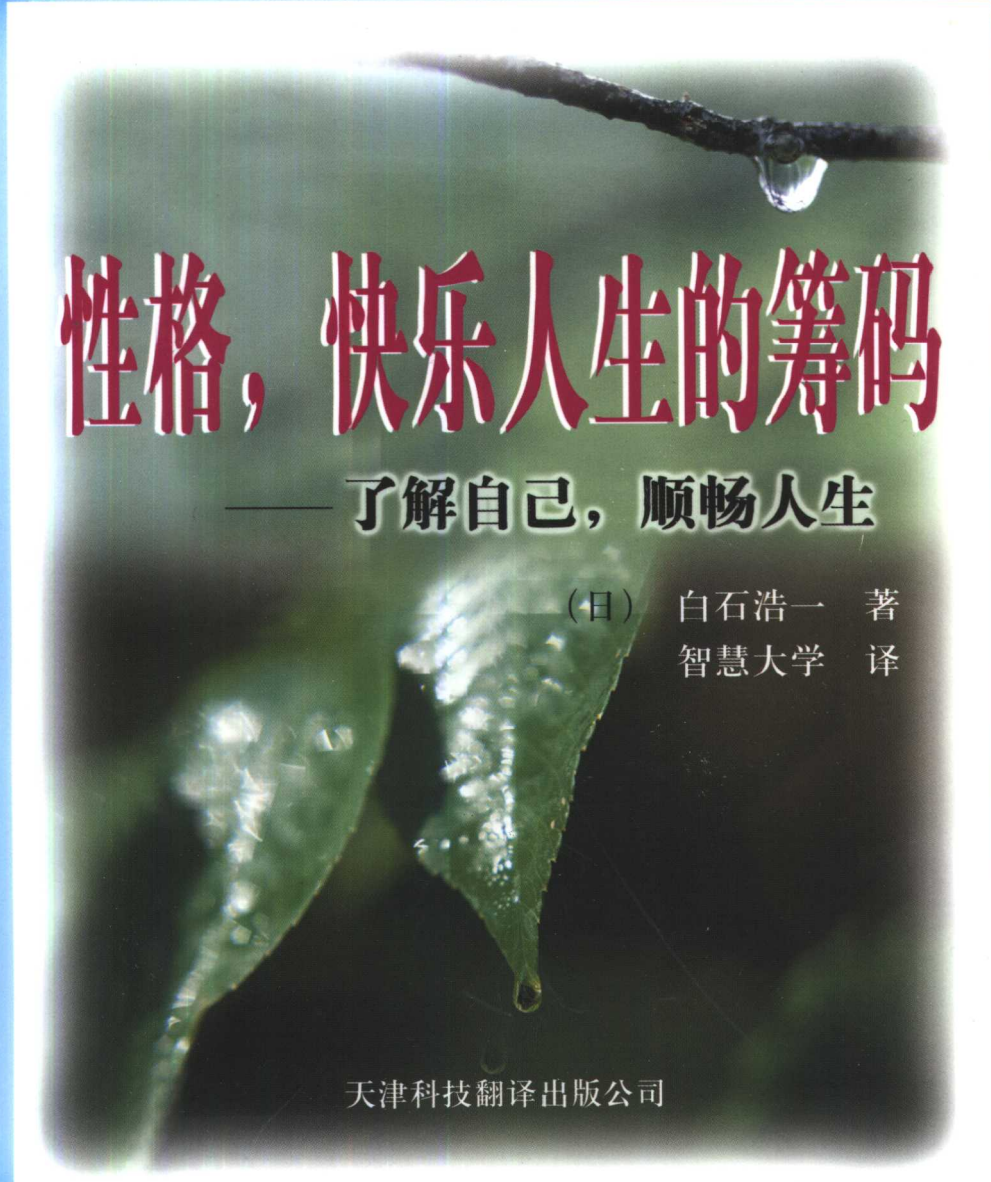




性格，快乐人生的筹码

——了解自己，顺畅人生

(日) 白石浩一 著
智慧大学 译

天津科技翻译出版公司

性格，快乐人生的筹码

——了解自己，顺畅人生！

(日) 白石浩一 著
智慧大学 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号：图字：02-99-65

图书在版编目 (CIP) 数据

性格, 快乐人生的筹码 / (日) 白石浩一著; 智慧大学译. 一天
津: 天津科技翻译出版公司, 1999. 9 (2002. 1 重印)

ISBN 7-5433-1159-3

I. 头… II. ①白…②智… III. 自我-心理测验 IV. B 848. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 35927 号

授权单位: [日本] 成美堂

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87893561

传 真: (022) 87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津宝坻第二印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 9.625 印张 185 千字

2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数: 5 001—10 000 册

定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前 言

在日复一日庸庸碌碌的生活之外，如果能试着掌握自己性格上的特征、优缺点、长短处，以此作为磨练人格、丰富品性的指针，从而体会待人处事上有待努力的目标和具体方法，生活不是更富乐趣与意义吗？

事实上，了解对方的性格，对与其建立良好的人际关系有着很大的帮助。

孙子兵法中有云：“知己知彼，百战不殆”，以今天的环境来解释则是“洞察对方的性格、了解自己的性格，则人际关系顺畅无比。”

在众多的性格学说中，以杨格和克雷契曼的《性格类型论》最具特色。本书便是以其为基础，且尽量采用深入浅出的笔法论述，使您看后能确实觉得有所帮助，甚至成为一名灵活运用性格学的“专家”！

目 录

第一章 八种类型

- | | |
|-----------|----|
| 1. 人格构造 | 3 |
| 2. 外向与内向 | 7 |
| 3. 四个根本机能 | 12 |
| 4. 八种类型 | 17 |
| 外向思考型 | 17 |
| 外向感情型 | 20 |
| 外向感觉型 | 22 |
| 外向直觉型 | 24 |
| 内向思考型 | 26 |
| 内向感情型 | 29 |
| 内向感觉型 | 31 |
| 内向直觉型 | 34 |
| 5. 性向测验 | 37 |



性格，快乐人生的筹码

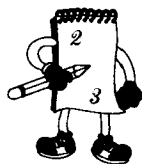
- 6. 性向确定测验 46
- 7. 职业适合性 53
- 8. 性格完善的目标 59

第二章 心的健康

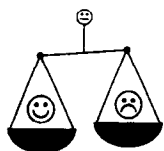
- 9. 成熟的人格 77
- 10. 病态人格 85
- 11. 神经官能症 94
 - 神经衰弱 95
 - 精神衰弱 96
 - 歇斯底里症 100
 - 不安神经症 101
 - 疑病症 101
 - 反应性抑郁症 102
- 12. 心理健康度测试 105
- 13. 神经官能症对应法 111

第三章 五种性格

- 14. 关于性格类型 121



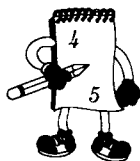
15. 内闭性气质	128
贵族型的敏锐感觉者	135
脱离世俗的理想主义者	138
冷酷严峻的支配者	141
乏味无趣的无神经者	143
外观上的特征	144
16. 同调性气质	146
躁状态, 轻扬型	149
郁状态, 抑郁型	152
话多的活泼者	154
沉着的幽默者	156
文静的人	157
精力旺盛的实践家	159
悠闲的享乐者	162
外观上的特征	164
17. 粘着性气质	166
热衷型	167
规规矩矩、一丝不苟	168
尊重秩序	170



性格，快乐人生的筹码

- 执着 171
- 理论性 174
- 彬彬有礼 175
- 爆发性的兴奋 176
- 外观上的特征 181
- 偏执性气质 183
- 18. 自我显示性性格 191
 - 自我显示欲强烈 192
 - 好胜、自我中心、孩子气 195
 - 容易受他人影响、唆使 200
 - 感情表现夸张 201
 - 幻想癖 204
 - 意志薄弱 205
 - 外观上的特征 208
- 19. 神经质性性格 210
 - 对刺激过敏 211
 - 反省过度、胆怯、小心、容易担心 213
 - 自信不足、感情不完全、自卑感 217
 - 容易疲倦 219

目 录



强迫神经症 221

外观上的特征 225

20. 人格诊断项目表 227

诊断项目表 228

诊断方式 238

第四章 对各类型性格者的忠告

21. 职业适合性 245

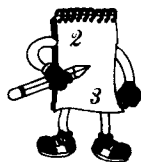
22. 交际上应该致力之处 257

23. 结婚的“命相” 288

第一章

八种类型





1 人格构造



自我是人格的中心



本书首先以平易的手法介绍了瑞士心理学家、精神病学家，也曾是巴塞大学教授的 C·G·杨格（1875～1961）的学说。

杨格把人类的人格（简单地说，就是心），分为下列构造——

人格的最外层，是假面具。为了顺应社会习惯和传统而必须具备的行为（或者说是演技），不是出自真正的欲念或本质。当假面具和后面将要介绍的“自我”相近得难以区分时，也就是应付社会的演技强于本身真正的欲念和



性格，快乐人生的筹码

感情，这个人就是没有个性。

“自我”，是人格的中心，由有意识的认知、记忆、思考、感情等组合而成，也就是有意识的心。

精神分析学上和弗洛伊德号称双璧的杨格，假定意识中有“无意识”。所谓的无意识，是“所有非意识（自我没有察觉到的）心之内容或心之过程的总称”。

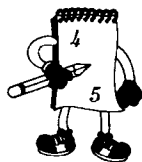
杨格认为这种无意识的心之内容是绝对存在的。

对歇斯底里性健忘症患者施以催眠术，可使其完整地說出被遗忘的事物；一般人早时记忆的事情，却在数十年后的梦中出现等等都是最好的证明。

他主张，有意识的经验（认知、记忆、思考、感情等）被遗忘、抑制、忽视而转入无意识，以及因知觉太弱或注意力被转移而无法到达意识境界而变成无意识（被埋入无意识的世界）等等，确实是存在的。

这些无意识内容可以从个人的日常生活中取得，因而被命名为“个人的无意识”。杨格认为这些无意识的更深层还有“集合的（普遍的）无意识”，如果能把人类共同的普遍的无意识深层转换成语言，那么人类就拥有了自产生以来千万年代代相传的潜在记忆贮藏库。

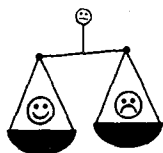
第一章 八种类型



这个贮藏库里堆积着许多世代累积下来的经验和智慧，我们有“可能”加以运用。他解释“集合的（普遍的）无意识”，是创造行为的母体。

“个人的无意识”和“自我”之间往来频繁，有时无意识内容浮在“自我”之上，有时则是“自我”中的内容浮在“无意识”之上。正常状态下，“无意识”对“意识”有“补偿”（弥补不足）作用。

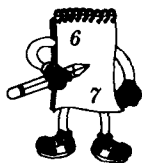
能够让个人保持最高意识并一直留在意识世界的内



性格，快乐人生的筹码

容，十分有限。举一个例子，我们看东西时，视线集中的地方十分清楚，但是周围就模糊得如同没有看见一样。意识的取向是单面的，被排除的大部分则沉入无意识的世界。所以，无意识经常在补充、调整意识的单面性。

当意识的单面性过于强大时，无意识会与之对抗而造成紧张。同样的，如果让意识过于横行，而使无意识严重受压，也会有相同的情形发生。抵抗激烈时，意识和无意识呈敌对关系，互相无法发挥补偿作用，就会产生神经症。



2 外向与内向



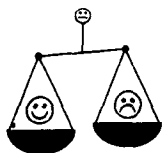
外向与内向的区别在于对客体的态度



有了这些基本认识后，我们可以开始进入杨格的性格学了！

他假定有一个“快乐的欲望”，将其作为自己的性格学基础，但是用法和弗洛伊德不同，杨格把它解释成“心的能源”。心的能源，并不是心的“力”，而是行为过程中起决定性作用的性格因素的“强度”。

“快乐的欲望”展现于外，称为“外向”；展现于内，称为“内向”。外向成为一种习性时，称为“外向型”；内向成为一种习性时，称为“内向型”。



性格，快乐人生的筹码

两者的区别，在于对客体的态度。外向型的人对客体表现出积极的态度，内向型的人对客体表现出消极的态度。

两者的差异很大，对比也十分明显，不是心理学专家也能辨认出来。

一方开放、爽朗，很好相处，乐于助人也不拒绝别人的帮助（外向型）；另一方则完全相反，缩在自己的甲壳中，别人完全摸不清他的思绪，他有时显得胆小如鼠（内向型）。但这并不是两个毫无关联的个例，而是两个典型的“根本态度”。

外向型的人，配合客体而思考、感觉、行动。关心完全用在客体，以客体为优先。所以，这种人容易受客体的影响和制约。反之，内向型的人并不关心客体，以主体优先。仔细观察这种人的思考、行动、感觉，会发现所有的动机都来自主体，客体只有副价值。

举一个和外国人交往的例子。外向型的人有强烈的好奇心，对外国人很感兴趣，进而模仿吸收，严重时甚至失去自我。内向型的人则是借着交往，反省自己的生活方式、对事物的看法和感受等等，检讨自己的优缺点，如果