

上班族心理俱乐部系列

如何了解

(日) 白石浩一 著

自己 的 性格

天津科技翻译出版公司



上 海 世 界 書 局 出 版

如何了解

自己



的性格



如何了解自己



上班族心理俱乐部系列

如何了解自己的性格

(日) 白石浩一 著

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-99-65

图书在版编目(CIP)数据

如何了解自己的性格/(日)白石浩一著. —天津:
天津科技翻译出版公司, 2001.3
ISBN 7-5433-1159-3

I. 如… II. 白… III. 性格-心理测验 IV. B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35927 号

授权单位: [日本]成美堂

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 河北省霸州市印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 7.125 印张 135 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

定价: 10.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

掌握自己、了解别人！

顺畅人际、胜利人生！

- 在日复一日庸庸碌碌的生活之外，如果能试着掌握自己性格上的特征、优缺点、长短处，作为磨练自己的人生、丰富品性的指针，从而体会待人处事上有待努力的目标和具体方法，生活不是更富乐趣与意义吗？孙子兵法中有云：“知己知彼，百战不殆”，以今天的环境来解释则是：“洞察对方的性格、了解自己的性格，则人际关系将会顺畅无比。”

前 言

在日复一日庸庸碌碌的生活之外，如果能试着掌握自己性格上的特征、优缺点、长短处，作为磨练自己的人格、丰富品性的指针，从而体会待人处事上有待努力的目标和具体方法，生活不是更富乐趣与意义吗？

事实上，了解对方的性格，对与其建立人际关系有着很大的帮助。

孙子兵法中有云：“知己知彼，百战不殆”，以今天的环境来解释则是“洞察对方的性格、了解自己的性格，则人际关系顺畅无比。”

在众多的性格学说中，以杨格和克雷契曼的《性格类型论》最具特色。本书便是以其为基础，且尽量采用深入浅出的笔法论述之，期使您看后能确实觉得有所帮助，甚至成为一名灵活运用性格学的“专家”！

目 录

第一章 八种类型

1. 人格构造	(3)
2. 外向与内向	(5)
3. 四个根本机能	(8)
4. 八种类型	(12)
• 外向思考型	(12)
• 外向感情型	(14)
• 外向感觉型	(16)
• 外向直觉型	(17)
• 内向思考型	(19)
• 内向感情型	(20)
• 内向感觉型	(22)
• 内向直觉型	(24)
5. 性向测验	(26)
6. 性向确定测验	(32)
7. 职业适性	(37)
8. 性格改造的目标	(41)

第二章 心的健康

9. 圆熟的人格	(55)
10. 病态人格	(60)
11. 神经官能症	(66)
• 神经衰弱	(66)
• 精神衰弱	(67)
• 歇斯底里症	(70)
• 不安神经症	(71)
• 疑病症	(71)
• 反应性抑郁症	(72)
12. 心的健康度测试	(74)
13. 神经官能症对应法	(77)

第三章 五种性格

14. 关于性格类型	(87)
15. 内闭性气质	(91)
• 贵族型的敏锐感觉者	(97)
• 脱离世俗的理想主义者	(99)
• 冷酷严峻的支配者	(101)
• 乏味无趣的无神经者	(103)
• 外观上的特征	(104)
16. 同调性气质	(105)
• 躁状态轻扬型	(107)
• 郁状态抑郁型	(109)
• 话多的活泼者	(111)

• 沉着的幽默者·····	(113)
• 文静的人·····	(113)
• 精力旺盛的实践家·····	(115)
• 悠闲的享乐者·····	(117)
• 外观上的特征·····	(118)
17. 粘着性气质·····	(119)
• 热中型·····	(120)
• 规规矩矩、一丝不苟·····	(121)
• 尊重秩序·····	(122)
• 执着·····	(123)
• 理论性·····	(125)
• 彬彬有礼·····	(126)
• 爆发性的兴奋·····	(127)
• 外观上的特征·····	(131)
• 偏执性气质·····	(132)
18. 自我显示性性格·····	(138)
• 自我显示欲强烈·····	(138)
• 好胜、自我中心、孩子气·····	(140)
• 容易受他人影响、唆使·····	(144)
• 感情表现夸张·····	(145)
• 幻想癖·····	(147)
• 意志薄弱·····	(148)
• 外观上的特征·····	(150)
19. 神经质性格·····	(151)
• 对刺激过敏·····	(152)
• 反省过度、胆怯、小心、容易担心·····	(154)
• 自信不足、感情不完全、自卑感·····	(157)
• 容易疲倦·····	(158)

• 强迫神经症的·····	(159)
• 外观上的特征·····	(162)
20. 人格诊断项目表·····	(164)

第四章 对各类型性格者的忠告

21. 职业适性·····	(177)
22. 交际上应该致力之处·····	(185)
23. 结婚的命相·····	(209)

第一章

八 种 类 型



★自我是人格的中心

本书首先以平易的手法，介绍瑞士心理学家、精神医学家，也曾是巴塞大学教授的 C·G·杨格(1875~1961)的学说。

杨格把人类的人格(简单地说，就是心)，分为下列构造——

人格的最外层，是假面具。为了顺应社会习惯和传统而必须具备的行为(或者说是演技)，不是出自真正的欲念或本质。当假面具和后面将要介绍的“自我”相近得难以区分时，也就是应负社会的演技强过本身真正的欲念和感情，这个人就是没有个性。

“自我”，是人格的中心，由有意识的认知、记忆、思考、感情等组合而成，也就是有意识的心。

精神分析学上和佛洛伊德号称双璧的杨格，假定意识中有“无意识”。所谓的无意识，是“所有非意识(自我没有察觉到的)心之内容或心之过程的总称”。

杨格认为这种无意识的心之内容是绝对存在的。

对歇斯底里性健忘症患者施以催眠术，完整的叫出被遗忘的事物；一般人早就能记忆的事情，却在数十年后的梦中出现等等都是最好的证明。

他主张，有意识的经验(认知、记忆、思考、感情等)被

遗忘、抑制、忽视，而转入无意识，以及知觉太弱或注意力被转移而无法到达意识境界而变成无意识（被埋入无意识的世界）等等，确实是存在的。



这些无意识内容可以从个人的日常生活中取得，因而命名为“个人的无意识”。杨格认为这些的更深层还有“集合的（普遍的）无意识”，如果能把人类共同的普遍式无意识深层转换成语言，那么人类就是自有人类以来千万年代代相传的潜在记忆贮藏库。

这个贮藏库里堆积着多少世代累积下来的经验和智慧，我们有“可能”加以运用。他解释“集合的（普遍的）无意识”，是创造行为的母胎。

“个人的无意识”和“自我”之间往来频繁，有时无意识内容浮在“自我”之上，有时则是“自我”中的内容浮在“无意识”之上。正常状态下，“无意识”对“意识”有“补偿”

(弥补不足)作用。

能够让个人保持最高意识并一直留在意识世界的内容,十分有限。举一个例子,我们看东西时,注意的地方十分清楚,但是周围就模糊得如同没有看见。意识的取向是单面的,被排除的大部分则沉入无意识的世界。所以,无意识经常在补充、调整意识的单面性。

当意识的单面性过于强大时,无意识会与之对抗而造成紧张。同样的,生活中如果让意识过于前进、横行,而使无意识严重受压,也会有相同的情形发生。抵抗激烈、意识和无意识呈敌对关系,无法发挥补偿作用,就会产生神经症。

2

外向与内向

★外向与内向的区别在于客体的态度

有了这些基本认识后,我们可以开始进入杨格的性格学了!

他假定一个“快乐的欲望”,作为自己的性格学基础,但是用法和佛洛伊德不同,杨格把它解释成“心的能源”。心的能源,并不是心的“力”,而是心的过程的“强度”。

“快乐的欲望”的展现于外,称为“外向”;展现于内,称为“内向”。外向成为一种习性时,称为“外向型”;内向成为一种习性时,称为“内向型”。

两者的区别,在于对客体的态度。外向型的人对客体

表现出积极的态度,内向型的人对客体表现出消极的态度。

两者的差异很大,对此也十分明显,不是心理学专家也能辨认出来。

一方是缩在自己的壳甲中,别人完全摸不清他的思绪,有时变得胆小如鼠(内向型),另一方则完全相反,开放、爽朗、很好相处,乐于助人也不拒绝别人的帮助(外向型)。但这并不是两个毫无关联的个例,而是两个典型的“根本态度”。

外向型的人,配合客体而思考、感觉、行动。关心,完全用在客体,以客体为优先。所以,这种人容易受客体的影响制约。反之,内向型的人并不关心客体,以主体为优先。仔细观察这种人的思考、行动、感觉、行动,会发现所有的动机都来自主体,客体只有副次价值。

就举一个和外国人交往的例子。外向型的人有强烈的好奇心,对外国人很感兴趣,进而模仿吸收,严重时甚至失去自我。内向型的人则是借着交往,反省自己的生活方式、对事物的看法和感受等等,检讨国人的优缺点,如果有什么改变,一定是让自己更好。

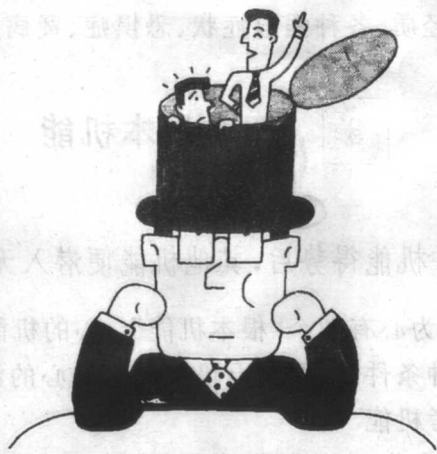
外向型的人对环境中的事物和人物,反应积极关心外界,容易受外界影响,也能影响外界。对陌生的或新的环境也不畏缩,和大家维持良好的关系。

内向型的人对环境中的事物和人物,反应消极。凭内心的主观因素做决定,不容易受外界影响。不关心外界,不喜欢受外界影响,也不愿意影响外界,因此变得闭锁而

缺乏社交活动，多半倾向自我反省。

一般对外向型的评论是“经常消耗自己，把自己推展到万物之中”，对内向型的评论是“躲避外界的要求，尽量不为客体耗费能源，反为自己建立强力安全护围”。这两个根本态度，是对环境的典型“适应方法”。

但是，杨格并非把个人归属于这两类，甚至认为一个人的人格中并存着两类倾向，只是平常其中的某一类占优势，成为有意识的态度。居于劣势的不被意识，列入“个人的无意识”。外向型的人，“自我”为外向，“个人的无意识”为内向。内向型的人，“自我”为内向，“个人的无意识”为外向。



对周围的人设防线，态度冷漠，这种人一看就知道是内向型的人，本人也这么认为。但是，在内心深处也可能隐藏着他人和本人都不知道的热情。平日沉默不爱多话、