



刘天雄·编著

She Hui Jiao Wang Shou Ce

社会交往手册

性格与人际关系



心理励志畅销书

将自己的性格改造得更讨人喜欢

性格再造

「江山易改，秉性难移」吗？

家庭成员间不同性格的共处
性格在立身处世中的重要地位
了解自己的性格类型，积极处理人际关系

珠海出版社

性格与人际关系

刘天雄 编著

珠海出版社

内容介绍

为什么有的人个性温顺，而有的人却暴躁？有的人随和，而有的人却乖戾？有的人小气，而有的人大度？种种不同的性格是怎样形成的？血型、遗传、家庭教育、社会环境对不同性格的形成有什么影响？

热恋中的情人喜欢什么样的性格？秦晋之好的夫妻性格如何互补，以使婚姻生活更加幸福美满？家庭成员间父母子女、兄弟姐妹的性格怎样“和平共处”？为朋友所喜欢的性格是哪些类型？为人师表的“人类灵魂工程师”应具备怎样的性格？什么样的性格会为你的事业带来成功或失利？

“江山易改，秉性难移”吗？怎样把性格改造得讨人喜欢？

本书从心理学和生理学的角度，分析人们在性格上的特征和反应，对于期望了解自己的性格类型、积极处理好人际关系、开拓事业的人来说，是一本必读的书。

目 录

第一章 相貌和性格

一、相貌和性格	(3)
二、理想的性格	(8)
三、性格异常	(14)
1. 何谓性格异常	(14)
2. 异常的标准	(16)
3. 精神病质的性格	(17)
4. 神经症的性格	(21)
5. 神经症的起因	(22)
6. 神经症的性格异常反应	(24)

第二章 性格的形成和适应

一、性格的遗传	(29)
二、家庭对性格形成的影响	(37)
1. 家庭的意义和作用	(37)
2. 家庭的教育职能	(40)

性格与人际关系

3. 父母和子女之间的爱·····	(44)
4. 过分疼爱孩子的双亲·····	(50)
4. 嫌弃孩子的双亲·····	(53)
5. 父母亲对子女的教育·····	(54)
三、性格需要适应·····	(60)
1. 自我的意义·····	(60)
2. 所谓适应·····	(63)
3. 何谓需要·····	(64)
4. 需要受阻·····	(65)
5. 适应机制·····	(68)

第三章 性格的类型和特征

一、性格的特征·····	(79)
1. 性格特征的意义·····	(79)
2. 习惯和态度·····	(81)
3. 对待特征的分类·····	(82)
4. 性格特征是否会发生变化·····	(84)
二、性格的类型·····	(90)
1. 性格类型的划分·····	(90)
2. 性格类型的实例·····	(94)

第四章 人际关系和性格

一、讨人喜欢的性格就是喜欢人的性格	(105)
1. 从人际关系看性格	(105)
2. 人际关系中的心理关系	(109)
3. 妨碍你去喜欢别人的因素	(110)
二、恋爱中情人喜欢的性格	(112)
1. 恋爱的意义	(112)
2. 恋爱的类型	(114)
3. 恋爱中的结晶作用	(118)
4. 恋爱的成立	(120)
5. 嫉妒和憎恨	(124)
6. 恋爱中讨人喜欢的性格	(125)
三、夫妻间性格的互补	(128)
1. 结婚的意义	(128)
2. 幸福的夫妻生活和性格	(129)
3. 美满婚姻的预测	(132)
4. 见诸离婚者的性格	(134)
四、家庭成员间不同性格的共处	(137)
1. 父母子女间关系的变化	(137)
2. 脱离双亲而独立	(140)
3. 父母亲惹子女生厌的性格	(142)
4. 父母亲为子女所喜欢的性格	(145)
5. 兄弟姐妹的性格	(148)
五、为朋友所喜欢的性格	(153)

性格与人际关系

1. 大学生所喜欢的朋友	(153)
2. 幼儿喜欢的朋友	(156)
3. 中、小学生所喜欢的朋友	(156)
六、为人师表者应具备的性格	(162)
1. 作为教师的理想素质	(163)
2. 理想的教师形象	(164)
3. 现实的教师性格	(168)
4. 教师讨人喜欢的性格	(171)
七、性格在立身处世中的重要地位	(176)
1. 工作单位中的人际关系	(176)
2. 管理干部的理想性格	(177)
3. 为部属所喜欢的领导的性格	(181)
4. 领导者所喜欢的部属的性格	(183)

第五章 怎样改造性格

一、像喜欢自己那样去喜欢别人	(189)
二、任何时候都不要忘记面带笑容	(191)
三、无论与谁都要保持友好	(192)
四、接受他人的观点	(194)
五、发现和承认他人的价值	(195)
六、不要轻视而应该重视他人	(196)
七、要相信对方也会喜欢自己	(197)
八、在交际中要机敏圆通，不要辩解	(199)
九、努力使谈话进行得轻松愉快	(200)

目 录

十、认真听别人讲话,自己不要插嘴·····	(205)
十一、赞扬和感谢他人,而不要批评他人·····	(207)
十二、想问题、做事情不要以我为核心·····	(211)
十三、不要逃避现实,不要自悲·····	(214)
十四、悠然自得,缓和紧张心理·····	(219)
十五、克服自卑心理,建立起自信心·····	(221)

第六章 克服自己的个性弱点

一、克服难堪的技巧·····	(231)
二、避免误解的技巧·····	(232)
1. 要尽量少用话中有话的句子·····	(233)
2. 不要随意省略主语·····	(233)
3. 要注意同音词的使用·····	(234)
4. 少用文言词和方言词·····	(234)
5. 说话时要注意适当的停顿·····	(234)
三、获得尊重的技巧·····	(235)
四、摆脱烦恼的技巧·····	(237)
五、避免偏见的技巧·····	(239)
六、战胜孤独的技巧·····	(241)
七、控制情绪的技巧·····	(242)
八、克服怯懦的技巧·····	(244)
九、培养坚忍的技巧·····	(245)
十、克服失意的技巧·····	(246)
十一、消除紧张的技巧·····	(249)

第七章 应付各种性格的绝招

- 一、警惕公司中七种最危险的同事 (253)
 - 1. 口是心非的同事 (253)
 - 2. 事事同意的同事 (253)
 - 3. 无事不通的同事 (254)
 - 4. 僵化人格的同事 (254)
 - 5. 多嘴多舌的同事 (254)
 - 6. 佯装无能的同事 (255)
 - 7. 真正无能的同事 (255)
- 二、应付公司里各种类型人的绝招 (255)
 - 1. 应付口蜜腹剑的人，微笑着打哈哈 (255)
 - 2. 应付吹牛拍马的人，不要与他为敌 (256)
 - 3. 应付尖酸刻薄的人，保持一定距离 (256)
 - 4. 应付挑拨离间的人，最好谨言慎行 (257)
 - 5. 应付雄才大略的人，虚心地学习 (258)
 - 6. 应付翻脸无情的人，应该留一手 (259)
 - 7. 应付愤世嫉俗的人，睁只眼闭只眼 (260)
 - 8. 应付敬业乐群的人，工作得卖力气 (261)
 - 9. 应付踌躇满志的人，尽量顺着他 (262)

目 录

附：性格轮廓测试

一、四种性格轮廓测试	(265)
1. 你的性格轮廓	(266)
2. 性格计分卷	(268)
二、性格潜能	(271)
1. 活泼型性格	(271)
2. 完美型性格	(272)
3. 力量型性格	(274)
4. 和平型性格	(275)
三、个性测试词语定义	(276)

第1章

相貌和性格



一、相貌和性格

一个人的性格是讨人喜欢抑或惹人生厌，在很大程度上取决于性格本身，即这个人性格的适应倾向如何。但是，人的长相、容貌等表现性格的部分，可以说也起着重要的作用。

生活中有那种叫人看了就打心里感到厌恶的阴沉可怕的脸；嘲笑、蔑视周围一切的洋洋得意的脸；品格低下、缺乏教养，棱角分明的脸；那种巴结讨好对方，并显露出最大限度地利用对方以满足自己欲望的脸；堆着精明而谄媚的笑容，眼睛细小的脸。与此相反，也有老是执着动人微笑的温和的脸；豁达大度，不计较区区小事，宽厚慈祥的脸；有着两只熠熠闪亮、充满希望和和气的的大眼睛的脸；使人感受到温暖和踏实——只要待在他身边似乎就有指望的五官端正的脸等。

我们很容易根据观察相貌，直接产生对被观察者的性格印象。

相貌大体上可以分成：面容本身具有的结构和不断变化着的表情这两个方面。人们所获得的直接印象，实际上大都是这两个方面共同作用的结果。

以相貌作为观察对象的相面学，早在古代就已经兴起。现在人们已经能够应用现代科学技术和理论，来对相貌进行解释了。不过，人们以前观察相貌，其主要目的是为了预测运气这种宿命的玩艺儿，而不是为了“诊断”性格。也就是说，相面学或相面术是以判断人生的吉凶祸福为己任的，而且还带有忠告的性质——即使是一副苦命相的人，只要透过努力，也一定会时来运转。不过，这种性格的宿命论，是以维护旧的社会秩序为前提的，它无非是给一部分人打上命中注定要受苦受难的烙印。因此，相面学把脸分成上、中、下三个部分，并分别将它们看作是上司、自己和下属的象征。此外，相面学还认为：面颊丰满头发稠密，就是经济上富裕和强大的标志；头发稀疏、卷曲，脸上有黑痣等，则表明时乖命蹇。昔日的相面学就是这样将容颜的形态按照极其唯心的方法进行分割，并将各部分的特征与一定的语言联系在一起，然后将它们拼凑成一个整体，随机应变地根据相貌来判断命运的。

有人曾经介绍过赖因凡尔特收集整理而成的相面术中各种容貌分割法。赖因凡尔特的根本观点是：决定相貌特征和性格倾向的关系的基本因素中，精神方面的因素使人干脆利索，富于决断力，并且还牵涉到是否聪明；而感觉方面和物质方面的因素则使人变得优柔寡断，软弱无能。

另外，赖因凡尔特收集整理而成的相面术还将人体分成肉体、情感和精神三个部分，并将额头与精神，眼睛、鼻子、耳朵与情感，嘴巴、下颏与肉体联系在一起，认为它们分别具有智慧、感情和冲动的机能。也就是说，头大精神旺盛，天庭开阔则善于分析，眉毛平直面位置较低者

第一章 相貌和性格

稳重聪明，塌鼻梁者孩子气足，鼻翼宽的人感觉敏锐，鼻窄而小的人优柔寡断，嘴巴大的人感觉敏锐，嘴唇薄而嘴巴尖的人感受性差等。从现代解剖学观点出发，这些面部特征与精神方面的能力并没有直接关系。在上面这种说法的背后，隐藏着如下的观点：人的颜面上半部优于下半部。事实上，动物或处于原始状态的未开化民族，由于大脑的额叶尚不发达，因此比起文明人来，其头部特别是额头一般较小、较窄。上述观点我们是不能原“本”地加以接受的。在东方的骨相学中也有同样的观点。

我们再来看看面部的轮廓特征。我们观察人们的面部时，常常会得出圆盘脸、四方脸、鹅蛋脸和三角脸的印象，这种面部的轮廓线本身，有时候会使观察者产生各种情绪和情感。例如，德国有位科学家曾举出 20 个表示感情状态的词语，要受试者用简单的线条加以描绘。结果大部分人用上升的线条表示喜悦和憧憬，用曲折的线条表示激动，用下降的线条表示不安和悲伤。这种实验进行了许多次，结果基本一致。实验中呈圆环形的线条，一般表示柔和。各种脸型的受测者都在其中。

另据介绍，有一位心理学者曾经画了许多张尺寸略有不同的颜面图，要受试者从中选出“最聪明的脸”、“最悲伤的脸”和“意志最坚强的脸”等。据受试者反映，嘴巴位置高的脸，给人以快活、年轻的感觉；嘴巴位置低的脸，给人以悲哀、年迈的感觉；两只眼睛分得较开的脸，给人以快活但不聪明、精力不充沛的感觉等等。

还有一位心理学家画了 144 张在眉毛的形状和粗细、眉毛和眼睛的距离、眼睛的形状等方面略有差异的颜面

图，让受试者就是否“善良、爽直、轻率、外向、快活、聪明、精力充沛、美丽、随和”等发表评论。结果发现，眉毛能够反映出上述诸点。一位心理学家把迄今所进行的研究中已经得出明确结论的部分综合起来，进行了新的试验。例如，他把受试者认为显示智慧特征的部分集中起来，画出了最富于智慧的脸，同时又以此为中心，画出了许多张对照图，让人们造出聪明或精力充沛的颜面图。结果发现，这种把各个显示智慧特征的部分尽可能多地汇集起来画成的颜面图，未必能显示出智慧特征。通过上述实验我们可以明白，我们从一个人的面部结构上所获得的印象，并非是眉毛、鼻子、嘴巴等各部分印象的简单相加，而是一个综合的印象。

在观察一个人的容颜即相貌时，除开面部的结构形状外，面部的表情也会给人以生动的印象。日本著名的心理学家三井透曾经准备了 10 张女演员的照片，让受试者按照喜欢的程度进行排列，并指出五官中最喜欢什么。然后，他只给受试者看面部的某个器官，譬如说眼睛，受试者最喜欢的女演员的五官中最喜欢的眼睛被单独显示时，即使是同一个受试者，也未必认为这就是自己最喜欢的眼睛。也就是说，面部的器官单独观察时尽管很好，但与其他器官凑在一起时未必就能说好；同样的，整个面孔即使长得很好，但脸上的每个器官并不都能说长得好。

不过，相面学是以额头、眉毛、嘴巴和下颏等容貌特征分别显示着某种精神倾向和性格为前提的，所以相士就根据人的相貌特征来推断隐伏的性格甚至命运。可是我们从前面的叙述中可以明白，这是很成问题的。

第一章 相貌和性格

以前还有这样一种说法，说什么“头发柔软的人温顺，因为像绵羊”；“鼻子高的人傲慢，因为像乌鸦”。这种说法把人和动物进行简单的对比，然后把人们对动物所具有的性格印象，原封不动地照搬到人的身上；或者反过来把人们对一部分人所具有的性格的印象，照搬到动物身上进行类推，以此来概括人的性格。这些都不过是试图在毫不相干的两者之间，建立起某种关系罢了。

然而，一个人的性格是否讨人喜欢，往往受到这个人的相貌给人留下的印象的种种制约，有时甚至是由其相貌所决定的。例如，我们经常可以听到这样的话：他是个“面孔讨人喜欢的男子”；那个姑娘“有一张天真可爱的脸蛋儿”；这个人“面目可憎”等。不过，这种印象并不是面部各器官的一个个特征给予人的某种印象，而是面部的整个结构特征、全部表情及变化给予的印象。然而这种印象毕竟来自观察者的感觉——主观的第一印象，所以即使是“面目可憎”的人，其中也不乏性格与“面目不相称”的讨人喜欢的人。而那些“五官端正、嘴形可爱的人”，接触下来却会使人产生与最初印象大相径庭的感觉，令人发出“没有想到他是那种人”的感慨。《巴黎圣母院》中那位面目可憎的敲钟人所具有的慈恶扬善的性格与那位风度翩翩而虚伪狡诈的卫队长，不就是相貌与性格反差的最好注释吗？

相面学根据人的眉毛、耳朵和下颏的形状位置等，来推断智力水准和感情倾向，进而还占卜其命运——平步青云或财运亨通。从上面的叙述可以看出，这些都是无稽之谈。克瑞奇米尔进行的关于体格与性格、气质之间关系的