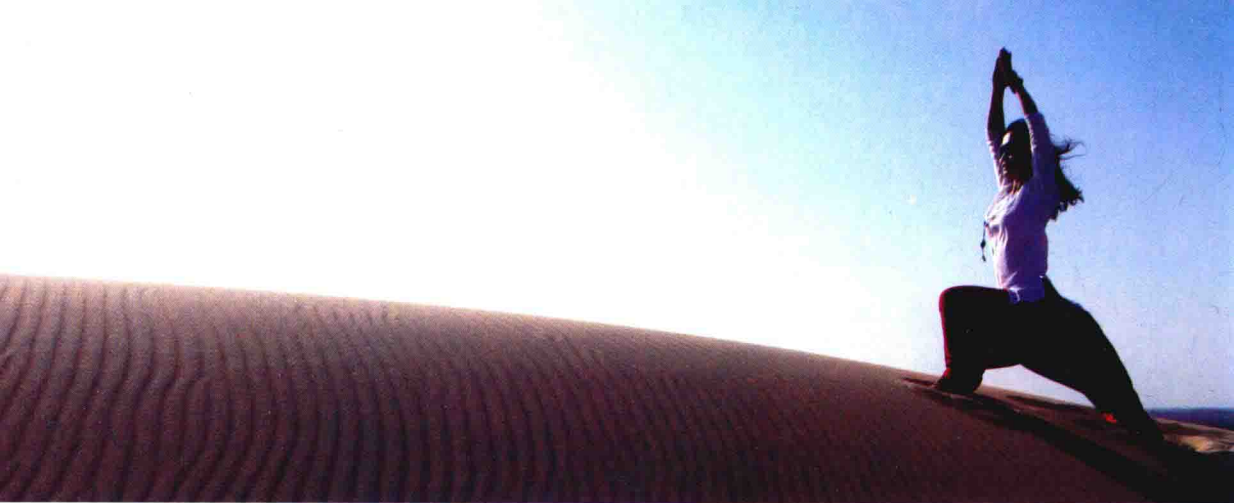




气质富有内涵
温润如玉
学风度翩翩
做谦谦君子

好气质 是这样养成的

徐先玲◎编著

好气质是这样养成的

徐先玲 编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好气质是这样养成的 / 徐先玲编著 . — 北京 : 中国商业出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5208-0061-7

I . ①好… II . ①徐… III . ①气质—青少年读物
IV . ① B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 231692 号

责任编辑: 常 松

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店经销
三河市同力彩印有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 16 开 12 印张 195 千字
2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
定价: 35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

第一章 成功或失败都源于气质..... 1

1. 每个人的气质各不相同	2
2. 气质的分类	3
3. 如何确定气质类型	8
4. 气质是怎样形成的	11
5. 你是成功者还是失败者	13
6. 成功者的气质	14
7. 失败者的气质	16
8. 气质优雅，魅力挡不住	20
9. 气质决定个人的自我发展	22
10. 气质是可以改变的	29

第二章 培养坚强的意志..... 35

1. 意志坚强的人更易成功	36
2. 在挫折中奋进	38
3. 逆境中依然存在希望	39
4. 挑战失败	40
5. 不要放弃最后的希望	41
6. 学会当机立断	44
7. 坚持铸就完美人生	45
8. 培养顽强的毅力	48

第三章 培养健康的兴趣爱好..... 51

1. 全面打造自己的综合素质	52
----------------------	----

2. 健康兴趣培养的原则	54
3. 如何加强健康的兴趣培养	57
4. 注意兴趣培养的广阔性	58
5. 注意兴趣培养的集中性	59
6. 注意兴趣培养的稳定性	60
7. 注意兴趣培养的效果	60
8. 兴趣选择的合理性	61
9. 积极培养工作以外的其他兴趣	62

第四章 培养深刻和稳定的感情..... 63

1. 感情冲动比魔鬼更可怕	64
2. 如何控制自己的情绪	65
3. 做自己情绪的主人	67
4. 把喜怒哀乐放在“口袋里”	69
5. 制怒的智慧	72
6. 克服消极情绪的方法	77
7. 让乐观成为一种习惯	79

第五章 完善自己的仪表风度..... 83

1. 仪表体现一个人的内在境界	84
2. 微笑——最好的名片	89
3. 善于运用身态语	90
4. 穿出风格	94
5. 注重仪容修饰	99



6. 塑造健美的形体	101
7. 举止有度且得当	104
8. 培养稳重自然的个性	107

第六章 培养幽默感..... 111

1. 幽默和风趣是智慧的体现	112
2. 幽默比大笑更有深度	116
3. 幽默的丰富层面	119
4. 学会幽默和取悦他人	122
5. 培养幽默感的方法	125
6. 幽默要讲究时机和场合	138
7. 幽默要注意对象	139

第七章 做一个谦谦君子..... 141

1. 人际交往的原则	142
2. 拥有一颗平常心	143
3. 给人留下良好的第一印象	148
4. 宽容别人，善待自己	149
5. 学会分享	153
6. 设身处地地为对方着想	157
7. 学会敞开心扉爱他人	159
8. 乐于助人，助人为乐	162
9. 学会赞美别人	165

第八章 保持旺盛的精力..... 167

1. 保持旺盛精力的启示 168
2. 培养健康的生活方式 170
3. 养成良好的饮食习惯 171
4. 科学地安排好一日三餐 175
5. 提高身体的免疫力 177
6. 学会让自己彻底放松一下 182
7. 培养运动的习惯 183





第一章

成功或失败都源于气质

1. 每个人的气质各不相同

在现实生活中，你也许有过这样的经验：费尽心机地为你身边的小伙子或大姑娘安排了一次约会，极力撮合他（她）们，可二人才见过一面，就听他（她）对你说：“此事不成，她（他）一点儿气质都没有。”事到如此，明白人就知道此事没辙了。而不明白的人却难免嘀咕：这气质是啥东西？竟比美貌和富有还重要？

也许你还有过这样的经验：在观看球赛的时候，每当自己支持的球队获胜时，一般来说人们都是情绪激动，高兴异常。如果你再仔细观察观众席，就会发现每个人的表现都不一样：有的跳起来喊：“好球！”乐得手舞足蹈！有的人则激动万分，又哭又笑；而有的人只是面带笑容，比较冷静地鼓着掌。真是姿态万千，难以一一描绘。总之，在这些人的表现中，若从情感和活动来看，有人的情感反



应强烈、迅速，有明显的外部表现；有人反应速度虽然较缓慢，但也很强烈，只是外部表现不那么明显；而有的人则反应迟缓，情感微弱或是比较善于克制自己的情绪，始终没有什么狂热的表现。之所以出现上述差别，究其根源，是因为每个人的气质各不相同。

那么，什么是气质呢？



气质 (temperament) 是人的心理和行为在动力方面典型的、稳定的和持久的特点。所谓心理和行为的动力特点是指心理活动和行为的速度、强度、易变性和稳定性。如知觉的广度和速度、思维的敏捷性、注意力的稳定性、情绪体验的强度等等。气质对个人心理和行为的影响不在于其具体内容，而在其活动方式。例如：有的人热情活泼、善于交际、表情丰富、富有同情心，而另一些人则待人冷漠、不苟言笑、行动迟缓、善于自我体验；有的人情绪火爆，有的人比较沉着冷静；有的人情感易于表现于外，有的人不大透露自己的情感；有的人活泼敏捷，有的人木讷呆板。人们之间在这些方面的差别，便构成了各人气质上的不同特点。

2. 气质的分类

气质是一个古老的概念，早在公元前 5 世纪它就由希腊医生希波克拉底提出来了。希波克拉底认为人体内有血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁四种体液，而这四种体液在人们体内的比例各不相同。他根据四种体液在人体内哪一种占优势而把人的气质类型分为多血质 (sanguine)、胆汁质 (choleric)、黏液质 (phlegmatic) 和抑郁质 (mean cholic) 四种。血液在体内占优势者称为多血质；黄胆汁占优势者称为胆汁质；黏液占优势者称黏液质；黑胆汁占优势则称抑郁质。希波克拉底的这种气质划分法虽然缺乏科学的根据，但却是世界上较早的气质划分方法。而且他所描绘的四种气质类型的特征在日常生活中颇具典型性，因此“气质”一词沿用至今。

关于气质类型的分类，除上述分类方法以外，主要还有血型、体型、反应特性、性质模式及神经类型等五种基本学说。下面将对这五种基本学说逐一进行一些基本的介绍。

一、气质血型说

气质血型说是由日本心理学家古川竹二等人根据人的血型差异提出的气质类型理论。他们认为，人的气质特征是由血型决定的，血型分为 A、B、AB 型和 O 型，其中每一种血型在气质方面都有相应的不同表现。A 型气质的特点是性情温和、老实、稳妥、多疑、害羞、顺从、孤独、依赖他人、情绪波动大、消极保守；B 型气质的特点是感觉灵敏、胆大、不怕羞、镇静、爱活动、善于交际、多言、好管闲事、积极进取；AB 型气质的特点具有一种混合特征，表面上表现为 B 型的特征，内心里却具有 A 型的特征；O 型气质的特点是意志坚强、志向明确、好胜霸道、独立性强、不听指挥、具有支配欲、喜欢指使别人、有胆识、积极进取、不愿吃亏。根据这种气质理论，目前国际上挑选运动员时往往将其血型作为参考，因为人们认为各种血型的人在运动中的表现各不相同。O 型者敢于拼搏，但情绪随胜负起伏不定；A 型者能吃苦耐劳、耐力强、情绪强烈，宜于长距离马拉松赛跑；B 型者好胜心强、胆子大，敢于尝试高难度动作，宜于体操、技巧等运动；AB 型者沉着冷静，宜于射击等运动。

由于人的血型在一生中都不可能改变，基于这点，按气质血型说的分类方法，则人的气质是终生不变的。而事实上，人的气质常常因为其所处的环境和自身修养的改变而改变。因此，气质血型说对气质的分类方法并非是绝对科学的。也正是基于这点，国际上挑选运动员时也仅以此作为参考。

二、体型说

体型说是由美国心理学家薛尔顿（Sheldon, W.H）和德国精神病学家克列奇米尔（Kretchmer, E）提出的一种气质类型学。他们认为气质是一种机能，如果不是四种基本体液的话，至少是一种经遗传而得的体型。因此他们认为人的气质是由体型决定的。人的体型有矮胖型、瘦长型、运动型、畸形型四种，其气质也各不相同。矮胖型又称循环型，其特征是脂肪丰满、身躯矮胖、善于与人相处，



平易近人、性情开朗，但情绪变化不定，时狂时郁，且循环发生，称之为躁郁型气质。

瘦长型又称分裂型，其特征是身躯细长、皮肤干燥、肌肉骨骼均不发达、严肃、内倾甚至孤僻、沉默寡言、胆小退缩、多思虑、好幻想，称之为乖戾性气质。

运动型体格健壮，易于适应环境，又称善变型气



质。畸形型因身体畸型而有不正常的心理，因此又称之为病态型气质。然而，这种理论建立的基础只是以从日常生活中观察到的片面材料为依据，如瘦长型是否一定心胸狭窄，并无科学根据，因而其应用范围也不广。

三、反应特性说

反应活动特性说是 APA 知名学者、美国心理学家 A. 巴斯 (A. Baas, A.) 根据人们在社会生活中对各种事物的不同反应特性而提出来的一种气质类型说。他以活动性、情绪性、社交性和冲动性为指标来划分气质类型。A. 巴斯认为：活动性的人总是抢先接受新任务，并热衷于参加各种活动，永远不知疲倦似的；情绪性的人情绪波动比较大，觉醒的程度和反应的强度变化不定，对待事物的态度完全根据自己的喜好，因而常常喜怒无常；社交性的人害怕孤独，渴望与他人建立密切的关系，并为之而努力，哪怕改变自己去适应他人，因此这一类型的人与人相处很融洽；冲动性的人缺乏理智，自我控制能力差，常常倾向于不计后果的行动。

四、特质模式说

特质模式说认为气质涉及使个体特征化的特质模式，气质应由行为的风格而组成，由表现的行为而不是工具的行为而组成，由“如何”行为而不是“为什么”行为而组成。从现象学的角度来看，气质处于整体的人格和分离的特质之间。心



理学家亚历山大（Alexander）、托马斯（Thomas）和斯特拉切斯（Struthers）曾于1977年报告过一个有关儿童个体差异的纵向研究，该研究描述了气质的行为反应和生理反应的9种类别，诸如活动水平、节律、反应强度、坚持性等等。他们在这些类别中间发现了一致的和稳定的个体模式，它们构成个体的行为风格或气质。这种行为风格虽说是个体的相对稳定的方向，但它们又是在与社会环境的相互作用中不断发展的。最初，婴儿受遗传和出生前后环境因素的影响，随后受社会环境影响。而且，儿童对环境反应并非消极，在某种程度上，“他们为自己提供了气质”。因此，用发展的眼光研究气质已经超出严格的遗传性和不变性，而扩展至把注意力集中在现象学的风格界说上。有关研究支持了这种观点，即认为个体差异贯穿人的一生，影响人的活动方式，并且基本上是人格中非动机的和非工具的方面。例如，H. 威特金及其同事于1962年测量了横贯一系列心理系统的个体气质差异：知觉、认知、情绪和社会。D. 夏皮罗（schapiro, D.）探讨了各种神经症风格，发现每一风格由一定的知觉方式、活动方式和自我体验组成。这些风格被看作是无冲突的自我能量的直接发展，不受人格中本我和动机因素的制约。

五、神经类型说

神经类型说是巴甫洛夫及其学派根据人的高级神经活动特性而提出的气质类型学说。巴甫洛夫继承了希波克拉底对气质的分类方法，对分类的标准赋予了科学性。他用高级神经类型学说对气质作了较科学的解释，他认为气质是高级神经活动类型的外部表现。

巴甫洛夫通过实验研究，发现神经系统具有强度、平衡性和灵活性等三种基本特性。这三种基本特性的不同组合，在机体身上可以看到四种神经类型：①强的，不平衡的，兴奋占优势，抑制较弱的类型；②强的，平衡而灵活的类型；③强的，平衡而不灵活的（惰性的）类型；④弱型，兴奋和抑制的力量都很弱，受不了强刺激。巴甫洛夫认为神经系统的上述四种主要类型恰恰与四种古希腊的



气质分类，即与胆汁质、多血质、黏液质及抑郁质相当。神经类型是气质的生理机制，气质是高级神经活动类型的外部表现。

现在让我们来看看四种神经类型与气质的关系及各种类型的特征。

强而不平衡兴奋占优势的类型：这种类型属于不可遏止型，相当于胆汁质。其特征为感受性很弱，反应性和主动性很强，兴奋性高，刻板，外倾，反应速度快，不灵活。其行为方式的特征是情感发生快而强烈，并有强烈的外部表现，在言语、表情和动作上表露很明显，有魄力，工作能力强，能够以极大的热情沉湎于某件事情，精神勃勃，行动敏捷，具有强烈的和易于燃烧的感情。他们常常是性急的，易于产生一种激烈的情绪。优点：直率、热情、主动、爽快、精力旺盛、理智感强、意志力坚强、兴趣比较稳定。缺点：性情暴躁、好发脾气、缺乏耐心、喜怒于色、任性、抑制性差。

强而平衡灵活的类型：属于活泼型，相当于多血质。其特征表现为：感受性很弱，反应性、兴奋性、平衡性很强，可塑性大，外倾，爱交际，灵活性高，反应速度快。其行为方式的特点是情感发生快并表现于外，但不十分强烈，而且容易发生变化，动作敏捷而灵活，注意力容易转移，兴趣容易变换。这种人热情活泼，爱说爱笑，但往往缺乏深刻的情感体验。优点：活泼、好动、敏捷、富于同情心。缺点：轻率、情感不深、不稳定、缺乏毅力和耐力。

强而平衡惰性的类型：属于安静型，相当于黏液质。其特征是：感受性弱，反应性差，但主动性强，不灵活，内倾，情绪兴奋性弱，反应速度缓慢。其行为方式的特点是安静，动作迟缓，情绪不强烈，情感发生缓慢而微弱，没有强烈的外部表现。这种人心平气和、沉着冷静，很少情绪激动，他们是沉静而稳重的人。优点：稳重、沉着冷静、比较坚韧。缺点：迟钝、缺乏生气、易于萎靡不振。





弱的类型：相当于抑郁质。其特征是感受性很强，但反应性和主动性弱，刻板，内倾，兴奋性强，情绪抑郁，反应速度缓慢，不灵活。其行为方式的特点是情感发生慢而脆弱，但体验较深，很少向外流露，动作滞缓。优点：感情比较深刻和稳定。缺点：不活泼、孤僻、比较脆弱、难于忍受强烈的刺激。

由于神经类型说阐述科学而具体，因此，目前对气质的分类主要倾向于使用巴甫洛夫的神经类型说，本书也沿用此法进行分类。

3. 如何确定气质类型

前面我们向大家介绍了气质的基本概念和几种主要的气质类型说，相信大家现在都急于想知道自己所属的气质类型。

然而究竟如何确定气质类型呢？科学研究中通常采用两种方法：即观察法和条件反射测定法。

一、观察法

观察法是一种有目的有计划地了解人的心理的具有普遍意义的方法。它也适用于确定气质类型。确定气质类型所采用的观察法，也就是在日常生活中对一个人的行为特征、智力活动特征、言语特征以及情绪特征等进行长期的观察和记录，然后通过对它们进行分析、判断、归纳、组合，再结合根据各种气质类型的特征确定的指标，最终确定一个人属于何种气质类型。

在观察中究竟需要记录哪些气质类型的心理活动特征，就目前的心理学发展概况来看，还没有一个可供遵循的较完整的方案。但就一般的研究结果来看，大



致可以列举如下一些特征。

（1）感受性

即人对外界刺激物的感受能力。不同的人对刺激强度的感受能力是不相同的，一个人在经受外界刺激作用时在时间上的耐受程度也是感受能力大小的指标。有的人工作能够持久，有的人则不易持久。

（2）知觉的广度和精确程度

有人善于区分不同性质的对象，能准确地观察分析事物；有的人则易忽略细节，粗中无细，难于精确地分析问题。

（3）反应的敏捷性和可塑性

这里面包含四个方面的内容：①注意转移的难易和快慢，这和一个人的神经过程灵活性有一定关系；②心理过程进行的速度和灵活程度，如记忆的速度和渗透性程度，思维的敏捷和灵活程度；③说话的速度和频率；④动作的灵活迅速程度，有的人在外界事物变化的情况下，能很快地改变自己的行动去适应它，有的人对新的环境则不易适应。

（4）外倾性和内倾性

有些人的心理活动、情绪、言语等一经产生，便迅速地表现于外；有些人则相反，他们尽量避免出头露面的工作，情绪很少外露。前者是具有外倾特点的人，后者则是具有内倾特点的人。

在日常生活中观察记录气质特征，比较容易进行。但人的气质往往受生活条件掩蔽，单纯地利用观察法去确定气质类型有不够真实或不确切的情况，因此有必要借助一定仪器测定神经过程的特性。

二、条件反射法

在实验室里，可以在用一定的仪器对被试者形成或改造条件反射的过程中，



观察他们的神经过程特性，借以了解其气质特征。许多心理学家以不同形式的条件反射测定神经过程特性，现举例说明。

可以用条件光化学反射的办法测定神经过程的强度。给被试者一定强度的光刺激，使之产生血流加快的

反应。然后，继续不断地增强光的强度，如果在超强度的光刺激下，被试者仍然保持已形成的光化学反应，就说明他能忍受较强的刺激，是强型，否则就是弱型。

为了测定神经过程的平衡性特征，可以通过对被试者形成阳性和阴性条件反射所需光的强弱比较来确定。如果被试者形成两种条件反射所需光刺激的强度相等，就说明他的神经兴奋过程和抑制过程是平衡的，即平衡型；如果阴性条件反射形成比阳性条件反射形成所需的光弱，就可以断定其抑制过程占优势，反之就是兴奋过程占优势。

另外，有的心理学家还根据反应时间与刺激物强度的依存性规律，在被试者身上研究神经过程的灵活性。

但是，由于条件反射法需要一定的仪器，同时，主试者亦须经过特殊的训练，因此，对一般人而言，实施起来具有一定的难度。观察法虽然不如条件反射实验法测得那样准确，但如果观察目的明确，收集材料的方法得当，能深入细致地分析材料，那么所得的结果也是可靠的。由于观察法不需要什么特殊仪器设备，只要研究者自觉地掌握观察的要领，对搜集的材料做认真细致的分析，因此，实施起来要相对容易一些。