

图解现代心理新话题

张明 主编



洞悉性格的深邃内涵

性格心理学

世界上没有两片完全相同的树叶，也没有两张绝对相同的面孔。人与人之间存在着性格差异。洞察他人性格，知晓自己性格，才能协同与其他人的关系。本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉，可以在心灵的征途上，点燃一盏明亮的灯，从而使生命的路越来越宽广。



科学出版社
www.sciencep.com

图解 现代人心理新话题

洞悉性格的深邃内涵 ——性格心理学

张 明 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

“图解现代人心理新话题”是一套从心理学的入门开始,全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。其内容充实,图文结合,深入细致地探求心理学的内涵,旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题,对人们的现实生活起到更好的指导作用。

本书是这套丛书之一。本书主要通过对人类性格的洞悉,揭示了性格的本质内涵。主要包括:性格的概述、性格的形成与发展、性格的差异、把握他人塑造自己、性格与人际关系、性格与职业、异常性格和名人的性格 8 部分。从中你会从全新视角了解到人类的性格特点,并对其有一个深刻地认识和理解。

图书在版编目(CIP)数据

洞悉性格的深邃内涵——性格心理学/张明主编. —北京:科学出版社,2006

(图解现代人心理新话题)

ISBN 7-03-016031-2

I. 洞… II. 张… III. 性格-个性心理学-图解 IV. B848.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 085557 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳 责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平 封面设计:来佳音

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 1 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2006 年 1 月第一次印刷 印张: 9 1/2

印数: 1—5 000 字数: 285 000

定 价: 22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

图解现代人心理新话题

丛书编委会

主 编：张 明

副 主 编：商应美

编 者：（按姓氏笔画排序）

马 丹 王凌云 张 明

李海静 商应美 薛文霞

序 言

随着现代社会的高速发展,人们的生活环境、生活方式、价值观念以及行为模式等都发生了相应的变化。快节奏的生活、巨大的工作压力、沉重的学习负担、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使不少人难以适应,陷入紧张、压抑、苦闷和迷茫的情绪之中。

面对这种现实,人们对自身心理现象探究的欲望逐渐萌生,想从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就到浩瀚的图书的海洋中去翻阅心理学的典籍,但是艰深的专业术语,使人眼花缭乱,根本无法踏入心理学的门坎。

这套“图解现代人心理新话题”,正是为了帮助广大读者解决心理困扰而撰写的。这套书包括《走进多彩的心理世界——心理学入门》、《理解信息储存的奥秘——记忆心理学》、《打开认识世界的窗口——知觉与错觉》、《了解神秘的暗示催眠——催眠入门》、《揭开无意识之谜——精神分析》、《跟踪成熟的轨迹——发展心理学》、《掌握助人的学问——临床心理学》、《走向歧途的心灵——犯罪心理学》、《认识人性的畸变——精神医学》、《洞察危机的惊魂——应激心理学》、《蹚过人生河——社会心理学》、《成为合格的教师——心理健康教育》等。丛书的特点是将许多心理学知识通过通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来,并且每一话题可以作为一个独立的单元来阅读,使读者倍感轻松。我们试图在介绍心理学知识的同时,给读者一个启示:心理学并非仅限于学术研究领域,也可以作为心理休闲和身心保健之用。

本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉,可以在心灵的征途上,点燃一盏明亮的灯,从而使生命的路越走越宽广。阅读本书,可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

在撰写本丛书的过程中,得到了我的导师东北师范大学心理学系张嘉玮教授的悉心指导,在此深表谢意。

张 明

目 录

第 1 章 性格的概述 1

什么是性格? 2

与生俱来的气质 4

大脑结构与性格有关系吗? 6

古书古人说性格 8

“血型决定性格”是真的吗? 10

精神分析的观点看性格 12

艾森克看性格 14

性格的两面性 16

你知道大脑机能四分性格吗? 18

性格形成的重要因素:价值观 20

从体格上能判断性格吗? 22

追求新体验是人的本性 24

认识性格的本质 26

拥有健全的性格不是梦 28

标准健康性格的结构 30

做个自我实现的人 32

专 栏 人格特质理论家奥尔波特 34

第 2 章 性格的形成与发展 35

性格是遗传的吗? 36

双胞胎研究 38

人才辈出的家族 40

狼孩的研究 42

遗传与环境相互作用影响性格 44

染色体异常人的性格 46

胎教对性格形成的影响	48
习惯就是生命的前五年	50
孩子是随着父母的期待成长	52
父母教育态度与孩子性格	54
婴儿的性情左右着母子关系	56
孩子的不听话行为是由父母造成的吗?	58
排行不同性格也不同	60
个体在家庭中的角色、地位与性格	62
性格形成的自我决定要素	64
性格发展中学校教育的魅力	66
今日小太阳们的性格	68
年龄和潜力是性格改变的资本	70
专 栏 分开生活 80 年的同卵双胞胎的性格	72

第 3 章 性格的差异

个性世界之谜	74
你知道跨文化民族的性格吗?	76
中国人的“中国文化”性格	78
一方水土养育一方人	80
“男子气,女人味”是世界共通的吗?	82
既有男人的一面又有女人的一面的人	84
原来的你怎么就不见了?	86
监狱实验是怎样造成性格的急剧变化的?	88
职责与地位助成长一臂之力	90
你有“高楼性格”吗?	92
三大宗教在性格塑造上的异同	94
中年人和老年人有哪些性格特点?	96
老年人的性格类型	98
专 栏 从睡姿上看性格	100

第4章 把握他人 塑造自己 101

你对性格了解多少?	102
拥有内在美,你才能赢得人们的好感	104
你的衣着泄露了你的秘密	106
从色系上窥视性格	108
颜色与性格对应	110
你知道音质也能显示性格吗?	112
说话辨性格	114
小心你的宠物透露你的性格	116
千万注意你的小动作!	118
脚可能泄露性格秘密	120
你的字显示了你的性格	122
教你笔迹判断性格的方法	124
我还是我吗?	126
性格可以塑造吗?	128
发挥优势性格 去除不良性格	130
个性如何决定命运?	132
你想拥有完美的性格吗?	134
塑造非凡的你:权衡真理	136
塑造非凡的你:责任、延伸自我与爱	138
塑造非凡的你:分享、给予、信任	140
专栏 伟大人格的身教与启示	142

第5章 性格与人际关系 143

交往——人格的碰撞	144
究竟哪些因素影响我们的交往	146
交往从知彼开始	148
说出来大家才会了解你	150
怎样让你更有人缘?	152
你到底不喜欢什么样的,告诉我!	154

独立性需要与心理成熟水平之间的矛盾	156
青春期亲子沟通:较量还是顺应?	158
爱情真的可以盲目吗?	160
你想要什么样的恋爱?	162
恋爱中你可以随便撒娇吗?	164
男女青年恋爱心理差异	166
一见钟情是否可靠	168
女大学生恋爱心理特点	170
只要给她一只聆听的耳朵	172
你要的是哪种浪漫?	174
天作之合——对立吸引	176
你的终身大事解决了吗?	178
专 栏 为什么男人想结婚又怕结婚?	180

第6章 性格与职业

性格不可忽视	182
检测你的性格	184
培养你成熟的性格	186
你适合什么样的职业?	188
外向型应有的目标	190
内向型应有的目标	192
匹配的才是合适的	194
合适的才是需要的	196
职业不适合怎么办?	198
别把自己逼疯了	200
与压力无缘的理想性格	202
压抑性格——健康的大敌	204
专制、民主与自由放任的领导方式	206
嫉妒 急躁 犹豫 固执害你吃亏	208
男性的魅力性格	210
专 栏 过于自我苛求者处理压力的一些方法	212

第7章 异常性格 213

惹人烦恼的性格	214
引起周围人反感的六种性格	216
人格障碍	218
偏执型人格障碍	220
偏执型人格障碍诊断与治疗	222
分裂型人格障碍	224
分裂型人格障碍诊断与治疗	226
强迫型人格障碍	228
强迫型人格障碍诊断与治疗	230
情感型人格障碍及其诊断与治疗	232
爆发型人格障碍及其诊断与治疗	234
表演型人格障碍	236
表演型人格障碍诊断与治疗	238
依赖型人格障碍及其诊断与治疗	240
无情型人格障碍及其诊断与治疗	242
反社会型人格障碍	244
反社会型人格障碍诊断与治疗	246
专 栏 天才歌德的怪异性格	248

第8章 名人的性格 249

周恩来的性格	250
宋庆龄的性格	252
弗洛伊德的性格	254
黑格尔的性格	256
叔本华的性格	258
比尔·盖茨的性格	260
松下幸之助的性格	262
徐悲鸿的性格	264
达·芬奇的性格	266

贝多芬的性格	268
梵高的性格	270
郭沫若的性格	272
安徒生的性格	274
爱迪生的性格	276
牛顿的性格	278
米开朗琪罗怪异性格	280
爱因斯坦怪异性格	282
郎朗怪异性格	284
李世石怪异性格	286
专 栏 疯子和天才的共同性格特征	288

第 1 章

性格的概述

什么是性格？不同理论对性格有何解释？性格有哪些特征？健康性格的结构是怎样的？

性格的概念

什么是性格？

■ 性格的定义

当我们提起“性格”一词时，首先想到的是，它是规定全体特征的因素。不过“个子很高”、“长得漂亮”等描述个体身材或者外貌的特征，一般不能称作性格。我们认为，性格是指一个人对人对己对事物的基本态度及相适应的行为方式中的比较稳定的独特的心理特征的综合。

事实上，目前在心理学范围内，关于性格是什么并没有一个确切的定义。在我国的心理学界，一般把“人格”和“个性”视为同位语。不少关于心理学的文章中都写到“个性”即“人格”，也有的写广义的“人格”等于“个性”，狭义的“人格”等于“性格”。

■ 性格与气质

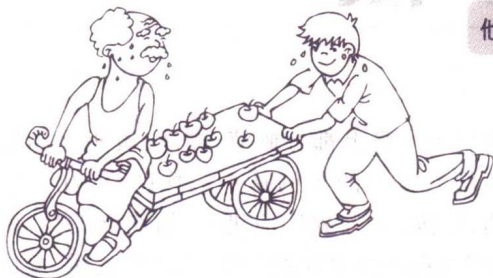
性格与气质之间既有区别又有联系。区别表现在气质是个人心理活动稳定的动力，它是神经类型的自然表现。而性格是个人比较稳定的态度体系和习惯化了的行为方式。联系表现在气质可以按照自己的动力方式影响性格特征的形成。从某种意义上讲，气质是性格形成的自然基础，性格也是神经类型和实践塑造的“合金”。气质还可以影响性格特征形成和发展的速度，使它服从生活实践的要求。不同气质类型的人可以形成相同的性格特征，相同气质类型的人，又可以形成不同的性格。

■ 性格的独特性和一致性

由于研究视角的不同，各学派对性格的定义也有微妙的不同。但是众多的性格定义都表现出一定的共同点。那就是性格具有独特性和一致性。举例来说，两个人约会，其中一方迟到的情况下，等待一方的表现是因人而异的。有十分愤怒的，也有心平气和宽容对方的。这就是面对同样的情况，人们的反应就是性格多样性的最好体现。另一方面，经常在约会中迟到的那个人，工作生活中也必定懒散、时间观念不强。这便是每个人的性格都有不随情况变化的一致性。

什么是性格？

对别人的态度



他很热心、乐于助人

对自己的态度



他一向对自己要求严格

对事物的态度及行为



他对别人宽容而不抱怨，以行动示人

性格就是指一个人对人对己对事物的基本态度及相适应的行为方式中的比较稳定的独特的心理特征的综合。

性格的体液说

与生俱来的气质

■ 体液说的来源

古希腊的希波克拉底认为每个人身上都有血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁四种体液。这四种体液在不同人身上的比例是不一样的,因此人们的行为方式也不同。有的人主动、活泼,对外界反应迅速,情绪兴奋性高,具有外向性;有的人精力充沛,情绪兴奋性高而强烈;有的人动作迟缓、反应速度慢,具有内向性;有的人不主动活泼,对外界刺激反应也不强烈等。

■ 希波克拉底的气质学说

随着心理学的发展,心理学家不断发展和完善体液说,从而对气质作了科学的解释。希波克拉底把具有这些心理特征的人分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质,这就是著名的“气质学说”。由此,心理学上把气质划分为四种类型。

多血质——这种人有很高的灵活性,容易适应变化的生活条件,善于交际,在新的环境里不感到拘束。他们精神愉快,朝气蓬勃,但是一旦事业不顺利或需要付出艰苦努力时,热情就会大大减少,情绪也容易波动。这种人优点是机智敏锐,能较快地把握新事物。

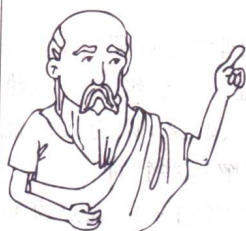
胆汁质——这种气质最突出的特点是具有很高的兴奋性,在行为上表现出不均衡性。这种人脾气暴躁,态度直率,活动精力旺盛。他们能够以极大的热情投身于事业,埋头于工作,能够克服在达到既定目标道路上的重重困难。但是一旦精力消耗殆尽,就往往对自己的能力失去信心,情绪低落下来。

黏液质——这种人安静、平稳、坚定和顽强,能够较好地克制自己的冲动,能严格地遵守既定的生活规律和工作制度。他们态度持重,交际适度。他们的缺点是过于死板而显得灵活性不足。但这种惰性也有积极的一面,可以使人具有从容不迫和严肃认真的品格。

抑郁质——这种人的突出特点是具有高度的敏感性,容易受到挫折。他们比较孤僻,常常为微不足道的缘由而动感情。在困难面前优柔寡断,在面临危险情势时会感到极度的恐惧。

始于古罗马卡莱努斯的“四气质说”

人体内有四种体液，如果它们的平衡被破坏，人就会得病。



古罗马医学家
卡莱努斯

以这个学说为依据



希波克拉底

气质学说

多血质-开朗

黏液质-冷静

胆汁质-易怒

抑郁质-忧郁

希波克拉底，被西方尊为“医学之父”的古希腊著名医生，提出“体液学说”

加尔的“颅相学”

大脑结构与性格有关系吗？

■ “颅相学”对性格的解释

19世纪，法国医生加尔对文艺复兴时期的“观相学”进行研究，并将其命名为“颅相学”，这一学说后来在欧美社会广泛流行。他继承了拉维特的观点，把脑解剖的研究和身体结构、人格特征联系起来，认为人的能力和人格是先天的，从大脑的结构和形态上就可以了解这些特征。

后来，加尔的弟子施普茨海姆采用“颅相学”一词将加尔的观点寓意化、教条化，研究人类的高尚品格。他认为大脑是由许多独立的器官组成，每一个器官都管理着一种单独的、天生的心理能力。头颅的哪一部位隆起，就表示那一部分的大脑较大，某一种精神能力或才能就突出。测量人的头颅隆起就可以评定人的人格和各种精神才能。这样颅相学就成为披上“科学”外衣的占星卜卦术。

经施普茨海姆增补和修订的加尔心理能力共三十七种，与心灵的器官数目相当，这些器官的发展可使头盖增大。因此，头盖被划分为大大小小的三十七个互相联络的区域。与这些区域相当的心理能力可分为感情和理智两种，每种能力又分为两组。感情分为“倾向”和“情操”两组。前者位于头后的下部和耳官之上的两侧，后者位于头的后部、两侧及顶部，在“倾向”之上的一个区域内。理智分为“知觉”和“思考”两组，都位于前额，思考则位于前额的中心。

加尔的另一位学生罗拉多通过动物实验对人的大脑定位进行了研究，并研究了大脑裂缝，称为“罗拉多裂缝”。他还用切除法研究大脑机能定位和人格的关系，通过切除大脑某一部位会出现什么样的变态行为，说明大脑是控制人行为的器官，从而证明了性格特征是由大脑相关部位决定的。