



教·育·丛·书
JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

生命的气质与个性

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



ISBN 978-7-5100-1264-8



9 787510 012648 >

定价：25.80 元

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的气质与个性/《生命的气质与个性》编写组编.
广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1264 - 8

I. 生… II. 生… III. 个人 - 修养 - 青少年读物 IV.
B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204811 号

生命的气质与个性

责任编辑: 吴怡颖

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1264 - 8/G · 0489

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库

“生命教育”丛书编委会

主 编：

梁晓声 著名作家，北京语言大学教授

王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

编 委：

康海龙 解放军总政部队教育局干部

李德周 解放军西安政治学院哲学教授

张 明 公安部全国公安文联会刊主编

过剑寿 北京市教育考试院

张彦杰 北京市教育考试院

张 娜 北京大学医学博士 北京同仁医院主任医师

付 平 四川大学华西医院肾脏内科主任、教授

龚玉萍 四川大学华西医学院教授

刘 钢 四川大学华西医学院教授

张未平 国防大学副教授

杨树山 中国教师研修网执行总编

张理义 解放军 102 医院副院长

王普杰 解放军 520 医院院长 主任医师

卢旨明 心理学教授、中国性学会性教育与性社会学专业委员

执行编委：

孟微微 于 始

序：让生命更加精彩

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近 30% 的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第 5 位，15 ~ 35 岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生进行生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。在生命的成长过程中，我们都要经历许许多多的人生第一次，只有我们充分体

能动地分析认识自我，积极主动设计、培养和完善自我，形成稳定完善的人格。社会化过程是终身的，自我的发展没有止境，我们要与时俱进，坚持不断发展的信念，升华自身的个性与气质，不断完善自己的人格。本书的具体内容包括：个性与气质概述，告诉读者个性与气质的含义、特征等，明确对于个人的生命而言，认识和培养良好的个性与气质，具有十分重要的意义。认识自我，悦纳自己，分析一个人应该怎样分析和认识自我的个性与气质，包括认识自我、客观地评价自我的内容和方法。设计自我，规划人生。培养自我，张扬个性，分析一个人应该怎样设计和培养自我的个性与气质，包括设计自我的内容、方法，以及培养自我的方向和途径。完善自我，毕生发展，论证一个人的人格是毕生发展的，个人应该利用社会条件，立足自我教育，不断完善自我的人格，凸显自我生命的个性与气质、展示自己的人格魅力。

本书同时为读者列举了不少名人名言和典故，以增强本书的可读性；还列举了一些心理测试，以增强科学性和趣味性；在介绍方法的时候采用了大量表格的形式来说明，以增强其操作性。另外，还在整本书中插入了一些符合文章主题的图片，使内容更加生动和形象。

我们深知“读万卷书，行万里路”方可获得真知灼见。作为本书的编者，我们长期工作在教育教学第一线，而且多年担任班主任和学校心理健康教育工作，与广大中学生有着深入的接触和

了解，熟知他们的内心世界，书中很多东西来自我们日常工作和学校生活的实践积累。

更为重要的是，本书在编写过程中，查阅了国内外许多有关生命个性与气质方面的理论书籍及其他文献，并引用了黄希庭、林崇德、董奇等数位心理学专家的研究成果，在此谨向他们表示崇高的敬意并致以衷心的感谢。

同时，在本书的编写过程中，丛书策划和编审的专家与作者单位的领导对编写工作给予了大力的支持，在此我们一并致以崇高的敬意和感谢；没有王利群等专家的悉心关怀和指导，没有谭六三校长等的大力支持和帮助，本书的问世是不可能的。

本书作为青少年生命教育系列丛书之一，其编写的初衷旨在针对初二至高三学生及其家长、老师阅读，主要为他们提供青少年生命教育和实践的一些方法和技巧。当然，作者衷心地期望青少年朋友通过阅读本书，结合自己的成长历程，在自身的学习、生活和实践中，能够对自己的生命有所感悟，有所收获，使自己的个性与气质得到应有的发展和完善，真正实现自我。由于作者水平有限，加之时间仓促，书中还有许多有待完善的地方，疏忽漏洞也在所难免，恳请广大读者提出宝贵的意见和建议。

编 者

第一章 了解个性 关注气质

“世界上没有两片完全相同的树叶。”

17世纪德国哲学家、科学家莱布尼茨有一次和国王谈论哲学时指出：万物莫不相异，天地间没有两个彼此完全相同的东西。国王不信，派宫女去御花园里找两片完全相同的树叶，结果谁也没有找到。因为粗看起来似乎完全相同的两片树叶，实际上在大小、厚薄、色泽、纹路等方面却存在着明显的差别。19世纪法国文学家福楼拜也说过：“世界上没有两粒相同的沙子……没有两双相同的手掌。”万物莫不相异，世人各不相同。

楚霸王乌江自刎和刘邦建立大汉，很大程度上由不同个性造成。刘邦与项羽都曾有着雄心和壮志，刘邦曾豪吟《大风歌》，项羽也曾高唱“力拔山兮气盖世”。同观嬴政的出游，刘邦说：“嗟乎！大丈夫当如此也。”项羽则言：“彼可取而代之。”虽其意略同，却表现出两种不同的性格，一个含蓄，一个直爽。“大丈夫当如此也”，虽含有称霸之心，却也有一层羡慕和恭敬之心。“彼可取而代之”，那位直爽的楚霸王，显然有

一个复杂的系统。比如有的人刚毅，但不乏柔和；可有的人却跟《水浒传》里的李逵一样徒有勇猛。

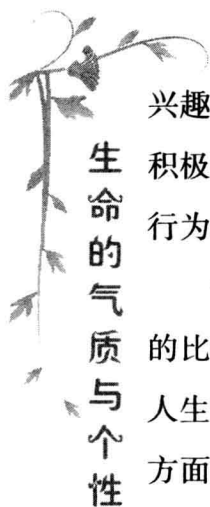
个别性和共同性 人的个性是由某些与别人共同的、或相似的特征以及完全不同的特征错综复杂地交织在一起构成的，其中既有个人所独有的，也有与别人相似的或共同的。

人的个性独特性并不排斥与人之间在心理上的共同性。就是说，个性中还存在着共性。所谓心理上的共性是指某一个群体、某一个阶层或某个民族有共同的典型的个性特征。它表现在人们对问题的看法，对己对人对事所持态度和价值判断，在愿望和实现中，都有某种共同性或相似性。简单地说，共性就是在一定群体环境、社会环境、自然环境中逐渐形成的，它具有稳定性和一致性。

而个性中的共同性和个别性是统一的，即某一群体的个性总是通过其群体内的成员个人体现出来的，它制约着个人的独特性。同时，人类所具有的一些共同的心理规律也表现在不同的人身上。

稳定性和可变性 个性心理特征是在一定的社会历史条件下，在一个人的长期生活历程中逐渐形成的。一个人出生后，经过社会生活实践，逐渐形成一定的动机、理想、信念和世界观，从而使自己的活动总是带有一定的倾向性，在不同的生活情境下心理面貌总是显示出相同的品质。

但是，由于现实生活的复杂性，使人们之间的交际纷繁多



兴趣、理想、信念和世界观等不同成分。它最能反映人的活动的积极性特点，使人以不同的态度和不同程度的积极性组织自己的行为，有目的、有选择地对客观现实进行反应。

个性心理特征 个性心理特征指在心理活动过程中表现出来的比较稳定的成分，它包括能力、气质和性格，影响着和决定着人生的风貌、人生的事业和人生的命运。人和人在个性心理特征方面是有差异的，其认识、情感和意志等心理活动都是在其具体的个人身上进行的，都表现出各自不同的心理特征。

心理过程 心理过程包括认识（感觉、记忆、思维、想像）、情感、意志等心理活动，他们都有一个发生、发展和完成的过程，以流动、变化为特征，是人脑对客观现实的反映形式，保证着人和客观现实的联系。人总是通过认识、情感、意志去反映现实、去完成活动。

心理状态 心理状态是指在当前一刻相对稳定的心理背景，它是由机体内外刺激的影响，在大脑皮层进行的兴奋和抑制活动的独特的暂时状态，它影响着人们进行各种活动。它有三个特点：不断变化之中（变化性）、直接现实性和心理状态的广泛性。

自我调节系统 自我调节系统以自我意识为核心，它在心理结构上包括认识、情感和意志三个方面：在认识方面又包括有自我感知、自我分析、自我观念、自我评价等；在情感方面又包括自我体验、自尊、自信、自豪等；在意志行动方面又包括自我监督、自我命令、自我控制等。

对一个人而言，认识、情感、意志这三个方面不是绝对分开的，而是紧密联系着，构成个性结构中的自我调节系统。

三、自我意识与个性

由于自我意识能够意识到自己的个性心理倾向和个性心理特征，所以它能够对各种心理成分进行调节和控制，使个性心理诸成分形成完整的结构系统。如果自我意识失调，就会发生人格破裂。

那么，到底什么是自我意识呢？自我意识是指个体把自己作为客体存在的各方面的意识（自我观察和综合反应）。既是对自己的感知觉、思维、情感意志等心理活动的意识，也是对自己和客观世界的关系，尤其是人我关系的意识，对自身机体状态的意识，等等。

自我意识是个性的重要组成部分，是一个人个性不断臻于完美的良好保证。一个人的自我意识强烈，不断反思自己的行动和行为，留可取弃无用，将帮助人走向成功。比如一个鲁莽的人意识到自己的冲动，一个自负的人认识到自己的目空一切，这有利于改善自己的个性。自我意识存在有三个特点：社会性、能动性和同一性。

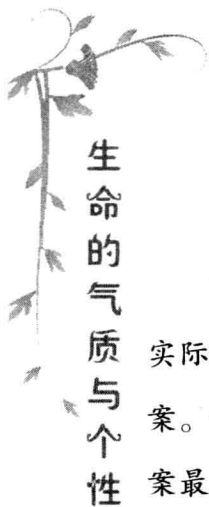
自我意识是由自我认识、自我体验和自我控制组成的自我调节系统，调控着个体的心理活动和行为。主要包括：

自我认识 自我认识是对自己的洞察和理解，包括自我观察

质的评价，关系到个人参与社会的积极性，也影响到协调社会中的人际关系。如果只看到自己的不足，觉得处处不如人，这就会丧失信心，遇事畏缩不前，可能使人变得怯懦沉闷、无生气；如果一个人只是看到自己的长处，认为自己处处比别人强，孤芳自赏，这样的人容易变得盲目乐观、傲慢、自以为是等。

自我体验 自我体验是自我意识在情感上的表现。其功能有：使认识内化为个人的需要和信念；引起和维持行动；制止自己行为。

自我控制 自我控制是自我意识在意志行动上的表现，包括四个环节：一是主体意识到社会要求，并力求使自己的行为符合其准则，从而激发自我调控；二是从知识库中检索与认识和改造客观现实以及自己主观世界的有关知识，同时正确地评价自己运用这些知识的可能性；三是制定能够完善和提高自己行动的相应计划和程序；四是在行动中运用诸如自我分析、自我体验、自我鼓励、自我监督、自我命令等各种激励手段。



轻松一刻：个性成熟度测试

下面有 25 道题，每道题都有 5 个备选答案。请根据自己的实际情况，在题目下面圈出相应的字母，每道题只能选择一个答案。请注意，这是测验你的实际想法和做法，而不是问你哪个答案最正确。因此，请不要猜测“正确”的答案，以免测验结果失真。

1. 我所在单位的领导（或学校的老师）对待我的态度是：
 - a. 老是吹毛求疵地批评我
 - b. 我一做错什么事，马上就批评我，从不表扬我
 - c. 只要我不犯错误，他们就不会指责我
 - d. 他们说我的工作和学习还是勤恳的
 - e. 我有错误他们就批评，我有成绩他们就会表扬我
2. 如果在比赛中，我或我的一方输了，我通常的做法是：
 - a. 研究输的原因，提高技术，争取以后赢
 - b. 对获得胜利的一方表示赞赏
 - c. 认为对方没啥了不起，在别的方面自己（或自己一方）比对方强
 - d. 认为对方这次赢的原因不足道，很快就忘记了
 - e. 认为对方这次赢的原因是运气好，下次自己的运气好

的话也会赢对方

3. 当生活中遇到重大挫折（如高考落榜、失恋）时，便会感到：

- a. 自己这辈子肯定不会幸福
- b. 我可以在其他方面获得成功，加以补偿
- c. 我决心不惜任何代价，一定要实现自己的愿望
- d. 没关系，我可以更改自己的计划或目标
- e. 我认为自己本来就不应当抱有这样的期望

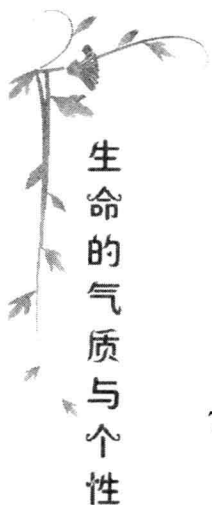
4. 别人喜欢我的程度是：

- a. 有些人很喜欢我，其他人一点也不喜欢我
- b. 一般都有点喜欢我，但都不引我为知己
- c. 没有人喜欢我
- d. 许多人都都在一定程度上喜欢我
- e. 我不知道

5. 我对谈论自己受挫折经历的态度是：

- a. 只要有人对我受挫折的经历感兴趣，我就告诉
- b. 如果在谈话中涉及到，我就无所顾忌地说出来
- c. 我不想让别人怜悯自己，因此很少谈自己受挫的经历
- d. 为了维护自尊，我从不谈自己受挫折的经历
- e. 我感到自己似乎没有遇到过什么挫折

6. 通常情况下，与我意见不相同的人都是：



- a. 想法古怪，难以理解的人
 - b. 缺乏文化知识修养的人
 - c. 有正当理由坚持自己看法的人
 - d. 生活背景和我不同的人
 - e. 知识比我丰富的人
7. 我喜欢在游戏或竞赛中遇到的对手是：
- a. 技术很高超的人，使我有机会向他学习
 - b. 比我技术略高些的人，这样玩起来兴趣更高
 - c. 显然技术比我差的人，这样我就可以轻松地赢他，显示自己的实力
 - d. 和我的技术不相上下的人，这样在平等的基础上展开竞争
 - e. 一个有“赛道德”的人，不管他的技术水平如何
8. 我喜欢的社会环境是：
- a. 比现在更简单、平静的社会环境
 - b. 就像现在这样的社会环境
 - c. 稳步向好的方面发展的社会环境
 - d. 变化很大的社会环境，使我能利用这机会发展自己
 - e. 比现在更富裕的社会环境
9. 我对待争论的态度是：
- a. 随时准备进行激烈争论

- b. 有知识的人们中间
 - c. 志同道合的朋友们中间
 - d. 众多的亲戚、同学和同事们中间
 - e. 不管生活在什么人中间都一样
16. 在工作或学习中遇到困难时，我通常是：
- a. 向比我懂得多的人请教
 - b. 只向我的好朋友请教
 - c. 我总是尽自己最大努力去解决，实在不行，才去请求别人的帮助
 - d. 我几乎从不请求别人来帮助
 - e. 我找不到可以请教的人
17. 当自己的亲人错误地责怪我时，我通常是：
- a. 很反感，但不吱声
 - b. 为了家庭和睦，违心地承认自己做错了事
 - c. 当即发怒，并进行争论，以维护自己的自尊
 - d. 不发怒，耐心地解释和说明
 - e. 一笑了之，从不放在心上
18. 在与别人的交往中，我通常是：
- a. 喜欢故意引起别人对自己的注意
 - b. 希望别人注意我，但想不明显地表示出来
 - c. 喜欢别人注意我，但并不主动去追求这一点

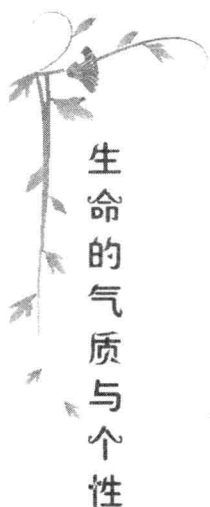
重，言语乏力。这些心理活动的动力特征给个体的心理表现涂上了一层色彩，体现出人的气质特征。

气质具有天赋性和稳定性，是典型、稳定的心理特征。它在很大程度上是由遗传素质决定的。俗语说：“江山易改，禀性难移。”这个“禀性”指的就是气质。气质在个体刚刚出生就有所表现。这可以从婴儿身上显现出来，比如新生儿有的喜吵闹、好动；有的比较平稳、安静。研究表明，遗传素质越接近，在气质表现上也越接近。可见，气质具有天赋性。

有着某种独特气质类型的人，常在不同场合、不同的活动中表现出同样性质的动力特点，比如，一个容易激动的学生，听课时会沉不住气，会迫不及待地抢答问题，争论时情绪激动，等人时会坐立不安。而一个沉着稳定的学生，在不同场合下，都会表现出不急不慢、安详沉静的特点。可见，气质具有相对稳定性。

气质也具有可变性。气质是不易改变的稳定的个性心理特征，但它并不是绝对不变的，在一定条件影响下可以或多或少地变化，它有可塑性。在环境和教育的影响下，随着自身修养的增强，特别是随着性格的成熟，气质也会有一定程度的改变，但这仅仅是外部表现的改变，使其内部产生质的改变是很难的。同时，性格对于气质也会具有一定的制约和控制作用。因此，气质的稳定性与可塑性是统一的。

研究表明，性别、城乡、父母职业、父母文化程度、是否独立子女、家庭教养情况、是否三好学生、是否学生干部、受奖惩



4. 对我来说，最满意的情况是怎样的？
 - a. 比计划做得多
 - b. 对别人有帮助
 - c. 通过思考解决了一个问题
 - d. 把一个想法和另一个想法联系起来了
5. 我喜欢别人把我看成是一个怎样的人？
 - a. 能完成任务的人
 - b. 充满热情和活力的人
 - c. 办事胸有成竹的人
 - d. 有远见卓识的人
6. 当别人对我无礼时，我往往作出怎样的反应？
 - a. 立即表示出不快
 - b. 心情不快，但能很快消除
 - c. 谴责对方
 - d. 不去理他，考虑自己的事

评析：

填好后，把所有问题中的4项的分数分别相加，计算出四个总分。总分最高的一项，就是你的性格类型。

如果 a 得分最高，你的性格类型属于敏感型；

如果 b 得分最高，你的性格类型属于情感型；

如果 c 得分最高，你的性格类型属于思考型；

如果 d 得分最高，你的性格类型属于想像型。