

寻找你自己

——气质性格

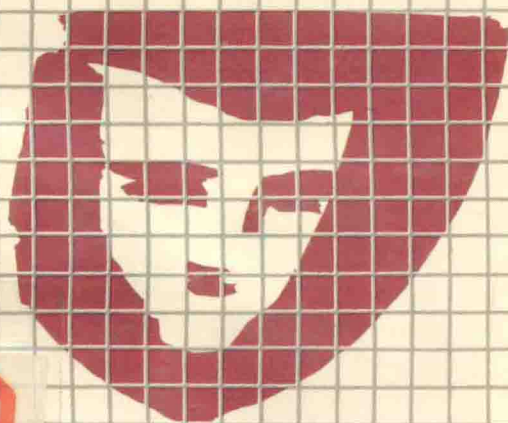
主 编 樊骏忠

副主编 马书义 田万生 丁少华

崔建民 著

晨 光 出 版 社

中 学 生 智 能 开 发 丛 书



XUN ZHAO NI ZI JI

中学生智能开发丛书

主 编 樊骏忠

副主编 马书义 田万生 丁少华

寻找你自己

江苏工业学院图书馆

藏书章

崔建民 著

晨光出版社

(滇)新登字05号

责任编辑：刘卫华

封面设计：林 庶

中学生智能开发丛书

主 编 樊骏忠

副主编 马书义 田万生 丁少华

寻 找 你 自 己

——气质性格

崔建民 著

晨光出版社出版发行 (昆明市书林街100号)

云南省新华书店经销

印装：云南新华印刷一厂 云南新华彩印厂

开本：787×1092 1/36 印张：2.5 字数：45 000

1991年8月第1版

1994年12月第4次印刷

ISBN 7-5414-0632-5/G·467 定价：2.05 元

编者的话

——学些做人的本领

《中学生智能开发》丛书以教育学、心理学、人才学、管理学的新思想、新方法为理论基础，结合中学生的生理、心理等特点，联系中学生在 学习、生活及成长过程中普遍关心和感兴趣的问题，剖析事例，深入浅出地向广大中学生及其家长、老师介绍如何开发智力，培养良好的非智力素质和健康情感的方式方法。

中学时代是人一生确立健康的生理、心理、个性、品行、智能的基础阶段，也是培养的最有效时期。中学生应该充分认识这一时期培养非智力素质和情感对自己一生的重要作用，在努力学习知识的同时，增长自己的各方面本领，丰富自己做人的经验，为将来大有作为做好准备。

事实证明，非智力和情感因素比智力因素对人一生成败所发挥的作用还要大。一个人智商很好，如果没有坚强意志和毅力，在很多事情面前不能坚持到底，畏难而退，结果前功尽弃；如果没有勇敢果断精神，不敢拚搏，不敢冒险，不敢竞争，优柔寡断，就可能丧失很多成功的机会；如果不能与他

人、社会协调相处，就可能处在孤立无援，受排挤的境地，处在这种境地的人何谈成功；如果没有自立、自理生活的能力，凡事依赖别人，没别人指点时就手脚无措，那也不会有所作为；如果没有健全的情感和个性，喜怒无常，易躁易悲，多疑自卑，被这些情感支配的人很难有所建树。以上这些问题都是仅凭文化知识和高智商所不能解决的，因此，不难看出非智力素质和情感培养的重要性。

至目前，国内面对学生讲非智力素质和情感开发培养的书很少见，《中学生智能开发》丛书可谓是查漏补缺，应急而生。尽管本丛书在编写上还不尽人意，但向人们展现的是教科书中没有的新天地。

一九八九年五月三十日

目 录

一、气质、性格万花筒	(1)
1. “脾气”和“性情”	(1)
2. 希波克拉特和四大文豪.....	(3)
3. 气质和人的胖瘦有关吗.....	(5)
4. “美容师招A型血者”	(7)
5. 狗引出的气质学说.....	(9)
6. 从京剧脸谱谈起.....	(12)
7. 内向与外向.....	(13)
8. 国际流行的性格分类.....	(16)
9. 气质对人的性格有影响吗.....	(18)
10. “天性”与“教养”之争.....	(19)
11. 家庭，性格形成的摇篮.....	(22)
二、气质、性格与生活	(26)
12. 你属于哪种气质.....	(26)
13. 莫为自己的气质而烦恼.....	(31)
14. 我这种气质的人多吗.....	(32)
15. 我该选择哪种职业.....	(33)
16. 气质与着装.....	(36)
17. 男性气质与女性气质.....	(38)
18. 运动与气质.....	(40)

19. 测测自己的性格·····	(41)
20. 交友结友见性格·····	(44)
21. 从走姿看性格·····	(45)
22. 性格与疾病·····	(46)
三、气质、性格塑造·····	(48)
23. 优雅气质的培养·····	(48)
24. 优良性格的结构·····	(49)
25. 培养乐天愉快的性格·····	(52)
26. 如何改变孤独性格·····	(54)
27. 不做软弱可欺的人·····	(56)
28. 莫陷入完美主义的罗网·····	(58)
29. 火爆性格的矫治·····	(60)
30. A型性格及其矫治·····	(62)
31. 克服拘谨性格·····	(64)
32. 扬起自信的风帆·····	(66)
33. 驱除心灵的恶魔·····	(67)
34. 自助者天助之·····	(69)
35. 改变不良习惯·····	(72)
36. “我”的力量·····	(74)
37. 在读书中陶冶性格·····	(76)
38. 座右铭的力量·····	(78)
39. 在业余爱好中陶冶性格·····	(80)

一、气质、性格万花筒

1. “脾气”和“性情”

自电影《青春万岁》走红全国以后，王蒙的小说《青春万岁》也成了中小学生们爱不释手的“宝书”。成年人赞许这本书，中小学生们更是喜爱书中脾气各异的几位同龄人——李春、袁新枝、郑波、杨蔷云等。同是做功课，她们却各有各的做法：

“如果说李春做功课的时候像写学术论文一样‘气魄宏大’；如果说袁新枝做功课的时候像给自己讲故事一样地轻巧灵活；如果说郑波做功课的时候像耕牛拉犁一样地埋头苦干；那么，杨蔷云做功课的时候，忽而像唱歌一样地自在，忽而像打架一样地凶猛。”

你看，人与人之间在“脾气”和“性情”上有多大的差异啊。

心理学家把我们生活中常说的“脾气”和“性情”称作气质。在心理学上，气质即人的典型而稳

定的个性心理特征，表现在一个人心理活动发生的速度和稳定性（如知觉的速度、思维的灵活程度、注意集中的时间长短等），心理过程的强度（如情绪的强弱、意志努力的程度等）以及指向性（有的人倾向于外部事物，从外界获得新印象，有的人倾向于内部，经常体验自己的情绪、分析自己的思想等等）三个方面，它赋予我们每个人以独特的、稳定的个人色彩。

在日常生活中，在与老师、同学、周围的邻居以及自己的兄弟姐妹相处中，我们会发现，每个人都有其固有的、与众不同的气质：或稳重沉着、和蔼可亲；或言辞尖刻，叫人无法忍受；或开朗活泼，富于感染力；或郁郁寡欢，使人感到不安等等。

心理学家把人的气质分为四种：

胆汁质：情绪易激动，言语动作强烈而难以平息，率直热情，脾气暴烈。这种人精力充沛，态度爽朗，具有宁折不弯的意志品质，但意志力往往随着精力的消耗而减弱。

多血质：情绪反应快、待人亲切，兴趣广泛，善于交际；活泼乐观，举止敏捷，适应力强；长于言辞，善于做鼓动工作，富同情心，喜怒易变，耐力差，毅力不足。

粘液质：善于自制，情感不外露，遇事沉着冷静而不露锋芒；安稳谨慎，三思而后行；这种人具有坚韧的毅力且持久；但反应迟缓，偏于保守，创造力低。

抑郁质：情感脆弱，孤僻冷漠；遇事优柔寡断，具有更大的内倾性。但这种人感情细腻而深刻，智力深不可测，想象力丰富。

凡是看过《红楼梦》一书的同学，一定不难发现书中的林黛玉、薛宝钗、王熙凤和史湘云从气质方面来说，每一位都是典型。多愁善感，多心，猜忌，孤僻的林黛玉无疑是抑郁质的典型人物。“不干己事不张口，一问摇头三不知”的薛宝钗则是粘液质的代表人物，她内向，稳重，善于自制，在贾府左右逢源，大得贾府上下左右的好评；王熙凤则聪明、言辞爽利，心计颇深，她是多血质的典型人物；而洒脱、开朗的史湘云则是胆汁质的代表人物，她不仅乐观、开朗，爱说爱笑，还是个急性子，爱冲动，说话不加思索。

上述四种气质虽然在生活中可以找到它们的代表，但生活中具有典型的、绝对的气质的人较少。人的气质大多是混合型的，同时兼具两种气质的特点或者是以一种气质为主，兼具其它气质的特点。

总而言之，气质是每个人都具有的一种心理特征，它是色彩纷呈的个性世界的原初基础，也就是说，正是气质使得你、我、他具有独特的，属于各自的特点。

2. 希波克拉特和四大文豪

很早以前，人们就注意到气质和人的生理因素

有着某种联系。最早对这种联系作出比较有影响的解释的是古希腊医生希波克拉特(公元前 5 世纪)，他是气质学说的创始人。

希波克拉特认为：在人的身体内奔流着四种不同的体液：血液（心脏分泌的血），粘液（大脑分泌的粘液），黄胆汁（肝分泌的黄胆汁）和黑胆汁（脾分泌的黑胆汁），四种体液在人体内的不同比例形成了人们的不同气质：多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质。多血质的人体液混合比例中血液占优势，粘液质的人体内粘液占优势，胆汁质的人体内黄胆汁占优势，而抑郁质的人体内黑胆汁占优势。

希波克拉特所概括的气质类型，得到了许多人的认可，但人们并没有接受他用体液来解释气质的成因。一般认为，胆汁、血液、粘液只是人体内具有一定机能的体液，说它们能决定人的气质类型缺乏科学根据。

你也许听说过俄国的四位文学大师——普希金、赫尔岑、克雷洛夫和果戈理吧？在苏联，只要一提到气质的分类，人们便自然而然地想到他们，因为他们四个人分别具有典型的胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质的特点。大诗人普希金脾气暴躁、生性好斗；政治小说家赫尔岑活泼灵活，喜欢与人交往；寓言大师克雷洛夫宁静沉稳，拙于言辞；喜剧大师果戈理则感伤孤独，疑虑重重。

在现实生活中，具有不同气质类型的人，对待同一件事，其态度和行为的表现方式往往有所不同。

同。苏联心理学家 A·H·达维多娃曾进行过一次有趣的实验：

被试四人，分别是四种气质类型的典型代表。实验的前提条件是看戏迟到了。结果，被试者各有各的反应。

胆汁质的人一到剧场，就与剧场守门人吵了起来，他分辩说，分明是剧院的表走快了，否则就不会迟到，并试图推门而入。

多血质的人立刻明白，争辩也没用，守门人根本不会妥协，干脆想办法溜进去。

粘液质的人则自我安慰：“反正第一场不会太精彩，我先到小卖部转转，待到幕间休息时再进去吧。”

抑郁质的人看守门人不让进去，就说：“我总是不走运，偶而来看一次戏，竟如此倒霉。”于是悻悻然离开剧场回家了。

上述实验表明，不同气质类型的人对待生活中的挫折持不同的防范态度：对挫折采取回避态度的粘液质型和抑郁质型居多；采取攻击行为的胆汁质型居多；采取转移注意方式的多血质型和粘液质型居多，而采取自我安慰的粘液质型居多，消极反抗的抑郁质型居多。

3. 气质和人的胖瘦有关吗

某 A 在大龄青年联欢会上结识了一女工小 D，

彼此都有好感。一个月后，小A带小D回家，母亲和小D相处得非常融洽，她们有一共同之处——胖。婚后，母亲微笑着问儿子小A、妻子有多重。当小A对妻子的体重说了些挖苦的话时，母亲大笑着说道：“和她在一起，你会幸福的。胖人生来就是快活的。”不过，小A对同事谈起妻子时，却不敢肯定她总是快活的。难道胖人真是爱笑？他们生来就快活吗？

德国医生克瑞奇默对此作过深入的研究，他认为：人的气质与人的体型有关，据此，他把人的气质按体型分为三类：

肥胖型：脂肪丰富，身材矮胖，四肢较小，其气质多半是躁狂性的，具有外向的性格特点，好动，喜交际。

瘦长型：身材细长，皮肤干燥，肌肉骨骼不发达、贫血。具有分裂气质，性格内向、沉默、顺从、退缩、固执、胆小而害羞、敏感。

运动型：肌肉发达，颈长而粗，骨骼粗实，体格强健。具有粘液气质，办事认真，理解缓慢，并有冲动行为。

不同胖瘦的人在气质表现上是有一定的差异，但并不像克瑞奇默所说的那么绝对。他过分强调了人的生理因素对气质的影响。如上述例子中，小A的母亲似乎把笑得多和幸福或者快乐混为一谈了。

4. “美容师招 A 型血者”

近几年来，中国大地上风行了一阵日本的“血型热”。先是沉湎于《血疑》、《血的迷雾》、《血的锁链》、《红色冲击》等一系列与血型有关的日本电视连续剧。尔后，无论是正规的大书店里，还是街头巷尾的小书摊上都开始出现了许多介绍气质和血型、血型与人生的小册子。

据报道，日本人特别看重人的血型，公司、商店、企业和服务行业招聘雇员时对他们的血型都有一定的要求。有的单位要 A 型血者，有的单位要 B 型血者，不尽相同。曾有一家美发厅在招聘广告上写道：“美容师招 A 型血者”。日本人，包括许多中国人都相信血型与人的气质有一定的关系。那么，以科学的态度观之，血型与气质真有一定的联系吗？

我们知道，血型是奥地利生物学家南德斯特依纳于1901年发现的。根据血液红血球内存在的不同型物质，人的血液可分为 A、B、AB、O 四种基本类型，此外还有几十种亚型。血型不同，体内的生化物质也就不同，从这点看来，血型与人的体质、气质有密切关系。

最近，一位香港学者说，A 血型的人，可能比较理智和谨慎；B 血型的人，比较乐观，热情；O 血型的人，比较自信和坚定；AB 血型的人则比较

怪僻、保守。

我们再来看一看研究血型的日本学者的看法。他们认为：

A型人的气质类型是消极保守的。他们多表现为性情温和、老实稳妥，多疑怕羞、顺从、常后悔，依赖他人，不善交际，优柔寡断，感情易冲动。

B型人的气质类型是积极进取的。他们多表现为感知灵敏、镇静、不怕羞，不易激动，能说会道，长于交际，爱管闲事。

AB型人的气质类型以A型为主，亦含有B型因素。他们的外表多是B型的，内心则是A型的。

O型人的气质类型是积极进取的。他们一般都意志坚强、争强好胜，不服从指挥，爱颐指气使，有胆识，不愿吃亏。

1979年，日本ABO血型协会对2733位歌星和466位演员做了血型调查。结果发现，在这两类人中O型人最多。O型在日本人中约占30%，而歌星中O型人竟占36.3%，演员中占34.5%。

上述数据是必然的结果，因为O型人自我主张和自我表现倾向很强，所以想当表演艺术家的愿望也很强烈。

不过，据调查，1973年以后，即日本经济陷入困境、发展速度缓慢之时，整个日本歌坛却成了A型女性的天下。原来，1973年以后，由于山口百惠、樱田淳子、森昌子的“三重唱”引起的一股热

潮风靡了全日本，这三位歌星一时也成了日本民众崇拜的偶像。值此之际，A型人很快仿效起来。A型演员很像是经常到家里找伙伴玩耍的邻家孩子一样，给人一种适度而又受欢迎的感觉。另外，在经济困难时期，A型人一心一意努力生活的意识以及悲壮性的个性和一本正经的态度很适合日本人的胃口。这就是A型歌星在社会不景气的情况下反而变得更活跃的原因。

在中国，虽然民间出现了日本血型热，但国内学者对血型与气质的关系尚未作深入的研究，持不同看法的人为数不少。目前还是个有争议的学术问题。

5. 狗引出的气质学说

1796年，年轻的启内布罗克幸运地成为英国格林威治天文台的职员、台长马斯克林的助手。小伙子精明、能干，工作兢兢业业，但有几次在观察星辰通过望远镜中的铜线时，台长发现他总是比自己观察的时间慢约半秒钟。为此，台长断然辞退了这位勤快而纯朴的年轻人。

26年后，德国的天文学家柏色尔看到此报道，立刻作了认真的研究，结果发现启内布罗克的观察时间比台长慢，并不是他本人的过错。柏色尔比较了自己和其他天文学家观察同一星体通过铜线的时间，发现有明显的差异。这么一来，人们才知道台

长错怪了那位老实的年轻人。

自此，观察者反应时的个别差异问题引起了天文学家极大的兴趣，并进行了广泛的研究。反应时的差异是外在的表现，那么内在的原因究竟是什么呢？现在，我们从巴甫洛夫的狗的实验中找到了答案。

巴甫洛夫以狗为实验对象。他先从狗的胃里接出导管，发现经过训练的狗在铃声刺激下也能分泌胃液，从而得出“条件反射”理论；尔后又发现所有的狗都可以分为确定的四种类型：两种极端类型是显著的兴奋性和抑制性动物，还有两种中间类型，是很平衡的动物，但也有区别——一种安静，另一种非常活泼。

后来，巴甫洛夫把狗的神经活动类型推广到人身上，认为人类也具有这四类神经活动类型。他认为气质是高级神经活动的个别差异和特点。

巴甫洛夫认为，人的神经活动的兴奋和抑制具有强度、平衡性、灵活性三种特征。强度是指大脑皮层的神经细胞和整个系统的工作能力和耐力有强弱之分。平衡性是指兴奋过程的力量与抑制过程的力量对比如何，有平衡性与不平衡性之分。灵活性是指对刺激反应的灵敏程度和兴奋与抑制相互转化的难易，有灵活与不灵活之分。神经兴奋过程灵活性不同的人，对同一事物的反应速度是不同的，这就是台长和助手反应时间有差别的原因。

这三种特性的不同组合，构成高级神经活动的