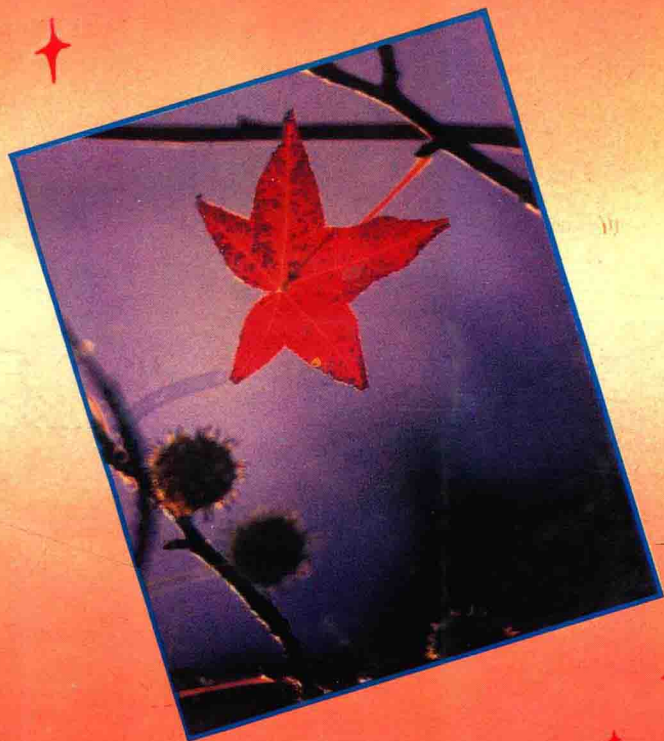


# 性格与疾病

李俊芳 杨俏田 编写



山西科学技术出版社

# 性格与疾病

李俊芳 杨俏田 编写

〔晋〕新登字5号

山西人民出版社

山西人民出版社

## 性格与疾病

李俊芳 杨俏田 编写

\*

山西科学技术出版社出版 (太原 并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

\*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.625 字数: 122千字

1993年6月第1版 1993年6月山西第1次印刷

印数: 1—8000册

\*

ISBN 7-5377-0695-6

R·289

定价: 3.20元

## 前 言

世界卫生组织在给健康下定义时写道，健康必须包括躯体健康、心理健康和社会功能良好三个方面。目前，我国大多数人对如何达到躯体健康知道较多，而对如何达到心理健康却了解甚少。在从单纯的生物医学模式向心理——社会——生物学模式转变的今天，是应该告诉人们切莫忽视心理健康的时候了。

性格，是指一个人所持有的特殊人格，包括智慧、想法、态度、脾气与处理事情的方式。由于性格是心理因素中的重要组成部分，所以性格与疾病亦有着密切的关系。可以说，每个人都有自己的性格特征，而不同的性格对人体的健康又有着不同的影响，因此，了解正常性格与致病性格的特征，了解性格与疾病的关系，了解不良性格的产生、分类、表现、后果，以及矫正不良性格、培养健全性格的方法、步骤等，不仅是防治现代病（身心疾病）的需要，而且也是建设社会主义精神文明提高全人类素质的关键。然而，截至今天，性格与疾病的关系不仅没有被普通人群所了解，就连很大一部分医务工作者对此也没有引起足够的重视。究其根源，可能与国内至今尚未有“性格与疾病”方面的专著问世有关。鉴于此，笔者参考国内外有关文献、结合自己的临床

实践，编写了这本小册子，意在献给工作在不同岗位上，有着不同性格的人们。本书不仅适应于从事医疗工作的各级各类医务人员，作为科普指南更适应于不同性格的人们；同时也可以作为家长、教师培养子女、学生健全性格的选修本。

本书的编写，本着全面继承、整理提高、“古为今用”、“洋为中用”的指导思想，全面系统地反映现代医学、祖国医学对性格与疾病的研究成果和经验。在编写过程中，注重科学性、实用性、时代性，力求文字简练、通俗易懂。尽管如此，由于某些性格与某些疾病的相关性研究刚刚起步，或者处于萌芽状态，加之笔者观察不详、经验不足、有关资料积累较少，书中难免有错误之处，恳请广大读者及同行阅后予以指正。同时对本文的主要参考文献：《心身医学》的作者徐斌、王效道；《临床病人心理问题》的作者赵耕源；《心理治疗》的作者曾文星、徐静；《中国心理卫生学》的作者马有度表示感谢。

李俊芳 杨俏田

# 目 录

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 前言.....                | ( 1 )  |
| 第一章 性格的基本常识.....       | ( 1 )  |
| 一、性格的一般概念.....         | ( 1 )  |
| 二、性格的相对稳定性.....        | ( 3 )  |
| 三、性格的可塑性.....          | ( 4 )  |
| 四、性格与属相、血型的关系.....     | ( 6 )  |
| 第二章 性格产生形成的几种主要因素..... | ( 10 ) |
| 一、社会经历.....            | ( 10 ) |
| 二、遗传因素.....            | ( 11 ) |
| 三、家庭影响.....            | ( 12 ) |
| 四、社会制度.....            | ( 13 ) |
| 五、文化修养.....            | ( 14 ) |
| 第三章 性格的分类.....         | ( 16 ) |
| 一、近代医学对性格的分类.....      | ( 16 ) |
| (一)按行为方式分.....         | ( 16 ) |
| 1. A型性格.....           | ( 16 ) |
| 2. B型性格.....           | ( 17 ) |
| 3. C型性格.....           | ( 17 ) |
| (二)按个性倾向分.....         | ( 18 ) |

1. 外倾型性格..... ( 18 )

2. 内倾型性格..... ( 18 )

(三)按个性特征分..... ( 18 )

1. 强迫固执性格..... ( 19 )

2. 剧化多情性格..... ( 19 )

3. 敏感孤独性格..... ( 20 )

4. 多疑猜想性格..... ( 20 )

5. 被动依赖性格..... ( 21 )

6. 自私冲动性格..... ( 22 )

7. 边缘型性格..... ( 22 )

二、中医对性格的分类..... ( 22 )

(一)《灵枢·通天篇》对性格的分类..... ( 23 )

1. 太阴之人..... ( 23 )

2. 少阴之人..... ( 23 )

3. 太阳之人..... ( 24 )

4. 少阳之人..... ( 24 )

5. 阴阳和平之人..... ( 24 )

(二)《灵枢·阴阳二十五人》对性格的分

类..... ( 25 )

1. 金型之人..... ( 26 )

2. 木型之人..... ( 26 )

3. 水型之人..... ( 26 )

4. 火型之人..... ( 26 )

5. 土型之人..... ( 26 )

三、其它各国心理学家、学派对性格的分类..... ( 27 )

(一)美国心理学家吉尔福特对性格的分类..... ( 27 )

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| (二)苏联心理学家列维托夫对性格的分类·····      | ( 28 ) |
| (三)瑞士心理学家荣格对性格的分类·····        | ( 29 ) |
| (四)澳大利亚心理学家德维叶对性格的分<br>类····· | ( 29 ) |
| (五)机能类型学说对性格的分类·····          | ( 30 ) |
| (六)独立程度学说对性格的分类·····          | ( 31 ) |
| 四、气质分类·····                   | ( 32 ) |
| 五、我国人民的性格分布与趋向·····           | ( 33 ) |
| <b>第四章 性格与疾病</b> ·····        | ( 36 ) |
| 一、A型性格与疾病·····                | ( 38 ) |
| (一)A型性格与冠心病·····              | ( 38 ) |
| (二)A型性格与高血压·····              | ( 41 ) |
| (三)A型性格与胆石症·····              | ( 42 ) |
| (四)A型性格与中心性浆液性视网膜病变·····      | ( 44 ) |
| (五)A型性格与声带小结·····             | ( 45 ) |
| (六)A型性格与中医肝郁气滞证·····          | ( 46 ) |
| 二、C型性格与癌症·····                | ( 46 ) |
| 三、内倾型性格与疾病·····               | ( 48 ) |
| (一)内倾型性格与胃肠病·····             | ( 48 ) |
| (二)内倾型性格与精神分裂症·····           | ( 50 ) |
| (三)内倾型性格与早搏·····              | ( 51 ) |
| (四)内倾型性格与甲状腺机能亢进症·····        | ( 52 ) |
| (五)内倾型性格与儿童高血压·····           | ( 53 ) |
| (六)内倾型性格与类躯体化反应·····          | ( 53 ) |
| 四、特殊性格与疾病·····                | ( 54 ) |
| (一)强迫固执性格与强迫症·····            | ( 54 ) |

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| (二) 剧化多情性格与疾病                 | ( 55 ) |
| 1. 剧化多情性格与 瘰 病                | ( 55 ) |
| 2. 剧化多情性格与精神性紫癜               | ( 56 ) |
| 3. 剧化多情性格与不孕                  | ( 57 ) |
| (三) 敏感孤独性格与疾病                 | ( 57 ) |
| 1. 敏感孤独性格与孤 独 症               | ( 57 ) |
| 2. 敏 感孤独性格与其它                 | ( 58 ) |
| 五、某些疾病的性格特征                   | ( 59 ) |
| (一) 偏头痛性格                     | ( 59 ) |
| (二) 消化性溃疡病性格                  | ( 60 ) |
| (三) 更年期综合征性格                  | ( 61 ) |
| (四) 支气管哮喘病性格                  | ( 61 ) |
| (五) 溃疡性结肠炎性格                  | ( 62 ) |
| (六) 肺结核病性格                    | ( 63 ) |
| (七) 夜间遗尿症性格                   | ( 64 ) |
| (八) 肌紧张性头痛性格                  | ( 64 ) |
| (九) 神经性厌食性格                   | ( 65 ) |
| (十) 某些皮肤病性格                   | ( 65 ) |
| (十一) 过度换气综合征性格                | ( 66 ) |
| (十二) 青光眼性格                    | ( 67 ) |
| 六、中医五型性格与疾病                   | ( 68 ) |
| (一) 《灵枢·通天篇》关于性格与疾病的<br>论述    | ( 68 ) |
| (二) 《灵枢·阴阳二十五人》中对性格与<br>疾病的认识 | ( 69 ) |
| 七、气质与疾病                       | ( 71 ) |

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| <b>第五章 不良性格的矫正与调养</b> ..... | ( 73 )  |
| 一、A型性格的矫正.....              | ( 73 )  |
| 二、C型性格的矫正.....              | ( 78 )  |
| 三、内倾型性格的矫正.....             | ( 80 )  |
| 四、中医五型性格的调养.....            | ( 83 )  |
| <b>第六章 特殊性格的辅导</b> .....    | ( 87 )  |
| 一、强迫固执性格的辅导.....            | ( 87 )  |
| 二、剧化多情性格的辅导.....            | ( 89 )  |
| 三、敏感孤独性格的辅导.....            | ( 90 )  |
| 四、多疑猜想性格的辅导.....            | ( 93 )  |
| 五、被动依赖性格的辅导.....            | ( 94 )  |
| 六、自私冲动性格的辅导.....            | ( 94 )  |
| 七、边缘型性格的辅导.....             | ( 96 )  |
| <b>第七章 不良性格的综合疗法</b> .....  | ( 98 )  |
| 一、幽默疗法.....                 | ( 98 )  |
| 二、音乐疗法.....                 | ( 102 ) |
| 三、运动疗法.....                 | ( 107 ) |
| 四、书籍疗法.....                 | ( 109 ) |
| 五、奇特疗法.....                 | ( 112 ) |
| 六、心理平衡法.....                | ( 115 ) |
| <b>第八章 不良性格的预防</b> .....    | ( 120 ) |
| 一、个人预防.....                 | ( 120 ) |
| (一)锻炼应对能力.....              | ( 120 ) |
| (二)建立良好的人际关系.....           | ( 122 ) |
| (三)自觉进行个性修养.....            | ( 123 ) |
| 二、社会预防.....                 | ( 124 ) |

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| (一)家庭.....                 | ( 124 ) |
| (二)学校.....                 | ( 128 ) |
| (三)工作单位.....               | ( 130 ) |
| <b>第九章 性格健全与否的评估</b> ..... | ( 133 ) |
| 一、有益于健康的性格.....            | ( 133 ) |
| 二、性格健全与否的评估.....           | ( 134 ) |
| <b>第十章 健全性格的培养</b> .....   | ( 137 ) |
| 一、胎儿期.....                 | ( 137 ) |
| 二、婴儿期.....                 | ( 139 ) |
| 三、幼儿期.....                 | ( 140 ) |
| 四、学龄期.....                 | ( 142 ) |
| 五、青少年期.....                | ( 143 ) |
| 六、中年期.....                 | ( 145 ) |
| 七、老年期.....                 | ( 147 ) |
| <b>第十一章 个性测验</b> .....     | ( 151 ) |
| 一、A型性格问卷.....              | ( 152 ) |
| 二、焦虑抑郁情绪测定表.....           | ( 157 ) |
| 三、艾森克个性问卷.....             | ( 160 ) |
| 四、五态性格测验表.....             | ( 161 ) |
| 五、气质测试.....                | ( 162 ) |
| <b>附录</b> .....            | ( 167 ) |
| 关于性格修养的名言.....             | ( 167 ) |
| ( 031 ) ..... 代售点调查表(一)    |         |
| ( 031 ) ..... 代售点调查表(二)    |         |
| ( 251 ) ..... 代售点调查表(三)    |         |
| ( 451 ) ..... 代售点调查表(二)    |         |

# 第一章 性格的基本常识

## 一、性格的一般概念

“性格”一词源于希腊，其本意是“特征”、“标志”、“属性”或“特性”，是个性心理特征的主要组成部分。它是指一个人在个体生活过程中所形成的较稳固的对于现实的态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式。

所谓稳固，是指性格不是一朝一夕形成的，但一经形成，就比较稳定。因为一些比较稳定的外界因素，经常反复地作用于人，人也总是按照一定的方式去应答，久而久之，便形成了对于现实比较稳固的个性特征。

对于现实的态度，便是对某种事情从思想上的认识；至于行为方式，即是思想上对某一事件的认识在行动上的表现。而现实的态度和习惯化了的行为方式的统一，就会产生与之相适应的一定的心理特征，即有什么样的现实态度，就会有怎样的行为方式，其结果也必然会体现出一定的个性心理特征——性格。

一个人的性格，总是通过言行举止和外部情感表现出来。言为心声，思想支配行动，所以只要“听其言、观其行”，就能了解人的性格，特别是人在社会活动中的行为方

式，如认知能力的特征，行为动机的特征，精神反应的特征，人际关系协调程度，处人的态度和信仰体系等等，就构成了一个人的性格。正如恩格斯所说：“人物的性格不仅表现在他做什么，而且表现在他怎样做。”（《马克思·恩格斯选集》第四卷344页）。

每个人都有自己的性格特征，表现在人与人之间是千差万别的。人与人不同的性格，主要是因为受到后天环境即家庭、学校、工作单位、社会等不同的影响塑造出来的。

性格与气质的关系最密切，二者的形成均以神经类型为先天基础，均属个性心理特征范畴。但性格是个性心理特征的主要标志，而气质是心理活动的动力特征，包括速度、强度和倾向性。气质主要受遗传因素的制约，具有某种气质的人，在动机、目的和内容不同的活动中，都会显示出同样的动力特点。例如，一个安静型气质的人，参加娱乐活动，总是乐而有控；参加庆祝活动，不至于手舞足蹈；参加悼念活动，也能哀而有节，不至于呼天喊地。当然，气质的形成也并非完全决定于先天因素，也要受后天环境的影响，在教育、生活环境及个人长期实践的影响下，也会产生一定的变化。而性格的形成，虽然与遗传因素有关，但更多是受到后天环境的制约。

一个人具有健全的性格，不仅有利于身心健康，而且亦有利于家庭和睦，人际关系的协调；有助于工作顺利、事业成功；更有助于适应变化着的生活环境，顺利地进行社会交往。相反，不良的性格，轻则影响到自己的家庭与工作，增加亲人之间、同事之间的矛盾，对自己的生活、工作、事业都会人为的设置种种障碍，重则可以促使多种疾病的发生和

发展，影响到自己的健康。

1986年国内曾对百岁老人做过一次调查，发现这些老人在性格和心理方面具有明显的特征。调查按贝兹氏分类法，属积极开朗型者占51.14%，安静温和型占44.32%，孤独忧郁型占4.54%。绝大多数老人对生活充满信心，积极向上，开朗乐观，知足安闲。

既然性格与健康长寿有着如此密切的关系，那么我们就应该通过教育、训练，培养一种有利于健康的良好性格。

## 二、性格的相对稳定性

性格的相对稳定性，并不是指一个人的性格一生不会改变，而是指人的性格在定型之后，没有重大的生活事件的冲击和影响，有一段相对稳定的时间。这段时间，有的人可能长些，甚至直至死亡。有的人可能短些（相对来讲）。但不论时间长短，在这段时间里，其行为方式和心理特征是按照固有的模式去反应、去表现的。这些特有的心理特征和习惯化了的行为方式，就是每一个人相对稳定的性格特征。

俗话说：“江山易改，秉性难移”，指的是一个人的性格是轻易不能改变的。因为性格是在长期的生活经历过程中逐步形成的个性心理特征，而个性心理特征形成之后就具有相对稳定性，并在一切活动中显示出区别于他人的独特性。如果一个爽朗乐观外向型性格的人，突然变得沉闷、悲观，那就要考虑他是否出现异常，说明他的心理和行为已经偏离了他的正常轨道。正因为如此，医学上才能对不同的性格给以归类分型。

### 三、性格的可塑性

性格，这是人格因素中被认为与社会生活环境影响关系最密切的成份。因为一个人的生活经历不是一成不变的，一生中难免会经历一些对自己性格有所影响的事件，而自己亲身经历和目睹了某些生活事件后的感受、经验与教训，无不对自己的性格产生影响。所以说，性格又是可塑的。

#### 1. 性格可随时间的变化而变化

一个人从出生到死亡，总要经历生理上的婴儿期、少年期、青年期、中年期和老年期各个阶段。从社会角度看，也要经历学习、工作、退休期等阶段。无论从生理因素还是社会因素看，人们的性格在不同的阶段都会有不同的表现。生活中，确实有很大一部分人，在年轻时，可能是沉静、孤僻、克制、谨慎行事的内倾性格，但随着年龄的增长，阅历的加深，思想的成熟，知识的丰富，其性格逐步趋向完整成熟，表现为爱交往，喜活动，开朗、活泼的外倾型性格。当然，中年以后，尤其是40至60岁这一阶段，人的性格基本定型，没有较大的生活事件的影响，一般很难改变。60岁以后，由于生理和心理方面发生不同程度的衰老或者亲朋好友、配偶逝去，或者由于自己精力不足，行动不便等因素，性格易趋向抑郁、内向、多疑、孤独。相对而言，对未成熟的青少年，性格的改变则比较容易。

#### 2. 性格可随环境的变化而变化

环境可以改变一个人的性格，其事例随处可见。例如，一位50年代大学毕业的知识分子，性格直率，敢说敢为，为

人正派，很受人们的敬重，正因为有这种性格，所以在60年代，说了一些别人想说又不敢说的公道话，结果受到运动的迫害，判为20年有期徒刑，当落实政策，平反昭雪，恢复工作之后，他的性格完全变了，变成一个说话唯唯诺诺，办事瞻前顾后，凡事都是好、好、好的好好先生，明知错的东西也不敢说句公道话，以前那种果断利索，刚正不阿的性格荡然无存。所以，即使是对于性格基本定型的成年人来讲，如果所处的社会环境变了，或对自己的要求变了，长时间地接受了某种环境的磨炼，那么就有可能变成另一种性格的人。

### 3. 性格的可塑性，不是指短时间内的情绪变化。

如果认为，我今天高兴，表现为情绪亢奋，说话滔滔不绝，动作手舞足蹈，就简单地定为外向型性格；而明天因心中不快，表现为沉默寡言，就定为内向型性格，如此理解性格的可塑性就有点片面了，就是对性格相对稳定性的否定。事实上，一个人性格的形成与改变，不应该也不可能是突然发生的。如果一个人的性格没有较大事件的影响，一下子变得与以前截然不同，那就是不正常的表现，很可能是一种病态。

### 4. 性格的可塑程度

性格的可塑程度，是指个体根据外界环境变化情况而改变自己适应性行为的可塑程度。也就是外界环境发生变化时，个体在顺应上的难易程度。

可塑性大的人，能在主观上适应迅速变化了的环境，并采取相应的手段，调节行为来适应新环境的要求，与新的环境协调平衡。即使产生情绪变化，也能较快恢复。相反，可

塑性差的人，首先从心理上就无法接纳、认同变化了的环境，其次也产生了不顺应行为。

从上可知，性格的可变性，为性格可塑性的前提，而性格的可塑性则是性格可变性发展的必然结果。性格所具有的这两种性质，决定了健全的性格是可以培养的，不良的性格是可以矫正和克服的，从而更有利于人类的健康。

#### 四、性格与属相、血型的关系

性格与属相、血型是否有关，一直是人们关心、争论的话题。现在不妨从性格、属相、血型各自产生、形成的角度来分析一下。

##### 1. 性格与属相的关系

根据现代医学观点，性格的先天因素与遗传因素有关，它是由神经系统的特性所决定的。而从性格的后天因素来讲，性格是人在适应和改造环境的过程中不断得以塑造的结果，是人与环境相互作用的产物，是受家庭、学校、社会实践等作用而形成。所以说，外界环境是性格形成中最重要的因素。并且性格是可以变化的。

十二生肖又是从何而来呢？相传古代佛祖离世前，要所有的动物来向他道别，可前来道别的只有十二种动物。佛祖便按照这些动物先后到来的顺序，分别排列封以不同的年号，作为对它们的恩赐，这样就产生了鼠、牛、虎、兔、龙、蛇、马、羊、猴、鸡、狗、猪十二生肖，并与地支相匹配，形成了现有的十二轮年。这十二轮年是周而复始的，不可变更的。