

血型、色彩、九型人格，揭开你的天生个性，准哭了！  
语言、表情、肢体动作，解读你的真实心理，帅爆了！

# 性格心理学

一本读懂自己看清他人的性格分析手册

牧之◎著

清晰客观地了解自己，细致透彻地看清他人  
职场、情场、商场、交际场的鉴人识人指南

附赠  
性格测试

江西美术出版社  
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

# 性格心理学

一本读懂自己看清他人的性格分析手册

牧之◎著

 江西美术出版社  
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

性格心理学 / 牧之著. — 南昌: 江西美术出版社,  
2017.5  
ISBN 978-7-5480-5077-3

I . ①性… II . ①牧… III . ①个性心理学 - 通俗读物  
IV . ① B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033257 号

出品人: 汤 华

企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)

策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司

责任编辑: 王国栋 刘霄汉 朱鲁巍 宗丽珍 康紫苏

版式设计: 阎万霞

责任印制: 谭 勋

## 性格心理学

作 者: 牧 之

出 版: 江西美术出版社

社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦

网 址: <http://www.jxfinearts.com>

电子信箱: [jxms@jxfinearts.com](mailto:jxms@jxfinearts.com)

电 话: 010-82293750 0791-86566124

邮 编: 330025

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

印 张: 7

I S B N: 978-7-5480-5077-3

定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

本书结合心理学、社会学、交际学、医学等诸多知识，深入浅出地阐述了影响性格的要素、性格的类型及每种性格的优缺点，同时融入血型、色彩、九型人格等最新的性格科研成果，揭开了性格背后的隐情与真相。通过本书，读者可以准确地认识和把握自己的性格和能力，读懂他人行为背后的性格和心理，突破人性中的困局，刷新自我，重塑自我。



天猫兴盛乐图书  
专营店二维码

策 划：兴盛乐

封面设计：久品軒

在我们的一生中，没有什么能像性格一样如此深刻而长久地影响着我们的人生轨迹。西方著名心理学家柏格森有言：“我们的性格即我们的自身。”另一位心理学家绪儒斯则认为：“一个人的性格决定着他的命运。”

人人都想成功，都想拥有更好的性格，都想拥有自己渴望的生活。事实上，有的人拥有近乎完美的性格，心胸宽广、热情大方、乐观向上，有的人却孤僻怯懦、自卑暴躁，缺陷重重；有的人成功，有的人失败；有的人能从失败中崛起，最终走向成功，有的人却在失败中堕落，深陷失败深渊。

看看我们身边的芸芸众生，是否每天都在上演着成功或失败的人间悲喜剧呢？成功或失败，机遇固然重要，可根源却是在我们自身——我们的心灵，我们的性格。

人的性格如同是一座深邃的迷宫，包罗万象，深不可测，令人难以捉摸。可是我们又必须走进自己的心灵，去探知自己的性格，去认识真实的自己。如果我们不能了解自己的性格，就会做出这样那样的错误决策和行为：你可能正从事一项不适合的工作；你可能正和一个不适合的爱人相处而情感纠结；你可能没有朋友知己，事



业缺少帮助而独力难支；你可能正在错误地管理着你的下属，工作效率低下，难以打开局面……种种失误，只是缘于你对自身性格或他人性格的不了解，这实在是令人叹息的事情！

我们都期望做好自己，做个无论是在生活上还是在事业上都成功的自己，可是如果我们不能认识自己，又如何去做好自己？我们都想最终能迈向人生的目的地，可是如果我们不知道自己身在何处，又怎么知道前方在哪里？

了解自己的性格，把握和改造自己的性格，是获得人生成功的关键所在。

本书是一本简明生动而又内容丰富的性格说明书。全书以性格为主线，结合心理学、社会学、交际学、医学、历史学等诸多知识，深入浅出地道明了性格形成的由来、影响性格的要素、性格的类型及每种性格的优缺点，同时融入血型、色彩、九型人格等最新的性格科研成果，深度揭开了性格背后的隐情与真相。书中还附有相关的性格测试问卷，让你活学活用，精准测定自己和身边人的性格，为认识自己和他人打开了又一扇窗口。

通过本书，你可以准确地认识和把握自己的性格和能力，发挥潜能，突破局限，选择适合自己的发展之路；还可以读懂他人的性格特征，穿透人们的喜怒哀乐，进入人心隐秘之处，做到知己知彼，有效地应对人际关系，建立如鱼得水的人际和工作环境。

播下一种性格，收获一种命运。直面性格和心灵深处的自我，抛开原有观念，刷新自我，发挥性格的力量，重塑生活，提升自己人生的幸福指数和成功指数。

# 读美文库书目：

- |        |                   |
|--------|-------------------|
| 马云工作法  | 人际交往心理学           |
| 高效演讲   | 失落的致富经典           |
| 奥黛丽·赫本 | 消费者行为心理学          |
| 人人都能成功 | 天才在左疯子在右          |
| 心静的力量  | 开一家赚钱的餐馆          |
| 思考致富   | 不生气，你就赢了          |
| 社交与礼仪  | 跟任何人都能聊得来         |
| 情绪急救   | 你当善良，且有锋芒         |
| 领导的艺术  | 你当温柔，且有力量         |
| 沟通的艺术  | 不畏将来，不念过去         |
| 推销的艺术  | 一切都是最好的安排         |
| 谈判的艺术  | 女人不要输在情商上         |
| 做生意的艺术 | 做一个刚刚好的女子         |
| 魔鬼金融学  | 灵魂有香气的女子          |
| 怪诞心理学  | 一年级影响孩子的一生        |
| 幽默沟通学  | 所谓做生意，就是交朋友       |
| 淡定心理学  | 所谓做销售，就是搞定人       |
| 性格心理学  | 所谓情商高，就是会说话       |
| 暗示心理学  | 提升女人气质的100个细节     |
| 自控力    | 别在该动脑子的时候动感情      |
| 拒绝力    | 对于自己，你还是个陌生人      |
| 回话的技术  | 别在该奋斗的年龄选择了安逸     |
| 竟然想通了  | 生命中最美好的事都是免费的     |
| 心理学与生活 | 将来的你，一定会感谢现在拼命的自己 |

第1章

## 性格的心理学画像

- 遗传基因决定性格 / 002
- 后天因素影响性格 / 003
- 性格是个性而不是本性 / 004
- 性格构成十八要素 / 005
- 认知性格深处的自己 / 007
- 了解他人的隐秘性格 / 008

第2章

## 性格分类与典型性格解剖

- 心理学中的性格分类 / 012
- 理想性格：天生领导者 / 013
- 叛逆型性格：不屈的斗士 / 014
- 懦弱型性格：文艺细胞丰富 / 015
- 坚韧型性格：科研精英 / 016
- 勇敢型性格：将帅之才 / 017
- 耿直型性格：正直的护花使者 / 018
- 刚毅型性格：强悍掌权者 / 019





- 刚愎型性格：悲剧式人物 / 020
- 优柔型性格：优柔寡断难成事 / 021
- 狡诈型性格：奸雄代言人 / 021
- 孤独型性格：人间怪杰 / 022
- 世故型性格：交际红人和仕途达人 / 024
- 谨慎型性格：一生谨慎诸葛亮 / 025
- 好强型性格：事业上的强人 / 026
- 敏感型性格：才思敏捷的音乐家 / 027
- 情绪型性格：偏激的冲动者 / 027
- 自制型性格：有涵养的理智者 / 029
- 豪放型性格：狂野奔放的舞蹈家 / 030
- 方圆型性格：圆融聪慧的成功者 / 030

### 第3章

## 血型中的性格真相

- 血型的发现 / 034
- 什么是血型 / 036
- 血型四大类型 / 037
- 温柔节约的 A 型 / 038
- 生命力强的 B 型 / 038
- 乐观自我的 O 型 / 039
- 双重人格的 AB 型 / 040
- 各种血型性格的职业适应性 / 041

### 第4章

## 妙趣横生的色彩性格心理

- 红色性格：热情豁达 / 044

蓝色性格：沉静理性 / 045

绿色性格：乐观进取 / 045

黄色性格：自信潇洒 / 046

紫色性格：高贵优雅 / 047

白色性格：内敛矜持 / 048

黑色性格：深沉庄重 / 050

粉色性格：亲切随和 / 051

棕色性格：拘谨保守 / 052

## 第5章

### 一号完美型：追求完美

完美型性格小档案 / 054

完美型性格特征全解析 / 055

完美型核心特质——苛求完美 / 059

完美型的自我完善诀窍 / 060

## 第6章

### 二号给予型：乐善好施

给予型性格小档案 / 064

给予型性格特征全解析 / 065

给予型核心特质——过于奉献 / 068

给予型的自我完善诀窍 / 069

## 第7章

### 三号实践型：渴望成功

实践型性格小档案 / 074

实践型性格特征全解析 / 075



实践型核心特质——苛求效率 / 078

实践型的自我完善诀窍 / 079

## 第8章

### 四号浪漫型：爱出风头

浪漫型性格小档案 / 084

浪漫型性格特征全解析 / 085

浪漫型核心特质——自我表现 / 089

浪漫型的自我完善诀窍 / 089

## 第9章

### 五号观察型：特立独行

观察型性格小档案 / 094

观察型性格特征全解析 / 095

观察型核心特质——苛求知识 / 098

观察型的自我完善诀窍 / 099

## 第10章

### 六号忠诚型：一诺千金

忠诚型性格小档案 / 104

忠诚型性格特征全解析 / 105

忠诚型核心特质——寻求安全 / 108

忠诚型的自我完善诀窍 / 109

## 第11章

### 七号享乐型：实用至上

享乐型性格小档案 / 114

- 享乐型性格特征全解析 / 115  
享乐型核心特质——理想主义 / 118  
享乐型的自我完善诀窍 / 119

**第12章****八号指导型：崇尚权力**

- 指导型性格小档案 / 124  
指导型性格特征全解析 / 125  
指导型核心特质——刚愎自用 / 128  
指导型的自我完善诀窍 / 129

**第13章****九号调停型：奉行折中**

- 调停型性格小档案 / 134  
调停型性格特征全解析 / 135  
调停型核心特质——规避矛盾 / 138  
调停型的自我完善诀窍 / 139

**第14章****一分钟看透他人性格心理**

- 看穿眼神中的心思 / 144  
透过表情看人心 / 146  
闻其声，辨其人 / 148  
察言观色，洞察人心 / 151  
捕捉笑容背后的性情 / 153  
观笔迹，知性格 / 155  
看读书兴趣知心理性格 / 158



- 看穿着可知个性和品格 / 160
- 洞穿下意识动作中的心思 / 162

## 第 15 章

### 重塑性格，改变命运

- 没有完美的性格，没有完美的人 / 168
- 性格障碍的心理学界定 / 169
- 优化性格的原则 / 169
- 如何纠治偏执性格障碍 / 171
- 如何纠治循环性格障碍 / 174
- 如何纠治分裂性格障碍 / 176
- 如何纠治强迫性格障碍 / 178
- 如何纠治依赖型性格障碍 / 180
- 如何纠治癡症型性格障碍 / 182
- 如何纠治自恋型人格障碍 / 184
- 如何纠治回避型人格障碍 / 186
- 如何纠治被动—攻击性人格障碍 / 190

## 附录

### 性格测试：我的性格我知道

- 菲尔性格测试 / 192
- 性格向性测试 / 197
- 九型人格测试 / 202
- 职业性格类型测试 / 208



## 第1章

# 性格的心理学画像

在我们漫长的一生中，没有什么比性格能如此深刻地影响着我们的命运，心理、思维、气质、恋爱、交际、生活、择业，甚至健康、理财等都受着性格直接或间接的影响。了解性格的来龙去脉以及性格形成的原因，有助于我们认知自我、完善心智、提升人生质量。

性格是什么？有人说性格是个性，有人说性格是习惯，有人说性格是脾气，有人说性格是气质……那么，来看看心理学家们是如何解释性格的。



## 遗传基因决定性格

人的性格真的会受遗传因素的影响吗？先天与后天因素到底对人的性格影响有多大？后天因素会改变人的性格吗？

### 一、存在“性格基因”

1993年,《科学》杂志发表了荷兰奈梅亨大学的遗传学家汉·布鲁纳的研究报告。这项研究对一个荷兰家族进行,该家族的很多男性成员都具有一些奇怪的攻击性,如裸露、纵火、强奸等。他们的愤怒阈值似乎非常低,一些常人看来不值一提的挫折和压力都会激起这些人莫名的疯狂,甚至会殴打激怒他们的人。对他们进行遗传分析后,发现这些男性体内缺少编码单胺氧化酶的基因。此后,科学家不断发现基因与性格存在关联的证据。

在性格与基因的关联研究中,研究人员关注的主要是与脑内神经递质有关的基因:“例如,如果人脑内‘5-羟色胺’这种神经递质较少,人就容易抑郁,5-羟色胺基因、5-羟色胺转运蛋白基因等都与人的抑郁有关。还有去甲肾上腺素、单胺氧化酶等脑内神经递质都会对人的心理和行为产生一定影响。”

我们也常能听见人们说某人身上存在某种基因特质,比如说某人有“冒险基因”“快乐基因”“抑郁基因”等,对于这种将人的性格特征与基因直接挂钩的说法,当前科学界对于人类性格受哪些基因的影响还未搞清楚,只有粗浅皮毛的认识。但某些基因的确与

性格行为有关系。例如，我们人体内都存在的 MAOA 基因，也就是所谓的暴力基因，这种基因与人的攻击性行为有关，还有 5-HTT 基因会与快乐感受有关等。

## 二、性格受遗传影响

既然人体内的某些基因与性格有关系，那人的性格是否受家族遗传影响呢？心理学家解释说，“冒险行为”“性格”和“抑郁”等都会受到遗传的影响，遗传率在 40%~60% 左右。

俗语都说“有其父必有其子”，人们通常认为子女的性格会随父母的性格。然而，实验结果表明父母性格与子女性格呈弱相关，也就是说，孩子的基因虽然来自于父母，但基因的作用不一定显现出来。他们的性格可能像父母，也可能像其他家庭成员，也可能谁都不像。比如，可能父母双方都内向，而他们的孩子却非常外向。

“遗传对心理和行为影响表现最明显的是在同卵双生子之间。”专家强调，“同卵双生子之间的人格相关性往往较强。”一部热传的 BBC 纪录片《一对分隔在世界两端的中国双胞胎》也证实了这一点：一对中国同卵双胞胎姐妹分别被一个美国家庭和一个挪威家庭收养，虽然两姐妹的生活环境不同，但是长大相遇之后两人性情非常相投，成了分隔天涯的一对知己。

## 后天因素影响性格

虽说性格与基因遗传因素有关，但后天环境对其影响更大，性





格与家庭和社会环境因素紧密相关。

“环境对人性格的影响往往高于基因遗传对性格的影响”，专家说，良好的后天环境对良好性格的养成非常重要。如果一个孩子生活在不良的家庭环境中，父母对其动辄施以打骂、家庭暴力，那肯定会对孩子的心理产生不良影响。

专家表示，孩子出生时虽然会表现出不同的气质，比如有些会比较急躁，不好护理，有些则平易温顺，比较好护理，但这种气质会受后天环境的影响慢慢变成较为稳定的人格。

既然性格受环境影响较大，那我们是否可以改变自己的性格呢？心理学家解释说：“性格其实无好坏之分，但如果你对自己的性格不满意，可以通过自身努力做一些调整。比如你是内向性格的人，但做的是公关工作，你可以对自己多加锻炼，使自己的性格适应这一工作环境。”

## 性格是个性而不是本性

所谓性格，心理学上是指一个人在其生活实践中经常表现出来的较稳定的个体心理特征的总和。这些心理特征包括个人的能力、性格、气质、兴趣、爱好、倾向性，等等。它们是在生理素质的基础上，通过社会实践逐渐形成和巩固的。它表现出个别差异，人与其他人相区别的特质或个人特征，是一个人在其与环境相互作用过程中所表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应的特征。