

“我爱我”心灵成长丛书

WO AI WO XINLING CHENGZHANG CONGSHU

我爱我

好性格成就好人生

WO AI WO HAOXINGGE CHENGJIU HAORENSHENG

主编 郭成 钟歆



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

“我爱我”心灵成长丛书

WO AI WO XINLING CHENGZHANG CONGSHU

总主编
郭成

我爱我

好性格成就好人生

WO AI WO HAOXINGGE CHENGJIU HAORENSHENG

主 编：郭 成 钟 歆

参编（按姓氏笔画排序）：

戎 懿 鄢文宇 朱 琪 江 雪

刘小洪 李羽洁 沈素莉 罗锦城

周 蕊 赵端阳 秦华平 郭佳妮



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

我爱我 好性格成就好人生 / 郭成, 钟歆主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2013. 6

(“我爱我”心灵成长丛书)

ISBN 978-7-5621-6210-0

I. ①我… II. ①郭… ②钟… III. ①性格—青年读物②性格—少年读物 IV. ①B848.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 115371 号

我爱我
好性格成就好人生
主编 郭成 钟歆



策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 张昊越

插图设计: 张 昆

封面设计: 大象视觉设计

版式设计: 曾易成

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 2 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

刷: 重庆川外印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 10.75

字 数: 250 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6210-0

定 价: 22.00 元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者。由于条件限制,暂时无法和部分作者取得联系。恳请这些作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

我是一个怎样的人？我有哪些特点？我快乐吗？我郁闷吗？遇到生活中的问题我紧张、焦虑、不开心的时候到底该怎么办？这些问题都与个人的心理健康有关。当今时代，心理健康已成为人们最关注的个人健康问题。每个人都希望能更清晰地认识自己、了解自我，每个人都希望自己健康快乐，每个人都希望自己有充分的信心和力量来应对生活，有一种生活的自信感、希望感和力量感！然而要维持这种积极、健康的心理，每个人自己的努力和行为十分重要，自我的力量是发展自己、维护自己的核心力量，尤其是面临众多成长和发展任务的青少年，树立积极自我维护的心态、掌握有效的自我维护技巧一直是专业领域强调的核心要素！为此，我们依据人们在日常生活中容易发生的突出心理问题和情绪困扰，从心理健康自我维护的视角，精选了当代心理学研究领域的相应成果，组织编写了这套“我爱我”心灵自我成长丛书，以帮助人们解剖自己、认识自己，了解学习心理健康自我调控的方法和技巧，从而帮助人们培育积极心态，掌握有效应对心理困扰的方法和技巧，维护心理健康！

本套丛书一共有六本：《我爱我 学习需要好品质》《我爱我 学习困难自我突破》《我爱我 我的情绪我做主》《我爱我 好性格成就好人生》《我爱我 生活是本书》《我爱我 健康心理自我维护》，属 2010 年重庆市哲学社会科学科普项目研究成果(2010KP002)。丛书在编写过程中得到了重庆市社会科学联合界科学普及部、重庆市社会心理学会领导和专家的大力支持，得到了西南师范大学出版社领导和编辑的大力支持和帮助，在此向他们表示深深的感谢！同时，在编写过程中，我们参阅、借鉴、吸纳了国内外同行专家的研究成果，部分内容取材于网络，在此谨向原作者致以诚挚的谢意！

《我爱我 好性格成就好人生》是本套丛书中关于青少年更好地了解自己性格、洞察他人特质的部分，它帮助我们理智地思考哪些性格使我们的人生更加美好；哪些性格又让我们变得不那么可爱。每一个人，存在于世界上，都是独一无二的，正如德国思想家莱布尼茨所说“世界上没有两片完全相同的树叶”一样。但是，不同的我们，却有着“交集”——相同或相似的性格。性格，像是我们

的秘密花园,却又在言语和行为中悄悄表露出来,影响着我們生活的方方面面。

在生命的长河中,我们的起点都是那个呱呱坠地的婴儿,可是很多年后,我们的人生却发生了翻天覆地的变化。我们从事着不同的工作;我们看着不一样的世界;我们和性格迥异的人成为知己;我们为不同的故事哭泣或欢笑……我们了解这样的自己吗?为什么我们会和别人有这么大的区别呢?原来,在成长路上,慢慢“长成”的性格早已经开花结果,有了属于自己的颜色。东方古语有云:“积行成习,积习成性,积性成命”,西方名言也说:“播下一个行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运”,可见,性格对于我们的人生有多么大的影响力呀!因此,如何有效地帮助我们认识性格、了解性格和我们生活的世界间的关系、区分使我们变得不完美的消极性格和能令生活更加美好的积极性格、塑造健康且有魅力的性格,是每一位家长以及社会共同努力的目标,也是这本书的初衷。

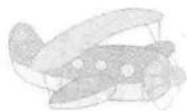
本书包括了与性格息息相关的三个方面的内容,即“了解自己,洞察别人——性格放大镜”、“事实上,我们并不完美——消极性格”、“人生,可以更加美好——积极性格”。在这些方面中,我们就性格到底是什么;它的形成和类型;诸如自负、虚荣等消极性格和善良、乐观等积极性格的特点和塑造等问题作了较为详尽的阐述。本书精选了若干个典型性的具体案例,增强了可读性、针对性和操作性。通过案例、问题探析、深入阅读、解决策略、自我反思等环节,青少年和家长可以准确地了解性格,深入地认识性格,从而学会塑造有魅力且健康的性格的策略和方法,使人生变得更加美好。

本书由郭成、钟歆主编,负责全书结构体系建构及书稿的修改工作,最后由郭成统稿和审定。全书共三篇二十三节。第一篇执笔人:郭佳妮(第一、二节)、赵端阳(第三、四节);第二篇执笔人:戎懿、周蕊(第一、九、十节)、赵端阳(第二、七节)、朱琪(第三、八节)、江雪、刘小洪(第四、五、六节);第三篇执笔人:朱琪(第一节)、李羽洁、邬文宁(第二、三、六节)、秦华平(第四、五节)、沈素莉、罗锦城(第七、八、九节)。

科学普及是一项科学性和趣味性要求极高的重要活动。在丛书编写过程中,我们从内容选材到呈现形式、语言表述等方面充分考虑科学性、趣味性、生动性、可读性等要素,以增强丛书的吸引力。尽管如此,由于编者的学识与经验有限,书中疏漏及争议之处在所难免,恳请读者批评指正!

目录

CONTENTS



第一篇 了解自己，洞察别人——性格放大镜

第一节	性格，你了解吗	3
第二节	性格，我们的秘密花园	30
第三节	性格与我们生活的地域	52
第四节	性格与健康	59

第二篇 事实上，我们并不完美——消极性格

第一节	一条道儿走到黑——固执	67
第二节	骄傲是可怕的不幸——自负	80
第三节	住在心中的小矮人——怯懦	92
第四节	当断不断，反受其乱——犹豫	109
第五节	恋家的鸟儿飞不远——依赖	123
第六节	制造贫穷的机器——懒惰	137
第七节	欲速则不达——急躁	151
第八节	戴面具的怪物——虚荣	162
第九节	锱铢必较的心胸——狭隘	176
第十节	事不关己，高高挂起——冷漠	189

第三篇 人生，可以更加美好——积极性格

第一节	会开出幸福之花的种子——善良	204
-----	----------------------	-----

第二节	重于泰山——责任	217
第三节	生于忧患，死于安乐——进取	232
第四节	冬天来了，春天还会远吗——乐观	246
第五节	天生我才必有用——自信	262
第六节	人生最锋利的武器——诚实	278
第七节	自己的事情自己干——独立	291
第八节	锲而不舍，金石可镂——坚持	305
第九节	有容乃大——宽容	319
参考文献		335



第一篇 了解自己，洞察别人

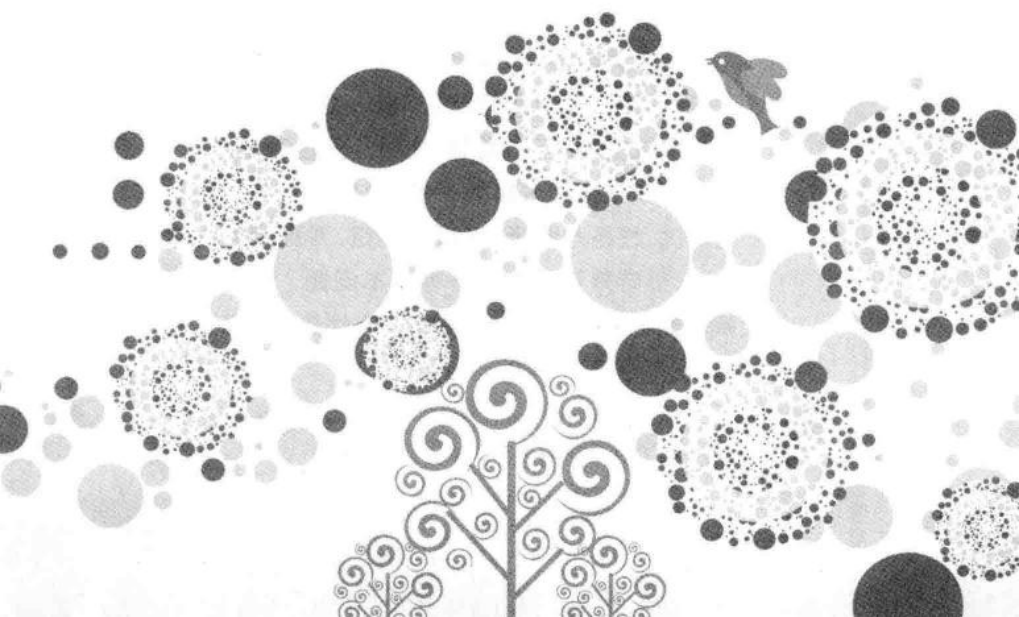
——性格放大镜

人生如同湍急河流上的一叶扁舟，性格是它唯一的舵手，它既可带你抵达光辉的彼岸，也可使你随波逐流，甚至滑入无底的深渊。在现实社会中，我们会遇见形形色色的人：有的人外向、乐观、善良、热情、进取、自信、诚实、独立、坚毅、宽容、有责任心，他们在自己幸福的同时也给别人带来快乐；也有的人固执、自负、怯懦、犹豫、依赖、懒惰、急躁、虚荣、狭隘、冷漠，他们在给别人带来困扰的同时也让自己深陷纠结之中。

性格左右了我们的思想，指导着我们的行为，影响着我們日常生活的方方面面。如果对性格没有一个较为清晰的认识，势必会给我们的生活、学习、工作带来诸多的阻碍与困扰，最终影响身心健康发展。针对这个主题，在此篇中我们详细介绍了性格是什么、性格是如何形成的、性格的类型、性格的颜色等基本知识；深入分析了性格和人格的区别、为什么有的人喜欢做性格测试、性格与健康、地域与性格、双胞胎的性格是否一样、外向是否比内向好等基本问题。我们要学会克服性格中的劣势，发挥性格中的优势，运用性格的力量，改变自己的人生。

我们的性格即我们自身。

——亨利·柏格森



第一节 性格,你了解吗



引言

我们每一个人从来到这个世界的那一刻起,就拥有了一个使命,就是为自己的性格寻找到一个合适的领域,在这一领域内游刃有余地展示出自己独特的个性,走向辉煌的人生。有许多人完成了这一使命,他们在各自性格适合的领域里获得了成功,但更多的人仍然在从事着与自己性格格格不入的职业,他们仍然处在迷茫和痛苦之中。而性格,你了解吗?



案例



东汉末年,朝廷腐败不堪,内有宦官秉政,外有国戚专权,加上天



灾不断，黄巾起义就此爆发。朝廷此时也就成了个摇摇欲坠的摆设、任人宰割的对象。先有董卓独揽大权，后有袁术等人群雄割据。而官渡之战之后，历史上出现了一位颇具争议的人物——曹操。

公元184年，曹操在黄巾起义时崭露头角，并且参与了天下诸侯讨伐董卓的战争。董卓死后，他独自发展，南征北战，囤积大量实力。著名的官渡之战上，他背水一战以少敌多，大破袁绍30万大军，从此名声大噪，实力也大大地增强。后来他“挟天子以令诸侯”，在军阀混战的年代逐渐壮大，在自己的辖区内大兴农业，改革政治，整治了许多贪官污吏，委能人以重用，废除了许多古典旧法。三国鼎立时期，赤壁之战的惨痛失败让他不得不停下扩张的脚步。面对失败，他采取了积极措施，稳定内部，注重民生，募民屯田，兴修水利，解决了军粮问题，更是将大批人才笼络到自己阵营中。为以后魏国的建立打下了坚实的基础。

曹操心胸宽广，举贤善用，懂得笼络人心，聚集了大批人才在手。可是对人从不信任，多疑，猜忌，小肚鸡肠。为什么要用“心胸宽广”和“小肚鸡肠”如此对立的词来形容他呢？我们来看几个故事。

官渡之战后，曹操清点袁绍书信，得到自己部下勾结袁绍的信，尽烧之，说：“当绍之强，孤犹不能自保，而况众人乎！”东汉初年开始，以出身看人才，这样的社会风气限制了一些有真才实学的人才的发展。而曹操却“唯才是举”，不论出身，只要有真才实学，都会被曹操奉为上宾，谋得一官半职，像郭嘉、程昱、荀攸等就是这样成为曹操手下谋士的；还有文武双全的张辽，以前是吕布手下的一员猛将，后来也被曹操吸收进自己阵营里，成为曹操手下“五子良将”之一；而不得不说的是曾经在袁绍手下干事的陈琳，在一篇檄文里将曹操和他的祖宗十八代都骂了个遍，但曹操知道 he 有能力，所以在打败袁绍以后也没有杀他，而是收为己用；甚至连吕布他都想收为己用，只是被刘备劝阻，否则吕布将是曹操手下一员猛将。

可他确实又是个不可以得罪的人。乱世时期，曹操与陈宫逃难，躲在自己的亲戚吕伯奢家中，可是他左思右想夜不能寐，因为害怕吕



伯奢将其出卖,先下手杀害了吕伯奢一家三口。之后陈宫发难于他,他也忍痛杀掉了陈宫,留下一句“宁可我负天下人,不可天下人负我”。赤壁之战,他听信蒋干从周瑜处带来的消息,错杀了蔡瑁、张允,失去了两名识水性懂水战的虎将,这也是导致赤壁之战失败的原因之一。魏国建立以后,他命令华佗为其治病,可是华佗找借口推托,他便杀掉了华佗。然而,曹操死前也曾惋惜:“若华佗再世,孤不止如此。”还有机智过人的杨修,因被曹操嫉妒,招来了杀身之祸。

◎想一想◎

- (1)曹操的心胸宽广和小肚鸡肠分别表现在什么时候?
- (2)曹操被称为“乱世之奸雄”,为什么?



深入阅读

一、性格是什么

曹操无疑是个有才能的人。年轻时期的曹操机智警敏,有随机应变的能力,他任性好侠、放荡不羁,不修品行,不研究学业,所以社会上几乎没有人认为他有什么特别的才能,只有寥寥数人认为他不平凡。小说《三国演义》中对他的评价是“子治世之能臣,乱世之奸雄也”。若是没有真本事,光靠阴险狡诈的作为,曹操也不可能统领千军万马,逐鹿中原。可是他那小肚鸡肠、处处猜忌的性格又着实让人痛恨。

那么,曹操到底是什么性格的人呢?在回答这个问题之前,我们需要先知道性格到底是什么。

《现代汉语词典》里对性格的定义为:在对人、对事的态度和行为方式上所表现出来的心理特点。也就是指人对现实的态度和行为方式中较稳定的个性心理特征。

在外界环境特别是社会环境的影响下,个人生活实践时的认知、



情绪和意志活动所形成的特有的行为模式,就是这个人的性格。例如,一个人在各种场合总是表现出对他人热情诚实、与人为善,对自己虚心谦逊、严于律己,遇事深谋远虑、坚毅果断。这种对人、对己、对事的稳定态度和习惯化了的行为方式所表现出来的心理特征,就是这个人的性格。而那些在一时情境下的行为表现则不能视为性格。比如说,一个人处理事情通常很果断,偶尔表现出优柔寡断,那么优柔寡断就不能看作此人的性格特性,而果断才是他的性格特征。总之,评判性格的态度和行为方式,总是比较稳固的、习惯性的,甚至在不同的场合都会表现出来。

而性格在心理学上的解释为:性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯了的行为方式中表现出来的人格特征,它表现一个人的品德,受人的价值观、人生观、世界观的影响。性格是在后天社会环境中逐渐形成的,是人的核心的人格差异。性格有好坏之分,能最直接地反映出一个人的道德风貌。

中国古语有“积行成习,积习成性,积性成命”,这也就是美国心理学家威廉·詹姆斯所说的:“播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。”

二、气质定义

我们会经常说,“这个人天生就是急性子”,或者说,“他这人啊,做事就是这么慢”,等等。我们想过吗?其实这些“天生”的确是天生的,后天的改变也起不到作用。所谓“狗改不了吃屎”,“江山易改,本性难移”,都是这个道理。而这里,我们要引入一个词,将会在后文中屡次出现,那便是——气质。这里所说的气质可不是我们平时所说的“那个谁长得好有气质”的气质。这里的气质是指的心理学气质。

心理学气质被分为四类。早在2000多年前,古希腊医生希波克拉底就观察到人有不同的气质,他认为人体内有四种体液:血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。希波克拉底根据人体内的这四种体液的不同配合比例,将人的气质划分为四种不同类型,即多血质、胆汁质、抑郁

质和黏液质。

多血质的人灵活性高，易适应环境变化，善于交际，在工作、学习中精力充沛而且效率高；对什么都感兴趣，但情感兴趣易变化；有些投机取巧，易骄傲，受不了一成不变的生活。多血质的代表人物有：韦小宝和王熙凤。

黏液质的人动作缓慢而沉着，能克制冲动，恪守既定的工作制度和生活秩序；情绪不易激动，也不易流露感情；自制力强，不爱显露自己的才能；固定性有余而灵活性不足。代表人物：鲁迅、薛宝钗。

胆汁质的人易激动，行动敏捷，暴躁而有力；性急，有一种强烈而迅速燃烧的热情，不能自制；在克服困难上有坚忍不拔的劲头，但不善于考虑能否做到，工作有明显的周期性，能以极大的热情投身于事业，也能做好克服重重难关的准备，但当精力耗尽时，便失去信心，情绪顿时转为沮丧。代表人物：张飞、李逵。

抑郁质的人情绪高度感性，主观上把很弱的刺激当作强作用来感受，常为微不足道的原因而动感情，且有力持久；行动表现上迟缓，有些孤僻；遇到困难时优柔寡断，面临危险时极度恐惧。代表人物：林黛玉。

三、性格的形成

性格的形成，是在未成年之前。那么，性格是怎样形成的呢？不同的心理学家对此有着不同的定义。著名心理学家列维托夫的心理状态转化说认为，性格是心理状态反复出现并固定的结果。而鲁宾斯坦的动机泛化机理认为，性格是动机的泛化与定型化。

但可以确定的是，性格是在社会生活中逐渐形成的，同时也受个体的生物学因素的影响。性格的形成和发展反映着人的整个生活历程。

希特勒，是德国乃至人类历史上臭名昭著的人物之一。他是一个政治家、野心家、军事家，也是种族屠杀的缔造者。那是什么导致了他的嗜血呢？



他的父亲，是一个海关小职员，过着潦倒的生活。他的母亲是他父亲的侄女，并且前三个孩子都夭折了，所以她非常疼爱希特勒。

出生不到4年之后，他随父亲搬家到了犹太人居住区。父亲的潦倒导致犹太人经常欺负他们一家。他的父亲一生碌碌无为，经常昼夜酗酒，也将郁闷的怒火发泄到了小希特勒身上，将小希特勒作为出气筒。而希特勒也顺理成章地将这种仇恨转嫁到犹太人的身上。

早期的希特勒在学习上一直是佼佼者，可是经过了几次搬家之后，奔波的日子让希特勒丧失了对学习的兴趣，他的成绩开始一落千丈，父亲也因此变本加厉地打他。在希特勒14岁时，他的父亲去世了。此时他们已经欠了周围犹太人许多的钱，加上处理父亲的葬礼，他们家可谓摇摇欲坠。

母亲带着14岁的希特勒在整个德国奔波，向亲戚借钱。就这样过了4年，希特勒的绘画天赋被发掘出来，可是他先后两次报考维也纳艺术学院都被拒绝了。此时他的母亲也积劳成疾去世了，而周边犹太人那些轻蔑的眼神、挑衅的动作，都被这个18岁的少年记得清清楚楚。接二连三的打击让希特勒几乎崩溃，他的精神世界变得极度敏感。

最终他投入到了革命的浪潮之中，在当权之后，他成了人类历史上最著名的战争犯。

希特勒的性格无疑是受到了家庭和外部环境的影响，由此我们将性格的形成归因于以下几点：生物学条件、周边环境、家庭因素、学校教育环境、社会和文化因素。

生物学条件包含了遗传条件、大脑与性格的关系等。

1. 遗传

遗传是性格形成的生物学基础，是性格形成和发展的生物学前提。只有具备了这种前提，性格才可能形成。比如说，个人的成熟早晚会对性格形成影响。早熟的人更容易遵循社会准则与规范，好交际，情绪安定；而晚熟的人，不愿遵守社会准则与规范，一意孤行，只顾自己的情绪与感受。

2. 大脑与性格的形成

从马克思的物质决定论角度上讲,大脑与性格的形成必然有关,因为大脑是物理存在的,物质决定意识,意识不可能脱离物质而存在。同样,心理学家艾森克认为,个体性格的成立有它的生物学基础,大脑的机能有兴奋与抑制两种状态,一个人的各种生理系统把这两种状态混合形成人之性格。19世纪以前,人们对于这样的联系保持肯定的态度,但是无法通过实验证明或者验证。可是自从对人脑施行各种外科手术后,人们对性格与大脑的关系有了某种程度的了解。比如在切除额叶前区以后,明显表现出个性变化,如听得进别人所说的话,不再焦虑不安,待人态度亲切,比较看得开。同样,扁桃体是承受大脑新皮质与旧皮质的中继核,如果此处被破坏,人就会变得非常老实安分,同时也不再会有困惑感,行动显得非常平稳。联结海马与额叶前区的扣带回部位有很强的性格作用,一旦手术切除,可改善患者不安与忧郁状态。

周边环境也是性格形成的关键,周边环境如果孩子充满了不屑与睥睨,容易导致一个孩子形成自卑内向的性格;若是存在过多的瞧不起或者伤害行为,孩子容易产生强烈的复仇感。反过来,若是褒奖与表扬,则会带来自信的效果,鼓励与帮助等行为也有利于孩子开朗性格的形成。

对于家庭而言,一个人在未成年之前,家庭是主要的生活场所。父母的态度及其他成员的行为反应,必定会对儿童性格的形成产生影响。除此之外,家庭收入状况,家庭成员的职业,家庭气氛的和谐度,家中孩子的数量,孩子在家中的作用与地位,父母的教育方式,家庭结构的完整性都可能影响孩子的性格。

学校教育对性格的影响主要在自信心上,若是给孩子多的关注,会让孩子的自信心增强,若是置之不理,自卑感就会产生。而教学的方法也是个关键,老师在慈爱与严厉之间的尺度必须把握好。

文化和社会因素在性格形成中的作用也很强大。所谓“乱世出英雄”,即兵荒马乱的年代造就英雄,而太平盛世则需要治国人才,而



不是治军的人才。社会制度、文化背景、经济地位等也会对性格的形成构成一定的影响。

那么我们就来看看希特勒的性格是怎样形成的吧。

1. 生物学条件

就气质类型而言，希特勒是多种气质的混合体，但多偏向于胆汁质。他易冲动，易愤怒，时常刚愎自用。

2. 周边环境

他的居住区有很多犹太人，充满了蔑视的眼光、挑衅的行为。犹太人对他的父亲嗤之以鼻，对他的母亲动手动脚。这也就是他对犹太人仇恨的主要来源。

3. 家庭因素

父亲穷困潦倒，终日酗酒，夜不归宿，就算回家了，也不会给他一个象征着父爱的拥抱，取而代之的是一顿毒打。母亲虽然疼爱他，却没有家庭地位，和他一样是属于“受压迫群体”。而且，他早年丧父，18岁丧母，身世凄惨，在性格形成的那段时间并没有得到过多的爱与关注，也成就了他偏执、渴望关注、嗜血的性格。

4. 学校教育

早期的希特勒，在学校是颇受老师褒奖的，这也促使他变得骄傲自大。可是，在辗转了许多学校之后，他丧失了对学习的兴趣，好不容易对绘画产生了兴趣，结果还被维也纳艺术学院连续拒绝了两次。同样，他也没有得到他最渴望的关注。

5. 社会与文化

在那个动荡的社会里，革命与战争是主题。他从小就接触了许多社会的不公正，体会了战争的残酷，而嗜血的性情，也悄悄地扎根在了他的心灵深处。

如此说来，希特勒的性格是一步步形成的。若是在任何一段时期，他得到了关注，体会到了爱，便不会犯下如此滔天的罪行了。

