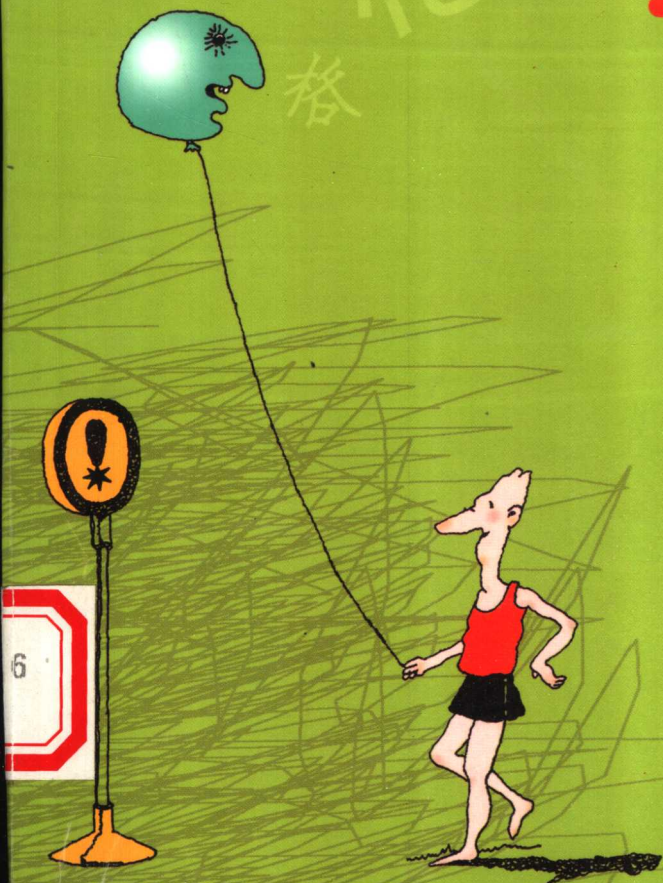


性格决定

xingge jueding jiankang

健康

● 温世义 曹正文 编著



北岳文艺出版社

性格 决定 健康

● 温世义 曹正文 编著

北京文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

性格决定健康/温世义,曹正文编著.

—太原;北岳文艺出版社,2003.8

ISBN 7-5378-2567-X

I. 性... II. ①温... ②曹... III. 性格—影响—
健康 IV. R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 065955 号

性格决定健康

温世义 曹正文 编著

*

北岳文艺出版社出版发行(太原市并州南路 199 号)

山西省农科院印刷厂印刷

*

开本:850X1168 1/32 印张:5.25 字数:86 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月太原第 1 次印刷

印数:1-5000 册

*

ISBN 7-5378-2567-X

I·2422 定价:12.00 元

总 论

有人做过这样一个心理测试：一个旅行者背了 7 个包袱上了船，路遇风急浪高，艄公见小船危在旦夕，就说：“请你丢掉几个包袱吧！”旅行者背的 7 个包袱分别是：美貌、金钱、健康、才学、机敏、荣誉、诚信。如果你是一个旅行者，依次要扔掉的包袱是什么呢？

据统计，有 90% 以上的人都把“健康”作为最后扔掉的那个包袱，由此可见，健康对人来说是多么的重要，它在人们的心目中占有很大的比重。常言道：“身体是革命的本钱。”健康的体魄是生命活动的基础。一个人一旦失去健康，事业、爱情、生活，一切都无从谈起。因此，美好的人生需要一个健康的身心来承载。

那么，一个人的健康是由哪些因素影响的呢？为什么有的人容易患病，而有的人却能延年益寿？这是因为影响健康



的因素很多,除了遗传、营养、环境、锻炼等因素在起作用外,一个人的性格也对健康起了很大的作用,心理学家与医学家都从其科学实验中印证了这一论断。我们不妨从以下一些现象来加以论证。

当一个人患了重病的时候,周围的人都会开导他要坚强、要振作、要乐观、要有和疾病斗争的信心,病人受到鼓舞后,调整自己的心态,以积极的态度配合医生的治疗,最终战胜了疾病,恢复了健康。这样的例子不胜枚举,我们从中可以发现,原来良好的精神状态对健康起着积极的作用,它是患者康复的催化剂。相反,不良的精神状态往往会阻碍疾病康复的进程,甚至会使病情加重。而一个人的精神状态是和其性格密切相关的。一个人具有良好的性格,如:坚强、乐观、自信、通达等,这不仅有利于其处世的成功,而且对健康也起着积极而深远的影响。

医学研究发现,受先天遗传和后天因素影响,有些人形成了不利于自身健康的某些性格特征。不良性格影响人体健康的原因是复杂的,它可以对人体大脑、心脏及其它部位产生危害。

当然,一个人的性格很难完美,每个人都有其性格上的缺陷;但没有完美的性格并不要紧,只要你善于进行自我调整,随时注意弥补性格上的弱点,必然会给健康带来好处。本

书就是一本讲述人类性格对健康的影响的书,也是一本让你自己认识自己的有趣读物。

总论	1
第一章 人类性格的形成	
一、性格形成的内在因素	
1、性格与血型	2
A型血的性格特征	9
B型血的性格特征	11
O型血的性格特征	13
AB型血的性格特征	16
2、性格与星座	17
牡羊座人的性格	18
金牛座人的性格	19
双子座人的性格	20
巨蟹座人的性格	21
狮子座人的性格	21
处女座人的性格	22

天秤座人的性格	23
天蝎座人的性格	24
射手座人的性格	25
魔羯座人的性格	25
水瓶座人的性格	26
双鱼座人的性格	27
附录：星座速配表	28
3、性格与生肖	29
4、性格与遗传基因	41
5、性格与色彩	47

二、性格形成的外在因素

1、环境对性格的影响	54
2、教育对性格的影响	59
3、个人对自身性格的塑造	61

三、性格与健康

1、性格与健康的关系	64
2、性格的分类	68
3、各类疾病患者的性格	70
4、改变不良性格，追求健康长寿	72

第二章 中外名人性格趣谈

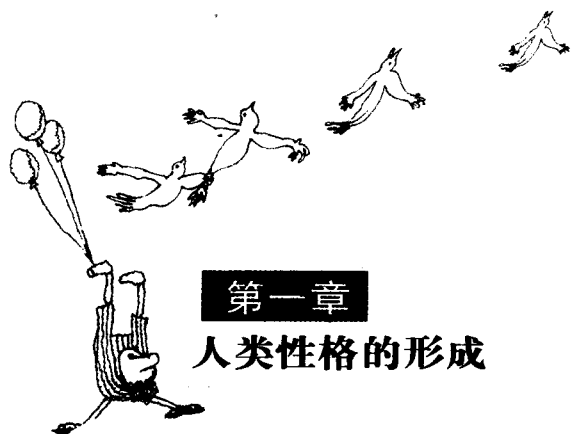
1、早逝的天才——曹植	75
2、于乱世而独全其身——阮籍	77
3、俗世纷扰，恬淡人生——陶渊明	79
4、淡泊明志，天人之寿——孙思邈	81
5、多才而短命的“诗鬼”——李贺	83
6、智能圆满的人生——马一浮	85
7、天才音乐家——莫扎特	87
8、燃烧一切的热情——普希金	91
9、至死也要做硬汉——海明威	94
10、幽默使他长寿——萧伯纳	96
11、孤傲使他多病多灾过一生——徐文长	99
12、勤奋、执着、混乱的一生——巴尔扎克	102

第三章 培养健康的性格

一、血型与健康的关系

1、各种血型易患的疾病	105
2、血型与瘦身	108
3、血型与美容	112

二、 星座与健康的关系	
1、 十二星座病例卡	113
2、 十二星座的瘦身法	127
3、 十二星座女孩扮靓诀窍	140
三、 生肖与健康的关系	
十二生肖养生法	153
后记	157



第一章

人类性格的形成

朋友，也许你常常会有这样的疑问：为什么同样一件事由不同的人去做，效果会截然不同呢？为什么你喜欢的小说，而他却嗤之以鼻呢？为什么同一个母亲生养的孩子，有的成了才，而有的成了罪犯？

其实，人与人之间的差异，归根到底就是性格的差异，世界上找不出两个性格完全相同的人，即使是双胞胎的性格也有一定的差异。正是这种性格上的千差万别，才造就了形形色色的人类世界。

众所周知，性格是指一个人的个性和品格。我们经常说的“人格”是由英文的 *personality* 翻译而来，多指有个性的人，在我国通常都以气质、自我、行动、道德观或态度等来取



代“人格”这个字眼。事实上,英文的 personality 本来就有性格的意思;而“性格”则是由英文的 character 翻译过来的,原指人格的意思,因其语意侧重于表示人的特殊、品质、特征,所以被用来指“性格”。

Personality 是指人与生俱有的本质和特性;而 character 特指经由后天培养而成的道德观或价值观。由此可见人的性格形成受内在因素和外来条件的影响。

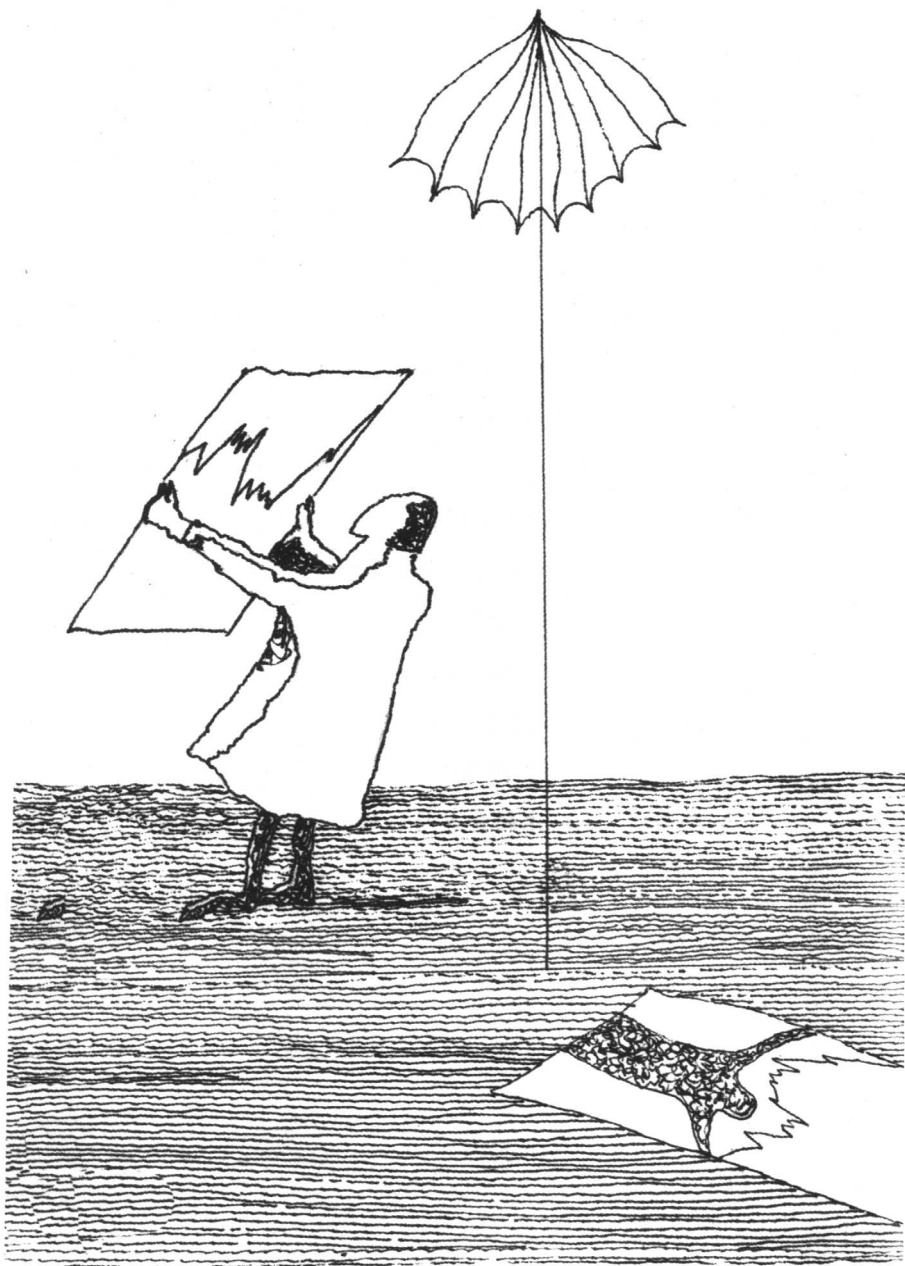
有句话叫:性格即命运。也就是说,性格将影响你的人生观、价值观、处事方式、人际关系、意志力等各个方面,进而影响你一生的命运。可见,性格是人生的镜子,也是成功的试金石。

那么,你了解自己的性格吗?你知道自己在别人眼中是怎样的吗?请随着本书以下的章节,一步一步加深对自己或别人的了解吧!

一、性格形成的内在因素

◇ 性格与血型

血型的真正含义指的是人体的体质和气质类型。但是,现在多数人都认为血型是血液的类型,这是因为血型最初是从血液中发现的。



世人

往往很在意

别人对自己的评价，

其实

别人的描述

并非就是真实的自己，

内在的“真我”

与生俱来，

他潜伏在

你的内心，

不以你的意志而转移

血型除了 A、B、AB、O 型之外,人们又陆续发现了多种其他血型,如 MN 型、Q 型、E 型、RH 型等,但最常见的分类还是 A、B、AB、O 型四种。现在,血型的遗传方式已经确定,血型成分已经能分离提取,这些化学成分也已经搞清楚,但是对于血型物质在人体内的生理作用,人们却知之甚少。虽然,很多人已开始认识到国民性、民族性与血型的地域性分布有关,但血型研究作为一门独立的科学,目前仍然是一个全新的领域。

早在 50 多年前,专家们就对不同血型的人的行为进行过观察,又对世界各地的血型分布进行了调查,在事实和科学的基础上发现:A、B、AB、O 型血型与人的性格有很大关系。

欧美人的血型大多数为 O 型,在苏格兰、爱尔兰等地,O 型血型者甚至多达 50%,而 B 型血型、AB 型血型的人却极少。在欧洲,血型分布也有地域差别,越往东,B 型血型的人就越多,有的地方甚至达到 15% ~ 16%。而在西欧,B 型血型与 AB 型血型的人合起来也不过只有 10%。

与此形成对照的是,在亚洲黄色人种地区,除个别地区外,大多数人为 B 型血型,其比例高出西欧两三倍。特别在印度、蒙古、中国东北部、朝鲜等地,B 型血型的人竟占了 30% ~ 40% 以上。日本人的血型与中国南部、东南亚地区的情况



相似。

欧美人中 O 型血型者居多，所以性格是典型的 O 型血性格。他们处事果断，对事物态度明朗，喜欢直截了当的争论方式，民族主义集团意识很强，极为尊重集体的力量、大多数人的意见，对力量和现实的判断反应敏捷，思考方式呈直线型。

而东方人的性格则带有明显的 B 型血性格的特征。他们的思想缺乏明快的论理性，风俗习惯和文化生活是多种多样、风格各异的。思考方式好比人们写散文时的思路，范围十分广阔。

纵观人类历史上各民族文化的产生、交流或冲突，都可以从血型中找到答案，都可以用血型说明其文化的本质和意义。

(1) 血型是了解性格的标准

大量资料证实，如果我们把每种血型的性格表现列出，再加以简单的说明，并将它们的特点用表格归纳一下，一定会有许多人依照表格“对号入座”，而且你会发现这其中的表述“跟我的性格一致，为什么会说得那么准确呢？”这说明血型的知识具有惊人的客观性。

当然你也许会说，其中有的地方跟自己的实际表现有些出入，这是毫无疑问的，因为用有限的语句是无法将各种情

