

XINLISUZHIFEIYANGCONGSU



《心理素质培养丛书》

主 编/沈德立 梁宝勇

塑造你的 性格

SUZAONIDEXINGGE

阎国利 © 著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

主 编 / 沈德立 梁宝勇

《心 理 素 质 培 养 丛 书》

阎国利◎著

塑造你的 性格

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造你的性格/阎国利著. —天津:百花文艺出版社,
2009.4

(心理素质培养丛书/沈德立,梁宝勇主编)

ISBN 978-7-5306-5210-7

I. 塑… II. 阎… III. 性格—青少年读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第050211号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

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

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27696043

全国新华书店经销

永清县金鑫印刷有限公司印刷

*

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 5.625 插页 2 字数 112 千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数:1—4000 册 定价:13.00元

序

我们共同面向着21世纪。

21世纪是一个竞争的时代。这竞争是人才的竞争,是人才素质的竞争。未来社会对人才的心理素质提出越来越高的要求。因此,开展素质教育必然成为我国当前基础教育的紧迫任务,提高青少年学生的心理素质也就作为基础教育的一个极为重要的课题被提上了教育改革的议事日程。

什么是人才的心理素质?

从心理学的角度看,一个人的成才取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。其中,认知性机能系统在智慧活动中,直接参与对客观事物认识的具体操作。人们把具有这类机能的诸多心理要素统称为智力因素,它们包括感知、记忆、思维、想象等。智力因素对成才起重要作用。非认知性心理机能系统在智慧活动中,不直接参与对客观事物认识的具体操作,而对智慧活动起始动、维持、强化、定向、引导和调节作用。人们把具有这类机能的诸多心理要素



统称为非智力因素,它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。非智力因素对成才起决定性作用。

上述的智力因素与非智力因素综合起来,就构成了人才心理素质的全貌。我们说未来社会对人才心理素质的要求,就是要使我们的青少年一代具备上述这些优良的智力因素和非智力因素。

最近,心理素质教育工作受到人们越来越广泛的重视。越来越多的教师、家长和学生,都感到心理素质的重要,渴望对心理素质及其培养问题有具体的了解,要求从理论与实践的结合上来正确解决好这个问题。

目前,一些较好的关于素质教育的读物相继问世。但是,有关系统全面培养青少年心理素质的专门读物似乎还是一个空缺。为此,我们编写了这套青少年心理素质培养丛书。丛书共十个分册,力图向广大教师、家长及学生全面系统地介绍青少年心理素质培养的理论和方法,以促进我国青少年心理素质教育工作广泛而深入地开展。

这套丛书具有以下几个特点:

一、科学性。丛书以辩证唯物主义为指导,遵循心理科学的理论体系,从现代心理学角度,科学而准确、系统而全面地阐述了各种心理素质的概念、特性、形成、发展和功能等基本知识,特别注意吸收了国内外心理科学的有关最新研究成果,对教师、家长及青少年学生树立科学的心理素质观,具有指导意义。

二、实用性。丛书密切联系青少年学生的学习、生活实际,对各种心理素质的教育和培养,提供了许多具体而实际

可行的建议。特别是各分册都有专门章节以较大篇幅详尽介绍各种心理素质的测评及培养训练的原则、途径和方法,具有很强的可操作性,对教师、家长及青少年学生进行心理素质教育和培养,具有很好的应用价值。

三、可读性。丛书以成为广大教师、家长及青少年学生的忠实朋友为宗旨,行文通俗流畅,深入浅出,亲切生动。书中引用了反映古今中外许多名人优良心理素质的事例,或引人入胜,或动人心魄,对青少年具有较强的感染力量。

青少年是祖国的未来,民族的希望。但愿这套丛书对青少年心理素质的教育和培养有所帮助。相信青少年朋友将以优良的心理素质迎接21世纪的挑战!

沈德立

1998年10月于

天津师范大学发展心理研究所

目 录

第一章 什么是性格?	(001)
第一节 你知道什么是性格吗?	
——谈性格的定义	(001)
第二节 性格的内容有哪些?	
——谈性格的结构	(004)
第三节 急脾气与慢性子	
——谈气质的类型	(006)
第四节 你了解自己的气质类型吗?	
——谈气质的测定	(011)
第五节 扬长补短话气质	
——谈气质类型与成才	(019)
第六节 气质与性格的关系	(022)
第二章 性格的分类	(025)
第一节 性格种类知多少(一)	



——谈性格类型说	(025)
第二节 性格种类知多少(二)	
——谈性格特质说	(034)
第三章 怎样了解自己的性格?	(039)
第一节 从笔迹可以了解人的性格吗?	(039)
第二节 看相可以了解人的性格吗?	(041)
第三节 血型能够决定人的气质和性格吗?	(045)
第四节 性格测验有科学的衡量标准吗?	(048)
第五节 了解性格的科学方法	(052)
第四章 什么是健全的性格?	(073)
第一节 一个人不生病就是健康吗?	
——谈健康的标准	(073)
第二节 如何做性格健康的人?	(076)
第三节 性格与疾病	(083)
第四节 人格障碍	(090)
第五章 性格与成才	(095)
第一节 良好的性格是成才的重要保证	(095)
第二节 勤奋与成才	(099)
第三节 事业心与成才	(103)
第四节 勇敢与成才	(107)
第五节 独立性与成才	(109)
第六节 自信心与成才	(114)

第六章 性格形成理论与影响性格形成的因素	(119)
第一节 性格形成的理论	(119)
第二节 狼孩说明了什么?	
——谈人类社会环境在人的性格形成过程中的作用	(127)
第三节 养不教,谁之过?	
——谈家庭环境在人的性格形成过程中的作用	(129)
第四节 学校只是学习知识的场所吗?	
——谈学校教育在人的性格形成过程中的作用	(137)
 第七章 性格培养的途径	 (144)
第一节 爱孩子,就让他们干点活吧!	
——性格培养的途径之一——劳动	(144)
第二节 自古雄才多磨难	
——性格培养的途径之二——挫折教育 ...	(148)
第三节 想塑造好的性格吗? 就请参加体育锻炼吧!	
——性格培养的途径之三——体育锻炼 ...	(158)
第四节 榜样在性格形成中的作用	
——性格培养的途径之四——向榜样学习	(160)
第五节 性格培养的其他途径	(165)

第一章 什么是性格？

第一节 你知道什么是性格吗？

——谈性格的定义

下课了，初一二班的几个同学没有出去玩，而是七嘴八舌地议论起最近电视台播放的电视剧《水浒》。张斌说：“昨天演的武松真带劲，尤其是打虎的那一段真够惊险的，面对那么一只凶猛的老虎，他毫不畏惧，勇敢地将虎打死了。”王婉君说：“《水浒》中我最恨高太尉了，他阴险毒辣，狡猾奸诈，设计陷害林冲，以便让其子霸占林冲的妻子。”李浩说：“我最羡慕梁山好汉了，他们个个身怀绝技，足智多谋，勇猛顽强，疾恶如仇，我要是在那个时代，也要做一个梁山好汉。”大家一听都笑了。

同学们刚才议论中说的武松的勇敢，高太尉的阴险毒辣、狡猾奸诈，梁山好汉的足智多谋、勇猛顽强、疾恶如仇等，都是用来描述人的性格特点的术语。

什么是性格？要给它下一个定义可不是一件容易的事情，因为不同的心理学家有着不同的定义，如：



性格是个体行为的全部品质。

性格是个人经由社会化所获得的整体。

性格是一个人所有行为中抽象出来的理论解释。

性格是个体由遗传和环境所决定的实际的和潜在的行为模式的总和。

性格是一个人的生活方式。

性格是特征的一种组织,它存在于自己而区别于他人。

.....

我们只是举了几个例子,其实还可以列出许多不同的定义来。但是,从这些定义中,我们可以看出一个共同点:他们都认为性格是一个人所特有的特征,这些特征可以把自己和他人区别开来。在日常生活中,我们经常听别人议论这个人热心肠,乐于助人;那个人太自私,经常损人利己;这个人为人坦诚,正直;那个人善于阿谀奉承,谄上欺下。我们正是根据人的这些不同的经常性的表现把人区分开来的。正如世界上没有指纹绝对相同的两个人,也没有两片完全相同的叶子一样,世界上也很难找到两个性格完全相同的人。俗话说,人心不同,各如其面。同学们可以做一个猜谜的游戏:将班上每个人的性格特征都写出来,然后让大家猜他(她)是谁,往往可以猜对。文学家和艺术家通常能够抓住典型人物的典型性格特征,创作出许多栩栩如生、跃然纸上的人物来,比如鲁迅笔下的阿Q、画家张乐平笔下的三毛等等。

心理学认为,性格是一个人所特有的特征,是人对客观现实的稳定的态度以及与之相适应的习惯化了的行为方

式。一般认为,性格是主体和客体相互作用而形成的。即每个人在社会实践中,通过认识、情感和意志等心理过程反映客观事物,将自己的反映保存和巩固下来,形成个体一定的态度体系,又以一定的形式表现在行为中,形成个体一定的行为方式。所以,性格有两个本质特点,一个是主体对现实的态度体系,一个是与之相应的行为方式。

性格是一个人身上比较稳定的经常表现出来的特征,只有那些经常性、一贯性的表现才是性格特征,而偶尔表现出来的特征不能算是性格特征。比如,某个同学每天放学回家都帮助妈妈做饭,偶尔有一两天没有这样,我们不能说他不爱劳动。同样,某个同学一到值日的时候就找借口溜号,偶尔有一次值日时打扫了卫生,我们也不能说他热爱劳动。

此外,性格是有好坏之分的。有的同学热爱班集体,关心同学,助人为乐,自然会受到大家的赞扬;而有个别同学自私自利,以自我为中心,事不关己高高挂起,当然会受到大家的批评。性格主要是后天形成的,后天的环境、教育等因素在性格形成中起决定作用。“孟母三迁”说的就是环境的重要性。“孟母三迁”讲的是这样一个故事:相传孟子在童年时代失去了父亲,由母亲抚养他。他们家住在郊外,离墓地较近,常有人上坟,孟子觉得很有趣就跟着哭丧。母亲见此情景便搬到市中心去住了。可他们的邻居有一个是杀猪的屠户,孟子看到了,就学屠户拿刀子摆出杀猪的样子。孟母看见了,又一次搬了家,住在学校附近,使他很快接受了儒家的熏陶。

最后,再谈一谈性格与个性和人格之间的关系问题。在



心理学上,个性是指一个人的整个精神面貌的总和。它包括能力、气质、性格、动机、理想、世界观和信念等等。也就是说个性包括性格。人格这个概念则有广义和狭义之分。广义的人格概念与个性相同,狭义的人格概念与性格相同。在这本小册子里,我们使用狭义的人格概念,即人格与性格是同义的。

第二节 性格的内容有哪些?

——谈性格的结构

陈裕德是我国著名的喜剧演员,他所塑造的许多银幕形象给大家留下了深刻的印象,他扮演的角色大都具有好吃懒做、不爱劳动、自私自利等性格特征。但是,如果单纯地用三言两语来描述他所扮演的任何一个角色,都是不可能做到的。因为,一个人的性格是有许多特征的,这些特征的结合,才构成他完整的性格。

心理学的观点认为,性格的特征有许多,这些特征结合在一起构成了比较复杂的结构。为了研究的方便,心理学家们将这些特征进行了归类。一般认为,构成性格结构的特征有四个,它们分别是:对待现实态度的性格特征、性格的理智特征、性格的情绪特征和性格的意志特征。

对待现实态度的性格特征主要包括三方面:第一方面是对社会、集体、他人和对自己的态度中表现出来的性格特征。属于这方面的性格特征有:集体主义与个人主义,诚实正直与虚伪,富于同情心与缺乏同情心,豁达大度与心胸狭

隘等等。第二方面是对劳动和工作的态度的特征。属于这方面的特征有：勤劳与懒惰，认真仔细与马马虎虎，沉稳持重与鲁莽冒失，富于创新与墨守成规等等。第三方面是对自己的态度的特征：如自信与自卑、谦虚与骄傲等等。

性格的理智特征主要是指人们在感知、记忆、想象和思维等认识过程中表现出来的个别差异。如在感知方面，有的同学在观察客观事物的时候不易受到周围刺激物的干扰，坚持按自己的任务和目的进行观察；有的同学则受环境刺激的影响很大。有的同学则在观察事物时，特别注意事物的细节；有的同学则注重事物的整体和轮廓。在记忆方面，有的同学对直观形象的内容记忆效果好；有的同学则善于对抽象内容的记忆。在思维方面，有的同学善于自己动脑筋，独立思考；而有的同学则喜欢照搬现成答案。分析问题时，有的同学善于分析；有的同学则善于综合。在想象方面，有的同学敢于大胆想象；而有的同学则在想象时比较保守。

性格的情绪特征，即性格在情绪上的表现。它是指人们在情绪活动时，在强度、稳定性、持续性以及主导心境等方面表现出来的个别差异。在情绪强度方面的性格特征有：有的同学情绪活动一旦发生就比较强烈，行为受情绪的左右，难以控制；有的同学情绪活动就比较微弱，容易控制。在情绪稳定性方面，有的同学情绪比较稳定；有的同学情绪经常起伏波动。在情绪的持久性方面的性格特征有：有的人情绪一经引起，持续时间就比较长，而有的人则持续时间比较短。心境是表现在人身上的一种微弱、持久的情绪状态。每个人都有自己的主导心境，如有的人整天乐呵呵的，好像总



有高兴的事情;有的人总是闷闷不乐,郁郁寡欢。

性格的意志特征是指人在自觉地确立目的,调节自己的行动,克服各种困难以达到目的的过程中所表现出来的个别差异。性格的意志特征有四个,第一是对目标的明确程度的特征,如目的性或冲动性、独立性或受暗示性等。第二是对行为自觉控制水平的特征,如主动性、自制力等等。第三是人在紧急或困难条件下所表现出的意志特征,如沉着、果断、勇敢或惊惶失措、优柔寡断、胆小怯弱等。第四是在执行自己的决定、行动时表现出的性格特征,如有人在执行自己的行动时能够持之以恒,富于坚韧性,而有人则表现出执拗、顽固的特点等等。

以上介绍了性格结构中所包括的性格特征。性格各方面的特征是相互联系不可分割的。在现实社会中,每个人的性格都是由这些特征的不同组合构成的,正是这种不同的组合,才形成了人们在性格上的各种差异。

第三节 急脾气与慢性子 ——谈气质的类型

有一个笑话,说的是一个人正在戏园子里看戏,这时他儿子跑来告诉他说家里的房子着火了,可是他仍坐在那儿不动继续看戏。这时旁边的人急了,猛地站了起来,二话没说,照着那个人就是两个耳光。这个事情刚好被两个衙役看见了,于是他们责问打人的人:“为什么打人?”打人的人回答:“他家里都着火了,他不快去救火反而接着看戏,我实在

忍不住了，就打了他，我这个人是个急脾气。”衙役又问被打的人：“你们家都着火了，你为何还稳稳当当地在这儿看戏？”被打的人答道：“反正已经着了，去也没有用，等我看完戏再说吧，我这个人就是个慢性子。”这里所说的慢性子和急脾气就是心理学上讲的气质。

心理学认为，气质是典型的、稳定的心理活动的动力特征。心理活动的动力特征主要表现在人的情感和行动发生的速度、强度以及稳定性和灵活性等方面。比如，有的人情感发生得很快，而且强度很大，外部表现明显，他们性情急躁，容易发脾气，打人的那个人就属于这种气质；有的人情感发生很慢，且强度较弱，外部表现很不明显，他们遇事不急躁，动作迟缓，遇到事情总是三思而后行，被打的人就属于这种气质。此外，气质又具有典型、稳定的特点。比如，一个急脾气的人，干什么事情都喜欢快刀斩乱麻，不拖泥带水。一个慢性子的人，做什么事情都是慢条斯理、不紧不慢的。气质使每一个人的整个心理活动都涂上了个人的独特“色彩”。

历史上最早研究气质的是古希腊医生希波克拉底。他认为人身体里有四种不同的体液，它们是血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁，这四种体液虽然每个人都有，但是，每种体液在身体中所占的比例则因人而异。希波克拉底根据哪种体液在人体中占优势而将人分为四种气质类型：如果一个人的血液占优势，他的气质类型就是多血质；黏液占优势的人就属于黏液质；黄胆汁占优势的人属于胆汁质；黑胆汁占优势的人属于抑郁质。希波克拉底用体液的多少来解释气质



是缺乏科学依据的,也被现代科学所否定,但是他所提出的这四种气质类型及其表现却是客观存在的,因而这四个名称被沿用至今。

后来,巴甫洛夫根据高级神经活动类型学说,从大脑皮层高级神经活动的特点来解释气质类型。大脑皮层高级神经活动的基本过程是兴奋和抑制。人的神经系统有三种特性:即兴奋和抑制的强度、平衡性、灵活性。神经过程的强度是指人的神经系统能够经受强烈刺激或持久工作的能力。神经过程的强度有强弱之分,神经过程强的人能够经受较强的刺激或忍受长期持久的工作,神经过程弱的人则不能。神经过程的平衡性是就神经过程的兴奋与抑制两种过程的相对关系而言的。如果兴奋和抑制过程的强度比较接近,则其神经过程属于平衡型;如果兴奋的强度高于抑制或抑制的强度高于兴奋,则其神经过程属于不平衡型。神经过程的灵活性是说兴奋和抑制过程的相互转换的速度。如果人能够很容易地从兴奋转换为抑制或从抑制转换为兴奋,则说明他的灵活性高;反之,灵活性低。巴甫洛夫根据这三种特性的结合将高级神经活动类型划分为四种:一是强而不平衡的类型,表现为兴奋过程和抑制过程都很强,但兴奋过程强于抑制过程,其特点是易兴奋、难以抑制等。这种类型也称为“不可遏制型”。二是强、平衡、灵活的类型,表现为兴奋和抑制过程都强,而且两个过程是平衡的,兴奋和抑制过程能够较快地进行转换,其特点是活泼、灵活,善于适应变化了的环境。这种类型也称为“活泼型”。三是强、平衡、不灵活的类型,表现为兴奋和抑制过程较强,兴奋过程与抑制过程