

心理学与 气质修炼

自我包装
外秀气质

言谈举止
内蕴品质

待人接物
内外兼修

心态调节
提升魅力

赵 舜（知名心理作家）著

京师心智（专业心理教育机构）组编

全新升级版

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

心理学与 气质修炼

自我包装
外秀气质

言谈举止
内蕴品质

待人接物
内外兼修

心态调节
提升魅力

赵舜（知名心理作家）著 京师心智（专业心理教育机构）组编

全新升级版



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

赵舜

知名心理作家，具有心理学、教育学专业背景，潜心写作，代表作有《心理学与气质修炼》《FBI微表情心理分析术》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

前 言

心理学上的气质是一个专业的概念，相当于我们平常所说的脾气、秉性。对外界的刺激是否敏感，反应是否敏锐，适应环境的能力强弱，情绪稳定还是多变，专注于内心世界还是外部世界，这些都是衡量一个人气质的维度。最典型的气质类型包括胆汁质（如张飞）、多血质（如王熙凤）、黏液质（如薛宝钗）、抑郁质（如林黛玉）。不要简单地对号入座，这只是四种典型的气质类型，做一下气质测试，结果可能令你大吃一惊。

在本书中，我们将在更广泛的意义上使用气质这个概念。它是一个人内在修养与外在形象的综合体现，贯穿于生活的方方面面。生活中的每一个瞬间都展现着我们与众不同的气质，穿衣打扮、言谈举止、接人待物、情趣涵养，都是气质的自然流露。那么，如何塑造出众的气质呢？

从容自信的心态让你的气质有了灵魂。处事低调，遇事坦然，心态阳光，面带如沐春风的微笑，这样的人由内而外流露出的气质令人折服。

气质不仅仅是穿衣打扮、仪表形象，幽默得体的谈吐、接人待

物的风度都是气质的展现。专注地倾听，恰到好处的赞美，说话有分寸，展现的是练达、稳重、善解人意的成熟气质。若是满嘴抱怨，天天八卦，那气质又从何谈起？

强者和勇者的气质是最能触动人心的，他们散发出的人格魅力可以征服所有人。他们心胸广阔、百折不挠，游刃有余地驾驭自己的情绪，主宰自己的命运。从他们身上，我们看到的是一种稳健而强悍的气质，是人生旅途上最亮丽的风景。

气质会从细节中流露出来，像涓涓细流一样。从容不迫的步伐、彬彬有礼的举止、独处时的恬静、运动时的矫健、一卷在手时的儒雅，展现的都是出众的气质。要修炼好气质，那就从细节做起吧！

— 目 录 —

第一章 揭开那最神秘的面纱/001

它如钻石一样，是“美丽”的源泉 /002

审视自己，学会和自己相处 /004

对号入座，看看你是什么气质 /007

认清自己，才能享受快乐人生 /011

第二章 成为一道亮丽的风景线/015

活出你的个性，气质与众不同 /016

人靠衣服，马靠鞍 /020

女白领的穿衣秘诀 /023

男人，衣装同样重要 /026

第三章 言语谈吐打造气质达人/031

克服羞涩，大胆讲出来 /032

说话有分寸，气质贵稳重 /037

恰如其分的赞美，给你春风般的感觉 /040



不说闲话，八卦是形象杀手 /044

对人话三分，气质有内涵 /049

专注地倾听，做有修养的人 /053

第四章 不成功不等于不成长/059

坦然的心态让你气质出众 /060

抱怨会让你的形象大损 /066

低调做人，彰显成熟气质 /071

对待小人，展现君子之风 /076

面子留给别人，风度属于自己 /081

第五章 “质”为自信者倾倒/089

正视自己，存在即合理 /090

微笑，点亮你的气质 /093

感恩对手，气质是一种胸怀 /098

善恶一念之间，气质天壤之别 /105

阳光心态，扮靓你的气质 /111

不随波逐流，赋予你自信的气质 /116

深耕细节，打造完美主义气质 /122

第六章 人格魅力让生活游刃有余/129

放下身段，姿态低形象不低 /130

控制情绪，做情商高手 /136

- 不拒绝失败，永葆拼搏的气质 /141
- 逆境中坚守，令人折服的气质 /147
- 大海般的心胸，化为强者的气质 /154
- 昂头挺胸，走出自信人生 /160

第七章 让自己变得稳重优雅/167

- 礼仪，体现在细节 /168
- 一诺千金，是有担当的气质 /174
- 放慢脚步，有一份恬淡的气质 /179
- 强健的体魄，让你充满活力 /185

第八章 内涵素质提升自己的气质/191

- 及时充电，提升你的气质 /192
- 懂得“留白”，气质不会窒息 /197
- 兴趣盎然，是成功者的气质 /202
- 智慧，是气质的灵魂 /208
- 随遇而安，一种智者的气质 /213
- 学会独处，空谷幽兰般的气质 /219
- 送人玫瑰，手有余香 /224

—— 第一章 ——

揭开那最神秘的面纱

大部分的人对气质的概念是模糊的、不全面的。他们的评判标准是根据自己感觉的好坏来定，就如自己身上没有的东西，如果在他人的身上看到了，我们就觉得那个人出类拔萃，有时候仅仅是因为出类拔萃，就觉得他很有气质。





它如钻石一样，是“美丽”的源泉

日常生活当中，如果遇到让自己动情的女孩子，人们会说她是一个“气质美女”。这里所说的“气质”，是用来修饰“美女”的。意思就是，这个女孩子，不仅人长得漂亮，而且还有内涵。像这种形式的赞赏，在我们的生活中是非常普遍的，“那个人好有气质呀”“那个人真没有气质”，说这话的人比比皆是，但是这种表述到底对不对呢？

大部分的人对气质的概念是模糊的、不全面的。他们的评判标准是根据自己感觉的好坏来定，就如自己身上没有的东西，如果在他人的身上看到了，我们就觉得那个人出类拔萃，有时候仅仅是因为出类拔萃，就觉得他很有气质。久而久之，在一个人的脑海里面，“出类拔萃”就成为了气质的代言词。人们常把气质当作褒义词来用，认为一个没有气质的人就是没有内涵修养的人，一个有气质的人即使生活在贫民窟里面，也会鹤立鸡群，所有的一切自然而然地超越于众人之上。

那到底什么是气质呢？气质是一个人的姿态、穿着打扮、长相等众多因素结合在一块，给人的一种心理感觉。就像一个女人佩戴的钻石项链一样，它会让一个人神采奕奕，充满了魅力。

在大学里，小悠和小韩是同班同学。在班上，大家一致认为小韩是最漂亮的女孩子，皮肤滑如白玉，长着一张精致的脸，但就是这张精致的脸，总让人有种说不出的感觉，觉得在她的身上欠缺点什么。有人说，她的眼睛长得有点像鱼的眼睛，浮肿且无神。反观小悠，人长得不高，皮肤也不如小韩的好，但是你和她交谈的时候，就会被她那双炯炯有神的眼睛所吸引。因而，大家都说小韩虽然长得很漂亮，但是却没有气质；而小悠呢，不漂亮却很有气质。

“姜太公钓鱼，愿者上钩”这个典故，想必大家都耳熟能详。它讲的是，在商朝末年，纣王残暴昏庸，让百姓处于水深火热之中。而周文王心系天下百姓，外出狩猎时，在渭水边看到一位老者在垂钓，老者穿着布衣，却没能掩盖他仙风道骨般的气质。周文王被他吸引住了，上前细看，他钓鱼的鱼竿离水面还有一段距离，而且那鱼钩是直的，不是弯的，上面也没有钓饵。姜子牙说：“愿意上钩的鱼儿自己上来。”文王敬他为圣人，于是和他倾谈。周文王发现姜子牙是个志向远大、学问渊博的人，上知天文，下知地理。于是，文王就把姜子牙请回去做自己的军师。

姜子牙的垂钓并不是自得其乐，姜太公钓鱼，愿者上钩。假如没有他那超凡脱俗的气质，一个老头又怎么会被周文王看重，并且任命为军师。如果没有这种气质，那么日后名扬四海的牧野之战也就不复存在了，周朝的出现就是一个未知数了。

可见，一个人如果气质出众，就容易被更多的人关注，到最后连机会都会垂青于你。

我们会用优雅、阳光帅气、华贵这些熠熠生辉的字眼去赞美知识渊博、谈吐幽默风趣的人。可是，如果有一天我们遇到一个从偏僻地方来的人，我想人们对他的待遇是截然不同的。尽管他直爽、淳朴、豪迈，但是和前面的优雅、华贵比较起来，他的一切就变成了粗俗、没气质。殊不知人的气质本身没有好坏之分，气质类型也没有优劣之别。庄子在《秋水》中提到“以道观之，物无贵贱”，意思是说，从道上来看，万物是没有高低贵贱之分的。所以我们要明白，气质不是一个人或一类人所独有的，它存在于我们每个人的身上。

审视自己，学会和自己相处

心理学上的气质是由人的生理素质或身体特点反映出的人格特征，是人格形成的原始条件之一。在新生儿期即有表现，比如有的婴儿安静，有的婴儿会哭哭啼啼，这必然会影响其父母或哺育者与婴儿之间的互动关系。我们都知道，父母是孩子的第一位老师，如果父母和孩子之间的互动关系受到了影响，那么孩子的人格形成也会受到不同程度的影响。气质与人格的最根本区别在于，人格的形成除了以气质、体质等先天禀赋为基础外，社会环境的影响起决定

作用，而气质是人格中的先天倾向。

气质是一个古老的心理学问题，早在公元前5世纪的时候，古希腊著名医生希波克拉底就提出了四种体液的气质说。他认为人的体内有着四种体液，分别为血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。如果我们体内的四种体液能够谐调的话，我们身体就会安然无恙；假如我们体内四种体液失调的话，我们就会生病。最后，他还根据我们体内不同的体液所占比例的多少，把我们的气质细分为四种类型——胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。

胆汁质的人的优点在于有毅力，对事物有着饱满的热情，并且富有创造性。所以适合这种类型的职业有：管理工作、外交工作、驾驶员、服装纺织业、餐饮服务业、医生、律师、运动员、冒险家、新闻记者、军人、演员等。

多血质的人所表现出的特点是，有朝气、热情，活泼好动，有坚强的毅力、过人的胆识，善于交际，具有外倾性。该类型的人适应能力强、善于与人打交道，能新的工作环境当中快速找到融入其中的方法。因为他们性格活泼、热情，这一类人适合在具有服务性质的行业当中工作，譬如说导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员。

黏液质类型的人，因为在情绪方面表现得非常沉着冷静，不轻易发脾气，在行为方面又表现为沉默寡言，心胸很宽广，能屈能伸，不拘小节。所以通常这种人适合做医务人员、会计、话务员、调解员、教师、人事主管。



抑郁质类型的人柔弱、易疲倦、敏感、易多愁善感、胆小却聪明，善于观察到别人不易觉察的细小事物，容易变得孤僻。所以比较适合的职业是：校对、打字、排版、检察员、雕刻工作、刺绣工作、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家等。

以上我们只是介绍了四种气质类型典型的表现。这四种不同气质的人，在处理同一件事情时，他们又是如何表现的呢？

曾经有人设计了“商场退货”的问题情景，对拥有不同气质的人进行了观察研究，研究发现，他们在面对同样的事情时出现了截然不同的行为。

胆汁质的人会 and 售货员据理力争，表现得很急躁，在争吵的过程中甚至出现辱骂售货员的行为。在商场经理调解之后退掉了自己的商品，还会埋怨售货员太死板，不够通情达理。

多血质的人明白售货员做不了主，于是他直接去找商场经理要求退货，巧妙地解决了问题。

黏液质的人看到售货员不给自己退货，表现得很淡定，不急不躁，耐心地和售货员讲道理。于是在他的软磨硬泡当中，还是把商品给退掉了。

而抑郁质的人看到上面的情况，什么都不做，垂头丧气地离开商场，自认倒霉。

在现实生活当中，不是每一个人都能归入某一个气质类型中，除了少数人具备某种气质类型的典型特点之外，大部分人都是属于中间型或者是混合型，也就是说具备某种气质类型特点之外还兼备

其他气质类型的特点。

气质与日常生活中人们所说的脾气、性格、性情等含义非常相近。有的人活泼好动、反应灵敏，有的人总是安静稳重、反应缓慢，有的人不论做什么都很急躁，有的人情绪总是那么波澜不惊。老子说：“知人者智，自知者明。”意思是说，能认识别人的叫做机智，能认识自己的才算高明。在社会生活当中，我们首先要做的就是认识自我。我们一辈子都在路上，所以至少要先学会如何跟自己相处。

对号入座，看看你是什么气质

教育家孔子早在两千多年前就认识到人的气质存在着差异。他认为：“不得中行而与之，必也狂狷乎？狂者进取，狷者有所不为也！”意思就是说，狂者这一类人富有积极进取的精神，敢作敢为，对客观事物保持积极向上的态度；狷者就是处事风格谨慎，做事瞻前顾后、缩手缩脚。只有介乎两者之间的中行者既不过分进取，也不过分拘谨。

现在心理学对气质的研究依据的仍然是希波克拉底的分类，即把气质分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质这四大类。

小赵是一个活泼热情的女孩子，有一双大大的眼睛，很招人喜

欢，待人真诚，为班集体做事不遗余力，同学经常看到她在教室打扫卫生、擦桌子。但就是这么一个招人喜欢的小女孩，却像是一个“炸药桶”一样，一遇到不开心的事情，轻则号啕大哭，重则撕书撕纸。其实她所遇到的“不开心的事情”都是一些微不足道的问题，比如，考试的成绩不理想，上课忘带自己的课本，等等。事后班主任也开导过她，她也承认自己做得不好，表示一定改正，但总是反反复复出现类似的情绪波动，难以解决。

小赵就是一个典型的胆汁质气质的人，这一类人通常表现为，精力旺盛、热情、脾气暴躁，心境变化无常。我们都知道，气质是一种先天的禀赋，同时它也受后天的环境和习惯的影响，也就是说小赵暴躁的脾气性格，一定有促使她养成这种气质的环境存在。随后，大家了解到小赵的妈妈是个很强势的人，在工作单位深受领导的喜爱，她非常严格地要求自己的孩子，只要小赵出现一点点问题，小赵的妈妈就控制不住自己的情绪，会辱骂她。长期生活这样的环境中，小赵在无形之中就形成了条件反射，只要遇到不顺心的事情就会大发雷霆。

我们遇到的 80% 的争吵，都是来源于彼此之间缺乏沟通，脾气暴躁的人不是不讲道理，他们是可以坐下来好好沟通的，只是他们在处理一些事情上急躁了点。如果能够坐下来好好沟通的话，他们就会慢慢改掉这个不良习惯。

王亮是一个积极热情的人，愿意为自己的事业努力奋斗。他乐于和朋友分享自己的快乐。作为某公司的职员，他在办公室里人缘很好，而且工作能力出众，深得领导的喜爱。

最近因为公司在考察员工升职的问题，他觉得这个机会非他莫属，然后像往常一样把这件好事分享给了自己周围的朋友。不久后，当他得知自己没有升职加薪时，感到十分失落，他想不通，自己做事这么积极，居然背后还有人放冷箭。这次打击让他郁闷了很久。后来一个偶然的时机他才得知，是自己最好的哥们儿向自己放了冷箭，当王亮去质问他的时候，好哥们儿的回答让他十分震惊，他觉得王亮的人缘太好了，为了让他过得不那么快乐，所以才去说他的坏话。

王亮是标准的多血质性格。这种类型的人特质非常明显，活泼开朗、热情洋溢、善于交际，喜欢有新鲜感的生活，不愿意被束缚。但是这种人会有这样一种心理，希望通过自己开心的生活，娱乐自己和他人，利用自己积极乐观的心态将生活中遇到的不开心、不快乐的事情都化为乌有。他们就是典型的抱有乐观的态度，相信明天一定会更好的那种人。

因为不会对自己的行为顾虑太多，只要是自己想说、想做的，就会毫无顾忌地讲出来。这一点很容易让他们陷入“锋芒毕露”的境地，会招来嫉妒。所谓“明枪易躲，暗箭难防”，这类人通常会成为小人打击的对象。