



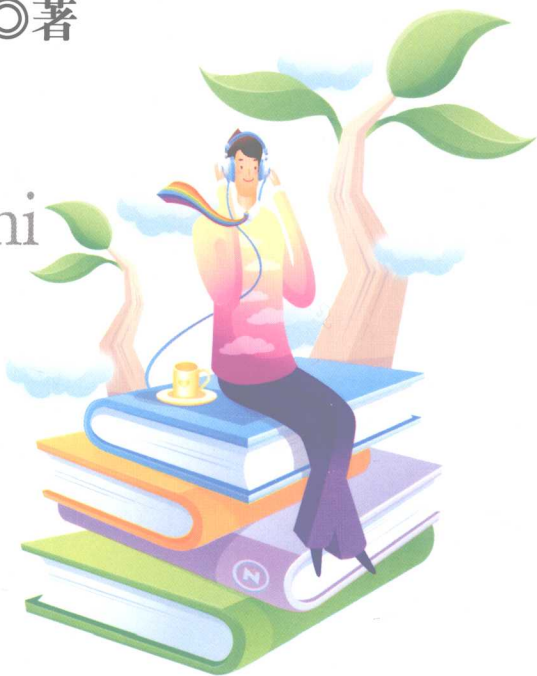
人的个性具有利弊两面性，既会让人平安、兴旺、幸福，又可能给人带来失误、挫折，甚至是灾难。个性是不可改变的，它会伴随人的一生。虽然如此，但它可以进行调控。

★人生需要感悟，感悟人生必须感悟个性★

十招教你 调控个性

杨志科◎著

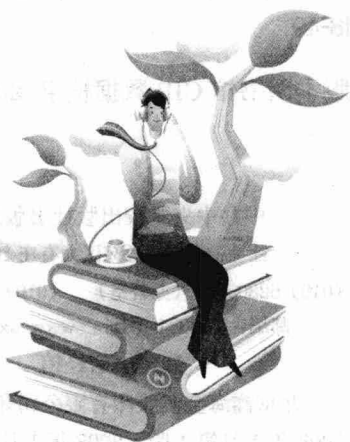
shizhao
jiaoni
tiaokong
gexing



人生需要感悟，感悟人生必须感悟个性

十招教你 调控个性

杨志科◎著



 中共中央党校出版社
The Central Party School Publishing House

责任编辑 楚双志 龙炜君
封面设计 任燕飞
版式设计 李 灵
责任校对 王洪霞
责任印制 宋二顺

图书在版编目 (CIP) 数据

十招教你调控个性/杨志科著. —北京: 中共中央
党校出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5035-3843-8

I. 十… II. 杨… 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(2007)第 184776 号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄 100 号

电话: (010) 62805800 (办公室) (010) 62805818 (发行部)

邮编: 100091 网址: www.dxcbs.net

新华书店经销

北京鑫海金澳胶印有限公司印刷装订

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 A5 印张: 6.75

字数: 126 千字 印数: 1—5000 册

定价: 15.00 元

感悟个性

中国发展研究院院长、《经济日报》原总编辑 艾丰

因为有接触，才有感悟，才会领悟到事物的真谛，从而在性情、情感、意识、心理上作出调整，使个性适应外界事物的需要。

说到个性，人们既熟悉，又感觉陌生。说熟悉，是人们茶余饭后经常在谈论个性，说张三性子急，李四很随和，马五度量宽，王六心眼小。对屡犯错误，屡教不改的人，人们又习惯用一句“江山易改，禀性难移”，为其一生盖棺定论。这些话由于是约定俗成的共识，也有其一定的道理，那就是，个性是不能改变的。然而，如果再深究一步，个性究竟是个什么东西，它与变化着的思想是个什么关系？个

性既不能改变，人们就要终生受其所累吗？有什么办法和途径来规避个性中的弊病呢？对此，人们似乎又说不太清楚，甚至感觉有些陌生。

现实生活中，人们犯错误，走弯路，往往把教训归结在思想认识上，却忽视了个性对思想的驱动和导引作用。个性虽然不能改变，但思想可以对个性进行调整与控制，约束个性对思想的驱动和影响，使人的思维行为方式符合客观事物发展规律的需要。

情绪是什么？通常认为情绪就是发怒、生气，或者说是激动、兴奋，然而，这只是一种表象。应当说，情绪是个性的表现窗口，不同个性具有不同的情绪表现形态，同时具有不同的表现规律，正确认识和把握自己的个性，正确认识个性所引发的情绪表现形态及其表现规律，适时采取科学有效的个性调控方法，将会有效防止因个性冲动所带来的情绪化行为，减少工作生活中的许多烦恼。除情绪之外，人的自信心、责任心、为人处世、欲望追求、适应能力，以及对待错误教训的态度等，应当说都与个性有着密切的联系，反映个性的本质特征，都应当进行适时调控，使个性与事物特性相吻合。由此懂得，调控个性对于成就人生事业是何等的重要。

值得指出的是，作者不仅把思想作为调整控制个性的途径，更把提高人的整体素质作为调控个性

的基础功力，反复加以强调。对此，我是有同感的。人的素质越高，思想认识就会越全面正确，对个性的调控就越是有力有效。

思想对个性的调整控制，应当体认到它是一门科学，是一个值得深入研究和探讨的思想艺术领域。在这方面，志科同志作出了大胆的尝试，书中提出的许多观点、道理、方法，具有较强的科学性、实践性，值得读者借鉴。

志科同志的感悟，也引发了我的一些感悟。人生需要感悟，感悟人生必须感悟个性。

2007年9月，于北京

第一章 认识个性调控及其重要意义

- 一 原本思想个性的基本概念和基本特性 3
- 二 思想与个性之间相互联系、相互作用、相互排斥的关系 5
- 三 原本思想个性在人的意识、行为上的表现规律 ... 8
- 四 对原本思想个性进行调控的方法思路 13
- 五 调整控制好自己的个性具有十分重要的意义 ... 18

第二章 概括个性类型及其利弊

- 一 温和型 22
- 二 急躁型 23
- 三 大度型 25
- 四 狭隘型 26
- 五 诚实型 28
- 六 圆通型 29
- 七 开朗型 31
- 八 固执型 33
- 九 谨慎型 34
- 十 粗疏型 36

第三章 促进个性向优质方向演变

- 一 原本思想个性在社会实践演变分化的理论依据 38
- 二 影响和促进原本思想个性演变分化的重要因素 40
- 三 原本思想个性演变分化的结果 43

第四章 个性调控方法之一：把脉自诊

- 一 原理检验法 54
- 二 日常体察法 57
- 三 交流探索法 58

第五章 个性调控方法之二：先预后动

- 一 先预后动，是人的个性适应事物特性的内在要求 60
- 二 面对工作中的重大问题，如何做到先预后动 65
- 三 面对日常生活中的小问题，如何做到先预后动 68

第六章 个性调控方法之三：德厚人和

- 一 诚实守信，是做人的道德人格 75
- 二 豁达大度，是做人的道德气质 77
- 三 仁义为怀，是做人的道德气节 80
- 四 谦恭礼让，是做人的道德情操 82
- 五 “难得糊涂”，是做人的道德品行 84

第七章 个性调控方法之四：调平情绪

- 一 个性受刺激是情绪产生的根本原因 88
- 二 对十种常见情绪的弊端分析 91
- 三 如何调平自己的情绪 93

第八章 个性调控方法之五：控住欲望

- 一 个性对欲望的影响 102
- 二 欲望对人生的影响 104
- 三 怎样对欲望进行正确调控 107

第九章 个性调控方法之六：增强自信

- 一 个性与自信的内在联系 118
- 二 立志是增强自信的动力 120
- 三 胆识是增强自信的灵魂 122
- 四 勤奋是增强自信的途径 127

第十章 个性调控方法之七：负起责任

- 一 对家庭，要负起为人夫（妻）、为人父（母）、为人子（女）之责任 133
- 二 对职业，要负起专心、专业、尊严、分之责任 139
- 三 对社会，要负起树公德、尽义务、求和谐之责任 143

第十一章 个性调控方法之八：适应职业

- 一 把握个性，选择职业 149
- 二 调控个性，适应职业 154
- 三 激发个性，做强职业 163

第十二章 个性调控方法之九：正视教训

教训之一，冲动的个性，常常使人失去理智，

情绪化做事，在毫无防备中犯错误	169
教训之二，摇摆的个性，常常使人失去立场， 没有主见，在随风顺势中犯错误	170
教训之三，大意的个性，常常使人失察失觉， 贻误大事，在糊里糊涂中犯错误	172
教训之四，放荡的个性，常常使人失去约束， 随性而为，在不知不觉中犯错误	174
教训之五，好斗的个性，常常使人锋芒外露， 四面树敌，在斗来斗去中犯错误	176
教训之六，短视的个性，常常使人患得患失， 缺少远虑，在迷恋功利中犯错误	178
教训之七，诡谲的个性，常常使人油滑诡诈， 不讲诚信，在玩弄伎俩中犯错误	180
教训之八，高傲的个性，常常使人自以为是， 盛气凌人，在一意孤行中犯错误	182
教训之九，保守的个性，常常使人因循守旧， 不思进取，在求稳怕乱中犯错误	183

第十三章 个性调控方法之十：塑造个性

一 塑造个性，必须从提高自身素质入手	184
二 塑造个性，需要用心培植个性化做事 风格.....	192
三 塑造个性，应当探索和掌握一套适合 自己所用的个性化调控方法	195

上
篇

人 性

分 析

第一章

认识个性调控 及其重要意义

要对个性进行调整和控制，必须知道其基本概念及其基本特性；知道思想与个性相互联系、相互作用、相互排斥的关系；掌握个性在人的情感、意识、行为上的表现规律；了解对个性调控的方法思路；懂得调整控制好个性，对于构建和谐人生，成就人生事业的重要作用。

一、原本思想个性的基本概念和基本特性

所谓原本思想个性，也可以简称为思想个性、个性、性格、秉性、脾气等，指的是人的性情、情感、意识、心理等内心活动，在人的个性的作用下，显示鲜明的个性特质，是未经调控的、真实的、本来的思想个性。

原本思想个性具备以下基本特性：

1. 不可改变性。据科学研究发现，个性产生于大脑

某种基因，具有固定性和不可改变性，它会伴随人的一生。一个人的个性只能属于一种类型，不可能有多种个性属性。所谓复合型个性是不存在的，其中必有一种个性是真实的，占有主导地位的，其他所谓个性是从属的，或者是虚假的。随着人的年龄、知识、经验、阅历的增长，自我调控能力逐步增强，真实的个性被掩藏很深，其实并未改变。属于同一类型个性的人，由于受多种因素的影响，人与人之间的个性差异还会存在。

2. 利弊两面性。当人的个性与事物的特性相吻合时，对人的活动有利；当人的个性与事物的特性不相吻合时，对人的活动有弊。根据这一原理，可以知道，所有人的个性都存在利弊两面性，完美无缺的个性是不存在的。

3. 演变分化性。在保持原本思想个性固有特质不变的情况下，由于受家庭、学校、岗位、社会等诸多因素的影响，人的原本思想个性可以演变分化为优质思想个性、次优质思想个性和劣质思想个性。人的素质越高，思想个性的质量就越优，自我调控能力就越强；相反，人的素质越低，思想个性的质量就越劣，自我调控能力就越弱。

4. 表现规律性。原本思想个性的表现不是神来鬼往、捉摸不定，是可以被认识、被把握的。人的个性同其他事物一样，其表现具有特定规律性，只要认识和把握住个性的表现规律，就为实施个性调控找到了依据。

5. 可被调控性。原本思想个性虽然不可改变，但可以对其进行调控。调控的途径是通过调控思想实现对个性的调控，促使个性中弊的一面向利的一面转化，达到

趋利避害的目的。然而，这种调控是相对的，不是绝对的，一旦调控失时失当，个性中弊的一面会不时表现出来，对人的活动造成危害。

二、思想与个性之间相互联系、相互作用、相互排斥的关系

前面已经讲到，个性产生于大脑某种基因，具有固定性和不可改变性。而人的思想产生于大脑的另一种基因，是在后天社会实践中形成，具有动态性和变化性。二者之间的关系表现在：

（一）思想与个性相互联系

1. 思想与个性相互依存。从基因角度讲，个性不是思想，其本身没有意识。个性只有与思想相结合才能被反映出来，共同形成原本思想个性。这样的结合和形成，是大脑神经将彼此两种大脑基因相互串通，共同作用的结果。由此知道，思想是反映个性的窗口，个性是追随思想的伴侣，二者相互依存，相辅而行，须臾不能分离。

2. 思想具有两重性。一方面，思想是反映个性的窗口，与个性相伴而行，形成原本思想个性；一方面，思想又具有独立性，它可以摆脱个性的支配，从客观实际出发去观察分析事物，正确认识事物。但是，思想的这种独立性是相对的，暂时的，不会改变思想与个性之间相互依存的关系。

3. 个性决定人的原本思想个性相互区别，各具特质。

人的脾气性格之所以有差异，思维方式、行为方式之所以有区别，根本原因在于人的原本思想个性不同，而决定原本思想个性相互区别的是个性。因为有了个性，才使得人与人之间的思维、行为方式互有不同。这就是个性，或者叫人的本性，是大自然赋予的，是不以人的意志为转移的。这与大自然赋予其他万物之本性一样，使大千世界，万物生灵，各有其性，相互区别。

（二）思想与个性相互作用

个性对思想的影响具有终身性；思想对个性的影响具有能动性。思想虽然不能改变个性，但可以调控个性。当个性与客观事物的发展规律相吻合时，思想与个性共处于一个统一体内；当个性与客观事物的发展规律不相吻合时，思想对个性要进行调整与控制，使个性处于蛰伏状态，思想占据主导地位，支配人的思维和行动。思想与个性的相互作用主要表现在：

1. 个性决定人的情绪表现形态。在外界事物的刺激下，人的情绪化表现完全受个性支配，各有各的表现形态，处于极度不稳定状态，通过思想对个性的调控，可以使情绪稳定下来。

2. 个性决定人的自我控制力强弱。在一定条件的诱引下，有的人能控制住自己的欲望，有的人控制不住。通过思想对个性的调控，可以增强自我控制力，约束不当的欲望。

3. 个性影响人对吸取教训的态度。个性谦虚谨慎的人能够正确吸取教训，个性自高自大的人不能正确吸取

教训。通过思想对个性的调控，可以改善自高自大的个性，正视教训，少犯错误。

4. 个性决定人的自信度强弱。有的人很自信，甚至是自负，有的人缺少自信，做事常常依附于他人。通过思想对个性的调控，可以增强自信，自立自强。

5. 个性影响人的责任意识。有的人责任意识强，常常设身处地，为他人着想，有的人责任意识差，很随意，常常做出不负责任的事。通过思想对个性的调控，可以增强责任意识，做有责任心的人。

6. 个性决定人的心胸大小。有的人能够理解人、包容人，有的人常常嫉妒人、陷害人，与人闹矛盾。通过思想对个性的调控，可以改善人的气量，与人和睦相处。

7. 个性对人的兴趣爱好起规定性影响。人对爱好做有兴趣做的事，一般都能做好。对没有兴趣不喜欢做的事，一般都做不好，这一现象本质上反映的是人的个性与事物特性是否相吻合。通过思想对个性的调控，可以使个性适应事物特性的要求，做好自己的工作。

（三）思想与个性相互排斥

1. 个性排斥思想，使思想失去对个性的调控作用。人受到外界事物的强烈刺激，个性发作会十分强烈，以至于使人失去理智，失去自我调控能力，做出与清醒状态下完全相反的行为。这说明，在一定条件下，个性对思想是有排斥作用的，也说明思想对个性的调控作用是相对的、有限的，有时会失去调控作用。

2. 思想排斥个性，使个性失去对思想的冲动力。人