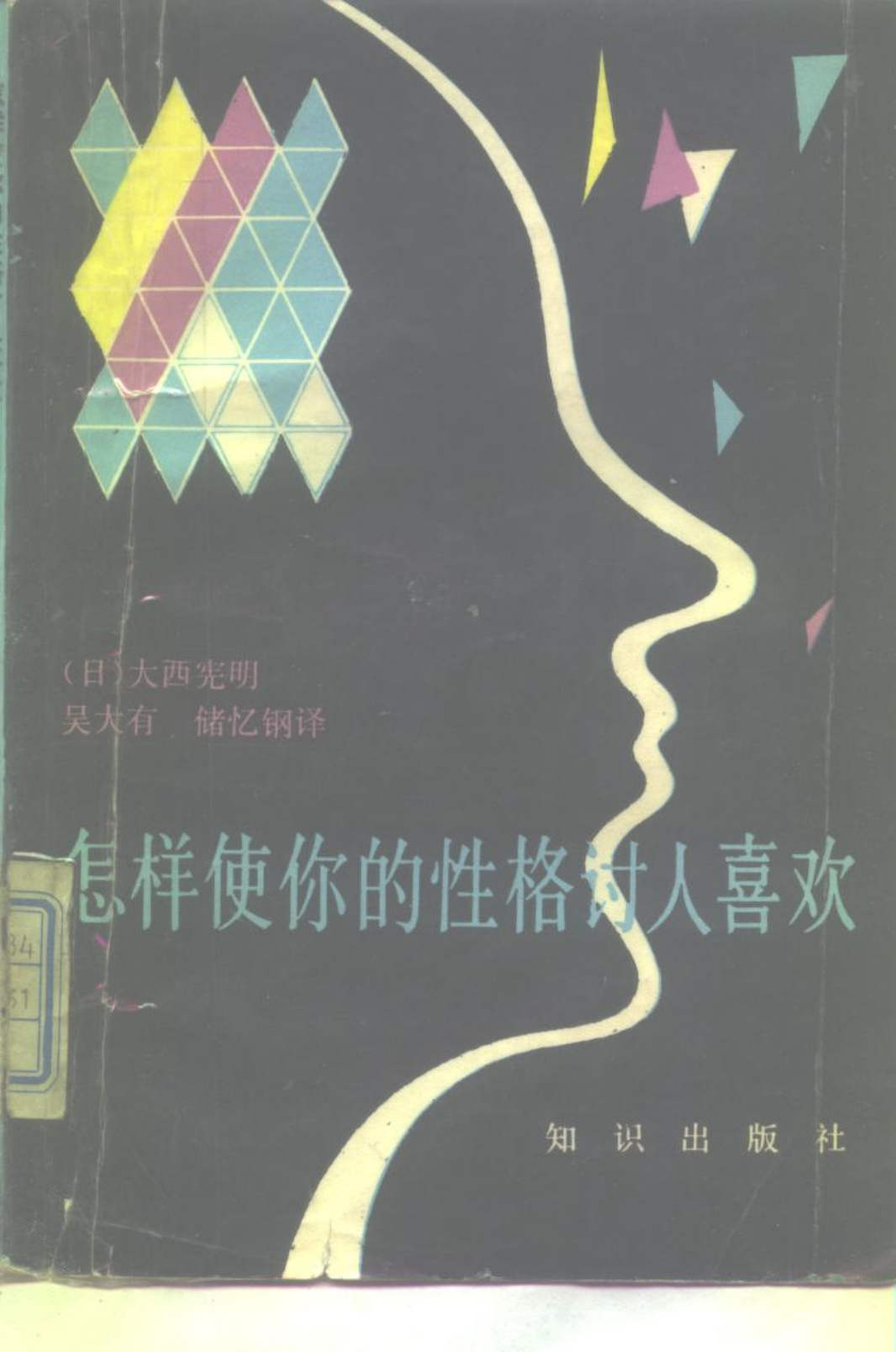




(日)大西宪明
吴大有 储忆钢译

怎样使你的性格讨人喜欢

知 识 出 版 社

74768

B848.6

88-31

怎样使你的性格讨人喜欢?

〔日〕大西宪明 著

吴大有 储忆钢 译

知 识 出 版 社

上 海

DA196/14

怎样使你的性格讨人喜欢?

〔日〕大西亮明 著

吴大有 储忆钢 译

知识出版社出版发行

(上海古北路850号)

(沪 版)

新华书店上海发行所经销

上海百利印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.5 字数 132,000

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数: 1-100,000

ISBN 7 5015 5337 8/B·13

定价: 1.45元

出版说明

本书是一本对性格问题进行较为全面论述的心理学科普读物。它的显著特点在于：根据心理学上的行为理论、人格理论、临床心理学、精神分析学和心理卫生学等关于人的理论和知识，围绕着性格问题，联系生活实际，浅显易懂地介绍了在人与人的交往中，什么样的性格讨人喜欢，什么样的性格惹人厌；性格的特征、结构和类型；自我以及性格的适应；遗传和生长环境在性格形成中的作用；怎样把自己的性格改造得讨人喜欢等方面的知识。因此，本书对于期望处理好人际关系，以使自己讨人喜欢的人们来说，是一本必读书；对于那些从事学校教育、家庭教育、职工教育，以及在厂矿企业、机关团体等担任领导工作的教师、家长和广大干部来说，是一本实用的参考书；对于那些想学习和研究性格心理学、临床心理学、教育心理学、产业心理学和社会心理学等的读者来说，则是一本入门书。

译者的话

本书是根据日本黎明书房 1981 年 3 月 20 日初版发行的《讨人喜欢的性格和惹人生厌的性格》一书翻译而成的。

原作的编著者大西宪明，文学博士，毕业于京都大学研究生院，后在京都大学文学院心理学教研室工作。曾任大阪市立大学文学院教授，现任大阪市立大学名誉教授、龙谷大学文学院教授。主要著作有：《诊断性格的理论和方法》、《了解性格的方法》、《实验心理学》、《佛教的家庭教育》、《教化心理学》、《保育诊断讲座》、《佛教保育入门》和《幼儿教育的设计》等。

原作者在编著本书的过程中，曾经参考了许多国内外学者的有关文献和资料，但未一一注明出处。译者因手头参考资料不足，也未能核对和加注，敬请读者鉴谅。

应该指出的是，由于社会形态和观念形态的差异，又由于历史传统和民俗文化的不同，原作者在本书中所提出的某些观点未必完全正确，所倡导的某些方法也未必值得仿效，这是中国读者在阅读本书时需要加以注意的。

本书译文承复旦大学研究生院翟新、上海师大政教系蔡麟和上海轻工业机械技术研究所顾曼珍等同志的认真校订，在此深表谢意。

由于译者水平有限，译文中错误、不当之处在所难免，衷心希望广大读者批评指正。

1987年4月

目 录

第一章 人际关系和性格

一、讨人喜欢的性格就是喜欢人的性格	1
从人际关系看性格.....	1
人际关系中的心理关系.....	4
妨碍你去喜欢别人的因素.....	5
二、恋爱中讨人喜欢的性格	7
恋爱的意义.....	7
恋爱的类型.....	8
恋爱中的结晶作用.....	12
恋爱的成立.....	14
嫉妒和憎恨.....	17
恋爱中讨人喜欢的性格.....	18
三、夫妻之间讨人喜欢的性格	20
结婚的意义.....	20
幸福的夫妻生活和性格.....	21
美满婚姻的预测.....	24
见诸离婚者的性格.....	26
四、父母子女间讨人喜欢的性格	28
父母子女间关系的变化.....	28
脱离双亲而独立.....	31

父母亲慈子女生厌的性格·····	33
父母亲为子女所喜欢的性格·····	36
兄弟姐妹的性格·····	38
五、为朋友所喜欢的性格·····	44
大学生所喜欢的朋友·····	44
幼儿所喜欢的朋友·····	46
中、小学生所喜欢的朋友·····	47
六、教育机构中讨人喜欢的性格·····	52
教师的立场·····	52
作为教师的理想素质·····	54
理想的教师形象·····	55
现实的教师性格·····	58
教师讨人喜欢的性格·····	61
七、工作单位中讨人喜欢的性格·····	65
工作单位中的人际关系·····	65
管理干部的理想性格·····	67
为职工所喜欢的领导的性格·····	70
领导所喜欢的职工的性格·····	72

第二章 性格所具有的特征

八、心理学上的理想性格·····	75
理想性格·····	75
阿德勒和荣格的观点·····	75
弗罗姆的观点·····	76
马斯洛的观点·····	77
罗杰斯的观点·····	78

奥尔波特的观点	79
九、性格的特征	81
性格特征的意义	81
习惯和态度	83
性格特征的分类	84
性格特征是否会发生变化	85
十、性格的类型	91
性格类型的划分	91
性格类型的实例	94

第三章 性格是怎样进行适应的

十一、自我和适应的作用	102
自我的意义	102
何谓适应	105
何谓需要	105
需要受阻	106
适应机制	109
十二、相貌和性格	117
十三、性格异常	121
何谓性格异常	121
异常的标准	123
精神病质的性格	124
神经症的性格	127
神经症的起因	129
神经症的性格异常反应	131

第四章 性格是怎样形成的

十四、性格是怎样遗传的·····	133
性格的遗传·····	133
双生子的性格遗传·····	134
研究双生子的意义·····	138
十五、家庭对于性格形成的影响·····	141
家庭的意义和作用·····	141
家庭的教育职能·····	144
父母和子女之间的爱·····	147

第五章 怎样改造性格

十六、把性格改造得讨人喜欢·····	163
--------------------	-----

第一章 人际关系和性格

一、讨人喜欢的性格就是喜欢人的性格

从人际关系看性格

所谓讨人喜欢的性格，就是喜欢人的性格；与此相反，所谓惹人讨厌的性格，也许可以说大都是回避人、排斥人、轻视人，或者遇事一味考虑自己的观点、立场和利害得失，因而最终变得不喜欢人的性格。

也就是说，讨人喜欢和喜欢人，这两者是互为因果关系的。

世界上任何一个人，并非一生下来就具有讨人喜欢或惹人讨厌的性格的。讨人喜欢的性格的形成，是一个相当特殊的过程——关键在于他在整个成长过程中有人喜欢、有人爱护和有人关怀。违背双亲的意愿而出生的孩子，束缚了双亲的手脚因而成为双亲的累赘的孩子，不具备双亲所期待的条件孩子等，往往是在得不到双亲喜欢的状态下长大成人的。不过，一般说来，做父母的如果自己带孩子，而孩子又对父母的爱抚报之以微笑的话，那么即便是原来并不希望有的孩子，做父母的也会渐渐喜欢他们，并且将他们紧紧地搂在自己怀中。这种场合的双亲，不一定是生身父母，而孩子也不一定非亲生的不可——即便是收养的，或是寄放在社会福利设

施中的都一样。只是若有血缘关系，那就会把孩子与自己等同起来，即把孩子看作是自己的一部分，因而特别容易产生疼爱之情。

这种在父母亲的充分爱抚下成长起来的孩子，我在后面将要谈到，因为他们的各种需要在大多数情况下都能得到满足，所以作为回报，他们往往会将从母亲那里得来的爱情，转移到父亲和兄弟姐妹身上，长大后还会转移到朋友以及周围的其他人身上。与此相反，在人生的初始阶段很少得到爱抚的孩子，则会陷入慢性爱情饥饿之中。在这种状态下长大的孩子，似乎有很多人不能与人融洽相处，不想喜欢人，也不可能深挚地喜欢人，因而当然无法与其他人保持正常的关系。

由此看来，讨人喜欢的性格，可以说是在这样的条件下形成的：从孩提时起就不断有人喜欢，因而喜欢人的机会也多。与此相反，惹人生厌的性格，大都是在被人忽视、遭人厌弃的环境中形成的，因而自然会变得讨厌人、怀疑人、不相信人，进而不能与人保持正常的关系，最后往往会给人以“令人生厌”、“冷若冰霜”、“不可捉摸”、“难以接近”、“态度倨傲”和“自私任性”等印象。

一个人的性格雏形的形成，在很大程度上取决于父母亲的如何养育。在这个基础上，通过与幼儿园及学校中的小朋友的接触和交往，其性格往往会得到进一步的发展，从而产生各种各样的变化。值得一提的是，各种各样的爱情、信赖和尊敬，是受怎样与朋友交往、以什么样的心情交往、参加何种游戏和活动等制约的。在与朋友交往以及参加某种游戏和活动的过程中，你会交上许多你所喜欢的朋友，同时也将面临讨人喜欢或惹人生厌的人际关系，从而导致你的性格朝着讨人喜欢

欢或惹人生厌的方向发展。另外，如果你所喜欢的朋友背叛了你，或者有了嫉妒心和竞争心，你就会逐渐产生嫌恶的心理，有时甚至还会故意说出令人生厌的话，或做出令人生厌的事，以进行报复。

一个具有为异性所喜欢的性格的人，虽然在身心方面无疑有着为异性所倾慕、尊敬和亲近的魅力，可是光有这种魅力，还不可能使异性在实际交往中始终对他（她）抱有好感。也就是说，他（她）如果无视、辜负了对方的好意，或者把对方的好意看作累赘而不胜讨厌，那么在这种情况下，对方往往会感到扫兴，并且会渐渐地疏远他（她），有时甚至还会怀着憎恨的心情进行报复。因为爱之愈深，反过来恨之愈甚。正如通常所说的“爱即憎”、“爱憎互为表里”那样，这两者往往一方显露在表面，而另一方则潜藏在意识的深层。总之，你对异性越是关心，越是迷恋，那么当对方一旦辜负了你的好意、爱情和信任时，作为一种反作用，你的憎恨之情也就越强烈。后面，我将要着重谈谈具有何种性格才能讨异性喜欢，而具有何种性格将会惹异性生厌这个问题。

在工作单位中，有的领导讨人喜欢，而有的领导却惹人生厌。同样的，在同事中也存在着类似的问题。在家庭中，夫妻双方尽管经历过恋爱阶段，而且相互发誓在人生的旅途中永远同甘共苦，可是夫妻之间仍然难免会出现如下的情景：一方以所谓的“性格不合”这种含混不清的表面理由提出离婚，或者干脆抛弃家庭一走了之。在恋爱阶段，正所谓“情人眼里出西施”，男女双方都会在对方的脸上，蒙上爱情和倾慕的面纱，从而产生“我们正在进行千载一时的恋爱，全世界都在为我们祝福”的感觉。可是结婚后，却往往会出现一方或双方对于对

方的一言一行逐渐感到腻味和无法忍受的情况，从而导致夫妻反目——双方在家里见了面，简直连话也不想说。这样，整个家庭的气氛就变得冷冰冰的，不久就会为一些鸡毛蒜皮的小事而争吵不休。尔后，双方又会说出“以前可不知道你有这种性格”，“以前完全被你表面的言词和态度所迷惑，如今总算看透了你的本质”之类的话，为择偶过程中的草率从事而感到后悔莫及。这种场合，我们也许可以这么说：对方确实具有你所喜欢的性格，即讨人喜欢的性格。而且当初你是把它作为讨人喜欢的性格来加以接受的，可是后来你的观点发生了变化。

如上所述，讨人喜欢的性格或惹人生厌的性格，具有引起人们好恶的基本因素；一个人在其成长过程中是否受到爱抚，对于性格的形成有着重要的作用。与此同时，性格还会在人际关系及其发展的影响下发生变化：讨人喜欢的性格会变成惹人生厌的性格，惹人生厌的性格则会变得不那么惹人生厌，有时甚至反而会变得讨人喜欢呢。因此，我们也许可以这么说：喜欢和讨厌，在很大程度上是受人际关系制约的。

人际关系中的心理关系

人际关系中的心理关系，特别是在所谓的相亲相爱或者其反面——不共戴天的场合，意味着人与人之间相互作用的性格关系。后面将要谈到，若要调查班级或车间等社会团体中的各个成员是怎样相互容受、相互喜欢，或者反过来相互排斥、相互厌恶的，有一种方法叫做“社交测量法”。除此之外，还有“人物推测法”、“社会容受调查”和“社会感知测试”等。不过，由莫莱诺使之形成体系并加以发展的“社交测量法”，因

为对调查结果的处理比较简单，所以得到了广泛的应用。“社交测量法”的具体内容如下：让学生按好恶的程度，依次写出班级中自己所喜欢和讨厌的同学各三名。这样，就能了解到学生之间怎么个喜欢法，即他们是相互把对方的名字写在自己所喜欢的三位同学中的第一位呢，还是尽管甲把乙的名字写了上去，而乙却根本没有写甲的名字等。也就是说，相亲相爱的友情是双方共有的呢，还是象单相思那样只是一方把另一方看作是自己的朋友，还是处于孤立状态——班级里没有一个同学把他作为朋友呢。

哈依达把这种相互抱有好感并保持稳定关系，即对对方的认知体系达到平衡的关系，称做“认知的平衡”。如前所述，我们如果排斥对方，那么对方也会排斥我们。与此相反，我们如果容受对方，喜欢对方，那么对方也会对我们抱有好感的。也就是说，喜欢或者讨厌、信任或者猜忌、尊敬或者蔑视之类感情的交流，是交互的、关联的。双方如果都具有喜欢对方、信任对方或尊敬对方的感情，那么双方就能和睦相处，并相应地保持稳定关系。

妨碍你去喜欢别人的因素

不仅喜欢与讨厌，同情与冷淡大都也是在人们的相互关系中产生的。同情就是对对方抱有好感，尊重对方的立场，怜悯对方的不幸，祝贺对方的幸福。这些情况出现的关键，是因为喜欢对方。反过来，对于你所讨厌的人，你是不会去同情，也不会主动地去协助他的。即使起了怜悯之心，那也只是局限于特殊的场合。譬如说，自己在某些方面超过了对方，有了一种优越感，这才从“同样是人”的角度，对于对方的疾患、事故

和破产等不幸,产生了同情心。

当一个曾经帮助过自己的人前来向自己求援时,我们会向他伸出援助之手,而不会做出于他不利的的事情来。对于别人的好意或帮助,你如果只是为了回回礼,或者为了避免让人家以为你对于别人的恩惠漠然置之、寡情薄义才报答对方的话,那就成了一种礼仪,而不是真正的好意、同情和亲切。因为按道理说,只有无偿的服务,才是利他心的真正体现。也就是说,只有无所期待的同情,才是真正可宝贵的。

我们在待人接物的过程中,如果抱有同情心并怀有好意,那么如上所述,在一般情况下,对方也会认识到这是对自己的友好态度,同时表现出相应的友好感情来。我们愉快地领受了对方表现出来的友好感情后,就又会表现出“他是个讨人喜欢的人”之类的感情和理解。好感和同情,就是这样在相互的交往中产生的。只要不是露骨地期待着回报而去喜欢对方、同情对方,以致引起对方的反感而效果适得其反,那对方自然也会喜欢自己、同情自己和亲近自己的。

不过,从某种意义上说,人不少是自私的,考虑问题往往以我为核心,时时保护自己,容易固执己见。正如奥尔波特所说的,“利他心并非生来就有的,它是后天的二次动机在机能上自律的结果”,利他心是培养出来的。因此,同情之类友好地对待他人的方式,有时也并非与利己倾向毫不相干。即无论喜欢人或讨厌人,与其说是一个人的本性,倒不如说往往出于某种原因而与利己倾向挂上了钩。所以,有时就会出现这样的情况,利他行为只是为了满足利己心,利己心倘若得不到满足,就不想去帮助人或喜欢人。

特别是在自己的健康状况不佳,需要破费钱财和浪费时

间,或者必须作出特殊努力等场合,即使心里明白应该帮助对方,可是对此却往往会踟蹰不前。另外也有这样的情况:自己尽管很喜欢对方,但生怕对方会感到讨厌,因而迟疑不决;或者自己最初尽管很喜欢对方,但考虑到对方根本不可能予以接受,因而打消了念头。甚至还有这样的情况:由于担心自己表示友好的言行会被周围的人误以为是在引诱对方,进而打算利用对方,也就是说由于顾忌周围的舆论而取消了利他行为。同样的,还有如下的情况:由于担心对方可能会认为自己向对方表示的好意、与对方亲近的行为并非出于真心而感到诧异,结果就不去喜欢或帮助人了。

综上所述,“讨人喜欢的性格”的重要方面——喜欢人就能讨人喜欢,要讨人喜欢就必须喜欢人——依赖于每个人天生的、独特的性格结构。与此同时,与周围人的相互关系——怎样被人爱和怎样爱人、怎样被人同情和怎样同情周围的人等,也发挥着不可忽视的重要作用。

下面,我打算以人际关系中讨人喜欢和惹人讨厌的典型事例,来说明性格在其中发挥着何种作用。在人际关系中,首先来谈谈存在于男女之间的恋爱。恋爱虽是深情和美好的,但有时会出现这样的情况:产生好感只在顷刻之间,即所谓“一见钟情”,而曾几何时,便又会陷入爱欲的苦恼之中。那么,在恋爱中,什么样的性格才讨人喜欢呢?

二、恋爱中讨人喜欢的性格

恋爱的意义

男女之间之所以会产生爱与被爱的相互关系,如前所述,

那是因为彼此都喜欢对方，而对方也具备讨人喜欢的条件。这种喜欢，就是双方全面地容受对方的一切，同时作为一个人，全面地向对方倾注自己的一切。所以归根结底，恋爱可以说成是，人类基于自己生存的基本需要之一——“性结合”的需要，而产生的自发行为。在性爱这一点上，恋爱有别于父母子女之爱和朋友之间的友情，它可以说是有着更为深刻根源的男女之间相互吸引的结果。

这种“性结合”的需要，也称作性冲动。由于在意识上伴随着“眷恋异性”和“烦躁不安”等，所以人们就会用行动来满足这一需要，以消除性紧张心理。因此，无论是自己也好，对方也好，如果仅仅单方面产生了眷恋之情，那还谈不上是恋爱，而只是通常所说的“单恋”或“单相思”——自己一厢情愿地喜欢对方罢了。

木村俊夫曾给恋爱下了这样一个定义：

所谓恋爱，就是“由于某个异性的个性令人满意，因此觉得他（她）可亲而又可爱，并对他（她）抱有好感，而对其他人则采取排斥的态度，采取独占和坚拒的态度。也就是说，意欲独自占有对方，并希望为对方所接受，从而与之结合”。

因此，外貌也好，衣着打扮也好，说话时的表情和措词也好，脾气也好，观点也好，——对于对方的一切全都感到满意，就成了恋爱的出发点。这种满意，是你心目中所喜欢的异性形象，和实际接触到的异性的一切相互作用后所产生的结果。

恋爱的类型

关于恋爱的内容，那是因人而异的，它有着各种各样的类