

一套性格分析的实用宝典，帮你筹谋通达顺畅的人际关系。

性心理 格分析与

徐文◎著

穿透人们表面的喜怒哀乐，破解内心深处的性格密码。

北方文艺出版社

心理学与 性格分析

徐文◎著



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与性格分析 / 徐文著. -- 哈尔滨 : 北方文艺出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5317-3744-5

I. ①心… II. ①徐… III. ①性格 - 通俗读物 IV.

① B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 307324 号

心理学与性格分析

XINLIXUE YU XINGGE FENXI

作者 / 徐文

责任编辑 / 王金秋 赵 芳

出版发行 / 北方文艺出版社

邮编 / 150080

地址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室

网址 / www.bfwy.com

经销 / 新华书店

印刷 / 北京嘉业印刷厂

字数 / 240 千

版次 / 2017 年 1 月第 1 版

开本 / 710 × 1000 1/16

印张 / 16

印次 / 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5317-3744-5

定价 / 39.80 元

目录 CONTENTS

第一章 探究性格背后的心理密码

性格是改变命运的舵手 / 002

对性格的经典误读——内向者与外向者 / 005

性格测试让你看清真正的自己 / 007

九种性格，各有优势 / 013

优势与劣势只是一线之隔 / 016

第二章 躲开性格心理的暗礁

哪一种是“好性格”，哪一种是“坏性格”？ / 020

为什么有的人找不到自己的性格类型？ / 023

正视不同性格的时间观念误区 / 026

改变需要主动，性格需要打磨 / 029

流动的性格发展状态 / 032

最容易让你迷失的“性格陷阱” / 034

第三章 不断健全自己的性格，才能做命运的主人

- 做独一无二的自己 / 038
- 性格决定你的爱情模式 / 041
- 改善自己的性格，就能改变命运和前途 / 044
- 观察内心，改变从这里开始 / 047
- 悦纳真实的自己才能赢得掌声 / 050
- 开始全新的自我探索之旅 / 053

第四章 海豚型：随和亲切的和平缔造者

- 能力不用最强，但影响力一定要最大 / 056
- 大海中的精灵，传递和平的“海豚” / 058
- 恐惧分离，害怕冲突，只因爱得深沉 / 060
- 做一个聪明的“好好先生” / 063
- 温和的你也要洞察和宣泄自己的愤怒 / 066
- 随和但不一味迁就 / 069
- 有自己的主见，才能突破成长的瓶颈 / 072

第五章 猎犬型：全心全意的奉献者

- 风风雨雨只能靠自己熬过去 / 076
- 乐于付出，“猎犬”的助人本色 / 079
- 别陷入只有苦劳没有功劳的陷阱 / 081
- 放下“满足他人”的心理束缚 / 084
- 爱情是给予，也需要主动索取 / 087
- 以尊重之心，完成施与之事 / 089

学会说“不”，生活才能更精彩 / 092

第六章 雄鹰型：雄心勃勃的成功者

展现自己的价值，才能赢得尊重 / 096

追求卓越，展翅翱翔的“雄鹰” / 098

像赢家一样思考，所以能获得成功 / 100

不做成功路上的“独行侠” / 102

爱江山，也爱美人 / 104

低调，是进取也是成熟 / 106

放慢脚步，过程比结果重要 / 108

第七章 天鹅型：孤芳自赏的浪漫主义者

你的情绪由你做主 / 112

忧郁柔美，“天鹅”独有的气息 / 114

缺憾心理会阻挡生命的脚步 / 116

远离消极情绪才能收获甜蜜情感 / 118

活在当下才能体验生活的快乐 / 121

做积极的行动者 / 123

既然现实无法改变，不如选择积极地接受 / 125

第八章 猫头鹰型：冷静睿智的思考者

摘下让人望而却步的“冷面” / 128

理性至上，善于分析的“猫头鹰” / 130

人生无须忍受，重在提升自己 / 133

不要在公共场合“隐身” / 136
勇敢地抓住爱情，不做行动的矮子 / 139
给头脑放个假，让心灵去旅行 / 142
用理性指导言行，用感性体味生活 / 145

第九章 野兔型：谨小慎微的怀疑者

真正的安全感是自己创造的 / 150
敏感多疑，永远审慎行事的“野兔” / 153
推倒心里那堵好猜疑的墙 / 156
别让猜疑谋杀你的爱情 / 159
勇敢向前，摆脱彷徨心理 / 161
与其战战兢兢，不如放开自己 / 164
走出自我设限的牢笼，挑战人生的高度 / 167

第十章 蝴蝶型：活泼开朗的享乐者

驱散痛苦，追逐快乐和满足 / 172
翩翩起舞，快乐至上的“蝴蝶” / 174
爱情，你的名字并非“游戏” / 176
穿越痛苦织就的心灵封锁线 / 179
快乐不是接受诱惑的理由 / 181
笑到最后，“蝴蝶”才会一直快活 / 184
宠辱不惊，方能自在飞翔 / 187

第十一章 狮子型：霸气外露的天生王者

爱情不是战场，请收起领地意识 / 190

胜者为王，像“狮子”一样去战斗 / 193
远离伤害、控制和侵犯 / 195
领袖风范：打造一个无坚不摧的团队 / 198
三项性格修炼：爱心、宽容、自省 / 201
再强大也要为自己留条后路 / 204
永远不要用权威来压制真理 / 206

第十二章 蚂蚁型：勤勤恳恳的完美主义者

再能干也不能事事亲力亲为 / 210
细节至上，“蚂蚁”永远孜孜不倦 / 212
幸福和爱完美无缺无关 / 214
放下检查瑕疵的放大镜 / 216
易于守成，却难于开拓 / 218
完美与毁灭的爱情选择题 / 221
接受不完美，才能打开人生格局 / 223

第十三章 九种性格交往的“钻石法则”

破译他人的“交际密码” / 228
保持“自我”最重要 / 231
培养灵活变通的个性 / 234
哪种性格的人最跟你合得来 / 237
如何成为对方的“知心人” / 240
九种性格互动关系宝典 / 243

| 第一章 |

探究性格背后的心理密码

人们常说：“世界上最了解自己的人就是自己，同时，世界上最不了解自己的人也是自己。”在妙趣横生的性格动物园中，你属于哪种性格类型呢？你是霸气十足的狮子型性格，还是习惯于付出的猎犬型性格？现在，跟我们一起来探索你的性格奥秘，领取你的性格密码吧！

性格是改变命运的舵手

西方一位哲学家曾经用这样一句话表明性格的重要性：“一个人性格的好与坏在很大程度上对其事业成功与否、家庭生活幸福与否、人际关系良好与否起了决定性的作用。”对于现代人来讲，健全的性格是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系良好的基石，是通向成功的护身符。

所以，渴望成功，就要改善并健全自己的性格，成为自己命运的主人。而改善、健全自己性格的前提就是要认识自己的性格，找出自己性格中存在的缺陷，然后对症下药，使它不再成为自己成功途中的绊脚石。

欧玛尔是英国历史上著名的剑术高手。当时，有一个人与他实力相当，两个人互相挑战了30年却一直胜负难分。有一次，在决斗的时候，欧玛尔的对手不小心从马上摔了下来。这是一个很好的机会，此刻只要一剑刺去，欧玛尔就能赢得这场比赛。而眼见自己要输，欧玛尔的对手顿时被愤怒冲昏了头脑，情急之下便朝欧玛尔的脸上吐了一口口水。这不但是为了表达自己的怒气，也是为了要羞辱欧玛尔。没想到欧玛尔在脸上被吐了口水之后，并没有刺下致命的一剑，反而停下来对他的对手说：“你起来，我们明天再继续这场决斗。”对手面对欧玛尔这个突如其来的举动，感到相当诧异，一时间显得有点不知所措。

见对手一直发愣，欧玛尔就向这位缠斗了30年的对手解释道：“这30年来，我一直训练自己，让自己不带一丝一毫的怒气作战，因此，我才能在决斗中时刻保持冷静，并且保持不败的战绩。我并不否认，刚才

你朝我吐口水的那一瞬间我非常生气，可是我明白要是在这个时候杀死你，我一点都不会有获得胜利的喜悦。所以，我们的决斗明天再开始。”

可是，这场决斗却再也没有开始。因为，欧玛尔的对手从此以后变成了他的学生，他也想学会如何不带着怒气作战。

试想，如果欧玛尔当初因为对手的一口口水而结束了对方的性命，那么他肯定无法成为英国历史上最为著名的剑术高手，他的剑术发挥也会因为他易怒的性格而大打折扣。幸运的是，欧玛尔在改造自己易怒的性格上做出了很大的努力，而且这努力不仅让他赢得了胜利和荣誉，也让他与缠斗 30 年的对手成了他的朋友。

性格是改变命运的舵手，改变性格可以为我们带来许多与众不同的东西。除了精湛的技艺和和谐的人际关系，还可能带来想象不到的机遇。

高岛是新罗的一位大将，可是他年轻的时候却非常胆小，只要一上战场就随时找机会逃跑。即使敌方的士兵比他弱小，他也会害怕得发抖。后来，他成了保护公主的侍卫。一次，公主被权臣陷害，要出宫避难，高岛成了护送公主出宫的敢死队员。面对众多盔甲明亮的士兵，高岛还是很害怕，还是很想逃跑。但是，想到自己肩负的重任，高岛就将自己的恐惧深深地埋藏在心底。这时的他勇敢地拿起了自己擅长的武器——大铁锤，与阻拦公主的士兵们展开了肉搏战。最后，公主在他的保护下逃出了王宫。

很快，公主就澄清了自己的冤屈，重新回到了王宫。而变得勇敢的高岛也受到了重用，成为兵部的官员。很快，高岛就在对敌作战中找到了更多的自信，并最终成长为新罗的一员大将。

胆小的性格使本来强壮无比的高岛在弱小的敌军面前无计可施，而拥有了勇敢性格的高岛却成为新罗的大将，正是性格的改变成就了高岛的人生。

性格是每个人的名片，通过这张名片，你可以认识到许多不同的人。但是，这张名片同样是改变我们人生的关键，只要我们敢于认识到自己性格中的不足，改善自己性格中存在的缺陷，我们就会走上一条与众不同的发展道路，我们的人生就会从此改变。

对性格的经典误读——内向者与外向者

哲学家说，人是世间唯一可以追问自身意义的动物，因此，早在远古时期，人类就开始了探索自我的旅程。古希腊著名医生希波克拉底借用医学术语将人的性格分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质四种类型；德国教育学家和哲学家斯普兰格根据人们不同的价值观，把人的性格分为理论型、经济型、权力型、社会型、审美型和宗教型；西方星相学根据人出生之际太阳在黄道十二宫所处的位置，用“十二星座”代表人们的不同性格特征……

而我们在生活中常常用最简单的分类方法把人们分为内向和外向两大类，同时，有一种思维定式“内向者都不爱说话”“内向者都很害羞”。并且，我们还总认为外向者具有明显的优势，“外向者是天生的外交家”“外向者更容易受人欢迎”……

这是我们对于内向者和外向者的经典误解。内外向这种分类方法最早是由瑞士心理学家荣格提出的，荣格如此分类的初衷与我们目前对内外向性格的看法截然不同。

荣格认为，每个人的身上都有两种个性力量同时存在，它们就是内向个性力量和外向个性力量。“外向型的特性在于不断以各种方式扩展自己，内向型则有抵御外界要求的权限，以保存自己的能力，不任意直接与客体发生联系而消耗能量，因而巩固了自己的地位。”

我们的性格都有内向和外向的两面性，这两种倾向哪一种有优势就会比较明显地表现出来，但这不代表我们就没有另外一种倾向。比如，有的人一向开朗活泼、社交广泛、善于言谈，总是人群中的核心人物，但偶尔

他也会很沉默。过于关注外向个性力量，而忽视内向个性力量的深入发掘，就会使得人们体内的许多潜能未被激发，从而限制了人们自身的发展。

更为重要的是，在这两种个性力量中，内向的个性能力是获得外向个性能力的前提。正如精神分析大师埃里克森曾经在《同一性危机》中所说的那样：自我认同是一种精神朝内的灌注。一般来说，性格内向的人的优势在于能够独立自主，对工作认真负责，能按照自己的想法去做事，不轻易以偏概全，不冲动行事；在与外界交往的过程中，注重事物的内在变化。很多科学家、哲学家、艺术家、创业者都因为发展了很好的内向能力而让自己在浮躁的社会里沉静下来，能够独立思考，勤于创意，最终获得成功。而性格外向的人的优势则在于善于利用外在环境资源，乐于与他人交往，个性开放，属于行动派。这两种性格类型的优势集中在：

喜欢深度的内向型——他们善于从内在世界获得力量，比如思想、情绪和观念。他们具有独立思考、高度集中注意力、创造性地工作的毅力和能力。詹姆斯·罗杰斯说：“安静的人们常常具有深刻的洞察力。浅浅的溪流或河水奔流迅速，而较深的水域似乎较为平静。”正因如此，性格内向的人喜欢深度，喜欢对某一问题深入地探讨，而不是宽泛地追寻。他们通常都只有较少的几个朋友，但与这些朋友的关系都较为密切。

喜欢宽度的外向型——他们很容易表达自己的想法，有许多的朋友和经验，对任何事情都知晓一点，是通晓多方面知识的人，他们对于广度的追求超过对深度的追求。他们想抓住生活中每一点能抓住的刺激，时刻准备着做下一件事情，多样性是他们精力的源泉。

总的来说，人的性格没有优劣之分，外向型性格和内向型性格都各有各的优势和劣势。如外向型的人不断以各种方式充实自己；内向型的人则习惯于保持自己的能量，有抵御外界要求的倾向。因此，无论我们表现出来的是内向型性格，还是外向型性格，只要发挥自身的性格优势，改正和弥补性格劣势，就一定能打造出完善的性格，从而使自己的人生道路更加顺畅。

性格测试让你看清真正的自己

老子说：“知人者智，自知者明。”了解自我才能更深层次地认识自我，与他人更好地互动。要知道你是哪种动物型性格者其实非常简单，下面的测试题就能测出你属于九种动物型性格中的哪一种。

本套测试（引自海伦·帕尔默的《九型人格》）共有 108 道题，选择时要凭借第一感觉，不要过多权衡。记住，对自己诚实才能够对这个世界诚实，才能更了解真实的自己。

每道题目后都标注出了题目测试的是九种性格中的哪一种类型。找一张白纸，在上面标出这 9 个数字。如果某道题目的描述符合你的性格，就在相应数字后面打一个“√”，如果不符合你的性格，则跳过。例如，如果第一道题目“我很容易迷惑”符合你的性格特征，那么就在数字 1 的后面打一个“√”。

当所有题目答完之后，统计一下每个数字后面各有多少个“√”。哪个数字后面的“√”最多，就说明你是九型人格中的哪一种，你就能在“结果统计表”中找到相应的性格类型和性格动物。

1. 我很容易迷惑。 1
2. 我不想成为一个喜欢批评的人，但很难做到。 9
3. 我喜欢研究宇宙的道理、哲理。 5
4. 我很注意自己是否年轻，因为那是找乐子的本钱。 7
5. 我喜欢独立自主，一切都靠自己。 8
6. 当我有困难时，我会试着不让人知道。 2
7. 被人误解对我而言是一件十分痛苦的事。 4

8. 施比受会给我更大的满足感。 2
9. 我常常设想最糟的结果而使自己陷入苦恼中。 6
10. 我常常试探或考验朋友、伴侣的忠诚。 6
11. 我看不起那些不像我一样坚强的人，有时我会用种种方式羞辱他们。 8
12. 身体上的舒适对我来说非常重要。 1
13. 我能触碰生活中的悲伤和不幸。 4
14. 别人不能完成他的分内事，会令我失望和愤怒。 9
15. 我时常拖延问题，不去解决。 1
16. 我喜欢戏剧性、多彩多姿的生活。 7
17. 我认为自己的性格非常不完善。 4
18. 我对感官的需求特别强烈，喜欢美食、服装、身体的触觉刺激，并纵情享乐。 7
19. 当别人请教我一些问题时，我会巨细无遗地给他分析得很清楚。 5
20. 我习惯推销自己，从不觉得难为情。 3
21. 有时我会放纵和做出僭越的事。 7
22. 帮助不到别人会让我觉得痛苦。 2
23. 我不喜欢人家问我广泛、笼统的问题。 5
24. 在某方面我有放纵的倾向（例如食物、消费等）。 8
25. 我宁愿适应别人，包括我的伴侣，也不会反抗他们。 1
26. 我最不喜欢的一件事就是虚伪。 6
27. 我知错能改，但由于执着好强，周围的人还是感觉到压力。 8
28. 我常觉得很多事情都很好玩，很有趣，人生真是快乐。 7
29. 我有时很欣赏自己充满权威，有时却又优柔寡断，依赖别人。 6
30. 我习惯付出多于接受。 2
31. 面对威胁时，我一是变得焦虑，一是对抗迎面而来的危险。 6
32. 我通常是等别人来接近我，而不是我去接近他们。 5
33. 我喜欢当主角，希望得到大家的注意。 3

34. 别人批评我，我不会回应和辩解，因为我不想发生任何争执与冲突。 1
35. 我有时期待别人的指导，有时却忽略别人的忠告径直去做我想做的事。 6
36. 我经常忘记自己的需要。 1
37. 在重大危机中，我通常能克服我对自己的质疑和内心的焦虑。 6
38. 我是一个天生的推销员，说服别人对我来说是一件容易的事。 3
39. 我不相信一个我一直都无法了解的人。 1
40. 我爱依惯例行事，不大喜欢改变。 8
41. 我很在乎家人，在家中表现得忠诚和包容。 1
42. 我被动而优柔寡断。 5
43. 我很有包容力，彬彬有礼，但跟人的感情互动不深。 5
44. 我沉默寡言，好像不会关心别人似的。 8
45. 当沉浸在工作或我擅长的领域时，别人会觉得我冷酷无情。 6
46. 我常常保持警觉。 6
47. 我不喜欢要对人尽义务的感觉。 5
48. 如果不能完美地表态，我宁愿不说。 5
49. 我的计划比我实际完成的还要多。 7
50. 我野心勃勃，喜欢挑战和登上高峰的感觉。 8
51. 我倾向于独断专行并自己解决问题。 5
52. 我很多时候感到被遗弃。 4
53. 我常常表现得十分忧郁，充满痛苦而且内向。 4
54. 初见陌生人时，我会表现得很冷漠、高傲。 4
55. 我的面部表情严肃而生硬。 9
56. 我很飘忽，常常不知道自己下一刻想要什么。 4
57. 我常对自己挑剔，期望不断改善自己的缺点，以成为一个完美的人。 9
58. 我感受特别深刻，并怀疑那些总是很快乐的人。 4
59. 我做事有效率，也会找捷径，模仿力特强。 3