

[日] 诧摩武俊 著 金歌 罗含丰 译

# 解读性格密码

## 性格与人生

你了解自己吗？  
你愿意受人欢迎吗？

上海科学普及出版社



# 解读性格密码

——性格与人生

[日] 诧摩武俊 著

金 歌  
罗含丰 译

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解读性格密码:性格与人生/(日)詫摩武俊著;金歌等译. —上海:上海科学普及出版社,2009.1

ISBN 978-7-5427-4177-6

I. 解... II. ①詫...②金... III. 性格—通俗读物  
IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 193650 号

NAYAMU SEIKAKU KOMARASERU SEIKAKU

© TAKETOSHI TAKUMA 1998

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd. in

association with Bardou-Chinese Media Agency

上海市版权局著作权合同登记号

图字:09-2001-283号

责任编辑 李重民

解读性格密码

——性格与人生

(日)詫摩武俊 著

金歌 罗含丰 译

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.125 字数 11 9000

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-4177-6 定价:12.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换



## 前 言

在进入正文之前，我们先来看看该书的主要阐述内容。

我们猜猜看，在十多岁的少年到二三十岁的中青年中间，对自己的性格持满意与肯定态度的人到底有多少呢？可能的回答是：即使有这样的人，但如果他们惟我独尊、傲气、自私、冲动，那么他们也一定难以赢得他人的欢迎和喜爱。有时也会因为不够成熟、太过幼稚而无法得到别人的信任和尊敬，甚至会遭受别人的取笑和故意为难。

实际上在我们的现实生活中，除了上述这种人之外，不满意自己的性格、认为自己的性格有所欠缺的年轻人不仅大有人在，甚至可以说占了相当大的比例。

一般来说，十岁上下的孩子，他们是不会因为自己性格方面的问题而心生烦恼的，也许他们根本就没有意识到这一点。他们更加热衷于谈论某些运动明星、新式豪华轿车或是某种个性化的商品，甚至以能对这些事情侃侃而谈而感到骄傲。但是，一旦遇到“你是个怎样的小孩”这种问题时，往往会脸露难色，或是以自称“乖小孩”敷衍了事，俨然与手舞足蹈地谈论流行卡通时判若两人。

这个时候的他们并没有将注意力投向自身，还处于凭兴趣追寻事物的阶段。而且，家长说一不二的传统教育方式，使这些小孩子根本无暇考虑自己性格方面的问题。因此，性格一词在小孩子的意识中实际上是一个十分陌生的概念。

我们都很熟悉“自我观照”，知道它的意思是自己将自己当成一个观察对象，以作为主体的自己来观察作为客体的自



己。这时候，自我就承担着两个不同的角色：既是观察者又是被观察者。从人的成长过程来说，这应该算是青春期的特征之一吧。所以当人们开始将自我作为思考对象的时候，事实上他已经不再是一个儿童了，而开始进入了成长的青春期。

与此同时，自己周围的同性、同龄伙伴也开始渐渐成为他们的比较对象。包括体型、相貌、在校的成绩、朋友关系、父母的职业、经济状况等，无一不进入他们比较的范围。通过这些比较，有的人在自己的意识中会形成“自己比较优秀”的判断，并从中得到自我满足和肯定，有的人（或许会更多一些）则会觉得自己不如他人，从而发出“为什么我就不能像某人那样呢？”、“为什么某人会这么幸运呢？”等等的疑问和叹息。一般来说，大部分青春期的青少年常常倾向于高估别人而低估自己，或者是对自己还不能涉及的其他事情想得太多。

总之，这个时期的人们已经不再是简单追求自己所喜爱事物的孩童了，他们会经常陷入沉思之中，倾向于关注自己，思考自我，这是人们心智进步的一种表现。人们正是在这种不断地比较与自我思考的过程中，发现并更正自己的缺点，构建美好的理想，逐渐向明天的自己迈进。因此，这个时期也是人们努力上进、追求理想自我的阶段。

但是，人最渴望改变自己的时期则是从十几岁后期到二十几岁这段时期。而实际上性格的改变并不是说变就可以变的，也不可能一蹴而就。发型或眼镜的改变，或许能改变别人对自己的印象，但是改变自己对自己的印象，却决非易事。比如如何才能做到像有的人那样游刃有余地和每一个人进行亲切的交谈呢？很多人常常冥思苦想，却总是找不到答案。于是，因性格而生的烦恼便随之而产生了。

所谓烦恼，就是由于人们心中有事没有解决或没有做好，



而感到身心不畅、心情不愉快，从而处于一种不安和烦躁的状态。一般来说，烦恼与人际关系联系十分密切，这种烦恼很难单独解决，往往会持续相当长的时间。而像丢钥匙这类事情，一般人当时肯定感到十分恼火，但是肯定不会有人老是为此而苦恼不已，因为他只要重新买一把钥匙就可以解决。所以，这种情况一般不会产生出什么烦恼。

通常情况下，小孩子可以只允许自己喜欢的人和自己玩，但是作为成年人，即使是非常讨厌对方，也必须从礼节上敷衍一下。对于这种不得已而为之的事情，很多人都会感到不舒服，心生烦恼。而且，交往的人越多，性格冲突越频繁，其烦恼也就越多。

但是，相对来说，40岁以上的成年人则较少有这类的烦恼情况产生。因为，烦恼虽然源自人际关系，然而随着年龄的增长，他们会越来越学会与人相处，别人的看法在他们的心目中也逐渐显得不再那么重要，他们也不会再片面追求自我改变。而是开始习惯于用另一种态度思考自己，认为自己“虽然不是太好，但也不会太糟”。至于对于其他人，也往往会认为“这个人就是这样”，一般不会太过苛求。这个年龄段的人也逐渐学会了放弃，不再一味冲动逞强。大概因为他们成天为工作所累，根本无暇顾及这些琐碎的事情。

因此，人越是年轻，越是能积极上进，也越能自我反省。同时，烦恼也越多。

歌德曾说：“人在努力之际迷惘。”而事实上，人只要不满足于现状，就绝对不可能没有任何烦恼。

那么，什么样的人烦恼最多？烦恼过多时会产生什么样的负面作用？解决烦恼的办法又是什么呢？诸如此类的问题就是本书希望能为读者解答的。



## 性格与人生 XING GE YU REN SHENG

还有一些人的性格不属于急躁性格，但也会产生这样那样的烦恼和问题。在研究中被称之为扰人性格。顾名思义，就是具有这种性格的人常爱将不良情绪施加到别人身上。例如，很多具有强烈占有欲、任性的小孩等就明显具有这种倾向。此外，一些犯痴呆症的老人，也经常会有一些让旁人不舒服的行为；不痴呆的老人说话罗嗦，一句话五遍、十遍地重复，也会让人难以忍受。在实际生活中，很多人都有过类似的经历。他们中的很多人之所以能够忍受，相当大的程度上是因为碍于对方是小孩或老人的情面。

实际上，正如本书中所描述的那样，在我们的生活中，让他人吃足苦头、给很多人带来不愉快，或是激怒他人、自己却全然无知的人，比比皆是。既然如此，那么扰人性格究竟有哪些类型呢？我们又该如何和具有这种性格的人交往、相处呢？相信大家读完本书后，这些问题都能迎刃而解。



## 目 录

前言 .....	1
第一章 关心自己关注他人	
性格的个体差异 .....	4
四种性格类型 .....	5
责己倾向与责人倾向 .....	7
性格与年龄 .....	8
塑造自我 .....	9
第二章 你是否了解自己	
自主性 .....	16
耐力和毅力 .....	18
从容应对的能力 .....	19
你是否拥有好人缘 .....	21
你会躲避周围的人吗 .....	22
异性会对你产生压迫感吗 .....	24
对知识的好奇心 .....	26
如何把握内省的尺度 .....	27
你有很多梦想吗 .....	28
你是否忽略同性朋友 .....	30
对双亲的态度 .....	31
你是否太在意物质与金钱 .....	32







虚荣的程度 .....	33
你是否与他人争吵过 .....	33
热情或冷漠 .....	34
你有多少愉快的回忆 .....	35

### 第三章 自寻烦恼型性格

性格的类型 .....	40
六种性格类型 .....	41
敏感型性格的特征 .....	48
强迫行为症 .....	50
完美主义者 .....	52
恐惧症 .....	53
敏感型性格产生的环境 .....	55
敏感型性格的优点 .....	56
敏感型性格与自卑感 .....	58
摆脱拘束 .....	59
虐待与受虐 .....	61
性与烦恼 .....	65
烦恼的症状及解决方法 .....	69
自杀 .....	72
心气郁结的症状 .....	74
如何消除心气郁结 .....	76

### 第四章 讨厌的人

让人敬而远之的人 .....	80
表现型性格 .....	80
吹牛 .....	82
虚荣过度 .....	83





严重嫉妒 .....	85
以自我为中心者 .....	86
人际关系不佳的原因 .....	88
关于歇斯底里 .....	89
孩子气的特征 .....	91
自闭型性格 .....	93
不善交际者 .....	94
态度冷漠者 .....	96
内涵的重要性 .....	100
敏感与迟钝 .....	101
自负型性格 .....	103
好表现者 .....	104
自负而顽固者 .....	105
好与人争者 .....	107

## 第五章 扰人的性格

扰人的性格 .....	112
吝啬狂 .....	113
自卑与缺乏自信 .....	114
极端型性格 .....	117
爆发型性格 .....	117
冷血型性格 .....	118
执著型性格 .....	120
酗酒 .....	121
吸毒 .....	123
负债累累者 .....	124
不当行为 .....	126





路途中的扰人 ..... 130

## 第六章 健康性格的特征

健康性格的特征 ..... 136

获取他人善意的办法 ..... 139

家庭与孩子 ..... 141

论投缘 ..... 146

结语 ..... 152

## 附录 人际交往

101 ..... 101

101 ..... 101

101 ..... 101

101 ..... 101

101 ..... 101

101 ..... 101

101 ..... 101

101 ..... 101

101 ..... 101

101 ..... 101

101 ..... 101



第一輯 米芾的米芾人

GUAN XIN NI GUAN HE TA



第一章 关心自己 关注他人

GUAN XIN ZI JI GUAN ZHU TA REN



### 个性修养

每个人都希望自己能成为一个优秀的人，一个有修养的人。

修养，是一个人内在素质的体现。

它不仅表现在一个人的言谈举止上，

更表现在一个人的待人接物上。

一个有修养的人，总是能让人感到一种温暖，

一种发自内心的真诚。

修养，是一种境界，一种追求。

它需要我们在日常生活中不断地学习和实践。

只有不断提升自己的修养，

才能在竞争激烈的社会中脱颖而出。

成为一个真正有修养的人。

修养，是人生的必修课。

它让我们学会尊重他人，

学会宽容待人，

学会控制自己的情绪。

修养，是心灵的净化，

是灵魂的升华。

它让我们成为一个有温度、

有情怀、有担当的人。

修养，是人生的财富，

是人生的基石。

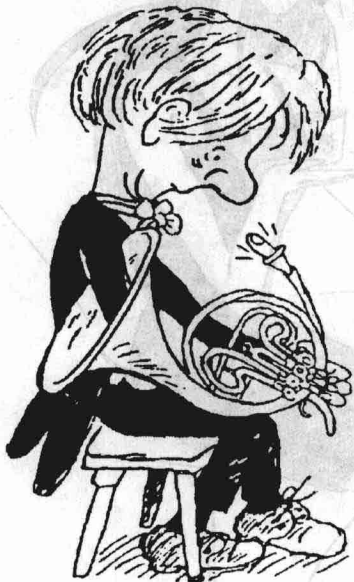
它让我们的人生更加精彩，

更加有意义。



## 性格的个体差异

每个人都有自己的个性，年龄越大，个性的差异也就越明显。



有的婴儿活泼好动，有的则恬适安静，但是婴儿之间的性格差异是无法从外表分辨出来的，因为他们的外表差异太小，而相似性居多。然而，虽然他们外表很相似，实际上其内心生活却迥然不同。通常，小孩从进入幼儿园以后，就开始表现出他们千差万别的个性。比如有的小孩霸道，有的小孩则懦弱，有的小孩活泼好动，有的小孩则沉默寡言。进入小学、中学之后，他们这种性格上的差异便会变得越来越外显，

外人可以明显地察觉到。到二三十岁时，人们之间的个性差异就已经十分显著了。

个性发展如此，个人能力也不例外。通常年龄越大，个人能力方面的差异也就越大。同时，个人社会行为的发展也有着相类似的特征。我们无法在一个小孩的幼儿园时代就预测他将来是否会成为一个不良少年。但我们却有可能根据小孩在小学、中、高年级以后社会行为的差异性对其日后的情况作出某种预测。



## 四种性格类型

现在我们可以根据各个个体是将关注点放在自己身上还是放在他人身上这两个方面，对人们性格上的差异进行讨论。

先来看将关注点放在自己身上的情况。这种情况主要出现在那些特别关注自己性格的人身上。



“他会怎么想我今天说的话呢？”“大家对我做的事会有什么反应呢？”“我有什



么比别人特殊的地方呢？”等等，他们会经常思考这种与自身相关的问题，并投入很大的精力。当然，也有些人对这些问题表现得完全漠不关心。

另外一种人总喜欢将目光盯在别人身上，即极度关注他人。通常，他们会经常在心里盘算着诸如“那个人是好人。”“那个人我不大喜欢。”“那个人为什么那样说呢？”之类的问题。

下面我们以关注焦点是放在自己身上还是放在别人身上为依据，将他们的性格进行分类并加以简要分析，以供大家参考，概括起来共有四种类型。第一种类型是个人关注焦点同时





在自己与别人身上者；第二种是个人关注焦点既不在自己身上也不在他人身上者；第三种是只关注自身者；第四种则是只关注他人者。

第一种类型的人对自己与他人都在意，因此这种人是烦恼最多的一种类型。这种人很会在自己身上找原因，喜欢刨根问底，对身边的事物非要弄个青红皂白才肯罢休。他们比一般人考虑的事情更多，所以也有着较常人更多的烦恼。关于这种性格，我们在后面会进行详细论述。

第二种类型的人总是只盯着别人的缺点不放。这种类型的人对对方的优点视而不见，更不必说学习别人的长处了。他们老是想“因为他总是这样，所以我讨厌他。”“他竟然这样跟我说话，真是无礼。”他们对对方充满敌意，满脑子想着怎样报复或攻击他人。这种人给对方以及周围的人带来数不尽的麻烦和烦恼。本书将在第四章中对这一类型的人进行详尽的论述。

第三种类型的人可以说是纯粹的自寻烦恼的人。这种人非常辛苦地处理着每一件事，因而比较容易产生忧虑。一般研究认为，这种人对他人心怀恐惧，而且刻意追求完美。他们喜欢经常写日记，但他的日记并不是用于记录回忆，而是充斥着诸如“我跟那个人这样说，他会不会以为我有恶意呢？”“为什么他会这么说呢？”之类的话语，其中充满了强烈的担忧自己的情绪。这就是所谓的“焦虑性格”。关于它的详细论述在第三章中可以看到。

第四种类型的人在生活中并不常见。在这种人眼中，不管自身还是他人，都不值得自己关注，满脸都是漠然的、不屑一顾的表情。这意味着这种人犹如一具机器，毫无生活情趣。但这种人一般具备进行任何精密工作的能力，可以胜任很多工作。而且，对这种类型的人而言，阅读纯粹是一种多余的行