

李棕◎编著

微人格与微心理



走进奇妙的心理花园，破解不同的人格密码
发现自己，理解他人，了解世界

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位



微人格与微心理

李棕◎编著

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

所谓微人格，是人类心理特征的整合、统一体；而微心理，指的是人们心理活动的外在反应，这一本能反应是人们无法隐藏的。生活中，读懂微人格和微心理，就能帮助我们轻松了解自己，了解他人，就能辨明人际关系、轻松驾驭人心的准确线索。

本书列举了大量的实例，并从心理学的角度给予了深度的剖析，内容涉及社交、职场、婚恋关系等多方面，由表及里，层层深入，引导读者朋友们学会洞察周围的人和事，进而轻松掌握人际关系中的主动权，做人际博弈的大赢家。

图书在版编目（CIP）数据

微人格与微心理 / 李棕编著. —北京：中国纺织出版社，2019.1

ISBN 978-7-5180-5601-9

I. ①微… II. ①李… III. ①人格心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第260882号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：139千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

本书系统地讲述了微人格背后的各种心理特征，并通过理论结合实际的形式，从心理学的角度加以探讨，详细分析人们日常生活中不同人格背后的心理暗示，旨在让普通的大众读者在了解微人格心理学的基础上，更好地处理生活和工作中的各种人际关系。

前言

有人说，人生就如同一部戏，我们每个人都戴着面具在扮演着不同的角色。的确，对于任何人来说，人生最重要的两件事，一件是认识自己，一件是认识他人。

所谓认识自己，就是不断完善自己。从心理学的角度而言，每个人都有各不相同的人格面具。这些人格面具随着生活情境的不同，也在随时改变。不但人与人的面具各不相同，即使同一个人也会有不同的人格面具。而且，有些面具经过外界强化之后会变得更加鲜明，而有些面具则在长久的沉寂中隐藏于心灵深处，只有受到刺激或者遇到意外情况时才会显现出来。通常情况下，每个人都有一种非常明显的且占据主导地位的人格，帮助人们完善自身，主宰生活。如果各种人格都占据上风，也就形成了人格分裂。因而，我们应该形神合一，这样才能让自己得到更好的发展和存在。

所谓认识他人，就是要找到与他人相处的最佳方式。日常生活中，并不是每个人都会以真面目示人，而正确认识和判断一个人并不难，只要我们能学会细心观察他的表情、说话的语气和他的举止，就能够知道他内心的真实想法。这就是我们现在经常提起的“微人格和微动作心理学”。因为一些微动作背后，都隐藏着一定的秘密，如对方的服饰打扮

乃至一个细小的装饰品都会透露他的性格、品位；当然，他人的一些生活习惯，如吃相醉态、消费方式、口头禅、看电视的习惯等也是他们的性格和行为状态的外显……除此之外，在具体的环境下，我们最好学会实施一些心理小计策，无论是职场、社交场合还是恋爱中，掌握他人的心理动态，然后对症下药，都能让我们说对的话、做对的事，然后达到我们想要的效果。

可见，在这个社会上，只有识人，你才能在交际中左右逢源；只有识人，你才能获得真正的朋友和爱人；只有识人，你才会占领博弈的制高点，赢得与对手的对决。这样才会拥有一个圆满幸福的人生。

可以说，本书就是一本实用的心理学教程。翻开这本书，你会发现，它是一本非常详尽的读心术指导手册，它会教你如何发现自我，认识自我，以及如何在与人交往的过程中用一双眼睛洞察周围的事物和周围人的想法，从而用一种正确的方式来应对周围形形色色的人，助你到达成功的彼岸，赢得幸福的人生！

编著者

2018年4月

目录

上篇 了解微人格

第01章 你对自己的人格类型认知有多少 / 002

认识自己，成为自己的镜子 / 002

认知自己，是一个美好的人生历程 / 004

观察言行举止，判定他人气质特征 / 005

泡菜效应：近朱者赤，近墨者黑 / 008

选择最好的人格面具，做最好的自己 / 009

读懂自己，保持心灵的健康 / 012

第02章 让人闻之色变的变态行为和怪癖是怎么回事 / 016

“变态者”的心理是如何慢慢扭曲的 / 016

认识偷窥癖者 / 019

恋物癖者是如何逐渐心理扭曲的 / 021

认识异装癖 / 024

认识裸露癖 / 027

暴食症，进食不是享受而是折磨 / 030

第03章 人的天性就是永不满足，所以要努力控制贪婪和欲望 / 033

瘾，如何彻底拔掉心中的毒 / 033

欲望无止境，内心强大才能驾驭 / 036

无法控制的占有欲，其实是自私心理作祟 / 039

无法控制的购买行为，其实是购物成瘾 / 042

网瘾，吞噬了多少青少年美好的时光 / 045

酗酒，让你的人生混混沌沌 / 047

第04章 妄想型、偏执型人格：认清内心才能更好地面对未来 / 052

游走在现实和幻想之间，严重影响人们的生活 / 052

敏感多疑，如何能接纳和融入世界 / 055

没有绝对的完美，何必苛求自己 / 057

固执地相信自己，如何获得他人的信任 / 059

强迫型人格障碍，无论怎样都无法尽如人意 / 062

我总是歇斯底里，难以控制自己 / 064

第05章 消极型、阴暗型人格：让你的天空重现蔚蓝 / 067

忧郁不安，陷入绝望中如何自拔 / 067

一味地承受，只为他人考虑真的好吗 / 070

积极起来，死亡并不是活着的最终目的 / 072

何必如此残忍，暴力行为真的让你快乐吗 / 075

学会放手，得到不是爱的归宿 / 078

心理阴暗情绪，需要找到合适途径宣泄出来 / 080

第06章 歇斯底里型、恐惧型人格：多审视自己才能和世界好好相处 /084

不受约束、只顾当下真的是你需要的人生吗 /084

歇斯底里的人真的无比强大吗 /086

情绪变化莫测，让人捉摸不透 /089

你的恐惧从何而来，根治唯有有的放矢 /091

对密集的事物感到恐惧，是因为你想象太丰富 /094

未知的世界，学会镇定自若地面对 /096

第07章 强迫型、控制型人格：你的安全感到底应该从哪里来 /099

爱，是呵护和付出，而不是控制 /099

不停地唠叨也是强迫症行为，多说未必奏效 /102

爱需要经营，家重在舒适 /104

适度释放自己，才能活得舒心和快乐 /107

没有谁非要听你的，你不可能掌控每个人 /109

孩子不是你的私有财产，别让孩子替你完成梦想 /112

下 篇 洞悉微心理

第08章 说话习惯与微心理：不同的说话习惯与不同的性格有关 /116

说话慢条斯理、逻辑清晰的人温和理性 /116

口吃是内心自卑的一种表现 /118

少言寡语且谈吐幽默是智者的专利 /121

言语唯唯诺诺的人，内心多懦弱 /123

满腹牢骚和喜欢谩骂者内心多空虚 / 125

总爱问长问短的人疑心重 / 127

第09章 肢体语言与微心理：一个动作能传递丰富的心理信息 / 129

面由心生，透过神态识心理 / 129

捕捉下意识的表情，分析其背后之意 / 131

眼为心门，透过眼神读懂对方微妙心理 / 133

小小手势透露了对方的真实心理 / 136

用手触摸鼻子和嘴巴，表示对方在撒谎 / 138

到位的握手礼，会为你加分 / 140

第10章 语言表达与微心理：用语言影响他人心理 / 143

言语暖场，开启良好的沟通局面 / 143

掌握言语策略，一开口就能抓住对方耳朵 / 144

话留三分，让对方继续追问下去 / 146

对症下药，不同的人有不同的说话策略 / 148

登门槛效应，逐步说理让对方接受 / 150

言语激将，激发对方的好胜心 / 151

第11章 工作职场与微心理：职场慧眼助你看清周围人的心理 / 154

察言观色，时刻掌握上司的心理 / 154

从上司签名方式，掌握对方个性心理 / 156

你的同事是如何整理办公桌的 / 159

留心观察，从日常小动作了解同事真心 / 162

从下属的消费习惯和行为，了解其价值观 / 165

从下属对信件的处理方式判断其工作态度 / 167

第12章 日常行为与微心理：言谈举止间背后的真实心理 / 171

分辨不同笑容，了解其背后的秘密 / 171

从打招呼的方式辨析他人性格信息 / 173

听语气，感受对方情绪的变化 / 176

从约会地点，分析对方个性信息 / 178

口头禅背后体现的他人个性 / 180

等电梯时的行为习惯体现了对方的内心世界 / 183

第13章 家庭相处与微心理：暖心言行打造和睦之家 / 187

与家人说话，也要尊重第一 / 187

家不是讲理的地方，要学会原谅和道歉 / 188

赏识教育，孩子需要你的肯定和赞赏 / 190

吵架是一门艺术，是感情的催化剂 / 192

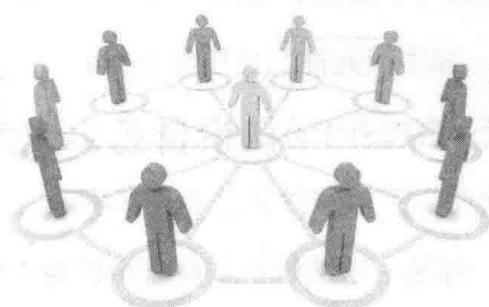
注意言谈，婆媳相处很微妙 / 194

爱，是无所不能的力量 / 195

参考文献 / 198

上篇

了解微人格



第01章 你对自己的人格类型认知有多少

人格，指人类心理特征的整合、统一体，是一个相对稳定的结构组织，并在不同时间、地域下影响着人的内隐和外显的心理特征与行为模式。西方语言中“人格”一词多源自拉丁文的“persona”，即“面具”，暗示了人格的社会功能。人格更是体现了一个人的特点和与众不同。万千世界，自然有不同的人格元素组合成了一个个性迥异的个体。现实生活中，若能将人格与心理结合起来，并运用到生活中，我们不仅能找到自己的性格号码，重新认识自我，更能有效地与人打交道，提升我们做人做事成功的指数。

认识自己，成为自己的镜子

肖曼·巴纳姆是一位著名的魔术师，他曾经这样评价自己的表演：“我的节目之所以受欢迎，是因为节目里包含了每个人都喜欢的成分，所以，每一分钟都会有人上当受骗。”事实上，在现实生活中，我们既不能时刻反省自己，看清自己，也不能把自己放在局外人的位置来观察自己。大多数时候，我们只能借助外界的一些信息来认识自己。所以，我们很容易受到外界信息的暗示，迷失在环境中，并习惯性地把他人的言行作为自己行动的参照。早在两千多年以前，古希腊人就把“认识你自己”刻在了阿波罗神庙的门柱上，但是，直到今天，我们也只能遗憾地说，“认识自己”仍有一段遥远的距离，其原因在于我们并不了解最真实的自己。

爱因斯坦16岁那年，父亲给他讲了一个故事，正是这个故事改变了他的一生：

“昨天我与杰克去清扫南边的一个大烟囱，那烟囱需要踩着里面的钢筋踏梯才能进去。杰克走在前面，我在后面，我们俩抓着扶手一阶一阶地爬了上去，下来的时候，杰克依旧走在前面，我还是跟在后面。钻出烟囱后，我发现了一件奇怪的事情：杰克的后背、脸上全被烟灰蹭黑了，而我身上竟连一点烟灰也没有。看见杰克的模样，心想我一定和他差不多，脸脏得像个小丑，于是，我到附近的小河里洗了又洗。而杰克看见我全身干干净净，就以为自己和我一样，只简单地洗了洗手就上街了，结果，街上所有的人都笑破了肚子，他们以为杰克是个疯子。”

最后，父亲郑重地对爱因斯坦说：“谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子，拿别人做镜子，白痴或许会把自己照成天才的。”

我们之所以无法了解到真实的自我，大部分原因在于我们容易受外界信息的影响，诸如他人的言行等，在那些外界信息的暗示下，我们就可能出现了自我认知的偏差。因此，要想真正地看清自己，我们需要避免陷入别人眼光的谜团中，让自己成为自己的镜子。

当一个人的情绪处于低落、失意的时候，他就对生活失去了控制感，于是，他内心的安全感也受到了影响。这样一个缺乏安全感的人，其心理的依赖性将大大增强，比较容易受他人言行的信息暗示。所以，当对方说出一段无关痛痒的话时，我们很容易“对号入座”，这就是一种心理倾向，这将影响到我们对自己做出真实的判断。

我们应该学会面对自己，不要因为自己有缺陷或者自己认为那是缺陷，就通过自己的方法将其掩盖起来，这样的做法极其愚蠢。试想，当你把自己的眼睛蒙上时，你就真的掩盖了自己的缺陷了吗？因此，无论

是自身的缺陷还是优点，我们都应该正确看待，因为面对自己是认识自己的必经之路。

认知自己，是一个美好的人生历程

美国浪漫主义诗人朗费罗说：“别人借我们过去所做的事来判断我们，然而，我们判断自己，却是凭将来能做些什么事。”心理学教授丹尼尔·吉尔伯特曾见过这样一个姑娘：衣衫不整、蓬头垢面，但长得很美。吉尔伯特教授跟她聊天，她也心不在焉，吉尔伯特教授沉默了一会儿，突然问她：“孩子，你难道不知道你是个非常漂亮、非常好的姑娘吗？”“您说什么？”姑娘惊喜地问，美丽的大眼睛里泛着泪光。原来，在日常生活中，她所面对的是同学的嘲笑、母亲的谩骂，以至于她失去了自我认知的能力。子曰：“不患人之不知己，而患人之不己知。”对每一个人来说，最担心的事情就是不够了解自己，不能清楚地认知自己。因此，我们要善于剖析内心，让自己拥有自我认知的能力。

一个人名声的好坏、能力的高低，是别人从事物的外表下的定义，根本就不是这个人的本质，自己真正的能力只有自己心里最清楚。然而，一个人最难认知的就是自己的内心，最难以回答的就是：我是谁？我想要的生活是什么？不过，当你清楚地认知了自己，就能够在这个世界上找到最基本的出发点，就能够去善待他人。

我们需要拥有全面认识自己的能力，全面认识既包括优点也包括缺点。一旦我们没有真正地认识自我，将导致自负或自卑等心理，最终这些负面心理会影响到我们的一生。

认知自我是一种胜不骄败不馁的从容，需要冷静地思考，这样才有机会赢得最后的成功；认知自我是一种高度自立的洒脱的生活方式，看清生命的本真，创造出属于自己的人生价值；认知自我是一种高度责任心的反省，将勇气与真诚注入自己的言行中，认清前进的方向。所以，我们要善于剖析内心，在忙碌之后不忘与自己做一次深入的交谈，从而拥有自我认知的能力。

从认知自己到孕育自己，这是一个美好的人生历程。自我认知是一种严谨的人生态度，自信而不自满，无论是春风得意还是失败困惑，我们依然要保持最平常的心态。像拿破仑一生战功赫赫，但在晚年却遭遇了“滑铁卢”的惨败，此时他依然贪恋富贵，企图复辟王朝，最终只能在绝望中死去。清楚地认知自己，需要我们摆脱一切对外物的依赖，绝不做金钱或权力的奴隶。

观察言行举止，判定他人气质特征

何谓气质？从心理学上说，气质就是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征。其主要表现在情绪体验的快慢、强弱上。因此，通过气质，我们能够了解一个人的心理活动。当然，气质与我们常说的“脾气”“性格”“性情”是差不多的，不过，在日常交际中，气质更多地表现为人格魅力，如修养、品德、行为举止、待人接物等。

不同的人有不同的气质表现，有的人高雅恬静，有的人温文尔雅，有的人豪放大气，有的人不拘小节。如果我们能识别其气质特征，再逐

一对应，对我们与他人建立融洽的关系很有帮助。对此，心理学家结合了大部分人的气质特征，并将其分为四种：多血质、黏液质、胆汁质、抑郁质。这四种气质都有其鲜明的特征显现，如敏感孤僻的抑郁质、情绪粗狂的胆汁质等。在我们与他人接触的过程中，通过观察其言行举止，就可以判定对方属于何种气质特征。

双方的谈判代表进入了会客室，王总吩咐助理将沏好的茶端上来。不一会儿，助理将热腾腾的茶送进来了，不料，正要放在桌上的时候，一不留神，脚下一滑，身子一斜，热茶洒了出来，有几滴滚烫的茶水溅到了坐在桌前的谈判代表张总身上。王总身边的小柯想上前帮忙整理，王总却示意他坐着别动，他想看看张总到底有什么反应。

出人意料，张总只是用桌上的纸巾擦了擦衣服，面对助理的连连道歉，他面带笑容，好像什么事情都没发生过，反而关切地问道：“小姐，你没事吧，下次可要小心了！”助理点点头，这时，王总才站起身来问道：“张总，没什么事吧？”张总回答说：“只是小事，我们赶紧进入正题吧。”王总看张总这样的表现，判断出他是情绪丰富的多血质，这样的人善于交际，容易适应环境的变化，做事很灵活，不过，内心比较骄傲。有了这样的认知，王总笑了，他知道下面该如何去应付这位谈判对手了。

对助理无意中犯的错误，张总始终面带微笑，表现得异常平静，而他如此的表现正与情绪丰富的多血质相对应。没想到，谈判过程中发生的一件小事，却成为王总识破对手气质特征的突破口。

一般而言，胆汁质的人情绪比较粗狂，多血质的人情绪丰富，黏液质的人情绪贫乏，抑郁质的人多愁善感。这四种气质特征的人在遇到相同的事情时会如何表现呢？对此，苏联心理学家进行了研究，以“看