



是这样培养出来的 好性格

性格不是与生俱来的，而是后天塑造的。因此，只要选对正确的培养方法，就能够让青少年拥有健康良好的性格。本书运用了大量古今中外教子的案例，为青少年读者指出了培养好性格的具体方式和方法。

林珍◎编著



a snail track



full-blown cherry blossoms



中国出版集团



现代出版社



是这样培养出来的 好性格

常州大学图书馆
藏书章

性格不是与生俱来的，而正确的培养方法，就能够让去运用了大量古今中外孩子的性格的具体方式和方法。



图书在版编目 (CIP) 数据

好性格是这样培养出来的 / 林珍编著. — 北京:
现代出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5143 - 0311 - 7

I. ①好… II. ①林… III. ①性格 - 青年读物②性格
- 少年读物 IV. ①B848. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146304 号

好性格是这样培养出来的

- | | |
|------|-------------------------------------|
| 编 著 | 林 珍 |
| 责任编辑 | 张桂玲 |
| 出版发行 | 现代出版社 |
| 地 址 | 北京市安定门外安华里 504 号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 电 话 | 010 - 64267325 010 - 64245264 (兼传真) |
| 网 址 | www. xiandaibook. com |
| 电子信箱 | xiandai@cnpitc. com. cn |
| 印 刷 | 三河市人民印务有限公司 |
| 开 本 | 710mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 13 |
| 版 次 | 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 5143 - 0311 - 7 |
| 定 价 | 25. 80 元 |
-

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



梁启超说：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立……”可见，青少年在国家发展建设中，所处的位置非常重要。青少年除了努力学习科学知识外，其他方面也在随之发展，性格就是其中之一。人的性格在先天秉赋和后天教育的双重影响下才能逐步塑造起来，但二者在性格形成中所起的作用有很大差别，先天秉赋是基础，后天教育是条件，二者相互影响和渗透，形成一个人统一的性格。培养青少年良好的性格，不仅仅让青少年受益一生，也是社会发展的必然结果。

其实，每个人的性格，都是一个构造独特的世界，蕴藏着巨大的能量。它的爆发，既可以帮助一个人走向成功的彼岸，也可以将一个人推入万丈深渊。这是因为，性格对于我们每一个人的行为方式起着很大的支配作用：一个人具有什么样的性格，将决定他的交际关系、婚姻选择、生活状态、职业选择以及创业成败等等，从而决定人们一生的命运。例如，有的人性格鲁莽，所以行事总是风风火火；有的人性格急躁，所以遇事容易激动；有的人性格刚毅，所以在困难面前总是表现得勇敢坚定；有的人性格倔强，遇事喜欢钻牛角尖，常常会陷入被动而不能自拔。可见，好性格才是一个人一生最大的宝藏。一个人身上所具有的好性格越多，距离成功就会越近。

另外，性格比人性、人格的概念更为广泛，除了先天性的遗传外，后

天的环境、心态、一个人的气质等，都是影响一个人性格形成和发展的重要因素。人们常用“食一种米，养百种人”这句话来形容人的性格千差万别这一特点。人的性格世界就像是一个丰富多彩的百草园。走进这个百草园，你才能看清楚性格中的每个个体；看清个体之间的优点与缺点、有序与无序；看清个体与整体的联系。只有这样，才会真正把握好性格的脉搏，追求到性格的美好和谐。

如何培养青少年受益一生的好性格？本书从多角度剖析青少年在成长过程中性格的形成与发展，并对好性格的各种形成条件加以诠释，从而引导青少年怎样克服坏习惯，逐步完善自己的性格，为完美人生打下基础。



第一章 认识性格	1
第一节 什么是性格.....	1
第二节 性格特征分析.....	3
第三节 性格结构的性质.....	7
第四节 性格的类型.....	8
第五节 性格鉴定.....	11
第二章 青少年要看清自身性格的优缺点	14
第一节 好性格好未来.....	14
第二节 不良性格导致可怕后果.....	18
第三节 充分发挥性格的特长.....	31
第四节 正确看待性格中的弱点.....	36
第五节 如何优化性格.....	41
第六节 摒弃坏习惯.....	49
第三章 培养青少年好性格的基础	60
第一节 性格形成的生理基础.....	60
第二节 家庭教育.....	61
第三节 学校教育.....	63
第四节 教师的态度.....	65
第五节 社会教育.....	67
第六节 青少年要懂得如何自我教育.....	68



第七节 青少年异常性格的矫正	70
第四章 自信是人生前进的动力	72
第一节 用自信去迎接明天	72
第二节 有尊严的生活从自信开始	74
第三节 没有人能取代你	76
第四节 敢于肯定自己	77
第五节 自信是成功的最大资本	79
第六节 自信为未来指明航向	80
第七节 谁说我不行	82
第八节 不要怀疑自己	83
第九节 要有必胜的信念	84
第五章 培养刚毅迎接挑战	86
第一节 在逆境中铸造刚毅	86
第二节 在隐忍中铸造刚毅	88
第三节 刚毅是壮美的源泉	90
第四节 刚毅能主宰命运	91
第五节 刚毅成就一生伟业	94
第六节 坚强可以明确人生目标	96
第七节 勇敢者的舞台	98
第八节 努力让自己成为一位刚毅的人	102
第六章 独立进取是生存之本	104
第一节 独立的好处	104
第二节 青少年独立人格的培养	105
第三节 青少年的独立性与依赖性	106
第四节 独立进取的巨大意义	107
第五节 迎难而上	109
第六节 突破自我	111
第七节 不满足会有更大的收获	114



第八节 走自己的路·····	117
第九节 活出自己的风采·····	120
第七章 宽容撑起一片天·····	123
第一节 有容乃大·····	123
第二节 忍让的价值·····	126
第三节 斤斤计较只能失去更多·····	128
第四节 与人为善的好作风·····	130
第五节 多站在对方的立场上考虑问题·····	133
第六节 把优越感让给别人·····	135
第七节 原谅比指责更有效·····	138
第八节 谦恭的力量·····	140
第八章 正直守信是个人魅力的表现·····	143
第一节 挺直腰杆做正直的人·····	143
第二节 公正无私赢得更多的尊重·····	148
第三节 别丢掉骨气·····	150
第四节 永远要以诚待人·····	152
第五节 诚信是做人的原则·····	155
第九章 冷静不冲动·····	158
第一节 稳健行事不盲目·····	158
第二节 做事要考虑周全·····	160
第三节 做事要耐心·····	164
第四节 用冷静化解危机·····	166
第五节 时刻保持冷静与沉稳·····	167
第十章 热情爽朗为明天护航·····	171
第一节 热情是迈向成功的动力·····	171
第二节 主动赞美他人·····	173
第三节 一份好激情·····	175
第四节 用乐观的心态面对现实·····	179



第五节 坦然面对不测的事情·····	181
第六节 知足常乐·····	184
第十一章 青少年必须克服的性格弱点·····	188
第一节 弱点是人的天性·····	188
第二节 性格不是简单的 1 + 1 运算 ·····	190
第三节 认清性格复杂性的必要·····	192
第四节 不拘小节吃大亏·····	195
第五节 偏执是埋藏在身边的“炸弹” ·····	197
第六节 分裂型性格的治疗·····	198
第七节 摆脱恐惧·····	199



第一章 认识性格

可以说，世界上不存在两个性格完全一模一样的人。但是，我们可以根据某种原理，按照一定的标准，侧重于性格的某一侧面，把社会上各种各样的人分成若干类型。如果我们能清楚地了解自己的性格类型，就有助于我们按照自己的性格特征来选择最适合的职业，就有助于我们更有效地工作和生活，就有助于我们针对自己性格上的弱点自觉地加以矫正，从而充分地实现自己的价值。

第一节 什么是性格

性格是表现在人对现实的态度和行为方式中的比较稳定而具有核心意义的个性心理特征。换言之，性格包含两个紧密联系的方面：一是人对现实世界的稳定的态度体系，二是与这种态度体系相应的习惯了的行為方式。譬如，有的人对待工作总是一丝不苟，认真负责；在待人处事中总是表现出有高度的原则性，坚毅果断，豪爽活泼，有礼貌，肯帮助人，乐于同他人共享他的东西而从不吝啬；在对待自己的态度上总是表现为谦虚、自信等。所有这些特征的总和就是他的性格。

性格的个别差异是很大的。有人娇嗔、傲气、泼辣；有人热情、开朗、活泼、外露；有人深沉、内向和多思；有人大胆自信有余，耐心仔细不足；有人耐心细致有余，大胆自信不足；有人快中易粗，粗中易错；有人却慢条斯理，有条不紊。性格就是由各种特征所组成的有机统一体。每一个人对现实稳固的态度有着特定的体系，其行为的表现方式也有着他所特有的



样式。这种稳固的、定型化了的态度体系和行为样式就是他的性格。

必须指出，在个体生活中那种一时性的偶然表现，不能被认为是一个人的性格特征。例如，一个人在一次偶然的场合表现出胆怯的行为，不能据此就认为这个人具有怯懦的性格特征；一个人在某种特殊的条件下，一反常态地发了脾气，也不能认为这个人具有暴躁的性格特征。只有那些经常性、习惯性的表现才能被认为是个体的性格特征。

性格是一个人性中起核心作用的心理特点，也是一个人对现实态度与其习惯的行为方式的统一体。因此，性格是有好坏之分的，而且好坏不能并存。例如，一个对敌狠、对己和的人，绝不可能也是一个对己狠、对敌和的人；一个富有首创精神的人，不可能同时也是墨守成规的人；一个利己主义者，有时也很“慷慨”，那是伪装。所以，我们要考察一个人的性格特征，必须把他的各方面联系起来作综合分析，不可管窥蠡测。

当我们分析一个人的性格时，往往会遇上诸如顺从、粗犷等中性性格特征。这时，我们应追溯这些中性特征的依附，其好坏要根据其所依附的主要性格特征来定。

一个人的性格特征体现着他的思想品德。所以，衡量性格好坏的核心指标是“集体与个人”。凡是一事当先，先为个人打算，一切以“我”为中心就是坏性格，应予反对；一事当先，先为集体打算，“一心装着集体，唯独没有自己”，就是好性格，应予赞扬。

人的性格是在长期生活环境和社会实践中逐步形成的，它一旦形成就比较稳定，但也不是一成不变的。客观环境的变化往往使人的性格发生明显的变化。如在某种环境和家庭影响下成长的儿童，养成了怯懦、孤独的性格特点，当他们进入学校，经过集体的熏陶，随着社会交往的日益增多，就可能使他们原来的性格特点发生显著的变化；一个活泼愉快的学生，可能由于某种严重的打击，精神上蒙受挫折，变得忧闷抑郁起来。

客观环境的影响，需要通过人的主观因素起作用。意识的自我调节对性格的履行起着重要作用。幼小儿童的行为方式没有定型，意识的自我调节水平较低，他们易受环境影响，性格的可塑性更大。当一个人的社会知识经验丰富了，出现了比较系统化的思想，形成理想、信念和世界观时，他们的性格才能在社会实践中、在自我调节的水平上发展、改造。虽然成人的行为方式比儿童稳定，但其性格也仍具有可塑性的一面。



性格的可塑性并不是一成不变的，它不可能永远停留在一个水平上，因为作用于性格的诸因素是不断变化的。性格的可变性，决定了性格是可以培养的，这是性格教育的前提；如果性格不可塑，那还有什么性格教育可言？还有什么性格的自我培养与改造？我们还有什么必要为某些不良的性格而自怨自艾、自暴自弃呢？

性格的可塑性，决定了性格形成和发展的阶段性特征。心理学家把性格发展的年龄阶段分为4个时期：形成期、定型期、成熟期和更年期。5~11岁左右为性格形成期。这个时期的儿童虽然初步形成独立处理事情的能力，但还极易接受社会环境的熏染，尤其是家庭的影响。12~17岁左右是性格的定型期。这个时期的少年开始接触社会，虽然开始形成分辨是非的能力，但还缺乏抵御外界不良影响的能力。18~55岁为性格成熟期。这个时期的人已有比较稳定、完整的性格特征。56岁以上为性格的更年期或老年期。这个时期的人也会出现性格上的某些变化。

第二节 性格特征分析

性格作为个人的心理特征，是十分复杂的，是由多方面的特征有机地结合而成的。因此，为了具体地了解什么是性格，有必要分析一下性格的结构。通过对性格结构的讨论，我们将进一步认清什么是性格，这样不仅有助于每个人分析和了解他人自己的性格，也有利于教师因材施教。

可以把性格分为4个方面的特征：表现个人对现实的态度性格特征、性格的意志特征、性格的情绪特征和性格的理智特征。

一、表现个人对现实世界的态度的性格特征

每个人生活在世界上，对事、对人总会抱着这样或那样的态度。人和人性格的不同，首先就表现在对人、对事的态度上。在一定的客观情景中，主体所持的不同态度导致他将采取不同的行为方向。比如在需要对利、义作权衡的情况下，见利忘义者和一个舍利取义者，就表现着两种不同的，甚至相对立的性格特征。

个人所处的社会环境是纷繁复杂的，个人对人、对事的态度也不是单



一的，而是多方面的。这些多方面的态度，对特定个体来说，是互相有机地联系着的。因此每个人对现实世界的各种态度，组成一个态度体系，分解出来，主要有以下几类：

1. 个人对社会的态度

这包括对祖国、对人民的态度。任何人都是社会的一员，人的本质是社会性的。每个人的全部生活——物质生活和精神生活都同社会息息相关。因此任何人不可避免地要对自己生活于其中的祖国、人民、人类社会抱有某种态度。有的人热爱祖国，热爱人民，具有高度的社会责任感，关心社会进步和人民幸福，以天下为己任；有的人对国家、社会漠不关心，玩世不恭，一心只追求自己的功名利禄和物质享受，甚至会作出危害社会、危害国家利益的罪恶勾当来。

2. 个人对他人的态度

这包括对亲友、对同志等等的态度。个人总是生活在人群中，生活在具体的人际关系中。个人对待他所交往的人，恪守怎样的原则态度，这也是个人性格特征的重要方面。有的人热爱集体，尊重他人，待人诚实，不趋炎附势，助人为乐；有人则自我至上，漠视别人，待人虚情假意，甚至损人利己。

3. 个人对事业的态度

这包括对劳动、学习和所从事的职业的态度。人作为社会的一员，要从事一定的社会职业，以此立身处世，以此使个人的实践活动服务于社会的共同事业。在这一点上，有的人勤奋拼搏，执著追求，自强不息；有的人则懒惰懈怠，胸无大志，无所作为。

4. 个人对自己的态度

前面说过，人是具有自我意识的。人既是思维、行动的主体，又是自己意识的客体。人对自己总是抱有这样那样的态度的。有的人自尊自强，有的人则自卑自馁；有的人谦逊谨慎，虚怀若谷，有的人则妄自尊大，目空一切。

不难看出，以上这些态度之间，存在着内在的联系，其中一方面的态度可以影响或决定另一方面的态度。比如，一个社会责任感强烈的人，他对待事业常常是积极进取的，他对待同志常常是热诚相助的，他对待自己



也常常是严格要求的。这也表明,一般说来,在个人的态度体系中,他对社会的态度常占着主导地位。

人对某种事物的态度,是受他所持的相应的观点制约的。人对社会的态度如何,真实反映着他的人生观、世界观。因此个人对现实的态度体系,带有着明显的道德色彩。个人性格中对现实态度的那些特征,基本上也是人的精神面貌的道德特征。由此可知,当全面评价某人的性格特征时,人们总不能不带有某种伦理上的褒或贬。比如,当谈到某人性格中的大公无私、舍己为人等特征时,总是同时伴有赞许或颂扬的评价;相反,当谈到某人一向自私自利、损人利己等特征时,同时也伴有否定的、鄙夷的评价。在这个意义上,青少年性格的培养和塑造,不仅是他们的良好心理品质的形成过程,也是他们思想修养不断提高的过程。

二、性格的意志特征

性格的组成部分之一是个人的行为方式,而人的行为是由意志来调节的。人发动某个行为或抑制某个行为都为意志所控制。在遭遇困难时,人的行为是坚持奋进还是畏难而退,反映着人的意志力量 and 品质。个人对自己行为的调节水平和调节特点,必然表现在人的行为方式上,从而构成性格的意志特征。

人的性格的意志特征可以从不同的侧面加以描述:

1. 行动的目的性

意志行动不同于冲动性行动,它具有自觉的目的性,意志过程就是根据这个目的来调节行动实现目的的。然而在人的行动目的性上,有着个人差异。有的人遇事目的明确,独立性强;有的人为人处世则经常目的不明确,稀里糊涂过日子,缺乏独立性,容易随波逐流。

2. 自制力水平

人为了达到既定目标,有时需要抑止自己的某些内心冲动和外部行为,有时出于外部的社会约束也需要如此,于是表现出各人行为方式上的差异:有人自制力强,善于“令行禁止”,表现出较好的纪律性和自我约束能力;有的人则自制力差,表现出行为的冲动性、任意性和散漫性。

3. 果敢性

这是在人遇到危难局面时表现出的意志特征。身处惊险环境,有的人



显出勇敢、顽强、镇定自若，有的人则胆怯、懦弱、恐慌万状；面临困难的抉择，有的人表现得果敢决断，有的人则优柔寡断。

4. 坚韧性

在达到长期目标的过程中，显示出个人在行为方式上的不同，就是坚韧程度。有的人富有恒心，处世百折不挠，锲而不舍；有的人则见异思迁，难于持久，甚至遇难而退，半途而废。

三、性格的情绪特征

人的情绪活动充满着他的全部生活。但每个人的情绪过程又各具特点，从而构成个人的性格情绪特征。

1. 情绪的强度

经受同样的刺激，个人经常出现的情绪强度可以不同。有的人多愁善感或易于大喜大悲，有的人则不易动情或惯于产生微欢淡愁；有的人情绪难受约束，动辄喜形于色，有的人情绪则常受理智和意志的抑制，表现甚为平和。

2. 情绪的稳定性

一种情绪产生了，其持续的长短因人而异；两种性质对立情绪转换的难易，也存在差异。这就造成个人间情绪稳定性的区别。有的人喜怒无常，瞬息万变；有的人则相反，一旦沉入某种情绪体验，就不易摆脱。

3. 主导的心境

喜怒哀乐，人皆有之，但各种情绪在不同人身上发生的频度和起作用的力量是不同的。对有些人，愉快、乐观是主导心境，他们遇事不愁，笑口常开；另一些人，主导心境可能是忧郁和焦虑，他们很容易忧心忡忡，双眉紧锁。

四、性格的理智特征

人们借助感知、思维等认识过程来反映现实。这些认识过程在不同人身上表现出来稳定的个体差异，构成了性格的理智特征。

感知方面有所谓分析型和综合型的区别。前者（分析型）习惯于想问题条分缕析，细致入微，却不善于总括全局，抓住要领；后者（综合型）



则习惯于概括综合，善于把握事物的轮廓，却有失深入细致。

从上述可见，一个人的性格特征是丰富的、复杂的。全面了解一个人的性格，必须详尽地分析他各个方面的惯常表现，在此基础上对其个人性格作出准确的评价。

第三节 性格结构的性质

一、性格结构的整体性

一个人的性格结构的许多个别特征不是孤立地存在着的，而是相互依存，协调地组成为一个统一的整体，并表现其独特的风格。例如，一个勇敢、顽强的人，他的主导心境一定是振奋的，性格情绪特征是强烈的，性格的理智特征是积极主动的，性格的意志特征是独立坚强的。由于性格个别特征之间具有内在的联系，且协调地组合成一个统一的整体，所以只要了解一个人某一种或某几种性格特征，一般就可以推测出其他特征。比如，只要知道一个人是正直的，就可推测他为人诚恳真挚，能仗义执言，敢于和不良行为作斗争，原则性比较强等性格特征。

二、性格结构的复杂性

性格是一个统一的整体，但它的表现又十分复杂。在这一场合表现性格的某一方面，在另一场合又表现性格的另一方面。究其原因，主要有以下几方面：

首先，从客观上看，是社会的不同方面向青少年学生提出了不同的要求。例如，有的学生在学校里能尊敬师长，友爱同学，积极劳动，但在家里对待长辈却简单粗暴，对待弟妹也不友好，家务劳动从不伸手。造成上述矛盾现象，主要是由于学校和家庭对青少年学生要求的不一致。

其次，从主观上分析，是由于人的行为方式和对事物的态度两者之间并不完全一致。例如；社会上有王熙凤式的人物，外表看来和善热情，但骨子里却心狠手辣；也有像鲁智深式的人物，外表看来蛮横粗暴，但实际上却心地善良，处处见义勇为，扶危济贫。



再次，是由于各人的性格结构完整和完善程度不同。有的人性格比较完整、完善，在任何场合下表现都比较一致；有的人则不然，在不同场合下会表现出不同的性格特征，即具有所谓的“双重性格”。例如，有的人对上级领导极其恭敬，而对下级或群众则相当傲慢；有的人对有利可图的事表现得较积极，而对无利可图的事则表现得很懒散。

由于性格结构具有复杂性，要了解一个人的性格，必须通过在不同情况下，全面、系统地反复考察，并要求在考察时分清主次，辨别真伪。

三、性格结构的稳定性与可塑性

人的性格反映人对现实的稳定态度和相应的已习惯化的行为方式，它具有稳定性。正因为这样，当我们真正了解某一个人的性格后，就可预测到他在某种情况下将采取什么样的态度和行为。富有经验的指挥员能把最艰巨的任务交给性格最坚强勇敢的战士，就是基于性格稳定性这一前提。因为他预料到这种性格的战士，在任何困难危险的情况下都会不屈不挠，勇往直前，不达目的决不罢休。

性格具有稳定性，但它不是一成不变的，而是随着生活条件和客观需要的变化而变化的，这就是性格的可塑性。因此，许多优秀的教育工作者在学校的各项活动中，致力于学生良好性格的塑造。有许多青少年学生在教师正确的教育、引导和耐心、细致的帮助下，经过自己顽强的锻炼，逐渐改变了原有的不良性格，培养和形成了新的良好性格。比如由懒惰变为勤劳，由粗心变为细心，由自卑变为自信，由懦弱变为坚强，由骄傲变为谦虚，由急躁变为沉着等。

第四节 性格的类型

在一类人身上所共有的某些性格特征的独特结合，称之为性格类型。按照一定原则和标准把性格加以分类，有助于了解一个人性格的主要特点和揭示性格的实质。许多心理学家试图划分人的性格类型，但由于理论观点不同以及人的性格的复杂性，至今还没有统一的分类标准，下面简要介绍几种性格类型分类。