

晋华  
文化

# 妙趣横生的 性格心理学

金圣荣/编著

学习性格下隐藏的心理學 探寻指导人生行为的奥秘

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 妙趣横生的性格心理学

金圣荣 编著

人民邮电出版社  
北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

妙趣横生的性格心理学 / 金圣荣编著. — 北京 :  
人民邮电出版社, 2014.9  
ISBN 978-7-115-36408-1

I. ①妙… II. ①金… III. ①个性心理学—通俗读物  
IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第148260号



### 内 容 提 要

人生的一切结果几乎都与性格有关。那么,什么是性格?它如何形成?它如何影响我们的生活、工作?作者通过妙趣横生的案例和语言带领读者深入探寻人类性格和行为背后隐藏的心理知识,让读者在深刻认识自己个性的同时,将性格中的不足弱化,将优点放大。

实际上,我们所能了解自己的性格,只是我们众多性格特征中极其微小的一部分。希望本书可以成为您了解真实自己的一个良机。本书适合所有对性格心理学感兴趣的读者阅读、使用。

---

◆ 编 著 金圣荣

责任编辑 乔永真

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7

2014年9月第1版

字数: 100千字

2014年9月河北第1次印刷

---

定价: 35.00元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 前 言

性格是人们工作、生活、为人、处事的一种行为风格。据调查研究发现，影响性格形成的因素 30% 来源于先天基因，70% 来源于人们自幼成长的环境、教育程度、智商、信仰、经济状况、父母的影响等。

世界上没有两片完全相同的叶子，人与人的性格也是如此。性格不分好坏，每一种性格既有优势也有不足。从某种意义上来说，每个人都没有所谓的优点或不足，只有性格特征。比如，性格随和的人很受人们的欢迎，但是，这种人会让人觉得对什么都不在乎，缺乏主见。再比如，自信是性格优势，但是过度了就是自负。每一种性格的人都应该认真地审视自己，在发挥自己性格优势、提升个人能力的同时，也要留意自己的不足，尽最大的努力去改正。

德国的台尔曼说过：“无论你做什么，你的性格已经为你的行为奠定了基础。”从出生开始，每个人的身上就有了性格

的烙印。性格渗透在人的吃穿住行、为人处世之中，方方面面影响着人的生活。

性格对人的职业发展几乎起着决定性的作用。从某种意义上来说，人的性格也代表着个人的能力，预示着他未来的成就。盛田昭夫表示，员工简历中很重要的一个项目就是填写个人的性格特点。他认为，企业应该根据员工的性格特点去分配合适的岗位。比如，在选用管理者时，首先要看其性格是否开朗——性格开朗的人才能够召集员工团结合作。管理者如果只是自己做，不能充分调动员工的工作积极性，那他就是不合格的。在进行职业选择时，我们一定要将性格与职业需求联系起来。只有这样，我们才能确保自己的性格优势得到最大限度的发挥，创造出较高的职业成就。

性格对婚姻的影响也是显而易见的。“性格不合”是很多人婚姻破裂的主要原因。如果夫妻双方性格不合，互不谦让，常常因为一些小事争吵，日积月累，最终极有可能感情破裂，导致婚姻失败。

性格决定了人生的高度。一个人的性格优势发挥得越多，就越容易取得成功。人的性格不是一朝一夕形成的，它具有很强的稳定性。但是，性格也是能够通过不断地认识与培养而得以改善的。牛顿曾说：“虽然人们将性格看成是先天的，但它

始终是后天自我修养的结果。我们生来可能就具有了某种固定的性格，但是性格的魅力却是慢慢培养出来的。”所以，性格的主动权是永远掌握在自己手中的。

了解性格与人生成败的重要关系，释放自己的本真性格，发挥性格的优势，创造属于自己的美丽人生！

在本书策划与编写过程中，作者得到了刘霞、李莹、陈伟伟、杨玉兰、尹亚东、田丽萍、孔德鹏、李姣、刘文婷、陈龙、郭煜荣、佟雪、王伟、王会琢、滕芳等人的大力支持，他们为本书收集了大量的资料，并且提出了许多合理化的建议，在此深表感谢。

# 《妙趣横生的性格心理学》

## 编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费的优惠：①详细填写本卡（复印有效）并以传真或邮寄的方式返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：@普华文化（新浪微博）。会员单笔订购金额满300元，可免费获赠普华当月新书一本。

### 哪些因素促使您购买本书（可多选）

- |                                      |                                  |                               |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 本书摆放在书店显著位置 | <input type="checkbox"/> 封面推荐    | <input type="checkbox"/> 书名   |
| <input type="checkbox"/> 作者及出版社      | <input type="checkbox"/> 封面设计及版式 | <input type="checkbox"/> 媒体书评 |
| <input type="checkbox"/> 前言          | <input type="checkbox"/> 内容      | <input type="checkbox"/> 价格   |
| <input type="checkbox"/> 其他（         |                                  | ）                             |

### 您最近三个月购买的其他心理类图书有

- |      |   |      |   |
|------|---|------|---|
| 1. 《 | 》 | 2. 《 | 》 |
| 3. 《 | 》 | 4. 《 | 》 |

### 您还希望我们提供的服务有

- |            |         |   |
|------------|---------|---|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 |   |
| 3. 新书信息    | 4. 其他（  | ） |

### 请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息

姓 名	联系电话	职 务
电子邮箱	工作单位	
地 址		

地 址：北京市丰台区成寿寺路11号邮电出版大厦1108室  
北京普华文化发展有限公司（100164）

传 真：010-81055644

读者热线：010-81055656

编辑邮箱：qiaoyongzhen@puhuabook.cn

投稿邮箱：puhua111@126.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

投稿热线：010-81055633

购书电话：010-81055656

媒体及活动联系电话：010-81055656      邮件地址：hanjuan@puhuabook.cn

普华官网：<http://www.puhuabook.cn>

博 客：<http://blog.sina.com.cn/u/1812635437>

新浪微博：@普华文化（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）

# 目 录

## 第一章 发掘性格背后的心理密码

---

1. 性格的前世今生 //002
2. 性格心理学 //011
3. 性格如何影响我们 //014
4. 自信是人生的力量源泉 //022
5. 内向开启睿智人生 //025
6. 积极进取是成功之钥 //029



## 第二章 解读成功人士的性格密码

---

1. 刚毅固执的“铁娘子” //036
2. 偏执完美的苹果之父 //040
3. 敏感善良的童话之王 //044
4. 执着的斯皮尔伯格 //049
5. 理智冷静的林肯 //052
6. 果敢好斗的拿破仑 //055

## 第三章 识别职场规则的性格玄机

---

1. 根据性格择业很重要 //064
2. 性格比能力更重要 //070
3. 什么性格的人适合做领导 //072
4. 冒险型性格：职场创新者 //075
5. 性格随和，所以工资低吗 //081
6. 选对路子，成就职业辉煌 //086

## 第四章 怪异性格背后的心理密码

---

1. 性格分裂是怎么回事 //094
2. 强迫性格：吹毛求疵、恐惧焦虑 //101
3. 抑郁性格的人有怎样的表现 //107
4. 为什么躁狂性格的人里面天才比较多 //112
5. 躁郁性格：激发创造力的性格 //116
6. 只有偏执狂才能成功 //121

## 第五章 色彩背后的性格心理学

---

1. 红色性格：适当给热情的自己泼泼冷水 //128
2. 蓝色性格：不要让理性隔绝了自己 //133
3. 黄色性格：积极的乐天派 //139
4. 绿色性格：和善、安静的和平主义者 //143
5. 橙色性格：活泼的快乐精灵 //149
6. 紫色性格：神秘与尊贵的结合体 //154

7. 白色性格：安静的完美主义者 //159
8. 黑色性格：冷静而又固执 //164
9. 褐色性格：脚踏实地，一步一个脚印 //168

## 第六章 身体语言透露的性格

---

1. 以说话方式判断一个人的性格特征 //174
2. 不同的语言习惯彰显出不同的个性 //179
3. 声调的高低也能泄露“天机” //184
4. 语气的高低是一个人心理的直接体现 //188
5. 行走姿势：一眼看透性格的“直通车” //194
6. 习惯性头部动作透露出的信息 //201
7. 不同坐姿与行为人性格之间的联系 //205
8. 喜欢的发型也能透露性格的秘密 //210



Chapter 1  
第一章

# 发掘性格背后的心理密码

性格是人们一贯的、不变的行为与态度，它是在先天因素与后天环境的共同影响下形成的。从某种程度上说，“性格决定命运”，因为人的生命中的一切结果几乎都与性格有关。而性格心理学研究的就是不同性格对人的思想和行为的影响。

世界上的每一个人都具有与众不同的性格特征，但是每个人又能从其他人身上找到与自己相同的性格特征。具有相同性格特征的人则会被称为某一类性格的人。

## 1. 性格的前世今生

### 什么决定性格

“性格决定命运”，那又是什么决定了性格呢？一直以来，关于性格的形成，人们总是徘徊在先天决定与后天形成之间。那么，对性格来说，究竟是先天遗传重要还是后天的环境重要呢？这是千百年来心理学家、哲学家争论不休的问题，而具有哪种观点，主要与个人的体验有关。

人们常说，“性格是可以通过环境而有所改变的”。性格受到环境影响而改变，其实就是一种后天的性格培养。科学研究表明，人的性格像身体一样遗传了父母的部分性格，每一种性格都有利有弊，关键在于后天如何塑造。

人们常说某个人“像他的父亲一样乐观直率”或者“像他的母亲一样细心敏感”，这说明了人的性格特点很多来自于遗传。一般来说，在每个人的身上都或多或少地有类似于其父亲或母亲的一些性格特点。“如果父母的遗传物质 DNA 可以确定子女的身体特征，那么它也会影响他们的性格类型。”英国剑

桥大学的一些学者就曾通过对豚鼠进行大脑刺激来证明这个观点。1984年，他们对一些豚鼠胚胎进行实验，使一些豚鼠身上只带有雄性基因，而另一些则含有雌性基因。研究得出：母亲的基因对孩子的智力发展起重要作用，而父亲的基因则主要影响孩子的感受与情绪。

有人认为，一个人的性格是什么样，基本上是由遗传决定的，父母是什么样的，一个孩子基本上就是什么样了。这就是性格遗传决定论。遗传决定论一直以来被很多人认为是保守的，而环境决定论则被一些人认为是开明的。哪种观点更准确，尚无定论，但可以肯定的是，环境影响对人的性格发展起着重要的作用。

在性格遗传学的发展过程中，有这样一个实验调查，就是比较同卵孪生子与异卵孪生子的异同。同卵孪生子是由一个受精卵分裂而成的，他们的基因相同，遗传相似度达到百分之百；而异卵孪生子则是由不同的受精卵分别发育而来的，虽然他们在同一时间出生，但是他们与不同时间出生的孩子的差异程度是相同的。如果某种行为特征在同卵孪生子之间的相似程度并不高于异卵孪生子，就可以证明这种行为特征的遗传程度很小；如果同卵孪生子在某种行为特征上的相似程度高于异卵孪生子，则表示这种行为特征受到了遗传影响。

实验的方法就是，比较出生后不久就被分开在不同环境下抚养的同卵孪生子与在同一个环境下抚养的同卵孪生子。在世界上有过很多这样的调查，其中规模最大的就是美国明尼苏达大学的研究。他们总共研究了 8000 多对同卵孪生子与异卵孪生子，其中包括 130 多对在不同环境下长大的同卵孪生子。他们之所以能够找到这么多被分开的同卵孪生子，主要是因为美国历史上所发生的经济大萧条。当时迫于经济问题，很多贫苦家庭将刚出生的孪生子分开送人抚养。研究者对孪生子进行了详尽的调查，了解他们的生活环境，以及对社会、宗教、哲学问题的看法，并对他们进行了一系列的心理测试。结果表明，同卵孪生子的相关程度平均为 46%，而分开长大的同卵孪生子则为 45%。这说明同卵孪生子的性格相关程度与他们在不同的环境长大无关。而分开长大的异卵孪生子的性格相似程度仅为 26%。由此可以得出，大约 50% 的性格差异是由遗传得来的。也可以说，遗传因素对性格的影响大约占了一半。遗传学家将这个数据称为遗传率。如果性格特征完全是由遗传造成的，那么遗传率为 1，而如果性格差异与遗传因素毫无关系，那么遗传率即为 0。

事实表明，遗传决定论与环境决定论都是片面的，遗传因素与环境因素对性格的影响同样重要。两个人的遗传差异越

大，成长环境越不同，性格差异也就越大。而两个人性格很相似，这主要是由遗传因素决定的，环境的差异很小。当然，遗传因素与环境因素是无法分开的，而是相互作用的。从这点来说，分析影响性格的因素有多少来自遗传影响、有多少来自环境影响，是不可能的。因为，除了遗传与环境，还有一些不确定的随机因素，这些因素也都对性格有着重要的影响。

## 遗传与性格

提到遗传因素对性格的形成有一半的影响，很多人都会觉得这是天生的，无法改变的。但是，一项新的科学研究改变了人们的这个看法。研究表明，健康的饮食、适度的锻炼与调节会影响基因的表达，从而改善一个人的性格。比如，成长期的青少年进行适度的体育锻炼，就能让体内的关于长高的基因充分表达，使自身分泌出有利于成长的长高激素，从而达到长高的目的。精神类药物或毒品之所以能够改变人的精神状态，长期使用甚至能改变人的性格，也是因为它们能改变人体的基因表达，影响人体的新陈代谢，使中枢神经的某些物质受到影响，以致影响神经系统的正常功能，从而改变人的精神与性格。因此，人们可以通过后天的方法，比如利用良好的饮食结构与良好的环境熏陶等方法去改变自己的基因表达，从而影响甚至改



变自己的性格。

### 心理学家如何给性格分类

通常，人们在对他人的性格进行评价时，会说“性格很好”、“性格很单纯”。“性格很好”是指这个人具有良好的思想与言行，比如温柔、善良；“性格很单纯”是指这个人的行为很容易让人想象出来，也就是说性格真诚、坦率。很多心理学家在研究性格时，会将性格分为若干种类型，但是由于人的性格复杂多样，以至于没有特定的分类。在生活中，我们比较常见的性格分类有以下几种。

#### (1) 外向型与内向型。

按照心理活动倾向可将人的性格分为内向外向两类。这是国际上比较广泛应用的一种分类方式。外向型的人心理外向，对外界事物充满兴趣，活泼开朗，情感易于外露，待人处事不拘小节，但有时显得冲动。内向型的人比较沉静冷漠，心理内向，情感深沉，待人处事严谨，性情孤僻，不善交际。

#### (2) 理智型、情绪型和意志型。

根据智力、情感和意志三种心理机能在性格机构中哪种占优势，可将人的性格分为理智型、情绪型、意志型三种。理智型的人，以冷静思考而行事，用理智来支配自身的行为；情绪