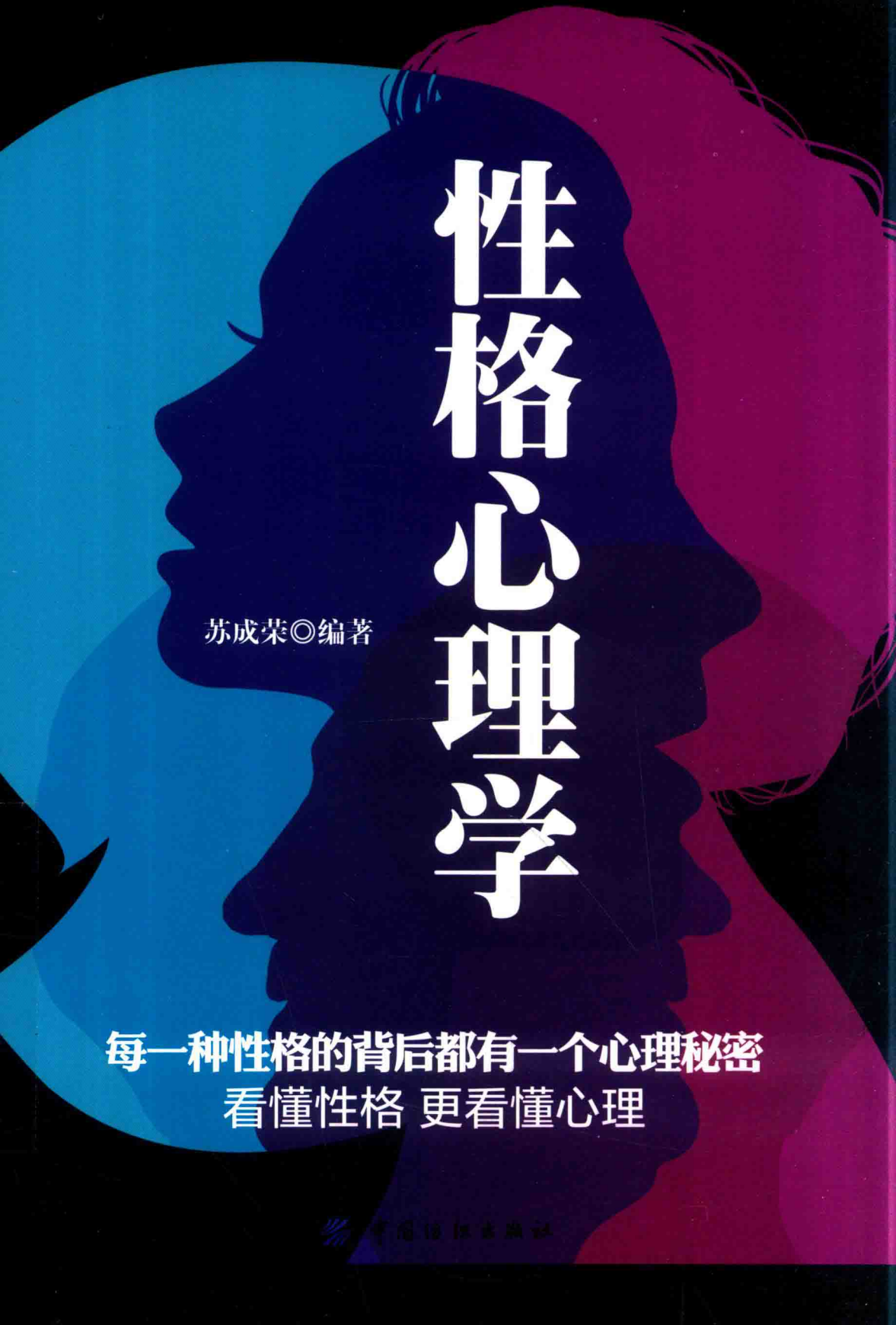




性格心理学

苏成荣◎编著

每一种性格的背后都有一个心理秘密
看懂性格 更看懂心理



中国轻工业出版社



性格心理学

苏成荣◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

性格并非是本我,不是每个人最真实的表现,而是人们为了迎合社会要求和满足个人预期所表现出来的社会化的个性形象。在性格背后,往往还隐藏着更深层次的心理原因,因此我们只有读懂性格背后的心理因素和表现,才能更好地了解、改变和完善性格。从而才能更加有的放矢地行走人生,也能让自己得到更好的发展。

很多年轻人都觉得性格是天生的,不可改变,也不能塑造。实际上,性格只有一小部分取决于遗传因素,而很大程度上是后天养成的。本书从心理学的角度出发,分析性格的成因,以及不同性格在社会生活中的表现,从而为读者朋友们的性格更加趋于完美提供了理论指导。

图书在版编目(CIP)数据

性格心理学 / 苏成荣编著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5180-4888-5

I. ①性… II. ①苏… III. ①个性心理学—通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第069666号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 王佳新 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 149千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

现代社会，随着人们对心理学领域的重视，越来越多的学者们意识到性格对人各个方面发展的影响，也最终断定每个人的性格都是截然不同的。从本质上而言，人的性格特征是由很多因素决定的，例如人对现实的态度，人对人与人之间关系的理解和认知，或者是对人与集体的关系、人与社会的关系等方面的认知等，这些观点和意识都在潜移默化地影响着人的性格。

人的性格并非完全天生的，而只有一小部分取决于遗传因素。除了天生的因素之外，后天成长过程中的家庭环境、成长经历、教育背景以及生活经历和阅历等，都会影响人的性格的形成。需要注意的是，性格处于不断发展变化之中，并不会完全定型，也因此当人们对于自己的性格不那么满意时，还可以采取一定的措施逐渐地改变和完善自己的性格。

性格是多面性的，是立体的。每一种性格都有自己的优势和劣势，我们要想让性格为自己的人生加分，就要学会利用性格的优势，而避免性格的劣势，或者学会把性格的劣势转化为优势。尤其是在进行职业选择的过程中，如果职业与性格不相符合，那么职业发展就会受到限制。

相反，如果想让职业发展得更顺利，那么我们就要选择一份适合自己性格的职业，这样才能在职业生涯中如鱼得水，游刃有余。

在人际关系方面，性格也起到很大的作用。每个人都希望自己能够结识更多的朋友，也希望自己拥有丰富的人脉资源。然而，如果性格不够完善，在与人交往时总是给人带来伤害，那么人际关系就会变得恶劣。当然，我们也没有必要完全为了迎合别人而改变自己，当我们做最真实的自己并且适度宽容和理解他人时，我们就能赢得他人相同的对待。

人们常说，性格决定命运，既然如此，我们为何不通过改变和完善自己的性格而改变自己的命运，主宰自己的人生呢？无论如何，性格的形成都不是一蹴而就的，更不是天生的，每个人都要本着对自己负责的态度了解性格背后潜藏的心理因素，这样才能有的放矢，让自己的性格更加趋于完美，也让自己的人生进展得更加顺利。

编著者

2017年11月

第01章 探究性格背后的心理密码，了解自己是哪种性格的人	001
性格决定命运	002
唯有自己，对性格和行为毫无察觉	004
性格的九种类型	007
优势与劣势的相互转化	009
对内向者和外向者的性格误解	012
认识性格，才能完善性格	015
第02章 审视自己，看到那些自己察觉不到的性格和行为	019
我为何要欺骗别人	020
点菜恐惧症因何而生	023
做事为何虎头蛇尾	025
我为何总是缺乏自信	028
焦虑为何挥之不去	031
我为什么追求名牌	034
拒绝为何总是这么难	036

为何人人都喜欢八卦·····	039
第03章 认识性格暗井，躲开性格心理的雷区·····	043
好性格与坏性格·····	044
性格处于发展的状态中·····	046
你属于哪种性格类型·····	049
玉不琢不成器，人不磨不成才·····	052
第04章 良好的性格是财富，它会助你成就辉煌人生·····	055
面对逆境，你更需要乐观·····	056
自信，是获得成功的必备素质·····	058
热情，是生命的源源动力·····	062
果断，让人生远离拖泥带水·····	065
我的人生我做主·····	067
第05章 认识不良性格，控制它并且最终战胜它·····	071
狭隘，让人生陷入绝境·····	072
刚愎自用，让你成为孤家寡人·····	075
不要陷入欲望的深渊·····	077
叛逆，也许会导致事与愿违·····	079
胆小软弱，让人生畏缩不前·····	082

第06章	性格决定命运，不断健全自己的性格掌控人生·····	085
	你就是你，独一无二·····	086
	改变性格，命运也随之改变·····	089
	明察内心，改变由心而生·····	092
	悦纳自己，尽享人生精彩·····	094
	性格能够决定爱情的模式·····	097
第07章	性格影响人的心理，心理状态关乎身体健康·····	101
	性格决定健康·····	102
	心理状态决定生理状态·····	104
	沮丧的人，没有健康的心脏·····	107
	当自己的心理医生·····	110
	不要让自己困于囚牢·····	112
第08章	性格影响人际交往，良好性格更易打造成功人际关系·····	117
	人际关系决定你的幸福指数·····	118
	赞美，是给他人的最好礼物·····	121
	算计，只会让自己陷入被动·····	124
	保持安全距离，让交往畅通无阻·····	127
	吃亏是福，会吃亏是智慧·····	130

第09章 没有人是天生的富翁，从性格中挖掘你的财富密码	133
坚韧顽强是财富的沃土	134
诚信是无价之宝	137
成功者不知道“失败”怎么写	139
勤俭持家，节约是根本	141
勇敢者才能抓住发财的机会	144
第10章 性格影响职业选择，选对合适你性格的职业	147
为何你总是失败	148
每片土地，总有一粒种子适合它	150
性格互补，成就工作最佳拍档	153
胆小甚微性格适合什么职业	155
固执用在对付，也有积极作用	158
第11章 活出自我，你的性格就是你真实的样子	161
做与众不同的自己	162
不要人云亦云，坚持自我，活出自我	164
个性灵活，遇事情随机应变	167
找到与自己合得来的人	171
如何结交亲密无间的好朋友	174

第12章 交际中的心理学，好性格让你成为社交高手	179
为何人不能孤独一生	180
首因效应：第一印象奠定交往基础	183
成就好印象，做好万全准备	187
听声识人，只需要五秒钟	190
成人也会害羞和认生吗	193
参考文献	198

探究性格背后的心理密码，了解自己是哪种性格的人

每个人都自以为是最了解自己人，实际上，他们也是最不了解自己的人。正如一首古诗所说：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”一个人正因为与自己的距离最近，所以也与自己的距离最远，尤其是面对自己变幻莫测的性格时，他们更是无法解码自己的心理密码。所以，每个人唯有探索出性格的密码，才能拨开自己的神秘面纱，也才能熟悉和了解自己的性格，因而有的放矢地主宰人生！

性格决定命运

曾经有人说，性格决定命运。也有很多心理学家和哲学家都曾经指出，一个人能否收获成功而又充实的人生、幸福美满的家庭生活和和谐融洽的人际关系，很大程度上取决于他们的性格。当然，性格是一种非常复杂的人格特质，无法单纯用好坏来形容。实际上，很多性格也许在社交方面占据劣势，而一旦在恰当的时机转入其他方面，很有可能就会变成优势。因而性格决定命运绝非妄言，而是有很深刻的道理的。尤其是在现代社会，人际关系被提升到前所未有的高度，一个人要想从容应对生活，游走于职场，又想收获爱情和友谊，就必须拥有好性格。

毋庸置疑，人人都渴望成功，甚至大多数人做梦都在想着成功。他们渴望主宰自己的命运，驾驶着命运的帆船驶向自己梦寐以求的彼岸，然而他们却又时常感到困惑，因为他们不知道也不了解自己的性格，自然也就无法操控自己的人生。所以要想成功，最重要的是先了解自己的性格，分析自己性格的优点和缺点，然后有的放矢地改善自己的性格，打造自己的优秀品质，从而让自己在通往成功的道路上更加顺遂如意，事半功倍。总而言之，成功人士都有着有利于成功的性格，而作为凡夫

俗子的我们，要想改变自己的命运，获得成功，就要改变自己的性格。心从容，方自己，很难想象一个总是与自己较劲的人能够捋清人生之中各种事情之间的关系，因而他们也就不可能获得成功。

性格除了能够改变命运之外，还能改变我们人生的际遇。很多朋友都羡慕身边的人总是能够结交好运，认识贵人，殊不知，那些人并非是突然交了好运，而是因为他们拥有好性格，因而形成了强烈的气场和吸引力，从而为自己吸引到贵人，也就能得到帮助，最后一举成功。

作为新罗的一员大将，高岛的知名度很高。他在战场上叱咤风云，让敌人闻风丧胆，堪称英雄。然而，人们很难想象，就是这样一位虎虎生威的大将，在年轻的时候竟然是一个胆小怯懦的人。在还是士兵的时候，每次上战场，高岛必然会胆战心惊。哪怕敌人比他弱小很多，他也会吓得瑟瑟发抖，甚至仓皇而逃。

一个偶然的機會，高岛被选为公主的侍卫，负责保护公主的安全。有一次，公主遭到他人的诬陷，眼看着就要有性命之忧，因而不得不逃出皇宫，为自己寻找一条生路。作为公主的侍卫，高岛自然被选中护送公主。逃亡的路上，高岛不止一次面对生死的危机，他当然还是很害怕，情不自禁想要退缩和逃跑，然而一想到公主的性命就在自己的身上，因此他不得不战胜内心的恐惧，每逢与敌人狭路相逢，他就拿起武器——大铁锤，与敌人展开贴身肉搏战。最终，因为高岛护送得力，公主成功逃离皇宫，赢得了新的机会。没过多久，公主沉冤昭雪，被重新接回皇宫。刚刚回到皇宫里，公主就重用舍身保护她的高岛。就这样，

高岛进入兵部工作，后来又因为在战场上表现得很突出，立下了赫赫战功，因而才成为新罗的左膀右臂。

高岛原本是个堂堂七尺男儿，但是因为性格胆小怯懦，所以每次面对敌人，不管敌人是强大还是弱小，他都表现得胆战心惊。直到迫不得已护送公主逃出皇宫时，高岛才在与敌人奋力厮杀的过程中渐渐地改变了自己的性格，逼迫自己变得勇敢无畏。最终，因为性格改变，原本默默无闻的他得到了提拔和晋升，成为了新罗最器重和仰仗的大将。不得不说，高岛正是因为改变了性格，所以命运才随之改变的。

对于每个人而言，性格就像是一张名片。每个人不管是向别人展示自己，还是想要在交往中认识别人，都要通过性格这张名片迅速给他人留下印象，也对他人形成印象。现代社会中，每个人都是推销员，都要把自己推销给他人，也就更要打造好自己的性格名片，从而尽量争取在第一时间就给他人留下良好印象。这样一来，与他人的交往才会水到渠成，顺利进展。

唯有自己，对性格和行为毫无察觉

很多人都理所当然认为自己是这个世界上最了解自己的人，实际上，自己同时也是对自己最陌生的人。正如一首古诗所说：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”实际上，人每天都面对着自己折射在镜子

中的熟悉的面孔，但等到真的认真去想，却发现自己甚至对自己的所思所想都不那么清晰明确。事实上是，人对自己的性格和行为毫无觉察，也是这个世界上最不了解自身性格和行为的人。

每个人都自以为了解自己，但其实只是了解了内心深处最粗浅的自己。这一则是因为人对于自己看似熟悉实则陌生，二则也是因为大多数人的大部分性格都始终处于沉睡的状态，几乎很少苏醒过来。而在特殊的情况下，一旦这大部分性格都苏醒过来，我们甚至会被自己吓一跳，也会觉得自己是这个世界上最熟悉的陌生人。

日常生活中，人们在进行自我介绍的时候，总是说“我是内向性格”或者“我是外向性格”，实际上，这只是说了自身性格的一小部分，而对于连自己都不了解的大部分性格，任何人也无法对自己进行准确到位的剖析。这也导致了我们对自我的评价往往与他人对我们的评价不同。例如，我们觉得自己慷慨大方、通情达理，但是在他人眼中，我们却是一个小肚鸡肠、睚眦必报的人。当从他人口中听到相对中肯的评价时，我们却无法接受，甚至当即反驳对方“你根本不了解我，我不是你说的那种人”。现实情况是，我们对自己的了解还远远不如他人对我们的了解更深刻，所谓当局者迷，旁观者清，他们站在客观的立场上能够更加深刻地观察我们，从而更好地了解我们的性格。所以不要再一味地指责别人说的都是错的，因为有时别人说的真的比你的自我评价更准确。

当然，也不排除有很多人在不了解他人的情况下，就对他人妄下

定论。人的性格就像是海面上的冰山，露出来的只是冰山一角，而冰山的大部分都隐藏在海面之下。正因为如此，古人才劝谏我们“路遥知马力，日久见人心”，就是不希望我们过于仓皇地自认为了解一个人，更不要自以为是地对一个人做出判断。

在人际相处中，每个人都需要从他人那里得到中肯的意见。通常情况下，来自朋友的批评往往是忠言逆耳，虽然听起来难听，但是目的却是为了我们的提升。来自敌人的批评虽然刺耳，也有可能是一针见血的，所以我们也要慎重对待。不管是朋友还是敌人，他们往往会指出我们深层次的性格特征。需要注意的是，如果你身居高位、位高权重，那么一定不要对他人的恭维话过于放在心上。尤其是当对方有求于你或者职位比你低的时候，更要意识到语言的糖衣炮弹作用，千万不要因为对方几句言不由衷的话，就觉得自己真的有那么好，那么完美。否则，当你变得昏头昏脑时，一定会做出让自己追悔莫及的举动。

总而言之，朋友们，你们一定要记住，在这个世界上你们是最不了解自己的人。你们不了解自己的脾气秉性，甚至不了解自己的性格和行为模式。你们看到的自己，只是表现出来的冰山一角的自己，更深刻复杂的你，隐藏在你的心灵深处，等着你去发现和认识它的存在。既然如此，我们当然要怀着“空杯心态”，因为一个人如果连自己都不了解，又如何能够拍着胸脯说自己是哪个方面的专家呢？我们必须跳脱出心灵的怪圈，尽量客观公正地认识自己，尽量摆脱主观因素的限制，如果我们坚持这么去做，就一定会收获意外的惊喜！

性格的九种类型

心理学领域中，有很多测试性格的方法。海伦·帕尔默的《九型人格》一书中的性格分析方法，把人的性格分为九种类型。海伦·帕尔默给人格分类的方法很特别，他是用动物的类型作为区分不同性格类型的表现标准的。诸如，他把人的性格分为海豚型、猎犬型、雄鹰型、天鹅型、猫头鹰型、野兔型、蝴蝶型、狮子型、蚂蚁型等。有兴趣的朋友可以找到《九型人格》一书中的测试方法，对自己进行测试，也可以更进一步了解自身的性格特征，从而有效改善自己性格上的不足之处。

在所有的海洋生物里，海豚对人类是最友好的，因而海豚型性格的人往往喜爱和平，而且很擅长拉拢人心。三国时期的刘备实际上在各方霸主之中并非是最有才华的，但是他却很知人善任，并且三顾茅庐请来诸葛亮为他效劳，因而最终得以形成天下三足鼎立之势。猎犬总是忠诚的代表，猎犬型的人总是尊老爱幼，对待伴侣也非常忠诚。需要注意的是，猎犬型性格的人虽然能第一时间敏锐觉察到他人的需要，但是他们却总是情不自禁地忽略自己的需要。所以猎犬型性格的人总是习惯于默默奉献，如果他们也能更多地关注自身的需要就更好了。

雄鹰一生都展翅翱翔，野心勃勃，因而雄鹰型性格的人也充满野心，精力充沛，尤其喜欢参与各种竞争，也喜欢不断地挑战自己。很多雄鹰性格的人都会取得成功，这是因为他们的内心深处不甘于平庸。天鹅型性格的人带着忧郁的浪漫主义情结。他们之中大多数人会成为很优