

生活和工作的必备知识

〔第二版〕

# 性格解析

了解自己 理解他人

〔美〕弗洛伦斯·妮蒂雅 / 著  
江雅苓 / 译

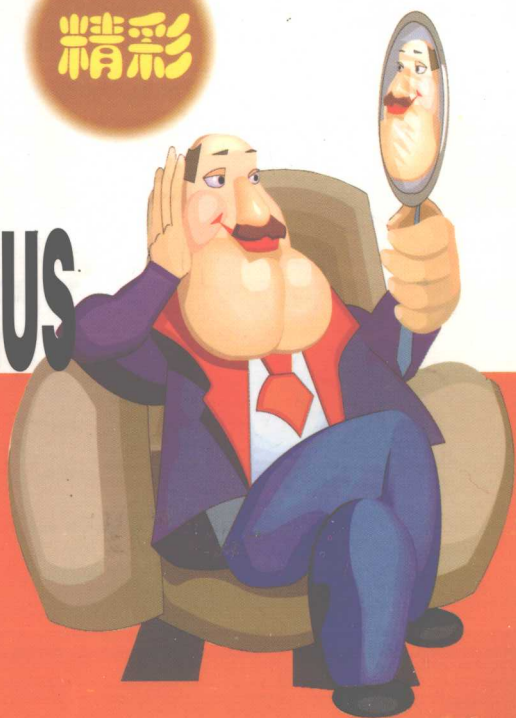
生动

精彩

幽默

## PERSONALITY PLUS

HOW TO UNDERSTAND  
OTHERS BY  
UNDERSTANDING  
YOURSELF



人民日报出版社

# 性格解析

[美]弗洛伦斯·妮蒂雅 著

江雅苓 译

经济日报出版社

著作权合同登记 图字:01-96-2008号

图书在版编目(CIP)数据

性格解析/(美)妮蒂雅(Littauer, F.)著;江雅苓译. —2版. —北京:经济日报出版社, 2002.4

ISBN 7-80180-017-6

I. 性… II. ①妮… ②江… III. 性格-通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第016478号

全球惟一正式中文版权所有, 未经授权,

任何内容或部分内容的复制均属侵权。

Personality Plus: How to Understanding Others by Understanding Yourself Copyright © 1992 by Florence Littauer

Chinese translation copyright © 1998 by Economy Daily Press

Published under agreement with Florence Littauer/Class Speakers

ALL RIGHTS RESERVED

性格解析——了解自己 理解他人

---

作者	(美)弗洛伦斯·妮蒂雅
译者	江雅苓
责任编辑	陈佩
责任校对	高小昆
出版发行	经济日报出版社
社址	北京市宣武区白纸坊东街2号(邮政编码:100054)
电话	(010)63567684(总编室) 63567683(发行部) 63567687(直销部)
网址	edp.ced.com.cn
E-mail	edp@ced.com.cn
经销	全国新华书店
印刷	北京市德龙公防伪印刷厂
规格	850×1168毫米 1/32
字数	160千字
版次	2002年4月第一版
印次	2002年4月第一次印刷
印张	9印张

---

ISBN 7-80180-017-6/C·001

定价:15.00元

## 译者序

《Personality Plus》是一本风行全球的畅销书，现在非常高兴地得到作者本人授予此书的正式中译本版权，从而使我们能将这一杰出的作品呈现给大家。

在我们成长的过程中，有很多人问过这样的问题：“我是谁？”“我为什么是这个样子？”等等，也对于其他人的行为感到难以理解，这本书就是解答这些问题的最好的钥匙。

我和我周围一些了解性格的朋友们，一直都感到此书对我们有着巨大的帮助，书中所述的四种基本性格类型：活泼型（简称为 S 型）、完美型（简称为 M 型）、力量型（简称为 C 型）及和平型（简称为 P 型）已经成为我们日常交流中非常自然的一部分，特别是对于我们自己和理解他人有着前所未有的效果。

通过阅读此书，你会了解到真实的自己，摆脱过去那种因为性格上的矛盾，不会欣赏自己更不懂得理解别

人的状况。并认清你无需“克服”自己的性格，而是去善待它、了解它并且去运用它，促动你卸掉那些在漫长的成长过程中受他人和环境的打磨而形成的——性格假面！进而帮助自己真正地成长。

《Personality Plus》在你认识了自己和别人的性格之后，了解到人和人之间不同的性格类型存在着许多差异，而不再强求别人认同自己或者让自己刻意扭曲去迎合他人，特别是婚姻关系和家庭关系以及上司和下属的关系。在这个基础上，你才能与他人建立真实、自然、和谐的关系，才能够与这个世界上最重要的人建立最融洽、最祥和的关系，这个人就是你自己！

这本书同时也让你认识到每个人都是独一无二的，天生就有与兄弟姐妹不同的组合特征。没有哪种性格比另一种更好，而每一种性格都有许多的优点和缺点，各种性格都有其非同寻常的价值，正像世界上有许多的颜色一样，不能说哪一种颜色比另一种更好，而如果世界上缺少任何一种颜色都将是不可或缺的遗憾。

《Personality Plus》已在世界上许多国家被译成十几种文字出版，给无以数记的人以莫大的帮助，通过阅读、讲习、咨询分析等过程，挽救了许多夫妻的婚姻，改善了许多的人际关系，帮助了许多人找到了自我，重新给自己以真正的价值定位，从而得以享受更美满的人生。本书的内容将使大家接受人的四种基本性格类型(S、M、C、P)，就像人们已经接受了人有内向性格和

外向性格一样，成为社会 and 生活中极为普及的知识。

本书当初曾定名为《性格分析学》，最终为更符合原作内容而确定书名为《性格解析》。另外，为了方便读者更准确地进行性格测试，在书最后的附录二里附上了英文原文的性格测试表和词语解释。最后，在此感谢殷红胜先生在本书的译校过程中，提供的大力帮助。

江雅苓

1998年7月

# 目 录

## 第一部分 性格轮廓

### 快速自测法 ..... (1)

#### 第1章 只有一个你 ..... (3)

……我们从出生就各有自己的优点和弱点，没有划一的方法能为我们创造奇迹。只有我们意识到自己的独一无二，才能理解为什么大家在修读同一课程，在同样的时间里由同一位老师讲课，却往往会获得不同的成绩。……

#### 第2章 你的性格轮廓 ..... (11)

……没有人是百分之百的属于某一种类型，但你的得分能准确地让你知道自己的长短。若你得分很平均，你很有可能属于和平型，是个面面俱备的人。……

## 第二部分 性格潜能

### 且看我们的专长 ..... (17)

#### 第3章 让我们和活泼型一起欢乐 ..... (23)

.....典型的活泼型情感外露，热情奔放，他们懂得把工作变成乐趣，而且乐于与人交往。他们能从任何事情中发掘出兴奋，然后在绘声绘色的描述中尽情回味其中的欢乐。活泼型的人既外向，又乐观。.....

#### 第4章 让我们与完美型一起统筹 ..... (43)

.....完美型的成年人是个思想家，他们对待目标严肃认真。他们强调做事的先后次序和组织，他们崇尚美感和才智。他们不会一时冲动，寻找刺激。反之，他们会为自己的生活做长远且最好的安排。.....

#### 第5章 让我们看看情感 ..... (61)

.....正如乐天的活泼型被深沉的完美型所吸引，反过来内向的完美型同样被外向的活泼型吸引。力量型领袖喜欢和平型的部下，和平型不善决定的性格，很需要别人为他做决定。.....

#### 第6章 让我们与力量型一起行动 ..... (67)

.....力量型的人总是对准目标迈进成功。当活泼型的人在说话，完美型的人在思考时，力量型的人会进取。只要依他的不二定律“现在按我的方式去做！”你就会发现，



他的脾性最易懂，并且是最好相处的。……

### 第7章 让我们与和平型一起轻松…………… (83)

……和平型缓和着色彩斑斓的活泼型；和平型拒绝过分欣赏力量型的优秀决定；和平型对完美型复杂的计划也不过分认真。……

## 第三部分 性格计划

### 克服个人弱点的方法…………… (101)

#### 第8章 让活泼型(S)统筹起来…………… (105)

……他们可能有一个好的意图，但他们很少去跟进任何计划。他们既有亲切可人的性格，他们就认为自己的个性不可能有任何缺点。……

#### 第9章 让完美型(M)快乐起来…………… (127)

……完美型的人是各种极端的混合体。他们同时具有最高和最低两个极端。

有件事是真正的完美型永远相信的，就是世界上没有人和他相似。他永远能证明自己是对的，而世界是错的。如果人人能像他，他会很快乐。……

#### 第10章 让力量型(C)缓和下来…………… (143)

……力量型的人不相信他们有什么地方令人讨厌，因为他们总认为自己是正确的，所以自然地认为他们不可能有

错。从儿时开始，力量型的人在任何情况下都好胜，想尽办法不丢脸。……

### 第 11 章 让和平型 (P) 振奋起来 …………… (163)

……和平型的优缺点都是深藏不露，和平型的人不能想象他们是好胜的，因为他们是那么的文静和友善。……

## 第四部分 性格原则

### 改善人际关系的途径 …………… (175)

### 第 12 章 每个人都是一个独特的组合 …………… (177)

……当你测试出自己的性格轮廓后，你就会发现你是独一无二的。大部分人的某些气质表现得很突出，另一方面的气质显得次要些，并且还有别的一些零碎气质。有些人则是平均分配的，这些人通常是和平型的人，最难决定他们的性格特征。……

### 第 13 章 我们不喜欢被围困着 …………… (185)

理解到人们其实已经被围困在自己的小盒子中了。因为在性格的大门打开前，我们不会爬过活动的围墙和从裂缝中向外偷看一下。……

### 第 14 章 异性相吸 …………… (195)

……我们都听过异性相吸的说法，而费特和我就是这方面的最好例子。这几年来我们都在研究人的个性，并且

很少发现有同一性格模式的人结为夫妇。当我们观察个人的优点时，会发现对立者结合在一起是最能干的。若我们能看看自己的婚姻，明白一方的优点正好补充了另一方的缺点，我们就会为此而感激，不再千方百计改造对方了。

……

### 第 15 章 我们可以互相了解不同之处 …… (207)

……性格的知识能帮助我们每个人在社交场合表现得更佳，使我们与人谈话时能够更受用，并能明白别人的优点和缺点。从此以后，你学会了指出人群中的健谈者、实行者、思想家和旁观者，这会给你带来更多的乐趣。我们每个人都互不相同，这不是很美妙吗？……

### 第 16 章 如何与人和睦相处 …… (215)

……在我们开始明白彼此基本性格的差异时，这就解除了我们在人际关系上的压力。我们可以积极看待各自的差异，而不会试图使每个人都像自己一样。……

### 附录一 个性测试词语定义 …… (237)

### 附录二 个性测试及其词语英文

### 原文 …… (251)

---

第一部分

# 性格轮廓

快速自测法

---



## 第 1 章

# 只有一个你

大家都想有更好的个性。我们也幻想自己置身于梦幻岛上：在那里，教堂的钟声使我们摇身一变，大家全穿上高贵的服饰，魅力十足。我们不再失足、犯错、跌倒或摸索；我们互相交流、互相吸引并互相激励。可惜，当我们幻想完毕，脑袋里的电视机关掉后，又要回到现实的生活中。当我们定睛看着空白的荧光屏，便会奇怪：为什么我们的“喜剧情景”消失了，为什么一些自信的新星会取代我们，为什么我们似乎总是不称职呢？

于是，我们会跑去听某些培训的课程，据说这些课程能在 24 小时内改变我们的个性，让我们变得光芒四射；有些则许诺我们可以成为发挥极限力量的超人；还有一些让我们感到前途光明。可惜，大多数让我们乘兴

而去败兴而归，我们并不如想象的那么兴奋，也没有爆发内在的潜能。这是因为我们具有不同的动机、能力和性格，所以我们不能都用同一种方法来处理。

### 没有相同的两个人

若我们是纸箱里一模一样的鸡蛋，一夜间就可以被大母鸡孵化成光滑的小鸡，但我们却是互异的。事实上我们从出生就各有自己的优点和弱点，没有划一的方法能为我们创造奇迹。只有我们意识到自己的独一无二，才能理解为什么大家在修读同一课程，在同样的时间里由同一位老师讲课，却往往会获得不同的成绩。

《性格解析》把我们看做是源于四种基本性格的每个个别独立的组合，促使我们在试图改变自己的表面行为前，先要透彻熟悉“真我”。

### 内在的质地最重要

当米开朗基罗准备雕刻大卫像时，他花了很长的时间挑选大理石，因为他知道，材料的质地将决定作品的美感。他明白他可以改变作品的外形，但不能改变它的基本成分。

他创造的每件杰作都是独一无二的，尽管他试图复制也找不到完全相同的一块大理石。甚至他从同样的石头上切割另一块下来，它也不会与真品精确无误。是，很相似，但不相同。

## 我们每个人都是独一无二的

我们天生就有着与兄弟姐妹不同的组合特征。多年来，人们在不断塑造我们，不断用刀削，用锤打，用砂纸磨，用皮革擦。当我们以为自己是完成品时，其他人又开始重塑我们了。偶尔我们可以在公园里过上开心的一天，大家经过时都敬慕地轻拍我们，但有时，我们也被嘲笑、分析或忽略。

我们生来都有自己的性情特征，自己的组合材料，就像各属某种岩石。我们有些是花岗岩，有些是大理石，有些是雪花石膏，有些是沙石。我们的岩石种类不可改变，但外形却可以选择，我们的性格亦是如此。我们有一套与生俱来的特质，其中某些特征由于金子的点缀而变得完美，而另一些则被断层所破坏。我们的环境、智商、民族、经济环境和父母的影响都能塑造我们的性格，但内在的本质却改变不了。

气质是“真我”，性格就像我穿在外面的衣服。早上对着镜子，我看到自己一张平凡的脸，一头直发和丰满的身体，这就是真的我。很庆幸，在一小时内我可将脸化妆得很明艳，可用发卷将头发弄卷，可穿上漂亮服饰来掩饰过多的曲线。我已将“真我”粉饰，但永远不能改变外表底下的“真我”。

假如我们能了解自己：



知道我们用什么制成  
知道我们真正是谁  
知道为什么我们会对事情有如此的反应  
知道我们的优点及如何利用  
知道我们的缺点及如何克服

我们都能够知道！《性格解析》将教我们如何自我检讨，怎样扬长避短。当我们知道自己是谁，为何会有现在对事情的反应，我们就可以开始了解“真我”，改善自己的性格，并学会如何与他人相处。我们并不准备去模仿别人，穿更好的衣服，戴新的领带或抱怨自己的本质，相反，我们会竭尽所能去利用现有的本质。

近年来，制造商已使用许多方法来复制一些一流的雕像。在任何大礼品店里，你都能找到无数的大卫像，成行的华盛顿，成列的林肯，一模一样的里根和克娄巴特拉。仿制品很多，但只有一个你。

### 从哪里开始

你们中有几个人有米开朗基罗的艺术细胞？有几个人将其他人看做原材料并准备将他们雕刻。有几个人能认为，只要有人能听从你智慧的忠告，至少有一个人会被塑造成型？但他是否想听从你的忠告？

假如能改变他人就好了。我丈夫费特和我的婚姻就会更完美，因为我们从一开始就想相互改变。我知道若