



和谐中华知识文库

HEXIEZHONGHUAZHISHIWENKU

北京日报报业集团

同心出版社

气质与性格

QIZHIYUXINGGE

每个人的**性格决定其一生的行为**，改变性格也就改变了其一生的命运。通过对人的**性格、心态、习惯**等多方面进行剖析，从而**告别不良的习气**，改变我们的命运、发挥我们的主观能动性，最终**走向成功**。



和谐中华知识文库

HEXIEZHONGHUAZHISHIWENKU

气质与性格

QIZHIYUXINGGE



北京日报报业集团

同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

气质与性格 / 阮建芳编著. —北京: 同心出版社,
2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5477 - 0991 - 7

I. ①气… II. ①阮… III. ①性格 - 通俗读物 IV.
①B848. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 151348 号

气质与性格

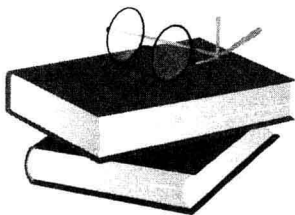
出版发行	同心出版社
地 址	北京市东城区东单三条 8 - 16 号 东方广场东配楼四层
邮 编	100005
电 话	发行部:(010)65255876 总编室:(010)65252135 - 8043
网 址	www. beijingtongxin. com
印 刷	三河市杨庄镇明华印装厂
经 销	各地新华书店
版 次	2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
开 本	690mm × 960mm 1/16
印 张	12
字 数	158 千字
印 数	5000 册
定 价	23.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

卷首语

气质是人的心理活动的动力方面的特性，即表现在心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性和指向性等方面的特点。心理过程的强度是指情绪的强弱、意志努力的程度等。心理过程的稳定性包括注意集中的时间的长短、一定心理状态持续的时间等。

性格是人对现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出的个性心理特征。性格在人的个性当中处于核心地位。这首先是因为性格具有社会评价的意义，人们对某种性格特征的社会价值进行评判。人的性格是后天获得的，是现实社会关系在人脑中的反映。人的性格是在长期生活环境中和社会实践中逐渐形成的。



目录

contents

第一章 难以言说的气质.....	001
什么是气质?	003
解析你的气质	006
气质的表现形式	009
气质的体液学说	011
气质对于我们来说有什么用	018
气质与职业匹配关系	021
第二章 气质是需要自我培养的.....	025
提升气质美	027
成为一个有主见的人	031
耐心将事情做到最好	035
工作中敢于做主的人才更有魅力	039
认真的人最迷人	042
细节决定成败	045
第三章 气质好还得仪态好.....	049
人人都应知道的礼仪常识	051
不能忽视的姿势	053
服饰仪容之学生应有的仪表	056
让得体的举止礼仪为你加分	060
不能忽视的餐桌上的礼仪	063
处理人际关系需注意的礼仪	067
朋友之间需注意的礼仪	071
工作上的礼仪规范	075

第四章 认识自我的性格	081
认识性格，了解自我	083
气质与性格之间的关系	086
性格的两种基本分类	089
和平型性格（P型）	092
力量型性格（C型）	098
活泼型性格（S型）	104
完美型性格（M型）	108
第五章 性格决定人生	113
性格与职业	115
性格与健康	117
性格与人际关系	120
性格决定你的命运	123
完善性格，就不能迷失在过去	127
用性格来改变你的人生	131
第六章 锻造成功的好性格	133
学会战胜自己	135
自信是成功的一半	139
宽容是心灵的良方	143
谨慎是人生避风的港湾	148
培养行动型性格	151
惯也能影响性格	155
控制了情绪就控制性格	158
第七章 好的心态决定你的气质与性格	163
心态决定事态	165
好的心态是最大的本钱	169
不同的心态决定不同的命运	173
九种难得的心态	177
积极心态让你更快乐	180
如何调整心态	184

L
X
I
E
Z
H
O
N
G
H
U
A
Z
H
I
S
H
I
W
E
N
K
U
H
E
X
I
E
Z
H
O
N
G
H
U
A
Z
H
I
S
H
I
W
E
N
K
U

第一章

CHAPTER ONE

难以言说的气质



什么是气质？

什么是“气质”，它与性格和人格分别有着怎样的联系？盖伦最先提出了气质这一概念，用气质代替了希波克拉底体液理论中的人格，形成了4种气质学说，此分类方式一直在心理学中沿用至今。气质，在《辞海》里释为：人的相对稳定的个性特点和风格气度。

气质是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性、等方面的一种稳定的心理特征。人的气质差异是先天形成的，受神经系统活动过程的特性所制约。孩子刚一落生时，最先表现出来的差异就是气质差异，有的孩子爱哭好动，有的孩子平稳安静。

气质是人的天性，无好坏之分。它只给人们的言行涂上某种色彩，但不能决定人的社会价值，也不直接具有社会道德评价含义。一个人的活泼与稳重不能决定他为人处世的方向，任何一种气质类型的人既可以成为品德高尚，有益于社会的人，也可以成为道德败坏、有害于社会的人。

气质不能决定一个人的成就，任何气质的人只要经过自己的努力都能在不同实践领域中取得成就，也可能成为平庸无为的人。

气质是人的个性心理特征之一，它是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝

方面，因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”、“性格”、“性情”等含义相近。

气质与性格的差别：气质没有好坏之分，且是先天的，与生俱来的，不易改变的。性格是后天形成的，较易改变。某种气质的人更容易形成某种性格，性格可以在一定程度上掩饰、改变气质。气质的可塑性小，性格的可塑性大。

通俗解释来说，气质在社会所表现的，是一个人从内到外的一种内在的人格魅力然后所发挥的一个人内在魅力的质量的升华。所指的人格魅力有很多的，比如修养、品德、举止行为、待人接物、说话的感觉等等等等，所表现的有高雅、高洁、恬静、温文尔雅、豪放大气、不拘小节、立竿见影等。所以，气质并不是自己所说出来的。而且自己长久的内在修养平衡以及文化修养的一种结合，是持之以恒的结果。

也可以这么理解。人格是由两部分组成的，其一为气质，其二就是性格。气质是对内在的心理倾向性的一种描述，而性格则是对外在的习惯的一种概括。性格是一种意向，气质则是决定意向的倾向性。举例来说，狐狸倾向于攻击鸡舍，海狸倾向于筑坝拦截溪流，海豚倾向于接受新同伴，而猫头鹰则倾向于独自在夜晚捕猎。每种生物——除非是在有悖于其天性的环境中长大——都会按照各自的气质慢慢形成相应的习惯：偷鸡，筑坝，哺育同伴，或是在夜晚捕猎。

或者，让我们换一种比喻的方式：如果将我们的大脑比作电脑，那么，气质就是这部电脑里的硬件，而性格则是软件。硬件是基础，电脑只有先具备了硬件条件，各种软件才能被安装进去，而安装的软件型号和类型都是由硬件自身所决定的——正如每个人的气质都会在他的观念和行为中留下烙印一样。在人们还很小的时候，早在个人经历或社会环境有机会在人的观念和行为中留下烙印之前——有些人可能会更早，而有些人则可能稍晚

些——这一潜在的连贯性就已经崭露头角了。因此，气质是一种人类与生俱来的天性；性格则是后来的衍生物，诞生于气质与环境相互作用的过程中。

解析你的气质

气质是人的个性心理特征之一，它是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的人格特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面，因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”、“性格”、“性情”等含义相近。

气质是由人的生理素质或身体特点反映出的人格特征，是人格形成的原始材料之一。在新生儿期即有表现：如有的婴儿安静，有的好哭，必然影响其父母或哺育者与婴儿的互动关系，从而影响人格的形成。表现在心理活动的动力特征上，如心理过程的速度、强度、稳定性、指向性和灵活性等。具体表现为情绪体验的强弱、意志力的大小、注意集中时间的长短、知觉或思维的快慢等。使个体的全部心理活动呈现独特的色彩。

气质有以下几个意思：

第一，指个人的性情或脾气。

第二，指个人心情随情境变化而随之改变的倾向，亦即个体的反应倾向。

第三，风格；气度。

气质最主要的特点是由内而外，气质的培养是最为漫长的过程，需要

的是平时不断的自我提升。

气质是表现心理活动的速度、强度、平衡性、灵活性等方面的稳定的动力特点。平常我们说的“性情”、“脾气”、“禀性”，就是指气质。

气质没有好坏之分，它不决定一个人的道德品质，也不决定一个人的智力水平；不决定一个人的社会价值，也不决定一个人的社会成就。但是气质对人实践活动是有一定影响的。气质不仅影响活动的动力，而且可能影响活动的效率。

气质与人格的区别在于，人格的形成除以气质、体质等先天禀赋为基础外，社会环境的影响起决定作用；而气质是人格中的先天倾向。现代心理学对气质的研究影响较大的有：A.H.巴斯和普洛明提出气质的EAs模型，

确定三种气质倾向：

情绪性，指个体情绪反应的强度；

活动性，指个体能量释放的一般水平；

交际性，指个体的人际交往特点。

托马斯和切斯提出儿童气质的九个维度，即活动水平、节律性、主动或退缩、适应性、反应阈限、反应强度、情绪质量、分心程度、注意广度和持久性，并据此划分三种气质类型：易教养型、困难型和缓慢发动型。古希腊医生希波克拉底提出“四体液学说”，认为气质取决于人体内的四种液体，即血液、粘液、黄胆汁、黑胆汁的混合比例，并以何种体液占优势而把人的气质分为多血质、粘液质、胆汁质、抑郁质。这种体液说已不被采纳，但四种气质类型的名称仍得以沿用。

巴甫洛夫认为有四种典型的高级神经活动类型，即活泼的、安静的、不可抑制的、弱的，分别与希波克拉底的四种气质类型相对应，四种气质类型即四种典型的高级神经活动类型的行为表现。除这四种典型的类型外，还有许多中间类型。巴甫洛夫学派的观点得到后继者的进一步发展，如捷普洛

夫和涅贝利岑等主张研究神经系统的各种特性及其判定指标；梅尔林主张探讨神经系统特性与气质的关系，强调神经系统的几种特性的组织是气质产生的基础。还有人将气质归因于体质、内分泌腺或血型的差异，但气质的生理基础仍无法确定。

气质在人的生理素质的基础上，通过生活实践，在后天条件影响下形成的，并受到人的世界观和性格等的控制。它的特点一般是通过人们处理问题、人与人之间的相互交往显示出来的，并表现出个人典型的、稳定的心理特点。

气质的表现形式

心理学根据气质是人的高级神经活动类型的特点和其在行为方式上的表现，揭示出兴奋过程和抑制过程的三种特性：（1）兴奋过程和抑制过程的强度；（2）兴奋过程和抑制过程的均衡度；（3）兴奋过程和抑制过程的灵活性。

这些特征把高级神经活动分为四种类型：（1）强而不均衡的；（2）强的、均衡的、灵活的；（3）强的、均衡的、惰性的；（4）弱型的。这些高级神经活动的类型，是人的气质形成的生理基础。

人的气质可分为4种类型：胆汁质（兴奋型）、多血质（活泼型）、粘液质（安静型）、抑郁质（抑制型）。古代所创立的气质学说用体液解释气质类型虽然缺乏科学根据，但人们在日常生活中确实能观察到这四种气质类型的典型代表。活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往、注意力容易转移、兴趣容易变换等等，是多血质的特征。直率、热情、精力旺盛、情绪易于冲动、心境变换剧烈等等，是胆汁质的特征。安静、稳重、反应缓慢、沉默寡言、情绪不易外露，注意稳定但又难于转移，善于忍耐等等，是粘液质的特征。孤僻、行动迟缓、体验深刻、善于觉察别人不易觉察到的细小事物等等，是抑郁质的特征。因此，这四种气质类型的名称曾被许多学者所采纳，并一直沿用到现在。

人的气质类型可以通过一些方法加以测定。但属于某一种类型的人很少，多数人是介于各类型之间的中间类型，即混合型，如胆汁-多血质，多血-粘液质等。

现代心理学把气质理解为人典型的、稳定的心理特点，这些心理特点以同样方式表现在各种各样活动中的心理活动的动力上，而且不以活动的内容、目的和动机为转移。

气质是人典型的、稳定的心理特点。这种典型的心理特点很早就表露在儿童的游戏、作业和交际活动中。据有关专家的研究，在39名作为研究对象的小学生中，有34名明显地表现出所述的气质类型。其中多血质的有9名，胆汁质的10名，粘液质的9名，抑郁质的6名。

气质类型的很早表露，说明气质较多地受个体生物组织的制约；也正因为如此，气质在环境和教育的影响下虽然也有所改变，但与其他个性心理特征相比，变化要缓慢得多，具有稳定性的特点。

气质主要表现为人的心理活动的动力方面的特点。所谓心理活动的动力是指心理过程的速度和稳定性、心理过程的强度以及心理活动的指向性特点，等等。气质仿佛使一个人的整个心理活动表现都涂上个人独特的色彩。

当然，心理活动的动力并非完全决定于气质特性，它也与活动的内容、目的和动机有关。任何人，无论有什么样的气质，遇到愉快的事情总会精神振奋，情绪高涨，干劲倍增；反之，遇到不幸的事情会精神不振，情绪低落。但是人的气质特征则对目的、内容不同的活动都会表现出一定的影响。换句话说，有着某种类型的气质的人，常在内容全然不同的活动中显示出同样性质的动力特点。例如，一个学生每逢考试表现出情绪激动，等待与友人的会面时会坐立不安，参加体育比赛前也总是沉不住气，等等。就是说，这个学生的情绪易于激动会在各种场合表现出来，具有相当固定的性质。只有在这种情况下才能说，情绪易于激动是这个学生的气质特征。

气质的体液学说

气质是人的高级神经活动类型特点在行动方式上的表现，它使人的性格的表现形式具有显著的个人色彩，也就是说它影响人的心理活动的速度和稳定性、心理活动的强度，以及心理活动的指向性。

1. 体液学说

关于气质的学说，早在古代就已经出现了。古希腊医生希波克拉底被认为是气质学说的创始人。他认为人体内有四种体液：血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。这四种体液在人体内的不同比例就形成了人的不同气质：胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。希波克拉底描述了气质的类型，但不能对这些类型进行科学的解释。

巴甫洛夫发现高级神经活动的兴奋过程和抑制过程在强度、均衡性和灵活性等方面具有不同的特点，这些特点的不同组合就形成了不同的高级神经活动类型。他认为这种类型特点表现在人的行动方式上，就是气质。

四种气质类型的特征在行动方式上的表现，主要是：

（1）多血质的人活泼，对外界刺激反应迅速，情绪兴奋性高，具有外倾性；灵活性高，易于适应环境变化，善于交际，在工作，学习中精力充沛而且效率高；对什么都感兴趣，但情感兴趣易于变化；有些投机取巧，易骄