上篇 性格万花筒

自20世纪中期以来，人类的疾病谱发生了很大的改变，原来导致人类主要死亡原因的疾病是急性传染病、寄生虫病和营养不良等疾病，而从那时以后，一大类慢性退行性疾病如高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、溃疡病等逐渐成为人类健康的大敌和主要死因；同时，困扰人类健康的许多神经精神疾病的发病也明显增多起来。人类疾病谱的改变导致了医学模式的转变——生物心理社会医学模式逐渐取代了生物医学模式。生物心理社会医学模式是指导人们有效地预防慢性病，促进人类健康的根本战略思想；这种新的医学模式认为，许多慢性病的发病原因和危险因素除了来自环境因素外，还在很大程度上来自人类自身的行为方式，其中特别是包括心理因素和性格特征的作用。人的性格特征与许多疾病的发生、发展、治疗、护理和结局以及患者的身体康复等方面都有密切的关系。因此，了解性格与疾病和健康的关系，对做好预防与保健是十分必要的。



第1章 百家谈性格

俗话说,人至一百,种种色色。300 年前普鲁士王国的王宫内,哲学家莱布尼茨正在对国王和大臣们神采飞扬地讲述他的宇宙观,讲到兴奋处,突然话锋一转说道:“世界上没有两片完全相同的树叶。”听众既感到新奇,又不太相信。有一位大臣着数十名宫女到王宫庭院里去找树叶,结果确实没有找到两片完全相同的树叶。这说明大千世界,五彩缤纷,世事茫茫,千奇百怪。人的性格也是极其丰富多彩的,即使是同卵孪生同胞,虽然性格多极其相似,但仔细观察,仍然可以发现两同胞间性格会存在差别。

人的性格有差异,面对同一件事,不同性格的人有不同的处理方法。从前在百慕大群岛,有一个人不幸在某日下午丧生于车祸。3 年后,死者的弟弟又在同样的地点、同样的时间被车祸夺去了生命。这件事的发生,大多数人都说是命中注定,也有人认为是种偶然巧合。一位心理学教授对那个弟弟的生前活动作了大量的调查,结果发现,他的性格相当内向,其兄死后,满腹哀伤,但从不向他人倾诉。每逢其兄忌日,便到出事的地方徘徊,寄托哀思悼念之情。但就在他神情恍惚之际,躲闪不及便被汽车撞倒。如果换一个性格外向的人,遇到同样的事情他可能号啕大哭,至少不会憋在心里独自悲伤,自然也就不会发生那种生命结束于同日、同地的巧事来 ……

良好的性格对事业取得成功也是十分重要的。这里我为大家讲这样一个故事,伟大的发明家爱迪生一生有创造发明 2 000 多项,这与他前

半生具有胆大智谋、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耻辱。

科学史上有许多因不良性格造成的遗憾事件。对我们来讲,从今天开始要努力塑造自己的性格。本世纪 20 年代初,有个心理学家开始研究天才儿童的成长规律。他用智力测验的方法,选出 3～19 岁的儿童、青少年 1 528 名,其智商平均达 151 分,堪称天才人物。这之后,对这些天才的儿童和青少年进行追踪研究。1968 年,他发表了研究报告:这些高智商者都具有良好的素质,受过优越的教育,学习成绩比一般人高出 2～4年级,从事专业性工作的比例比常人高出数倍。但这些天才们成年后,由于性格等非智力因素发展平平,对社会、国家的贡献没有出现一个像牛顿、达尔文、爱迪生那样的科学家,也未出现一个像马克·吐温那样的作家,虽也有著作问世,但属于极为平庸的。

一、什么是性格

1. 性格的概念　性格(character)一词,在国外心理学著作中是来源于希腊语,其意为雕刻的痕迹或戳记的痕迹。我国心理学家认为,性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征。例如,某个人在某种现实环境中表现出来的诚实或虚伪、勇敢或怯懦、勤劳或懒惰、果断或优柔寡断等都被认为是性格特征。性格就是由许多性格特征所组成的统一体。简言之,性格就是人对现实的态度和行为方式。恩格斯说:“人物的性格不仅表现在他做什么,而且表现在他怎么做。”“做什么”反映了人对现实的态度,表明了一个人追求什么、拒绝什么;“怎么做”反映了人的行为方式,表明了一个人如何去追求他所要得到的东西,如何去拒绝他所要避免的东西。人对现实稳定的态度和人的习惯化了的行为方式是统一的,人对现实稳定的态度决定着他的行为方式,而人的习惯化行为方式又体现了他对现实的态度。

不过应注意,不是人对现实的任何一种态度都代表他的性格特征。



有时人对待事物的态度是属于一时情境性的、偶然的。例如，某人处理事情通常很果断，偶尔地表现出优柔寡断，那么优柔寡断就不能看作是此人的性格特性，而果断则是他的性格特征。同样地，也不是任何一种行为方式都可以表明一个人的性格特性，只有习惯化了的行为方式，才能表明其性格特性。例如，一个人一贯处事机敏，而在某种特殊情况下，一反常态，表现的行动呆板，我们就不能把呆板看作是此人的性格特征。总之，作为性格的态度和行为方式，总是比较稳固的、习惯性的，甚至在不同的场合都会表现出来。

美国学者 B · R · 赫根法指出："人格一词来源于拉丁文 Persona，原意是面具的意思。"后来，随着时代的发展，该词含义几经繁衍、扩充、引申，变得非常抽象复杂，它被广泛应用于心理学、伦理学、法学、哲学、社会学等学科里，人格一词也就因学科的不同有了不下数百种的定义。

在中国古代没有"人格"这个词，但有"人品"、"为人"、"品格"这些词。概括起来讲，古代所指人格主要是一个伦理道德的范畴。有人格即有道德。

在心理学中，人格就是指个性，即每个人不同于其他人或动物的特征的总和。心理学的观察角度和侧重点是人们自然的生理活动和生命活动。所以，它总是从人的生存上或是人的发展上或是精神上来描述人格，把人格分为正常与异常。人格特征可以是外在的，也可以是隐藏在内部的。对于每个生活在这个社会的人来说，健康完美的人格都必不可少并且至关重要，它关系到你能否健康而愉快地享受生活。

欧美心理学界不常用性格一词，而常用人格（personality）一词。西方心理学文献中的"人格"概念与我国文献中"个性"或"性格"或"个性心理特征"的概念也不尽相同。大多数西方心理学家的人格概念一般仅指"气质"和"性格"而不包含"能力"。

虽然性格是稳定的态度和行为特征，但又不是一成不变的，是一个人在主体与客体的相互作用过程中形成的，同时又在主体与客体相互作用过程中发生缓慢的变化。认识这一点对于塑造良好的性格是很重要的。性格是具有核心意义的个性心理特征，它最能表现一个人的个性差异。在日常生活中所讲的个性，主要是指一个人的性格。文学家总是抓住一个人



最本质的性格特征作为典型加以描绘,在读者面前展示非常生动而鲜明、有血有肉、活灵活现的人物。读者感到这是一个栩栩如生、如见其形、如闻其声的现实人物。如罗贯中笔下的刘备、关羽、张飞,莎士比亚笔下的哈姆雷特,曹雪芹笔下的贾宝玉,都是作者抓住了人物的性格特征,加以形象化而塑造出来的典型人物。性格总是和个人的意识倾向相联系,和个人的世界观相联系,体现了一个人的本质属性。人的性格与人的道德评价有关,具有社会历史性,在阶级社会中则具有一阶级色彩。

2. 性格的特征　由于性格是一种十分复杂的心理因素和行为方式构成的综合体,它有着丰富的内涵,具有多侧面性和多成分性,因此,性格的表现具有各种不同的特征。心理学中一般将性格的特征分为 4 种进行描述。

(1)性格的态度特征:人在对现实生活各个方面的态度(态度系统)中表现出来的一般特征就是性格的态度特征。这种态度系统包括:①人事态度特征。即对他人、集体、社会态度的特征。如是表现为爱祖国、爱人民、爱集体、诚实、正直、有礼貌、大公无私,还是表现为背叛祖国、敌视人民、脱离集体、虚伪、奸诈、粗暴、自私自利等。②劳动态度特征。是对劳动或工作的态度特征。如有责任心和进取心、敢于创新、认真细致,还是不负责任、懒惰、安于现状、墨守成规、粗心大意等。③对自己的态度特征。如自信、自尊、自强、自制、谦虚,还是自卑、羞怯、自暴自弃、自我放纵、骄傲自满等。

(2)性格的理智特征:人在认知活动中表现出来的心理特征就是性格的理智特征。性格的理智特征也是多方面的,表现为各种不同的认知特点的差异:①感知特征。有的人不易受环境的影响,而能按照一定的目的任务主动地观察,属于主动观察型,有的则明显地受环境刺激的影响,属于被动观察型;有的倾向于观察对象的细节,属于分析型,有的倾向于观察对象的整体和轮廓,属于综合型;有的倾向于快速感知,属于快速感知型,有的倾向于精确地感知,属于精确感知型。②想象特征。有主动想象和被动想象之分;有广泛想象与狭隘想象之分等。③记忆特征。有主动与被动之分;有善于形象记忆与善于抽象记忆之分等。④思维特征。也有主动与被动之分;有独立思考与依赖他人之分;有深刻与



浮浅之分等。

(3)性格的情绪特征:人在情绪表现方面的心理特征就是性格的情绪特征。面对一定的社会心理因素刺激时,在情绪反应的强度方面,有的人情绪强烈,不易于控制;有的则情绪微弱,易于控制。在情绪的稳定性方面,有的情绪波动性大,很不稳定;有的则情绪稳定,心平气和。在情绪的持久性方面,有的情绪持续时间长,对工作学习的影响大;有的则情绪持续时间短,对工作学习的影响小。在主导心境方面,有的经常情绪饱满,处于愉快的情绪状态;有的则经常郁郁寡欢。

(4)性格的意志特征:人在调节自己的心理活动时表现出的心理特征就是性格的意志特征。主要有自觉性、坚定性、果断性、自制力等特征。自觉性是指在行动之前有明确的目的,事先确定了行动步骤、方法,并且在行动的过程中能克服困难,始终如一地执行;与之相反的是无目标、无计划,盲从或独断专行。坚定性是指能采取一定的方法克服困难,以实现预定的目标;与此相反的是不采取有效的方法,一味我行我素的执拗性,或者是轻易改变或放弃自己的计划,表现出意志的动摇性。果断性是指善于在复杂的情境中辨别是非,迅速作出正确的决定;与果断性相反的是优柔寡断或武断、冒失。自制力是指善于控制自己的行为和情绪;与自制力相反的是任性。

必须指出,人的性格特征并不是孤立、静止地存在的,也不是各种性格特征的机械组合,而是相互联系,相互制约成为一个整体。一是各种性格特征之间具有内在联系,例如自觉性强的人,往往具有很强的坚定性和自制力;二是在不同环境下各种性格特征有不同的组合,例如一个孩子在父母面前表现得很懒惰,而在教师面前就较少地表现这种弱点;三是性格是可以改变的,具有可塑性,例如一个胆小的学生,经过一定的训练会变得很勇敢(参见下篇)。

二、性格类型知多少

性格类型是指一类人所共有的性格特征特定结合的表现。按照一定的标准对性格进行分类,在理论上和实践上都是有价值的,例如,某种



性格的人比较容易患什么疾病，是有一定的规律性的，认识这些规律，对于做好预防和保健工作有实际意义。因为性格结构的复杂性，所以心理学界至今还没有举世公认的性格类型划分的原则和标准。现就当代几种比较流行的性格分类方法作一简述。

1. 心理功能优势分类法　这是英国的培因(A. Bain)和法国的李波特(T. Ribot)提出的分类法。是根据理智、情绪、意志 3 种心功能在性格中所占的优势，将性格分为理智型、情绪型、意志型。理智型的人通常以理智来评价周围发生的一切，并以理智支配和控制自己的行为，处世沉稳冷静；情绪型的人通常用情绪来评估一切，言谈举止易受情绪左右，这类人最大的特点是不能三思而后行；意志型的人行动目标明确，主动、积极、果敢、坚定，有较强的自制力。除了这 3 种典型的类型外，还有一些混合类型，如理智一意志型等。在生活中大多数人的性格属于混合型。

2. 心理活动倾向分类法　这是瑞士心理学家荣格(C. G. Jung)主张的分类法。荣格根据一个人里比多(libido)的活动方向来划分性格类型，著名的精神分析学家弗洛伊德认为里比多完全是人的性格潜能，而荣格则与他出现了分歧，认为里比多指个人内在的、本能的力量，包括生长、生殖和其他活动。一个人的里比多活动的方向如果指向于内部世界，则其性格属于内倾型，其特点是处世谨慎，深思熟虑，交际面窄，适应环境能力差；如果指向外部世界则属于外倾型，其特点是心理活动倾向于外部，活泼开朗，活动能力强，容易适应环境的变化。

荣格还将里比多活动倾向分类法与心理活动功能(即感觉、思维、情感和直觉四种基本功能)相结合，描述了 8 种性格类型(表 1-1)。

表 1-1　荣格 8 种性格类型分型及特征

性格类型	性　格　特　征
(1)外倾思维型	思想特点是执拗于以客观资料为依据，以外界信息激发自己的思想过程。情感压抑，缺乏鲜明的个性，甚至表现为冷淡和傲慢等
(2)内倾思维型	除了思考外界信息外，还思考自身的精神世界。情感压抑，冷漠，沉溺于幻想，固执，刚愎和骄傲等



（续 表）

性格类型	性 格 特 征
(3)外倾情感型	情感符合于客观情境和一般价值。思维压抑，情感外露，好交际，寻求与外界和谐
(4)内倾情感型	感情由内在的主观因素所激发。思维压抑，情感深藏，沉默，力图保持隐蔽状态，易忧郁
(5)外倾感觉型	头脑清醒，积累外部世界的经验，对事物并不过分地追根究底。寻求享乐，追求刺激，情感浅薄，直觉压抑
(6)内倾感觉型	处世远离外界，常沉浸在自己的主观感觉世界中。其知觉深受心理状态的影响。艺术性强，直觉压抑
(7)外倾直觉型	力图从外界中发现各种可能性，并不断寻求新的可能性。这种人可以成为新事业的发起人，但不能坚持到底
(8)内倾直觉型	力图从精神现象中发现各种可能性。不关心外界事物，脱离实际、善幻想，观点新颖，但有点稀奇古怪

在实际应用中，一般把性格分类法予以简化，即将性格分为内向和外向两大类。内向性格尤其受到关注。他认为这是一种可能导致以自我为中心定向以及围绕个人内在世界的主观知觉与认识占优势的性格类型。现在一般认为，内向型人的兴趣与注意指向自身及其主观世界；除了亲密朋友之外，不易与他人随便接触，对一般人显得冷漠；待人含蓄、沉思、严肃、敏感；缺乏自信与行动的勇气；喜好幻想；情绪活动比较稳定；喜欢有秩序的生活。

3. 个体独立性程度分类法　美国心理学家威特金(H. A. Witkin)等人根据场理论(field theory)，将人的性格分成以下 2 型：①场依存型(又称顺从型)。此类性格的人倾向于以外在参照物作为信息加工的依据，他们易受环境或附加物的干扰，常不加批评地接受别人的意见，应激能力差。②场独立型(又称独立性)。此类性格的人不易受外来事物的干扰，习惯于更多地利用内在参照即自己的认识，他们具有独立判断事物、发现问题、解决问题的能力，而且应激能力强。可见这两种人是按两种对立的认知方式进行工作的。

4. 人的社会生活方式分类法　德国的心理学家斯普兰格(E. Spranger)从文化社会学和价值观的角度出发，根据人认为哪种生活方式最有

价值,把人的性格分为 6 种类型:

(1)经济型。一切以经济观点为中心,以追求财富、获取利益为个人生活目的。实业家多属此类。

(2)理论型。以探求事物本质为人的最大价值,但解决实际问题时常无能为力。哲学家、理论家多属此类。

(3)审美型。以感受事物美为人生最高价值,他们的生活目的是追求自我实现和自我满足,不大关心现实生活。艺术家多属此类。

(4)宗教型。把信仰宗教作为生活的最高价值,相信超自然力量,坚信永存生命,以爱人、爱物为行为标准。神学家是此类人的典型代表。

(5)权力型。以获得权力为生活的目的,并有强烈的权力意识与权力支配欲,以掌握权力为最高价值。领袖人物多属于此类。

(6)社会型。重视社会价值,以爱社会和关心他人为自我实现的目标,并有志于从事社会公益事业。文教卫生、社会慈善等职业活动家多属此类型。现实生活中,往往是多种类型的特点集中在某个人身上,但常以一种类型特点为主。

与斯普兰格分类法相类似的还有美国职业心理专家霍兰德的性格——职业匹配分类法。他指出,学生的性格类型、学习兴趣和将来的职业匹配密切相关。经过几十年研究和 100 多次的实验,他把性格划分为 6 种类型:即社会型、调查型、现实型、艺术型、企业型和传统型。

5. 新弗洛伊德主义分类法　这是弗洛姆提出的方法。他是当今新弗洛伊德主义的理论权威,精神分析社会文化学派的主要代表。弗洛姆把文化与经济、政治、社会意识形态等结合起来,把性格分为两个部分:“社会性格”和“个人性格”。他把性格划分为两大类型:生产的倾向性和非生产的倾向性。前者是健康的性格,后者是不健康的性格。

(1)生产的倾向性性格:他认为,生产性的人是人类发展的一种理想和目标,生产的倾向性在任何社会都未达到,生活在健全和创造性的社会中是获得生产的倾向性的惟一方法,生产性的人发挥其潜能,对社会可以做出创造性的贡献。生产性的人依靠他们天生的全部潜能,首先创



造了自我。自我可以说是人的最重要的产物,健全性格的另 4 个方面是:创造性的爱、创造性思维、幸福和道德心。

(2)非生产的倾向性:①接受倾向性。这种人没有生产或提供爱的能力,其需要完全依赖于别人。是被动的接受者,寻求帮助,希望依附于别人。无人管时,常感焦虑、恐惧,且瘫痪无力。②剥削倾向性。这种人多依靠暴力、诡计等方法,索取他人的东西,满足自己的欲望,对他人进行攻击或榨取。他们"喜欢"那些可以利用的极权主义或法西斯主义的特征,但在任何社会中都会产生。③贮藏倾向性。这种人通过贮藏获得安全感,他们的哲学是:"资产和财富就是安全"。既不使财富流出来,又不让任何东西进去。表现为节俭,极为吝啬,与他人疏远,在人际关系上表现为退缩等。④市场倾向性。这种人充当被雇用的角色,把自己当作商品,很难获得安全感。他们的价值是在市场上取得成功,而不依赖于个人的品质。弗洛姆认为这种类型的人有丧失个人独特性而变成纯粹机器人的危险。

6. 特质论分类法　美国心理学家奥尔波特最早提出人格特质学说。特质是指遗传与环境相互作用而形成的对刺激发生反应的一种内在倾向。他认为,性格包括两种特质:一是个人特质,为个体所独有,代表个人的行为倾向;二是共同特质,是同一文化形态下人们所具有的一般共同特征。美国另一位心理学家卡特尔根据奥尔波特的观点,采用因素分析法,将众多的性格分为两类特质,即表面特质和根源特质。表面特质只反映一个人外在的行为表现,是直接与环境接触、常随环境变化而变化的,不是特质的本质。经研究,他把性格概括为 35 种表面特质。根源特质是一个人整体人格的根本特征,每一种表面特质都来源于一种或多种根源特质,而一种根源特质也能影响多种表面特质。它通过多年的研究,找出 16 种根源特质,它们是乐群性、聪慧性、稳定性、支配性、怀疑性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、幻想性、世故性、忧虑性、实验性、独立性、自律性、紧张性。根据这 16 种各自独立的根源特质,卡特尔设计了卡特尔 16 种人格因素问卷,利用此量表可判断一个人的行为反应。

7. 性格 ABCD 分类法　自从 1987 年美国心脏病专家弗里德曼发

现人的A型性格以后,医学家和心理学家又相继分出了B型、C型和D型性格。详见本书第2章。

8.按情绪特征分类法　分为ABCDE五型:A型。情绪特征不安定,社会适应性较差;性格粗暴,脾气急躁,争强好胜,急于求成;群众关系较差,容易和他人发生摩擦,不注意改进,这种倾向更为强烈。B型。情绪特征和社会适应性都较为平稳,但缺乏主导性;交际能力不强,智能也不太发达;其精力、体力等都平常;平时既不想做先进,也不甘落后。C型。情绪特征安定,社会适应性良好;不急不躁,性格温顺,较稳重,不得罪人,有一种老好人的味道;但较被动,领导工作能力差。D型。情绪特征安定,社会适应性强,群众关系好;有工作能力、组织能力;工作认真负责,积极主动,肯动脑筋,能独当一面。E型。情绪特征不安定,社会适应性差;喜欢独自思考问题,不太与人交往,平时很少出门,有自己的偏爱和兴趣;在专业研究和业余爱好方面,有钻研精神,具有一定的修养和专长;性格较孤僻、清高、常感"怀才不遇",对现实某些问题看不惯,又不想去改变。按照这种方法分类,A型性格是最差的,D型是最好的,其余几种性格也应发扬优点,克服缺点。

9.其他分类法　按心理过程的优势方面把性格分为4类:①理智型。以理智来衡量一切并支配行动。②情绪型。情绪体验深刻,行为主要受情绪影响。③意志型。有较明显的目标,意志坚定,行为主动。④理智-意志型。兼有理智型和意志型的特点。按个性的独立性将性格分为2类。①独立型。独立思考,不易受干扰,临阵不慌。②顺从型。易受暗示,紧急情况下易慌乱。

三、性格与气质的关系

1.什么是气质　在日常生活和医疗保健工作中,人们对人的性格特征和气质特征难以区分,常将两者混为一谈。然而性格与气质是两种既相互联系又有本质差别的个性特征。

性格与气质作为不同的个性心理特征,都有其自己的特点。气质是人生来就具有的典型的、稳定的心理活动的动力特征。气质具有天赋



性,是与生俱来的。人一出生就存在着明显的气质差异。例如,有的婴儿生下来就哭声响亮,对外界刺激的反应迅速;有的则比较安静,对外界刺激的反应缓慢。这种心理活动的特点,在今后的游戏、学习、人际交往和发病、康复等方面中都会表现出来。

公元前5世纪,古希腊医生希波克拉特根据人体4种体液即血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁在人体中占优势,把气质分为4种类型:多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。每一种气质类型都具有独特的气质特征。①多血质的气质特征。感受性低而耐受性高,不随意反应性强,易受外界刺激的影响,具有较高的可塑性,情绪兴奋性高,反应迅速而灵活,外倾性明显。②黏液质的气质特征。感受性低而耐受性高,不随意反应性低,不易受外界刺激的影响,可塑性较差,情绪兴奋性低,反应速度慢,具有稳定性,内倾性明显,外部表现较少。③胆汁质的气质特征。感受性高而耐受性低,不随意反应性强,易受外界刺激的影响,反应迅速但不灵活,可塑性较低,情绪兴奋性高,抑制能力差,外倾性明显。④抑郁质的气质特征。感受性高而耐受性低,不随意反应性低,不易受外界刺激的影响,可塑性较差,不灵活,情绪兴奋性高,情绪体验深刻,反应速度慢,具有严重的内倾性。

2. 性格与气质的区别

(1)性格与气质虽然都与人的心理活动有关,并在人的活动中得到体现。但它们反映了心理活动的不同侧面。性格侧重反映与心理活动的动机和内容有关的方面,是个体对现实的态度及与之相适应的行为方式的总和。气质则侧重于反映与心理活动的动机和内容无关的动力特征,是个体心理活动在速度、强度、稳定性、指向性等方面的特点。

(2)性格与气质的形成条件有很大区别。气质是以人的高级神经活动的类型为生理基础。后天的环境因素只能改变气质的某些具体表现形式,但很难改变人的气质。而性格则是以后天形成的暂时神经联系为生理基础的。虽然这种暂时神经联系的形成是以先天的高级神经活动为前提,但个体的生活经验是起决定作用的。因此,气质具有明显的天赋性,而性格是后天获得的,具有明显的社会性。正是因为如此,从社会

意义上讲,气质没有好坏之分,而性格则有好坏之分。

(3)性格与气质的发生发展也是不同步的。气质是生下来就有的,并逐渐在个体的生活中表现出来,具有很强的稳定性。而性格则是在个体的生活实践活动中,随着个体的自我意识的发生发展而发生发展的。相对于气质而言,性格较易发生改变。

(4)性格与气质的区别还表现在,相同气质的人可以形成完全不同的性格,而不同气质的人也可以形成基本相同的性格。

3. 性格与气质的联系　性格与气质都与人的神经活动有关,因而两者之间具有紧密的联系。一是由于神经活动的类型对暂时神经联系的形成有重要的影响,因而气质会影响性格的形成和具体表现。首先,一定的气质对形成某些性格特征有重要影响。例如,胆汁质的人,由于其神经过程的兴奋强于抑制,因而容易形成果断、勇敢的性格特点;但由于抑制过程过弱,因而较难形成细致、谨慎的性格特点。其次,气质会影响性格的具体特征的表现形式。例如,不同气质的人都能形成勤劳的性格特点,但他们的性格的具体表现则会因气质的不同而不同。胆汁质的人表现为急切或迅速地完成任务;多血质的人表现为充满热情,灵活地完成任务;黏液质的人表现为不动声色、长期坚持地完成任务;抑郁质的人则表现为周密、细致地完成任务。二是由于已形成的暂时神经联系会改变神经活动类型的某些特征的具体表现,因而性格对气质有一定的制约作用。例如,一个胆汁质的人,可能在生活中缺乏耐心,但如果她是一位非常热爱儿童的幼儿教师,就会对幼儿非常有耐心。性格对气质的制约作用在教育上有重要意义。胆汁质的人可以克制自己的急躁的弱点,多血质的人会改变自己不踏实的弱点,黏液质的人会改变自己固执的弱点,抑郁质的人会克服自己情绪的波动。

气质给性格特征全部“打上烙印,涂上色彩”。正如巴甫洛夫所说:气质“赋予每个个体的全部活动以一定的外貌”。例如,同样是“骄傲”的性格特点,胆汁质的人可能直接说大话,甚至口出狂言,让人一听就知道他骄傲;而多血质的人很可能把别人表扬一通,最后露出略比别人高明一点,骄傲得很婉转;黏液质的人骄傲起来可能不言不声,表现出对人的



蔑视。性格对气质的影响。性格在一定条件下可以改造某些气质特征，起码可以起掩盖作用。譬如，从体质上和操作速度上来说，胆汁质和多血质的人适于当外科医生，但前者易轻率，后者缺耐心。如果经过专业的学习与训练，他们当了外科医生，在实际工作中，这两种不同气质特征都可能经过意志努力而改正。所以，在气质基础上形成什么样的性格特征，在很大程度上决定于性格当中的意志作用。



第2章 解读性格 ABCD

在医学和心理学相结合研究方面，自20世纪80年代以来，先后发现和提出了A、B、C、D四型性格，最近，日本学者又提出了A、B、C、D、E五型性格。

一、A型性格

冠心病-椅子-A型性格的故事。

A型性格为什么与椅子有关系呢？事情的缘由是这样的：20世纪70～80年代，美国医学博士心脏病专家迈耶·弗雷德曼和罗伊·罗森曼系统地观察和研究了人的行为与冠心病的关系。在他们的诊所里，弗雷德曼发现来就诊的冠心病患者所坐的椅子后腿下地面上有一深一浅两个凹陷，他经过仔细观察发现，原来是患者来诊所候诊过程中，他们的心情都很急躁，抱怨候诊的时间太长，于是往往就把椅子两条前腿翘起来，以椅子后腿作为支撑，并把自己的双腿交叉起来，不断地摇动或转动着椅子，直到叫到他的名字为止。就这样，年复一年，许多冠心病患者都如此这般摇晃，使地面磨成了凹陷。弗雷德曼和罗森曼在观察研究了大量的冠心病患者这类行为之后，他们在1987年用了4个单词来概括其特性：恼火（Aggration）、激动（Irritation）、发怒（Angger）和急躁（Impatience）。这4个英文单词中有2个A字。于是他们第一次提出了“A型性格”这一概念。由于A型性格的发现与冠心病想连，所以又称为冠心



病性格。他们合著了《A 类行为和你的心脏》(Type A Behavior and Your Heart)一书,这本书提出了那些引导人取得事业成功的性格特点,也可能把他们引向心脏病发作的结局。后来经过许多医学家和心理学家的系统研究和综合典型 A 型性格类型的特征。

1. 个性倔犟,固执己见　个性很"牛",很犟,有的是因为心胸狭窄,有的是因为主观,很难接纳不同的意见和观点,不愿放弃自己的观点,即使是明显错误的观点。

2. 性情急躁,声高气粗　缺乏耐心,讨厌等待,他们宁愿迟到也不愿意早到。在等待的时间里,他们常常陷入沮丧和焦虑的猜疑。等待的时间越长,他们感到自己被忽视和贬损的程度就越重。

3. 生活紧张,忙忙碌碌　这类人的时间紧迫感特别强烈,任务完成期限对其心理压力很大;如果同事与之谈话,总想匆匆谈完,害怕耽误时间。

4. 容易冲动,好发脾气　具有一触即发的急性子。对环境刺激的反应往往迅速而强烈,或与人交流时,一遇不同观点,就会立即感情冲动,大发脾气,激烈争吵,面红耳赤,必欲压倒对方而后快。

5. 争强好胜,容易较劲　好胜心强、喜欢争辩发言,容易紧张、激动、焦虑和发脾气。有时,他们是受成功刺激的激励,有时,是在努力避免失败的痛苦。有人公开地在工作、生活中跟他人竞争,有人暗地里跟人较劲。

6. 事业心强,多有成就　总是努力干好一切,他们这样要求自己,也这样要求别人。当有人达不到他们的要求时,他们就会非常愤怒和生气。自己常常同时做几件事,并且决心都做好,实践着"完美主义",事实上,A 型性格的人建树较多,成就较大。

7. 抱负远大,野心勃勃　常有很强的抱负,雄心壮志,具有成就感,为了达到自己的目的,可以不择手段,哪怕是摧毁竞争对手,也在所不惜。这类性格的人,有的是野心勃勃,壮心不已。

8. 攻击性强,心怀敌意　敌意是 A 型性格的人的要害。A 型性格的人对他人经常会带有一种敌意。通常,在缺少爱和关怀的环境中成长的人成年后容易存有敌意。愤世嫉俗的他们会对工作和生活中的各种

人际关系设定一种消极的预言。他们自己感觉到竞争加剧的急躁情绪时,常常期望别人也跟他们一样,他们真的如愿以偿了。A 型性格者的"敌意"表现在哪里呢? 专家们的研究提示,"敌意"包含敌对的信念、敌对的思想、敌对的态度、敌对的行为。具体说来,A 型性格的人,总是不大相信别人,常用自己想法去度量别人;与人相处常持怀疑态度,对别人言行加以敌对解释;对人往往带有冷漠、厌恶、嫉恨的情绪;甚至与家人也难以融洽相处,关系紧张,常常在自己周围树立较多的敌人。

事实上,A 类性格的人在每种情况下都会发现压力;如果本来没有压力,他们自己就创造压力。林达就是这种性格的人。她是一家香港公司的运营总监,28 岁的她可以说事业上春风得意,但是她常常忧心忡忡,整夜都睡不好觉,对待下属也喜怒无常,同事们都私下议论,说很怕看见她忽阴忽晴的脸色。尤其是下属犯错的时候,林达的脸色经常一下就沉下去了,她说不能容忍工作上有人不负责任。说实在话,林达本身是个非常负责的人,经常自愿在公司加班到深夜。但是她的敬业并没有令同事佩服,大家反而觉得因为她的吹毛求疵,让办公室的气氛非常紧张。她常常非常苦恼,不知道是什么原因让她给大家带来压力,而她自己,也早就被压力压得喘不过气来了。当公司运营情况良好的时候,她也会暗自焦虑:现在世界经济形势不好,竞争越来越激烈,万一下半年公司的运营状况不好怎么办? 她越是这样想,压力就越大。每当看到同事们利用休息时间玩笑,她就会愤怒地想:你们这些人就知道玩乐,一点不会考虑公司的未来。心里一不舒服,就结下一个疙瘩,这样一到上班时间,她就安排更多的工作给下属做。大家察觉到了她的心情正在晴转阴,所以也都不敢再谈笑。时间长了,只要她一走进办公室,同事们就自然噤若寒蝉。最后,林总就成为了公司的压力中心,大家在以她为中心的压力圈中越来越感到压抑。

A 型性格的人上述各种中的一种或数种情绪作为一种心理应激,如果较长时期作用,极易影响神经内分泌系统的正常功能,容易演变成亚健康状态,甚至导致心血管疾病发生。

A 型行为的评估方法有结构式会谈(Structured Interview,SI)、詹金斯活动量表(JAS)弗莱明翰 A 型行为量表(FTAS)和伯特纳操作测验