

天生如此

Wired That Way

[美] 玛丽特·妮蒂雅 (Marita Littauer) 著
王培洁 译



天生如此

Wired That Way

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

天生如此 / (美) 妮蒂雅著; 王培洁译. -- 北京:
中国商业出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5044-7301-1

I . ①天… II . ①妮… ②王… III . ①性格 - 通俗读
物 IV . ① B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 084347 号

著作权合同登记号 图字: 01-2011-2524 号

© Copyright 2006 by **MARITA LITTAUER**
Originally published in the U.S.A. by Regal Books,
A Division of Gospel Light Publications, Inc.
Ventura, CA 93006 U.S.A.
All rights reserved.

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
环球印刷(北京)有限公司印制

880 × 1230 毫米 32 开 8.25 印张 200 千字
2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
定价: 28.00 元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

献 辞

DEDICATION

感谢母亲佛罗伦斯·妮蒂雅的洞察力与智慧！如果不是母亲把自己对性格类型的了解倾囊相授，这本书就不能付梓出版。我们共同研究性格类型近40年了。母亲的帮助，使我得以从全新的角度诠释这个主题。目前，许多国家的人获得了我们颁发的《性格培训师认证》，在他们的帮助下，我们的信息传给了更多的人。

本书内容包括：我们多年来一直与人们分享的性格方面的基本教导，由听众问题引发的新内容，获得证书的性格培训师的观点与分享。你会从本书的很多地方看到这些性格培训师不凡的见地与洞察力。

谢谢您，妈妈。我希望您为女儿感到骄傲。

致 谢

ACKNOWLEDGMENTS

感谢网络读者们和获得认证的性格培训师们！你们迫不及待地阅读每一章的初稿，毫不计较粗糙的格式与未经修饰和推敲的文字，并加以评论和批评，增加自己的故事，这些不仅丰富了文字的内容，也给我所讲的要点增加了鲜活的范例。我非常感谢你们每一位！

目 录

CONTENTS

第1章 古往今来话性格

- 1 性格：是天生的，还是后天的？
- 3 源自希腊的性格分析
- 5 基本性格分类

第2章 分辨性格，读懂他人

- 18 麻烦透顶的病人
- 21 活泼型
- 26 完美型
- 31 力量型
- 34 和平型
- 39 识别他人的性格

第3章 优势与劣势

- 44 强化优势
- 72 物极必反
- 74 活出性格优势

第4章 性格混搭

- 78 了解次要性格特征
- 81 天生组合
- 88 相反的搭配
- 95 性格面具
- 103 你也戴着面具吗?

第5章 情感需求

- 106 活泼型
- 110 力量型
- 116 完美型
- 121 和平型
- 126 认识情感需要，满足情感需要

第6章 婚姻

- 134 差异和不同带来吸引力
- 137 性格的某方面相似
- 141 缺乏共同之处
- 146 婚姻中的情感需求
- 158 改变你的婚姻

第7章 为人父母

- 161 你是哪种类型的家长?
- 175 你的孩子是什么性格?
- 180 理解孩子的情感需求
- 190 释放孩子

第8章 沟通

- 191 性格语言
- 193 你的沟通风格是什么?
- 206 与他人沟通
- 217 做出改变

第9章 工作场所

- 220 在工作场所应用性格理论
- 223 活泼型
- 229 力量型
- 233 完美型
- 238 和平型
- 242 短兵相接见真招

附录 天生如此性格剖析

— 第1章 —

古往今来话性格

FOUNDATION AND BACKGROUND

你是否注意到，有些人和你很不一样？或许他们与你生活在一起，或许他们是你的同事，你很可能已经注意到你与他们的差异，而且希望自己能改变这些人。也许你已经着手“改造”他们了，期望他们的思维模式、人生态度和处事方法都能变得跟你一样，却常常无功而返，觉得灰心丧气。这些人好像天生个性就那么奇怪。

其实，只要我们不再想改变别人，而是接受他们天生的个性，我们就能够理解他们，与他们之间的关系也会改善。同样，我们了解自己的天生个性之后，也就能够利用自己掌握的知识，不再受到天性的控制，使自己生活得更好，也更加平衡。

性格：是天生的，还是后天的？

俗话说：“物以类聚，人以群分。”虽然每个人的天性差异巨大，但还是有很多相似之处。对不同个性间的这些差异以及差异之

间关系的研究，就是“性格类型研究”。

前不久，《生活》杂志刊登了一篇文章，讲到“在孪生子和分子生物学的研究进展中，首次发现遗传基因对人性格形成具有重要的影响”^①。研究者们花了大量的时间和金钱，希望能确认人的性格究竟从何而来。他们现在已经掌握了证据，确认父母和老师们常说的一句话：性格是天生的，早在出生之前就由个人的基因组成决定了。在性格的塑造中，环境因素的确发挥重要作用，但是基本的性格是天生的。

我曾经与一群学龄前儿童的指导老师座谈，询问他们是否教导过来自同一个家庭的兄弟姊妹。当听到肯定的回答时，我请老师思考：他们教过的这几个孩子，有同样的父母，成长在同一个家庭中，去同一个教会和幼儿园，甚至经常穿同样的衣服，睡在同一间屋子里，那么，这些孩子们的性格是否一模一样？我听到的回答都是否定的！

尽管同一个家庭的孩子们有相同的成长环境，他们的性格却截然不同。有的孩子说起来话来滔滔不绝，引人注目，大家都想效仿他。有的孩子是天生的领袖，喜欢告诉其他孩子该做什么，什么时候做；如果老师不反对，这样的孩子会成为班里的孩子王。有的孩子比较保守、安静，不喜欢杂乱的氛围，讨厌手指彩绘之类的活动，喜欢整洁，愿意参加像搭积木或阅读之类有条理的活动。还有些孩子更加安静，可以安于任何一项活动，很少主动发表自己的看法。

我们会遇到各种性格类型的人，他们的性格都是天生的——与生俱来的。

① George Howe Colt, “Were You Born That Way,” Life magazine.

源自希腊的性格分析

研究天生性格特点并非新兴的科学。在希腊的辉煌年代（大约公元前400年），著名的希腊思想家们就开始研究人生和宇宙，并进行哲学上的探讨。引起他们强烈好奇心的领域之一，就是人天生性格的不同。这些古希腊的思想家们也注意到人与人之间的不同。



奶奶明白

鲁斯·克劳（Ruth Crow），职业管理培训师

做奶奶的都能感受到孙儿们带来的莫大快乐！孙女摩根第一天上幼儿园，是我送她去的。我认为，对有的孩子来说，第一天去幼儿园可能是一次可怕和受伤害的经历。

摩根和我一早就到了幼儿园。我们环视了一下四周。有的孩子在哭泣，有的死死拽住父母不放，有的在吮吸手指。但是摩根不一样，跟别的孩子完全不一样！她适应了一下，然后就开始指挥其他孩子们，告诉他们该做什么——坐在哪里，和谁说话，玩哪个玩具，读哪本书。

摩根只有五岁，还是个小女孩儿，而且她是家中最小的孩子。没有人教过她如何发号施令，或是如何做领袖。摩根第一天上学校的情景给了我一幅鲜活的画面，让我超越年龄、性别、出生顺序、环境或后天形成的行为习惯而看到天性。



希腊思想家、现代医学之父希波克拉底曾提出体液学说，认为

是身体的化学变化造成了人与人之间的差异。直到最近几年我们才知道，他的很多理论是正确的，本应因此获得更多殊荣！包括他在内的希腊思想家认为，性格基本可以分成四类，不同身体构造（或“体液”）给人带来不同的外在表现，形成了不同的个性。大约在公元190年，希腊医生盖伦以希波克拉底的理论为基础，发展出四种气质类型的理论。他认为是某种体液的平衡导致这四种不同的性格或情绪类型。他把这四种气质类型称作多血质、胆汁质、忧郁质和黏液质。

多年来，人们一直对这四种性格类型的概念加以丰富和扩展，并在此基础上形成很多不同的理论，赋予它们不同的称谓。譬如说，多血质又称作情感型、影响型、社交型或表达型；胆汁质又称作意志型、领导型、主管型和推动型；忧郁质称作理智型、谨慎型、思考型和分析型；黏液质称作关系型、稳定型、人际型和亲切型。不论使用什么称呼，万变不离其宗，指的都是数千年前总结出来的四种性格类型。本书也分别使用四种不同的名称代替原来的四种性格类型。如果你恰好了解其他的性格分析学说，请你谅解，你我其实讨论的是同一个问题，只是使用了不同的词汇（请参考表1）。

很多熟悉性格分析类型的人发现，强调积极而不是异常方面或病态心理的性格分析方法，在解决人际关系的问题上非常有效。虽然很多性格类型分析能够帮助你分类，给人贴上标签，却不能告诉你如何使用这些信息。然而，本书的目标是让你超越知识和标签，把所学到的知识应用出来，帮助你在人际关系中看到真正的改变。我相信你会高兴地发现，这本书不仅能够帮助你对自己有所了解，也能够很快地应用所学到的原则，让自己不再受天生性格的局限，并且能改善你的人际关系，包括家庭关系和工作关系！

表1 不同系统性格类型名称对比

性格类型	多血质	胆汁质	忧郁质	黏液质
“优势力量带领”行为评估	水獭	狮子	海狸	金毛猎犬
DISC	影响型	领导型	谨慎型	稳定型
颜色代码	黄色	红色	蓝色	白色
本色	桔色	金色	绿色	蓝色
亚历桑德拉 & 卡斯卡特	社交型	主管型	思考型	关系型
拉里·克莱布	情感型	意志型	理智型	人际型
美林-里德社交模式	表达型	推动型	分析型	亲切型
本书	活泼型	力量型	完美型	和平型

基本性格分类

笼统地来看，全世界的人可以分为四种性格类型，我们先基本了解一下。虽然任何一个人都不能完全符合某一个类型或某一个框架，但大体来看，这种笼统分类是正确的！虽然每个人都独一无二，但大部分人都是戴着某种类型的有色眼镜看待世界，并且靠透过这副眼镜所看到的来作决定。这就形成了人们的基本性格类型。

我们每个人的性格中，除了基本性格类型的特点，也包括次要性格类型的特点，还东拉西扯地包括其他性格类型的一些特点（我们会在第4章了解各种性格的混合）。以下表格能够帮你基本掌握

性格类型。在表格后面，我会介绍每种性格类型的特点和基本情况。你在阅读本书时，可以经常回过头来参考这些内容。

表2 基本性格类型表

活泼型 基本愿望：趣味性 情感需求： 关注 关爱 赞美 接纳 受制于：魅力 玩耍 诙谐·悠闲·目标导向	外向·乐观·坦率 带领	力量型 基本愿望：控制性 情感需求： 忠诚 控制感 欣赏 工作被认可 受制于：愤怒的威胁 工作 决断性·组织性·目标导向
和平型 基本愿望：和平性 情感需求： 和平宁静 价值感 没有压力 尊重 受制于：拖拉	内向·悲观·说话柔和 分析	完美型 基本愿望：完美性 情感需求： 敏感 支持 空间 寂静 受制于：情绪的威胁

活泼型

典型活泼型的人总是精力充沛、性格外向，喜爱趣味性很强的事情。他们总是想着下一次聚会的时间和地点。

古希腊人认为，这种性格类型的人之所以会有如此表现，是因为他们激情澎湃，热血总是不断在血管中流淌，因此得名多血质，意即活泼开朗。我们也用活泼型来描述乐观自信的人。

因为“多血质”这个术语今天已经很少使用，所以在本书后面的内容中都会使用“活泼型”一词代表这种性格类型。当然，如

果你熟悉其他类型的教导且对“多血质”耳熟能详，那么欢迎你使用这个词汇。同样，如果你觉得“多血质”古旧笨拙，那么就使用“活泼型”好了。

力量型

力量型的人是天生目标导向的人，他们的人生目的就是达成目标。他们是良好的组织者，而且和活泼型一样是外向型性格。然而，力量型的人虽然具备这些好的特征，有时也脾气暴躁，喜欢指手画脚。

希波克拉底等希腊思想家们认为，这种性格类型的人之所以表现出这样的性格特点，是因为他们体内有黄色的胆汁，所以将他们称作“胆汁质”。在本书中，这种类型称作力量型。

完美型

完美型的人一般安静、深沉且喜爱思索。他们在一切事情上都力求完美，认为只要这件事值得做，就要做到完美。这种性格类型的人因为力求完美，所以常常感到失望，比其他性格类型的人更容易感到抑郁。

希腊思想家认为这种性格类型的人体内有黑色胆汁在作怪，所以把他们称作“忧郁质”。今天，这个词常常被用来描述抑郁或情绪过于消极的人。为了强调这种性格类型的积极方面，在整本书中，我们会用“完美型”来代替“忧郁质”。

和平型

这种性格类型的人，特点不如另外3种性格容易分辨。活泼型、力量型和完美型的人倾向于把人生挥洒得淋漓尽致，和平型的

人则更加平衡，也更容易满足。因此，他们常常不觉得外部世界或自己的现状有什么需要改变的地方。

在其他更具推动力的人眼里，这种类型的人常是慢吞吞，总要深思熟虑。希波克拉底等希腊哲学家因此认为这些人体内有黏液，“黏液质”也因此得名。因为这个词对大多数人来说非常陌生，所以我们使用“和平型”来描述这一群平衡、稳定和心态轻松的人。

我们改变名称，是为了让大家在讨论四种不同性格的时候有亲切感。本书的目标并不是要给任何人贴标签，把他们定型为某一类人，是要说明不同性格类型的人各自有哪些常见的性格特点。

活泼型

“一起做点好玩儿的事!”

代表色：黄色（像一张“快乐的笑脸”）

愿望：享乐

主要优势：随时随地就某个话题滔滔不绝的能力，活泼热情，乐观，有幽默感，叙事能力强，喜欢与人交往

主要劣势：缺少组织性，记不住细节或人名，喜欢夸张，对待事情不够严肃，对别人的工作过于信任，容易受骗，过分天真

情感需求：关注、关爱、赞美、接纳

使他们消沉的因素：生活缺少乐趣或好像没人爱自己

他们惧怕：自己不再是大家瞩目的焦点或单调乏味；规律刻板的生活；记账

他们喜欢别人：聆听他们说话，爱笑，赞美和赞许

他们不喜欢别人：爱批评、挑剔，对自己的幽默感没反应，不认为自己精明能干

工作时的表现：多姿多彩的创造性，乐观轻松的心态，给别人带来欢乐和鼓励

改善方向：更有组织性，不再喋喋不休地讲个不停，具备正确的时间观

作为领袖，他们：能够激励、劝勉和启迪别人；散发魅力和快乐；健忘，不擅长跟进

倾向于嫁（娶）：敏感而严肃的完美型的人。他们常常很快就觉得厌倦，所以对方总是需要鼓励他们；而且对方的高标准、严要求，常常让他们觉得自己愚蠢、不够好

有压力时，他们常常：逃离现场，去购物，和一群有意思的伙伴呆在一起，找借口，责怪别人

最显著特征：无休止地说话，大嗓门，明亮的双眼