



性格解析

弗洛伦斯·莉托(Florence Littauer) / 著

查文宏 / 译

Personality Plus



销量超过300万!

如何认识自我 进而看透别人

在本书中你可以了解自己是否是以下类型:

*自然、活泼、欢快的可爱乐观型 *细心、忠诚、坚韧的完美忧郁型

*冒险、善辩、自信的权威急躁型 *友好、耐心、满足的平和冷静型

或许你是上述四种类型的综合体。你也将学到如何利用这些独特的、上天赋予的资本去改善你的人际关系。

当我们弄清自己是谁, 以及我们为什么会有这样的行为时, 我们就能了解自我, 改善自己的性格, 并学会如何与他人相处。

江西出版集团·江西人民出版社

性格解析

Personality Plus

弗洛伦斯·莉托 (Florence Littauer) / 著

查文宏 / 译

图书在版编目(CIP)数据

性格解析/(美) 莉托著; 查文宏译.—南昌: 江西人民出版社, 2009.4

ISBN 978-7-210-03981-5

I.性… II.①莉…②查… III.性格—通俗读物 IV.B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 187339 号

Copyright ©1983,1992 by Florence Littauer.Originally published in English under the title:Personality Plus by Fleming H.Revell, a division of Baker Publishing Group,Grand Rapids,Michigan,49516,U.S.A.

Chinese Edition (Simplified characters)is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright ©(year of first publication by Publisher) Jiangxi People's Publishing House.

All rights reserved.

性格解析

(美)莉托 著

查文宏 译

江西人民出版社出版发行

南昌市红星印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

开本:720毫米×1000毫米 1/16 印张:14.25 字数:120千

ISBN 978-7-210-03981-5 定价:22.00元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路47号附1号

邮政编码:330006 传真:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)



25年前，朋友给我本提姆·拉海耶（Tim La-Haye）写的《受灵性控制的性情》一书，并要我读读它。我立刻被书中那四种性格迷住了，原来这一学说源于公元前400年的“医学之父”希波克拉底（Hippocrates）。读着读着，我发现书中对某个人的描写很像我本人，还有一个人很像我丈夫佛瑞德，我觉得作者仿佛早就秘密认识了我们一样。虽然我从未见过提姆·拉海耶，但我却真切地想和他那样有洞察力的人谈一谈。不到一年，我们的研究领域交会了，在同一研讨会上，我们俩都成了发言人。正如我想象的那样，提姆是个精力旺盛、充满激情的人，他鼓励我在性格领域进行深入研究。

这些年来，我一直从事教学和咨询工作，并撰写了《性格解析》一书。在此，我谨将此书献给提姆·拉海耶先生，感谢他最先给我以启迪。

在写这本书时，我更加确信四种性格理论是对人类行为的最好解释。

谢谢您，提姆·拉海耶先生，感谢您的鼓励。

弗洛伦斯·莉托



第一部分 性格概况：快速自测法

003 / 第一章 只有一个你

009 / 第二章 你的性格概况

第二部分 性格潜力：看看我们的个人资产

022 / 第三章 让我们与可爱乐观型一起欢乐

039 / 第四章 让我们与完美忧郁型一起井井有条

054 / 第五章 看看我们的情感

059 / 第六章 让我们与权威急躁型一起行动

072 / 第七章 让我们与平和冷静型一起放松

第三部分 性格计划：克服我们个人弱点的方法

091 / 第八章 让我们塑造可爱乐观型

109 / 第九章 让完美忧郁型振奋起来

122 / 第十章 让我们与权威急躁型和谐相处

138 / 第十一章 让我们激励平和冷静型



第四部分 性格准则:改善人际关系的途径

151 / 第十二章 每个人都是一种独特的组合

159 / 第十三章 我们不想被束缚起来

168 / 第十四章 异性相吸

178 / 第十五章 我们可以认识别人的不同之处

185 / 第十六章 如何与人相处

第五部分 性格力量:达到我们潜能的力量之源

205 / 第十七章 性格附加之力,塑造自信之人!

207 / 附录:性格测试词语解释

第一部分

性格概况

快速自测法





第一章

只有一个你

每个人都希望有一个好性格。我们幻想自己在奇异岛上,太空的钟声响起,把我们变成一个个能言善辩、富有魅力、衣着华美的贵族。我们不再失足、犯错、摔跤或摸索,我们相互交谈,人人都美丽迷人、富有灵感。可是,当舞台谢幕时,我们不得不结束幻想,回到现实中。凝视着空白屏幕,我们想知道自己的“情景喜剧”为什么被删除了?为什么充满自信的新星取代了我们?为什么我们似乎被抛入了格格不入的环境?

于是,我们匆忙去上性格培训班,那些培训班承诺:能在 24 小时内把我们变成光芒四射的



智者；通过自我评估，能使我们变成威力无穷的小神仙或精明人；经过培训，我们将前程似锦。我们满怀希望地去听这些课，期待着奇迹的发生，结果却是垂头丧气地回家。我们并不都是能令人激动、富有潜力或被树为典范的类型。我们有不同的动机、能力和个性——不能用同一种方法来对待我们。

***没有两个相同的人**

如果我们都是在硬纸盒里的一模一样的鸡蛋，那么大母鸡妈妈一夜之间就能把我们孵成灵敏的小鸡或四处转悠的公鸡。但我们是不同的，我们生来就有各自的优点和缺点，没有一套神奇公式能对所有人都产生奇迹。只有当我们认识到自己的独特，我们才能明白为什么在同一个研修班上，大家都面对同样的发言人，花费着同样的时间，各自的收获却不尽相同。

《性格解析》把我们每个人都看作是独一无二、兼有四种基本性格的个体，书中鼓励我们在尝试改变自己的表面行为前，要先认识真正的自我。

***内在质地很重要**

当米开朗琪罗准备塑造大卫的雕像时，他花了很长时间挑选大理石。因为他深知原料的质量将决定作品的美感。他可以改变石头的形状，却无法改变石头的基本成分。

他的每个杰作都是独一无二的，即使他想做出相同的作品，也无法找到两块完全一样的大理石。即便是来自同一采石场的两块石头，也不会完全相同。是的，只是相似，但绝不是一模一样的。



*我们每个人都是独一无二的

人生伊始,我们就有着自己的组合成分,这些组合成分使我们与兄弟姐妹之间存在差异。岁月流淌,人们不断地雕琢我们,进行削凿、锤打并抛光。当我们以为自己是成品了,又有人开始塑造我们。偶尔我们可以在公园里享受宁静一刻,人们羡慕地从旁边经过,轻轻地拍着我们,但在其他很多时间里,我们却被嘲笑、分析或被忽视。

我们出生时,都有自己的性格特征,就像是含有不同成分的原料组成了不同的石头。每个人都有自己所属的那块石头。有些人是花岗岩,有些人是大理石,有些人是雪花石膏,有些人是砂石。我们所属的岩石种类不会改变,但其形状却可以变换。所以,这就是我们的性格。我们有自己内在的物质。有的人开朗,就像岩石中点缀着美丽的金粒;有些人古怪,就像灰色断层线破坏了岩石的完美。我们的条件、智商、国籍、经济、环境和父母的影响都能塑造我们的个性,但岩石的内在本质却不会改变。

我的气质是真正的“我”,但我的个性却是我穿在外面的裙子。早上,我从镜子里看到一张平凡的脸、直发和丰满的身材,这是真正的我。谢天谢地,通过化妆,我可以在一小时内,创造出一张明丽的脸庞,可以上卷发器把头发弄卷,可以穿合体的服装来掩饰过多的曲线,我让“真我”焕然一新了,但我永远不可能改变内在的“真我”。

假如我们能了解自己:

了解我们是由什么组成的



- 了解我们真正是谁
- 了解我们为什么会这样做事
- 了解我们的优点及如何发挥优点
- 了解我们的缺点及如何克服缺点

我们是可以了解的!《性格解析》将展示如何进行自我检测,如何扬长避短。一旦了解了我们是谁,为什么我们会这样做事,我们就开始了解了内在的自我,从而改善个性,学会与别人相处。我们不会再试图模仿别人,穿同样鲜艳的裙子或系同样新颖的领带,或为自己的性格而哭泣。并且我们将会利用现有的原料,塑造出最好的自己。

近年来,制造商们找到了复制古典雕塑的方法,在任何一家大礼品店里,你都可以发现一排排的大卫、一座座的华盛顿、一行行的林肯、复制的里根和克隆的克娄巴特拉,但世上只有一个你。

***我们从哪儿开始?**

你们中有多少人具有米开朗琪罗的天分?又有多少人把别人看作原料,准备用专业之手去雕琢?你们中有多少人能至少想起一个人,你可以真正用你的睿智去重塑他?而他又是否期盼着你的指点?

如果能改变他人,那我丈夫佛瑞德和我都会生活得很完美,因为我们从一开始就都想改变对方。我想如果他能放松些或增加点情趣,我们的婚姻就会更美满,但他却希望我能变得井井有条。在蜜月,我就发现佛瑞德和我甚至在吃葡萄的方法上都截然不同!

我常常喜欢把一整串凉爽翠绿的葡萄放在身旁,想吃哪颗就



随手摘来吃。在嫁给佛瑞德前,我不知道还有“葡萄法则”,不知道在生活中每项简单的享受都有所谓的正确方法。当佛瑞德第一次向我提出“葡萄法则”时,我正坐在百慕大剑桥海滩的别墅院子里,看着大海,漫不经心地揪着一大串葡萄。我没有意识到佛瑞德正在分析我杂乱无章的吃水果法,他问道:“你喜欢葡萄吗?”

“噢,我很爱吃葡萄。”

“那你一定想知道怎样吃葡萄才是正确的吧?”

我从浪漫的梦幻中惊醒,问了句在以后生活中我常要问的话:“我做错了什么吗?”

“不是你做错了什么而是你没做对。”可我实在听不明白这两句话有什么不同。

于是我用他的方式反问道:“我什么没做对?”

“人人都知道吃葡萄的正确方法是:一次摘下一小串,就像这样。”

佛瑞德拿出他的指甲剪剪下一小串葡萄,放在我面前。

他站在我旁边,沾沾自喜地俯视着我。我问:“这样做是不是能使葡萄的味道更好?”

“不是为了味道。而是为了使这串葡萄的外观能保持良好。看你吃葡萄的样子,这里那里到处乱揪,把它弄得像失事船只似的。看看你做的,让这些细小的秃枝四处延伸,它们毁了整串葡萄的外形。”我看了看四周,会不会有隐蔽的“葡萄法官”等着钻进我的葡萄串里开展辩论呢?但什么也没有。于是我说:“谁在乎呢?”

那时,我还不知道“谁在乎呢”这句话是不能对佛瑞德说的,因为他立刻涨红了脸,绝望地叹了口气说:“我在乎,这就足够了。”

佛瑞德的确在乎生活中的每一个细节,而我的出现似乎破坏了整个枝条的形状。他积极帮助我,并试图改变我。但是我并不感



激他的智慧,反而阻挠他的战略,并希望能巧妙地改变他,让他向我靠拢。多年来,佛瑞德想除去我的缺点——而我也坚定地打磨着他的错误——但我们俩谁都没有被改进。

直到我们首次读到提姆·拉海耶的《受灵性控制的性情》(廷代尔书屋),才睁开眼睛,明白自己在做什么。我们都想重塑对方,但都没有意识到人与人之间有差异并不是错误。我发现自己是可爱乐观型,喜欢娱乐、爱激动;佛瑞德则是完美忧郁型,认真、条理分明。

我们通过阅读和研究,还发现我们两人在某种程度上都带有权威急躁型的特征,总觉得自己是对的,并且无所不晓。难怪我们难以相处!我们不但个性相异、兴趣不和,而且都觉得只有自己才是对的。这样的婚姻该如何描绘呢?

当发现我们还有希望时,我们长舒了一口气;我们理解了彼此的性格,并接受了对方的个性。随着生活变迁,我们开始教授、研究性格,并撰写书籍。《性格解析》就是25年来在研修班上的发言、进行性格咨询和在日常生活中观察人们个性的结晶。这本书以浅显生动的方式提供了一堂快速心理课,人们可以从中:

1. 检测自己的优点和缺点,并学习如何扬长避短。
2. 了解别人,并认识到人与人的差异并不意味着错误。

为了认识自己的基本特质,我们首先要按希波克拉底2400年前创立的方法来进行性格和气质分类。这样,跟热情洋溢的可爱乐观型相处,我们会感到充满趣味;跟凡事要求尽善尽美的完美忧郁型相处,我们会变得认真;跟天生就是领导的权威急躁型相处,我们会和他们一起冲锋;跟和谐快乐的平和冷静型相处,我们会感到轻松。不管自己属于哪种类型,我们都可以从其他类型那里学到某些东西。



第二章

你的性格概况

在介绍四种不同的性格前,让我们先花几分钟检测一下你的性格,这是佛瑞德编写的。当你根据提示完成了 40 道题后,请将分数写在得分卷上并相加。如果你是可爱乐观型,并对纵列数字感到困惑的话,那么可找一位认真的完美忧郁型来帮你,这类人把生活看作是一系列的统计,在计算你的资产与负债时,可以请他们帮忙。

没有人百分之百地属于某种性格,但你的分数能准确反映优点和缺点的基本状况。假如你的得分很平均,那么你可能属于平和冷静型。

你的性格概况与其他任何人都不同,你的



性格类型资料有助于你了解自己,并学习接受别人。当你鼓励家人和朋友进行自我分析时,就开启了引导、启迪他人的沟通新渠道。

在算出性格测试的分数后,你就会大致了解自己的内在特点——正是你的内在特点使你对环境做出现有反应。要想进一步了解“真我”,请继续阅读下面的五个章节,你将知道关于自己的一些崭新东西。

*你的性格概况

提示——以下每排都有4个词,请在最符合你的词前打“x”。要做完40题,确保每题都打了“x”。如果无法确定哪个词最适合你,可以问问你爱人或朋友,并想想当你还是孩子时,在没受过社会影响的情况下会怎样回答。

优 点

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| 1. <input type="checkbox"/> 爱冒险 | <input type="checkbox"/> 适应力强 | <input type="checkbox"/> 有生气 | <input type="checkbox"/> 善于分析 |
| 2. <input type="checkbox"/> 坚持 | <input type="checkbox"/> 爱开玩笑 | <input type="checkbox"/> 善于说服 | <input type="checkbox"/> 平和 |
| 3. <input type="checkbox"/> 柔顺 | <input type="checkbox"/> 自我牺牲 | <input type="checkbox"/> 善于社交 | <input type="checkbox"/> 意志坚定 |
| 4. <input type="checkbox"/> 体贴 | <input type="checkbox"/> 善于控制 | <input type="checkbox"/> 有竞争力 | <input type="checkbox"/> 有说服力 |
| 5. <input type="checkbox"/> 使人振作 | <input type="checkbox"/> 尊重别人 | <input type="checkbox"/> 沉默寡言 | <input type="checkbox"/> 机智 ⁹ |
| 6. <input type="checkbox"/> 满足 | <input type="checkbox"/> 敏感 | <input type="checkbox"/> 自立 | <input type="checkbox"/> 生气勃勃 |
| 7. <input type="checkbox"/> 计划者 | <input type="checkbox"/> 耐心 | <input type="checkbox"/> 积极 | <input type="checkbox"/> 推动者 |
| 8. <input type="checkbox"/> 肯定 | <input type="checkbox"/> 自然 | <input type="checkbox"/> 有时间性 | <input type="checkbox"/> 害羞 |
| 9. <input type="checkbox"/> 井井有条 | <input type="checkbox"/> 乐于助人 | <input type="checkbox"/> 坦率 | <input type="checkbox"/> 乐观 |
| 10. <input type="checkbox"/> 友好 | <input type="checkbox"/> 忠诚 | <input type="checkbox"/> 有趣 | <input type="checkbox"/> 强迫性 |
| 11. <input type="checkbox"/> 勇敢 | <input type="checkbox"/> 可爱 | <input type="checkbox"/> 老练 | <input type="checkbox"/> 注重细节 |
| 12. <input type="checkbox"/> 开朗 | <input type="checkbox"/> 始终如一 | <input type="checkbox"/> 有修养 | <input type="checkbox"/> 自信 |



13. ___理想主义 ___独立 ___不伤害他人 ___鼓舞人心
 14. ___感情外露 ___果断 ___冷幽默 ___深沉
 15. ___调解者 ___音乐性 ___发起者 ___善于交际
 16. ___考虑周到 ___坚韧 ___健谈者 ___宽容
 17. ___倾听者 ___忠心 ___领导者 ___活跃
 18. ___知足 ___首领 ___图表创作员 ___聪明伶俐
 19. ___完美主义者 ___随和 ___勤劳 ___受欢迎
 20. ___有弹性 ___敢作敢为 ___举止端正 ___善于平衡

缺 点

21. ___空虚 ___羞怯 ___厚脸皮 ___专横
 22. ___任性 ___冷漠无情 ___缺乏热情 ___不宽恕
 23. ___有所保留 ___忿恨 ___反抗 ___唠叨
 24. ___大惊小怪 ___害怕 ___健忘 ___直率
 25. ___缺乏耐心 ___无安全感 ___优柔寡断 ___好插嘴
 26. ___不受欢迎 ___不投入 ___难预测 ___不善表达
 27. ___刚愎自用 ___杂乱 ___难以取悦 ___犹豫
 28. ___平淡 ___悲观 ___自负 ___纵容
 29. ___易怒 ___无目标 ___好争辩 ___孤芳自赏
 30. ___幼稚 ___态度消极 ___大胆 ___漠不关心
 31. ___担忧 ___孤僻 ___工作狂 ___追求荣誉
 32. ___太敏感 ___不机智 ___胆小 ___多嘴
 33. ___疑心 ___无计划 ___盛气凌人 ___沮丧
 34. ___自相矛盾 ___内向 ___心胸狭窄 ___冷漠
 35. ___凌乱 ___闷闷不乐 ___说话含糊 ___喜操纵
 36. ___缓慢 ___顽固 ___炫耀 ___多疑