

心理学
改变生活
书系

WODEDIYIBEN
XINGGEXINLISHU

卢倩倩 张云红◎著

我的第一本 性格 心理书

助你读懂性格的实用手册
让你心想事成的心理秘籍

每个人心中都有一个理想的自我画像，

银行家、企业白领、

影视明星等等，不一而足。

要实现这一梦想，

我们就要探寻自己性格的真相，

发挥性格的神秘力量，

让充满活力的全新自我闪亮登场。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

我的第一本 性格心理书

Wo De Di Yi Ben Xing Ge Xin Li Shu

卢倩倩 张云红◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本性格心理书 / 卢倩倩, 张云红著. —北京:

新世界出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5104-2399-4

I. ①我… II. ①卢… ②张… III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第234673号

我的第一本性格心理书

作 者: 卢倩倩 张云红

责任编辑: 于海英 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 240千字 印张: 17

版次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

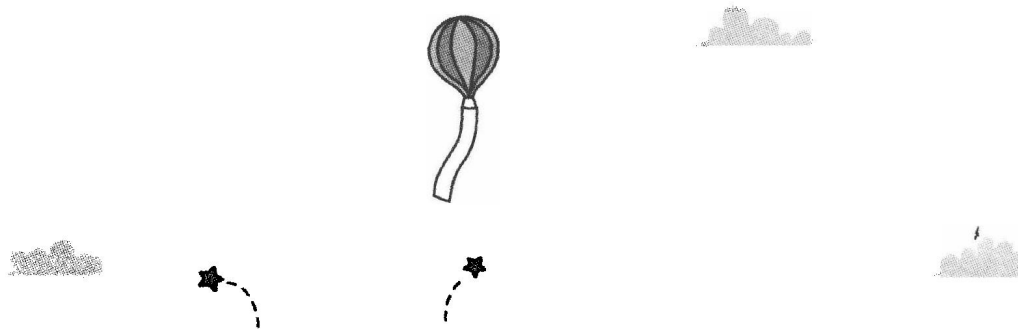
书号: ISBN 978-7-5104-2399-4

定价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

据狐狸的情报，一只孟加拉虎前天进入了它们的领地，这个家伙对这片食物丰富的领地起了贼心。狮王马上召开备战会议，飞鸟家族的猫头鹰也出席了会议。狮王简单地通报过情况之后，大家开始纷纷发表自己的意见。

猎犬第一个发言：“大王，虽然老虎的实力不容小觑，但是我愿意跟狐狸一起去打探最新的消息，只要它敢轻举妄动，我猎犬就跟它拼了。”

随后发言的是野兔。“大……大王，”野兔一紧张就口吃了，“恐怕老虎来到这里没……没那么简单，一定是有什么阴谋，我们不可不防呀。”

接着猫头鹰也开了腔：“野兔所说有一定的道理，我们还是等狐狸和猎犬详细地观察之后再制订完备的作战方案吧。”

然后，在场的动物们纷纷发言。

最后，狮王又进行了颇具号召力的战前动员：“老虎对于我们来说的确是个劲敌，但是我们一定会凭借自己的力量战胜它。只有自己变强，才能从根本上解决问题。”

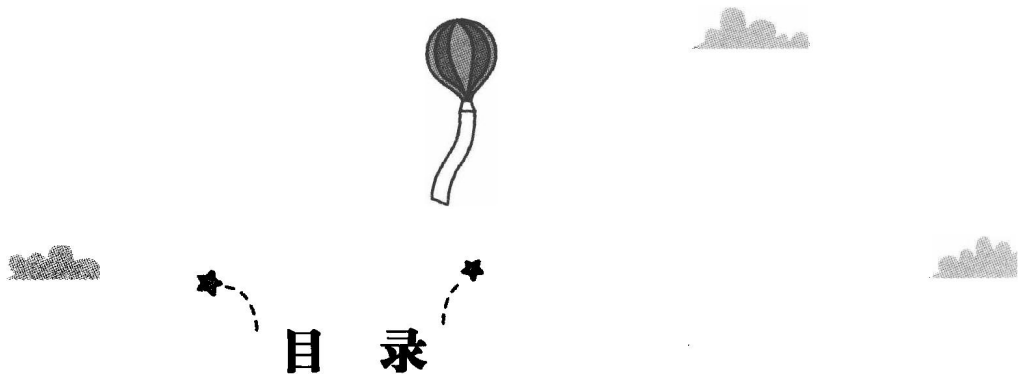
在这个寓言故事中，面对群体遇到的困难，每种动物都表现出了自己性格鲜明的一面，比如猎犬的乐于付出，野兔的敏感多疑，猫头鹰的冷静思考，狮王的王者风范，而这些也代表了不同的人类性格，当然，我们的性格类型远不止那几种。现实生活中共有九种典型性格，除了故事中提到的猎犬型、野兔型、猫头鹰型、狮子型性格之外，还有蚂蚁型、雄鹰型、天鹅型、蝴蝶型、海豚型，它们共同构成了人类性格动物园中的各种性格。

性格的英文是“personality”，源于拉丁语“persona”，是指演员在舞台上戴的面具。性格的发展变化与我们“本体”的变化紧紧相连，性格是我们在现实生活中与本体沟通的桥梁。如果你愿意，就请跟随我们的脚步去探索隐藏在性格面具下的真实自我。这将是一次神奇之旅，穿过性格的藩篱，你才能发现真实的本体。

为了帮助你完成这次神奇之旅，本书将从四个方面向你展示性格心理的神奇。首先，你会知道自己与众不同的心灵宝藏，认识到性格对命运的重要影响。其次，你会了解到影响性格的众多因素，并获知自己的性格密码。再次，你将认识到九种典型的性格，并逐渐领会它们产生的心理原因，以及拥有对应性格的人的心理特质、爱情观和人生观。它将为你解开心中的谜团，并帮助你发现一个与众不同的自己。最后，本书将对各种性格心理的误区进行总结，并列出具与不同性格类型的人相处时适用的法则，它能让你在与他人交往的过程中少走弯路。

总之，本书将带你走进平常不易涉足的性格心理世界，去了解一个你过去从未了解过的自己，找回本来的自己。





第一章 你需要了解的心灵藏宝图

每个人都是独一无二的 / 2

内向者与外向者 / 4

性格VS个性、人格 / 6

认识你的神秘力量——九星图 / 8

九型人格与奇妙的性格动物园 / 10

妙趣横生的九型人格色谱 / 12

第二章 你的性格决定你的命运

为什么说性格决定命运 / 16

优秀的根性是人生巨大的财富 / 18

命运掌握在自己手中 / 20

性格决定你的爱情模式 / 22

改变命运需要付出艰辛的努力 / 25

用性格改变你的人生 / 27

第三章 影响性格的那些“无形的手”

九种性格是天生的吗 / 30

性格背后的“神的力量” / 31

一方水土养一方人 / 33

信念，造就性格的基石 / 35

性格形成的关键——心理缓冲带 / 37

改变性格的要素：年龄和潜力 / 38

探索九种性格的动态变化 / 40

第四章 成就辉煌人生的优秀根性

自信的根本性，发动你成功的引擎 / 44

博大的根本性，兼并包容的意境 / 46

顽强的根本性，让你在逆境中崛起 / 47

勇敢的根本性，助你无所畏惧地挺进 / 49

诚信的根本性，优秀品格的第一要素 / 52

谦虚的根本性，成就人生大格局 / 53

刚毅的根本性，不屈的动力 / 54

精细的根本性，赢在细节 / 56

乐观的根本性，活出积极自我 / 58





第五章

领取自己的性格密码

性格测试让你看清真正的自己 / 62

天赋潜能——找到你的性格优势 / 67

如何看穿你的心灵颜色 / 69

你需要优化自己的性格 / 74

观察内心，改变从这里开始 / 76

学会悦纳真实的自己 / 78

开始全新的自我探索之旅 / 80

第六章

1号性格者：追求完美的“蚂蚁”

细节至上，“蚂蚁”永远孜孜不倦 / 84

并非完美无缺才能得到幸福和爱 / 86

放下检查瑕疵的放大镜 / 87

易于守成，却难于开拓 / 89

完美与毁灭的爱情选择题 / 91

亲力亲为才是合作的陷阱 / 93

性格色谱：纯洁无瑕的白色性格 / 94

成长进阶：接受不完美，开放人生格局 / 97

第七章 2号性格者：默默奉献的“猎犬”

乐于付出，“猎犬”的助人本色 / 100

不要再恐惧爱的缺失 / 101

挣脱绳索，做自己的主人 / 103

爱情是给予，也是索取 / 105

别做只有苦劳没有功劳的老实人 / 107

学会说“不”，让你更有魅力 / 109

性格色谱：不断给予的绿色性格 / 112

成长进阶：以尊重之心，完成施与之事 / 113

第八章 3号性格者：渴望成功的“雄鹰”

追求卓越，真正的“雄鹰” / 117

有价值才能赢得尊重 / 118

不做成功路上的“独行侠” / 120

爱江山，也要爱美人 / 122

像雄鹰一样思考 / 124

低调，是进取也是成熟 / 125

性格色谱：讲究实用的黑色性格 / 127

成长进阶：放慢脚步，过程比结果重要 / 129





第九章 4号性格者：忧郁浪漫的“天鹅”

忧郁柔美，“天鹅”独有的气息 / 132

别让缺憾心理阻挡生命的脚步 / 133

你的情绪由你做主 / 135

远离消极情绪才能收获甜蜜情感 / 137

尽情舞出当下的美丽 / 139

做积极的行动者 / 140

性格色谱：唯美浪漫的紫色性格 / 142

成长进阶：现实无法改变，不如选择卓越人生观 / 144

第十章 5号性格者：善于思考的“猫头鹰”

理性至上，善于分析的“猫头鹰” / 147

人生无须忍受，重在提升自己 / 149

摘下让人望而却步的“冷面” / 151

不要在公共场合“隐身” / 152

做理智的高人，不做情感的矮子 / 155

给头脑放个假，让心灵去旅行 / 157

性格色谱：冷静低调的棕色性格 / 159

成长进阶：用理性指导言行，用感性体味生活 / 161

第十一章 6号性格者：谨小慎微的“野兔”

敏感多疑，永远审慎行事的“野兔” / 165

真正的安全感是自己创造的 / 167

推倒心里好猜疑的墙 / 169

别让猜疑谋杀你的爱情 / 171

勇敢向前，摆脱彷徨心理 / 172

与其战战兢兢，不如放开自己 / 174

性格色谱：仔细求证的灰色性格 / 176

成长进阶：相信自己，走出自我设限的牢笼 / 178

第十二章 7号性格者：活泼开朗的“蝴蝶”

翩翩起舞，快乐至上的“蝴蝶” / 181

驱散痛苦，追逐快乐和满足 / 182

爱情，你的名字并非“游戏” / 184

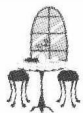
穿越痛苦织就的心灵封锁线 / 186

快乐不是接受诱惑的理由 / 188

改变命运的三个途径 / 189

性格色谱：热情如火的红色性格 / 192

成长进阶：唯大英雄能本色，是真名士自风流 / 194





第十三章

8号性格者：霸气外露的“狮子”

胜者为王，像雄狮一样去战斗 / 197

远离伤害、控制和侵犯 / 198

打造一个无坚不摧的团队 / 200

爱情不是战场，请收起领地意识 / 202

三项性格修炼：爱心、宽容、自省 / 204

再强大也要为自己留条后路 / 206

性格色谱：帝王般的金色性格 / 208

成长进阶：永远不要用权威压制真理 / 210

第十四章

9号性格者：召唤和平的“海豚”

蓝色精灵，传递和平的使者 / 214

恐惧分离与冲突，只因爱得深沉 / 215

做一个聪明的“好好先生” / 217

洞察和宣泄你的愤怒 / 219

随和也要有一定的原则 / 221

能力不用最强，但影响力一定最大 / 224

性格色谱：平静安详的蓝色性格 / 225

成长进阶：最真挚的友爱源于悦纳自己 / 227

第十五章 躲开性格心理的暗礁

性格没有好坏之分 / 230

为什么有的人找不到自己的性格类型 / 232

正视性格中的时间观念误区 / 234

性格难改，但并非不能改 / 236

性格的发展状态不是一成不变的 / 238

优势与劣势只是一线之隔 / 239

最容易让你迷失的“性格陷阱” / 241

第十六章 九种性格互动的“钻石法则”

哪种性格的人最适合你 / 245

首因效应决定人际关系走向 / 247

破译他人的“交际密码” / 248

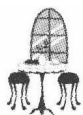
不同性格密码间的共性 / 250

保持“自我”最重要 / 252

培养灵活变通的个性 / 254

如何成为对方的知心人 / 256

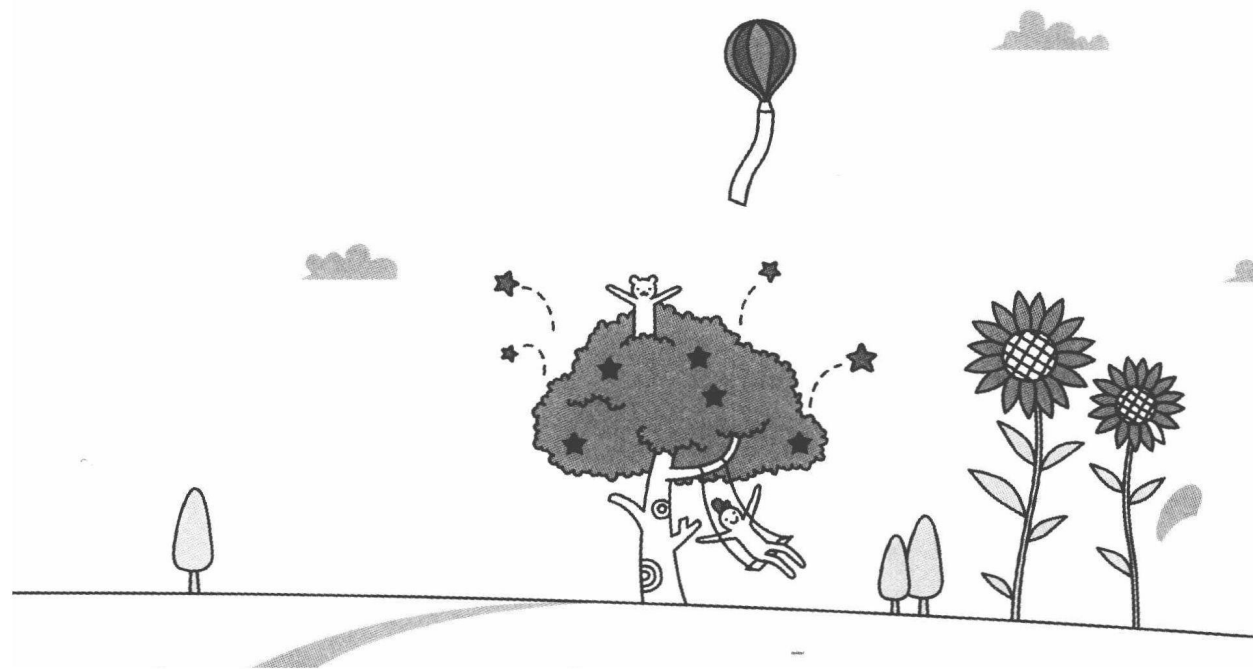
九种性格互动关系宝典 / 258



第一章

你需要了解的心灵藏宝图

人生是一次奇妙的冒险之旅，但并不是每个人都明白这一点。有些人陷入悲观失望的泥潭而不能自拔，每天只知道怨天尤人：“为什么我的命运不如别人好？”“为什么他能得到我却得不到？”其实，找到自己的心灵宝藏，你就能拥有自己想要的生活。下面，跟我们一起了解这神秘的心灵藏宝图。



每个人都是独一无二的

这个世界上，有如此多的成功者，如比尔·盖茨、洛克菲勒、巴菲特、卡洛斯、亨利·福特等掌握了世界财富的成功人士；戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、汤姆·彼得斯等洞悉了成功奥秘的励志大师……

为什么你却总是那么平凡呢？甚至没有一份体面的工作，没有一段浪漫的爱情……不，这些都是错觉。其实你与那些成功人士一样，都是上帝独一无二的杰作。为了成功你总在不断地学习、模仿他人，以他人的成功为成功，以他人的标准来要求自己，殊不知，这样会让你渐渐丢失自己原来的个性与风格。

世界上没有两片相同的叶子，所以你就是最出色的；世界上没有两个人的指纹是相同的，所以你就是最独特的那个。

辛迪·克劳馥，对于青年人来说，几乎是无人不知无人不晓。作为一代名模，她很有主见，知道自己想要什么。她特立独行，锐气十足，从不为别人而改变。正因如此，她才将命运牢牢地掌握在自己手中。

辛迪·克劳馥在18岁的时候进入大学的校门。大学里的辛迪，是一朵盛开的鲜艳花朵，走到哪里，哪里就发出一阵惊呼。那个时候，她身材修长、亭亭玉立，再加上漂亮的脸蛋、匀称修长的腿，实在是美极了。在同学当中，她是那么的引人注目。

期间，有一个摄影师发现了她，给她拍了一些不同侧面的照片，并把她的照片刊登在《住校女生群芳录》中。她的脸、她的身体、她的名字，第一次出现在刊物上，很快，她就被领着去模特经纪公司。但是一开始，她就碰壁了。

“你最好去掉嘴边的痣。”

“为什么？”



“现在大众欣赏的是洁白无瑕的美女，虽然你的身材相当好，可是，你的这颗痣……”

“不，我不想去掉这个黑痣，这是上帝赐予我独一无二的标志。”她断然回绝。

很长一段时间里，人们都要求她把黑痣去掉，但是，辛迪·克劳馥始终坚持自我。终于，她等到了自己的机会，成了露华浓公司的专任模特儿，并被称为“最有性格的一位典型美国美人”！她极力张扬着个性的照片开始频频出现在各大杂志封面上，嘴角的黑痣，向整个世界宣告她桀骜不驯的独特之美。

记者采访她时问道：“是什么原因使你坚持保留那颗黑痣？”

辛迪·克劳馥回答：“我梦想着有一天世界闻名，虽说当时这对我有难度，但我知道我一定能做到。我出名了，全世界就靠着这颗痣来识别我。”

辛迪·克劳馥的经历告诉我们，你就是自己的中心，无须刻意追求他人的认可，只要保持自我本色，按自己的方式生活，你就会赢得全世界！正如美国歌坛天后麦当娜所说：“我的个性很强，充满野心，而且很清楚自己想要什么。就算大家会因此觉得我是个不好惹的女人，我也不在乎。”

在这个世界上，我们每个人都是独一无二的。我们的思想、我们的内在，都是别人无法模仿的个性之源。个性是这个世界上最宝贵的财富，失去了它，我们就失去了一切！每个人都可以信心十足地活出自我的精彩，获取人生的成功。其实，人生最大的成功，不在于成就的多少，而在于你是否努力地实现自我，喊出自己的声音。

正如伟大的哲学家伏尔泰所说：“幸福，是上帝赐予那些心灵自由之人的人生大礼。”这句话足以点醒每一个追求成功和幸福的人：要做幸福和成功的人，首先要当自己思想、行为的主人。换言之，只有把目光从别人身上拉回自己身上，你才能获得成功和幸福。因为，宇宙中只有一个你，你永远是独一无二的！

内向者与外向者

哲学家说，人是世间唯一可以追问自身意义的动物，因此，早在远古时期，人类就开始了探索自我的旅程。古希腊著名医生希波克拉底借用医学术语将人的性格分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质四种类型；德国教育学家和哲学家斯普兰格根据人们不同的价值观，把人的性格分为理论型、经济型、权力型、社会型、审美型和宗教型；西方星相学根据人出生之际太阳在黄道十二宫所处的位置，用“十二星座”代表人们的不同性格特征……

我们在生活中常常用最简单的分类方法把人们分为内向和外向两大类，同时，一相情愿地认为“内向者都不爱说话”、“内向者都很害羞”。并且，我们还总认为外向者具有明显的优势，“外向者是天生的外交家”、“外向者更容易受人欢迎”……

这是我们对于内向者和外向者的经典误解。内外向这种分类方法最早是由瑞士心理学家荣格提出的，荣格如此分类的初衷与我们目前对内外向性格的看法截然不同。

荣格认为，每个人的身上都有两种个性力量同时存在，它们就是内向个性力量和外向个性力量。“外向型的特性在于不断以各种方式扩展自己，内向型则有抵御外界要求的权限，以保存自己的能力，不任意直接与客体发生联系而消耗能量，因而巩固了自己的地位。”

我们的性格都有内向和外向的两面性，这两种倾向哪一种有优势就会比较明显地表现出来，但这不代表我们就没有另外一种倾向。比如，有的人一向开朗活泼、社交广泛、善于言谈，总是人群中的核心人物，但偶尔他也会很沉默。过于关注外向个性力量，而忽视了内向个性力量的深入发掘，就会使得人们体内的许多潜能无法激发，从而限制了人们自身的发展。

