

# 第一章 解析自我性格心理咨询

## 一、每个人的性格有何特征

所谓人心不同，各如其面，是指每个人都具有不同于他人的独特的精神面貌和行为倾向。正像世上没有绝对相同的两片树叶一样，世上也没有性格完全相同的两个人。即使是孪生兄弟遗传素质完全一样，性格也不会完全相同。曾经报道过的原苏联有一个连体双头畸形儿，躯体、内脏与四肢是共有的，然而却具有不同的性格特征：一个不爱说话、喜欢安静；另外一个则爱说、爱笑、爱发脾气。

性格差异是普遍存在的。现代心理学中把人的性格差异概括为能力、气质和个性三个方面。每一个人不同的能力、气质、个性的独特结合，就构成了一个人不同于他人的心理风貌和品格，即性格。例如，有些人能歌善舞，多才多艺，也有些人聪明伶俐、足智多谋，这是人的性格在能力方面的表现。而有些人寡言少语、稳健、持重，有些人则开朗、健谈、直爽、热情，这是性格差异在气质方面的表现。有些人在待人接物中，表现得谦虚、礼貌、不卑不亢，而另外一些人则显得轻浮、委琐，或者虚伪狡猾，这是性格差异在个性方面的表现。

事实上我们生出来就有自己的优点和缺点，只有我们意识到自己的独一无二，才能理解为什么大家在修读同一课程，在同样的时间里，由同一位老师讲课，却往往会获得不同的成绩。尽管性格的差异是普遍存在的，但是不能否认人的性格也存在着共同性，性格是在人的社会化过程中形成的，因此，他总要受到一定社会环境的影响。人是生活在群体之中的，相同的环境条件与实践活动会使人的性格带有群体的共性特点。例如，蒙古族的人们具有粗犷、豪放、热情、好客的特点，这就是蒙古族同胞的共性。共性是相对存在的，而性格的差异是绝对的。具体地说，性格的特征大致包含了整体性、稳定性、独特性和社会性。

### 1. 整体性

性格是一个统一的整体结构，是人的整个心理面貌。每个人的性格倾向性和性格心理特征并不是各自孤立的，它们相互联系、相互制约，构成一个统一的整体结构。

## 2. 稳定性

性格是指一个人比较稳定的心理倾向和心理特征的总和，它表现为人对事所采取的一定的态度和行为方式。一种性格特征在其身上一旦形成，就比较稳固，不论在何时、何地，于何种情境下，人总是以他惯用的态度和行为方式行事，“江山易改，本性难移”形象地说明了性格的稳定性。

## 3. 独特性

每个人的性格都是由独特的性格倾向性和性格心理特征组成的，即使是同卵孪生子，他们在遗传方面可能是完全相同的，但性格品质也会有所差异。因为每个人在后天的实践环境中，条件不可能绝对相同；而且即使是生活在同一家庭中的兄弟姐妹，宏观环境相同，个人的微观环境也是有差异的。因此，每个人的性格都反映了自身独特的、与他人有所区别的心理状态。

## 4. 社会性

人不仅具有自然属性，同时也具有社会属性。一个人如果离开了人类，离开了社会，正常心理发育将无法完成，更谈不上性格的发展。生物因素只给人的性格发展提供了可能性，而社会因素则使这种可能性转化为现实。性格作为一个整体，是由社会生活条件所决定的。

## 二、如何从性格认识自己

人的性格跟时装店里的衣服一样五花八门，令人眼花缭乱。每个人的性格都不同，在性格学说里性格总体上可分为两大类：外向型和内向型。外向和内向的性格各有长短。外向型的人开朗活泼、积极乐观，对于环境中的人物及事物以积极的姿态作出反应。内向型的人心思细腻、阴沉消极，对于环境中的人物及事物则以消极的姿态作出反应。其实不管你是外向型，还是内向型都可以成为一个优秀的人。下面进行一项测验，测试你是属于哪一类型的人。

以下 48 道精心设计的试题，请根据自己的实际情况作出回答，符合的，则在该问题后面的括号内画“+”，难以回答的，则画“？”，不符合的，则画“-”。

01. 我与观点不同的人也能友好往来。 ( )
02. 我读书较慢，力求完全看懂。 ( )
03. 我做事较快，但较粗糙。 ( )
04. 我不敢在众人面前发表演说。 ( )
05. 我能够做好领导团体的工作。 ( )
06. 我常会猜疑别人。 ( )
07. 受到表扬后我会工作得更努力。 ( )
08. 我希望过平静、轻松的生活。 ( )
09. 我经常分析自己，研究自己。 ( )
10. 生气时，我总不加抑制地把怒气发泄出来。 ( )

11. 在人多的时候和其他场合我总力求不引人注目。 ( )
12. 我不喜欢记日记。 ( )
13. 我待人总是很小心。 ( )
14. 我是个不拘小节的人。 ( )
15. 我从不考虑自己几年后的事情。 ( )
16. 我常会一个人想入非非。 ( )
17. 我喜欢经常变换工作。 ( )
18. 我常回忆自己过去的的生活。 ( )
19. 我喜欢参加集体娱乐活动。 ( )
20. 我总是三思而后行。 ( )
21. 我肚里有话憋不住，总想对人说出来。 ( )
22. 我常有自卑感。 ( )
23. 我不大注意自己的服装是否整洁。 ( )
24. 我很关心别人对我有什么看法。 ( )
25. 和别人在一起时，我的话总比别人多。 ( )
26. 我喜欢独自一个人在房内休息。 ( )
27. 我的情绪很容易被动。 ( )
28. 我用金钱时从不精打细算。 ( )
29. 对陌生人我从不轻易相信。 ( )
30. 我几乎从不主动订学习或工作计划。 ( )
31. 我不善于结交朋友。 ( )
32. 我的意见和观点常会发生变化。 ( )
33. 我很注意交通安全。 ( )
34. 看到房间里杂乱无章，我就静不下心来。 ( )
35. 旁边有说话声或广播声，我就无法安静下来学习。 ( )
36. 我讨厌在我工作时有人在我旁边观看。 ( )
37. 我始终以乐观的态度对待人生。 ( )
38. 我总是独立思考回答问题。 ( )
39. 我不怕应付麻烦的事情。 ( )
40. 我的口头表达能力还不错。 ( )
41. 我是个沉默寡言的人。 ( )
42. 在一个新的环境里我很快就能熟悉了。 ( )
43. 要我同陌生人打交道，常感到为难。 ( )
44. 我常会过高地估计自己的能力。 ( )
45. 遭到失败后我总是忘却不了。 ( )
46. 我很注意同伴们的工作或学习成绩。 ( )
47. 比起读小说和看电影来，我更喜欢郊游与跳舞。 ( )
48. 买东西时，我常常犹豫不决。 ( )

记分与评分：

题号为奇数的题目（如 1、3、5、7、...），答案为“+”各计 2 分，答案为“？”各计 1 分，答案为“-”各计 0 分；题号为偶数的题目（如 2、4、6、8、...），答案为“+”各计 0 分，答案为

“？”各计 1 分，答案为“—”各计 2 分。最后把各题分数相加，再查评分表，你就可以了解你的性格属于哪种类型了。

#### 评分

1. 分数为 0~19 分所倾向的性格内向。
2. 分数为 20~39 分所倾向的性格偏内向型。
3. 分数为 40~59 分所倾向的性格中间型。
4. 分数为 60~79 分所倾向的性格偏外向型。
5. 分数为 80~100 分所倾向的性格外向型。

当我们找到自己是属于哪一类型的性格了，就更容易认识自己、把握自己。

### 三、什么是性格的含义

把性格分为外向型和内向型是根据瑞士心理学家、巴塞罗大学教授古斯塔夫·荣格的学说而区分的。荣格认为，人格的最外部是“假面”，但是，它又是人必需的，因为人在许多时候不得不照应社会的风俗习惯和传统的行为标准。如果这个“假面”与其中的“真面”非常接近的话，我们就难以区分究竟它的哪一个才是真的。那么，人为了适应社会和传统而装扮的角色就会在我们的意识中占据优势，这个装扮的角色就不能真实地表现人的欲求和感情。于是，这个人就会缺乏个性。

荣格在谈论人的性格的时候，认为每个人都有一种“精神的能量”。如果这种精神的能量所处的趋向是向外的，则产生性格的外向性；如果这种精神的能量趋向于内，则产生性格的内向性。这就形成了外向型和内向型性格。

同时，这两种相反的倾向常常同时存在于一个人的性格中。哪一种呈优势，则外在表现为有意识的态度；呈劣势的那一种，未能成为意识，我们叫它“个人无意识”。比方说，有的人交友广泛，在人群中的适应性很强，我们都会认为他是外向型的，他自己肯定也有这种看法。但是，在这个人的内心深处，在他的潜意识里，一直蕴藏着他自己的害羞与胆怯。一旦遇到适当的环境，这种“个人无意识”就会上升为意识而通过行动表现出来。

生活中常常有这样的情况：一些原本开朗大方的男青年，在他们的恋人面前往往表现得有些忸怩不安，像一个未见过世面的人。这时候，他性格中的另一方面表现出来了。

尽管在不同环境里可以表现出来性格的不同侧面，它仍然不会背离一个人的主导性格。

性格是你内在特质和外在行动的综合表现，也是你区别于其他人的标志。全世界数十亿人口，没有哪两个人的性格是完全相同的，即使是双胞胎也不例外。双胞胎虽然有几乎相同的外貌，也许他们爱穿同样的衣服，但只要你与他们一接触，你就会感觉到他们内在的差异。当然这种差异是随着年龄的增长而逐渐明显的。无论多么相像的人，性格都不可能一样。你来到这个世界上，造物

主就赋予个体独特的性格。别的先不要想，光凭这一点，你就可以自豪地对自己说：“我是世界上惟一的！”

#### 四、什么是内向型性格

如果你属于内向型性格，你会有一系列的表现特征：如不爱说话，做事喜欢独自一人，小心谨慎，对陌生人有些胆怯等等。

大体上说，内向型性格又可以分为以下五种类型：

##### 1. 孤独型

这种类型的人总是独来独往，不合群，思想比较消极，做事比较谨慎，瞻前顾后，生怕有什么闪失。他们的话不多，与他们在一起往往感到难以打开话题。由于独来独往，对人情世故一般不太关心，所以人际关系方面虽然不是很坏，但也不算好。

长期的孤独使他们已习惯于这种生活方式，以至于偶尔跟群体在一起时反而感到不自在。这类人如果是大学生，他们的最大愿望就是能自己住一间宿舍，笔者遇到的好几个“孤独英雄”都表达了这种愿望。

他们的孤独不是被动的，而完全是主动的，他们抓住一切机会去寻找孤独，以期达到一种“恬静的心境”。正因为如此，他们喜欢孤独，有的人甚至把孤独浪漫化，把它描述成“一种自由自在的快乐”。这类人一般来说不轻易做冒险性的行动，他们对现状通常是满足的，觉得没有必要再花大量精力去改变。

由于与别人的交流不多，所以留给别人的印象常常是“深不可测”。但人们通常不会对他们有反感，仅仅是觉得难以理解罢了。如果在一个偶然的场合，他们与别人做了一些交流，会大大地改变别人对他们的看法，别人经常会在过后有这样的一种感觉：这个人其实挺好的。

对这类人的建议：适当地寻找一些机会，主动地与别人交流，但不必勉强。你若认为孤独能给你带来愉快，那么顺其自然好了。人生本来就应该是愉快的，对吗？

##### 2. 思考型

这种类型的人逻辑思维能力较强，对数学、物理等自然科学兴趣较大，而不太喜欢语言、历史之类的社会科学。他喜欢推理，即便是对生活中的琐事也不例外。如，这件事为什么会是这样？它值不值得我去做？我应先从哪几个步骤入手？他只对“惟一正确”的答案有兴趣，没有结果的争论对他而言无异于慢性自杀（浪费时间）。

当他要求你提供某种帮助时，若得到的是不确定的答复，他会感到不满。他可以对某一问题作深入的思考，甚至可以达到废寝忘食的境界。正因如此，他有时候也被人们叫做“书呆子”。

他善于反思，有了失误会马上审视自己，从中寻找原因并汲取教训。因此，这类人很少犯同样的错误。“人不怕犯错误，而犯

同样的错误才是可怕的。”他们这样说。这也是他们的信条。应该说，这种人最适合搞科学研究，科研需要“思考之虫”，他们正是最佳人选。像牛顿、陈景润等就属于这种类型。

人拥有一颗潜力无比巨大的大脑，思考型的人无疑是充分地利用了他们的这一资源。不过，如果能够辅之以其他方式的调节，也许会收到事半功倍的效果。爱因斯坦是典型的思考型人物，但他同时酷爱音乐，他认为音乐对他的帮助是巨大的。伟大的相对论的产生不仅要求有严密的逻辑推理能力，更要求有丰富的想像力和直观思维能力，而音乐在对想像力和直观思维能力的培养中担当了非常重要的角色。

对思考型的人的建议：培养更广泛的兴趣，这样会使你如虎添翼。

### 3. 自卑型

很明显，这类人很自卑。他首先看不起自己，觉得自己处处不如别人，甚至没有一点点值得“称道”的地方。“我究竟有什么优势？”他们常常自问。

其实优势他们是有的，只不过因为自卑而没有感觉出来。一旦与知心朋友谈心，朋友们给他指了出来，他也许就相信那确实是真的，但这种想法往往并不持久，一段时间后他又恢复了原样。

由于自卑，使得他做事时信心不足。因此，失败是常事；一旦失败，又令他深深地自责，从而更加自卑，于是形成了一个恶性循环的怪圈。

他常常因一些小事而觉得内疚，许多时候倒不是因为他做错了，而是常常做得不合理想，不够完美。他往往是“完美主义者”，但生活不可能都完美，这也正是他难以树立自信的客观原因。

对这类人的建议：完美只是理想状态，你不可能都做到。相信自己！

### 4. 不安型

这种类型的人非常胆小，很守规矩。他们就像是刚过门的新媳妇，做什么都小心翼翼，不敢越雷池半步。

他们总是自然而然地感到一种压力，至于为什么会有这种压力，他们自己也不清楚。有时是由于怕别人笑话自己，有时是怕自己做错了事。你若让他们去做一件他没有把握的事，他们是绝对不敢去做的。所有的“戒律”，无论是国家法律还是家庭规矩，在他们眼里都应该得到绝对的遵守与服从。这类人的心态，大致跟《红楼梦》里林黛玉初次进贾府时的心态差不多。

对这类人的建议：规矩都是人定的，人同样可以打破它，你没有必要心存恐惧。

### 5. 冷静型

这种类型的人沉着、稳重、谨慎。他们能经常保持清醒的头脑，知道什么时候该做什么，知道该怎样做。因为能对所发生的一切做出客观的、理智的分析和评价，所以他们办事总是有条不紊。

紊、遇事不惊。

通常情况下他们也不做冒险的行动，但若能有充分的把握，他们也绝不犹豫。他们的冷静沉着程度有时甚至令人吃惊。中国古时候有位宰相，敌方大军已开过来了，他却还在悠闲地下棋。最后还是他赢，仗赢棋也赢。确实，这类人失败的时候往往不会多。

对这类人的建议：如果你在人际关系方面稍微放开手脚的话，你几乎是完美的了。

## 五、什么是外向型性格

外向型性格的人，大多表现为活泼、开朗、善于交往、不拘小节等等。分述如下：

### 1. 社交型

这种类型的人非常活泼，能与各个阶层，各种性格的人打交道。他们善于与人打交道，很容易得到别人的认可，博得好感。他们留给别人的第一印象就很好，因此，第二次见面时别人总能记住他们并愿意与他们交往。

他们通过交际技巧，比方说，通过简短的相互介绍，他们就可以牢记你的名字。因为这个缘故，他们拥有大量的朋友。他们态度积极、乐观，你几乎很少见到他们唉声叹气的时候。即使遇到挫折，也总能保持积极上进的态度。

他们心胸开阔，从不计较芝麻小事，因此，能适应各种各样的社会群体，正可谓“适者生存”。他们在不同的人际环境中“混”得都很不错。

他们有出色的语言表达能力，他们知道什么话该说，什么话不该说；他们懂得在不同的场合应有不同的语言。总之，他们应付自如，他们的演讲才能也很出色，常常带有鼓动性，正是那种“振臂一呼，应者云集”的人。

对这类人的建议：朋友多固然好，但要分清“质量”。因为交友过于广泛，所以难免会有一些不正当的人也与你们拉上了关系。这对你们而言是危险的，可能会不知不觉走上了邪道；有的人即使意识到，也难以控制自己。

此外，他们过于出色的社交能力也并不见得是好事，因为有时候别人会认为他们过于“圆滑”，有时会被看做是“小人。”

### 2. 行动型

这种类型的人，讲求实际，有实干精神。他们不喜欢高谈阔论，自己也对纯粹的理论家没有好感，如果这种理论家恰恰是他们的领导，他们会深恶痛绝。他们觉得这个世界是由他们那一类的实干家支撑起来的，理论家们顶多也只能算是配角。

他们的信条是：干、干、干。行动是他们的中心。他们永远投身于实际的行动中。如果他们也注意理论的话，这个理论肯定是从他们的实践中总结出来的。他们对实际工作有着一股执著，

有时甚至到了忘我的境界，你若在他生病的时候送他去医院，他可能在病床躺了两天又跑了回来。

执著和专注，勤奋工作，同时又具有活泼开朗的性格，这几种特征混合起来，就使得他们成为精力充沛的实干家。

他们的事业，绝大多数是成功的。而且随着时间的推移，阅历的加深，这种成功范围也在不断地扩大。因此，他们中的许多人都是涉及好几个领域的佼佼者。虽然他们有旺盛的精力，但做事并不冲动，更不狂热。他们总能在形势突变的时候保持理智，不被表面现象所迷惑。他们的效益很高，总能维持良好的工作状态。但他们也不是那种盲目干活的人，他们对如何做好工作很有一套，运用得也很巧妙。善于抓住各种机会，只要认为其有价值和成功的可能，就会马上做出决定。投身其中。这种人比较正直，不会猜忌自己身边的人，更不会在成功之后过桥抽板，剪除掉原来的合作者手中权力。因此，他们与别人的合作通常都是愉快的、成功的。他们对名誉并没有强烈的欲望，对他们而言，事业本身的成功才是最重要的，名誉只不过是副产品。这种实干家对理论是不感兴趣的，哲学对他们来说更是深不可测。他们自己也有自知之明，对这些领域从不涉足。

他们喜欢独自完成某一项工作，不肯借助于别人的力量，因为他们深深地觉得自己一人来完成更显得有实力。这种方式确实能锻炼他们自身的各方面才能，但遇到自己难以解决的困难时，就会不知所措，从而难以坚持下去。

由于自己本身的繁重任务和时常答应为别人所做的事，使得他的时间显得尤其珍贵，幸好他有充足的斗志和工作热情，所以最后他总能把工作完成好。

这种人的恋爱是热烈的，并且这种热烈会一直维持到婚后很长一段时间。恋爱初期对方可能一开始并没有什么反应，但往往经不住他们轮番的大献殷勤，最后还是成为他们的“俘虏”。这种人若是女性，其在恋爱中的表现丝毫不会亚于男性，会表现得相当大胆和主动。

对这类人的建议：行动固然重要，理论亦不可小觑。

### 3. 自负型

这种类型的人，应该说也是自信的，但自信过了头。他们往往高估自己的能力，对自己缺乏一个公正中肯的评价。自卑者是深感不如别人，他们则刚好相反，觉得处处优于别人。他们自以为有天赋，理应是社会的“精英”。虽然他们中有的人的确是比较优秀的，但是并未达到他们心目中的“标准”。至于那种本来就成绩平平的人，纯粹是在自命不凡了。

其实，高估自己并没有什么积极作用，反而会使得他们做出许多不切实际的决定或行动，这些行动的结果只能是失败。当然高估自己可以暂时得到一种心理上的满足，可这又有什么用呢？到头来还不是一场空？

对这种类型的人的建议：自信不等于自负。“降低”一下自己

又何妨？

#### 4. 乐观型

这种类型的人，无忧无虑，乐观大方，还有点儿大大咧咧。他们是“快乐天使”，从不知道忧愁为何物。即使在最不利的情况下，他们也能平静面对，保持一种十分乐观的、积极的心态。有的人甚至大有置之不理的气概。考试不及格？无所谓，反正补考机会有的；做生意赔惨了，管他呢，大不了又回到乡下过从前的清苦日子。他们就是这样。

你若与他们合作干事，时间紧迫时看到他们那副悠然自得的样子你非要大怒不可；但更多的时候，我们是非常羡慕这种人的：他们多快乐呀，简直不枉过这一辈子。他们通常很大方，无论对待人上还是经济上。因为对坏结果并不敏感，所以他们做事很少详细考虑。管它呢，是什么样就什么样吧。

人们常说：“没有压力就没有动力。”可见，一定程度的压力可以促使你把许多工作做好。没有任何压力或压力太小，稍遇困难你就会放弃。乐观型的人，缺乏的正是这一点。

对这种类型的人的建议：快乐固然很重要，适当的压力也是必要的。

#### 5. 感情型

这种类型的人热烈奔放，富于激情。他们对事情很敏感，即使是别人觉得很平常的事，他们也往往忍不住为之激动，经常是“流出了激动的泪水”。所以旁人常觉得他们有点“过火”了。因为天性使然，即使有别人的劝阻或开导，他们仍然如此，因为他们自己也控制不住。有时明知在大庭广众之下流泪有失体统，但他们无可奈何。“我为什么会那样呢？”事情过去之后他们往往会后悔。

另一方面，他们也容易发怒。发怒的原因往往不值一提，不少都是无关紧要的事。这一弱点会使他们丧失一部分朋友，也可能导致他们创业路上的失败。小不忍则乱大谋，事实正是这样。由于易受感情的影响，他们看问题一般不会太全面。其间经常介入他们的种种主观感情，所以难以做出理性的分析。人是有理性的，首先必须学会割舍和控制自己的感情。

对这种类型的人的建议：学会控制自己，你会走进一个新天地。

以上分析了内向型和外向型性格及其所包含类型的种种表现，不知你是否从中找到了自己的影子。你或许会说：“可我哪一类型也不像呀。”

这并不奇怪。正如我们前面所指出的一样，人的性格是多方面的综合体、极少有纯粹的某种类型。还有的人，内向型特征和外向型特征都不明显，我们称之为“中间型”。

事实上，大多数人都具备内向和外向的特征，只是哪方面占优势的问题。有的人内向特征占优势，我们就说他偏内向；在内向型特征里，也许他兼有孤独型和思考型的特征，但孤独

型的特征表现更明显，我们就说他属于内向型，同时又偏于孤独型。这样，你就可以大致了解自己的性格了。

无论你有什么样的性格，都不能以单纯的“好”或“坏”来描述，正如我们前面所分析的那样。单就性格本身而言，它无所谓好，也无所谓坏。性格应该说是一个中性词。

我们平时常说：“这个人性格很好，那个人就不行。”这又怎么解释呢？应当指出的是，当我们说一个人性格“好”的时候，我们往往并不是说他性格的全部，而只是说他性格中的某一个或几个方面。比如说，外向型的人，他开朗，善于社交，我们平时最注意的就是他的这个方面；而对他的另一方面，比如草率、自傲，我们不容易看出来。因此，我们就只给他下了一个“好”的结论。

至于被我们定为“坏”的那些人，情况也是如此，我们只把他们最明显的、我们最容易感觉到的部分挑出来，以此代表他的全部性格。

心理学家告诉我们：性格是多方面的综合体，世界上不可能有一个全都是“优点”的人，也不可能有一个全都是“缺点”的人。因此，无论你是何种类型，大可不必担心自己性格的“好坏”程度。

## 六、如何分析 O 血型的性格

1. 情感方面	3. 对待工作
天生领导者	目标明确
活力充沛及主动	纵观全局
迫切需要改变善	于管理
不容有错	寻求实际的解决方法
意志坚定、果断	行动迅速
非情绪化	委派工作
不易气馁	坚持生产
自给自足	设定目标
充满自信	促成活动
能运作一切	越挫越勇
2. 作为父母	4. 作为朋友
行使领导权不	大需要朋友
设定目标	全为集体而工作
促动家人行动	会领导及组织
知道正确答案	总是正确
管理家务	善于应变

## 七、如何分析 A 血型的性格

1. 情感方面	深思熟虑、善于分析
严肃、有目标	在乎细节
有天分	善始善终
富有才能及创造能力	有条理有组织
富有音乐艺术细胞	整洁
追求完美	讲求经济效益
对他人反应敏感	善于发现问题
自我牺牲	有创造性的解决方法
有责任心	善用图表、数据、目录
理想主义	分析问题
2. 作为父母	4. 作为朋友
订立高标准	交友谨慎
希望一切都做对	甘愿留在幕后
保持家里井井有条	避免引起注意
帮孩子收拾	忠诚可靠
为他人牺牲是自己的意愿	会聆听抱怨
鼓励奖学金及才华	解决别人的问题
3. 对待工作	很关心他人
预先作计划	情感丰富，易受感动
完美主义、高标准	寻求理想伴侣

## 八、如何分析 B 血型的性格

1. 情感方面	健谈
予人好感	派对的灵魂
幽默感	工作主动
美好的回忆	找寻新事务
自如地控制听众	注意表现
情绪化及感情外露	富有创造性、多姿多彩
热情洋溢，好表现	充满干劲、积极性
高兴、得意洋洋	闪电式开始
好奇	鼓励他人参与
舞台上人才	吸引他人工作
天真无邪	4. 作为朋友
现实	容易交朋友
性情善变	热爱别人

诚挚	喜欢赞扬
孩子气	看似兴奋
2. 作为父母	令人羡慕
给家庭带来快乐	不怀恨
给孩子的朋友喜爱	很快道歉
以苦为乐	避免沉闷
像马戏团团长	喜欢即兴活动
3. 对待工作	

## 九、如何分析 AB 血型的性格

1. 情感方面	3. 对待工作
性格低调	熟悉可靠
易相处、轻松	平和无异议
平静、镇静、泰然自若	有行政能力调解问题
耐心、易适应	避免冲突
一成不变的生活	善于面对压力
平静但诙谐	寻求容易的解决方法
仁慈善良、隐藏内心情绪	4. 作为朋友
乐天知命	容易相处
面面俱到	开心愉快
2. 作为父母	无攻击性
好父母	好的聆听者
为孩子花时间	尖刻的幽默
宽容	有很多朋友
不易生气同情、关心	

## 十、如何分析 O 型的男人与女人的性格

### O 型的男性好胜而固执

无论男性或女性，O 型的人给人的印象是能干而充满自信心。O 型的人往往显得自我主张太强，常会让人感到难以应付。有时，他们会因过度专心于事业而忽略了周围其他的人。

不过，比这种情形更不好应付的是，一旦 O 型的男性对于自己在社会上的地位及立场产生不满足感时，就会经常抱着输给别人的意识，将这种意识根深蒂固地植在心中。这么一来，他对任何人都会容易生气。而当他的伙伴减少，逐渐孤立之后，就会对周围的人胡乱地产生警戒心，并因此产生反抗意识或变得固执起来。这种心态与 O 型人常有的赌博嗜好结合之后，其生活便极易脱离常轨，甚至做出犯法的行为。

### O 型的女性可爱

如果要简单地以一句话来形容年轻的 O 型女性，那么，“可爱的女人”这句话是最恰当不过的了。因为，O 型的女性似乎与生俱来便擅于获取他人的保护。她们除了在爱情方面敢爱敢恨之外，还有撒娇的天才。O 型的女性所表现的纯真快活的样子，也往往给人十足“可爱的女人”之感。

不过，O 型的女性若要把这种“可爱”的魅力维持到中年以后，并不容易，尤其 O 型所特有的直率性，常会做出一些不小心的言谈举止，并因此得罪他人而不自知。

以下便是 O 型男、女性的主要类型：

#### O 型男性主要类型

- (1) 明朗快活、富于活力型
- (2) 稳定、能干型
- (3) 把事情看得太简单的少爷型
- (4) 一心一意地用功和提高工作能力的类型
- (5) 反抗、固执、沉默寡言型

#### O 型女性主要类型

- (1) 可爱女人型
- (2) 大方的母性型
- (3) 好活动、爱管闲事的类型
- (4) 有不平、不满即到处抱怨型

### 十一、如何分析 A 型的男人与女人的性格

#### A 型男性最易受到自信心丧失的困扰

影响 A 型男性最深的是自信心受损的问题。当然，无论何种血型的人，都具有或多或少的自信心，尤其是 O 型的人自信心更强；但是，O 型的人往往会视情况及场合来调适其心态，B 型的人则几乎不会受到自信心方面的影响。最在意自信心是否受损的，以 A 型及 AB 型较多。

尤其是 A 型的男性，在自信心尚未丧失之前，通常会在各方面表现得相当积极；当一旦自信心受损，顿时便会变得消极起来，而自卑感也会油然而生。此时，绝大部分 A 型的男性往往会愈趋内向，甚至产生逃避一切的心态。

A 型男性的另一项显著特征是讲究，便是对穿着的品味非常在意经常会刻意打扮自己，借以引起他人的注意。

#### A 型女性具有温柔、体贴、能干的特性

A 型女性主要的魅力是温柔、体贴以及能干。她们大多心思细密，待人和蔼，脸上总保持着亲切的笑容。即使 A 型的女性正与丈夫吵架时，若有客人来访，仍能挤出笑脸，殷勤招待对方。

由于 A 型的人最讲求条理分明，黑白邪正严格地区别清楚，所以，A 型女性给人的印象便是一味地“讲道理”，缺乏通融性，有时更会显得固执、想不开。然而，A 型的女性往往最具责任感，而经常成为能够“委托”的女性。

同时，A 型的女性普遍缺乏野心，她们喜欢与世无争的生活，能够安住于平静的小小世界中。

有关 A 型男女的主要类型如下：

A 型男性主要类型

- (1) 诚实的协调型
- (2) 对人对己严格的默默努力型
- (3) 自信很强的积极型
- (4) 对世俗超然的学究型
- (5) 自我逃避的内向型

A 型女性主要类型

- (1) 温柔体贴型
- (2) 认真、负责的类型
- (3) 固执、想不开的类型
- (4) 唠叨、爱讲道理的女士型
- (5) 悲观主义的顺从型

## 十二、如何分析 B 型的男人与女人的性格

B 型的男性率直而充满活力

一般说来，A 型的人较为内向，B 型的人则较为外向，已是众所周知的事实。的确，A 型和 B 型的人在许多方面似乎都恰成对比。例如，A 型的人较为柔顺，能够屈就他人，B 型的人则不喜欢受人限制，往往坚持自己的原则去做。

B 型的人最大的特性，便是爽朗、直率、而充满活力。无论男女，B 型者在情绪上的表现幅度均非常大。若与其他的血型相比较，则 O 型具有一种调整本身情绪的拉力；A 型及 AB 型具有隐藏内心感觉的外壳；B 型的人在这些方面就逊色多了，他们一旦遭受小小的情绪冲击，便会立即心情大变，并表露于外，这也正是 B 型直率性格所使然。

就 B 型的男性来说，他们似乎永远保持有无穷的活力，每天忙忙碌碌地埋首于工作中。而他们的行动精力泉源，则是来自于与兴趣及本身所具有的能力，一旦他们无法获得适应的场合发挥所长，或是能力不足，或是对工作感到兴趣缺乏时，他们的野心便会顿时消失，甚至逐渐变得懒惰。

B 型的女性既热心又粗心

同样地，B 型的女性与 A 型的女性恰好相反。A 型的女性普遍喜欢清静，乐于独处；B 型的女性则通常不甘寂寞，闲来无事时，也总要找些同伴聊谈一番。而 B 型女性的热心及粗心更是她们性格中的主要特色。她们可以毫无拘束地与初次见面的人谈笑风生，因此，有 B 型女性的场合，气氛必然非常热闹。只是，由于她们没有心机，过于随和，极易给人爱管闲事、甚至流于“多事婆”的印象。

喜欢助人、热衷家务事及工作也是 B 型女性的特性，那是因

为 B 型的人大多数较为注重实用性，不会陶醉于梦中。因此，能够稳定且胜任家庭主妇的人之中，以 B 型者最多。

B 型女性最大的弱点便是过于粗枝大叶，不擅于察言观色，也不会去留意别人的感受。许多时候，她们可能得罪别人或惹人厌烦而不自知。

以下便是 B 型男、女的主要类型：

B 型男性主要类型

- (1) 整日忙碌的活动型
- (2) 埋首于工作的工作狂型
- (3) 独自享乐的趣味派型
- (4) 野心消失的消极类型
- (5) 慢条斯理的懒惰型

B 型女性主要类型

- (1) 不甘寂寞、爱管闲事的多事婆型
- (2) 无拘无束的明朗型
- (3) 喜欢助人的服务型
- (4) 擅于家事的母亲型
- (5) 惹人厌烦的粗心型

### 十三、如何分析 AB 型的男人与女人的性格

AB 型的男性八面玲珑

顾名思义，AB 型的人是综合了 A 型与 B 型的双重性格，只是有些人较偏向 A 型，有些人则较偏向 B 型。

AB 型的最大特色便是具有多角化的能力，而且他们大多均待人亲切，深具服务精神。他们通常具有两面的性格，一面是以理性来控制情绪的宣泄，另一方面则是任性的、非理性的、以自我为本位的性格表现。

就 AB 型男性的类型来说，最普遍者便是八面玲珑、擅长人际关系的调停斡旋，但这只是针对事务性的范畴而言，对于有关亲情方面的关系，他们却往往敬而远之。

此外，AB 型男性大多在社会上相当活跃，擅于经营，其中有如 O 型般的能干型，也有如同 A 型般的认真做事类型，而擅于交际的类型则与 B 型的个性相近。

AB 型男性的共同特点是喜欢和平，不愿意与人作正面冲突。其共同弱点是一旦失去经济上的依恃，便极易变得软弱无能，不知所措，甚至变得相当神经质。

AB 型的女性是“可爱的坏女人”

AB 型的女性也如同 AB 型的男性一样，有些人较偏向 A 型性格，有些人则偏向 B 型，从活跃型到内向型及神经质类型都有。但是，AB 型的女性若是有神经质的倾向，其情况通常比男性更为严重，许多女性甚至出现对人恐惧症或对异性恐惧症等情形。

在四种血型中，AB 型的女性最缺乏野心，她们但求三餐温

饱、生活安定便已心满意足。此外，AB 型的人具有正义感，无论对自己或别人的行为，均要求合理的解释。

根据一项有关 AB 型女性魅力的问卷调查显示，这类女性的丈夫大多表示她们是“可爱的女人”，但是她们既任性又随便，堪称“可爱的坏女人”。

以下便是 AB 型男、女的主要类型：

AB 型男性主要类型

- (1) 八面玲珑、擅长交际型
- (2) 社交活跃、擅于经营型
- (3) 认真工作的能干型
- (4) 亲切、洒脱的绅士型
- (5) 极端内向的神经质型

AB 型女性主要类型

- (1) 热心服务的活跃型
- (2) 事事要求合理的正义型
- (3) 可爱的坏女人型
- (4) 毫无野心的知足型
- (5) 对人恐惧的神经质型

#### 十四、什么是细长型的性格

细长型：体格瘦长，看起来比实际还高。皮肤干燥、血液循环不佳。肩膀瘦削无肉。手臂经常无力地垂着、胸腔瘦平平，甚至肋骨也看得出来。腹部凹进去，没什么脂肪。此外，脸颊及眼窝深陷，脸色苍白。

细长型体格的人多半会有分裂性格的特征。

(1) 基本特征：不喜欢社交、沉静、内向、严肃、情绪变化剧烈。

(2) 过敏性特征：自闭、好猜疑、心理纤细、容易受伤、神经质、容易亢奋、喜欢亲近自然及书籍。

(3) 麻痹迟钝的特征：容易顺从别人、是好好先生、对人不关心、对人反应迟钝。

分裂性格的人基本上会如(1)所述的封闭性，也就是关在自己内心的世界，不愿与现实的世界接触；至于(2)的“过敏性”与(3)的麻痹迟钝性格表面上看起来相互矛盾，但这类型的人却两者兼而有之，只不过两种特征的混合比例会随人的不同而有所不同而已。

在这里，所谓“过敏性”大致上是指神经过敏、受伤害或容易亢奋的性格特征。这类人通常警戒心比较强，或者为了避免精神上的刺激，便渐渐转向接触自然或书籍，形成自闭的特征。

至于所谓“麻痹迟钝”性格，则指对周围事务没有关心的“钝感”倾向，分裂性格的人由于不擅于处理人际关系，也欠缺与人交涉的能力，久而久之，便随波逐流、只扮演好好先生的角色。

所以，这种性格虽然看来和前述的“过敏性”呈现相反的特征，却都是分裂性格的人共有的特质。

克雷兹曼进一步将分裂性格的人分为四种类型，也就是感觉敏锐且气质高尚者、孤独的理想家、自私冷酷而好支配别人的人，以及迟钝呆滞者等四种类型。

#### 1. 感觉敏锐、气质高尚的人

由于神经极端敏锐，这类人厌恶一切鄙俗的大众文化，凡事都有洁癖的倾向。在美感的欣赏方面，不仅敏锐，而且可能斤斤计较，甚至连西装裤没有熨平就深感懊恼。由于好面子，这种类型的人通常不会讲出心里的真话，而只是固定用某些模式“演出”。由于对别人言行的态度非常敏感，有时候甚至只因对方说了一句不中听的话就立刻断绝交情。反之，关心别人时也可以体贴到无微不至，拥有高超的同情心。不过，这类人通常会把关怀别人的想法深藏心底，整体上给人冷峻的感觉或印象。

#### 2. 孤独的理想家

喜欢关在房间或一个人徜徉于安静的自然环境中，进行哲学或抽象思考。有点内向的这种人，不擅长与人相处，因此不太容易有好朋友。因为太注重内在的思维与心灵感觉，对于外在的服装、房屋装饰，乃至生活的享受都大方而化之；别人若对他不修边幅等缺点嘲笑或指责，就很容易使他不高兴而拒绝与现实妥协，能够过着彻底禁欲的生活。

#### 3. 自私冷酷而喜欢支配别人

由于个性冷酷、思想偏狭，这种类型的人很不容易理解别人不同的想法，因此，经常不能宽恕别人。由于想法太直，对于外界环境发生的变化，乃至危险都经常没有感觉。生活的兴趣也非常狭窄，在工作上会恪尽职守，对于别人的工作却毫不关心。这种人名誉观念很重、喜欢与人比较。在价值观方面，则有权威主义的倾向，对事物的看法通常一定型就缺乏变通的柔软性。适合在官僚机构上班，缺点则是为人处事不知通融、没有温馨。

一般而言，果断而严厉的军官或政府官员通常属于这种类型。

#### 4. 迟钝而呆滞者

不仅没有聪明才智，也没有与人交往的热情。整天没有笑容、一个人沉默地过日子。动作也非常缓慢，办事能力很差。与人交往既不会表现好感也不会憎恨别人，一切都只能用“呆滞”两字加以形容。

### 十五、什么是肥胖型的性格

肥胖型：圆滚滚的体型、肩头肥圆、颈部粗壮，胸部及腹部隆起，甚至有脂肪或啤酒肚，手脚都粗粗圆圆，只见肉，不见骨，给人柔软多肉有点短的感觉，脸部则肥圆，肌肤看起来有弹性、血气畅旺，有时候连毛孔都看得见，脸颊与鼻头经常红通通地。

看看克雷兹曼是怎样分析肥胖，也就是血气活畅型性格特征的