

心理咨询系列丛书
北京京华图书公司



性格与命运 &

叶婕妤 / 编著

心理咨询手册

xing ge yu ming yun

xinlizixun shouce

人民日报出版社

心理咨询系列丛书
北京京华图书公司



性格与命运 &

叶婕妤 编著

心理与命运

xing ge yu ming yun
&
xinlizi xing yun

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性格与命运/叶婕妤编著. —北京: 人民日报出版社,
2004. 11

(心理咨询手册)

ISBN 7-80153-837-4

I. 性... II. 叶... III. 性格—问答

IV. B848.6—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116269 号

书 名: 性格与命运·心理咨询手册

编 著: 叶婕妤

责任编辑: 晏 熨

装帧设计: 红蚂蚁工作室

出版发行: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号, 100733,
电话: 010—65369527/65369529)

策划公司: 北京京华图书发行有限公司 (电话: 68346584)

经 销: 新华书店, 北京发行所

印 刷: 合肥锐达印务有限责任公司

开 本: 960×640 1/16

字 数: 1020 千字

印 张: 59.5

版 次: 2005 年 1 月 第 1 版

印 次: 2005 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80153-837-4/C·018

定 价: 全套 98.00 元 (全四册) 本册: 24.50 元

版权所有 盗版必究

一个人的成功85% 归于性格,15% 归于知识。

.....戴尔·卡耐基.....

要想取得事业的成功,性格是一个十分重要的因素,尤其是那种招人喜爱、给人欢乐、具有魅力的性格。

.....西德尼·牛顿·布雷默.....

性格是天生和后生的合金,性格受于祖代的遗传,在现实生活中又不断改变、完善。

.....巴甫洛夫.....

尽管人们把性格看成是天生的,但它仍旧是我修养的结果。我们不可能生来就具有某种性格。可近、可亲、富有魅力的性格是靠自己慢慢培养起来。

.....西德尼·牛顿·布雷默.....

前言

性格与命运是人一辈子的探索 and 追求。

在现实生活中,您也许会看见有的人和您一样的努力和付出,但是,他(她)得到的回报却比您多得多。您认为这是不可改变的命运吗?更多的时候,是不是您看见别人做成功一件事情似乎不难,但自己做的时候就感觉怎么那么困难呢?很多时候您会觉得自己没用吗?会觉得怎么就有那么一些自己都看不顺眼的习惯但却就是改不掉?

这些问题,其实都是性格在作怪!我们完全可以改变自己的性格,可以让自己在潜移默化之中让上面的答案都变成“NO”!然而,一个人在了解自己的性格之前是很难走好人生的每一步的。本书正是为了帮助您解决这一类的问题。

对于成功者,命运清晰可见,尽在掌握之中。我们去访问他时,他能说出何时何地受了挫折,何时何地得到感悟,自己加倍努力,命运的走向发生改变,何时何地取得成功,走向辉煌。最后成功者会得出这样的结论:命运是可以挑战的,只有锻造了自己坚强的性格,勇于面对困难,命运是完全可以改变的,只要努力,就可成功。他把这些体会传给子孙及朋友。然后清醒的后人们会这样评价他:他留下的财富并不是多少多少金钱,而是他告诉了后人们怎样做人,怎样做个坚强的人。

而对于失败者,命运始终是模糊不清的。虽然穷极一生,命运终是不解之谜。他们始终嗟叹命运不济,却讲不清命运何时何地发生了变化,何时何地本该自己努力时而自己却没有,他们对自己的命运毫无研究。究其原因,是他们成了命运的奴隶,而没有成为命运的主人。

《性格与命运心理咨询手册》通俗易懂,读来琅琅上口,内容包罗万象,如性格概述、性格自我分析、性格测验、性格创造成功等。我们编此书的目的是力求更科学地分析性格与成功的关系,帮助你更深入地认识和了解性格与成功的关系,掌握性格形成与发展的规律,驾驭性格这辆车驰骋,奔向成功。

目 录

第一章 解析自我性格心理咨询

- 001 一、每个人的性格有何特征
- 002 二、如何从性格认识自己
- 004 三、什么是性格的含义
- 005 四、什么是内向型性格
- 007 五、什么是外向型性格
- 010 六、如何分析O血型的性格
- 011 七、如何分析A血型的性格
- 011 八、如何分析B血型的性格
- 012 九、如何分析AB血型的性格
- 012 十、如何分析O型的男人与女人的性格
- 013 十一、如何分析A型的男人与女人的性格
- 014 十二、如何分析B型的男人与女人的性格
- 015 十三、如何分析AB型的男人与女人的性格
- 016 十四、什么是细长型的性格
- 017 十五、什么是肥胖型的性格
- 019 十六、什么是斗士型的性格
- 019 十七、性格与气质有何关系
- 020 十八、将相型人才有何性格特征
- 022 十九、精英人物有何性格特征
- 023 二十、潜质型人才有何性格特征
- 025 二十一、多功能型人才有何性格特征
- 025 二十二、勇于开拓型人才有何性格特征
- 027 二十三、聪明才智型人才有何性格特征

目 录

- 027 二十四、海明威式人才有何性格特征
- 029 二十五、专家型人才有何性格特征
- 030 二十六、乐观开朗的性格是必不可少的EQ指标
- 032 二十七、为什么现代社会不欢迎有性格障碍的人
- 034 【心灵启示录】抑郁少年的文豪之路

第二章 性格与成功心理咨询

- 039 一、为什么健全的个性是成功的基石
- 042 二、如何分析四种成功的性格典型特征
- 044 三、成功人士性格的十三个特征
- 046 四、不同性格类型适合的职业
- 048 五、如何培养好性格
- 048 六、为什么培养好的性格从生活准则开始
- 049 七、培养好性格有哪些方法
- 050 八、如何培养受欢迎的性格
- 053 九、如何把握性格与机遇
- 055 十、如何通过性格分析帮助自我成功
- 057 十一、如何优化外向型的性格
- 058 十二、如何优化内向型的性格
- 060 十三、向卡耐基学习乐观的思想
- 061 十四、如何从清心寡欲到大胆追求
- 063 十五、如何从谨小慎微到敢于冒险
- 064 十六、如何从含而不露到毛遂自荐
- 066 十七、如何从沉默寡言到能言善辩
- 068 十八、如何超越心理障碍

目 录

- 069 十九、如何使自我出类拔萃
- 070 二十、为什么生命是靠自己雕琢的
- 071 二十一、如何设计自己的目标
- 072 二十二、人为什么要有成功的欲望
- 074 二十三、如何跨越自我需要的台阶
- 075 二十四、如何进行自我塑造
- 076 二十五、情商 (EQ) 与逆商 (AQ)
- 077 二十六、如何创意思考
- 078 二十七、如何自我暗示
- 079 二十八、如何对待不好的情感
- 080 二十九、如何对待自私的问题
- 081 三十、为什么不求感谢而只求奉献
- 083 【心灵启示录】在事业中寻找精彩人生

第三章 性格与习性心理咨询

- 087 一、如何从习惯动作看性格
- 088 二、如何从眼睛看性格
- 090 三、为什么握手方式反映性格
- 091 四、如何从谈话速度和语气看性格
- 091 五、如何从服装和表情看性格
- 093 六、如何从饮食习惯看性格
- 095 七、如何从吃各国名菜肴看性格
- 096 八、如何从工作态度看性格
- 096 九、如何主持会议风格看性格
- 097 十、如何从由其行为看其性格
- 098 十一、抽烟的姿势与个性有何关系
- 100 十二、如何从排行看性格

目 录

- 101 十三、笔迹与性格有何关系
- 101 十四、睡姿结构与性格有何关系
- 102 十五、如何从开车方式看性格
- 104 十六、如何从付款方式看性格
- 105 十七、如何从赌博方式看性格
- 105 十八、如何从办公桌看性格
- 106 十九、属鼠生肖的性格
- 107 二十、属牛肖的性格
- 107 二十一、属虎生肖的性格
- 108 二十二、属兔生肖的性格
- 109 二十三、属龙生肖的性格
- 109 二十四、属蛇生肖的性格
- 110 二十五、属马生肖的性格
- 111 二十六、属羊生肖的性格
- 111 二十七、属猴生肖的性格
- 112 二十八、属鸡生肖的性格
- 112 二十九、属狗生肖的性格
- 113 三十、属猪生肖的性格
- 114 三十一、什么是懒惰性格的缺陷
- 114 三十二、什么是自卑性格的缺陷
- 118 三十三、什么是虚荣性格的缺陷
- 119 【心灵启示录】三毛自我完善性格

第四章 性格与人际心理咨询

- 122 一、左右人际关系的五种性格特征
- 122 二、如何学会取悦别人
- 124 三、妨碍你去喜欢别人有哪些因素

目 录

- 125 四、如何从人际关系看性格
- 127 五、大学生所喜欢的朋友
- 128 六、中、小学生所喜欢的朋友
- 132 七、如何分析现实的教师性格
- 133 八、教师讨人喜欢的性格
- 136 九、如何同活泼型的人相处
- 137 十、如何同完美型的人相处
- 138 十一、如何同力量型的人相处
- 139 十二、如何同和平型的人相处
- 140 十三、工作单位中有何人际关系
- 141 十四、管理干部有何理想性格
- 143 十五、为部属所喜欢的领导有哪些性格
- 144 十六、领导者所喜欢部属的哪种性格
- 145 【心灵启示录】里根：二流演员、一流总统

第五章 性格与经营理财心理咨询

- 153 一、如何掌握自我金钱量表
- 155 二、如何掌握财运的最佳时机
- 156 三、为什么你也能成为董事长
- 157 四、赚钱的伙伴在哪里
- 157 五、独来独往型有哪些经营方法
- 159 六、重视人情型有哪些经营方法
- 160 七、输送带型有哪些经营方法
- 161 八、健全经营型有哪些经营方法
- 162 九、组织成员型有哪些经营方法
- 163 十、理想崇高型有哪些经营方法
- 163 十一、奢侈浮华型有哪些经营方法

目 录

- 164 十二、老大气概型有哪些经营方法
- 164 十三、游戏人间型有哪些经营方法
- 165 十四、薪水阶层型有哪些经营方法
- 165 十五、平凡朴实型有哪些经营方法
- 166 十六、一无可取型有哪些经营方法
- 166 十七、稳健踏实型有哪些经营方法
- 167 十八、梦想家型有哪些经营方法
- 168 十九、乱世英雄型有哪些经营方法
- 168 二十、严格要求型有哪些经营方法
- 169 二十一、什么是颇能守财的输送带型
- 170 二十二、能防止其盲目行事的有哪些伙伴
- 170 二十三、督促前进的有哪些伙伴
- 171 二十四、能力高强加上独断与偏见的如何组合
- 172 二十五、经营手腕加上合理主义的如何组合
- 173 二十六、为什么合理主义者是有益的伙伴
- 174 二十七、什么是致力于经营的手腕
- 174 二十八、什么是享乐人生的组合
- 175 二十九、什么是与薪水阶层的好搭档
- 176 三十、什么是供应能源的伙伴
- 176 三十一、如何以能力引导自己的伙伴
- 177 三十二、经营者与薪水阶层的关系
- 178 三十三、什么是可激发能力的有力伙伴
- 178 三十四、彼此同为喜欢照顾别人的类型
- 179 三十五、什么是讲求方法论的类型
- 180 三十六、什么是重视现实的赚钱伙伴
- 181 三十七、什么是可照顾自己的伙伴
- 182 三十八、如何学习经营理念
- 183 三十九、互相帮助的有哪些伙伴

目 录

- 183 四十、替自己按摩穴道的伙伴
- 184 四十一、为什么明朗的性格方可得救
- 185 【心灵启示录】沃伦·巴菲特：执著的投资之王

第六章 性格与恋爱婚姻心理咨询

- 192 一、如何从性格认识情侣
- 194 二、什么是女性化的男人
- 194 三、什么是女性化的女人
- 195 四、什么是男性化的男人
- 195 五、什么是男性化的女人
- 196 六、如何摸清女友的性格与爱情心理
- 197 七、如何辨别男友的性格
- 198 八、如何根据自己的性格赢得心仪的爱侣
- 201 九、恋爱中情侣的性格及相处方法
- 202 十、如何掌握情人交往的契合度
- 204 十一、如何掌握爱情中的性格与命运
- 206 十二、如何把握生命的每一个转折点
- 207 十三、为什么态度认真的女人才会拥有最真的爱
- 208 十四、夫妻双方共同的性格及命运走向
- 209 【心灵启示录】戴安娜：20世纪的灰姑娘

附录

- 213 一、性格轮廓测验
- 214 二、个性测试词语定义
- 219 三、性格计分卷
- 221 四、你是顺从型还是独立型
- 223 五、你是内向还是外向
- 225 六、你是情绪型、理智型，还是意志型

第一章 解析自我性格心理咨询

一、每个人的性格有何特征

所谓人心不同，各如其面，是指每个人都具有不同于他人的独特的精神面貌和行为倾向。正像世上没有绝对相同的两片树叶一样，世上也没有性格完全相同的两个人。即使是孪生兄弟遗传素质完全一样，性格也不会完全相同。曾经报道过的原苏联有一个连体双头畸形儿，躯体、内脏与四肢是共有的，然而却具有不同的性格特征：一个不爱说话、喜欢安静；另外一个则爱说、爱笑、爱发脾气。

性格差异是普遍存在的。现代心理学中把人的性格差异概括为能力、气质和个性三个方面。每一个人不同的能力、气质、个性的独特结合，就构成了一个人不同于他人的心理风貌和品格，即性格。例如，有些人能歌善舞，多才多艺，也有些人聪明伶俐、足智多谋，这是人的性格在能力方面的表现。而有些人寡言少语、稳健、持重，有些人则开朗、健谈、直爽、热情，这是性格差异在气质方面的表现。有些人在待人接物中，表现得谦虚、礼貌、不卑不亢，而另外一些人则显得轻浮、委琐，或者虚伪狡猾，这是性格差异在个性方面的表现。

事实上我们生出来就有自己的优点和缺点，只有我们意识到自己的独一无二，才能理解为什么大家在修读同一课程，在同样的时间里，由同一位老师讲课，却往往会获得不同的成绩。尽管性格的差异是普遍存在的，但是不能否认人的性格也存在着共同性，性格是在人的社会化过程中形成的，因此，他总要受到一定社会环境的影响。人是生活在群体之中的，相同的环境条件与实践活会使人的性格带有群体的共性特点。例如，蒙古族的人们具有粗犷、豪放、热情、好客的特点，这就是蒙古族同胞的共性。共性是相对存在的，而性格的差异是绝对的。具体地说，性格的特征大致包含了整体性、稳定性、独特性和社会性。

1. 整体性

性格是一个统一的整体结构，是人的整个心理面貌。每个人的性格倾向性和性格心理特征并不是各自孤立的，它们相互联系、相互制约，构成一个统一的整体结构。

2. 稳定性

性格是指一个人比较稳定的心理倾向和心理特征的总和，它表现为人对事所采取的一定的态度和行为方式。一种性格特征在其身上一旦形成，就比较稳固，不论在何时、何地，于何种情境下，人总是以他惯用的态度和行为方式行事，“江山易改，本性难移”形象地说明了性格的稳定性。

3. 独特性

每个人的性格都是由独特的性格倾向性和性格心理特征组成的，即使是同卵孪生子，他们在遗传方面可能是完全相同的，但性格品质也会有所差异。因为每个人在后天的实践环境中，条件不可能绝对相同；而且即使是生活在同一家庭中的兄弟姐妹，宏观环境相同，个人的微观环境也是有差异的。因此，每个人的性格都反映了自身独特的、与他人有所区别的心理状态。

4. 社会性

人不仅具有自然属性，同时也具有社会属性。一个人如果离开了人类，离开了社会，正常心理发育将无法完成，更谈不上性格的发展。生物因素只给人的性格发展提供了可能性，而社会因素则使这种可能性转化为现实。性格作为一个整体，是由社会生活条件所决定的。

二、如何从性格认识自己

人的性格跟时装店里的衣服一样五花八门，令人眼花缭乱。每个人的性格都不同，在性格学说里性格总体上可分为两大类：外向型和内向型。外向和内向的性格各有长短。外向型的人开朗活泼、积极乐观，对于环境中的人物及事物以积极的姿态作出反应。内向型的人心思细腻、阴沉消极，对于环境中的人物及事物则以消极的姿态作出反应。其实不管你是外向型，还是内向型都可以成为一个优秀的人。下面进行一项测验，测试你是属于哪一类型的人。

以下 48 道精心设计的试题，请根据自己的实际情况作出回答，符合的，则在该问题后面的括号内画“+”，难以回答的，则画“？”，不符合的，则画“-”。

01. 我与观点不同的人也能友好往来。 ()
02. 我读书较慢，力求完全看懂。 ()
03. 我做事较快，但较粗糙。 ()
04. 我不敢在众人面前发表演说。 ()
05. 我能够做好领导团体的工作。 ()
06. 我常会猜疑别人。 ()
07. 受到表扬后我会工作得更努力。 ()
08. 我希望过平静、轻松的生活。 ()
09. 我经常分析自己，研究自己。 ()
10. 生气时，我总不加抑制地把怒气发泄出来。 ()

11. 在人多的时候和其他场合我总力求不引人注意。 ()
12. 我不喜欢记日记。 ()
13. 我待人总是很小心。 ()
14. 我是个不拘小节的人。 ()
15. 我从不考虑自己几年后的事情。 ()
16. 我常会一个人想入非非。 ()
17. 我喜欢经常变换工作。 ()
18. 我常回忆自己过去的的生活。 ()
19. 我喜欢参加集体娱乐活动。 ()
20. 我总是三思而后行。 ()
21. 我肚里有话憋不住,总想对人说出来。 ()
22. 我常有自卑感。 ()
23. 我不大注意自己的服装是否整洁。 ()
24. 我很关心别人对我有什么看法。 ()
25. 和别人在一起时,我的话总比别人多。 ()
26. 我喜欢独自一个人在房内休息。 ()
27. 我的情绪很容易被动。 ()
28. 我用金钱时从不精打细算。 ()
29. 对陌生人我从不轻易相信。 ()
30. 我几乎从不主动订学习或工作计划。 ()
31. 我不善于结交朋友。 ()
32. 我的意见和观点常会发生变化。 ()
33. 我很注意交通安全。 ()
34. 看到房间里杂乱无章,我就静不下心来。 ()
35. 旁边有说话声或广播声,我就无法安静下来学习。 ()
36. 我讨厌在我工作时有人在我旁边观看。 ()
37. 我始终以乐观的态度对待人生。 ()
38. 我总是独立思考回答问题。 ()
39. 我不怕应付麻烦的事情。 ()
40. 我的口头表达能力还不错。 ()
41. 我是个沉默寡言的人。 ()
42. 在一个新的环境里我很快就能熟悉了。 ()
43. 要我同陌生人打交道,常感到为难。 ()
44. 我常会过高地估计自己的能力。 ()
45. 遭到失败后我总是忘却不了。 ()
46. 我很注意同伴们的工作或学习成绩。 ()
47. 比起读小说和看电影来,我更喜欢郊游与跳舞。 ()
48. 买东西时,我常常犹豫不决。 ()

记分与评分:

题号为奇数的题目(如1、3、5、7、…),答案为“+”各计2分,答案为“?”各计1分,答案为“-”各计0分;题号为偶数的题目(如2、4、6、8、…),答案为“+”各计0分,答案为

“?”各计1分,答案为“—”各计2分。最后把各题分数相加,再查评分表,你就可以了解你的性格属于哪种类型了。

评分

1. 分数为0~19分所倾向的性格内向。
2. 分数为20~39分所倾向的性格偏内向型。
3. 分数为40~59分所倾向的性格中间型。
4. 分数为60~79分所倾向的性格偏外向型。
5. 分数为80~100分所倾向的性格外向型。

当我们找到自己是属于哪一类型的性格了,就更容易认识自己、把握自己。

三、什么是性格的含义

把性格分为外向型和内向型是根据瑞士心理学家、巴塞罗大学教授古斯塔夫·荣格的学说而区分的。荣格认为,人格的最外部是“假面”,但是,它又是人必需的,因为人在许多时候不得不照应社会的风俗习惯和传统的行为标准。如果这个“假面”与其中的“真面”非常接近的话,我们就难以区分究竟它的哪一个才是真的。那么,人为了适应社会和传统而装扮的角色就会在我们的意识中占据优势,这个装扮的角色就不能真实地表现人的欲求和感情。于是,这个人就会缺乏个性。

荣格在谈论人的性格的时候,认为每个人都有一种“精神的能量”。如果这种精神的能量所处的趋向是向外的,则产生性格的外向性;如果这种精神的能量趋向于内,则产生性格的内向性。这就形成了外向型和内向型性格。

同时,这两种相反的倾向常常同时存在于一个人的性格中。哪一种呈优势,则外在表现为有意识的态度;呈劣势的那一种,未能成为意识,我们叫它“个人无意识”。比方说,有的人交友广泛,在人群中的适应性很强,我们都会认为他是外向型的,他自己肯定也有这种看法。但是,在这个人的内心深处,在他的潜意识里,一直蕴藏着他自己的害羞与胆怯。一旦遇到适当的环境,这种“个人无意识”就会上升为意识而通过行动表现出来。

生活中常常有这样的情况:一些原本开朗大方的男青年,在他们的恋人面前往往表现得有些忸怩不安,像一个未见过世面的人。这时候,他性格中的另一方面表现出来了。

尽管在不同环境里可以表现出来性格的不同侧面,它仍然不会背离一个人的主导性格。

性格是你内在特质和外在行动的综合表现,也是你区别于其他人的标志。全世界数十亿人口,没有哪两个人的性格是完全相同的,即使是双胞胎也不例外。双胞胎虽然有几乎相同的外貌,也许他们爱穿同样的衣服,但只要你与他们一接触,你就会感觉到他们内在的差异。当然这种差异是随着年龄的增长而逐渐明显的。无论多么相像的人,性格都不可能一样。你来到这个世界上,造物

主就赋予个体独特的性格。别的先不要想，光凭这一点，你就可以自豪地对自己说：“我是世界上惟一的！”

四、什么是内向型性格

如果你属于内向型性格，你会有一系列的表现特征：如不爱说话，做事喜欢独自一人，小心谨慎，对陌生人有些胆怯等等。

大体上说，内向型性格又可以分为以下五种类型：

1. 孤独型

这种类型的人总是独来独往，不合群，思想比较消极，做事比较谨慎，瞻前顾后，生怕有什么闪失。他们的话不多，与他们在一起往往感到难以打开话题。由于独来独往，对人情世故一般不太关心，所以人际关系方面虽然不是很坏，但也不算好。

长期的孤独使他们已习惯于这种生活方式，以至于偶尔跟群体在一起时反而感到不自在。这类人如果是大学生，他们的最大愿望就是能自己住一间宿舍，笔者遇到的好几个“孤独英雄”都表达了这种愿望。

他们的孤独不是被动的，而完全是主动的，他们抓住一切机会去寻找孤独，以期达到一种“恬静的心境”。正因为如此，他们喜欢孤独，有的人甚至把孤独浪漫化，把它描述成“一种自由自在的快乐”。这类人一般来说不轻易做冒险性的行动，他们对现状通常是满足的，觉得没有必要再花大量精力去改变。

由于与别人的交流不多，所以留给别人的印象常常是“深不可测”。但人们通常不会对他们有反感，仅仅是觉得难以理解罢了。如果在一个偶然的场合，他们与别人做了一些交流，会大大地改变别人对他们的看法，别人经常会在过后有这样的一种感觉：这个人其实挺好的。

对这类人的建议：适当地寻找一些机会，主动地与别人交流，但不必勉强。你若认为孤独能给你带来愉快，那么顺其自然好了。人生本来就应该是愉快的，对吗？

2. 思考型

这种类型的人逻辑思维能力较强，对数学、物理等自然科学兴趣较大，而不太喜欢语言、历史之类的社会科学。他喜欢推理，即便是对生活中的琐事也不例外。如，这件事为什么会是这样？它值不值得我去做？我应先从哪几个步骤入手？他只对“惟一正确”的答案有兴趣，没有结果的争论对他而言无异于慢性自杀（浪费时间）。

当他要求你提供某种帮助时，若得到的是不确定的答复，他会感到不满。他可以对某一问题作深入的思考，甚至可以达到废寝忘食的境界。正因如此，他有时候也被人们叫做“书呆子”。

他善于反思，有了失误会马上审视自己，从中寻找原因并汲取教训。因此，这类人很少犯同样的错误。“人不怕犯错误，而犯