

学生情商与非智力因素培养训练丛书

6

自我意识与气质



中国物资出版社

学生情商与非智力因素培养训练丛书⑥

主编 孙永清 马仁真

江苏工业学院图书馆

自我意识与素质

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我意识与气质/孙永清,马仁真主编. —北京:
中国物资出版社, 1998. 12

(学生情商与非智力因素培养训练丛书)

ISBN 7-5047-1027-X

I. 自… II. ①孙… ②马… III. ①自我意识
②气质 N. B848.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33607 号

学生情商与非智力因素培养训练丛书

自我意识与气质⑥

主编 孙永清 马仁真

中国物资出版社出版发行

(社址:北京西城区月坛北街 25 号 邮编:100834)

*

全国新华书店发行

北京密云胶印厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 120 印张 2600 千字
1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1027-X/G · 0250

印数:1—3000 定价:168.00 元(全 30 册)

出版说明

一个国家、一个民族、一个单位甚至一个家庭的发展与成功关键取决于人材,取决于人的素质,而人的素质是由两个脑、两颗心、两种智力——理性与感性决定的,生命的成就同时取决于两者,决非智商 IQ 可单独主宰。情商与非智力因素的教育培养已成为本世纪最重要的心理学研究成果。情商 EQ 的研究和应用对提高人的素质无疑有着划时代的重要意义。

情商概念的提出和强调,赋予了情绪应有的价值,有助于转变人们对情绪的偏见,促使人们对它的重视、引导、调适、开发与完善,并且有助于将智慧引入情绪,把感情融入智力,实现情感与理性的结合,使情绪表达富有理性、充满智慧。

知识的巨人,生活的白痴,思维领域雄才大略,人际关系浑浑噩噩,正是某些高智商者的真实写照。社会的发展对人才提出了更高的要求——很强的社交能力、外向快乐、对人热情,充满爱心,敢负责任、积极向上、具有旺盛的生命力,远离恐惧与忧患……这些展示了健康人生的基本要求,也是情感智力的基本要求。

为适应学生情商与非智力因素的教育培养的客观需要,由知名专家学者联袂推出了这本《学生情商与非智力因素培养训练丛书》。该书集情商研究之大成,结合运用了多种学科知识,深入研究情商心理及行为规律;语言流畅生动,内容丰富多彩,理论与实践并重,对于加强学生素质教育,开发学生的心理潜能,将产生深远的影响。

开发你的情商吧,你会发现一个全新的自我!

编者

1998. 12

《学生情商与非智力因素培养训练丛书》

编委会名单

主 编：孙永清 马仁真

编 委：田晓娜 刘 霞 田 野 邓斌艺
孙永清 马仁真 何曼青 冯克诚
于 明 崔雪松 周德明 赵树林
罗方平 蒋卫杰 王波波 杨邵豫

目 录

自我意识与气质

一、气质简述	(1)
二、气质类型	(6)
(一)气质类型的心理指标	(6)
(二)四种气质类型	(8)
三、气质与生理	(10)
(一)柏尔曼(L. Berman)的气质激素理论	(10)
(二)巴甫洛夫神经活动类型学说	(11)
(三)神经系统特性研究的发展	(13)
四、气质的作用	(16)
行为局限性	(16)
职业适应性	(17)
教育必要性	(19)
健康相关性	(20)
五、成功者的气质	(22)
六、失败者的气质	(24)
七、气质的魅力	(28)
质朴率真	(28)
高雅端庄	(29)
热烈奔放	(30)
雄健粗犷	(31)
温婉恬静	(32)
冷峻和冷艳	(33)
蕴藉和深沉	(34)
浪漫和忧郁	(35)

八、塑造成功气质.....	(36)
翩翩风度.....	(36)
浓妆淡抹.....	(41)
性感话题.....	(46)
回眸一笑.....	(50)
自信迷人.....	(53)
理性误区.....	(57)
投入：“女巫”的奥秘.....	(61)
内向：也有馈赠.....	(63)
感应：怡人的气息.....	(66)
情调：温柔的魅力.....	(70)
幽默：含笑的魅力.....	(74)
沧桑：传奇的魅力.....	(78)
聪明：魅力的精灵.....	(81)
赞美：魅力的“琼瑶”.....	(84)
信任：魅力的效应.....	(89)
和谐：相似与反差.....	(92)
距离：蕴涵美韵.....	(95)
爱情：玫瑰之梦.....	(100)
九、气质自测.....	(101)

一、气质简述

气质是一个古老的概念。在古希腊时代,医生兼学者希波克里特(Hippocrates,约公元460~377)提出体内四液说。认为人体内有四种液体,即粘液、黄胆汁、黑胆汁、血液。粘液生于脑,黄胆汁生于肝,黑胆汁生于胃,血液生于心脏。他在《论人的本性》一书中说,四种体液是形成人体体质的本源,“当这些元素在复合上、力量上、体积上比例不适当,其中有一种太多或太少,或在体内孤立而不与其它元素结合时,人就感到痛苦”。这也就是说,四种体液调和,人才健康,如果失调,人就会生病。希波克里特根据四种体液的配合又从心态上将人分为四种类型,在体液的混合比例中血液占优势的人,是热与湿的配合,其特点是温而润,好似春天一般;粘液占优势的人,是冷与湿的配合,其特点是冷酷无情,似冬天一样;黄胆汁占优势的人是热与干的配合,其特点似夏天,热而躁;黑胆汁占优势的人是冷与干的配合,其特点如秋天一般冷而躁。希波克里特将人分为四种类型,但他当时并未提出四种气质类型的概念。

约500年后,希波克里特的学说为罗马医生盖伦(Galen,约130~200)所发展,并用拉丁语(temperamentum)表示由体内液体配合所产生的心态特点。这就是气质(temprament)概念的来源。

按照体液的不同配合对气质进行分类是不科学的,没什么客观根据。但是,气质及四种气质类型的名称一直被沿用,

并在许多科学领域内为学者所探索。

心理学家冯特在其所著《生理心理学纲要》一书中,以情绪反应的强烈、快慢两种要素,分析四种气质。他认为,多血质者情绪反应弱,但迅速;抑郁质者情绪反应强,但缓慢;胆汁质者情绪反应强而迅速;粘液质者情绪反应弱而缓慢。艾宾浩斯也以情绪表现作为区分气质类型的依据。他认为多血质者是乐观的、激忿的;抑郁质者是悲观的、忧郁而容忍的;胆汁质者是悲观的、激忿的;粘液质者是乐观的、容忍的。苏联的生理学家和心理学家巴甫洛夫探讨了高级神经活动和气质的关系。

哲学家康德(Kant, 1724~1804)也使用气质的概念,但他从血液流动速度和温度方面的不同考虑气质的差异。他认为血液流动速度快属轻血质(多血质),血液流动速度慢属重血质(抑郁质),温血者属温血质(胆汁质),冷血者属冷血质(粘液质)。

在古今中外的文艺作品中,也经常会看到描绘这四种气质类型的典型读物。例如《水浒传》中的李逵是典型的胆汁质的代表,《红楼梦》中的王熙凤则是典型的多血质式的人物,而林黛玉可谓是典型抑郁质式的人物。

由古希腊希波克里特开创的气质学说之所以被许多科学领域沿用到现在,G. W. 奥尔波特认为原因有二:其一,这一学说试图从身体的化学元素方面探讨气质的生理机制,这对以后的研究给以很大启示;其二,对四种气质类型的分析在一定程度上符合实际情况,具有普遍意义,在各个历史时期都可以找到典型人物。奥尔波特的这些见解有一定道理。

现代心理学一般认为,气质是不依活动目的和内容而转移的典型的、稳定的心理活动的动力特性。

气质是表现在心理活动的速度、强度、灵活性方面的动力特征。有的人性情急躁,易发脾气,遇事缺乏三思而后行,有的人冷静沉着,不轻易动肝火,遇事总要三思,虽然内心不快,但也不立即暴露出来;有的人动作伶俐,言语迅速而有力,很容易适应变化了的环境;有的人行动缓慢,语言缓慢乏力。这些心理活动的动力特征,给个体全部心理表现涂上一层色彩,体现出人的气质特征。

当然,心理活动动力性特点的表现并不都属于气质特征。气质特点不同于由活动目的和活动内容的影响所产生的心理活动的动力性表现。任何人无论有什么样的气质特点,当他遇到愉快的事情总会精神振奋,情绪高涨,干劲倍增;反之,遇到不幸的事则会精神不振,情绪低落。这种由活动的内容、目的和动机引起的心理活动的动力性表现则不属于气质特点。因为气质是较多地受稳定的个体生物组织制约的。

气质的天赋性。气质是出生之后表现出来的,但具有明显的“天赋性”。可以从婴儿身上发现,有的喜吵闹,好动,不认生;有的比较平稳,安静,害怕生人。这些差异是受从胎儿发展起来的个体生物组织制约的。

盖赛尔(A. L. Gesell)观察新生儿在运动中的敏捷性、反应性,以及是否容易产生微笑等表现时发现,不同儿童有个体差异。他把观察的结果大体上分成A、B、C三种类型。A,不着急的,用心而慎重的,大体上是平静的,认真对待生活事态。

B, 急急忙忙的, 不注意而粗心, 快活, 伶俐, 心眼快。C, 不规则的, 注意不稳定, 性情不平稳, 才气焕发。

对早期儿童行为的观察研究也表明, 气质是童年期个性反应的基本形式。

H·B·斯特拉霍夫研究了 39 名小学生。发现其中有 34 名较明显地分别表现为上述的四种气质类型。其中多血质占 9 名, 胆汁质占 10 名, 粘液质占 9 名, 抑郁质占 6 名。

从气质的天赋性研究中也发现, 气质特性和遗传也有关系。研究表明, 同卵双生儿要比异卵双生儿在气质上要相似得多。即或把同卵双生儿和异卵双生儿分别放在两种不同的生活环境和教育下培养, 他们还仍然保持原来的气质特点, 变化不大。

气质的稳定性和可变性。气质与性格、能力等其它个性心理特征相比, 更具有稳定性, 俗语所谓“禀性难移”即指气质具稳定不易改变的特点。

盖赛尔(1954 年)对同卵双生儿 T 和 D 进行了 14 年的追踪研究。经过细致的观察, 发现 T 和 D 的气质发展几乎表现出首尾一贯的个体差。即 T 敏捷直率, D 慢吞吞地宽大并且悠然自得; T 有些伶俐, D 好社交, 爱说。T 能敏捷地寻找东西, 把注意力锐利地汇合到焦点; D 始终在广泛的范围内移动眼睛。这些差异在 14 年间几乎没什么变化。

气质是比较稳定的个性心理特征, 但它在生活环境和教育影响下, 在一定程度上是可以改变的。

在一位心理学家在实验观察中发现了气质可以改变的事

实。一个中学的女学生,在学校里表现的是胆怯、孤僻、羞涩、烦恼、爱啼哭,属于柔弱而不灵活的代表。经过实验者与学校集体配合,在几年的时间内对她进行了专门工作,引导她积极参加集体活动,委托她担负一些重大任务,选举她做团的工作。经过一段时间,这个女学生消失了胆怯、怕羞、孤僻等特征,显现出主动性、独立性和不怕困难的品质。

保加利亚的心理学工作者皮罗夫在研究中也发现气质特点随年龄而变化。在5岁~7岁这一年龄阶段的儿童中,神经活动最兴奋型,多见于5岁儿童。随着年龄增长,兴奋型的百分比下降,平均型的百分比增长。青春期,在11岁~13岁的女孩和13岁~15岁的男孩中,兴奋型重新增多,青春期结束后,再次减少。

在日常生活中观察表明:大体说少年期兴奋强,而抑制弱,在活动中表现出好动、敏捷、热情、积极、急躁、轻浮等特点。壮年期兴奋与抑制平衡,在活动中的表现是坚毅、机智、活泼、深刻。老年期则兴奋弱而抑制强,表现为沉着、安静、坚定、冷淡、迟缓。

影响气质的变化因素很多,人的主观世界明显地影响着气质的自然表露。不论什么气质类型的人,当他以积极态度对待工作和生活时,都会情绪高昂,意气风发,干劲倍增;如果以消极态度进行活动,则会情绪低落,干劲不足。有高尚情操和有远大理想的人,能够发扬气质中的优点,克服气质中的弱点。

无可辩驳的事实说明,气质是可以变化的,但究竟是如何

变化呢?是气质的天赋特性本身得到改造,还是气质的先天特性并未改变,而是被在生活条件影响下后天获得的个性特征所掩蔽,或是二者兼而有之,这一问题并未为实验所验证,还有待于进一步探讨。

二、气质类型

气质类型是指在一类人身上共有的或相似的心理活动特征的有规律的结合。

(一)气质类型的心理指标

气质类型既然是心理特征的结合,那么它是由哪些特征结合而成的呢?根据现有的材料可以概括成以下几个方面。

第一,感受性。即人对外界刺激的感觉能力。人们的感受能力存在个别差异,有的人感觉能力大,有的人感觉能力小。一个人感受性的大小,可以依据他的感觉能力与刺激强度的关系来判断。例如人的感觉器官觉察出最小刺激量的能力并不完全相同。一个人对引起感觉所需要的刺激量越小,就说明这个人的绝对感受性大,反之,他所需要的刺激量大,就说明这个人的绝对感受性小。

第二,耐受性。这是指人在经受外界刺激作用时表现在时间和强度上的耐受程度。在实验中采用所谓“随强化而消退”的方法,即多次对已形成的条件反射给予强化。具有耐受性的人,即强性神经系统的人随着强化次数的增加,条件反射并不

消退,而是有所增加。耐受性差的人,即弱性神经系统的人则在同样情况下出现条件反射的消退。

第三,反应的敏捷性。可分为两类:一为不随意的反应性,如不随意注意的指向性和不随意运动反应的指向性等;另一类指心理反应和心理过程进行的速度,如说话的速度,记忆的速度,思考的敏捷程度,注意转移的灵活程度,一般动作的灵活、迅速程度等。

第四,行为的可塑性。这是指人依据外界事物变化情况而改变自己适应性行为的可塑程度。如主体对环境变化顺应的难易,情绪是否愉快,采取行动是否果断、是简捷还是迟缓。在一项实验中用神经过程灵活性为指标测定行为的可塑性。例如,用不同频率的闪光刺激被试,神经过程灵活的被试,他们对闪光频率的发生和停止感知得都很迅速,闪光出现时可以较快地感知,当它熄灭时又较快地终止对它的感知过程,这就有利于对下一次闪光出现的感知。这样的被试,行为的适应性强。而神经过程灵活性低的被试,对闪光出现和熄灭的感知却比较迟缓,就不利于对下一次闪光出现的感知。这样的被试,行为的适应性较差。

第五,情绪兴奋性。它包括情绪兴奋性强弱和情绪外现的强烈程度两方面。情绪兴奋性既和神经过程的强度特性有关,也是神经过程平衡性的表现。有的人情绪兴奋性很强,而情绪抑制力却很弱。这就不只是神经过程强的表现,而且明显地表现了兴奋和抑制不平衡的特点。

第六,外倾性与内倾性。外倾的人动作反应、语言反应、情

绪反应倾向于外。内倾的人表现则相反。据研究表明：外倾性与内倾性二种特点与神经系统功能强度有关。外倾的人的神经系统抑制活动强于兴奋，大脑皮层的觉醒水平低，因而他们需要从外界环境寻求更多的刺激，以至表现出外倾的特点。内倾者的神经系统兴奋活动强于抑制，大脑皮层的觉醒水平较高，为了降低觉醒水平，他们尽量减少或避免外界的影响，从而表现出内倾的特点。

以上所述各种特点的不同结合构成多样性的气质类型。

（二）四种气质类型

对事物对象和现象的分类是科学研究和实践所必需的。气质类型的划分是由于医疗实践的需要发展起来的。当然，今天对气质类型的研究已为广泛的实践领域所重视。气质类型的划分多种多样，从古希腊沿袭下来的四种气质类型的划分最有生命力。如前所述，气质的四种类型及其表现为：

1. 胆汁质：在情绪方面，无论是高兴还是忧愁，体验都非常强烈，也进行得非常迅速，暴跳如雷，而在情绪暴发之后，很快又平息下来。智力活动具有极大灵活性，但理解问题有粗枝大叶不求甚解的倾向。在行动上生气勃勃，工作表现得顽强有力。

概括地说，胆汁质以精力旺盛、表里如一、刚强、易感情用事为特征。整个心理活动笼罩着迅速而突发的色彩。

2. 多血质：情绪易表露，也易变化，他们很敏感，遇到不如意的事就会高声痛哭，只要稍加安慰，或者有什么使他高兴

的事,马上就能破涕为笑。思维灵活,反应迅速,但往往是不求甚解。行动迅速,对工作表现有热情,如果不是条件限制,他要参加一切活动,但工作劲头不长。对环境易适应,喜交往,但交情粗浅。

概括地说,多血质以反应迅速、有朝气、活泼好动、动作敏捷、情绪不稳定、粗枝大叶为特征。

3. 粘液质:情绪兴奋性比较微弱,心情比较平稳,变化缓慢,他们经常心平气和,很难出现波动的情绪状态,不容易发出强烈的不安和激情。他们喜沉思,在进行任何工作之前都作细致的考虑。能坚定执行已作出的决定,不慌不忙地去完成工作。往往对已习惯的工作表现极大热情,而不容易习惯于新工作。

概括地说,粘液质是以稳重,但灵活性不足;踏实,但有些死板;沉着冷静,但缺乏生气为特征的。

4. 抑郁质:他们的情感生活并不丰富,很少外露自己的感情,但对生活中遇到的波折体验却很强烈,如果没有做好工作,会感到很大痛苦,且经久不息。对事物反应有较高的敏感性,能体察到一般人所觉察不出来的事件。他们很少表现自己,尽量摆脱出头露面的活动。动作显得缓慢、单调、深沉。不爱与人交往,有孤独感。

概括地说,抑郁质的人以敏锐、稳重、体验深刻、外表温柔、怯懦、孤独、行动缓慢为特征。

气质和四种气质类型的名称为许多学者所采纳并沿袭到现在。但是从现代生理学来看,这四种气质类型的生理根据是

不科学的。人的气质特点千差万别,上述四种气质类型仅是一种典型划分。虽然在日常生活中可以遇到这四种气质类型中的每一种气质的鲜明代表人物,但这样的人毕竟是少数。大多数人都是近似于某种气质,同时又与其它气质结合在一起。有些人,他们的气质既不属于上述四种气质中的某一种,也不是某两种气质的结合。因此,不能勉强地把一个人归入某种气质。

三、气质与生理

关于气质生理基础问题,也有各种不同的学说。现就其中有一定科学根据、影响较大的两大学派分别作些介绍。

(一) 柏尔曼(L. Berman)的气质激素理论。

根据许多研究表明:内分泌腺分泌的激素与分泌腺的种类相对应面不同,其功能也各异。它们混合在血液了在体内循环,促进或抑制与之相对应的组织和器官的工作,调节着行动。内分泌激素的缺乏与过剩对人的情绪和行为确有影响。例如:一个肾上腺特别发达的人,情绪易激动,表现出神经质特征;一个甲状腺素分泌过多的人会表现出感觉灵敏,意志力强的气质特征。由此,内分泌学家断定,激素分泌的差异是人们气质互不相同的原因。柏尔曼根据人的某种腺体的发达程度,分泌激素的多少,把人分成各种类型。

第一,甲状腺型:如果分泌物多,表现为精神饱满、感知灵