

HOW TO DISCERN AND RECTIFY YOUR SELF

如何洞悉和矫正自我

- 破解性格密码/走出性格误区/探索未知领域
- 透视嫉妒的根源/卸下虚荣的枷锁/走出自卑的深渊
- 缓解心理压力/微笑面对逆境/找回阳光好心情

给你一面
魔镜

GIVE
YOU

华章◎著

A MAGIC MIRROR

中国工人出版社

- 破解性格密码/走出性格误区/探索未知领域
- 透视嫉妒的根源/卸下虚荣的枷锁/走出自卑的深渊
- 缓解心理压力/微笑面对逆境/找回阳光好心情

给你一面 魔镜

华章◎著

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给你一面魔镜——如何洞悉和矫正自我 / 华章著. —北京:
中国工人出版社, 2004. 6
ISBN 7 - 5008 - 3317 - 2

I. 给… II. 华… III. 个人 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 040158 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)82075964(编辑室) 62005038(传真)

发行热线: (010)62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 中国纺织出版社印刷厂

版 次: 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 14

定 价: 19.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

当人们面对瞬息万变的世界和错综复杂的社会，往往会发出这样的感慨：认识世界很难，了解别人更难，而洞悉自己则是难上加难！当你揽镜自照的时候，是否有过这样的疑惑：我是谁？我是怎样的一个人？我应该怎样去做？

莎士比亚曾经说过，每个人都是独一无二的。而你是否分析过自己的独特之处，思考过如何利用和发挥自己的特质呢？但是，又有多少人真正了解这一点呢？有的人对自己的性格、气质、兴趣、爱好、能力、特长、潜质几乎一无所知。有的人对理想自我定位很高，却对现实自我评价较低，从而导致期望与现实的严重冲突，与之相伴而来的就是苦闷、抑郁、彷徨、自暴自弃……甚至导致理想自我与现实自我的分裂，不知道自己是怎样的人、有哪些优点和弱点、适合做些什么以及人生的道路究竟该如何走？

生命如此宝贵，你怎能还在惆怅迷茫！你怎能还在四处张望！每个人自身都蕴涵着丰厚的宝藏，如果善于挖掘并利用，就会有所成就；如果不能发现和重视，则会使自己陷于平庸，碌碌无为、默默无闻地度过一生。拥有这些宝藏而没有去开发利用，岂不是人生最遗憾的一件事！

本书将给你一面认清和提升自己的魔镜！帮你洞悉自己的性格、气质、优势和误区，帮你矫正性格的偏差，帮你唤醒沉睡的潜能，帮你成为最成功的人！

此书共分为三篇，第一篇带你进入神秘的精神世界，探寻人类性格的奥秘；第二篇教你正确、深入地重新认识自己，精心编制的性格测试题可以让你轻松认识自我，明明白白剖析自己；第

三篇则在前两篇的基础上教给你矫正性格偏差、开发潜能、重塑自我的秘诀。

通过本书的引导和启示，你将会更好地洞悉自我、提升自我，从而扬长避短，成功地穿越原本遮蔽你的迷雾，你的人生可能会因此而与众不同！

编者于2004年5月

目 录

第一篇 照镜子的人/性格分析

第一章 破解性格密码

- 一 性格与性格特征 (3)
- 二 从气质看性格 (8)
- 三 从血型看性格 (12)
- 四 从体格看性格 (14)
- 五 从兴趣爱好看性格 (16)
- 六 从言行举止看性格 (22)

第二章 性格的双刃剑

- 一 追求完美型 (35)
- 二 乐于助人型 (37)
- 三 追逐成功型 (39)
- 四 与众不同型 (42)
- 五 渴求知识型 (44)
- 六 寻求安全型 (46)
- 七 乐观开朗型 (49)
- 八 自我主张型 (52)
- 九 协调平衡型 (55)

第二篇 镜子里的你/自我分析

第一章 你是一个什么样的人

- 一 你是何种气质类型 (61)
- 二 你具有哪种性格倾向 (64)
- 三 你具备哪种精神机能 (67)
- 四 你是一个孤独的人吗 (70)
- 五 你是一个豪爽的人吗 (75)
- 六 你是一个敏感的人吗 (78)
- 七 你经常感到焦虑吗 (79)
- 八 你经常感到自卑吗 (82)
- 九 你是一个自信的人吗 (87)
- 十 你是一个幽默的人吗 (90)
- 十一 你是一个积极进取的人吗 (93)
- 十二 你具有坚忍性吗 (95)
- 十三 你是一个耿直的人吗 (99)
- 十四 你是一个独立的人吗 (102)

第二章 你具有什么样的能力

- 一 你具有自我克制能力吗 (109)
- 二 你具有果断决策能力吗 (112)
- 三 你具有实际行动能力吗 (114)
- 四 你具有灵活应变能力吗 (118)
- 五 你具有开拓创造能力吗 (121)
- 六 你具有自我创业能力吗 (124)
- 七 你具有组织管理能力吗 (126)
- 八 你具有融入社会的能力吗 (132)

第三篇 魔镜的忠告/自我完善

第一章 走出性格的阴影

- 一 驱逐嫉妒心理 (139)
- 二 卸下虚荣的枷锁 (142)
- 三 避免猜疑心理 (148)
- 四 走出自卑的深渊 (153)
- 五 摆脱忧虑的烦恼 (158)
- 六 跨过偏执的泥潭 (159)
- 七 跨越怯懦的障碍 (162)
- 八 解除优柔寡断的枷锁 (166)
- 九 冲破观念的束缚 (170)
- 十 勇于面对挫折的打击 (175)
- 十一 学会控制愤怒 (181)

第二章 发挥自己的优势

- 一 交际魔杖 (189)
- 二 成功魔方 (202)
- 三 快乐魔法 (211)

第一篇 照镜子的人/性格分析

第 1 章

破解性格密码

POJEXINGGEMIMA

“性格决定命运”，性格对人的一生具有重大影响。可究竟什么是性格？这个经常被我们挂在嘴边的词究竟有着怎样的神秘意义？性格是天生的吗？自己是否有选择的权力？性格可以改造吗？血型、气质、体型和性格有什么样的关系？不同性格类型的人行为方式有什么不同……

请跟随我们一起来探寻奇妙的精神世界，破解神秘的性格密码！



— **性格与性格特征**世界上最独一无二的就是一个人的性格。正像世界上没有绝对相同的两片树叶一样，世界上也没有性格完全相同的两个人。即使是遗传基因完全相同的孪生兄弟，性格也不会完全相同。曾经有一对连体双头畸形儿，躯体、内脏与四肢是共有的，然而两人脾气却截然不同：一个不爱说话、喜欢安静；另一个则爱说爱笑还喜欢发怒呢！这就充分说明了性格差异是普遍存在的。

1. 性格是什么

现代心理学中把人的性格差异概括为能力、气质和个性三个方面。而每个人不同的能力、气质、个性的独特结合，就构成了每个人不同于他人的心理状态和品格，即性格。

一般说来，性格所指的包括个人行为特征，它是个人心理面貌、本质属性的心理整合，以及因适应环境而产生的惯性行为倾向。

性格作为人类行为的特征，它是经常性的行为表现，而不是那些偶尔发生的行为表现，它是一个人的独特的、相对稳定的心理特征，是人与人相互区别的重要标志。

2. 性格的特征

尽管性格的差异是普遍存在的，但是不能否认人们的性格也存在着共同性。因为人是生活在群体之中的，相同的环境条件与实践活动会使人们的性格带有群体的共性特点。例如，维吾尔族同胞具有热情好客、能歌善舞的特点，这就是维吾尔族人的共性特点。共性是相对存在的，而性格的差异是绝对的。具体地说，性格的特征大致包含了以下方面：

● 整体性

性格是一个统一的整体结构，是人的整个心理状态。每个人的性格倾向性和性格心理特征并不是各自孤立的，它们相互联系、相

互制约，构成了一个统一的整体结构。

●稳定性

性格表现为一个人对外界事物所采取的一定的态度和行为方式，这是一个人比较稳定的心理倾向和心理特征的总和。所谓“江山易改，本性难移”，就是说一种性格特征在其身上一旦形成，就比较稳固，不论在何时、何地、何种情境下，人总是以他惯用的态度和行为方式行事，这就是性格的稳定性。

●独特性

每个人的性格都是独一无二的，因为每个人在后天的实践环境中，条件不可能绝对相同，而且即使是生活在同一家庭中的兄弟姐妹，宏观环境相同，个人的微观环境也是有差异的。所以每个人的性格都反映了自身独特的、与他人有所区别的心理状态。

●社会性

人同时具有自然和社会双重属性。一个人如果离开了人类，离开了社会，正常心理发育将无法完成，更谈不上性格的发展。性格是由社会生活条件和环境所决定的。性格是一个人的先天素质与其所遭遇的复杂多变的社会关系所构成的矛盾的统一。人的性格的形成一部分来自先天的遗传基因，一部分来自后天的环境。一个人的性格不同，决定了其把握机遇的能力也不同。性格后天的可塑性对于人的性格成长非常重要。“性格决定命运”，从这句人人皆知的话语中，可以看出性格对人的一生有着极其重要的影响作用。

●个性特征

不可能所有的人都具有相同的性格特征。一个人的性格特征的形成，是由遗传等先天因素和环境等后天因素共同决定的。因此性格特征也是各不相同的。例如，我们如果说某个人“性格外向”，可是他究竟是思维方面外向，还是社交方面外向呢？还有思维方面的外向，又在哪一点上表现得最为突出呢？这些复杂的区别每个人都具备。

●共性特征

个性特征尽管千差万别，但有些特征却是许多人所共有的。

我们不难发现，种族、年龄、性别和生活环境等条件非常相似

的人群，其性格在某种程度上具有共同的东西——这些就是共性特征。

● 表层特征和深层特征

表层特征是指存在于人的性格表面的特征。由于它存在于性格的表面，因此就易于受到每个人的生活环境的影响，而且也易于进行直接的观察评价和测定。另外还有一种并不直接表现出来，而是存在于人的性格深处的特征叫做“深层特征”。所谓“知人知面不知心”就是形容这种不易被发现的深层特征。具体表现为：

★ 心态特征

人对现实生活的态度是性格最主要的组成部分。心态特征主要是看待和处理各种社会关系方面的性格特征。性格的这种特征决定了一个人对人生的选择方式。

★ 意志特征

意志是人对自己行动的自觉调节的能力，它包括发动和制约两个方面，对于人的独立性、主动性、自制力、坚忍性等方面起着促进强化或抑制削弱的作用。意志特征在人的性格中具有十分重要的位置。

★ 情感特征

情感特征又被称之为性情，一个人经常表现的情绪活动的强度、稳定性、持久性和主导心境方面的特征就是性格的情感特征，它直接控制影响人的自我状态。因此情感的调控能力是性格中的一种必备的素质。一个人在人生道路上不可能是一帆风顺的，也就是说，当外部环境不顺利时，要学会充分发挥性格的优势，避免性格上的弱点，只有这样，人生才可能立于不败之地。

3. 性格的形成与发展

性格对人的一生具有决定性的影响，因为一个人的性格是他从生命内在塑造出的本体形象。性格的形成是一个生理、心理、个人、社会诸因素交融发展的复杂过程，会受到先天环境与后天教育双重的影响，而这就使得一个人的性格会随着环境与教育的改造，改变一个人性格的内在本质。

先天遗传是性格形成的生物学基础。遗传对一个人形成什么样的性格尽管并不起绝对作用，但遗传基因的巨大影响也是不可否认的。刚出世的婴儿受外部环境的影响极小，但他们也已经具有了迥然不同的性格，这属于他们的天性，来自父母的遗传。

环境是性格形成的外部因素。永不停息地变化着的生存环境不可避免地不断磨砺、改造着性格。人们在改造环境的同时，也被环境所改造。

具体而言，影响性格形成和发展的因素，主要包括家庭、学校、社会、职业。家庭对儿童的性格形成起着重要的基础性作用。家庭生活对一个人（尤其是对未成年人）性格的形成影响极大。父母以身作则对儿童形成良好的性格起着无可替代的巨大作用。

以下一组调查结果对此种影响作了具体描述：

- 在批评中长大的孩子，他学会了责难。
- 在敌意中长大的孩子，他学会了争斗。
- 在虐待中长大的孩子，他学会了伤害别人。
- 在支配中长大的孩子，他学会了依赖。
- 在干涉中长大的孩子，他被动和胆怯。
- 在娇宠中长大的孩子，他学会了任性。
- 在否定中长大的孩子，他反对社会。
- 在忽视中长大的孩子，他性情孤僻。
- 在专制中长大的孩子，他喜欢反抗。
- 在民主中长大的孩子，他领导能力强。
- 在鼓励中长大的孩子，他富有正义感。
- 在宽容中长大的孩子，他学会了耐心。
- 在赞赏中长大的孩子，他学会了喜欢自己。
- 在爱之中长大的孩子，他会爱人如己。

学校是一个人学习知识和技能的地方，在这里，人们学习如何为人处事，所以学校教育对学生性格的形成和发展也是至关重要的。

例如，在一个师生关系融洽的集体中，一个人往往可以得到肯定、尊重和温暖，那么他就容易形成积极乐观、进取自信、乐于助人的性格。相反，一个在班集体中经常遭到否定、排斥、冷落和不

平等待遇的人，往往会形成敌对、自卑的性格。

社会无奇不有、无所不包，社会的各种因素同样影响着性格的形成。有关社会因素的信息，可来自直接的观察和体验，也可由其他途径间接灌输，而直接观察和体验对一个人性格形成的影响更为迅速。这其中包括自己的亲身接触、大众传媒的影响等。

长期从事的职业对人的性格也会产生影响。如：经济工作者的职业，要求他们一丝不苟、有条不紊；教师的职业要求他们耐心细致、循循善诱；而管理人员的职业则要求他们胸怀全局、善于运筹。人们在工作中会不断地按照职业规则对他们提出的要求来改变自己的性格。

自我调节是性格形成的内因。在主动适应环境的过程中每个人都在自觉或不自觉地塑造着自己的性格。其中，自觉地塑造积极的、和环境相适应的性格的过程就是自我调节。自我调节在性格的形成和发展过程中起着决定性作用。自我调节使性格从不自觉地被环境被动控制转变为自觉地自我能动控制，并且给自己制定一些发展某方面品质的行动规划，有意识地进行行为练习。这也是人们自我完善的必要途径。

4. 性格的风采与魅力

性格作为一个人独一无二的标志性属性，从形成之初就一直散发着独特的个人魅力。也许你曾遇到过这么一些人，他们以其充满魅力的个性力量深深打动了你。而你呢，无论在理智上还是在情感上，都被他们吸引，这种吸引是那样的心甘情愿，以至于你会在不知不觉中去为实现他们的目标而甘心效力。

但究竟是什么使这些人具有如此的吸引力呢？

其实，秘密就在于他们具有独特的“性格魅力”。所谓魅力是由人的性格所决定的，通过与他人身体上、情感上及理智上的相互接触，从而对他人产生积极影响。性格魅力主要包括七大要素：

● 个人形象

你的眼神，你说话时的小动作，你耸动肩膀的样子，或者是一个笑容、一次握手……所有这些都决定你个人形象的优劣。

●表达能力

你的想法也许很巧妙，但是，如果你不把它说出来，又有谁知道呢？表达能力就是这样一种能让别人了解你内心所想的能力。

●聆听技巧

对于那些受教育较少，或者疏于学习的人来说，多听也是一把交流的钥匙，它同样会使人觉得此人不同凡响。

●说服技能

这是一项鼓励人们采纳你的意见或接受你的领导的技巧。就一个观点而言，无论它有多么伟大，倘若不被采纳，都将毫无用处。

●适应他人的能力

不了解他人的风格，却想与之建立联系，这是很难的。所以，要努力提高你的行为的适应性，以便建立起良好的人际关系。

●广博的见识

不论你是一个多么强有力的雄辩者，不论你在建立人际关系上有多大的能耐，也不论你在形象、聆听和利用天时地利方面做得怎么好，你都必须以广博的见识来支撑你的言论，否则你就是一个空架子。

可见，并不是某个单一因素构成了个人性格魅力。事实上，一个人之所以有魅力，正是由于他有着这么一些连成一体的技巧和方法。

不过，性格魅力并不建立在智商和遗传的基础上，也不建立在财产、幸运和社会地位的基础之上。它完全可以通过个人努力而加以掌握。无论什么样的性格，只要努力完善都足以形成具有巨大影响的、独特的性格魅力。

二 从气质看性格

气质在人的性格形成发展过程中起着至关重要的作用，它是性格形成和发展的生理基础。气质本身并不是性格，它们之间有着明显的区别。气质是本人无法左右的，是从父母那里遗传性地继承下来的、先天就具备的本能的部分。也就是说，人刚生下来就表现出了一定的气质差异。所以它比较难改变，即使是改变了，它的过程也是非常缓慢的。

1. 气质与性格的关系

现代心理学对气质的定义是这样的：气质，即人们进行心理活动时或行为方式上表现出来的强度、速度、稳定性和灵活性等动态性的心理特征。它既表现在情绪产生的快慢、情绪体验的强弱、情绪状态的稳定性及气质变化的幅度上，也表现在行为动作和言语的速度和灵活性上。

可以看出，气质与性格是两个完全不同的概念，但二者之间也有着很多的关联。气质与性格之间并不是单一的联系。相同气质的人可以形成不同的性格特征，而不同的气质类型也可以形成相同的性格，例如不同气质类型的人既可以形成自制力强的性格特征，也可以形成自制力弱的性格特征。气质与性格之间有紧密的联系，气质可以影响性格，反过来，性格也可以影响气质。

一般来说，特定的气质有利于形成某种性格特征，从而影响性格形成的难易与速度。另外，不同的气质可以使性格特征染上不同的特点。性格可以在一定程度上改变和掩饰气质，在一些专业性很强的行业中工作的人必须要具有沉着、机智、果断等性格特征，在规范性训练程序中，这些性格特征可以掩饰或改造那些容易冲动和不可抑制的气质。

目前，最有影响的气质划分为巴甫洛夫的气质划分法，即将气质分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质。我们将在下面分别对这四类气质进行解析，揭示各种气质类型的人在性格、职业、交际、爱情婚姻等各个方面的不同表现。

2. 聪明乐观的多血质

多血质的人大多灵活机智，思想敏锐，善于交际，适应性强，活泼好动，注意力易转移，情感外露，富于创造精神。但多血质的人往往粗心大意，情绪多变，生活散漫，缺乏忍耐力和毅力。

● 职业选择

多血质的人总是充满了自信，无论竞争有多激烈、局面有多复杂，他们总能施展出自己的才干。多血质的人对所有的职业都具有