

— 修 炼 性 格 掌 控 命 运 —



CRACK
CHARACTER PASSWORD

破解 性格密码

了解和掌控你身边人的心理学

解读不同的性格，看懂别人是**如何思考和行事的**，
轻松了解身边人的不同性格类型，以完善和修炼自身的
性格，从而**轻松处世**。

祁 凯◎编著



中国纺织出版社

— 修炼性格 掌控命运 —

手 册 内 容



CRACK

CHARACTER PASSWORD

破解 性格密码

祁 凯◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

性格决定命运。一个人的性格不是一朝一夕形成的,它具有稳定性,但也并非不可改变。本书以性格心理学的基础知识、认识和了解人的性格为出发点,从外貌、言谈、身体语言、衣着、饮食、习惯、色彩、性别、血型全方位切入,通过大量的实例透析性格形成和影响性格的各种因素,告诉读者如何在生活中运用性格分析改变性格中的缺陷,重塑完美的性格;如何轻松了解他人性格以及如何与各种性格的人相处。

本书内容通俗易懂,语言幽默风趣,具有很强的知识性、趣味性,旨在供人们在学习、工作和生活中能够更好地了解自己和他人的性格,从而获得成功而幸福的人生。

图书在版编目(CIP)数据

破解性格密码:了解和掌控你身边人的心理学/祁凯编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.10

ISBN 978-7-5064-6684-4

I. ①破… II. ①祁… III. ①性格—通俗读物

IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149863号

策划编辑:曲小月 责任编辑:高振亚 江 飞 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京燕龙印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:235千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

有位美国记者采访美国投资银行的一代宗师老摩根，问：“您认为决定您成功的条件是什么？”

老摩根斩钉截铁地说：“性格。”

记者又问：“您认为资本和资金哪个更重要？”

老摩根毫不犹豫地答道：“资本比资金重要，但最重要的还是性格。”

的确，如老摩根所说的那样，翻开他的奋斗史，我们可以看到无论是他成功地在欧洲发行美国公债；采纳无名小卒的建议，大搞钢铁托拉斯计划；还是力排众议，甚至冒着生命危险推行全国铁路联合。以上的成功都是因为他具有刚毅和敢于冒险的性格。否则，恐怕有再多的资本，也无法做出这一系列伟大的创举来。

可以说，性格对老摩根的成功有着决定性的作用。其实，性格对于其他成功人士同样也起着重要的作用。

1998年5月，华盛顿大学350名学生有幸请来世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。当学生们问到他们怎么变得比上帝还富有这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商而是在于习惯、性格和脾气。”

盖茨对沃伦·巴菲特的话表示赞同，他说：“我认为沃伦关于性格的话完全正确。”

巴菲特和盖茨还说道：“性格中还包含脾气和习惯。当然，好的脾气是需要从小培养的，习惯是需要日后训练的。所以，你可以不改变自己的性格，但可以改变自己的习惯和脾气，让它们‘辅佐’性格向成功的方向发展。”



古希腊哲学家赫拉克利特说“性格决定命运”。英国大文豪狄更斯说过：“一种健全的性格比一百种智慧都更有力量。”可见性格在人生道路上的重要性。

现实中很多人总是抱怨命运的不公，总是为事业的失败而捶胸顿足，可他们却不知道，成天抱怨命运的人是很难成功的。人的命运不是上天注定的，也不是与生俱来的，而是后天塑造的。看看世间雄才，哪个不是经过艰难困苦磨炼出来的。

客观来讲，一个人性格的形成不是一朝一夕，它具有较强的稳定性，但也并非不能改变，而是完全可以通过认识性格的长处和缺陷，加以发扬和克服的。正如牛顿所言：“尽管人们把性格看成是先天的，但它仍旧是自我修养的结果。”我们不可能生来就固定了某种性格，可亲、可近、富有魅力的性格是靠自己慢慢培养起来的。所以，重塑性格的主动权不在命运手中，而在我们的心中，需要自己去把握。

另外，掌握性格的有关知识，还可以帮助我们了解他人的心理活动。一个人的言行举止都是心理活动的外在表现，了解性格的有关知识，不但可以把握好自己的命运，也能知晓他人的品位和内涵，从而更有利于与人友好相处，成就自己和他人的美好未来。

本书正是以此为出发点，详细介绍了性格的特点、类型、矫治性格缺陷以及通过行为举止了解他人内心等重要内容。本书语言通俗、事例生动、内容详细，旨在让人们能够更好地认识性格与心理之间的关系。从而完善自己的性格，让好性格伴随着自己构建出精彩的人生！

编著者

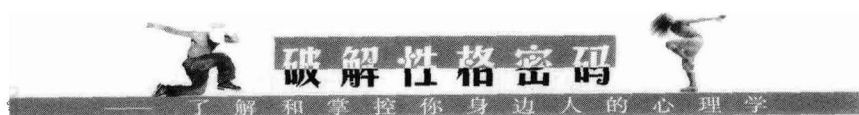
于北京

第一章 性格心理学的基础知识	1
一、性格是什么	1
二、性格形成的影响因素	3
三、性格的一般特性	5
四、性格的本质特征	8
五、气质与性格是一回事吗	9
六、大脑结构与性格的关系	12
七、性格与健康有关系吗	13
八、10种典型性格的特征	14
九、艾森克看性格	18
十、人本性的真实面	19
十一、印刻效应与性格	21
十二、亲子关系对性格的影响	23
十三、好性格是成就人生的基石	25
第二章 透视自己,认识真实的自我	27
一、给自己做一次心理分析	27
二、避免巴纳姆效应——正视自我	29
三、甜柠檬心理——撒下自信的种子	36
四、重叠效应——不要近墨者黑	37



五、做事没有长性的半途效应	38
六、你受到过情绪化的困扰吗	40
七、情绪化是一种心理迟滞现象	42
八、情绪的ABC理论	43
九、学会掌控自己的情绪	46
十、避免受别人消极情绪的影响	49
 第三章 相由心生，从外貌看性格心理	53
一、表情是内心的镜子	54
二、眼神里蕴藏的玄机	55
三、眼部动作反映出的心理变化	57
四、视线变化呈现了心境变化	59
五、眉毛动作是心情的体现	60
六、鼻子凸显的性格特征	63
七、耳朵透露个性特征	64
八、嘴部动作显现个人心理	66
九、下巴诉说着真实情感	67
十、脸形不同，性格也不同	68
十一、发型体现出的性格特征	70
十二、体形是性格的投影	73
 第四章 破译动作密码，从身体语言看性格心理	77
一、头部动作流露出的心态	78
二、身体姿势传递着心声	80
三、站姿反映的内心情感	82
四、坐姿上流露的心迹	83
五、走姿是个性的写照	87
六、手部动作反映人的个性	89

七、握手探知对方的心情	92
八、签名是个性的写照	94
九、从随手涂鸦透析个人心迹	96
十、接电话的动作折射人的心态	99
第五章 听话会听音，从言谈看透性格	101
一、说话的声调传递个人性情	102
二、从言谈透视对方的心理	104
三、语速、语气体现人的心理活动	107
四、口头语是个人性情的体现	109
五、说话的方式是了解对方的窗口	110
六、笑声中传递着人的心声	113
七、从幽默的表达上识人心理	115
八、恭敬语显露出的个人心态	117
第六章 神秘的衣着，从着装看性格心理	119
一、包的选择反映内心的情感	120
二、佩戴的手表显现性格特征	121
三、所穿的鞋子是个性的表达	122
四、T恤选择是性格的写照	125
五、领带选择彰显个性	127
六、戒指佩戴方式是个性符号	129
七、首饰选择探知性格特征	131
八、手机佩戴方式暗含着本性	132
第七章 民以食为天，从饮食看性格心理	135
一、从吃相看对方性格	136
二、点菜方式泄露性格秘密	138



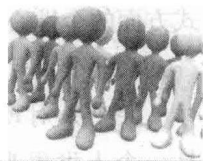
三、选择饮料时的言语彰显个性	139
四、餐具的使用显现个人内心	141
五、烹饪习惯流露出的心声	142
六、酒的选择展示人的性格	144
七、口味爱好因人而异	146
第八章 习惯流露心迹，从习惯看性格心理	149
一、阅读习惯是品性的体现	149
二、笔迹显露出性格特征	151
三、名片不同显露的个性不同	153
四、办公桌状态是个性的写照	156
五、付款方式体现人的个性	158
六、开车习惯折射人的性情	159
七、旅游方式折射性格差异	162
八、房间装饰展现人的性格特征	164
九、睡床选择是个性的表达	166
十、座位选择显示心中秘密	168
十一、吸烟习惯流露个性奥秘	170
十二、醉态暴露人的真性情	172
第九章 会说话的色彩，通过色彩看性格	175
一、什么是色彩心理学	175
二、对白色的喜恶所彰显的个性	176
三、对黑色的喜恶所彰显的个性	178
四、对红色的喜恶所彰显的个性	180
五、对粉色的喜恶所彰显的个性	181
六、对灰色的喜恶所彰显的个性	182
七、对蓝色的喜恶所彰显的个性	184

八、对黄色的喜恶所彰显的个性	185
九、对绿色的喜恶所彰显的个性	186
十、对橙色的喜恶所彰显的个性	187
十一、喜欢其他颜色所彰显的个性	188
十二、恋爱中应该使用的颜色	190
十三、通过喜欢的颜色看缘分	191
第十章 男女的天生差异，从性别看性格心理	193
一、性格中的染色体	193
二、男人与女人的心理性格差异	195
三、俄狄浦斯情结	197
四、男人也需要安全感	199
五、性格决定恋爱模式	201
六、恋爱中情人喜欢的性格	203
七、男人对爱情是否专一	205
八、了解性格在婚姻中的表现	206
九、夫妻间性格的互补	209
十、男人女人的性与爱	211
十一、学会经营你的爱情	213
第十一章 奇妙的血型，从血型看人的性格心理	217
一、血型与性格的关系	217
二、A型血的人的性格特征	219
三、B型血的人的性格特征	227
四、AB型血的人的性格特征	229
五、O型血的人的性格特征	235



第十二章 改变命运从改变性格开始	241
一、聚焦原理——做事要专心	241
二、残缺也是另一种美——正视自己的缺点	243
三、克服自我封闭——社交是最好的老师	244
四、尝试错误原理——要敢于付出行动	246
五、渐进效应——打好基础最重要	248
六、持续的阿伦森效应	249
七、如何去摆脱心理冲突	251
八、通过“行为强化”改变性格	253
九、性格不可完全改变，但可以改善	255
十、不要试图完全改变自己的性格	257
十一、拥有健全的性格不是梦	259
参考文献	262

第一章



性格心理学的基础知识

千百年来，人们基于性格与心理的关系以及性格对人生命运的重要影响，对性格心理学进行了大量的研究和探讨，并且早就认识到，了解自己的性格，就能够把握自己的命运，获取人生的成功。

一、性格是什么



法国作家让·吉罗杜说过：“从我们的幼年开始，每个人身上就编织了一件无形的外衣，它渗透于我们吃饭、走路以及待人接物的方式之中，这件外衣就是我们的性格。”

性格一词英文中叫Personality，其词源一般被认为来自希腊文中的Persona，该词的原意是指希腊人在演戏时戴上的面具，后指演员在戏中扮演的角色，并指扮演该角色的人，有时也指具有该角色特征的人。

那么，性格是什么呢？性格心理学家认为，性格是人对现实的态度和在相应的行为方式中所表现出的比较稳定、具有核心意义的心理特征。在性格中包含有许多社会道德的含义，是一种与社会关系最密切的人格特征。性格主要体现在对别人、事物以及自己的态度和行为举止中。



心理学界把性格定义为对现实的态度和与之相适应的、习惯化的行为方式方面的个性心理特征。对于性格概念的理解，主要有以下三点：

1. 一个人对现实的态度

一个人对现实的态度，就是对社会、集体、他人及自己的看法和评价，是一个人世界观、人生观的集中体现。我们都知道，每个人对各种事物的看法、选择，行为方式上，都不可能是一致的。在对待各种事物不同的看法和行为过程中，表现出了人的不同性格。比如，“拔苗助长”的故事，反映出了一个人愚顽、懒惰的性格特点；“孔融让梨”反映了一个人利他、谦让的性格特点。

一个人对现实的态度总会在他的生活和行为方式中体现出来，而且不是孤立存在的。人们对现实的态度和与之相适应的行为方式共同构成了人的性格：对生活持有消极态度的人，对人冷漠，缺少同情心，而且自私自利；而对生活抱有积极态度的人，待人热情、坦诚，工作认真、踏实。

2. 一个人对待事物的看法

每个人对待事物的看法都有自己的理论体系。在行为的表现上也有着独特的地方，之所以出现这些不同，是由于每个人具体生活条件和教育条件的不同造成的。

一般来讲，性格的表现是比较稳定的，如果只是在某种情况下表现出一时的、偶然的、不经常有的行为，是不能构成人的性格特征的。比如说，平时一向少言寡语，比较内向的人，突然在某一个场合中表现出大胆的行为，这并不能说明这个人具有勇敢、活泼的性格特征。要想了解一个人的性格，要从他平常的表现和生活细节中去观察，才能找到可靠的依据，作出正确的判断。

只有了解一个人的性格后，才能够预测出这个人在某种情况下的行为表现和心理想法。在《三国演义》中，诸葛亮因为掌握和了解到司马懿多疑、优柔寡断的性格，所以才敢于在司马懿军队进攻的时候摆出“空城计”。司马懿多疑的性格让他迟迟不敢进攻，延误了时间，等到援兵到来，诸葛亮取得了最后的胜利。

当然，性格的稳定也不是绝对的，它是具有可塑造性的，除了遭受重大的

事情影响外，性格的改变需要较长时间的环境影响。

3. 核心地位的性格特征

核心地位的性格特征，主要有两个方面的表现：

一方面，性格是一个人人生态度和道德观的集中体现，对社会有着直接的作用。人对现实的态度直接构成了个体人生观体系，人的各种行为方式也是在这种态度体系的影响和指导下逐渐形成的。一个人好坏的区别，是根据社会行为准则和价值标准进行评判的。所有的个性心理特征里面，只有人的性格和世界观的联系最为密切。

另一方面，性格的发展对能力和气质的表现有直接影响，并且制约着能力和气质的发展。有这样一句话：“勤能补拙是良训”，可以说，性格对能力有着巨大的影响。比如一个人完全可以通过性格的优点去改正或者掩盖缺点。因此，想要最大限度地发挥自己的聪明才智，就应具有良好的性格品质。

二、性格形成的影响因素



恋爱中的男女常常会有这样的台词，“你了解我吗？你对我了解有多少呢？”正是因为性格的复杂性，让很多痴男怨女在无法理解对方中痛苦分手。想要看透一个人的性格，深入地去了解对方，并不是容易的事情。那么怎样才能更好地了解一个人呢？我们首先应当考虑的就是影响性格形成的因素。

一个人性格的形成，既有先天因素的存在，又与后天的影响密不可分。性格先天的一面和遗传基因有关，与大脑皮层及神经类型联系在一起；后天的一面是在原有素质基础上，经过生存环境的刺激影响发展起来或得以强化的那些特点。例如：一个天生性格勇敢的人，经过后天环境的良性刺激影响，可能发展成为英勇、坚定而又机智等；但如果是经过劣性的刺激影响，则可能发展成为粗鲁莽撞、愚蠢蛮干或强悍刁钻、铤而走险等。

心理学家研究发现，影响一个人性格的因素主要有以下几个方面：



1. 生物条件因素的影响

性格形成的生物基础是遗传，遗传也是性格发展形成的生物学前提，只有具备遗传这个前提条件，性格才能形成。一个人成熟的早晚对性格的形成是有影响的。较晚成熟的人，性格比较偏狭，情绪容易失控，不愿意遵守社会规范；而较早成熟的人更容易遵守社会规范，好交往，情绪稳定。

性格的形成中，家庭环境的影响尤其重要，特别是父母的态度和行为反应，会对孩子性格的形成产生深远的影响。比如父母的教育方式、父母的职业、家庭氛围等，无时无刻不影响着孩子性格的形成。

性格的形成还受到生理因素的影响，比如一个人的体重、身高、体形、外貌等。这需要看这些生理因素是否适应和符合社会的要求，或他人对这种生理特征评价的好坏。如果一个人长期被人用“矮个子”、“长得丑”、“大胖子”等这些含有贬义意思的词进行评价，就可能造成心理上的阴影，产生不良的性格。

2. 学校教育对性格的影响

在学校教学中，教育内容和教育方式都会对学生的性格造成一定的影响。教师要让学生有目的、系统化地学习，还要不断地对学生的意志力进行培养和锻炼。比如在体育课上，老师不仅可以传授给学生体育技能方面的知识，而且还可以锻炼学生的毅力，培养勇敢的精神。

学校的风气、班级的氛围都会影响学生的性格。学校中的少先队、共青团以及学校的各项规章制度与准则都会对学生起到一定的约束与规范作用，以促使学生形成符合社会要求的良好性格。而教师更是起着非常重要的作用，教师对学生性格的形成往往有潜移默化的影响。如果教师很有威严，就会让学生懂得尊重老师和热爱学习，并且能够学到教师身上优良的品质；如果教师没有威严，就可能会造成学生学习和行为上的散漫，并且使学生因受到不良环境的影响而养成不良的品质。

3. 文化、社会因素在性格形成中的作用

在不同的文化背景下，由于生活风俗、习惯以及经济文化发展水平的不同，会对一个人的成长产生影响。社会制度也会影响到一个人的行为目的，比如资本主义国家，追求的是以金钱为最大利益，并且人生目标是建立在对金钱

追逐的基础之上；而在社会主义国家，人们是以社会的发展来作为共同目标。这些必然会成为影响性格的因素。

在经济地位上，尤其是阶级社会里，存在着剥削和被剥削两种关系，不同的阶级地位必然会对人的性格产生不同的影响。

影响一个人性格的因素是多方面的，不同的社会制度、文化背景、经济地位，不同的时代、民族、阶级都会产生不同的典型性格。

一般来说，人到青春期的性格特征就已经稳定，成年后性格改变困难，但是如果在持续的努力下或者某种刺激下，性格还是可以改变的。

三、性格的一般特性



树上没有两片完全相同的叶子，人的性格也不会完全相同，这也是性格最大的特点所在。人们只有相似的人生经历，却没有完全相同的性格与爱好。如果要清楚地了解自己，与他人顺利沟通交流，就要对性格有正确而完整的认识，并且必须对性格的特性有所了解。心理学家分析得出结论，性格具有以下特征：

1. 性格具有确定性

性格的确定性表现为一个人对周围的事物所特有的经常性的倾向。而那种偶然出现的一时性的表现，不能被认为是一个人的性格特征，它必须是对现实生活稳定的态度体系以及相伴而生的习惯的行为方式所构成的独特的个性面貌。如果说某个人性格倔强，某个人性格懦弱，不应该从某个人对一两件事的态度就得出评价，而是要观察他对大多数事情所常常采取的态度。也就是说，人的某种行为方式并不是指他们对某件事的表现，而是针对他们所习惯采取的行为方式而言。

2. 性格具有独特性

“性格”一词是由希腊语翻译而来，原指是“特定”、“标志”、“记号”



或“特点”的意思。最早是被人们用来区别这个人与其他人不同的差异性。性格的最大特点就是它的独特性。

芸芸众生中，每个人都是一个独特的个体，每个人的性格都有他的独特之处。古典名著《水浒》中的一百零八条好汉，性格各异，各有千秋；《红楼梦》里众多小姐、丫环，虽然都是娇弱女子，但是每个人都有自己的独特性格。人的性格正像指纹一样，只有相似，没有绝对相同。因此，性格成为把一个人和其他人区别开来的特征之一。

3. 性格结构具有整体性

性格结构的整体性，是指性格结构反映一个人整体的、基本的心理特征，并不是指其在哪一项性格方面的表现。一个人的性格整体，是由许多个别性格特征的总和构成的。有的人说自己的性格固执，有的人说自己的性格偏激，还有的人说自己的性格温柔。实际上，这些人对自己的评论只有很小一部分的准确性，这



只是说明了他性格某一方面的特征，而不是他性格的整体特征。性格固执的人，有时可能很坚强，很果断；性格偏激的人，有可能富有同情心，很勤奋、刻苦；性格温柔的人，有可能心胸狭窄，肚量不大，等等。因此，分析自己的性格，应该从整体上去看，这样既能知道自己的性格有哪些优点，也可知道自己的性格有哪些不足之处。只有这样，才能真正认识自己的性格，选择适合自己的人生之路。

4. 性格对行为具有支配性

恩格斯说：“人物的性格不仅表现在他做什么，而且表现