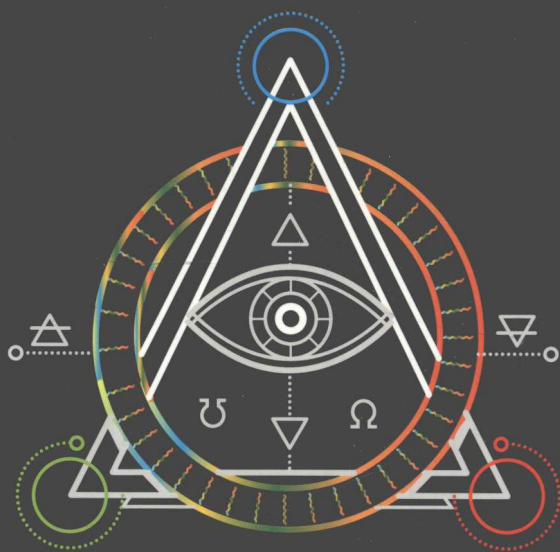


性格心理学

读懂性格背后的心理真相

高方涛◎编著



职场、情场、社交场、商务圈的
识人与鉴人性格指南

8种性格陷阱，9种性格类型，57个性格心理学经典案例分析

比星座更准确、更科学，名企猎头都在用的性格测评法

全面解读成功人士性格密码，探寻性格背后隐藏的心理

读人识己，精准判定自己和同事、领导、客户、亲友的性格

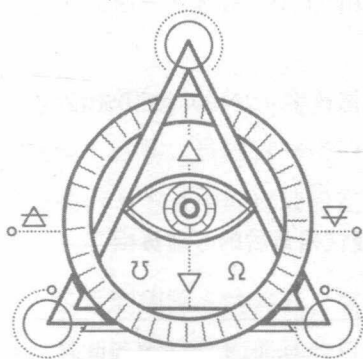
矫正性格缺陷，重建自身性格优势，提升人生幸福指数和成功指数

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

性格心理学

读懂性格背后的心理真相

高方涛◎编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

性格心理学是一门应用性心理学科,它不仅能让我们更好地认识自己,更有助于我们加深对身边其他人的了解。如果我们不能看透他人,就会迷失在人际交往的困惑中,难以与他人相处,时刻被焦虑缠身,或者因为一些糟糕的习惯而深陷痛苦。幸好,“九型人格”理论为我们深入地解答了性格背后的心理真相。

本书通过对九型人格的深入剖析,用简单易懂的理论和生动有趣的案例,从各个角度和层级阐述了不同类型的性格特征和心理活动,帮助我们重新认识自己,看懂他人,超越自我,矫正性格缺陷,有效地应对人际关系,掌控自己的人生。

图书在版编目(CIP)数据

性格心理学:读懂性格背后的心理真相/高方涛编著. —北京:
中国铁道出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-113-24525-2

I. ①性… II. ①高… 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106612号

书 名: 性格心理学: 读懂性格背后的心理真相
作 者: 高方涛 编著

策 划: 巨 凤
责任编辑: 苏 茜
责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056

封面设计: 仙境

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 15.25 字数: 249千

书 号: ISBN 978-7-113-24525-2

定 价: 49.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010)51873174

打击盗版举报电话:(010)51873659

前言

PREFACE

为何你高度敏感，遇事就乱了方寸；而他很少情绪化，总能看到问题的多面性，喜欢理性的思考？

为何你总会因为心情不爽而冒险裸辞，频繁地更换工作；而他总能一步一个脚印地做好自己的职业规划？

为何你与别人争论时面红耳赤，怒火中烧；而他魅力四射，讲话时极富感染力，能够轻而易举地说服别人，犹似天生的组织者和领导者？

为何你时常冒出“远离俗世、逃离红尘”的奇怪念头，甚至想到陌生之地过一种避世隐居的生活；而他生活得充满激情，享受其中？

.....

你知道这一切的原因到底是什么吗？你真正了解过自己和他人的内心吗？你知道如何来改变这一切吗？其实，造成这一切的原因就是性格，也就是表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征。

当我们环顾四周时，能看到周围人的美丑、高矮、胖瘦，却无法看到其隐藏在内心的真实想法，甚至连看穿他们面具的机会都没有。我们知道他的样子，知道他的外貌，知道他的学历，知道他的家庭……但是，他最重要的性格，我们却一无所知。生活在如此复杂的社会中，若对性格一无所知，无异于在茫茫夜色中驾驶着一艘巨轮，行驶在冰山密布的大海中。

还好，追溯自公元前 2500 年前的九型人格为我们探寻性格的迷思提供了一把打开所罗门宝藏的钥匙。九型人格与当今各种性格分类法的最大区别在于，它揭示了人们内在最深层的价值观和注



意力焦点，不受表面的外在行为的变化所影响。它就像一张详尽描绘人类性格特征的“活地图”，是我们了解自己、认识和理解他人的一把金钥匙，是一件与人沟通、有效交流的利器。

试想，如果我们能够洞穿一切，看透他人的内心，那将拥有了多么神奇的力量啊！不管周围的人出现什么样的行为，我们都可以在他的性格类型中找到答案；不管遇到什么样的人，我们都能根据他的性格选择最为合适的沟通方式；不管朋友或亲人遇到什么样的困难，我们都可以根据他们的性格给出最为恰当的建议……

如今，九型人格被广泛推广到多个领域，在许多方面都有不凡的表现，更被很多知名企业如通用汽车、AT&T、HP（惠普）、可口可乐等广泛应用。全球500强企业的管理阶层均有研习九型性格，并以此培训员工，达成建立团队、促进沟通、提升领导力、增强执行力等目的。

本书以理论与案例相结合的形式，用浅显易懂的语言深刻地阐述了九型人格的基本原理，详细解析了各个类型的性格特征、形成原因、发展层级、相处之道等，及其在爱情、家庭、工作等方面的应用等。

也许你正漫步于大学校园，为学习而担忧；也许你正奔赴在求职路上，为难以找到一份理想的工作而困惑；也许你正对未来感到迷茫，不知该何去何从；也许你正为感情所纠葛，难以做出决断；也许你正忙于日复一日的工作，感觉毫无激情；也许你正在理想与现实中徘徊，不知怎样选择；也许你正陷于家庭的纠纷，烦恼不已……本书都将为你提供探寻自己和对方内心世界的路径。

当然，将性格分类的最终意义不是为了分类而分类，更不是为各种性格类型画地为牢，自我限制。相反，我们寻求的是突破，利用自己性格的优势来追求进步，成为更优秀的自己，开启通往成功人生的大门。

本书中的案例涉及姓名的地方，若与现实相同，属巧合，且勿对号入座，敬请谅解。

编者

2018年3月

58 个经典性格识人案例索引

- 案例 1 只为完美，乔布斯因一颗螺丝钉解雇一位设计师 / 3
- 案例 2 疯狂的乔布斯被自己的“完美产品”赶出了苹果公司 / 3
- 案例 3 用溃烂的双脚行军：比尔·盖茨的执着 / 5
- 案例 4 为了寻找对手，李彦宏毅然选择理科 / 7
- 案例 5 百度转型计划：李彦宏以一己之力对抗整个董事会 / 8
- 案例 6 书生马云：一个屡屡被拒的“骗子” / 9
- 案例 7 李嘉诚与“世纪大盗”的精彩对话 / 11
- 案例 8 不安分者的历程：李嘉诚的跳槽史 / 13
- 案例 9 没有带来开心却带来烦恼的聚会 / 16
- 案例 10 强迫型性格的生活：麻烦不断的一天 / 18
- 案例 11 山顶小屋中的“麦田里的守望者” / 22
- 案例 12 生活不是舞台，热衷于表演的人只会成为他人的笑柄 / 26
- 案例 13 偏执的爱情：嫌疑人 X 的献身 / 30
- 案例 14 让男友避之千里的“刁蛮公主” / 34
- 案例 15 见到试卷就大脑一片空白的好学生 / 37
- 案例 16 “出轨”的南派三叔 / 40
- 案例 17 豹王之死——完美主义爱情的悲剧 / 47
- 案例 18 从中国唐氏综合征弃婴到美国小名人 / 49
- 案例 19 销售大师弗兰克辞职前转败为胜的惊人发现 / 57
- 案例 20 不能承受的“高标准”——与完美主义者逛街的经历 / 58
- 案例 21 给予比接受更为幸福：越能干的女人越要学着去接受 / 66
- 案例 22 沉重的感情账簿拆散了一对曾经和美恩爱的夫妻 / 68
- 案例 23 付出变成骚扰，过分友好却将朋友吓跑 / 77
- 案例 24 不会说“不”的男人只能是任人使唤的老好人 / 79
- 案例 25 互相取暖的刺猬：在温暖与伤害之间寻找合适的距离 / 82
- 案例 26 与世界首富做朋友：保罗·艾伦和比尔·盖茨的友谊 / 88
- 案例 27 追寻高人一等的荣誉和光芒的盖茨比 / 89

- 案例 28 把荣誉当玩具的居里夫人 / 97
- 案例 29 海明威的墓志铭 / 99
- 案例 30 两种不同的请求方式，得到完全相反的结果 / 102
- 案例 31 面朝大海，春暖花开——为诗赴死的诗人海子 / 108
- 案例 32 《午夜巴黎》——黄金时代就是我们的当下 / 120
- 案例 33 秉持理智，却成为话题终结者 / 126
- 案例 34 在宴会上手足无措的“股神”巴菲特 / 128
- 案例 35 让他打出完美成绩，是给他最好的惩罚 / 136
- 案例 36 形迹可疑的“嫌疑犯”让人啼笑皆非 / 144
- 案例 37 镜子里的“救命稻草” / 146
- 案例 38 “破罐子破摔”的工作狂 / 148
- 案例 39 看了好久，却买了一辆自己不喜欢的车 / 150
- 案例 40 一个“呃”字引起的担忧 / 159
- 案例 41 让世界文豪萧伯纳尴尬不已的小女孩 / 166
- 案例 42 性感女神——玛丽莲·梦露的双面形象 / 167
- 案例 43 唯其痛苦，才有欢乐——扼住命运喉咙的贝多芬 / 176
- 案例 44 一次谈话就解决了桀骜不驯员工的问题 / 179
- 案例 45 真正的领导型——敢于和领导叫板的员工 / 184
- 案例 46 杞人忧天的自保型购房者因为一句话放弃了一套房子 / 186
- 案例 47 胡经理的严厉发怒只是员工的耳旁风 / 195
- 案例 48 好话说尽都毫不动容的客户，竟然被一句气话打动 / 197
- 案例 49 最短的演说得到了最多的掌声——艾森豪威尔的大智若愚 / 203
- 案例 50 一个小星星就解决了孩子不吃饭的问题 / 205
- 案例 51 被敌人打败了的小店主选择加入敌人 / 213
- 案例 52 儿子聪明的“预言”让热狗店陷入衰退 / 215
- 案例 53 慢条斯理的领导让员工感到十分难解 / 218
- 案例 54 坏情绪会传染——情绪转移 / 220
- 案例 55 懦弱的父亲在讲台上赢得了经久不息的掌声 / 225
- 案例 56 一个内向者竟然像狂躁症患者一样性格扭曲 / 227
- 案例 57 爱因斯坦因父亲的一则故事而羞愧不已，放下了鱼竿 / 229

CONTENTS

性格心理学：读懂性格背后的心理真相

目 录

第一章 性格铸造成功：解读成功人士的性格密码

- 一、乔布斯：坚毅专注，追求完美的苹果之父 / 2
- 二、比尔·盖茨：追求强势，执着偏执的“指挥官” / 4
- 三、李彦宏：低调、自律、刚毅的争强好胜者 / 7
- 四、马云：坚忍不拔，冷静、自信的社会变革推动者 / 9
- 五、李嘉诚：沉稳却不安于现状的理智思维者 / 11

第二章 怪异性格心理：最容易让人迷失的“性格陷阱”

- 一、回避性格：渴望社交，但又害怕与人连接 / 15
- 二、强迫性格：吹毛求疵，过度苛求完美的病态心理 / 18
- 三、社交恐惧症：我就是害怕和陌生人交流 / 22
- 四、表演性格：我希望成为所有人关注的焦点 / 26
- 五、偏执性格：我就是喜欢走极端 / 29
- 六、自恋性格：我是最独特的，只有特殊人物才能理解我 / 33
- 七、广泛焦虑性格：我总是感觉很紧张 / 36
- 八、双相性格：在抑郁与狂躁中不断转换 / 39

第三章 完美型性格：追求完美，不是陷入自我放弃怪圈

- 一、完美型性格的特质：世界不是完美的，但我要力图完美 / 43
- 二、在情感中苛责自己，挑剔别人 / 46
- 三、必须完美，才能收获别人的爱 / 48
- 四、健康状态下的完美型性格 / 50
- 五、一般状态下的完美型性格 / 52
- 六、不健康状态下的完美型性格 / 54
- 七、过分苛求要不得，“二八法则”是必修课 / 56
- 八、与完美型性格人的相处之道 / 58

第四章 助人型性格：通过帮助别人来寻找认同感

- 一、助人型性格的特质：别人需要我的帮助，我是受欢迎的 / 62
- 二、以爱换爱，付出是为了被需要 / 65
- 三、乐于助人的大使，怀揣着情感账簿的人 / 67
- 四、健康状态下的助人型性格 / 69
- 五、一般状态下的助人型性格 / 71
- 六、不健康状态下的助人型性格 / 74
- 七、过分的慷慨也许会成为他人的困扰 / 77
- 八、把握分寸，勿在付出中迷失自己 / 78
- 九、与助人型性格人的相处之道 / 80

第五章 成就型性格：才华横溢却性格古怪

- 一、成就型性格的特质：出类拔萃，收获周围人羡慕的目光 / 84

- 二、实用主义的维护者，只与有价值的人交往 / 87
- 三、典型的成功追逐者，希望成为最闪耀的光 / 89
- 四、健康状态下的成就型性格 / 90
- 五、一般状态下的成就型性格 / 92
- 六、不健康状态下的成就型性格 / 95
- 七、淡薄 VS 功利，理性调节理想与现实的偏差 / 97
- 八、懂得放弃也是快乐的必要条件 / 98
- 九、与成就型性格人的相处之道 / 101

第六章 自我型性格：以自我为中心的“纣王”性格

- 一、自我型性格的个性特质：强调自己的独特，拒绝平凡的人生 / 105
- 二、“跟着认同的感觉走”的自我型性格 / 108
- 三、健康状态下的自我型性格 / 110
- 四、一般状态下的自我型性格 / 112
- 五、不健康状态下的自我型性格 / 115
- 六、自我型性格的领导者要自我省察，七个技巧提升领导力 / 116
- 七、与自我型性格人的相处之道 / 119

第七章 理智型性格：过于理性的人都很冷血吗

- 一、理智型性格的特性：注重私人空间与强烈的求知欲 / 123
- 二、理智不可怕，可怕的是你太理智 / 125
- 三、靠近=侵犯空间，沟通中的“旁观者” / 127
- 四、健康状态下的理智型性格 / 129
- 五、一般状态下的理智型性格 / 131

- 六、不健康状态下的理智型性格 / 134
- 七、分担让痛苦递减，分享让快乐倍增 / 136
- 八、与理智型性格人的相处之道 / 137

第八章 疑惑型性格：既想依赖，却又在不断质疑

- 一、疑惑型性格的特质：争取安全感，获得他人认可 / 141
- 二、超强的警惕性，最具忧患意识的卫士 / 144
- 三、为何疑惑型性格既渴望依赖，又不敢绝对依赖 / 145
- 四、压力状态下的疑惑型性格也会麻木懒散 / 148
- 五、如何走出“或者思考过度，或者冲动行动”的窘境 / 149
- 六、健康状态下的疑惑型性格 / 151
- 七、一般状态下的疑惑型性格 / 154
- 八、不健康状态下的疑惑型性格 / 156
- 九、与疑惑型性格人的相处之道 / 158

第九章 活跃型性格：大脑皮层过于活跃是病，还是聪明

- 一、活跃型性格的特质：天下本无事，庸人自扰之 / 162
- 二、不要限制，追求自由、平等是终极目标 / 165
- 三、越阳光，越抑郁，表面快乐是因为无法表达悲伤 / 166
- 四、健康状态下的活跃型性格 / 169
- 五、一般状态下的活跃型性格 / 171
- 六、不健康状态下的活跃型性格 / 174
- 七、承担痛苦，方可真正体味快乐的真谛 / 176
- 八、与活跃型性格人的相处之道 / 177

第十章 领导型性格：脾气异于常人者更易成为好领导

- 一、领导型性格的特质：世界是不公平的，只有强大才是王道 / 181
- 二、天然的孤独者，我的一切由我做主 / 184
- 三、领导型性格的三种本能类型：自保型、一对一型与社会型 / 185
- 四、健康状态下的领导型性格 / 188
- 五、一般状态下的领导型性格 / 190
- 六、不健康状态下的领导型性格 / 193
- 七、权威≠威信，理与力才是最佳组合 / 195
- 八、与领导型性格人的相处之道 / 196

第十一章 和平型性格：为何总想得得过且过，拒绝改变

- 一、和平型性格的特质：规避冲突，我要保持内心的安宁 / 200
- 二、创造共赢，消除摩擦的润滑油 / 202
- 三、一对一的和平型，一面 360° 无死角的镜子 / 204
- 四、健康状态下的和平型性格 / 206
- 五、一般状态下的和平型性格 / 208
- 六、不健康状态下的和平型性格 / 211
- 七、固执不是骨气，灵活变通方显智慧 / 213
- 八、人云而不亦云，随和也要有主见 / 215
- 九、与和平型性格人的相处之道 / 216

第十二章 性格自修：掌控自己才能掌控人生

- 一、心理缓冲带，妨碍认识自身性格的主要障碍 / 220

- 二、恒定性 VS 自动性，人的性格能被改变吗 / 222
- 三、没有一种性格是完美的，你要做的是完善它 / 226
- 四、活出自我，做独一无二的自己 / 228
- 五、悦纳真实的自己，才能成为自己命运的真正主人 / 230



CHARACTER
psychology

第一章

Chapter 01

性格铸造成功：解读 成功人士的性格密码

性格
识人

“性格决定命运”，每一位成功人士的人生之路都是不平凡的，而他们之所以能创造如此不平凡的人生，就是因为他们独特的性格。性格决定了一个人的为人处事、一举一动等，它在漫长的人生中可以改变一个人的命运，影响人的一生。分析成功人士身上闪耀的性格特点，可以让我们在以后的生活中完善自己的性格，扬长避短，点燃自己生命的火焰。



一、乔布斯：坚毅专注，追求完美的苹果之父

“致疯狂的人——

他们特立独行。

他们桀骜不驯。

他们惹是生非。

他们格格不入。

他们用与众不同的眼光看待事物。

他们不喜欢墨守成规。

他们也不愿安于现状。

你可以认同他们，反对他们，颂扬或是诋毁他们。

但唯独不能漠视他们。

因为他们改变了寻常事物。

他们推动人类向前迈进。

或许他们是别人眼里的疯子，但他们却是我们眼中的天才。

因为只有那些疯狂到以为自己能够改变世界的人……

才能真正改变世界。”

——乔布斯

乔布斯在 1997 年重返苹果后，为了一举扭转苹果的形象，请来自己的老伙伴李·克劳创作了这段“非同凡想”的广告词。而且每句广告词都有一个标志性人物的黑白肖像——爱因斯坦、甘地、列侬、迪伦、毕加索、爱迪生、卓别林、马丁·路德·金……

事实上，这个长长的名单中还可以再加上一个人，那就是他自己——史蒂夫·乔布斯。他所取得的成就已无须赘述，事实上造就了他无与伦比的成功的很大一部分原因是他那完美到严苛的性格。

在一次访谈中，乔布斯曾用“专注、自我陶醉和完美主义”来形容自己。对极致的追求，使他在产品设计和研发中精益求精，哪怕是再小的细节他也会非常认真，这就是他口中所说的“完美主义”。

案例 1 只为完美，乔布斯因一颗螺丝钉解雇一位设计师

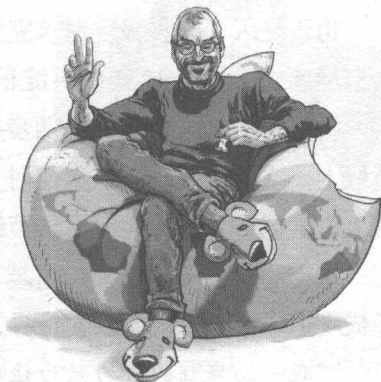
乔布斯在开发一款新电脑时，要求他的设计师设计出一款外表连一颗螺丝钉都看不到的电脑。设计师绞尽脑汁，终于在规定的时间内交出作品——看不出一颗螺丝钉的电脑。但遗憾的是，要求极为苛刻的乔布斯仔细观察他的作品后，在这款电脑的外观上发现了一颗毫不显眼的螺丝钉，而就因为这颗螺丝钉，那位设计师被解雇了。

正是由于乔布斯不遗余力地追求完美，苹果产品才无懈可击。除了产品本身，他还将产品发布会提升到了艺术的高度。

看起来在台上身着黑衬衫、牛仔裤、白球鞋的他一脸随意，但事实上这个过程已经演练了无数遍。经过了几个星期的精心准备和上百人的共同努力，夹杂着乔布斯一次又一次对参与者和他自己的痛责，最终达到极致的境地。

关于完美，乔布斯有一段解释：“如果你是一个木匠，要打一个漂亮的五斗柜，你不会用胶合板做背板，虽然这一次是靠墙的，没人能看到。你知道它在那里，所以你会用漂亮的木头做背板。为了晚上能睡个好觉，美观和质量标准都必须始终如一。”

或许是基于他生母的日耳曼血统，也或许是被遗弃的自卑，追求精致和完美成为乔布斯一生的写照。他每一步都迈在别人前面，哪怕是 1985 年的黯然离去，也是他完美主义的体现。

**案例 2 疯狂的乔布斯被自己的“完美产品”赶出了苹果公司**

1985 年，第二代 Mac 机——MacintoshOffice 发布，但这个被乔布斯寄予厚望的电脑却被嘲笑为“玩具”。在当时计算能力相对较小的情况下，这成了过于远大抱负的牺牲品，乔布斯的预测出错了。

1985 年的乔布斯显然不是一个合格的经营者，他要求董事会将公司的主要资金和广告都使用在 Mac 机上，减少对 Apple2 的投入，但当时 Apple2 为公司赢得了 70% 以上的收入。由于越来越大的内部矛盾，乔布斯被董事会赶走。很



多人因此指责苹果公司的董事会，但当时的乔布斯的确自负到了一个令人无法容忍的地步。

乔布斯的挚友、市场部负责人麦克·默里这样形容乔布斯：“史蒂夫所做的市场调查就是每天早上看一看镜子里的自己。”对于这种现象，并非没有人提醒过乔布斯，但那时的乔布斯对自己的判断力自信到了极点，他认为自己知道市场真正需要什么样的产品。

也正是因为这种极度追求完美、不能容忍他人指责的性格让乔布斯在 1985 年黯然离去，经过 12 年的沉淀积累后再次将苹果带上巅峰。

领先一步是天才，领先两步是疯子。乔布斯就站在介于天才和疯子之间的黄线上，当他过于沉湎于内心时，就陷入了疯狂的境地；当他远离理想时，也就失去了创造力，因此在这条黄线上站立的他创造了无与伦比的辉煌。

根据阿德勒在《自卑与超越》中的理论，正是童年时的不幸让乔布斯产生了极度追求完美，渴望改变世界，渴望得到他人认同的心理。

“我一切疯狂的努力只为让母亲明白将我抛弃是个错误。”当从养父母那里得知自己是被父母遗弃之后，他就显得与周围的孩子格格不入。他把被抛弃所产生的自卑感化作了创造出万众瞩目的苹果的最大原动力，为了使自己“完整”，他就用极度完美来弥补感情上的缺失。也正是因为面对的世界的不美好，使他产生了“改变世界”的理想，从而形成了他追求完美的做事风格。

心理透视



乔布斯面对着童年的不完美，为了补偿自己的缺陷，他将完美发挥到了极致，达到了超越自我的境地。其实，自卑感是人的一种生存情境。自卑感的存在使人产生紧张感，而努力通过补偿来摆脱它，这样自卑感反而成了一种前进的动力。

二、比尔·盖茨：追求强势，执着偏执的“指挥官”

长着一张娃娃脸的比尔·盖茨很难让第一眼见到他的人相信，这竟然是身价几百亿美元的世界首富，表面形象与他本人的真实状况相差太多了。这个哈