

职场实战图解 人际交往系列

在陌生人面前，一般人都会感到紧张，觉得累心，
这是因为你还不了解对方的性格

透视性格

知己知彼 百战不殆



事业成功者、情场得意者、教子有方者，皆始于对他人性格的完全把握

性格的读解、性格的分析、性格的驾驭，皆有赖于对心理学的合理利用

〔日〕榎本博明/著 张翎/译



科学出版社
www.sciencep.com

职场实战图解——人际交往系列

透视性格

〔日〕榎本博明 著

张 翎 译

科学出版社

北 京

图字：01-2004-3374 号

内 容 简 介

“职场实战图解——人际交往系列”主要针对人们的工作和日常交际，以提升个人的魅力和素质指数为出发点，从思维和行为的细节入手，通过轻松的文字和精美的图片，将为人处事的要诀娓娓道来，从而帮助读者具备独到的眼光和犀利的判断力，树立良好的人际形象。

本书是该系列之一。全书简明介绍了“性格心理学”的最新研究成果，选取了人们身边的各种话题，加以简明扼要的解说，旨在全面的指导读者更好地与他人也与自己相处。内容包括，性格的类型以及与遗传的关系，性格的变化影响因素，如何把握自己的性格认识自己，如何看清他人的性格与之相处，此外，对各种人群的性格以及面对不同事情发生时，人们的行为表现进行的细致的分析。提高自身缓解压力的能力，提高鉴别力，以及从更广泛的角度发展自己的交往能力和应变能力。

本书适合上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

透视性格 / (日) 榎本博明著; 张翎译. — 北京: 科学出版社, 2004
(职场实战图解——人际交往系列)

ISBN 7-03-013607-1

I. 透… II. ①榎… ②张… III. 个性心理学—通俗读物

IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064615 号

责任编辑：张 敏 赵丽艳 / 责任制作：魏 谨
责任印制：刘士平 / 封面设计：红十月

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年9月第 一 版 开本：A5(890×1240)

2004年9月第一次印刷 印张：7 3/4

印数：1—5 000 字数：145 000

定 价：18.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈新欣〉)

HITO NO SEIKAKU GA WAKARU SHINRIGAKU

by Hiroaki Enomoto

Copyright © 1999 by Hiroaki Enomoto

Illustrations © 1999 by Hiroki Okasaka

All rights reserved

Original Japanese edition published by Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Hiroaki Enomoto

through Japan Foreign-Rights Centre

人の性格がわかる心理学

榎本博明 日本実業出版社 1999

著者简介

榎本博明

1955年生于东京。毕业于东京大学教育系心理学专业。曾任职于东芝公司。在东京都立大学研究生院攻读心理学博士课程,后中途退学。专门研究性格心理学,心理学博士。曾任名城大学副教授、加利福尼亚大学研究员等职,现任大阪大学人文科学系副教授。

著有《e时代人际关系》、《性格的区分方法》、《展示自我魅力的心理学》、《接触心理学》等等。

前 言

与人相处难,难在不同的人会有不同的反应。同样的一句问话,有人会友好地回答你,有人则会一脸的不耐烦。如果你意外地得到了一句恼人的回应,心情肯定会一落千丈。在陌生人面前,一般人都会觉得累心,这是因为你还不了解对方的行为方式。

对很多人来说,人际关系是他们心理压力的主要来源。但是,我们既然身为“社会的人”,就无法割断与他人的联系。因此,如何与他人友好相处成为人们关心的头等大事。

反应虽因人而异,但并非完全是偶然和不确定的。不同人的反应也有其一定的规律可循。只要掌握了这些规律,我们就可以因势利导,避免产生不必要的摩擦,与他人愉快地交往。这种个人行为方式的规律性,称之为“性格”。

近来,由心理异常引发的社会现象日渐增多,有些曾经关心社会、关心他人、积极上进的年轻人盲从于一些所谓“偶像”的越轨行为,甚至做出了杀人的恶劣行径;还有些人想当然地认为“我既然喜欢你,你也应该喜欢我”,尾随跟踪异性;越来越多的年轻人因为不懂如何与人相处,最终选择了逃避社会。

对他人表现出异常攻击性的现象更令人触目惊心。如何与身边日渐增多的行为异常者相处,实在令人大伤脑筋。但是,这种“异常”

前 言

并不是他人的专利,我们每每会被自己突然的异常心理惊出一身冷汗。

对异常心理的不安,源于无法看透别人、看清自己。这是当代特有的心理现象。现代人不仅猜不透他人,更看不清自己。因此,如何看清自己和他人的性格,成为人们普遍关心的问题。

在最近掀起的心理学热潮中,“性格心理学”可谓是热度最高的一个分支。我们常说“性格差异”,性格到底有哪些类型?它们的区别又是如何形成的?性格能够改变吗?男女是否有性格差异?什么样的性格最理想?——“性格心理学”研究的目的就在于解析人们对性格的种种疑问。

本书简明地介绍了“性格心理学”的最新研究成果,旨在指导您更好地与他人也与自己相处。本书选取了我们身边的各种话题,加以简明扼要的解说。您可以从中选取自己感兴趣的章节阅读。同时,本书从多角度、多侧面探讨性格问题,也希望您能细细品味人类性格的神秘之处。

榎本博明

目 录

第 1 章 看清性格

- 1 外貌好,性格也好? 2
- 2 胖、瘦、强壮者的不同性格 4
- 3 职务、地位左右人的印象 6
- 4 喜欢的人与自己性情相似 7
- 5 以自己的性格倾向为标准评价他人 8
- 6 性格评价的先入为主 11
- 7 思维定式会造成性格判断偏差 12
- 8 以衣相人 14
- 9 闻其声,知其人 17
- 10 用言谈展示性格 18
- 11 感情的欲盖弥彰 20
- 12 写在脸上的表情最易懂 22
- 13 字如其人 24
- 14 动作不说谎 26

第2章 性格分类

- 1 从体格上能够判断性格吗? 30
- 2 内向型与外向型 32
- 3 按大脑机能四分性格 34
- 4 按价值观划分 37

第3章 性格的遗传

- 1 与生俱来的气质 42
- 2 婴儿的气质造就日后的性格 44
- 3 性格和习惯也遗传吗? 46
- 4 聪明是遗传的吗? 49
- 5 才俊辈出的家族 50
- 6 学习能力和擅长的科目也遗传吗? 53
- 7 遗传和环境的相互作用决定性格 56

第4章 性格能否随环境改变

- 1 环境可以把人变成人,也可以把人变成狼 60
- 2 环境决定素质的实现程度 62
- 3 遗传决定学习能力 65
- 4 幼时的经验具有重要意义 67

5	人类也可以用“饲料”教养子女	70
6	孩子以父母为榜样	71
7	父母的期待是孩子性格的航标	75
8	为什么兄弟姐妹间也存在性格差异	77
9	职业造就的职责性格	79

第5章 如何把握自己的性格

1	描绘自己的形象	82
2	自我概念可分为四个部分	83
3	你心目中的自己是真实的自己吗?	86
4	胜任多重身份	88
5	为什么会“自己都不了解自己”	90
6	不容安稳生活的“自我同一性”	93
7	自主形成的自我概念支配自己的行为	95
8	理想主义者为何苦恼	98
9	自信者“他信”	101
10	何谓自我接纳	103
11	我们上演着自编的故事	105
12	当自我故事的逻辑发生混乱时	107
13	改写故事,跨越危机	108

第 6 章 男人的性格,女人的性格

- 1 世界共通的关于“男子气”、“女人味”的定义 112
- 2 男性型女性,女性型男性 114
- 3 男子气、女人味是母亲教育的产物 116
- 4 父母对孩子的教养方式强化了男子气或
女人味 118
- 5 决定性格的染色体 120
- 6 孕妇的精神压力会妨碍男性性格特征的
发育 122
- 7 男性的性不稳定状态 124
- 8 男性真的比女性更具攻击性吗? 126
- 9 一个人的能力有性别差异吗? 127
- 10 惧怕成功是女性特有的吗? 129
- 11 对“男子气”的期望让男人们精疲力竭 ... 131
- 12 为什么希望变性的男人多 133
- 13 既有男人的一面又有女人一面的双性人 ... 135
- 14 性别的同一性障碍 136
- 15 社会需要有领导才能的女性和可爱的男性 ... 139

第 7 章

性格影响人际关系和恋爱

- 1 保持“五性”均衡 142
- 2 社交性和自我明示性的不同 146
- 3 人际交往的基本是“彼此彼此” 148
- 4 倾听的重要性 149
- 5 两种不同性格类型的领导方式 151
- 6 《豪猪的抉择》的教育意义 154
- 7 异性魅力男女相通 156
- 8 你喜欢或讨厌的情感会传染给对方 159
- 9 爱琢磨人的性格害你吃亏 160
- 10 有共同敌人的人结成同盟 162
- 11 你要什么样的恋爱? 164
- 12 诱骗女人的“东·凡”式恋爱 166
- 13 追求同类异性心理的背后 167
- 14 观点、论点的相似成就爱情 168

第 8 章

职业适应性的性格差异和精神压力解除法

- 1 决定职业适应性的因素 172
- 2 把性格纳入视野的 SPI 职业适应性测试 176
- 3 判断职业兴趣的要素 181

目 录

4	避开压力的性格和追求压力的性格	185
5	做事一刻不停的人不会长寿	188
6	自我压抑的性格易患癌症	190
7	生活中好或不好的变化都是精神压力的源头	191
8	在外受的气发泄给家里人	194
9	电脑恐惧症和电脑依赖症	196
10	消除精神压力的两类方法	199

第 9 章

问题性格之种种

1	问题性格的六种类型	202
2	人格障碍的十种类型	206
3	多疑、拒绝交流	208
4	奇特的言行,无意识的犯罪行为	210
5	无法控制冲动,凡事但求引人注目	212
6	自我感觉良好,对任何事态度消极	214
7	过度依赖别人,过分追求完美	217
8	犯罪与性格的关联性	218
9	性格类型与犯罪种类的关系	220
10	无秩序犯罪者与有秩序犯罪者的肖像	225
11	各种类型的连环杀手	228

目录

12 强奸犯的性格特征 230

1

外貌好，性格也好？

我们总是千方百计地试图搞清对方的性格、观念、心理状态——“是不是值得信赖？”“能否长期交往？”“能否共事？”等等——以便采取相应的行动。

判断性格的依据有：谈话内容、说话方式、表情、动作等，几乎都是从外表来进行判断。俗话说“人不可貌相”，话虽如此，人们还是不由自主地被外观所迷惑，使判断产生偏差。

本章将分析偏差产生的具体情况，旨在让读者能够准确无误地判断性格。

讲到以貌取人，我们可以参考社会工作者的例子。他们长期从事挽救不良少年的工作，应该说已经练就了相人的慧眼。即便如此，当他们面对一个看上去温柔可爱的少女时，仍然不愿相信她曾经犯下了罪行。

一个以研究把握人的性格和心理为职业的专业人士尚且如此，普通人更是可想而知。有一个实验，让人们看照片判断陌生人的性格，实验结果证明外貌会对性格判断产生决定性的影响。实验中无论男

外貌优势会影响性格评价



第1章 看清性格

女,外表越有魅力,越容易被赋予——干练、好奇心强、有眼光、自信、意志坚定、幸福、活泼、亲切、直爽、认真、表里如一、灵活等肯定的评价。也就是说,外表越突出,对其性格的评价越高;外表越差,评价越糟。可见外貌的影响是如此之大。



外表越有魅力，越容易被赋予——干练、好奇心强、有眼光、自信、意志坚定、幸福、活泼、亲切、直爽、认真、表里如一、灵活等肯定的评价。

外表越差，评价越糟。



2

胖、瘦、强壮者的不同性格

——
体型给人的不同印象

外貌中的体形会给人留下强烈的印象,人们会以此来判断对方的性格。

体形可以分为胖、瘦、健壮三种类型。一般说来胖人多大方、肚量大,瘦人大多有神经质的倾向。

给人们看胖、瘦、健壮三类体形者的肖像,让他们举出不同体形者可能有的性格。实验结果说明,不同的体形容易给人以下不同的印象。

胖 人 老派、体质差、健谈、亲切、有同情心、温厚、好脾气、有依赖心理、相信别人、爱交际、渴望爱情、沉迷于肉欲、好吃

健壮的人 强壮、有男子气、爱冒险、自信、精力充沛、年轻有活力、争强好胜、喜爱运动、胆大

瘦 人 野心家、多疑、生硬、神经质难对付、顽固、悲观、安静、喜欢自由、有节制、神秘主义

