

气质和个性 的定位

“何谓完整？这里的完整，不是完美。人不会完美，也无须做到完美。完整是表明一个人是丰满的、立体的、多个层面的。人的完整需要一个完整的成长过程，而这个完整成长的过程即是儿童自我创造的过程。”

王建国◎编

生命·成长教育系列

气质和个性 的定位

安徽师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气质和个性的定位 / 王建国编. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2011. 11

(生命·成长教育系列)

ISBN 978-7-81141-519-3

I. ①气… II. ①王… III. ①个人-修养-青年读物.
②个人-修养-少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 218952 号

气质和个性的定位

王建国 编

出 版 人: 张传开

责任编辑: 胡志恒 朱思敏

版式设计: 北京盛文林文化中心

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码: 241002

发 行 部: (0553) 3883578 5910327 5910310 (传真) E-mail: asdcbsfxb@126.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京富达印刷厂 电话: (010) 89581565

版 次: 2012 年 2 月第 1 版

印 次: 2012 年 2 月第 1 次印刷

规 格: 700 × 1000 1/16

印 张: 10

字 数: 120 千

书 号: ISBN 978-7-81141-519-3

定 价: 16.90 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换



前言

关于生命的话题，古今中外便有不少仁人志士、名家大师从不同角度颇有言说。宋代朱熹这样描述人生：“少年易老学难成，一寸光阴不可轻，未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。”他强调人的生命与时间的重要性。现代著名文学家巴金这样诠释他的人生：“我的一生始终保持着这样一个信念，生命的意义在于付出，在于给予，而不是接受，也不是在于争取。”他认为生命在于不断地追求进步。奥斯特洛夫斯基说：“人生最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。一个人的生命应当这样度过：当他回忆往事的时候，他不致因虚度年华而悔恨，也不致因碌碌无为而羞愧；在临死的时候，他能够说，我的整个生命和全部精力，都已献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”他将生命与国家和人民的命运紧紧联系在一起。罗曼·罗兰说：“世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命而且热爱生命的人。”他把珍视生命的人冠以“英雄”的称谓……诸如此类关于生命的解释还有很多，人们因为生活的时代，所处的历史背景，以及自身的生活经历等的不同而对生命有着不同的理解。我们认为，要全面了解人生及其生命的真谛，必须首先认识人类共有的特性——个性与气质。只有了解了它们，并结合自身所处的社会、时代和具体的生活环境，充分发挥主观能动性进行积极的认识与实践，才能对生命的本真有更深入、更具体、更完整的理解，从而科学设计自我、发展和完善自我。

知识经济、信息时代、多元价值的当今社会，时代发展日新月异，精彩纷呈。它赋予现代人太多的机遇和挑战，这就需要人们对自己的人生有一个正确的认识并做出科学合理的价值选择。青少年朋友正处于身心发展的重要阶段，他们的世界观、人生观、价值观等正在形成。他们追求时尚、主张民主、崇尚个性、张扬自我……他们渴望知道生命的真谛，可对自我的认识尚未真正明了；他们渴望懂得个性，可对个性及其元素缺乏真正的了解；他们身上散发着年轻一代特有的“气质”，但却不懂得如何培养自己的气质……面对异彩纷呈、多姿多彩的世界，面对种种诱惑，青少年朋友们尤其需要有智慧的眼界、明敏的意识、清醒的头脑。因此，引导和帮助他们科学认识自我、理解生命的本真、学会设计人生、追求自己的理想境界，便显得十分重要。基于这样的目的，对青少年朋友进行科学而系统的生命教育，显得非常重要和十分必要。

本书在青少年生命教育的大框架下，围绕“生命教育”这个主题，主要论述了生命的个性与气质的一些理论与实践等问题。它以科普的形式，通俗而流畅的语言告诉读者，个性与气质是一个人的基本特性，社会环境



是形成个性的重要条件，除先天因素外，气质也被改变着。一个人从主体意识形成开始，就需要自觉能动地分析认识自我，积极主动设计、培养和完善自我，形成稳定完善的人格。社会化过程是终身的，自我的发展没有止境，我们要与时俱进，坚持不断发展的信念，升华自身的个性与气质，不断完善自己的人格。本书的具体内容包括：个性与气质概述，告诉读者个性与气质的含义、特征等，明确对于个人的生命而言，认识和培养良好的个性与气质，具有十分重要的意义。认识自我，悦纳自己，分析一个人应该怎样分析和认识自我的个性与气质，包括认识自我、客观地评价自我的内容和方法。设计自我，规划人生。培养自我，张扬个性，分析一个人应该怎样设计和培养自我的个性与气质，包括设计自我的内容、方法，以及培养自我的方向和途径。完善自我，毕生发展，论证一个人的人格是毕生发展的，个人应该利用社会条件，立足自我教育，不断完善自我的人格，凸显自我生命的个性与气质、展示自己的人格魅力。

本书同时为读者列举了不少名人名言和典故，以增强本书的可读性；还列举了一些心理测试，以增强科学性和趣味性；在介绍方法的时候采用了大量表格的形式来说明，以增强其操作性。另外，还在整本书中插入了一些符合文章主题的图片，使内容更加生动和形象。

我们深知“读万卷书，行万里路”方可获得真知灼见。作为本书的编者，我们长期工作在教育教学第一线，而且多年担任班主任和学校心理健康教育工作，与广大中学生有着深入的接触和了解，熟知他们的内心世界，书中很多东西来自我们日常工作和学校生活的实践积累。

更为重要的是，本书在编写过程中，查阅了国内外许多有关生命个性与气质方面的理论书籍及其他文献，并引用了黄希庭、林崇德、董奇等数位心理学专家的研究成果，在此谨向他们表示崇高的敬意并致以衷心的感谢。

同时，在本书的编写过程中，丛书策划和编审的专家与作者单位的领导对编写工作给予了大力的支持，在此我们一并致以崇高的敬意和感谢；没有王利群等专家的悉心关怀和指导，没有谭六三校长等的大力支持和帮助，本书的问世是不可能的。

本书作为青少年生命教育系列丛书之一，其编写的初衷旨在针对初二至高三学生及其家长、老师阅读，主要为他们提供青少年生命教育和实践的一些方法和技巧。当然，作者衷心地期望青少年朋友通过阅读本书，结合自己的成长历程，在自身的学习、生活和实践中，能够对自己的生命有所感悟，有所收获，使自己的个性与气质得到应有的发展和完善，真正实现自我。由于作者水平有限，加之时间仓促，书中还有许多有待完善的地方，疏忽漏洞也在所难免，恳请广大读者提出宝贵的意见和建议。

编者



目 录

❖ 第一章 了解个性 关注气质	1
第一节 了解个性	2
一、个性的概念及特点	2
二、个性心理结构	4
三、自我意识与个性	5
轻松一刻：个性成熟度测试	7
第二节 关注气质	17
一、气质的概念和特点	17
二、气质类型	19
三、认识个性气质的意义	23
轻松一刻：性格类型测试	26
❖ 第二章 认识自我 接纳自己	29
第一节 自我认识概述	30
一、什么是自我认识	30
二、认识自我的重要性和必要性	31
三、认识自我的现实性及可能性	34
轻松一刻：奋斗不息的弗洛伊德	35
第二节 正确认识，接纳自己	37
一、需要	37



二、动机	38
三、价值观	39
四、能力	41
五、气质	43
六、性格	44
七、正视优点与不足	45
轻松一刻：接纳并肯定自己	51
第三节 科学评价，把握自我	53
一、从自我评价开始	53
二、重视同伴的看法	54
三、倾听师长的建议	55
四、综合广泛意见	57
轻松一刻：认识自我的名言警句	59

❖ 第三章 设计自我 规划人生

第一节 自我设计概述

轻松一刻：君士坦丁的传奇人生

第二节 多角度的自我设计

一、从需要的角度设计自我

二、从动机的角度设计自我

三、从价值观的角度设计自我

四、从能力的角度设计自我

五、从气质的角度设计自我

六、从性格的角度设计自我

七、从自我意识的角度设计自我

轻松一刻：关于理想的人生格言

第三节 科学完美地规划人生



一、把握好几对关系	83
二、利用好几种途径	86
轻松一刻：米开朗琪罗的人生经历	90
✿ 第四章 培养自我 张扬个性	92
第一节 培养自我概述	93
轻松一刻：信念二则	93
第二节 把握方向，发挥特长	95
一、培养自我，了解需要是出发点	95
二、培养自我，增强动机是重要途径	97
三、培养自我，树立正确的价值观是方法	98
四、培养自我，提高能力是关键	100
五、培养自我，了解气质是必需	102
六、培养自我，完善性格是根本	102
七、培养自我，发展自我意识是目的	103
轻松一刻：詹姆斯·瓦特的人生经历	105
第三节 探索途径，发展自我	109
一、终身学习与实践	109
二、家长和教师的引领	111
三、利用榜样作用	113
四、同伴的建议	114
五、群体成员间的相互影响	114
六、自我反思	116
轻松一刻：古人自省的故事	119
✿ 第五章 完善自我 毕生发展	120
第一节 人格毕生发展概述	121



一、人格及特征	121
二、人格毕生发展及特征	124
轻松一刻：命运多舛的贝多芬	127
第二节 人格发展的制约因素和阶段特征	129
一、制约因素	129
二、阶段特征	131
轻松一刻：欧几里得与学园的故事	134
第三节 利用环境，发展人格	136
一、人格发展是个体与环境交互作用的结果	136
二、营造良好的社会环境	138
轻松一刻：玻尔人生价值的自我实现	144
第四节 完善人格，彰显魅力	146
一、加强自我教育	146
二、注重社会实践	149
轻松一刻：关于实践的名人名言	151



第一章 了解个性 关注气质

“世界上没有两片完全相同的树叶。”

17世纪德国哲学家、科学家莱布尼茨有一次和国王谈论哲学时指出：万物莫不相异，天地间没有两个彼此完全相同的东西。国王不信，派宫女去御花园里找两片完全相同的树叶，结果谁也没有找到。因为粗看起来似乎完全相同的两片树叶，实际上在大小、厚薄、色泽、纹路等方面却存在着明显的差别。19世纪法国文学家福楼拜也说过：“世界上没有两粒相同的沙子……没有两双相同的手掌。”万物莫不相异，世人各不相同。

楚霸王乌江自刎和刘邦建立大汉，很大程度上由不同个性造成。刘邦与项羽都曾有着雄心和壮志，刘邦曾豪吟《大风歌》，项羽也曾高唱“力拔山兮气盖世”。同观嬴政的出游，刘邦说：“嗟乎！大丈夫当如此也。”项羽则言：“彼可取而代之。”虽其意略同，却表现出两种不同的性格，一个含蓄，一个直爽。“大丈夫当如此也”，虽含有称霸之心，却也有一层羡慕和恭敬之心。“彼可取而代之”，那位直爽的楚霸王，显然有造反之心，要夺取嬴政的宝座。若两人之言，同被嬴政所闻，那治罪重的肯定是可怜的项羽了。刘邦从一个小小的无赖到汉高祖这样一个高位，“学万人敌”的项羽却刚愎自用到了自刎，这是性格使然。

人之所以各不相同，除了生理的差别外，气质和个性上的差异起着决定性的作用。



第一节 了解个性

一、个性的概念及特点

现代心理学一般把个性定义为一个人的整个精神面貌，即一个人在一定社会条件下形成的、具有一定倾向的、比较稳定的心理特征的总和。它是人的心理倾向、心理过程的特点、个性心理特征，以及心理状态等多层次的有机结合的心理结构。

个性一般具有以下特点：

整体性 首先，个性的整体性在于个体的内在统一性。一个活生生的正常人总是能够正确地认识和评价自己，能及时调整在个性上出现的相互矛盾的特征。因此他的内心世界、动机和行为之间是和谐一致的；其次，只有从整体出发才能认识个别，个别的心理特征只是在个性的整体中，在和其他个性联系中才有确定意义。一个优柔寡断的人，很可能在关键时候因为自己的

性格而吃大亏；最后，个性具有多层次，多维度性、多侧面性，这些层次、维度和侧面有低级与高级之分，有主次之分，有主导和从属之分，是一个复杂的系统。比如有的人刚毅，但不乏柔和；可有的人却跟《水浒传》里的李逵一样徒有勇猛。

个别性和共同性 人的个性是由某些与别人共同的、或相似的特征以及完全不同的特征错综复杂地交织在一起构成的，其中既有个人所独有的，也有与别人相似的或共同的。

人的个性独特性并不排斥与人之间在心理上的共同性。就是说，个性中还存在着共性。所谓心理上的共性是指某一个群体、某一个阶层或某个民族有共同的典型的个性特征。它表现在人们对问题的看法，对己对人对事所持态度和价值判断，在愿望和实现中，都有某种



李逵

共同性或相似性。简单地说，共性就是在一定群体环境、社会环境、自然环境中逐渐形成的，它具有稳定性和一致性。

而个性中的共同性和个别性是统一的，即某一群体的个性总是通过其群体内的成员个人体现出来的，它制约着个人的独特性。同时，人类所具有的一些共同的心理规律也表现在不同的人身上。

稳定性和可变性 个性心理

特征是在一定的社会历史条件下，在一个人的长期生活历程中逐渐形成的。一个人出生后，经过社会生活实践，逐渐形成一定的动机、理想、信念和世界观，从而使自己的活动总是带有一定的倾向性，在不同的生活情境下心理面貌总是显示出相同的品质。

但是，由于现实生活的复杂性，使人们之间的交际纷繁多变，因此作为人的生活历程的反映的个



性特征，也必然随着现实的多样性和多变性而发生或多或少的变化。这种变化主要表现在两个方面：一是个性中具有核心意义的东西，比如人们形成的理想、信念和世界观在生活过程中不断巩固，逐渐成为个人典型的特征。这些特征随着社会关系的变化而逐渐变化；二是人的个性心理受多种因素的影响而发展变化，比如所处情景的变化、人际交往中受到的影响、一时的心理状态的影响、人的身体自然特点的影响等等。

4 **生物制约性和社会制约性** 人是生物实体，也是社会实体。因此在考虑个性的本性是社会性的同时，也不能不考虑个性带有自己生物学烙印。人的自然生物特性不能预定个性发展方向，然而它却构成个性形成的基础，影响着个性发展的道路和方式，影响着个性行为的形成的难易和水平。

而社会因素对人的个性的影响可以归纳为两种情况：一是即时性的社会影响，这往往是和别人在一起时，无意之间中接受了别人的影响，使自己的心理活动

发生一定的变化。这种现象也叫从众行为；二是作为每个社会成员的个性是在他所在的社会文化历史的背景下潜移默化中发展起来的。

二、个性心理结构

个性倾向性 个性倾向性是指决定人对事物的态度和行为的动力系统，它以积极性和选择性为特征，其中包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等不同成分。它最能反映人的活动的积极性特点，使人以不同的态度和不同程度的积极性组织自己的行为，有目的、有选择地对客观现实进行反应。

个性心理特征 个性心理特征指在心理活动过程中表现出来的比较稳定的成分，它包括能力、气质和性格，影响着和决定着人生的风貌、人生的事业和人生的命运。人和人在个性心理特征方面是有差异的，其认识、情感和意志等心理活动都是在其具体的个人身上进行的，都表现出各自不同的心理特征。



心理过程 心理过程包括认识（感觉、记忆、思维、想象）、情感、意志等心理活动，他们都有一个发生、发展和完成的过程，以流动、变化为特征，是人脑对客观现实的反映形式，保证着人和客观现实的联系。人总是通过认识、情感、意志去反映现实、去完成活动。

心理状态 心理状态是指在当前一刻相对稳定的心理背景，它是由机体内外刺激的影响，在大脑皮层进行的兴奋和抑制活动的独特的暂时状态，它影响着人们进行各种活动。它有三个特点：不断变化之中（变化性）、直接现实性和心理状态的广泛性。

自我调节系统 自我调节系统以自我意识为核心，它在心理结构上包括认识、情感和意志三个方面：在认识方面又包括有自我感知、自我分析、自我观念、自我评价等；在情感方面又包括自我体验、自尊、自信、自豪等；在意志行动方面又包括自我监督、自我命令、自我控制等。

对一个人而言，认识、情感、

意志这三个方面不是绝对分开的，而是紧密联系着，构成个性结构中的自我调节系统。

三、自我意识与个性

由于自我意识能够意识到自己的个性心理倾向和个性心理特征，所以它能够对各种心理成分进行调节和控制，使个性心理诸成分形成完整的结构系统。如果自我意识失调，就会发生人格破裂。

那么，到底什么是自我意识呢？自我意识是指个体把自己作为客体存在的各方面的意识（自我观察和综合反应）。既是对自己的感知觉、思维、情感意志等心理活动的意识，也是对自己和客观世界的关系，尤其是人我关系的意识，对自身机体状态的意识，等等。

自我意识是个性的重要组成部分，是一个人个性不断臻于完美的良好保证。一个人的自我意识强烈，不断反思自己的行动和行为，留可取弃无用，将帮助人走向成功。比如一个鲁莽的人意识到自己的冲动，一个自负的人认识到自己的目空一切，这有利



于改善自己的个性。自我意识存在有三个特点：社会性、能动性和同一性。

自我意识是由自我认识、自我体验和自我控制组成的自我调节系统，调控着个体的心理活动和行为。主要包括：

自我认识 自我认识是对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价。

心理学告诉我们，自我意识的发展是个体发展中的一个重要部分，许多心理过程的发生和发展都与之有过密切的关系，自20世纪60年代以后，西方心理学家对自我意识的作用进行了深入研究。美国学者霍曼切克认为，学生正确自我评价和不正确自我评价在态度和行动上差异有8点之多。

正确的自我评价	不正确的自我评价
1. 对周围环境所发生的各种事情有好奇心，愿意接触事物。	1. 消极地回避新经验，尽可能不去接触它。
2. 爱和朋友聊天，开玩笑，有时也发生纠纷。	2. 遭受申斥时内心觉得羞耻，被家长和老师视为“好孩子”。
3. 有幽默感，好长谈，善于取笑。	3. 过于认真，过于神经质，多疑。
4. 好提问，问题提得直截了当，愿意自己为解决问题定计划。	4. 回避提出的问题，对是什么还未搞清楚时，就发牢骚，总以自己的考虑为基础去定计划。
5. 不怕危险，愿为谈判作贡献，如果认为自己所想是正确的，就坚决去做。	5. 缺乏信心，轻易撤回自己的主张，易附和别人，常说：“想必这是正确的。”
6. 对自己的成就表述是适度的，不傲慢，不夸张。	6. 过分夸耀自己的能力和成绩，骄傲自满，轻视别人。
7. 与别人共事或游戏，很容易协调，能帮助别人。	7. 过分的竞争，想尽量自己占有，如有可能就去威胁他人。
8. 总是快活的，遇有不顺心的事，从不哭泣，不会有不必要的忧虑。	8. 好忧虑，战战兢兢，爱发牢骚。



这8条差异其实是一一对立的关系。其中无不是关系到今后人生发展的重要品质,比如对自己的愿望、动机、行为和个性品质的评价,关系到个人参与社会的积极性,也影响到协调社会中的人际关系。如果只看到自己的不足,觉得处处不如人,这就会丧失信心,遇事畏缩不前,可能使人变得怯懦沉闷、无生气;如果一个人只是看到自己的长处,认为自己处处比别人强,孤芳自赏,这样的人容易变得盲目乐观、傲慢、自以为是等。

自我体验 自我体验是自我意识在情感上的表现。其功能有:

使认识内化为个人的需要和信念;引起和维持行动;制止自己行为。

自我控制 自我控制是自我意识在意志行动上的表现,包括四个环节:一是主体意识到社会要求,并力求使自己的行为符合其准则,从而激发自我调控;二是从知识库中检索与认识和改造客观现实以及自己主观世界的有关知识,同时正确地评价自己运用这些知识的可能性;三是制定能够完善和提高自己行动的相应计划和程序;四是在行动中运用诸如自我分析、自我体验、自我鼓励、自我监督、自我命令等各种激励手段。

轻松一刻: 个性成熟度测试

下面有25道题,每道题都有5个备选答案。请根据自己的实际情况,在题目下面圈出相应的字母,每道题只能选择一个答案。请注意,这是测验你的实际想法和做法,而不是问你哪个答案最正确。因此,请不要猜测“正确”的答案,以免测验结果失真。

1. 我所在单位的领导(或学校的老师)对待我的态度是:
 - a. 老是吹毛求疵地批评我
 - b. 我一做错什么事,马上就批评我,从不表扬我



- c. 只要我不犯错误，他们就不会指责我
 - d. 他们说我工作和学习还是勤恳的
 - e. 我有错误他们就批评，我有成绩他们就会表扬我
2. 如果在比赛中，我或我的一方输了，我通常的做法是：
- a. 研究输的原因，提高技术，争取以后赢
 - b. 对获得胜利的一方表示赞赏
 - c. 认为对方没啥了不起，在别的方面自己（或自己一方）比对方强
 - d. 认为对方这次赢的原因不足道，很快就忘记了
 - e. 认为对方这次赢的原因是运气好，下次自己的运气好的话也会赢对方
3. 当生活中遇到重大挫折（如高考落榜、失恋）时，便会感到：
- a. 自己这辈子肯定不会幸福
 - b. 我可以在其他方面获得成功，加以补偿
 - c. 我决心不惜任何代价，一定要实现自己的愿望
 - d. 没关系，我可以更改自己的计划或目标
 - e. 我认为自己本来就不应当抱有这样的期望
4. 别人喜欢我的程度是：
- a. 有些人很喜欢我，其他人一点也不喜欢我
 - b. 一般都有点喜欢我，但都不引我为知己
 - c. 没有人喜欢我
 - d. 许多人都在一定程度上喜欢我
 - e. 我不知道