

性格心理学

张丰◎著

如何成为一个有趣的人



有趣的本质，
不是哈哈大笑的能力
而是在已知的世界里
创造出未知的
“小雀跃”

告别缩在角落
只当配角的自己，
活着就得有趣！



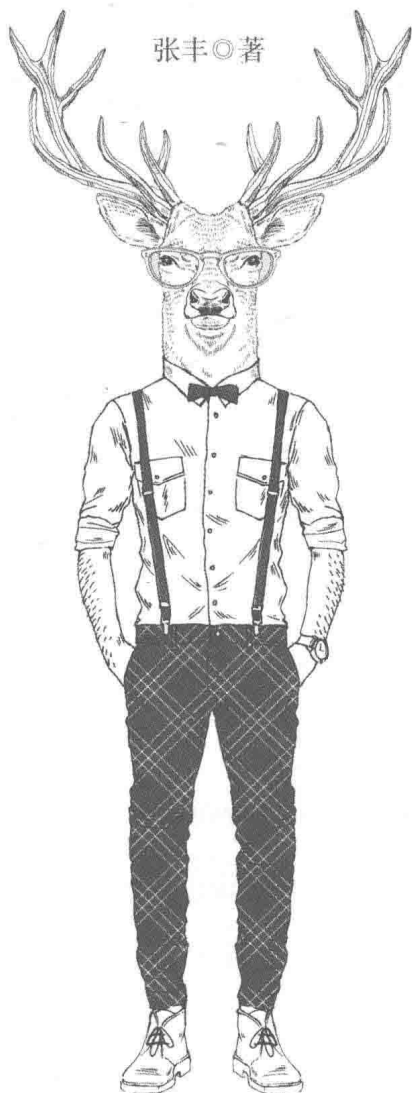
从默默无闻
到脱颖而出，
你的精进，
显而易见！！

生活会用平淡沉沦我们的热情，而有趣却能助你打败强悍的现实

台海出版社

性格心理学

张丰◎著



——如何成为一个有趣的人——

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

性格心理学 / 张丰著. — 北京: 台海出版社,
2017.7

ISBN 978-7-5168-1479-6

I. ①性… II. ①张… III. ①个性心理学-通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 164186号

性格心理学

著 者:张 丰

责任编辑:王 萍 赵旭雯

装帧设计:芒 果

版式设计:通联图文

责任校对:化莹莹

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:183 千字 印 张:14

版 次:2017 年 8 月第 1 版 印 次:2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1479-6

定 价:38.00 元

版权所有 翻印必究



前言

Preface

1998年5月，华盛顿大学有幸请来世界巨富沃伦巴菲特和比尔·盖茨演讲，当学生们问道：“你们怎么变得比上帝还富有？”这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部能力的事情呢？原因在于习惯、性格和脾气。”盖茨对此也表示赞同。

中国有句古话：“积行成习，积习成性，积性成命。”西方也有名言：“播下一个行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”由此可见，无论是西方还是东方，对性格形成的看法都是一样的。

那么，什么是性格呢？

性格是指一个人在现实的态度和行为方式中比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征。它表现一个人的品德，它是一种与社会相关最密切的人格特征，在性格中包含有许多社会道德含义。

在心理学上，一直有九型人格的说法，或称为性格型态学、九种性格。它不仅仅是一种精妙的性格分析工具，更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察方法，与当今其他性格分类方法不同，九型性格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点，它不受表面的外在行为的变化所影响。

九型性格具体分类如下：

第一型性格：理想崇高者、完美主义者：完美者、改进型、捍卫原则型、秩序大使。

第二型性格：古道热肠者、热心助人者：成就他人者、助人型、博爱型、爱心大使。

第三型性格：成就追求者、成就至上者：成就者、实践型、成就型。

第四型性格：个人风格者、浪漫悲悯者、艺术型：浪漫者、艺术型、自我型。

第五型性格：博学多闻者、格物致知型：观察者、观察型、理智型。

第六型性格：谨慎忠诚者：寻求安全者、谨慎型、忠诚型。

第七型性格：勇于尝新者、享乐主义者：创造可能者、活跃型、享乐型。

第八型性格：天生领导者：挑战者、权威型、领袖。

第九型性格：向往和平者、和平主义者：维持和谐者、和平型、平淡型。

这九型性格，各自有好坏之分，能够最直接地反映出一个人的道德风貌，也决定了你的受欢迎程度。

经常听到有人说：“这个人性格不好，所以……”之类的话，可见，从心理学上认识自己的性格，并纠正自己的性格弱点，是每个人成长的第一步。

二

那么，所谓的“好性格”到底是什么样的呢？

比如，对自己尊重，对别人友善，对集体关怀，对社会奉献，以及微笑包容他人的错误，以开心抚平他人创伤。

该坚强时不多愁善感，该放下时不固执前行……但是，事实上我们都

是普通人，我们每个人都做不到“十全十美”。

性格心理学家大多数认为，幽默开朗、热爱生活，是好性格的第一要素。一个人可以没有好的物质基础和社会地位，但一定不能没有快乐和对生活的热情，而后者才是人生更终极的目标。

三

一个人有属于自己的性格，无论哪一种性格，都可以成为一个“有趣”的人。

生活是朝九晚五，疲于奔命，而有趣是对生活的一种热爱、一种投入，对困难的一种豁达。如果你在工作中干什么都受气，看谁也不爽，仿佛天地间除了自己其余都是笨蛋，那么请你相信，一定是你自己出了问题。

既然你想要成为一个有趣的人，那你就不能把“有趣”变成一个形而上的名词，你必须让这个词“落地”。

那么，怎么“落地”呢？

最简单的，有趣就是要能让别人开心。这就成了一门技术，而掌握一门技术必然是无聊的、无趣的，需要反复练习和钻研的。

你只要打开本书，在生活中反复进行这样的练习，你就能慢慢成为一个能让人觉得开心的人了——能让人觉得开心、好玩，是做一个“有趣”的人的最基本条件。而拥有“有趣”的性格，会使得他人情不自禁地亲近你、喜欢你，“有趣”将成为你获得成功的有利条件！

目 录

Contents

上 别怕，我是自我认知心理学

第一章	性格缺陷：推倒自我束缚之墙	3
	强迫症：不需要完美得可怕	4
	依赖型：人总要学着长大	6
	领导型：别将“权力规则”带回家	8
	怀疑型：越猜越疑，越疑越猜	12
	自恋型：别让“水仙”害了你	15
	拖延症：在思考之后行动，不如在行动中思考	18
	老好人：说“不”是你的权利	21
	测试：你是外向性格，还是内向性格？	23
第二章	情绪管理：不要跟着感觉走到黑	27
	抱怨不是聊天的工具	28
	你需要的是水，就不要去比较杯子	31
	低潮只不过是一时的错觉	34
	明天的落叶，怎能在今天扫干净	37
	法律不会去管那些小事情	39
	不是所有的事情都要立刻解决	42
	放不下，就什么也得不到	43
	测试：你是否处于焦虑状态？	46

第三章	肢体语言：别在不经意间透露深藏的你	49
	消极否定的身体语言出卖了你	50
	习惯性小动作展露你的紧张	54
	为什么你仍然会被骗？	56
	是真自信还是假自大	59
	有关“坐立不安”的那些事	62
	肩部的活动最容易引起别人的注目	67
	注意防卫自己的心脏部位	69
	测试：别人眼中的你究竟是什么样的？	73

中 别笑，我是超有趣的心理学

第四章	动之以情：让别人喜欢你原来这么容易	79
	引导效应：用TA的观点说服TA	80
	认同效应：一开始就让对方说“是”	82
	标签效应：给对方贴上重要的暗示	85
	亏欠心理：让别人感觉到你的好	87
	互惠原理：与人相处先付出一点	89
	边际效应：把握分寸感，别画蛇添足	92
	先机效应：争执时请主动道歉	95
	测试：你的人际交往死穴在哪里？	97
第五章	来点幽默：天下没有搞不定的事	99
	巧设悬念：吊人胃口再妙解谜团	100
	借梯登楼：斗智斗力不伤和气	102
	冰释矛盾：用逻辑去征服他人	104
	“偷梁换柱”：幽默地表达潜在意图	107

目 录

画龙点睛：语不惊人死不休	110
急中生“趣”：意想不到的上佳效果	112
想要改变他人，就得充满趣味	114
测试：你外表和内心哪个更高大上？	116
第六章 逻辑思维：让你的言行充满影响力	121
以退为进思维：退一步再往前跳	122
重复定律：重要的事说三遍	124
赫洛克效应：适当给予赞美	127
最后通牒效应：下一道“通缉令”	130
换汤不换药，做个会说话的人	133
动机适度定律：别触发听众的戒备心理	136
加多个“请”字，你绝对不吃亏	138
测试：测测你的抽象思维能力	140
下 别激动，我是逆袭心理学	
第七章 别玩套路：知世故而不世故，才是最成熟的善良	145
为什么人们总会将自己的想法强加于人？	146
你听得懂“弦外之音”吗？	148
对有逆反心理的人，不如“将计就计”	151
首因效应：人群中的第一眼	153
讨厌完美：适当暴露缺点的你很可爱	155
手表定律：寻找适合自己的标准	158
权威效应：请坚持自己的观点	160
测试：你有决策能力吗？	162

目
录
■

第八章	借点好风：逆袭你的真实人生	165
	借来身边的“人力资源”	166
	把“虾米”联合起来，能帮你吃掉“大鱼”	170
	万事俱备，巧借“东风”	172
	朋友，千万不要在用得着时方恨少	175
	同船出海，慎重选择合作伙伴	178
	凝集多数人的智慧，往往是制胜的关键	182
	先给结果，再谈回报	185
	测试：你的交友能力有多强？	188
第九章	有趣有料：人生很多种看你闹哪样？	193
	悦己，是快乐旅程的开始	194
	学会知足与惜福，快乐由心而生	196
	最优秀的就是你自己	199
	只有在阴雨天，才能看到自己的足迹	201
	不逞一时之勇，莫吃日后大亏	205
	有一颗豁达心，过了黑夜是黎明	207
	测试：你的心理弱点在哪儿？	210

上

别怕，我是自我认知心理学



-----■

-----■

-----■

第一章



性格缺陷：推倒自我束缚之墙

◆ 强迫症：不需要完美得可怕

你是否会出现下面这些状况？

出差去机场的路上，总觉得机票忘带了，反复开包检查；

开会时总觉得手机在响，不停地看手机；

上班停好车，走进办公室，总是担心车门没锁好；

出门反复锁自己的抽屉，生怕抽屉没锁好；

……

如果有以上这些症状之一，那么，你可能已经患上强迫症了。

强迫型人格障碍是一种性格障碍，主要特征是苛求完美。

45岁的刘女士是一家企业的会计，工作认真、出色，20多年来没出过差错。前段时间，企业的一名员工从她那里领取5000元现金，她反复数了7遍，递给对方之后，反复地交代“你再数数，看够不够”。对方走了之后，她又打电话问有没有错，甚至追到那个人的办公室，反复问：“我没有多数给你吧？”“没错吧？”之类的话。

不仅如此，她还经常反复回忆一天的工作情景，只要一闲下来就回想每件事的经过，有时能反复想三五遍，弄得她失眠、疲惫，办事效率明显下降。这样的情况一直持续着，以致到最后无法正常工作，只好请假回家休息。

刘女士是一个事事追求完美、细心、谨慎的人，加上工作压力大，害怕出错，很自然地就成了这样一个患强迫症的人。

强迫症症状主要有下面两种表现。

(1) 强迫观念

强迫观念指在患者脑中反复出现的某一概念或相同内容的思维，明知没有必要，但又无法摆脱。表现为反复回忆、反复思索无意义的问题、脑中总是出现一些对立的思想和反复对高层建筑物的层数进行强迫性计数、总是怀疑自己的行动是否正确（强迫性怀疑）。

(2) 强迫行为

强迫行为是指患者反复做一些没有必要的行为，如反复检查、反复计数以及仪式性动作等。患者明知反复的强迫行为不对，但无法控制，因为一旦控制不做，立刻就会出现紧张、心慌等严重的焦虑表现。为了避免焦虑的折磨，患者只好顺应强迫，去想去做。这个特点称之为有意识的自我强迫和反强迫。

一般来说，有强迫型人格障碍的人的道德观念较强，对自己要求严格，追求完美，同时又有些墨守成规。他们谨小慎微，因为过分重视事物的细节而忽视全局；优柔寡断，面临意外而不知所措。由于行为表现过度认真、拘谨和执拗，缺少灵活性，也由于过度自我关注、自律和刻板，因此他们很少有自由悠闲的心境，缺乏随遇而安的潇洒，长期处于紧张和焦虑状态。

强迫症有多种治疗方式，一般从把握住患者的心理入手，使患者认识或明确意识到自身的症状。

更为重要的是患者要学会自我矫正。首先要消除误解，树立信心。强迫症属于轻度的精神障碍，不会发展成重度精神病。

其次要意志控制，转移注意力。坚持正常的学习和工作，使生活节奏紧凑有序，同时培养广泛的兴趣爱好，通过社交及文体活动，分散和转移对症状的关注。

再次是臆想暴露，思维中止。通过想象“要发生”什么，反复体验并最终意识到自己夸大危险和过度担心是不必要的。通过有兴趣的活动或放松训练等随时阻断自己的强制性思维。

◇ 依赖型：人总要学着自已长大

在生活中，我们常常会遇到这样一类人，他们在精神上缺乏自主性，总是依赖于父母、配偶或朋友，他们很难自己做出选择和决定，需要别人示范、指导或赞美。如果身边没有依靠，便会感到焦虑或恐慌。严重缺乏自信，十分在意别人的评价，有极强的从众心理，人云亦云，盲目模仿。他们往往工作能力较强，能够很好地完成上级分配给自己的任务，但前提条件是要得到比较明确的指示。假如有什么事情要让他们自己来拿主意，就会变得犹豫不决，左右为难。他们严重缺乏判断力，无法决定下一步的行动方向。

在心理学上，我们把这一类人的性格缺陷称之为“依赖型人格障碍”。

依赖型人格障碍是一种最常见的性格缺陷。患有依赖性人格障碍的人，大多是在童年早期依赖需求得不到满足，从而导致成年后还保留一种孩童期的依赖心理，以至于使自己停留在“心理哺乳期”，有的人甚至处于“终身心理哺乳”状态。人们常常称这种现象为“幼稚”“长不大”等。

在幼年时期，儿童离开了父母就无法生存。在儿童眼里，父母是万能的，父母保护他、养育他、满足他的一切需要，他必须依赖他们，总怕失去了这个依靠。如果此时的父母过分溺爱孩子，鼓励子女的这种依赖行为，不给他们创造独立和自主的环境，这样下去，在子女的心目中就会逐渐产生对父母或权威的依赖心理，成年以后依然无法独立生活。缺乏自信心，总是依靠他人来做决定，终身不能负担起选择采纳各项任务、工作的责任，形成依赖型人格。

依赖型人格障碍是日常生活中较常见的人格障碍。具体来说，依赖型人格障碍的特征定义主要有以下几点。

- (1) 缺乏独立性，很难单独展开计划或做事。
- (2) 容忍过度，做自己不愿做的事，放低自己来讨好别人。
- (3) 如果他人没有为其提供大量的建议和保证，便不能对日常事物做出决策。

(4) 遇到重要决定时，总是寻求他人帮助。如职业选择，生活方式等。

(5) 如果没有得到赞许或遭到批评，内心十分失落。

(6) 就算是他人做错了，也会随声附和，因为害怕被别人遗弃。

(7) 当亲密的关系中止时感到无助或崩溃。

(8) 时常被遭人遗弃的念头所折磨。

(9) 一个人的时候，会感到不适和无助，并竭尽全力逃避孤独。

如果同时满足上述特征中的5项，即可诊断为依赖型人格障碍。

当然，我们需要区分病态的依赖和正常的依赖。

每个人都有依赖的需求和渴望，都希望有更强大、更有力的人帮助自己。不管我们看起来多么强壮，也不管我们看起来多坚强，但从内心深处，我们都曾希望有个人可以依赖。不管年龄大小，无论成熟与否，我们都希望父母能陪伴左右。这样的感觉是合理的，因为这种渴望不会控制我们的生活。但如果这种思想控制了我们的言行，控制了我们的感受 and 需要，那它就不再是一种简单的渴望了，而是变成了一种过分依赖的心理问题。这种过分依赖心理会引起心理失调，心理研究者称其为“消极性依赖人格失调”，这种心理症状是所有心理失调现象中最常见的一种。

当然，患上依赖型人格障碍并不可怕，患者可以采用如下方法进行心理矫正。

(1) 改变自己的日常行为习惯

反省一下自己的行为习惯，清楚自己在哪些方面习惯性地依赖他人去做，哪些是自己做决定的。可以每天做一次记录，记录10天，然后将这些事件按自主意识强、一般、较差分为三个级别，每10天做一次小结。

(2) 找一个监督者