

# 性格心理学

洞察人性 重塑性格 掌控全局

30秒钟识别身体语言  
3分钟洞悉他人性格  
72小时找到解决方案  
30天重建人际关系

台海出版社

Character psychology

李娟娟（知名心理作家） / 著

京师博仁（专业心理机构） / 组编

# 性格心理学

洞察人性 重塑性格 掌控全局



Character  
psychology

李娟娟（知名心理作家） / 著  
京师博仁（专业心理机构） / 组编

台海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

性格心理学 / 李娟娟著. — 北京: 台海出版社,

2018.10

ISBN 978-7-5168-2126-8

I. ①性… II. ①李… 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219834号

## 性格心理学

著者: 李娟娟

责任编辑: 高惠娟 赵旭雯

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传真: 010-84045799 (总编室)

网址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

印刷: 玉田县昊达印刷有限公司

开本: 710毫米 × 1000毫米 1/16

字数: 177千字

印张: 13.5

版次: 2019年1月第1版

印次: 2019年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5168-2126-8

定价: 42.00元



版权所有 侵权必究



## 前 言

“性格决定命运”，能否拥有幸福人生的决定性因素不是知识、能力这些精神财富，也不是物质财富，而是积极、健康的性格。一个乐观开朗、宽容大度的人，无论面对怎样的境遇，都能拥有幸福的人生。但性格究竟是什么？哪些因素影响了一个人性格的形成？面对自身性格上的缺陷，我们又能为做些什么？对于这个耳熟能详又不甚了了的概念，我们还有许多未知的领域需要探索，有很多空白需要填补。而这本《性格心理学》就是作者为此精心撰写的心理学普及读物。

先天遗传还是后天环境决定了我们的性格？

“气质”是个什么东西，对我们的性格有着怎样的影响？

你是容易型气质、困难型气质还是慢热型气质？

大脑损伤会改变我们的性格吗？

创伤性经历会扭曲我们的性格吗？

孩子与养育者之间的依恋关系如何塑造他的性格？

同伴关系对性格的形成发挥着怎样的作用？

家庭小环境和社会大环境在性格的养成中扮演着怎样的角色？

如今广泛流传的九型人格又是怎么回事儿？

这些都是有关性格的心理学问题，作者在书中一一涉猎，并给出深入浅出的解答，一个个鲜活贴切的案例有助于我们对性格这个与每个人息息相关的问

题产生直观的认识。作者依据权威的心理学理论和科学的心理学实验对性格进行了全方位、多角度的剖析和诠释。如果您想一睹“性格”的真面目，了解自己的“真性格”，不妨翻开这本书。

# 目 录

## 第一章 将性格分类——九型人格

- 追求百分之百的正确——完美者 / 002
- 为他人服务——助人者 / 006
- 人们眼中的工作狂——成就者 / 010
- 拒绝平庸的生活——艺术者 / 014
- 天才与疯子一线之隔——探索者 / 018
- 疑虑带来的矛盾——忠诚者 / 024
- 向快乐和刺激进发——热情者 / 028
- 我的地盘，我做主——挑战者 / 032
- 退一步海阔天空——和平者 / 035

## 第二章 性格与气质——生来已有的差异

- 并非白板——测量气质的六个维度 / 040
- 乖宝宝的典范——容易型气质 / 045
- 活力与麻烦并存——困难型气质 / 049
- 并非迟钝——慢热型气质 / 055
- 因材施教——气质与教养的匹配 / 059

### 第三章 性格与亲子关系——生命早期的情感联系

- 活力的丧失——无依恋关系 / 066
- 舒适与快乐——互惠依恋 / 074
- 悲伤的“安静脸”——慢性抑郁的母亲 / 076
- 情感上的不安全——缺乏敏感性 / 080
- 被遗忘的父亲——游戏伙伴 / 087

### 第四章 性格与家庭——以情感为纽带的整体

- 负能量的代代相传——家族诅咒 / 094
- 以爱为糖衣的压榨——情感勒索 / 098
- 期待带来的压抑——情感监禁 / 105
- 四海之内皆我妈——巨婴的形成 / 108
- 冷漠，致人心死——零反馈 / 110

### 第五章 性格与同伴——平等互动的开始

- 我和小伙伴——同伴的吸引力 / 116
- “仲永”没有同伴——病态的成长 / 120
- 刚性需求——同伴的重要性 / 124
- 适应社会从同伴开始——社会化 / 129
- 难挨的孤独——被同伴排挤 / 134

## 第六章 性格与生理变化——被禁锢的灵魂

- 小肿瘤带来的巨变——脑损伤 / 140
- 上帝头盔实验——颞叶敏感性 / 145
- 爱能克服一切——治愈生理损伤 / 149
- 生命不能承受之无聊——神经递质与刺激追求 / 153
- 先天与后天的拉锯战——双生子研究 / 157

## 第七章 性格与创伤经历——恐怖的麻木感

- 什么感觉都没了——关闭知觉 / 164
- 是否还活着——感知障碍 / 169
- 无法忍受的煎熬——不停闪回到创伤之中 / 173
- 渴望酒精的刺激——自我分离的麻木 / 178
- 敞开心扉——与周围建立联系 / 181

## 第八章 性格与文化——人为赋予的差异

- 被狼养大的女孩——濡化 / 186
- 为武力献上掌声——社会风俗 / 191
- 倾向性训练——育儿方式 / 195
- 圣人还是神经病——自我认同 / 200
- 重温生命的热度——狂欢与文化 / 204



## 第一章

### 将性格分类——九型人格

天才与疯子之间往往是一线之隔，探索者常常会走向两个极端，即天才和疯子。对于天才而言，他们的想法虽然不被常人所理解，但他们的想法并不脱离实际，不会将自己的想法强加在现实上，因此天才能正确地理解现实，甚至会发现新的现实模式。但对于疯子来说，他们始终活在自己幻想的世界中，会把自己脑海中的模式强加在现实上，疯子往往会与现实世界脱离。

## 追求百分之百的正确——完美者

法国著名雕塑家罗丹是一个完美主义者，在进行雕塑工作的时候他追求百分之百的完美。一天，罗丹邀请好朋友奥地利作家茨威格到他家中做客。两人边吃饭边交流文学和雕塑这两种艺术，他们都十分高兴。吃完饭后，罗丹便邀请茨威格到他的工作室参观，他所创作的雕塑都是在这个工作室内完成的。

在工作室内有许多雕塑，有完整的，也有许多雕塑小样，例如一只胳膊、一只手等。桌子上还搁置着许多草图。茨威格边看边感叹罗丹的勤奋，就在这时罗丹突然掀开了一块湿布，下面是一座女性正面雕像，罗丹对茨威格说：“这是我最近刚刚完成的一件作品。”茨威格随口问道：“这是一件成品吗？”

罗丹没有立刻回答，而是仔细端详着这尊雕塑，然后皱着眉头说：“不！还有许多毛病，左肩有点儿偏斜了，脸上也有毛病。对不起，你得等我一会儿。”说着，罗丹就拿起了刮刀、木刀片开始轻轻划过软软的黏土。茨威格没有打扰罗丹，就静静地站在他的身后，眼看着一块块黏土掉落，雕塑在罗丹的手中变得越来越生动，好像被赋予了生命力。在茨威格看来，这尊雕塑已经够完美了，但罗丹并不满意，嘴里不停地嘟囔着：“还有那里……还有那里……”罗丹将台架转过来，又修改了一下。但罗丹还是双眉紧蹙，突然他似乎想到了什么，捏好小块的黏土，粘在雕塑身上，又刮开了一些。

此时的罗丹已经完全沉浸在了创作之中，丝毫没有注意到时间的流逝，好像把请来的客人茨威格都给忘记了，没有再跟茨威格说过一句话。在罗丹的眼

中，整个世界好像都不存在了，他的眼中只剩下了眼前未完成的雕塑。

过了很长时间，罗丹才放下了刮刀，并长舒一口气，最后像一个多情的男子将披肩披到他的情人肩上那样，十分温柔地将湿布蒙在了女性雕像上。最后罗丹直接朝门外走，快走到门口的时候，突然发现了茨威格，此时他才想起来茨威格这个朋友，立刻为自己的失礼道歉：“实在对不起，茨威格，我刚才完全把你忘记了。”茨威格毫不在意，他十分钦佩罗丹的工作热情。

完美者有着强烈的是非感，极其强调原则，注重个人修养，对自身严格要求，即使是很小的错误也能注意到，并且努力进行改正。

完美者都是奉行完美主义的人，他们不会满意现状，会要求自己 and 他人追求完美，甚至会认为督促他人追求完美是自己义不容辞的责任。完美者不允许出现错误，所有的一切必须是百分之百地正确，每当别人出现错误时，哪怕只是一点儿小错误，完美者都会指出来，并要求对方改正。当然完美者也会严格要求自己，喜欢进行自我批评，会严格按照自己理想中的蓝图去做。

亨利是一所中学的老师，专门教授希腊语。亨利是个追求完美的人，其他老师和教育部门都不喜欢与亨利打交道。在教育上，亨利有自己的理想，不管遇到多大的困难，他都会去追求自己的理想，不会向困难妥协。

做亨利的学生并不好受，他是个要求十分严格的老师，学生必须得达到亨利的要求，即百分之百的正确。如果学生犯错误，亨利就会毫不客气地进行惩罚。

在第一天上课前，亨利对学生们说：“我不是一个轻易满足的人，我不喜欢好的学生，只喜欢特别优秀的学生；我不喜欢较好的译文，只喜欢最正确的译文。你们每天的学习成绩必须得达到最优，发音必须得达到最准确，翻译必

须得达到最佳。如果你们出现错误，那我就会毫不留情地惩罚你们。有谁弄错了一个词，那他就要在黑板上写上10遍这个词的正确写法。如果再犯下类似的错误，那就写上100遍。”

亨利在批改学生的作业和卷子时，态度也十分认真、严苛，他会揪出错误的地方，然后写上十分不客气的评语。亨利每天都坚持这样做，从来不懈怠。

在学习《荷马史诗》时，亨利要求所有的学生每天都要背下5行，而且必须准确无误。为此，学生们不得不每天早晨早点儿起床，然后开始背诵亨利交代的课文。在课堂上，如果有学生出现了发音上的错误，那么亨利就会让所有学生从头开始。

这样的课业任务给许多学生带来了巨大的压力，不少学生在学习时都很吃力，十分厌烦背诵整部作品。面对学生们的抵触情绪，亨利不仅没有放弃，还逼迫学生坚持下去，直到学生完成了他所规定的任务。

亨利很少会夸奖学生，在他看来绝大多数学生还是没有达到他所规定的完美目标，学生们在追求完美的道路上还得继续前行。

完美者希望自己能做好一切，因此会为自己设下追求极致的目标，当出现小错误时，完美者就会立刻注意到，开始把所有注意力都集中在改正错误上。完美者通常会把工作当成一项事业去完成，他们会从工作中体会到成就感和满足感。如果他们自己的工作达到了完美的状态，那么他们就会充满了成就感，整个人都会变得快乐起来。

完美者不仅要求自己达到完美，还会将这种要求强加在别人身上，让他人完全按照自己的要求去做，也成为一个完美的人。因此当别人出现错误时，完美者会敏锐地察觉到，并且去纠正，然后督促对方改正错误。

如果完美者与完美者相遇，那么他们就会十分欣赏对方，会在对方改正错

误的时候伸出援助之手，对对方表现出足够的耐心，甚至会钦佩对方为追求完美而付出的努力。

并不是所有人都像完美者一样，追求达到极致的完美，许多人会觉得完美者未免有些吹毛求疵，这样会激怒完美者。完美者会觉得这些人得过且过，根本没有责任心，于是完美者就会变得十分苦恼。

对于一些人而言，完美主义者追求完美的态度甚至有些病态，因为完美者总是在意那一点小小的错误，有时这种错误甚至是不可避免的，但完美主义者却紧抓着不放。

完美者虽然能从工作中获得成就感，但也会使自己陷入压力之中。在完美者看来，完美是一种目标，只要通过努力就能达到。但现实却是，即使已经尽全力了，还是无法达到完美的状态。这时，完美者就会变得愤怒起来，每天都会生活在自我批评的焦虑之中。不少完美者会将所有的错误都推卸到他人身上，这样就能摆脱自认为干扰了自己的东西，于是完美者就开始针对周围的人，开始挑别人的毛病，认为自己没有出错，都是别人出错才导致了不完美的局面，好像自己所掌握的就是真理，其他人都是错误的。

有时候，完美主义者并不会轻易表达自己的愤怒和不满，在他们看来这些是坏情绪，但是他们却会表现得焦虑和紧张，会给周围人带来压抑。周围人甚至会觉得完美者将愤怒发泄出来更好一些。

完美者由于对自己有着超高的要求，因此会给自己带来很大的压力，每天都在为目标而努力，时间好像总是不够用一样，很难使自己放松下来。

## 为他人服务——助人者

梅兰妮·汉密尔顿是小说《飘》中的一个女性角色，具有典型的助人者性格特点，她拥有许多女性的优良品质，例如温柔善良、宽厚待人、随时都能给予他人帮助，与女主角斯嘉丽·奥哈拉形成了鲜明的对比。

阿希礼·威尔克斯的绅士风度与英俊的外表轻易俘获了斯嘉丽的芳心，但阿希礼却与梅兰妮订婚了，这让斯嘉丽备受打击。斯嘉丽既漂亮又迷人，永远都是舞会上的焦点人物，她也很喜欢参加舞会和郊游之类的活动，因为这样能满足她的虚荣心。而梅兰妮的长相很普通，在斯嘉丽看来，梅兰妮根本配不上阿希礼，于是她就说服阿希礼与她一起私奔，被阿希礼婉言拒绝了，斯嘉丽的女性魅力一下子就被否定了，气急败坏的斯嘉丽给了阿希礼一记耳光。

斯嘉丽为了挽回面子，就赌气似的突然决定与查尔斯结婚，她觉得这样可以刺激一下阿希礼和自己的追求者。于是，斯嘉丽就成了查尔斯的妻子。不久之后，南北战争爆发了，查尔斯上了前线，并死在了前方，斯嘉丽一下子变成了寡妇，但她并不伤心，甚至庆幸，这下她又恢复了自由身。

不久之后，阿希礼也上了前线。斯嘉丽难以忍受寡妇的生活，就接受了梅兰妮的邀请，到亚特兰大的查尔斯的姑姑家去生活。随着战事越来越吃紧，亚特兰大的妇女们全部被动员起来，梅兰妮报名成为医务人员，照顾从前线运回来的伤病员，还会参与为南方邦联军队缝制军需品的活动。

南方联军在前线连连败退，甚至连南方邦联的首府亚特兰大也守不住了，于是查尔斯的姑姑准备与人们一起离开亚特兰大。斯嘉丽则准备回家，因为她

接到了父亲的信，父亲告诉她母亲和妹妹们都得了重病。可此时的梅兰妮已经快要临盆了，梅兰妮不能离开亚特兰大，斯嘉丽只好选择留在梅兰妮的身边照顾她，因为她不想辜负阿希礼的嘱托。

战乱期间，所有的秩序都不存在了，斯嘉丽和梅兰妮只能相依为命。一天晚上，一个强盗闯入了家中，斯嘉丽在自保的情况下杀死了这名强盗。这对于从来没杀过人的斯嘉丽来说是个不小的刺激，梅兰妮却显得很镇定，她不停地安慰斯嘉丽，告诉她这么做是对的。

战争结束后，阿希礼回来了，斯嘉丽开始在他人的帮助下做生意赚钱。阿希礼和梅兰妮在参加完斯嘉丽父亲的葬礼后回到了亚特兰大，在当地，善良正直的梅兰妮很受欢迎，妇女们都非常尊重她。

后来，斯嘉丽不顾众人反对执意与瑞德·巴特勒结婚，瑞德是一个很会赚钱的商人，甚至在战乱时也会想方设法地大发国难财。虽然斯嘉丽很爱瑞德，但她却依旧对阿希礼念念不忘。

在阿希礼过生日的那天下午，斯嘉丽和阿希礼相谈甚欢，他们都很怀念战争发生前的生活。这件事情被瑞德和梅兰妮知道后，瑞德带着女儿离开了，梅兰妮不仅没有生气，反而在斯嘉丽认错的时候安慰斯嘉丽，她对斯嘉丽说，斯嘉丽是她最亲的亲人。梅兰妮还在大家面前维护斯嘉丽，让大家相信斯嘉丽。

不久之后，瑞德回来了，斯嘉丽此时又怀孕了，她很想将这个好消息告诉瑞德，于是就特意站在楼梯口迎接瑞德，却看到瑞德一副冷嘲热讽的表情，斯嘉丽就与瑞德发生了争吵，结果不小心从楼梯上摔了下来，最终导致了流产。瑞德因此十分愧疚。梅兰妮得知斯嘉丽流产的消息后，就专程来照顾她，并且安慰和鼓励瑞德。

梅兰妮的健康状况一直很糟糕，她的身体早就不适合怀孕了，但梅兰妮却不听劝告再次怀孕。怀孕让梅兰妮的健康迅速恶化，已经危及了她的生命。临

终前，梅兰妮将阿希礼托付给了斯嘉丽。

梅兰妮的死给阿希礼和斯嘉丽带来了很大的打击。阿希礼好像失去了主心骨一样。斯嘉丽则突然意识到，梅兰妮不是她的情敌，而是她的亲人，一直在保护着她，是她的精神支柱。

梅兰妮的性格特点是典型的助人者，她富有同情心，总是能在别人需要帮助的时候伸出援助之手，并且能全心全意地为他人付出。在他人看来，助人者总是无私地为他人考虑，人们能真切地从他那里感受到关爱。

梅兰妮死后，阿希礼和斯嘉丽都十分痛苦，这是因为助人者是不可或缺的人，当然助人者也想成为这样的人。助人者从很小的时候起就表现出了利他的一面，他会想尽办法让对方感到愉快。在助人者看来，能为他人提供帮助自己就会很快乐，因为这样才能感觉到自己被需要。助人者从帮助他人的过程中获得满足，并且想继续下去。

表面上看，助人者好像一直在关爱他人，一直不停地奉献着自己的爱。但在助人者的内心深处，他们却十分渴望爱，他们希望通过给他人关爱的方式来获得回报。助人者总想成为别人需要的人，在帮助别人的时候，希望对方将自己看成朋友，事事与他分享，所以常常会以爱的名义介入他人的生活中，内心具有一定的占有欲。如果别人对助人者的帮助无动于衷，那么助人者就会很失望，会觉得自己不再被需要，甚至会产生被背叛的感觉。对于助人者而言，牺牲自己以成全别人能给他带来自我满足感。

在极端情况下，助人者可能会变成令人倍感压力的情感勒索者。当助人者发现不论自己如何付出都得不到回报时，就会产生一种局外人的感受，会产生一种“我付出了这么多，你怎么能这样对我”的心理，助人者无法从中获得自我满足，于是就开始变得警惕起来，消极情绪也越来越多。渐渐地，助人者就



会用各种方式去笼络感情，并借此要挟、操控别人，让别人产生愧疚之感。

助人者从来不会主动表达自己需要什么，因为他们总是站在对方的角度去考虑问题并随时为对方提供帮助，因此很少有人会注意到助人者的需求。有的人在与助人者交往的时候，很容易产生愧疚感，会觉得助人者帮助了自己，自己却无以为报。

助人者只是九种性格中的一种，但会让许多人产生一种错觉，即认为自己就是助人者，毕竟在工作和生活中为他人提供帮助是每个人力所能及的。但助人者为他人提供帮助的动机与其他性格是不一样的，助人者希望在为他人提供帮助的同时能与他人建立起感情上的联系，他们会为了良好的人际关系而甘愿迁就别人，当他们觉得自己被需要时就会很满足。因此助人者十分在意别人的感受和需求，也能敏锐地感受到别人的需要，当别人接受助人者的帮助时，助人者才能体会到自我价值感。

助人者常常会忽略自己的感受和需求，他们就好像一个变色龙一样，为了迎合他人的需求而将自己塑造成特定的样子。例如有的儿童就是助人者，他们很讨成年人喜欢，因为他们知道怎么做能让他人高兴，甚至能针对不同的成年人做出不同的表演。