

医疗与心理养生咨询丛书

性格决定命运



中国心理图书第一品牌

每一种性格都能成功

中国心理访谈网心理专家推荐

杨惠民 郭瑞增 许延梅 刘沛 张国娟 郭丽芳 / 编著



■ 洞悉自我性格类型

■ 发挥性格潜力优势

■ 突破性格认识盲区

■ 明确自我成长方向

中医古籍出版社

医疗与心理养生咨询丛书

性格决定命运

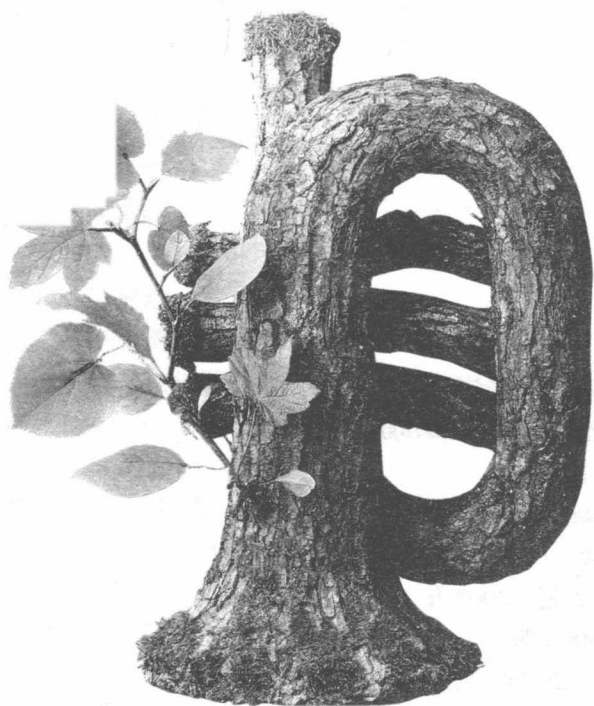


中国心理图书第一品牌

每一种性格都能成功

中国心理访谈网心理专家推荐

杨惠民 郭瑞增 许延梅 刘沛 张国娟 郭丽芳 / 编著



中医古籍出版社

责任编辑：樊岚岚

丛书策划：健康人生策划联盟

图书在版编目（CIP）数据

医疗与心理养生咨询/杨惠民等编著. - 北京：中医古籍出版社，2005.4

ISBN 7-80174-311-3

I. 医… II. 杨… III. 医学心理学 IV. R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 035047 号

中医古籍出版社出版发行

（北京东直门内南小街 16 号 100700）

全国各地新华书店经销

北京市鸿鹄印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 102 印张 1350 千字

2007 年 1 月第 2 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数：0001～5000 册

书号：ISBN 7-80174-311-3/R·310

定价：168.00 元（共六册）

目录

contents

第一篇 充分认识性格

第一章 性格是什么

一、性格是什么	3
二、气质与生俱来	4
三、性格与大脑结构的关系	4
四、中国古人对性格的认知	5
五、血型真的能决定性格吗	6
六、性格的两面性	7
七、价值观影响性格的形成	7
八、从外形看性格——克雷奇默的体格说	8
九、为什么人们都爱追求新体验	9
十、性格的特征是什么	10

第二章 遗传对性格的影响

一、性格是遗传的吗	11
二、双胞胎的性格	11
三、人才辈出的家族	12
四、遗传与环境共同影响性格	13
五、染色体异常人的性格	14
六、急性子和慢性子都是天生的	14
七、婴儿的气质造就日后的性格	15

八、幼时的经验具有重要意义	15
---------------------	----

第三章 环境对性格的影响

一、胎教对性格的影响	17
二、性格形成的关键期	17
三、父母教育态度对孩子性格的影响	18
四、婴儿的性情影响着母子关系	19
五、孩子为什么不听话	20
六、排行不同性格也不同	20
七、个体在家庭中的角色、地位影响着性格	21
八、我的性格我决定	22
九、学校教育对性格的影响	23
十、独生子女的性格发展	23
十一、性格可以改变	24

第四章 怎样把握自己的性格

一、你如何描绘自己	26
二、你了解自我概念吗	26
三、你了解的自己是真实的自己吗	27
四、我就是我	28
五、自己有时会不了解自己	28
六、自我概念支配自己的行为	29
七、理想主义者多苦恼	30
八、自信者“他信”	30
九、什么是自我接纳	31
十、自编自导的自我故事	32

第五章 性格的差异——男子气与女人味

一、什么是“男子气”、“女人味”	33
二、男性型女性，女性型男性	33
三、男子气、女人味是母亲教育的必然产物	34
四、有什么样的孩子，就有什么样的父母	35
五、孕期精神压力会妨碍男性性格特征的发育	35

六、攻击性同时受到性格期待的影响	36
七、男人比女人强吗	37
八、为何女性惧怕成功	38
九、“不像个男人也无所谓”	38

第六章 常见的问题性格

一、十种人格障碍	40
二、多疑与拒绝跟别人交流	40
三、奇特的言行与无意识的犯罪行为	41
四、无法控制自己的冲动与凡事追求引人注目	41
五、自我感觉良好与对任何事都态度消极	42
六、过度依赖别人与过分追求完美	43
七、犯罪与性格的关联性	43
八、性格类型与犯罪种类的关系	44
九、从犯罪行为倒推罪犯性格	45

第二篇 性格决定命运

第一章 性格与人际关系

一、人际交往的重要性	49
二、哪些因素影响我们的交往	50
三、交往从知彼开始	50
四、交往中的自我暴露	51
五、人际交往的黄金准则	52
六、独特的青春性格	53

第二章 性格与职业

一、依照性格选职业	54
二、你具有成熟的性格吗	54
三、你适合什么样的职业	56
四、外向型应注意的问题	57

五、内向型应注意的问题	58
六、性格特征与职业适应性的关系	59
七、性格与职业选择发生错位怎么办	60
八、急性子的 A 型性格	61
九、避开压力的 B 型人格	62
十、善于压抑自己的 C 型性格	63
十一、性格与领导方式	63
十二、领导者最忌性格	64
十三、给魅力加分的性格	65

第三章 性格与恋爱婚姻

一、性格与恋爱类型	67
二、你想要什么样的恋爱	68
三、性格与恋爱模式	68
四、男女恋爱心理差异	69
五、一见钟情可靠吗	70
六、女大学生恋爱心理特点	71
七、异性沟通技巧	72
八、对立互补	73
九、性格与婚姻	73

第三篇 发挥性格优势

第一章 内向性格人的苦恼

一、思前想后顾虑重重	77
二、不能很快适应新环境	77
三、不能积极地与周围人取得协调	78
四、不善于发表个人意见	79
五、与人初次见面会非常拘谨	79
六、没有朋友十分孤独	80
七、说话没有魅力	81
八、无论什么场合都不能让自己太松弛	82

九、不喜欢集体行动缺乏协调性	82
十、凡事不懂得变通缺乏灵活性	83
十一、讨厌世事和世俗琐事	84
十二、和别人相比缺乏自信	85
十三、总想着一些消极的事而整日愁眉不展	85
十四、担心露馅暴露自身的弱点	86

第二章 内向性格人的优点

一、扎实沉稳	88
二、有着强烈的上进心	88
三、不满足于现状追求理想	89
四、虽难打交道但本质让人感到温暖	90
五、能体谅他人的苦痛和缺点	90
六、谨慎稳重的态度更让人放松	91
七、丰富多彩的内在世界	92
八、不受常识所拘束的思维与想像力	92
九、不被信息所左右的集中力	93

第三章 激发干劲

一、挑战精神和好奇心扩展自己的内心世界	95
二、树立自己心中的尺度	95
三、只要没有失去什么，失败也能乐观以对	96
四、凡事都会深刻地面对	97
五、降低标准适时表扬自己	97
六、过于关注后果容易泯灭热情	98
七、自己需要的东西决不放弃	99
八、过大看待自己的劣势和弱点	100
九、用理想的自己完善现实的自己	100
十、内向性格的人可以执著地燃烧	101

第四章 建立良好的人际关系

一、如何让初次见面不再紧张	103
二、如何抓住要点深入谈话	103

三、如何容纳真实的自己	104
四、如何才能获得亲密的交情	105
五、如何成为一个善于倾听的人	105
六、不善与生人交谈怎么办	106
七、不要因为客气留下疑问	107
八、不会说奉承话更好	107
九、不要算计要用心周到	108
十、降低对他人的标准	109
十一、与人为善与人为伴	109
十二、人往往以第一印象进行判断	110

第五章 理顺自己与公司的关系

一、给不满意现在公司工作人的建议	112
二、公司生活价值根源	112
三、算计的人被人算计	113
四、无论下岗还是破产都要生存下去	114
五、不要在意结果坚持自己的做法	115
六、掌握独立的与组织打交道的办法	115
七、不要陷入玩弄小花招的误区中	116
八、让自己永远保持着冲动	117
九、成功不是社会地位的提升	117
十、有能力经营者也是公司运转的一个齿轮	118

第六章 机智地与压力打交道

一、适度的应激状态是需要的	120
二、注意环境的变化	120
三、失去配偶会引起最大的应激反应	121
四、想说的话全部倾吐出来	122
五、要有与工作没有直接关系的兴趣爱好	122
六、要善于变换角色	123
七、偶尔脱离一下规律的日常生活	124
八、跟着感觉走享受人生	125
九、浪费时间和无目的性到底错在哪里	125
十、失败不可怕	126

十一、不知不觉中扩大视野.....	127
十二、全力以赴才能体味爽快感觉.....	127
十三、更换服装放松一下心情.....	128

第七章 再努力一下

一、凡事首先要试着做一下.....	129
二、“有时间的话——”是禁语.....	129
三、要把“反正不行”的想法改成“试一下”.....	130
四、不能接受的事物要善于反驳.....	131
五、适当给自己施加一些压力.....	131
六、自己的形象规定自己的性格.....	132

第八章 开阔自己的眼界

一、从绷紧的生活状态中超脱出来.....	134
二、放弃没有根据的苦思冥想.....	134
三、关注社会动向.....	135
四、关心周围的人们.....	136
五、通过书籍见识各种形形色色的人.....	137
六、研究成功经验轻松面对生活.....	137

第九章 改换思路坚强地工作生活

一、你对终点期待什么.....	139
二、人生成功到底意味着什么.....	139
三、学习孩子们的玩心.....	140
四、不考虑结果全力以赴.....	141
五、与其对失败耿耿于怀不如空想成功.....	142
六、失败不是能力问题而是努力不足.....	142
七、因性格弱点而烦恼不只是你一个人.....	143
八、接受自己的弱点和失败.....	144
九、烦恼者被烦恼引向成长.....	144

第四篇 把握他人性格

第一章 从第一印象看人的性格

一、相由心生——从外貌看性格	149
二、窥探心灵的窗口——通过眼神了解人	150
三、发型表露心迹——从头发了解他人的性格和心理	153
四、衣饰显性情——从穿着看个性	156
五、提包显个性——从所用的提包看性格和心理	160
六、握手也能传情达意——从握手了解他人	162
七、从个人卫生了解人	163
八、字如其人——从书写习惯了解他人	164

第二章 从身体语言看人的性格

一、笑嘻嘻并不一定就是表示赞同	170
二、习惯性小动作背后的秘密	171
三、抽烟姿势与性格有关	177
四、喝水动作与人的性格	178
五、从走路姿势看性格	179
六、坐姿与性格、心理	181

第三章 从言谈话语看人的性格

一、听话先听音——从声音辨性格	186
二、从谈话的速度和语气看人的性格	190
三、说话的态度与个性	193
四、从说话的用词和口头禅看人的性格	196
五、说话的内容与性格	200
六、从笑看人的性格	205

第四章 从习惯看人的性格

一、从办公桌看性格	208
二、从工作态度看性格	209
三、从开车的方式看人	210
四、从吃饭了解人	212
五、从醉酒后的表现了解人	214
六、色彩与个性	215
七、从用钱方式看心理	217
八、常迟到的人的心理	219
九、打电话与心理活动	221
十、从对待错误的态度检测人品	222
十一、从听到赞美时的反应看人的性格	223

第五章 从兴趣爱好看人的性格

一、从爱好看人的心理	225
二、从兴趣看人的个性	226
三、从宠物看主人的性格	228
四、从运动看人的性格	230
五、由喜爱的音乐看人的性格	231
六、从读书看报看人的性格	233
七、从礼物看人的性格	237
八、由喜爱的汽车看人的性格	239

第六章 从谈情说爱看人的性格

一、如何判断女人的内在性格	241
二、从戴戒指看人的性格	243

第一篇

充分认识性格

1911年10月

第一章 性格是什么

性格是什么？不同的理论对性格有什么不同的解释？性格有哪些特征？健康性格的结构应该是怎样的？

一、性格是什么

什么是性格

一提到“性格”，大家首先就会想到，它是规定个体特征的因素。我们认为，性格指的是个人对人、对己、对事物的基本态度，以及相适应的行为方式中的相对稳定的独特的心理特征的综合。

目前性格在心理学范围内并没有确切的定义。在我国，通常把“人格”与“个性”看成同位语。为数不少的心理学文章中都提到“个性”即“人格”，也有的认为广义的“人格”即“个性”，狭义的“人格”即“性格”。

性格与气质即有联系又有区别

区别：气质是个体心理活动稳定的动力，是神经类型的自然表现，而性格则是个体较稳定的态度体系与习惯化了的行为方式；

联系：气质能按自己的动力方式左右性格特征的形成。从某种意义上来说，气质是性格形成的自然基础，性格是由神经类型与实践共同塑造的。气质还能影响性格特征形成和发展的速度，促使它服从生活实践的要求。因此，不同气质类型的人能形成相同的性格特征，相同气质类型的人，又能形成不同的性格。

性格的独特性和一致性

由于研究角度的不同，各学派对性格的定义也有所不同，但众多的性格定义都有一定的共同点，即性格具有独特性与一致性。比如，两个人约会时一方迟到，等待一方的表现因人而异。有的可能十分愤怒，有的却是心平气和。在同样的情况下，人们不同反应就是性格独特性的最好体现。另一方面，在约会中经常迟到的，在工作生活中必定表现出懒散、时间观念不强。这就是个体的性格都有不随情况变化而变化的一致性。

二、气质与生俱来

希波克拉底的体液说

古希腊的希波克拉底认为每个人身上都有黏液、血液、黑胆汁和黄胆汁四种体液。由于这四种体液在不同人身上的比例不同，导致人们的行为方式也不一样。有的人活泼、主动，具有外向性；有的人安静、沉默，具有内向性。

体液说的衍生——气质学说

随着心理学的不断发展，体液说也在逐步完善，在此基础上心理学家对气质作出了科学的解释。希波克拉底根据具有的这些心理特征把人分为多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质，这就是著名的“气质学说”。由此，心理学上把气质划分成四种类型。

多血质——此类人具有很高的灵活性，容易适应变化的生活环境，善于交际。他们精力充沛，朝气蓬勃，但一旦碰到不如意或需付出巨大努力时，热情就会大减，情绪也极易波动。此类人的优点是机智敏锐，能很快了解新事物。

黏液质——此类人平稳、安静、顽强和坚定，可以很好地控制自己的冲动情绪，能严格地遵守既定的工作制度和生活规律。他们稳重，交际适度，但因过于死板而略显灵活性不足。

胆汁质——该气质最明显的特点是具有很高的兴奋性，并在行为上表现出不均衡性。具有该气质的人脾气暴躁，为人直率，精力旺盛。他们能以极大的热情投身于所从事的工作，能够克服种种困难。但一旦精力消耗殆尽，常常会对自己的能力失去信心，导致情绪低落。

抑郁质——此类人明显的特点是具有较高的敏感性，极易受到挫折。他们性格孤僻，常因微不足道的事而引起情绪波动。在遇到问题时优柔寡断，在面临危险时会感到极度恐惧。

三、性格与大脑结构的关系

“颅相学”对性格的解释

法国医生加尔于19世纪对文艺复兴时期的“观相学”进行研究，将其命名为“颅相学”，这一学说后来在欧美社会得到广泛流行。他传承了拉维特的观点，将脑解剖的研究与身体结构、人格特征联系起来，认为

人格和人的能力是先天的，从大脑的形态和结构上就可以了解这些特征。

加尔的学生施普茨海姆采用“颅相学”一词把加尔的观点教条化、寓意化，以研究人类的高尚品格。他认为许多独立的器官共同构建了大脑，每一个器官都负责一种单独的、天生的心理能力。头颅的哪一部位隆起，就表明那一部分的大脑较大，某一种才能或精神能力就突出。测量人的头颅隆起就能推断出的人格和各种精神才能。从而颅相学就成了披上“科学”外衣的占星卜卦术。

经施普茨海姆完善的加尔心理能力共有三十七种，与心灵器官的数目相当，这些器官的发展能让头盖增大。由此，他将头盖划分为三十七个互相联络的区域。与这些区域相当的心理能力可分为理智和感情两种，每种能力又可分成两组。感情分为“情操”和“倾向”。“倾向”位于头后的下部与耳官之上的两侧，“情操”位于头的后部、两侧和顶部，在“倾向”之上的一个区域内。理智分为“思考”与“知觉”，“知觉”位于前额，“思考”位于前额中心。

罗拉多，加尔的另一学生，他通过动物实验研究人的大脑定位，并研究了大脑裂缝，将其命名为“罗拉多裂缝”。他还运用切除法对大脑机能定位与人格的关系进行研究，即切除大脑的某一部位研究会出现什么样的非正常行为，从而说明了大脑是控制人行为的器官，进而证明了性格特征是由大脑相关部位决定的。

四、中国古人对性格的认知

《黄帝内经》的说法

在《黄帝内经》中就有关于气质分类的理论记载。它按阴阳学说将人分为五种类型，太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平。太阴之人，贪婪冷酷，好内恶出；少阴之人，小贪贼心，见人有失，常若有得；太阳之人，好言大事，无能虚夸，志发四野，败而无悔；少阳之人，自命不凡，好为交往，内而不附；阴阳和平之人，举止稳重，临危不惧，遇事不躁，位尊不傲，位卑不卑。

《尚书》中的性格类型

历史文献《尚书》中也有关于人格类型的记载。这本书提出了九德，实际是把性格分为九种类型：一类人为宽宏大量而又严肃敬谨；二类人为性格温柔而又能有主见；三类人为行为谦虚而又庄重自尊；四类人为有才干而又谨慎认真；五类人为柔顺虚心而又刚毅果断；六类人为刚正