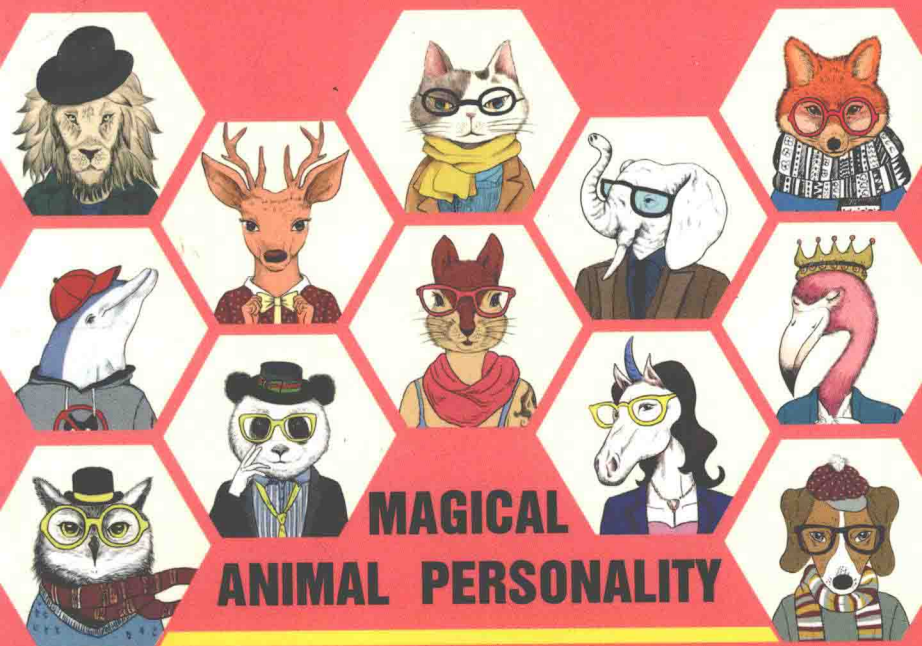


(台湾) 爱莎公主 / 著

# 神奇的动物系人格

12 种代表动物，揭开 12 种性格秘密



(台湾) 爱莎公主 / 著

# 神奇的动物系人格

12 种代表动物，揭开 12 种性格秘密



国际文化出版公司

· 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

神奇的动物系人格 / 爱莎公主著. — 北京: 国际文化出版公司, 2019.5

ISBN 978-7-5125-1017-3

I. ①神… II. ①爱… III. ①人格心理学—通俗读物  
IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第072427号

《神奇的动物系人格: 12种代表动物, 揭开12种性格面貌》

爱莎公主 著

中文简体字版 ©2019 年由国际文化出版公司出版发行

本书经城邦文化事业股份有限公司[商周出版]授权出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重製、转载。

## 神奇的动物系人格

|      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 作 者  | 爱莎公主                                   |
| 责任编辑 | 宋亚珉                                    |
| 统筹监制 | 兰 青                                    |
| 美术编辑 | 丁鋐煜                                    |
| 出版发行 | 国际文化出版公司                               |
| 经 销  | 国文润华文化传媒(北京)有限责任公司                     |
| 印 刷  | 文畅阁印刷有限公司                              |
| 开 本  | 880 毫米 × 1230 毫米 32 开<br>8.5 印张 170 千字 |
| 版 次  | 2019 年 5 月第 1 版<br>2019 年 5 月第 1 次     |
| 书 号  | ISBN 978-7-5125-1017-3                 |
| 定 价  | 39.80 元                                |

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号

总编室: (010) 64271551

销售热线: (010) 64271187

传真: (010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

邮编: 100013

传真: (010) 64271578

## 前言



# 了解自己， 是良好人际关系的基石

人类有着强烈的求知欲，渴望了解大自然，解读这个世界，甚至窥探宇宙的奥秘，但到头来却发现，有时最难了解的其实是自己，还有自己所爱的人。人类需要一个媒介、一面镜子来认识自己，而这面镜子，就藏在与人共生的大自然中。

这是一本帮助你探索自己、了解自己的书，也是一本与成长有关、可以常伴你左右的枕边书。本书通过原创的“荒岛求生”心理测验，划分出十二种动物系人格，每种动物对应一种人格，引导读者从全新的角度，重新认识真实的自己。

在我为许多人做心理咨询的漫长过程中，确实发现，如实了解自己和他人的选择是有实际意义的。即使同样的行为表现，不同人格的人，背后的动机和出发点都不同，唯有认识起点，才会知道终点通往何处。神奇的动物系人格，将会引导你更深入地了解自己，同时减少对他人的误会。

本书根据十二种不同的动物系人格，分为十二章，每一章包含成长篇、爱情篇与事业篇，附加动物系人格“心情晴

雨小事”专栏。

“成长篇”指出了十二种动物系人格在童年最容易遇到的问题。大家都同意，童年对于性格的形成十分重要，当天性遇到未知的环境，如何才能避免性格走向极端，进而能够享受美好的童年时光？一方面，妈妈们需要多多留意这部分，才能给孩子最适合的呵护；另一方面，成年人也有必要回顾自己的童年，因为许多人格的线索都隐藏在过去。没有过去，就没有现在和未来。

“爱情篇”是内容最丰富的篇章，因为在爱情里，人很容易迷失自我，忘了自己是谁，任由内心的天性作祟。我们凭直觉相拥，凭感觉相爱，不断地卸下防备，也肆意地造成伤害。在感情中，我们有太多反应是出于本能，因此需要适时跳脱出来，看看别人的故事，也等于换个角度看自己的故事。如此一来便能知己知彼，更好地相爱。

“事业篇”中对人格的描述，相较之下较好掌握，但我们在面对工作时，依然会感到无力和无助。大多数人和同事在一起的时间，比家人都还要长，所以如何与同事相处，对生活质量来说也很重要。只要你试着了解对方、了解自己，也许就会发现，其实职场生活也没有你想象的那么困难。

在每一章的最后，我为大家附上了动物系人格“心情晴雨小事”专栏。你的心情或许有时阴、有时晴，但能够以这本书陪伴你，是我的荣幸。

# 神奇的动物系人格测试



每个选择，都决定了我们的人生轨迹，而“性格”又影响着我们的每一个选择，在选择面前，我们才能更加看清自己，了解我们的根源特质。本测试假设的经典场景，可以反映出测试者内心的想法，找到代表自己的动物系人格。

“荒岛求生”心理测验是基于大五人格理论、气质类型测试量表以及“积极心理学之父”马丁·塞利格曼（Martin Seligman）在《持续的幸福》中提出的 PERMA 理论，研究出的新的动物系人格算法。

## “荒岛求生”心理测验（请凭第一直觉作答）

你随着一艘因故障而搁浅的邮轮来到一个荒无人烟的小岛，船上有你的好友、家人以及一些陌生人，开始了一场荒岛求生之旅……

1

上岛后，遇到了分岔路口，第一条路阳光充足，走起来比较不害怕；第二条路有一个湖泊，保证有充足的水源；第三条路比较暗，但直觉告诉你，这里有关键信息；第四条路，有许多人为逻辑性引导标记。你会选择走哪条路？

- A 第一条路，对我来说内心的感受很重要。 ▶ 移至第 2 题
- B 第二条路，干净的水源是生存的必备条件。 ▶ 移至第 3 题
- C 第三条路，我相信自己的直觉。 ▶ 移至第 4 题
- D 第四条路，我依赖逻辑的思考方式。 ▶ 移至第 5 题

**2** | 你认为自己选择的路是正确的，会强势地要求其他人与自己选择同一条路吗？

- A 是的，我平时就比较强势。 ▶ 狐狸：睿智神秘型（详见 P.155，Part 08）
- B 不是。 ▶ 移至第 6 题

**3** | 对于清澈的湖水，你会坚持在饮用前再过滤一下吗？

- A 是的。 ▶ 独角兽：完美细致型（详见 P.109，Part 06）
- B 荒岛求生不易，顾不了这些细节。 ▶ 移至第 7 题

**4** | 与你选择同一条路的人组成了一个求生小队，你希望自己成为队长吗？

- A 是的，我习惯当领导者。 ▶ 狮子：霸气领袖型（详见 P.087，Part 05）
- B 不是，我很少有当领导的冲动。 ▶ 移至第 8 题

**5** | 荒岛荒无人烟，寻找逃离方法的行动也陷入停滞状态，你会享受即将到来的独处时光吗？

- A 是的，平时的我也需要一定的独处时间与空间。  
▶ 猫头鹰：博爱鬼马型（详见 P.221，Part 11）
- B 不是，我更希望与其他人在一起，不喜欢独处。 ▶ 移至第 9 题

6

在荒岛的这段时间，竟然遇到情投意合的另一半，但是父母却不同意你们交往，你会怎么想？

A 家人的意见很重要。 ▶ 小鹿：体贴居家型（详见 P.067,Part 04）

B 爱情是两个人的事，彼此相爱最重要。

▶ 海豚：浪漫梦幻型（详见 P.243,Part 12）

7

你在荒岛上与他人相处，会是一个慢热的人吗？

A 是的，只有少数人能感受到我的热情。

▶ 熊猫：外冷内热型（详见 P.197,Part 10）

B 不是，我很容易掏心掏肺。 ▶ 大象：稳重现实型（详见 P.023,Part 02）

8

在荒岛上，你被要求许多限制，例如不可单独行动等，你是否十分抵触他人对自己的行为限制？

A 是的，我平时就不喜欢别人管我。

▶ 火烈鸟：自由冒险型（详见 P.177,Part 09）

B 还好。 ▶ 汪星人：热情积极型（详见 P.001,Part 01）

9

在荒岛的群体生活中，难免会发生许多争吵与矛盾。化解矛盾，保持人际关系的平衡，对你来说十分重要吗？

A 是的，我希望人们之间的相处和谐。

▶ 喵星人：平衡社交型（详见 P.131,Part 07）

B 还好。 ▶ 松鼠：灵敏多变型（详见 P.045,Part 03）

## 目录

神奇的动物系人格测试 ▶ “荒岛求生”心理测验

|             |         |     |
|-------------|---------|-----|
| Part 01 汪星人 | ▶ 热情积极型 | 001 |
| Part 02 大象  | ▶ 稳重现实型 | 023 |
| Part 03 松鼠  | ▶ 灵敏多变型 | 045 |
| Part 04 小鹿  | ▶ 体贴居家型 | 067 |
| Part 05 狮子  | ▶ 霸气领袖型 | 087 |
| Part 06 独角兽 | ▶ 完美细致型 | 109 |
| Part 07 喵星人 | ▶ 平衡社交型 | 131 |
| Part 08 狐狸  | ▶ 睿智神秘型 | 155 |
| Part 09 火烈鸟 | ▶ 自由冒险型 | 177 |
| Part 10 熊猫  | ▶ 外冷内热型 | 197 |
| Part 11 猫头鹰 | ▶ 博爱鬼马型 | 221 |
| Part 12 海豚  | ▶ 浪漫梦幻型 | 243 |

Part01

汪星人



热情积极型

---





## 成长篇

汪星人系的宝宝热情积极，从小就充满活力，每天都有饱满的热情，从小就拥有一颗争当“领导”的心。

如果说下面这位叫洋洋的小朋友争强好胜的话，那的确是当仁不让，非他莫属。

还在上幼儿园的洋洋，每天和爸爸妈妈散步都会路过一个小学，隔着栅栏，会看到操场上的小朋友。每次走到这里，洋洋都会扶着栏杆看操场上的小朋友们玩耍。这天，学校的小朋友都在操场上做操。

妈妈指着前面带操的小朋友，低头说：“洋洋，你看前面那个姐姐做得多好！”

洋洋抬头：“嗯，做得真好，可是，为什么做得那么好还会被罚站呢？”

妈妈笑了：“她不是被罚站，那个小朋友做得好，所以老师让她在前面带领大家做，后面的小朋友可以向她学习呢！”

洋洋恍然大悟：“哇，妈妈，以后我上学了，也要站在那里带领大家做操！”

妈妈：“那洋洋要用功一点啰，要做得比别的小朋友好才行！”

洋洋用力地点头，继续目不转睛地看着小朋友们做操。

回到家以后，洋洋想学那些小朋友们做操，伸伸胳膊、伸伸腿，再抓抓脑袋，但却完全记不住那些动作。于是着急地跑去找妈妈：“妈妈，我不记得那些小朋友是怎么做操的了，以后我们每天都去看他们做操好吗？”

洋洋很好学，为了当上小“领导”，早早做足了准备。

妈妈摸摸洋洋的头说：“好啊，以后妈妈天天带你去，你可以跟着小朋友们一起做！”于是，每天洋洋都准时出现在学校外，跟着小朋友们一起做操，学得特别认真。

连学校里的老师都已经认识洋洋了，老师还经常走到栏杆附近看洋洋做操，洋洋一脸认真地跟老师说：“老师，我以后上学了，也要在前面带操！”

老师看着洋洋：“小朋友你太棒了，做得真好，将来一定能带操！”

洋洋“先下手为强”，早早就向老师表明自己的“实力”，争当“领导者”。

很快，洋洋也该上学了，入学第一天，洋洋就自告奋勇跟老师说想带操。

老师说：“洋洋，你真勇敢！不过，我们一定要自己先学会，才能领其他小朋友做操呀！”

洋洋骄傲地说：“老师，我早就学会了！”

老师惊讶地看着洋洋：“洋洋这么厉害呀，那明天我们做

操的时候，洋洋可要做给大家看看哦！”

洋洋胸有成竹地答应了：“放心吧老师，我们拉钩儿，我要是会做，就让我带操好吗？”老师笑着答应了。

第二天，小朋友们都聚在室外准备做操，老师和洋洋一起先做了一遍给大家看。看到洋洋做得这么好，小朋友们都羡慕地鼓掌称赞，洋洋也高兴极了，并且成功当上了领操员。

放学以后，洋洋把这个好消息告诉爸爸妈妈。爸爸妈妈也高兴地鼓励洋洋。

爸爸说：“洋洋，你真棒，说到做到！不过，我们能做运动小能手，知识也不能落后呀！而且洋洋现在上学了，有很多小伙伴，也要学会和大家交朋友，互相帮助哦！”

洋洋听着点头答应。

洋洋总是很努力，希望在每个方面都能做到最好。

从此以后，洋洋每天上课更加认真听讲和思考。

一天课堂上，老师说：“小朋友们，今天老师要考考大家，出几道难一点的加法题，请小朋友到前面来作答，想做示范的举手让老师看看哦。”

大家面面相觑，这时，洋洋高高地举起了手，于是被老师叫到黑板前作答，洋洋答得特别快，而且全都正确无误。

回到座位上，洋洋看到同桌的球球好像不太开心，便问道：“球球你怎么了呀？”

球球沮丧地说：“洋洋，刚刚老师出的题，我只算对了一



道……”

洋洋抱了抱球球，像个小孩子一样：“没关系，我教你吧，咱们一起完成！”

于是，下课的时候，洋洋和球球一起掰着手指做算术，虽然洋洋有点心急求成，但好在球球不急不躁，两个人终于都答对了，不禁相视而笑。

洋洋具有“领导者”的天分，主动组织纪律和帮助大家，他的领导力也能感染他人，让大家对他顺服。

有一天下大雨，老师不巧遇到了堵车，没能准时来到教室。小朋友们到了班级，看到彼此湿漉漉的头发，雨伞也在滴水，都觉得特别好玩，于是，教室里像开了锅一样吵闹。

这时，洋洋走到教室前，大声对大家说：“小伙伴们安静，我们这么吵，老师知道了会难过的，我们得安静地等老师来！”

大家真的安静了下来，说罢，洋洋拿起一块抹布，帮小朋友们擦干净桌子上的雨水，还把小朋友们滴着水的雨伞收集到一个桶里，然后回到座位上坐下，和大家一起等老师来。

过了一会儿，老师来到教室，向小朋友们表示迟到的歉意，还夸大家表现得好，安静地等老师。这时，大家纷纷向老师报告洋洋刚刚帮忙管秩序、为大家擦雨水、收雨伞的事情。

老师听后竖起大拇指，奖励了洋洋一朵大大的红花。

老师说：“小朋友们，我们上学已经有一段时间了，老师觉得我们应该选出一个班长，来当老师的小助手，当大家的学

习模范，怎么样？大家觉得谁最适合呢？”

小朋友们纷纷指向洋洋并喊出他的名字，老师也非常满意，于是，洋洋就成了小朋友们的班长。

洋洋开心得不得了，回家又得意地向爸爸妈妈报告这个好消息，还说：“以后我还要继续当班长！”

洋洋享受当“领导者”的感觉，也越来越适应这种角色。

成为班长的洋洋，充满了责任感与使命感，像个小小大人一样，帮助老师管理班级，但面对一些不服管教的小朋友，洋洋试图用班长的身份去命令、压制对方，却没有达到预想中的效果，反而和同学起了争执。洋洋不断强调自己有权管人，还没有搞清楚什么情况，就冲动地指责同学，没想到问题不但没解决，还激化了同学之间的矛盾。

事后，老师告诉洋洋，当班长是一份责任，也是对自己的一份要求，不可以冲动地去指责、评判他人，应该帮助大家协调，化解误会。

洋洋也意识到，自己的冲动并没有帮到任何人，因此，他跑去向同学道歉，承认自己错怪了他，还耐心地解释，化解了这场矛盾。此后，同学们更加信服这位班长了。

洋洋这种冲动的性格，会使他在处理某些问题时容易遇到挫折。因此家长可以用游戏的方式，教他学习换位思考，同时也要训练他的耐心，让他懂得等待的意义。



## 分析

热情积极型的人，从小就喜欢当领导者，在玩伴之间，也总是最积极、冲在最前面的那个。而这类人具有得天独厚的开创性、独立性和上进心，的确也具备当领导者的条件。

进入校园后，这项特质会更加明显。他们上课积极发言，热情参与各种活动，竞选班干部当然更加积极，此时若得到家长与老师的鼓励，热情积极型宝宝就会有更出色的表现。

热情积极型宝宝，天生就喜欢抢先和竞争，心中有充沛的野性需要释放，是最不需要精养的孩子，因此宜多给这类型宝宝表现的机会，不要压制他的竞争心和好奇心。只要不牵涉到原则问题，就可以放手，让他自己去探索、犯错，进而成长。

## 建议

热情积极型的宝宝会比较自我，不太考虑别人的感受，缺少“换位思考”的精神，容易与其他小朋友发生冲突。

再加上热情积极型人本身具有对抗性，如果家长强行压制他，就会更加生气，愤怒的情绪更为高涨。

所以，要培养一个有耐心、能够理解他人的热情积极型人，就格外需要家长先换位思考，在生活中潜移默化地引导他。

另外，除了冲动、自我、急躁之外，热情积极型人也容易三分钟热度，所以家长也需要告诉他“坚持到底才是胜利”的

道理。有了家长的爱和理解，这朵小火花才会更努力地发光发热。

面对这类型宝宝，家长可以通过以下方式帮助他：

一、当热情积极型宝宝闯祸，与他人发生冲突时，家长先不要暴怒，要让自己冷静下来，询问事情的前因后果，再让他想一想：在那样的情境下，如果他是对方，会不会生气？或者借由角色扮演的游戏，让他试着体会对方的感受，而不是急着教训他。

二、让热情积极型宝宝多听一些舒缓的音乐，有利于平抚他的情绪。

三、当热情积极型宝宝烦躁易怒时，可以让他吹爆气球，来帮助他释放负面情绪。