《解读人生智慧密码》之十二

仲 侯 主 编

性格激活智慧

（上册）

黄玉珍 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

图书在版编目(CIP)数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 **出版发行**

北京海德印务有限公司

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

开本:850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

全二十四册定价:598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

(ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

目　　录

•上　册•

第一章　揭开性格的神秘面纱

一、性格探幽 ……（2）

1. 众说纷纭话性格 ……（2）
2. 性格的本质透视镜 ……（7）
3. 性格结构图剖析 ……（9）
4. 性格特征大观园 ……（13）
5. 性格类型划分法 ……（17）
6. 性格表现形式表 ……（20）
7. 性格发展阶段说 ……（22）

二、性格的火与冰 …… (31)

1. 内向型与外向型 …… (32)
2. 外向性思考型的人：行为"公式化" … (35)
3. 内向性思考型的人：心事重重 …… (36)
4. 外向性感性型的人：时事洞明 …… (37)
5. 内向性感性型的人：不可捉摸 …… (38)
6. 外向性感觉型的人：注重现实 …… (39)
7. 内向性感觉型的人：主观主人 …… (40)
8. 外向性直觉型的人：先知先觉 …… (40)
9. 内向性直觉型的人：超然忘我 …… (41)

第二章　影响性格的各种因素

一、先天：父母遗传 …… (44)

1. 遗传的物质基因：染色体 …… (45)
2. 个性：与生俱来 …… (46)
3. 坏基因遗传与性格 …… (50)

二、性格与血型 A、B、O …… (62)

1. 血型是性格的基础 …… (62)

2. 不同血型的个性特征 ……（65）

三、后天环境造就人 ……（73）

1. 地理环境与人的性格 ……（77）
2. 家庭环境与人的性格 ……（81）
3. 教育环境与人的性格 ……（89）

第三章　测试你的性格

一、性格测试四法 ……（96）

1. 方法一 综合研究法 ……（96）
2. 方法二 自然实验法 ……（97）
3. 方法三 问卷法 ……（98）
4. 方法四 投射法 ……（102）

二、性格自测十问 ……（105）

1. 你对自己有信心吗？……（105）
2. 你有多大的野心？ ……（109）
3. 你的判断力怎样？ ……（113）
4. 你果断吗？ ……（118）
5. 你有社会共鸣力吗？……（121）

需要全本请访问 www.ertongb

6. 你的恋爱倾向是什么？……（129）
7. 你们会热恋到什么程度？ ……（134）
8. 你们是真的在相爱吗？……（137）
9. 你的婚姻美满吗？ ……（144）
10. 你是个好爱人吗？ ……（148）

第四章　塑造良好的性格

一、性格的锤炼 ……（154）

1. 从“ 清心寡欲 ”到大胆追求 ……（154）
2. 从“ 谨小慎微 ”到敢于冒险 ……（157）
3. 从“ 含而不露 ”到“ 毛遂自荐 ”……（160）
4. 从“ 沉默寡言 ”到能言善辩 ……（164）

二、培养开朗的性格……（167）

1. 善于活动，长于交际 ……（168）
2. 敞开心灵，坦诚相见 ……（170）
3. 胸怀宽广，兼容并包 ……（173）
4. 思想敏锐，适应竞争 ……（175）
5. 广闻博见，志存高远 ……（180）

三、培养坚强的性格……（184）

1. 勇敢地面对失败 ……（185）
2. 面对厄运的刚毅性 ……（188）
3. 面对困难的勇敢性 ……（193）
4. 面对目标的坚定性 ……（196）
5. 面对选择的果断性 ……（199）

四、纠正你的不良性格 ……（203）

1. 克服自我封闭 ……（203）
2. 克服社交恐惧 ……（207）
3. 克服缺乏自信 ……（211）
4. 克服嫉妒他人 ……（215）
5. 克服沮丧自卑 ……（218）

五、优化性格是一个过程 ……（222）

1. 性格优化与自我修养……（223）
2. 性格转化的渐变和缓冲 ……（227）
3. 从改变坏习惯到改变性格 ……（229）
4. 从控制情绪到转化性格 ……（231）

第 一 章

揭开性格的神秘面纱

一、性格探幽

性格的本质特性是什么？它是怎么形成的？千百年来，人们对此进行了大量的研究和探讨。由于性格的形成、结构、组合、变化印发展，是一种十分复杂的现象，因而人们对它的认识经历了长期探讨和争论的过程。各种学派对它都有不同的解释，五花八门的说法，曾经把性格弄得玄而又玄，令人神秘莫测。

1. 众说纷纭话性格

在我国，早在商周时期，就有人试图对性格作出解释。而到春秋战国时代，诸子百家的争论，把对性格的探讨推到了一个新的高峰。具有代表性的论点有：“ 性习论 ”、“ 性染论 ”、“ 性善论 ”、性恶论 ”，以及其后董仲舒的“ 性三品 ” 说。“ 性习论 ” 产生于商代，“ 习与性成 ” 据说是商代早期伊尹告诫初继王位的太甲的一句话，意即一种“ 习 ”（习惯）形成的时候，一种“ 性 ”（性格）也

就形成了。儒家的代表人物孔子，把“性习论”加以发展，提出“性相近，习相远”的命题，认为人的本性原先是“相近”的，只是由于后天的习练，而导致了人们“习相远”，即差异很大的性格。墨家学说的代表人物墨子，提出了“性染说”，认为人性如素丝，“染之苍则苍，染之黄则黄，所人者变，其色亦变”，即人性完全是环境和教育的结果。儒家的另一代表人物孟子坚持“性善说”，认为人的性格生而善良。他举出“侧隐”、“羞恶”、“辞让”、“是非”为人性的“四端”，而这“四端”是人皆有之的，只要推而广之，就可成为仁、义、礼、智、信等善良性格。和孟子相反，荀子提出“性恶论”的观点，他认为：“人之性恶，其善者伪也。”认为“情”和“欲”都是人的天性，“性者，天之就也；情者，性之质也；欲者，情之应也。”所以，“情不可免”，“欲不可去”,“情”和“欲”都是产生人们不良性格的基础。他主张用“礼乐”节制人们的“情”和“欲”。到了汉代，董仲舒对性格的解释就更为玄乎了。他提出一套较为完整的“天人感应论”，认为“为人者天也”，因此，人的身体结构跟天的特点相吻合：“人有三百六十节，偶天之数也；形体骨肉，偶地之厚也；上有耳目聪明，日月之象也；体有空窍理脉，川谷之象也。”他认为，人的心理活动也与天的现象相对应：“人之好恶，化天之暖晴；人之喜怒，化天之寒暑。”从这种神秘的“天人感应观”出发，必然引出唯心主义心身观，对人性作出唯心主义的臆测。董仲舒明确把人的性格分为“圣人之性”、“中民之

性”和“斗筲之性”，这就是所谓“性三品”说。他认为“圣人之性”天生为善，不必教育；“斗筲之性”天生为恶，无法教育；“中民之性”则可善可恶，必须教育。这以后，围绕“性恶”、“性善”、“性染”、“性品”的争论，一直延续到明清之际。

在西方，也很早就对性格作出了种种解释。古希腊哲学家赫拉克里特最早提出了性格分类学说，他把所有的人分成两类：一类人是以“逻各斯”（理智）为指南并能支配自己欲望和需要的人；另一类人则屈从于跟动物没有多少区别的愿望和需要。柏拉图则用’不同的灵魂占优势来解释人们的性格。例如，哲学家是智慧占优蛰，军人是勇敢占优势，手艺人是情欲占优势，等等。在西方，把个件理解为就其本质而言是产生于社会的这种观念，起源于亚里士多德。他把人确定为政治的、社会的动物，认为人的性格产生于结合于群体的人们的社会情感和联系，以及由人际交往联系起来的集体生活方式。亚里士多德的这种思想，构成西方最早的个性社会心理学的核心。

18、19 世纪，产生了拉杰法尔的相面术和加尔的颅相学。这种学派认为，人的长相、脸型和性格、命运有联系。1811 年，奥地利医生加尔研究大脑皮质不同部位的机能定位，并且认为，脑的某一部分是否发达，能在颅骨的外形显示出来。因此，可以根据颅骨的外形来确定一个人的性格特点和心理倾向。例如，前额骨突出，就被认为是“聪明”、“精干”；额骨扁平，则认为是“笨拙”，等等。加尔的这个主观唯心主义的观点，被他的学生施浦泽

需要全本请访问 www.ertongboo

姆加以发展，成为一门“骨相学”。根据这种学说，一个人是忠诚老实，还是虚伪奸诈，是正直坦率，还是阴险毒辣，等等，只要看一个人的头骨长相就能推测出来。拉杰法尔的相面术和加尔、施浦泽姆的骨相学，后来成为江湖术士、算卦看相者行骗和进行迷信宣传的工具。

19 世纪，一个叫德·高伯诺的法国人，把人的性格和肤色联系起来，说不同的肤色决定着人们的不同性格。他认为，白人的特点是精力充沛，勇武善战，尤其具有领袖才能；黄种人安静而迟缓，稳定而不好动，工作勤恳，缺乏欢乐的天性；至于黑人，据他说，乃是三个种族中最低劣的，一无是处。这种种族主义偏见，后来被纳粹德国法西斯分子加以扩展，提出了“种族决定论”的奇谈怪论，说什么性格是由种族决定的，“优等民族”的人天生具有优良性格，而“劣等民族”的人，则注定只能是劣等性格，只配受奴役、做奴隶，从而成了法西斯分子“侵略有理”的理论工具。

德国一个叫克瑞奇默的精神病学家，从人的体型的角度考察人的性格，提出性格和人的体型相关。他指出，具有“循环型”人格的人，体型是肥胖的；具有“分裂型”人格的人，体型是瘦长的；具有“粘质型”人格的人，体型是强壮的。这就是说，肥胖型的身体与循环型的人格（表现为活泼、开朗、善于社交、易激动）相关；瘦长型的身体与分裂型的人格（表现为孤僻、不善交际、拘谨、好沉思）相关；强壮型的身体与粘质型的人格（表现为认知与理解缓慢、粗旷豪放、有冲动性的行为）相关。

20 世纪初，现代心理学的奠基人冯特，在对性格的解说上，明确提出了“ 个性精神源出于整体精神之中 ”的观点。认为个人性格等个性心理特征，是一定的集体现象中派生出来的。冯特的继承者们，进一步指出人的性格发展与人类精神和意识高级表现的关系，认为人的个性发展，与文化、科学、艺术的发展紧密相联，人类的性格扎根于人类的精神土壤里，并且从人类广义的文化史中汲取养料。

在冯特以后，又有人提出“ 遗传决定 ”的学说，认为个人的性格取决于遗传因素。美国心理学家桑代克说，人的个性" 80% 决定于基因，17% 决定于训练，3% 决定于偶然因素。霍尔则鼓吹：“ 一两的遗传胜过一吨的教育。”他们实际上都认为，个人性格之间的差异就是遗传因素的差异，这种差异是不可能加以消除的。美国行为主义心理学家华生，提出了“ 刺激——反应公式 ”，认为人的态度体系、行为方式等等，都是由刺激反应构成的，给什么刺激就有什么反应；看到什么反应，就可以知道他受到什么刺激。华生说：“ 给我一打健全的儿童，我可以用特殊的方法任意地加以改变，或者使他们成为医生、律师，……或者使他们成为乞丐、盗贼…… ”然而，具有讽刺意味的是，他的儿子并没有按照他的意愿，发展成为他所希望的那种人物。

另一派意见，主张从环境和教育的角度考察性格。从 18 世纪法国启蒙思想家到德国唯物主义哲学家费尔巴哈，至 19 世纪俄国革命民主主义者，在个性形成问题上都看

到了社会的作用，看到了人与人之间的联系对于性格的影响，提出了性格不是遗传的结果，而是环境和教育影响的结果的原理。俄国革命民主主义者更是大大前进了一步，他们强调人的活动本身在改变环境中的作用，即不但环境能改变人，人也能改变环境。

本世纪 40 年代，关于遗传和环境对性格、心理的作用，曾引起国际心理学界展开了一场激烈的论战。由于论战双方各持有一部分科学和理论的依据，因此谁也说服不了谁，致使这场论战在不分胜负的情况下不了了之。这场论战中止 20 多年后，又由于詹森在 1969 年发表关于种族的智力差异观察，强调遗传决定而重新引起。究竟是遗传决定，还是环境决定，两者的因素谁主谁次，再一次成为心理学家们争论的主要问题之一。

回顾千百年来人们对于性格的意见纷纭的解释，我们看到了人类对于自身的性格，曾经表现得多么迷信、偏见和无知。他们把性格看作是解释不了、控制不了、驾驭不了和改变不了的怪物，产生了“江山易改，本性难移”的偏见，性格也就被蒙上了一层神秘的色彩。

2. 性格的本质透视镜

其实，性格并不神秘，它是在人的生理因素、客观因素和主观内在因素的相互影响、相互作用下，所逐步形成

的个人所特有的心理风格和行为习惯。在心理学教科书上，通常把性格看作是一个人对现实的稳定的态度以及与之相适应的行为方式的独特结合。在现实生活中，人们之间有着不同的心理风格和不同的行为习惯，待人处世也有不同的比较稳固的态度特征。比如，有的人沉静，有的人热烈；有的人喜欢饶舌，有的人沉默寡言；有的人执拗而自负，有的人羞怯而缺乏自信；有的人刚强勇敢，历经打击而坚强不屈；有的人则软弱懦怯，稍遇困难便叫苦不迭；有的人脾气急躁，点火就着，随时可能和人吵架；有的人却慢条斯理，火烧眉毛也不着急。诸如此类的差异，都是人们不同的性格表现。心理学家们认为，性格是人的个性的组成部分，是个性中最重要的心理特征，在个性中起着核心作用。它与兴趣、能力等其他个性特征的关系极为密切。

性格的本质特征，不是取决于它的心理风格或情绪特点。比如，热烈或者冷静，活泼或者沉静，急性子或者慢性子，等等，这些只是性格的外化表现。这些特点通常与人的生理因素即大脑神经活动类型有关，具有一定的先天赋予的成分，并不从本质上决定一个人性格的优劣。性格的本质特点，取决于一个人对现实事物的稳定的态度体系和行为方式，这一部分构成性格的内核。性格的这一部分，是个体在后天的活动中逐渐形成的。客观现实的不同反映，不断地渗透到个体的生活经历之中，影响个体的生活活动。这些客观事物的影响，通过认识、情感和意志活动，在个体的反映机构里保存下来、固定下来，构成一定

的态度体系，并以一定的形式表现在个体的行为之中，它构成每个个体所特有的行为方式，构成人的性格的突出的、典型的方面。例如，有的人诚实，有的人虚伪；有的人坚强，有的人软弱；有的人豁达宽容，有的人心胸狭窄；有的人正直善良，富于同情心；有的人冷漠自私，不顾他人；等等。这些主体对现实的态度体系和行为方式，标志了性格的本质特点。人们正是从这些特点去认识和把握一个人性格的本质，对其性格的优劣作出质的评价。

3. 性格结构图剖析

性格是十分复杂的心理构成物，它包含着各个侧面，具有各种不同的特征。为了了解性格的结构，根据人对现实的态度和一个人自觉地调节自己行动和克服困难的能力，可以对性格结构从以下四个方面进行剖析：

（1）对现实态度的性格特征

人对现实的态度系统的特点是性格特征的重要部分。客观现实的对象是无穷无尽的，人对现实的态度也是多种多样的。属于这方面的性格特征，主要包括三种：

①对社会、对集体、对他人的态度的性格特征。例如爱祖国、爱集体、助人为乐、富于同情心、正直、诚实、有礼貌等，或与之相对立的，如自私自利、狡猾、虚伪、

孤僻、冷淡、粗暴等。

②对劳动态度的性格特征。例如勤劳、认真、细致、首创精神、爱护公物、勤俭节约等，或与之相对立的，如懒惰、马虎、墨守成规、浪费奢侈等。

③对自己的态度的性格特征。例如谦虚、自信、自豪、自尊等，或与之相对立的，如自负、自卑、虚荣、羞怯等。这类特征多数属于道德品质，是性格的核心部分。

（2）性格的意志特征

一个人的行为方式往往反映出性格的意志特征。意志特征构成性格特征的一个重要方面，它表现为一个人能自觉地控制自己的行为方式。按照调节行为的根据、水平和表现，性格的意志特征主要包括四种：

①表现自己行为是否具有明确的目标并受社会规范所约束的意志特征，如自觉性、独立性、组织性和纪律性，或与之相对立的，如盲目性、冲动性、依赖性、散漫性等；

②表现对行为能否自觉控制的意志特征，如主动性和自制力或任性等；

③表现自己能否长期坚持工作、学习的意志特征，如恒心、坚韧性或见异思迁、虎头蛇尾等；

④在紧急和困难情境下表现的意志特征，如镇定、果断、勇敢顽强或惊慌失措、优柔寡断、鲁莽和怯懦等。这些意志的性格特征，只有同人的理想、道德品质及其行为的社会意义结合起来考察，才能予以正确的评价。

需要全本请访问 www.ertongboo