

全面实用的心理学知识大荟萃

读心攻心成家立业律己的全攻略



线装书局

心理学全书



第二册

【图文珍藏版】

刘凯◎主编



世界传世藏书
「图文珍藏版」

心理学全书

心理学
全书

刘凯◎主编

第二册

綫裝書局

第四章 性格心理学

一、性格的力量

性格概述

性格这个词来源于希腊语。心理学家认为：性格是个人对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式，是人的心理的个别差异的重要方面。人的个性差异首先表现在性格上，就像恩格斯说的：“刻画一个人物不仅应表现他做什么，而且应表现他怎样做。”“做什么”和“怎么做”其实就是一个人的性格写照。

我们的性格特征是通过日常生活中的态度及行为体现出来的。例如，一个人在待人处世中总是表现出高度的原则性、热情奔放、豪爽无拘、坚毅果断、深谋远虑、见义勇为，那么这些表现就说明了他的性格。只要稍稍注意一下我们周围的人，我们就能对他们的行为方式和生活态度即性格特征有个大致的把握。社会问题上，是激进的，还是保守的？生活态度上，是乐观的，还是消极悲观的？在对待金钱方面，是大方还是吝啬？在处理生活事务时，是偏见的，还是正义的？在与他人交往时，是自卑的，还是优越的……

一个人的性格特征是比较稳固的，因而当对一个人的性格有了比较深切的了解，我们就可以预测到这个人在一定的情境中将会“做什么”和“怎样做”。如有必要，我们就可以制订对应策略。假如你是一个领导，你可以根据下属的性格制订不同的教育方法和给予不同的工作任务。



恩格斯



我们已经形成的性格特征具有一定和稳定性，但并不意味着我们现有的一些状况根本无法改变。积极地自我改造性格缺陷，再得益于生活中的偶然事件，我们就能改变性格特征、改变现状生活。

另外，论及什么是性格，就有必要搞清楚性格与气质、能力之间的关系。

性格与气质有下述差别。

(1) 性格比气质容易被人们认识和把握，有更大的可塑性。父母及老师常要求我们从具体的小事做起、规规矩矩做人、认认真真做事。常听说“培养孩子的性格”，而很少听说“培养孩子的气质”。气质主要是先天决定的，在我们幼年时就“一是一，二是二”了。性格则不同，教育可以使其改变。比如通过教育、培养可以使一个人从责任心涣散变得责任心很强，从胆小怯懦变得非常勇敢，从心胸狭窄变得胸怀宽阔等。

(2) 性格受社会标准和规范的束缚，而气质不受束缚。生活中，我们通常都用一些公共标准去评判别人的行为及态度，评价别人性格的好坏，进而体现出不同的情感反应。例如，我们喜欢那些热情、诚恳、有干劲、易于合作、责任心强的人，不喜欢那些冷漠、伪善、孤僻、不负责任的人。那些具有不讨人喜欢的性格特征的人不得不有所顾忌。气质则不受这些评判标准的限制，具有不同气质类型的人也不会承受来自他人评价的压力。

性格与气质又是密切联系的。人的性格通常都会受到其气质类型的制约，所不同的只是表现明显与否而已。比如，胆汁质气质类型的人通常具有易冲动、攻击性明显、凭感情办事、工作精力充沛、认真负责、缺乏耐性等性格特点；多血质的人在生活中则表现出乐观开朗、对人亲切、干劲足、吃苦耐劳、易感情用事等性格特点。

性格和能力都是个性心理特征，但两者又有不同：能力是决定心理活动效率的基本因素，人的活动能否顺利进行，与能力有关；性格则表现为人的活动指向什么、采取什么态度、怎样进行。例如，某人思考一些问题总是很深刻、很有逻辑性，这表明了这个人的智能特点；如果他考虑问题总是很细心、很周到，处事很谨慎，行动很坚定，那么这就在言行态度上反映了这个人的性格特点。

性格的一般结构特征

性格具有如下的结构特征。

1. 态度特征

性格的态度特征，是指人对客观事实的稳固态度的个体差异。主要有三种：

(1) 对社会、集体和他人的态度特征。如，爱国与不爱国、爱集体与不爱集体、



待人真诚与虚伪等等。

(2) 对学习、工作和生活的态度特征。如，努力与懒惰、认真与马虎、节约与浪费、热爱生活与悲观厌世等等。

(3) 对自己的态度特征。如，谦虚与骄傲、自尊与自贱、自信与自卑等等。

2. 理智特征

性格的理智特征是指人在感知、记忆、想象、思维等认知过程中表现出来的认知特点和风格的个体差异。比如，有的人对客观世界主动观察，有的被动观察，有的思维细腻，有的思维简单等等。

3. 情感特征

性格的情感特征是指人在情感活动的强度、稳定性、持续性等方面表现出来的个体差异。比如，有的人特别容易激动，有的人则和石佛一般，有的人情感真挚，有的则十分冷漠等等。

4. 意志特征

人对自我行为的控制水平、目标明确度以及在长期工作和紧急情况下表现出来的个体差异，就是性格的意志特征。

健康性格的结构特征

不良性格对人体健康十分有害。比如，性格忧郁会抑制大脑机能，造成免疫功能失调，使人体虚弱早衰；性格暴躁容易导致胃肠功能紊乱，甚至造成器质性损伤；性格脆弱者会因一次精神上的打击而得精神病，性格坚强者则容易平安度过；高血压、冠心病会因患者性格急躁、容易激动而加剧，也能因心境平和、情绪稳定而好转；胃溃疡会由于患者性格忧郁、焦虑而使疼痛加剧甚至恶变；而若性格乐观开放则溃疡面愈合得较快等等。

因此，我们必须改变不良性格，使性格趋于健康。那么什么样的性格才是健康的性格呢？健康性格的结构如下：

- (1) 独立性：独立自主，办事稳重、负责任，不独断专行。
- (2) 爱别人：爱自己的家人、亲戚和朋友，并能从中得到乐趣。
- (3) 现实性：无论现实如何，都勇于面对；脚踏实地，不幻想。
- (4) 懂得求助别人：困难之时坦白地求助他人，不硬撑；乐于接受别人的帮助与爱。
- (5) 目光长远：目光长远，不会只顾及眼前利益。

- (6) 张弛有度：会工作，也会休息。
- (7) 自控怒火：不可避免地生气时，能够自我控制、把握尺度。
- (8) 稳定工作：很喜欢自己的工作，不见异思迁，即使需要调换，也会非常谨慎。
- (9) 喜爱孩子：喜爱孩子，肯花时间去了解孩子的特殊要求。
- (10) 不断学习和培养情趣：不断地增长学识，广泛地培养情趣。
- (11) 宽容和谅解：善于宽容和谅解他人，不苛求。

性格的培养

每个人的任何性格特征都不是一朝一夕形成的，而是从小由社会环境、教育和自身的实践共同、长期塑造而成的。一个人的社会环境，包括他的家庭、学校、工作岗位、所属社会集团以及各种社会关系等等。其中的各种社会关系与生活条件，以及人对它们的反应，影响塑造着人的性格。

1. 家庭是一个人性性格最初形成的主要决定力量

家庭是社会、经济的基本组成单位，浓缩着各种社会道德观念。所以说，社会环境对儿童性格形成的影响首先是通过家庭发生的。具体来说，主要是通过家庭中人与人之间的关系、儿童在家庭中所处的地位及家庭成员的言行举止对儿童的影响实现的。

近年的研究证明，从出生到7岁这段时期是人在其一生中身心发展尤其是大脑发展最旺盛的阶段。因而此时期家庭环境的反复刺激会在儿童的大脑里留下深刻痕迹，促进其大脑潜力的发展与感觉、知觉、记忆、思维、想象等认知、情感和意志过程的发展，这些对人格的形成具有深远的影响。人的许多不良性格特点都与这一时期所受的家庭不良教养有关。如自高自大、利己主义、脾气固执、缺乏独立精神，源自父母的过分溺爱；孤独、抑郁和执拗，甚至冷酷、残忍的性格特点，是源自父母对孩子过于严厉，经常训斥、打骂，使孩子总感到家庭没有温暖；悲观、孤僻、易钻“牛角尖”兼有坚强、果断的性格特点，与丧失父母被人欺侮或父母离婚有关；容易生气、警惕性高、死不认错或两面讨好、投机取巧、好说谎的性格特点，与父母意见分歧、各搞一套有关……详细状况见下表。

父母教养方式	儿童不良性格特点
支配型	消极、顺从、依赖、缺乏独立性
溺爱型	任性、骄傲、利己主义、缺乏独立精神、情绪不稳定
打骂型	顽固、冷酷、残忍、独立的； 或者怯懦、盲从、不诚实，缺乏自信心、自尊心



父母教养方式	儿童不良性格特点
忽视型	妒忌、情绪不安、创造力差、甚至有厌世情绪
民主型	独立、直爽、协作的、亲切的、社交的、机灵的、安全、快乐、坚持、大胆、有毅力和创造精神
意见分歧型	易生气、警惕性高；或两面讨好、投机取巧、好说谎
过分保护型	缺乏社会性、依赖、被动、胆怯、深思、沉默

因此，在儿童出生到7岁这一段时期内，家人一定要注意正确的教养方式，为孩子营造一个好的家庭成长环境。另外，现在独生子女越来越多，父母在教养孩子上特别要注意防止溺爱，否则会使孩子将来无法独立立足于世。

2. 学校教育对人的性格也具有重要的塑造作用

在一个学校班集体里面，教师的性格、行为和班集体的风气对学生性格的形成具有重要的影响。经常受到老师和班集体肯定、尊重的学生，通常积极乐观、自信心强，并且具有集体主义观念；经常受到老师和班集体否定、排斥和歧视的学生，往往会形成敌对、自卑、软弱等性格特点。

走出班集体，整个学校的风气也会潜移默化地影响学生性格的形成。尤其是学校里的团、队活动，具有生动性、趣味性和灵活性，使学生易于接受，又能丰富学生的心理活动内容，使学生能够懂得如何处理集体利益与个人利益之间的矛盾，促进他们的集体主义品质和意志、性格的发展。例如，让学生担任班主席，利于培养其责任心、组织才能等性格品质；让学生担任小组长，利于培养他们关心同学、团结同学、以身作则等性格品质；体育和劳动活动，有利于培养学生的耐力，养成勇敢顽强、乐观、有责任感、有纪律性、爱护公物与团结友爱等性格特征等等。

所以，培养一个人的健康性格，必须注意正确地加强其学校教育，学校老师负有责任。

首先，老师不可动不动就批评甚至打骂学生，要时常肯定、夸奖学生，要领导整个班集体，了解每个学生，教导他们平等相处、彼此尊重。

其次，老师对学生的性格教育要注意“量体裁衣”“因材施教”，只有这样才能收到良好的效果。比如，对自尊心强、缺乏勇气的学生，要采用先冷淡处理、后单独谈话的教育方式；对于较固执、不爱多说话的学生，要多用事实、榜样来教育或用后果教育法让他自己接受教训；对于活泼好讲、有点自负的学生，可当面批评、争论，但一定要坚持说理；对于头脑灵活但容易骄傲、批评几句就要哭的学生，可多问几个为什么，帮助他想得周到些，并着重要求实际行动等等。



3. 社会信息影响人的性格形成

通过直接观察或别人间接传授的社会信息，会影响人的性格形成。对社会信息的直接观察能够更为迅速地影响人的性格。

影视节目、书刊或现实中的英雄榜样或模范人物，能够激起人的共鸣，引起模仿意向。比如，当年轰轰烈烈的“学习雷锋好榜样”运动，无数的人加入其中，培养了人们乐于助人、勇于奉献的良好性格品质，这就是一个典型例证。又比如，当个人由于生理残疾或其他原因而悲痛绝望，看看张海迪的故事或许可以唤起生活意志。

影视节目或书刊里的许多暴力、色情等情节，对于年幼无知的孩子的行为发展影响也很大。1971年，美国学者曾做过一个实验：让一组八九岁的儿童每天花一些时间观看具有攻击性行为的卡通节目，而另一组儿童则在同样长的时间里观看没有攻击性行为的卡通节目。同时对这两组儿童所表现的攻击性行为加以详细的观察和记录，结果发现，观看攻击性卡通节目的儿童，其攻击性的行为有明显增多的现象。另据研究证明，经常看攻击性影视节目的儿童，尤其是男孩，长大以后就会具有较强的攻击性。

4. 个人对性格的自我培养具有重大意义

尽管性格的形成受诸多因素的影响，但人的自我调节潜能是难以想象的。每个人都可以在一定程度上自我塑造性格。青少年在形成世界观之后，能根据世界观来调节他们的行为，性格形成从被控制者变成了自我控制者，能产生一种“自我锻炼”的独特动机。在这种动机支配下，他们力求了解自己的优缺点，主动寻找榜样、确定理想，并给自己规定发展某方面品质的行动规划，有意识地注意行为的练习。一般地，自我培养都会起到一定的效果。所以，诱导学生进行自我性格培养，也是育人者不可忽略的任务。

二、认识自己的性格

为什么要认识自己的性格

古语道：“知己知彼，百战不殆。”每个人都不想在人生路途上遭到失败，每个人都想拥有甜蜜的爱情、美满的婚姻、幸福的家庭、亲密的朋友、信赖的知己、腾达的事业、辉煌的成就、别人的仰慕……这一切的得来，离不开机遇与自己的拼搏。而首先要做和必须要做的，不是战胜外在，而是战胜自己，不是了解别人，而是了解自己！

了解自己主要是指认识自己的性格——自己是内向的、封闭的、自卑的、懒惰的、



虚荣的、偏执的、浮躁的、狭隘的、贪婪的、怯懦的、多疑的还是开朗乐观的、坦率的、勤奋的、稳重的、坚毅的。无论哪种性格，不要惧怕，你能够克服！歌德说过：“人人都有惊人的潜力，要相信自己的力量与青春，要不断地告诉自己，万事全赖在我。”性格是可以塑造的！

我们生来与众不同，世界上只有一个自己，绝对不会有第二个人和你一模一样。我们的性格各不相同，但没有谁是绝对的性格优越，也没有谁是绝对的一无是处。同一种性格特征，从不同的角度看，可能会有不同的利弊结论，关键是你确定了自己的目标后如何去发挥性格的长处和力量。比如你可能是孤僻偏执的，因此你的朋友会很少，生活乏味，没有快乐，但你却可能超乎寻常地专心研究某个科学问题或刻苦工作，而在事业上更易成功。

因此，要正确认识自己的性格，要找出长处和缺陷；长处要保持，缺陷应克服。只有这样，才能在生活和工作的各个方面获得成功。

上千年前，刻在阿波罗神庙门上的神谕就告诫过我们：“认识你自己！”在真相这面镜子前好好端详一下自己，认真反思一下行为，不要为自己的怯懦找任何借口，不要为了表面的浮华用虚假的东西来装饰自己，不要惧怕真相带给我们的压力。

今天当我们重新来审视这个问题的时候，我们会有许多想法与期待，那就让我们来共同探索这个人类的难题吧！

认识自己，离不开性格测试。世界上唯一不变的就是“变”。人的性格也是不停在变的，没有一个人会是100%的属于某种性格类型。通过测试，你就会把握住性格的脉动，引导它变向完美，变成成功。

可是有一点要注意，那就是你必须先对自己有些客观的认识，才能够通过测试得出自己的性格特点。如果对自己一无所知或者不肯理性承认自己的某些性格特征，那么即使作出了自认为应该的选择，也没有什么意义。

怎样才能测试之前客观地评价自己呢？请朋友帮忙是个不错的办法。你要怀着一颗坦诚的心，请朋友们告诉你，在他们心中你是一个怎么样的人。你会发现你自己的判断往往和朋友对你的看法并不完全一样，甚至有很大出入。

性格的自我测试一：菲尔测试

这个测试是美国知名心理学博士菲尔在著名女黑人欧普拉的节目里做的，挺准确的。回答问题时一定要依照你目前的实际情况，不要依照过去的你。这是一个目前很多大公司人事部门实际采用的测试。



1. 你何时的感觉最好?

- A) 早晨
- B) 雪下午及傍晚
- C) 雪夜里

2. 你走路时是:

- A) 大步的快走
- B) 小步的快走
- C) 不快, 仰着头面对着世界
- D) 不快, 低着头
- E) 很慢

3. 和人说话时, 你:

- A) 手臂交叠的站着
- B) 双手紧握着
- c) 一只手或两手放在臀部
- D) 碰着或推着与你说话的人
- E) 玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发

4. 坐着休息时, 你的:

- A) 两膝盖并拢
- B) 两腿交叉
- C) 两腿伸直
- D) 一腿蜷在身下

5. 碰到你感到发笑的事时, 你的反应是:

- A) 一个欣赏的大笑
- B) 笑着, 但不大声
- c) 轻声的咯咯地笑
- D) 羞怯的微笑

6. 当你去一个派对或社交场合时, 你:

- A) 很大声地入场以引起注意
- B) 安静地入场, 找你认识的人
- c) 非常安静地入场, 尽量保持不被注意

7. 当你非常专心工作时, 有人打断你, 你会:



- A) 欢迎他
B) 感到非常恼怒
C) 在以上两极端之间
8. 下列颜色中，你最喜欢哪一种颜色？

- A) 红或橘色
B) 黑色
c) 黄或浅蓝色
D) 绿色
E) 深蓝或紫色
F) 白色
G) 棕或灰色

9. 临入睡的前几分钟，你在床上的姿势是：

- A) 仰躺，伸直
B) 俯躺，伸直
C) 侧躺，微卷
D) 头睡在一手臂上
E) 被盖过头

10. 你经常梦到你在：

- A) 落下
B) 打架或挣扎
C) 找东西或人
D) 飞或漂浮
E) 你平常不做梦
F) 你的梦都是愉快的

【分数分配】

1. (A) 2 (B) 4 (C) 6
2. (A) 6 (B) 4 (C) 7 (D) 2 (E) 1
3. (A) 4 (B) 2 (C) 5 (D) 7 (E) 6
4. (A) 4 (B) 6 (C) 2 (D) 1
5. (A) 6 (B) 4 (C) 3 (D) 5
6. (A) 6 (B) 4 (C) 2

7. (A) 6 (B) 2 (C) 4
8. (A) 6 (B) 7 (C) 5 (D) 4 (E) 3 (F) 2 (G) 1
9. (A) 7 (B) 6 (c) 4 (D) 2 (E) 1
10. (A) 4 (B) 2 (C) 3 (D) 5 (E) 6 (F) 1

【得分分析】

(1) 低于 21 分者：内向的悲观者

人们认为你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的，是需要人照顾、永远要别人为你作出决定、不想与任何事或任何人有关的人。他们认为你是一个杞人忧天者，一个永远看到不存在的问题的人。有些人认为你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

(2) 21 分至 30 分者：缺乏信心的挑剔者

你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人，一个缓慢而稳定辛勤工作的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事，你会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切之后仍经常决定不做。他们认为对你的这种反应一部分是因为你的小心的天性所引起的。

(3) 31 分至 40 分者：以牙还牙的自我保护者

别人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人。也认为你是一个伶俐、有天赋有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友，但却是一个对朋友非常忠诚的人，同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的，但相等的，一旦这信任被破坏，会使你很难熬过。

(4) 41 分至 50 分者：平衡的中道

别人认为你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际的而永远有趣的人；一个经常是群众注意力的焦点，但是你是一个足够平衡的人，不至于因此而昏了头。他们也认为你亲切、和蔼、体贴、能谅解人；一个永远会使人高兴起来并会帮助别人的人。

(5) 51 分至 60 分者：吸引人的冒险家

别人认为你具有令人兴奋的、高度活泼的、相当易冲动的个性；你是一个天生的领袖、一个做决定会很快的人，虽然你的决定不总是对的。他们认为你是大胆的和冒险的，会愿意试做任何事至少一次；是一个愿意尝试机会而欣赏冒险的人。因为你散发的刺激，他们喜欢跟你在一起。

(6) 60 分以上者：傲慢的孤独者





别人认为对你必须“小心处理”。在别人的眼中，你是自负的、以自我为中心的、是极端有支配欲、统治欲的。别人可能钦佩你，希望能多像你一点，但不会永远相信你，会对与你更深入的来往有所踌躇及犹豫。

性格的自我测试二：四种性格类型的测试

美国心理学家弗洛伦斯·妮蒂雅将性格分为四种基本类型：力量型（简称为C型）、活泼型（简称为S型）、和平型（简称为P型）、完美型（简称为M型）。这四种性格已经成为我们日常交流中非常自然的一部分，特别是对于了解自己和他人有着前所未有的效果。

你属于四种基本类型中的哪一种呢？下面每种性格类型对应着40道题目，仔细阅读一下，在每个适合你的题目后面作下记号，最后统计一下在何种性格类型中你的记号最多，那么你就是属于这种类型的。

C——力量型

1. 冒险性——对新事物下决心一定要做好，并且要做得尽量完美。
2. 说服性——从不无理取闹，用逻辑与事实让人信服。
3. 自我意识性——决心依自己的方式去做事。
4. 竞争性——几乎把一切都当做竞赛，总有很强的求胜欲望。
5. 机智性——对任何情况都能很快作出理智有效的选择。
6. 自立性——独立性很强，并且很机智，凭自己的能力判断局势。
7. 积极性——相信自己有扭转颓势的能力，并且跃跃欲试。
8. 自信心——很自信，极少优柔寡断。
9. 坦率性——直言不讳，毫不保留，坦率地说出自己的想法。
10. 强迫性——命令别人时，别人不敢违抗不从。
11. 勇敢——敢于冒险，不会知难而退。
12. 自我肯定——自我肯定个人的能力与成功。
13. 独立性——自给自足，自我支持，无需他人帮忙。
14. 果断——对任何局势都能够很快作出判断与结论。
15. 行动者——总是闲不住，工作很努力勤奋；做领导时是个拥有很多跟随者的领导。
16. 固执性——不达目的誓不罢休。
17. 领导者——天生的首领，不相信别人比自己强。



18. 首领型——喜欢做领导和别人的拥戴。
19. 工作者——不停地工作，不愿休息。
20. 勇敢性——什么也不怕，敢于冒险。
21. 专制——喜欢命令和支配别人，有时候有点傲慢。
22. 无同情心——不能也不愿理解别人的问题和麻烦。
23. 逆反性——抗拒或犹豫接受别人的意见，固执己见。
24. 率直——直言不讳，不介意把自己的想法直接说出。
25. 耐心——难以忍受去等待别人，觉得是浪费时间。
26. 不善言辞——很难用语言或肢体当众表达自己的想法，不善于和别人交流。
27. 固执——坚持依自己的意见行事。
28. 自负——自我欣赏，认为自己最强。
29. 爱争吵——喜欢和人争论，永远觉得自己是正确的。
30. 莽撞——做事鲁莽，常犯错误。
31. 工作狂——为回报或自己的成就感，不断地工作，对休息感到反感。
32. 不世故——常用冒犯或未斟酌的方式表达自己。
33. 乱指挥——经常冲动地指挥别人或做事情。
34. 排斥异己——不接受他人的态度、观点及做事方法。
35. 喜操纵——处事精明，喜欢控制事物。
36. 顽固不化——决心依自己的意愿行事，不易被说服。
37. 统治欲望——毫不掩饰地表示自己的控制能力。
38. 易怒——当别人不合乎自己的要求时，容易发怒。
39. 烦躁——喜新厌旧，忍受不了长时间做相同的事情。
40. 狡猾——很聪明和精明，总是有办法达到目的。

S——活泼型

1. 不稳定——注意力不集中，兴趣短暂，需要各种变化，很怕寂寞和无聊。
2. 轻率——经常不经三思，草率行事。
3. 不专注——无法专心做事，不能集中注意力。
4. 嗓门大——说话声和笑声总是令人吃惊。
5. 爱表现——喜欢做别人注意的焦点。
6. 无序性——生活没有秩序，经常找不到自己东西。
7. 反复——善变，做事经常矛盾，表里不一。



8. 紊乱——缺乏组织生活秩序的能力。
9. 啰唆——总是滔滔不绝，啰里啰唆，不喜欢当听众。
10. 需要肯定——渴望别人的肯定和赞赏，如同演艺家需要观众的掌声、笑声和接受。
11. 天真——单纯的像个孩子，懒得去理解深刻的事情。
12. 易怒——容易激动，但来得快去得也快。
13. 放任——为了使人喜欢自己，讨好别人，容许别人或自己的孩子去为所欲为。
14. 心血来潮——做事情不依照既定的方法去做，常常冒出新想法。
15. 难预测——时而兴奋，时而苦恼，喜允诺，却不能实现。
16. 好插嘴——不在意别人是否也在讲话，只管自己说东说西。
17. 健忘者——不愿去记些自己不感兴趣的事情。
18. 重复——不断地找话说，即使同一件事已经讲了很多次。
19. 散漫——生活杂乱，工作懒散。
20. 华而不实——好表现，声音大，华而不实。
21. 活力——每天都生气勃勃，充满活力。
22. 受欢迎——每次聚会都是中心人物，受人欢迎。
23. 可爱型——非常讨人喜欢，令人羡慕。
24. 生趣——充满生机，精力充沛。
25. 发言者——很喜欢当众言辞。
26. 结交者——喜欢人多的场合，结交朋友。
27. 不掩饰——常常忘情地表达自己的情感和喜好，和人一起时无意识的接触别人。
28. 鼓励性——喜欢激励别人参与自己的游戏。
29. 感染性——自己的快乐可以感染周围的人。
30. 娱乐性——能够带给别人快乐，别人喜欢与其接触。
31. 趣味性——时时表露幽默，喜欢将小事说成是不得了的大事。
32. 乐观——相信事情会好转。
33. 随意性——不喜欢制定计划来约束自己或受别人牵制。
34. 推广——运用自身魅力鼓励和推动别人的参与。
35. 生机——充满生气，兴致勃勃。
36. 清新振作——给别人以清新感，振奋众人精神。



37. 信服性——个人魅力或性格使人信服。
38. 社交性——与人交际往往不具有其他目的，仅仅是为了好玩。
39. 娱乐性——充满乐趣与幽默感。
40. 生动性——讲话时往往表情生动，手势多多。

P——和平型

1. 适应性——很容易融入新环境。
2. 冷静——在无论多嘈杂的环境中能够不受干扰，保持冷静。
3. 容纳性——容易接受他人的观点，不固执己见。
4. 自制性——能够控制自己的感情，很少流露在外。
5. 保守性——有意识地压制自己的情绪和热忱。
6. 满足性——容易满足现状，容易适应新环境。
7. 耐心——做事情很有耐心，冷静，容忍度大，不急躁。
8. 腼腆——喜欢自己待在一边，不易和人主动讲话，说话腼腆。
9. 妥协性——容易改变自己以适应别人的需要。
10. 友好——待人友善，坦率。
11. 真诚——待人很得体，友善，有耐心。
12. 专一性——情绪稳定，感情专一，处世作风一成不变。
13. 无攻击性——从不背后说人坏话或当面攻击别人。
14. 幽默——有时候也会幽默一下，为了缓和气氛。
15. 调解者——经常调和他人之间的矛盾，避免一切冲突。
16. 容忍者——容易接受别人的意见，不愿看到别人不高兴。
17. 好听众——原意聆听别人的说辞。
18. 知足型——满足自己已经拥有的，很少羡慕别人。
19. 和气型——好相处，好说话，平易近人。
20. 模范性——时刻不忘记使自己的举止合乎认同的道德规范。
21. 单调性——表面很少流露感情，生活少变化，从一而终。
22. 不热忱——很少激动不已，时时感到好事多磨。
23. 回避性——不愿意参与复杂的事情。
24. 忧虑——经常感到忧虑、担心、悲戚。
25. 优柔寡断——很难下定决心。
26. 不愿参与——对集体活动不感兴趣，懒得参与，懒得理会别人的事情。



27. 犹豫不决——遇事犹豫，难以决断。
28. 平淡乏味——总是不瘟不火，情绪没有起伏，很少表露感情。
29. 无目标——不喜欢制订目标，只喜欢一日复一日。
30. 漠不关心——对外界的事情毫不关心，关起门做自己的事，以不变应万变。
31. 担忧——时时感到不确定、不安全、焦虑不安。
32. 胆怯性——遇到难事就退缩，没有毅力。
33. 多疑——事事不肯定，对一切缺乏信心，怀疑别人。
34. 弃权——常常投弃权票，持不参与原则。
35. 含糊不定——说话声音很低，不管别人是否能够听清楚。
36. 迟钝——言行缓慢，懒于行动。
37. 懒惰——总是先估量每件事情要耗费自己多大精力，避重就轻。
38. 拖拉——遇事反应迟钝，言行拖拖拉拉，不干练。
39. 勉强——经常不得已勉强参与一些事情。
40. 软弱——经常放弃自己的立场以避免矛盾。

M——完美型

1. 挑毛病——不断地衡量和斟酌，经常反复提出矛盾的想法。
2. 报复——情感不稳定，记恨性强，想办法严惩得罪自己的人。
3. 猜疑性——怀疑一切，不相信别人。
4. 孤僻——喜欢躲避人群，喜欢独处。
5. 怀疑——不轻易相信别人，总是力图找出所谓的背后阴谋。
6. 情绪化——稍有不如意就闹情绪。
7. 内向——思想兴趣藏在内心，喜欢活在自己的小世界里，不喜欢与外界沟通。
8. 抑郁——经常莫名其妙地情绪低落，没精打采。
9. 敏感性——对事情常常反应过度，过分敏感。
10. 孤独离群——喜欢独处，不喜与人共事。
11. 冷落感——容易感到被人冷落，经常无安全感，担心别人不喜欢自己。
12. 悲观——总是喜欢从有利的角度看待事物，只看到可能的失败，只觉察到存在的缺点。
13. 很难取悦——判断事物或作出选择的标准很高，很难满意，很难被人取悦。
14. 不受欢迎——太过要求完美，太过苛刻，所以不太讨人喜欢。
15. 无安全感——时常处于忧虑、担心的状态，担心种种或明或隐的缺点。