



徐先玲◎编著

QINGSHAO NIAN LIZHI WENCONG

让孩子养成受益一生的好性格

性格是一个人从行为模式中表现出心理特性的整体，构建着人的内在心理特征。思想决定行为，行为决定习惯；习惯决定性格，性格决定命运。好性格让人其乐无穷、终身受益。

前言

青少年是祖国的未来，国家富强，民族振兴的根本，作为 21 世纪的青少年无疑是幸运的。因为这个时代有许多美好的事物在陪伴着你们走过青春、走向成熟。明朝思想家王守仁所说：“志不立，则如无舵之舟，无勒之马。”当青少年在彷徨时，是谁在激励着你前行？当您跌倒失败时，是谁又将你扶起？是一套套富有哲理的经典励志故事为广大青少年指明了方向，激发出其应有的潜能；是一则则笑谈生活幽默的故事，培养了其乐观的性格；是一篇篇畅谈经典人生的故事，打造其成功的意识。

然而，本系列励志丛书所挑选的每一则故事都是一朵奇葩，在引人入胜的情节之中饱含深刻的思想。书中那一则则美妙动人的故事如同一颗耀眼的启明灯，会铭刻在记忆深处，在潜移默化中，使青少年们面对流逝的光阴时不再黯然，从而拥有值得回味的感动。

苏格拉底曾对他的弟子说：“人生就是一次无法重复的选择。”命运没有彩排的机会，因此才会有那么多故事流传下来。这些催人奋进的故事都是开启人生智慧的钥匙，它们有时可以让一个人受益终生。

可是，众多的青少年都在翘首以盼等待天上的“馅饼”，其实很多时候，埋没天才的不是别人，恰恰是青少年自己。任何一个拥有理想，拥有抱负的人，只要不辞辛苦默默地在自己脚下多垫些“石头”都会取得成功。而这些石头，也正是青少年所欠缺的好心态、好习惯、好人品、好素质、好口才、好气质。唯有拥有了这些，广大青少年才能够看到自己渴望看到的风景，摘到挂在高处的那些诱人果实。

那么，要如何获得“垫脚石”呢？这就需要拥有一套青少年励志丛书，无论学习还是生活，做人还是处世。此书都以一种无比顽强的姿态影响着青少年生活中的方方面面，从而使他们主宰自己的人生。

对于青少年来说，要成就学业、事业，要拥有美好人生，必须拥有一套

励志丛书，一篇篇激励人心的文章，让青少年从容漫游、获取鼓舞、走进快乐成功的圈子。通过这些书籍您可以学习很多，看到很多、获取很多、了解很多有趣的知识。

本系列励志丛书，为青少年朋友们精选了世界上最有影响力的励志经典故事，收录了一篇篇富有哲理的文章以及交际实用方法等。青少年每当遇到成功的喜悦、失意的痛苦、徘徊的无奈……就能在丛书中获取成功的经验、失败的教训，在悲观失望、消极以待的时刻，让励志丛书成为最有效的强心剂，为青少年们注入无限的精神力量，也希望每一位青少年朋友都能在这些励志丛书中找到属于自己的真理寓言。

林静轩编辑部



目 录

第一章 了解性格的基本概念

1. 性格是什么 (1)
2. 良好的性格是事业取得成功的保证 (3)
3. 性格的结构 (4)
4. 性格的表现 (7)
5. 性格健康的特征 (8)
6. 性格是怎样形成的 (12)
7. 如何确定自己的性格类型 (17)
8. 培养健康的性格须遵循一定的规律 (17)
9. 自我性格培养的主要途径 (18)
10. 实现性格优化发展的方法 (21)

第二章 树立起真正的自信心

1. 一个人越自信,他的性格越迷人 (25)
2. 学会准确地进行自我认定 (26)
3. 学会在内心肯定自己 (27)
4. 充分信任自己的能力 (28)
5. 对自己要做肯定的评价 (30)
6. 认识和了解自卑 (31)
7. 自卑感形成的条件 (32)
8. 消除自惭形秽的感觉 (33)
9. 有效克服自卑的方法 (35)
10. 培养自信心的有效方法 (39)





第三章 适度培养外向型性格

1. 性格外向的人更容易生存 (42)
2. 极端内向的人影响事业的发展 (43)
3. 外向型的人如何克服说话太多的缺陷 (45)
4. 主动交往,摆脱孤独的折磨 (46)
5. 战胜羞怯 (48)
6. 如何避免成为性格过于内向的人 (51)
7. 克服支配欲 (53)

第四章 培养谦虚谨慎的性格

1. 谦虚谨慎:人生第一美德 (56)
2. 刚愎与冲动:愚蠢的明证 (57)
3. 决不能陷于骄傲的泥沼中 (58)
4. 正确认识谦虚 (62)
5. 如何克服以自我为中心的缺陷 (64)
6. 如何培养谦虚谨慎的性格 (66)

第五章 培养开朗乐观的性格

1. 积极乐观创造奇迹 (68)
2. 打破内心消极的念头 (69)
3. 以热诚的态度对待生活 (71)
4. 坦然接受不可改变的现实 (73)
5. 摆脱抑郁的建议 (74)
6. 不快乐的原因 (77)
7. 不要为自己的快乐制定条件 (79)
8. 如何使自己变得乐观 (80)
9. 强化进取精神 (82)

第六章 培养冷静、沉着的性格

1. 冷静是一种智慧 (86)



2. 性子急躁的人容易失败 (87)
3. 善于约束自己 (89)
4. 控制自己的情绪化行为 (91)
5. 学会控制自己的情绪 (92)
6. 让浮躁的心趋于平静 (94)
7. 如何克服急躁情绪 (96)
8. 不要为一些琐碎的小事生气 (98)
9. 如何克服急躁的性格 (99)

第七章 培养认真仔细的性格

1. 认真仔细是一种良好的习惯 (103)
2. 心细有时比胆大更重要 (103)
3. 如何改变粗心大意的毛病 (106)
4. 培养认真仔细的性格和学习态度 (108)
5. 克服马虎随便的性格 (109)
6. 养成关注细节的习惯 (111)

第八章 培养果断的性格

1. 果断型性格的人易赢得机会 (114)
2. 关键时刻作出正确的决断 (115)
3. 学会当机立断 (118)
4. 如何改变优柔寡断的性格 (119)
5. 拖拉使人毫无作为 (120)
6. 如何克服拖拉的毛病 (122)
7. 如何克服懒惰的不良性格 (124)
8. 如何培养果敢、决断的性格 (125)

第九章 培养豁达宽容的性格

1. 宽容是一种博大的胸怀 (128)
2. 宽容豁达具有巨大的力量 (131)
3. 宽容别人就是解脱自己 (133)
4. 理解他人 (135)

让孩子养成受益一生的好性格





5. 如何纠正心胸狭隘的心理 (135)
6. 别为小事结下一生的死结 (139)
7. 嫉妒具有极大的分化力量 (141)
8. 哪些人具有嫉妒的性格 (142)
9. 克服消极嫉妒心理的方法 (144)

第十章 培养勇敢和敢于冒险的性格

1. 敢于冒险是强者的标志 (146)
2. 胆怯者只能平庸生活 (148)
3. 不敢冒险者的性格特征 (149)
4. 恰当的冒险不是蛮干 (150)
5. 剔除害怕冒险的心理障碍 (151)
6. 战胜不健康的恐惧心理 (153)
7. 勇敢是成功的核心品质 (155)
8. 勇敢地面对挫折 (159)
9. 如何培养青少年勇敢的性格 (161)

第十一章 培养坚强执著的性格

1. 秉性坚韧是成功的保证 (166)
2. 坚强的意志是人格健全的重要标志 (169)
3. 天才就是具有超常的耐心 (170)
4. 选择坚持, 放弃悲伤 (172)
5. 失败并不可怕 (174)
6. 培养顽强执著的性格 (176)
7. 如何培养顽强执著的意志品质 (177)
8. 培养青少年对挫折的承受能力 (179)
9. 如何培养坚韧的性格 (181)





第一章 了解性格的基本概念

1. 性格是什么

性格是表现在人对现实的态度和行为方式中的比较稳定而具有核心意义的个性心理特征。也就是说,性格包含两个紧密联系的方面:一是人对现实世界的稳定的态度体系;二是与这种态度体系相应的习惯了的的行为方式。比如,有的人对待工作总是精神饱满,一丝不苟,踏实认真;在待人处事中,总是表现出有高度的原则性,坚毅果断,豪爽活泼,有礼貌,肯帮助人,乐于同他人共享他的东西而从不吝啬;在对待自己的态度上,总是表现为谦虚、自信等……所有这些特征的总和就是他的性格。

300多年前,在普鲁士王宫里,大哲学家莱布尼茨正在滔滔不绝地向王室成员和众多贵族宣传他的宇宙观。话锋一转,他说:“世界上没有两片完全相同的叶子。”听者哗然,不少人摇头不信。于是,好事者就请宫女到王宫花园中去找两片完全相同的叶子。谁知,数十人寻个遍也无法找到。人们惊愕,原来大千世界是如此丰富多彩。后来人们都用莱布尼茨的这句话来比喻人的性格,世界上没有两片完全相同的叶子,世界上也没有性格完全相同的人。

每个人都有自己的性格,而且各不相同。

在中国,公元前5世纪的孔子提出了“性相近也,习相远也”的性习说。他认为人生来禀赋差异不大,是后天造成了较大的差别。比他晚一个多世纪的孟子提出了“性善论”,认为人生来就是善良的,“无羞恶之心非人也……”,环境与教育扶植善性,而不使之泯灭,并发展成“仁、义、礼、智、信”。相反,比孟子稍晚些的荀况则认为人生来就是“恶”的,环境与教育去恶育善。这些理论都强调了环境对人们性格的影响作用。在西方,较早研究性格的是公元前4世纪的古希腊哲学家提奥夫拉斯塔。他广泛论述了人的个性特征。以后,弗洛伊德、荣格、埃里克森、班图拉、奥尔波特以及卡特尔等对性格理论进行了进一步研究和发展,使性格心理学日臻完善。

性格是个性最鲜明的表现,是个性心理特征中的核心特征。性格不仅与气质、智力的关系非同一般,而且,性格还具有情感特征和意志特征。





性格的个别差异是很大的。有人娇嗔、傲气、泼辣；有人热情、开朗、活泼、外露；有人深沉、内向和多思；有人大胆自信有余，耐心仔细不足；有人耐心细致有余，大胆自信不足；有人快中易粗，粗中易错；有人却慢条斯理，有条不紊……性格就是由各种特征所组成的有机统一体。每一个人对现实稳固的态度有着特定的体系，其行为的表现方式也有着他所特有的样式。这种稳固的、定型化了的态度体系和行为样式就是他的性格。

情感、情绪与人的性格有着密切的关系，情绪状态如果成为经常影响人的活动或受人控制的稳定的特点，就可被视为性格特征的一部分。这类性格特征主要表现在人们情绪反应的强度、快慢起伏的速度、持续时间的长短和主义情感、集体荣誉感、劳动义务感、责任感以及友爱感等社会道德感中，都与这类情绪、情感的行为和发生表露的方式联系在一起。正是由于性格特征中带有情感色彩，因此，培养美的情感、陶冶高尚情操，也是塑造人的性格的一个重要途径。

性格的意志特征就是对自己的行为的自觉调节方式和个性特点。坚强的性格体现了意志的坚韧性。有坚强的意志就会有坚强的性格，养成好的意志，有着坚韧不拔的精神，是塑造性格的一个重要方面。

必须指出，在个体生活中那种一时性的偶然表现，不能被认为是一个人的性格特征。例如，一个人在一次偶然的场合表现出胆怯的行为，不能据此就认为这个人具有怯懦的性格特征；一个人在某种特殊的条件下，一反常态地发了脾气，也不能认为这个人具有暴躁的性格特征。只有那些经常性、习惯性的表现才能被认为是个体的性格特征。

性格是一个人个性中起核心作用的心理特点，也是一个人对现实的态度与其习惯的行为方式的统一体。因此，性格是有好坏之分的，而且好坏不能并存。例如，一个富有创新精神的人，不可能同时也是墨守成规的人；一个利己主义者，有时也很“慷慨”，那是伪装。所以，我们要考察一个人的性格特征，必须把他的各方面联系起来作综合分析。

人的性格是在长期生活环境和社会实践中逐步形成的，它一旦形成就比较稳定，但也不是一成不变的。客观环境的变化往往使人的性格发生明显的变化。比如，在某种环境和家庭影响下成长的儿童，养成了怯懦、孤独的性格特点，当他进入学校，经过集体的熏陶，随着社会交往的日益增多，就可能使他原来的性格特点有显著的变化；一个活泼愉快的学生，可能由于某种严重的打击，精神上蒙受挫折，变得忧闷抑郁起来。

客观环境的影响，需要通过人的主观因素起作用。意识的自我调节对性格的履行起着重要作用。幼小儿童的行为方式没有定型，意识的自我调节水平较低，他们易受环境影响，性格的可塑性更大；当一个人的社会知识经验丰富了，



出现了比较系统化的思想,形成理想、信念和世界观时,他们的性格也可以在社会实践中、在自我调节的水平上发展、改造。虽然成人的行为方式比儿童稳定,但其性格也仍具有可塑性的一面。

性格的可塑性并不是一成不变的,它不可能永远停留在一个水平上,因为作用于性格的诸因素是不断变化的。性格的可变性,决定了性格是可以培养的。对于青少年来说,越早注重对良好性格的培养,就越有利于日后的发展。

2. 良好的性格是事业取得成功的保证

心理学家指出:良好的性格是事业取得成功的保证。正如德国革命家台尔曼所说:“不论你的将来走什么路,你的性格为你的行为提供了前提。一个人的历史就是他的性格。”良好的性格促人成才,不良的性格使人毁誉。

凡是有成就的人,都是有知识的人,而知识的积累离不开坚韧的求知态度。学习是一个十分艰苦的过程,随着学习的深入,难度就会越来越大,就需要我们付出更大的努力去克服困难,需要我们坚持不懈地去努力。我们正处在一个努力求学的过程中,因而具有一个坚韧的求知态度,是保证我们在学业上取得成绩的重要条件。

伟大的发明家爱迪生一生有创造发明达两千多项,这与他前半生具有大胆创新、不尚空谈的发明家的性格分不开。但他晚年滋生了因循守旧的顽固性格,囿于自己创造的直流电系统,极力反对新兴的交流电系统。当交流电系统取得决定性胜利时,他受到被责令退出通用电气公司的羞辱。

良好的性格是事业取得成功的保证,不良的性格对人的影响和损失也是非常明显的。研究发现,不良的性格对人的身体健康会带来不好的影响。如,当我们紧张时,心跳和脉搏的次数会有增加,血压也会升高,皮肤表面由于出汗量增加的缘故,导电性将大为增加,呼吸的次数及呼气吸气所需要的时间也都有改变。这些改变都可以用仪器连续地记录下来。如果将测量血压、呼吸以及皮肤导电性的仪器装配在一块,那就成了所谓测流器了。人们平日喜怒哀惧等情绪的反应,大多为时甚短,所引起的生理变化,也比较短暂,而后迅即恢复常态。所以,通常并不会造成器官的损伤,而无碍于健康。但若紧张的情绪因故延迟,那么,与之相伴的生理变化也将随之持续下去,这样就将使某项器官或组织较长期的陷于“不正常”的活动状态,久而久之就会使某些器官的功能丧失,或是使器官本身受到损伤。如,人在恐惧的时候,血压将升高;如果某人因故长久地陷于忧虑恐惧状态,则其血压将一直比正常情况高,从而构成功能性高血压。





再比如，人在生气的时候，食欲常会降低，因而吃下去的食物就减少了，同时胃酸的分泌却反而增加了，超过当时实际的需要；同时因胃壁充血的关系导致表面积增加，胃壁粘膜也随之延展，使某些部位变得单薄些，保护胃壁的作用降低，这些反应持续出现，使胃壁部分受到胃酸的侵蚀而形成溃疡。不良的性格对人的身体健康的影响是十分巨大的。

总之，良好的性格对一个人的成长和成才，起着极为重要的作用。相反，不良的性格对一个人的成长和成才是有着严重的不良影响的。所以，青少年要努力塑造自己的良好的性格。

3. 性格的结构

人的性格特征复杂多样，没有一个人是单一性格特征的。一个人的性格，有其不同方面的表现。例如，诚实、谦虚、宽人律己与孤独、虚伪、懒惰、自私等等，都是性格特征。只是前者是优良的性格特征，而后者是不良的性格特征。但是，如果我们仅仅用“热情”或“勤劳”或“冷漠”或“懒惰”等某一特征去标明一个人的性格，那是远远不够的，也不现实，不符合人的丰富性、复杂性。

正如比林斯基在《歌德传》中对歌德所作的具体、生动、精彩的描述一样：“他热爱自己的生命，但又跑进枪林弹雨中去尝试炮火的洗礼。他是一个最忠实最纯洁最肯牺牲的朋友，是一个最狂热最倾心的情人，但却可以在感情沸腾时伤害他朋友与情人的心。在生活的每一步进程中，他都是一个男子汉，是一个英雄，铁石心肠的拿破仑也不得不喊出：‘这是一个人！’但有时却也因不能遏制自己内心的欲望而随波逐流，自失其舵，软得如席勒所称的‘女性情感’。他，有如一个仙灵解脱了一切尘土的混浊，赴蹈于超越的境界，但同时又脚踏实地地站在地球上欣赏任何细微的感觉快乐。他，这个处处寻求清明，透人清明的人，也爱飘摇于神秘的幻想中，相信世界秩序里有神魔的灵魂轮回，常轻轻地受着预感预言预兆等迷信的支配。这个人，平常非常温柔忍耐的，竟有时愤怒至于咬牙顿足。他能闲静，又能活泼，愉快时就如登天，苦闷时如堕地狱。他有坚强的自信，又常有莫名的怀疑。他能自觉为超人，去毁灭一个世界，但又常常自觉懦弱无能，不能移动路途中的一块小石。”就是这些不同性格有机地揉合在一起，并在歌德的言行中表现出来，才形成了一个活生生的歌德。同样道理，也只有这样，人类社会才会因为人人不同面孔，个个不同性格而显得色彩斑斓。”

人的行为方式千变万化，性格特征也千差万别。在一个特定的人身上，总是集合着多种性格特征。然而，众多的性格特征并不是简单地叠加和堆砌在一



个人身上的,而是依照一定的内容、秩序,有机组合,自我组织。这个完整的组织就是性格结构。

作为一种心理结构体,性格包含着若干个侧面,而每个侧面都分别具有展示自己这个面的性格特征。

由于性格是反映在态度和行为方式上的比较稳定的心理特征的总和,因此,性格结构可以按对现实的态度和行为方式分为以下几个相互联系的方面。

一、性格的态度特征

客观现实影响人,人也总是以一定的态度给以反应。性格的态度特征,就是指人对现实持什么态度。现实事物是多种多样的,人对现实的态度也是多种多样的。对现实态度的性格特征,可以分为以下四种:

1. 对社会、对集体、对他人的态度上的性格特征

例如:是以集体利益为中心还是以个人利益为中心;是善良而富有同情心还是冷酷无情;是助人为乐还是漠不关心;是诚实有礼貌还是虚伪粗暴;是合群还是孤僻等。

2. 对待学习、工作和劳动态度上的性格特征

例如:是勤奋还是疏懒;是认真细致还是马虎粗心;是敢于创造还是墨守成规等。

3. 对待公私物品和劳动成果态度上的性格特征

例如:是勤俭节约还是挥霍浪费;是公私分明还是公私不分;是贪污腐败还是廉洁奉公;是有条不紊还是邋邋不堪等。

4. 对待自己的态度上的性格特征

例如:是谦虚还是骄傲;是自信自尊还是自卑自负;是严于律己还是放任自流;是落落大方还是羞羞答答等。

以上这些性格特征是紧密联系的。它们共同组成了人与客观现实的关系系统,主要由个人——周围人、人——劳动、人——物等关系系统构成,通过人对现实的态度表现出来。例如,一个人对他人的态度往往反应出对自己的态度,对他人的评价也会涉及到对自身的评价。因此,人的性格的态度系统是性格结构的主要部分,这类特征往往反映一个人的道德风貌。在研究这些性格特征时,必须注意它们之间的有机联系。

二、性格的理智特征

这是指人们在感知、记忆、想象和思维等认识过程中表现出来的个体差异,也就是人在认识事物的态度和活动方式上的差异。例如,这些差异表现在感知方面,有主动观察或被动知觉,整体概括或详细分析,精确或粗略等;在记忆方面,表现为偏重直观形象或倾向本质抽象,记忆长久牢固或记忆短暂模糊等等;





在想象方面,表现为有现实感或脱离实际,大胆流畅或拘谨阻抑,内容广阔或狭窄等等;在思维方面,表现为独立思考或避难就易,富于创造或好钻牛角尖,深思熟虑或粗心浮躁等。

三、性格的情绪特征

性格的情绪特征又称为性情,指一个人在情绪活动中经常表现出来的强度、稳定性、持久性和主导心境等方面的特征。

1. 情绪活动的强度

如有的人情绪易于受感染,容易冲动。情绪一经产生,非常强烈,高涨,热情奔放;而有的人沉静稳重,情绪的体验和表现比较微弱,易于控制,没有什么渲染。

2. 情绪活动的稳定性

这是指情绪的起伏和波动程度。如有的人时而平静,时而激动,忽冷忽热,情绪易波动;而有的人始终保持高度的热情或安详平和,情绪起伏不大。它显示了情绪活动稳定性方面的差异。

3. 情绪活动持续时间

有的人情绪活动持续时间较长,对其他活动遗留较长的影响;有的人情绪活动稍纵即逝,对其他活动的影响也很快消失,似乎不留踪迹。

4. 主导心境

每个人都有稳定的占主导地位的心境状态。有的人总是欢乐愉快,精神振奋;有的人则常常多愁善感,抑郁低沉,萎靡不振;还有人经常是安乐宁静的;另有人则是任性、激动的。不同的主导心境状态,鲜明地反映了不同的精神状态。

四、性格的意志特征

意志特征是性格结构的重要侧面,它在一个人控制和调节自己的行为方式时表现出来。按照调节行为的依据、水平和客观表现,性格的意志特征主要包括四个方面:

1. 表明一个人的行为是否具有明确的目标并受社会规范的约束

如自觉性、目的性、独立性、组织性、纪律性、盲目性、冲动性、依赖性、散漫性等。

2. 表明一个人对自身行为自觉的控制水平

比如是主动、自制的或是被动、任性的等。

3. 表明一个人能否承受长期工作、学习的考验

比如是持之以恒、坚强刚毅或是见异思迁、虎头蛇尾等。

4. 一个人在紧急或困难情境中所呈现出的特殊表现

比如镇定、果断、勇敢、顽强或束手无策、优柔寡断、鲁莽从事、怯懦退缩等。





以上示例,只是性格特征的最重要的几个方面。性格特征极其多样,无法一一罗列。同时,各种性格特征有着一定的内在联系,是互相影响的。比如,对工作、学习认真负责、踏实勤奋的人,往往同时具有较强的坚持力和自制力,并且在性格的理智特征方面表现出认识活动的主动性。由于性格特征之间存在着这种内在联系,人们有时可以根据某人的一种性格特征推知他其余的某些性格特征。比如知道某人对自己的态度是任性,缺乏严格的自我要求等,就可预知他在性格的意志特征方面往往是缺乏毅力和坚韧性的。

各种性格特征是相互联系成整体地存在于一个人身上的,每个人不仅有不同的性格特征,而且这些特征的结构在每个人身上也是不一样的,这样,就使同一性格特征在不同的人身上表现出很大的差异来。例如,同样是鲁莽,有些人表现出“粗中有细”,在莽撞中表现了机智;有些人的鲁莽则往往带有更多的情绪色彩,不计行动后果。同样具有高度原则性、疾恶如仇的人,有的表现为敢怒敢骂,敢冲敢撞,无所顾忌,行动中流露出浓厚的情绪色彩;有的人则表现为辛辣嘲讽,旁敲侧击,行动中更多地表现出理智的因素。因此,通常我们要观察和了解一个人的性格,就先得从上述的四种性格特征系统:态度、理智、情绪、意志入手,方能把握性格的结构。

4. 性格的表现

性格是一个人比较稳定的心理特征,这种稳定的心理特征必然在日常生活有所表现,一般说来,个人的性格将从以下几个方面表现出来:

一、活动中的表现

人的各种性格特征经常在各种活动中表现出来。早在儿童时期在他们的游戏活动中就往往显露出刚刚萌芽或已渐露轮廓的性格特征。例如,一些儿童愿意结伴游戏,另一些儿童则愿意独自玩耍;一些儿童爱好动手制作新鲜玩具,另一些儿童则爱好现成的玩具;一些儿童争取扮演“领袖”的角色,另一些儿童则宁肯接受别人的指挥。种种游戏方式选择上的不同,反映出儿童是否具有团结友爱、积极创造、自制主动等性格特征。学生在他们从事的学习活动中也显示出形成中的性格特征。例如,课堂听讲的表现,完成作业的情况,对待考试的态度等,可以反映他们是否具有责任心、义务感等性格的情感特征以及自觉性、坚韧性等性格的意志特征。

人们在社会实践活动中,更加明显地表现出趋于定型或处于缓慢改造中的性格特征。比如,人们对待劳动资料和劳动产品是节约还是浪费,是珍惜还是



漠视;对劳动制度和劳动纪律是遵守还是违犯,是维护还是破坏;在集体劳动中是善于与人相处还是与他人人格不入等,都反映着性格上的差异。

二、言语中的表现

“言为心声”。一个人言语的多少、言语的风格、言语的感情、言语的诚意以及言语的作用,都反映出他的内心心理活动及其性格特征。如健谈的人,可能性格开朗,善于交际;也可能妄自尊大,自吹自擂。鲁迅笔下的康大叔可能是个典型的健谈人物,而他的性格特征则是妄自尊大,自吹自擂。“吃了么?好了么?这样的趁热拿来,趁热的吃下,什么痼病都包好。”一副盛气凌人的样子。沉默寡言的人,可能出于高度责任感,不愿轻易启齿;也可能想掩饰自己的思想感情,是孤僻、怯懦和疑心的表现。有的人说话坦率直爽,有的人却冷嘲热讽;有的人说话满腔真诚,有的人却装腔作势;有的人说话只为表现自己,而有的人却总是注意别人的反应,适可而止。如此种种,表现出人们千姿百态的性格特征。生活经验告诉我们,儿童的言语通常具有真诚性和直率性,成人较易由此了解儿童的性格特征。

三、外貌上的表现

生活中人的面部表情、身段姿态和衣着饰物等也可以在一定程度上反映出人的性格特征。例如,乐观者总是满脸笑容,悲观者则经常愁眉苦脸;自信者目光炯炯有神,自卑者眼神游移不定;高傲者昂首挺胸,摇头晃脑,谦恭者躬身低头,双肩微缩;标新立异者服饰别出心裁,新奇独特,循规蹈矩者衣着俭朴实惠,不求时髦。

应该说明的是,人的性格特征和它的外部表现之间的关系是非常复杂的。一般而言,儿童的外貌往往是性格的自然流露,甚至是其性格特征的毫无掩饰的表现。成人却因为能够自觉地控制、调节自己的言语、姿态、面部表情及衣着饰物,因而常常掩盖了他们本来的性格特征,使其心理深不可测。因此,当我们依据外貌鉴定性格时,必须考虑到它的复杂性。

5. 性格健康的特征

健全的人格和性格是心理健康的核心内容。根据诸多专家学者提出的心理健康标准,心理健康者的性格应该有如下的几个特征:

一、悦纳自我

一个性格健康的人能够体验到自己存在的价值。他们了解自我,有自知之明,乐于接受自己;而心理不健康的人缺乏自知之明,对自己总是不满意。由于





所确定的目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远,他们总是自责、自怨、自卑。比如,有的人对自己生理方面的一些缺陷存在自卑,诸如自己的长相平平或长相丑陋,自己的身材过低、过胖、不苗条等。有的心理学家建议,悦纳自我应该从接受自己的身体开始。如果你对自己身体的某些方面不喜欢,那么你不妨先将这些内容列出来,然后看哪些是可以改变的,哪些是不能够改变的。若身体过胖,就可以通过进食低脂肪、低热量食品,通过锻炼身体来改变。而对于那些不能改变的身体特征,如自己的长相、身高、说话声音,则要乐于接受,因为这些特征是先天的,无法改变的。

关于心理特征方面,自己要对自己的能力、气质和性格有客观的认识。一个人的智力水平、气质同先天遗传有一定的关系,一般而言是不容易改造的。但是,人的性格则是后天形成的,是可以通过自己的能力改变的。如果你是一个智力平平的学生,你可以通过形成刻苦勤奋的性格特征来取得成绩。所以,我们应该采取这样的态度:对那些能够改变的生理和心理特点,我们要尽量地去完善,对那些不能够改变的生理和心理特点,则要采取接受、悦纳的态度。

二、悦纳他人,善与他人相处

性格健全的人,乐于与人交往,乐于接纳别人。人际关系和谐,能与集体融为一体,在与人相处时,积极的态度总是多于消极的态度;而性格不健全的人,则往往不合群,脱离集体,不能与人和谐地相处。

我国的心理学工作者黄希庭教授采用社会测量、访谈和观察等方法对大学生进行了研究,考察了有利于人际吸引与不利于人际吸引的个性特征,并进行了排序:

有利于人际吸引的个性特征排序:

1. 尊重他人,关心他人,对人一视同仁,富于同情心;
2. 热心班集体活动,对工作非常负责;
3. 持重,耐心,忠厚老实;
4. 热情,开朗,喜爱交往,待人真诚;
5. 聪颖,爱独立思考,乐于助人;
6. 重视自己的独立性和自制性,谦虚;
7. 有多方面的兴趣和爱好;
8. 有审美眼光和幽默感;
9. 温文尔雅,端庄,仪表美。

不利于人际吸引的个性特征的排序:

1. 以自我为中心,有极强的嫉妒心;
2. 对班集体工作缺乏责任感,敷衍了事或浮夸,不诚实或完全置身于集体





之外；

3. 虚伪，固执，爱吹毛求疵；
4. 不尊重他人，操纵欲、支配欲强；
5. 对人淡漠，孤僻，不合群；
6. 有敌对、猜疑和报复的倾向；
7. 行为古怪，喜怒无常，粗鲁，粗暴，神经质；
8. 狂妄自大，自命不凡；
9. 学习成绩好，但不肯帮助别人，甚至瞧不起别人；
10. 自我期望很高，气量狭小，对人际关系过分敏感；
11. 势利眼，想方设法巴结领导而不听取群众意见；
12. 学习不努力，无组织无纪律，不求上进；
13. 兴趣贫乏；
14. 生活无约束。

通过这个排序表，我们可以清楚地看出，要想与他人相处融洽，让别人喜欢你，你必须具有一些好的性格特征，同时，要克服改变不良的性格特征。

三、能正确地认识现实，接受现实

性格健全的人能够正确地认识现实，勇于面对现实，正视现实，接受现实，并主动地去适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实；同时，对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。美国著名的成人教育学家戴尔·卡耐基曾经说过：“对必然的事轻快地承受，就像杨柳承受风雨，水接受一切容器，我们也要承受一切事实。”身残志坚的海伦·凯勒面对自己身体残疾这个现实，没有采取消极逃避的态度，而是正视现实，接受现实，以惊人的毅力做出了令人瞩目的成绩。在现实生活中，我们无疑会遇到一些挫折和打击，我们要学会接受这些事实。

性格不健全的人在遇到困难和挫折时，通常不敢面对现实，采取逃避现实的态度。我们经常看到这样的报道，某人因为没有考上重点中学或没有考上大学而轻生，某人因为炒股票赔本而跳楼……这些人就是无法接受现实而以自杀的办法逃避现实。

四、热爱生活，享受生活，乐于工作和学习

性格健全的人应该是热爱生活，并在生活中享受人生乐趣的人。他们喜欢工作，乐于学习，在工作和学习中发挥自己最大潜能，通过自己的学习和工作成绩，可以充分体现自己的价值。

健康人格的人对职业有较浓的兴趣，至少不讨厌，他不仅把职业看做是生存的方式，同时也是能给他带来安全和充实感的东西，它有助于人们保持平衡