

第2节 解读气质与性格

心理故事3-2

迟到者的故事

有四个人一同去戏院看戏，可到戏院时，第一场已经开演。看门人拦住他们：“根据戏院规定，为了不妨碍其他观众，需到第一场休息时才能进去。”这时，第一个人立刻火冒三丈，与看门人大声吵闹；第二个人则灵机一动，马上想到设法另寻门路，结果他从楼上的门进去了；第三个人见状，只好规规矩矩地在大门外等候，直到第一场休息时才进去，并自我安慰：“第一场戏总是不太精彩的”；第四个人则叹息道：“我老是不走运，偶尔来一次剧院，就这么倒霉！”接着就回家了……这四个人在同一情境中的不同表现，体现了四种不同的气质类型特征。



第2节 解读气质与性格

一、气质

(一) 气质的概念

气质是心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面动力性质的心理特征。

可以从以下三方面来理解气质：

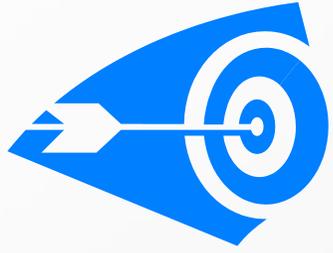
- 第一，气质是心理活动的动力特征。
- 第二，气质是一种天赋的人格特征。
- 第三，气质是高度稳定的人格特征。



第2节 解读气质与性格

(二) 气质的类型及行为特点



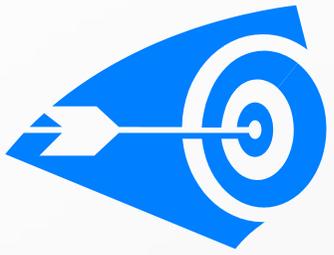


多血质



反应迅速，行动敏捷，活泼，热情，兴趣广泛，善于交际，富有同情心，乐观，适应性强；意志力薄弱，注意力容易转移，性情浮躁，粗枝大叶。

☆建议：多参加需要保持注意力、耐力、深思熟虑的活动，如各种棋艺、刺绣、阅读、写作、冥想、射击、马拉松等。

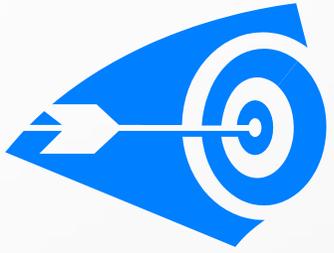


胆汁质 **急**



精力旺盛，直率、热情、开朗、积极、坦率、刚强、表里如一；易感情用事，情绪易波动，任性，脾气暴躁，心境变化快。

☆建议：多参加“静心”的活动，如养花、插花、茶道、瑜伽、太极、冥想、舒缓音乐等。



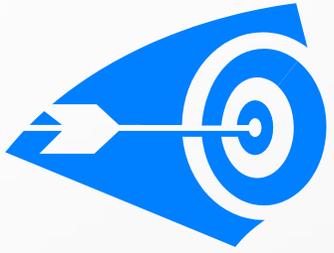
黏液质

稳

沉着、冷静，稳重踏实，善于克制忍让，坚强而有耐性，生活有规律；缺乏活力，灵活性不足，行动迟缓，为人拘谨，死板，因循守旧。

建议：多参加运用发散性思维，提高应变能力的活动，如创造力测验、脑筋急转弯、问题抢答、电子游戏、啦啦操、舞蹈等。





抑郁质

慢

敏感、稳重、善于观察，想象力丰富，情感深刻持久，外表温柔；情感脆弱，怯懦，畏缩，孤僻，行为缓慢。

建议：多参加集体活动，经风雨，见世面，广交朋友；充分发挥细心多思的长处，创造成功机会，增强自信心；在学习、工作上注意宏观把握。





想一想

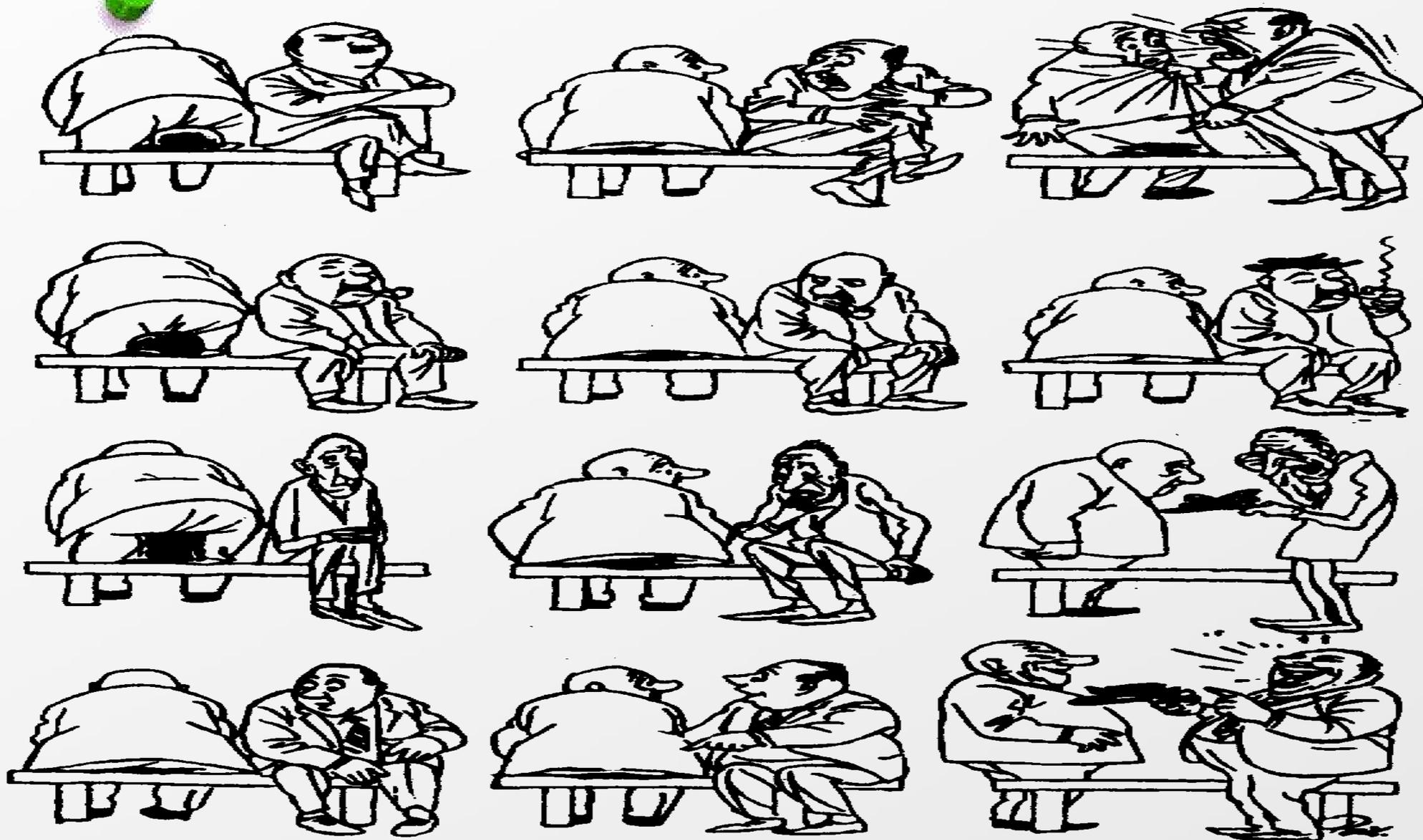
英子是个十分文静的学生，从来没有同学见过她发过脾气，无论做什么事，她总是不紧不慢。例如，有一次在公交车上，她的钱包被偷，她竟然一声不吭，好像偷去的是别人的钱包。但是下了车以后，她却责备自己不小心，没放好。唉，真没用！

而同班的夏柏，一个跟她长得差不多高的女同学比她厉害多了，说话像嚼豆子一样，既快声音也脆；做事也风风火火，似乎什么都不怕。上个礼拜，邻班一个调皮的男同学说她的坏话，她竟然将那个男生逼得躲进男厕所里。

英子和夏柏应该属于什么气质类型？



看图试用自己的语言，描述四种气质类型的特点。



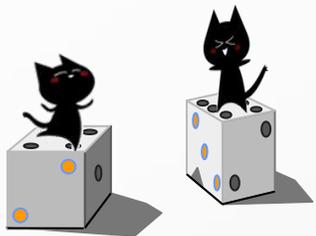
(三) 气质在实践活动中的作用

1. 气质类型无好坏之分

2. 气质类型不能决定一个人成就的高低，但能影响工作的效率

3. 气质类型影响性格特征形成的难易和对环境的适应





气质与职业之间的匹配关系

气质类型	气质特点	适合职业
胆汁质	冲动、暴躁、兴奋、反应性强	冒险家、策划、广告、设计师、军人、运动员、公安干警、演讲者、演员等
多血质	活泼、乐观、适应性强	外交官、记者、律师、公关人员、服务员、演员、主持人等
黏液质	迟缓、反应淡漠、耐受性强	法官、出纳员、话务员、外科医生、会计、播音员、调解员、保育员、人力人事主管等
抑郁质	抑郁、脆弱、孤僻、体验性强	编辑、校对、打字员、排版、档案管理员、化验员、雕刻师、刺绣工、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家等



第2节 解读气质与性格

心理故事3-3

卡夫卡

一个男孩子出生在布拉格一个贫穷的犹太人家里。他的性格十分内向、懦弱，没有一点男子气概，非常敏感多愁，老是觉得周围环境都在对他产生压迫和威胁。防范和躲灾的想法在他心中可谓根深蒂固，不可救药。男孩的父亲竭力想把他培养成一个标准的男子汉，希望他具有风风火火、宁折不屈、刚毅勇敢的特征。在父亲那粗暴、严厉且又很自负的斯巴达克似的培养下，他的性格不但没有变得刚烈勇敢，反而更加懦弱自卑，并从根本上丧失了自信心，致使生活中每一个细节、每一件小事，对他来说都是一个不大不小的灾难。他在困惑痛苦中长大，他整天都在察言观色。常独自躲在角落处悄悄咀嚼受到伤害的痛苦，小心翼翼地猜度着又会有什么样的伤害落到他的身上。看到他的那个样子，简直就没出息到了极点。看来，懦弱、内向的他，确实是一场人生的悲剧，即使想要改变也改变不了。因为他的父亲做过努力，已毫无希望。

然而，令人们始料未及的是，这个男孩后来成了20世纪上半叶世界上最伟大的文学家，他就是奥地利的卡夫卡。

卡夫卡为什么会成功呢？因为他找到了合适自己穿的鞋，他内向、懦弱、多愁善感的性格，正好适宜从事文学创作。在这个他为自己营造的艺术王国中，在这个精神家园里，他的懦弱、悲观、消极等弱点反倒使他对世界、生活、人生、命运有了更尖锐、敏感、深刻的认识。他以自己在生活中受到的压抑、苦闷为题材，开创了一个文学史上全新的艺术流派——意识流。他在作品中把荒诞的世界、扭曲的观念、变形的人格，解剖得更加淋漓尽致，从而给世界留下了《变形记》、《城堡》、《审判》等许多不朽的巨著。

第2节 解读气质与性格

二、性格

(一) 性格的概念

性格是指个人对现实稳定的态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式上的心理特征。

在某种情况下，那种属于一时的、情境性的、偶然的表演，不能构成人的性格特征。



第2节 解读气质与性格

我的性格知多少

下面是有关性格的词语，请大家挑选出相应形容自己性格特点的词语，越多越好。

内向 外向 勇敢 懦弱 坦率 认真 冷淡 热情 马虎 勤劳 懒惰 独立

依赖 礼貌 节俭 粗鲁 耐心 虚伪 真诚 骄傲 自私 孤僻 因循守旧

谦虚 平和 暴躁 文静 活泼 诚实 说谎 冲动 负责 细致 节俭 浪费

创新 自尊 自信 自卑 自欺 坚强 自立

第2节 解读气质与性格

(二) 性格类型及特点

- 1.根据知、情、意三者在性格中何者占优势，性格划可分为理智型、情绪型和意志型。
- 2.根据人的心理活动倾向于外部还是内部，把人们的性格分为外向型、内向型和中间型。
- 3.根据个体独立性程度，把人们的性格划分为独立型和顺从型。
- 4.根据人的社会生活方式以及由此而形成的价值观，把人们的性格类型分为理论型、经济型、审美型、社会型、权力型和宗教型。



1.根据知、情、意三者在性格中何者占优势，性格划可 分为理智型、情绪型和意志型。

理智型

- 通常以理智来评价、支配和控制自己的行动。

情绪型

- 往往不善于思考，其言行举止易受情绪左右。

意志型

- 一般表现为行动目标明确，主动积极。

2.根据人的心理活动倾向于外部还是内部，把人们的性格分为外向型、内向型和中间型。

外倾型

- 多为开朗的乐天派，为人处世灵活多变、热情好客，能较好地适应外界变化善于打交道。然而，他们有时做事马虎、松散，容易急躁。

内倾型

- 多数较严谨、有计划、讲信誉、遵守规则。但他们有时处事犹豫不决，迟迟不见行动，在处理人际关系时不如外向型的人爽快和易于接近，持之以恒是内向型人的长处。

中间型

- 中间型既有外向型的一些特征，又有内向型的一些特征，所以中间型的人在业适应性方面更宽泛。

3.根据个体独立性程度，把人们的性格划分为独立型和顺从型。

独立型

- 独立型的人善于独立思考，不易受外来因素的干扰，能够独立地发现问题和解决问题

顺从型

- 顺从型的人易受外来因素的干扰，常不加分析地接受他人意见，应变能力较差。

4.根据人的社会生活方式以及由此而形成的价值观，把人们的性格类型分为理论型、经济型、审美型、社会型、权力型和宗教型。

性格类型	性格特点	具体人物
理论型	以追求真理为目的，轻视功利和实用知识。生活中首要的是认识,其次是感情。	理论家、哲学家
经济型	对一切事物的评判都从经济角度出发，根据实际功利来确定价值。	实业家
审美型	以追求美,追求自我完善为人生目的。	艺术家
社会型	认为人生的最高价值是奉献爱，热心社会服务。	慈善、卫生、教育工作者
权力型	重视权力，有强烈的支配别人的欲望	组织、领导者
宗教型	信奉上帝，富有同情心，以爱人爱物为生活目的。	神学家



5.根据人际关系，把人们的性格划分为A、B、C、D、E 5种。

A型

- 性格情绪稳定,社会适应性及向性均衡,但智力表现一般,主观能动性一般,交际能力较弱;

B型

- 性格具有外向性的特点,情绪不稳定,社会适应性较差,遇事急躁,人际关系不融洽;

C型

- 性格具有内向性特点,情绪稳定,社会适应性良好,但在一般情况下表现被动;

D型

- 性格具有外向性特点,社会适应性良好或一般,人际关系较好,有组织能力;

E型

- 具有内向性特点,情绪不稳定,社会适应性较差或一般,不善交际,但往往善于独立思考,有钻研性。

(三) 性格的结构

1. 性格的态度特征 人对现实的态度体系是性格最主要的组成部分，也是性格最直接的表现。
2. 性格的意志特征 性格的意志特征是指个体在调节自己行为方式的过程中所表现出来的个人特点。
3. 性格的情绪特征 性格的情绪特征是指一个人在情绪活动中经常表现。
4. 性格的理智特征 人们在感知、记忆、思维、想象等认识过程中表现出来的个别差异就是性格的理智特征。



(四) 性格与气质的关系

1. 性格与气质的区别

首先，气质主要是先天的；而性格是后天形成的，反映了人的社会性。

其次，气质的变化较慢，可塑性较小；而性格的可塑性较大。

最后，气质无好坏善恶之分；性格有好坏善恶之分。

2. 性格与气质的联系

首先，气质使性格具有某种独特的色彩或表现形式。

其次，气质会影响性格形成与发展的速度。

最后，性格会在一定程度上掩盖或改造气质，使之符合社会实践的要求。



气质类型测试

下面的试题，你认为很符合自己情况的记2分，比较符合的记1分，介于符合与不符合之间的记0分，比较不符合的记-1分，完全不符合的记-2分。(2、1、0、-1、-2)

1. 做事力求稳当，不做无把握的事。
2. 宁肯一个人干事，也不愿很多人在一起。
3. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话说出来才痛快。
4. 到一个新的环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、危险镜头等。
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。



8. 善于同别人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律，很少违反作息时间。
11. 在许多情况下抱乐观情绪。
12. 碰到陌生人觉得拘束。
13. 遇到令人气愤的事能很好自我克制。
14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从来不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得干什么都有趣，情绪低落时，又觉得干什么都没有意思。
18. 当注意力集中于一物时，别的事很难使我分心。
19. 理解问题总是比别人快。
20. 碰到危险情景，常有一种极度恐怖感和紧张感。



21. 对学习怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作
23. 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品
29. 工作、学习时间长了，常常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。



33. 理解比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
35. 心里话宁愿自己想，不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达到目的，誓不罢休。
37. 学习同样一段时间后，常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39. 老师讲授新知识时，总希望他讲慢些，多重重复几遍。
40. 能够很快地忘却那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的体育活动，或参加各种文艺活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事。
44. 接受一个任务后，总希望把它迅速解决。



45. 认为墨守成规比冒险强些。
46. 能够同时注意几件事情。
47. 当我烦闷时，别人很难使我高兴起来。
48. 爱看情节起伏跌宕激动人心的小说。
49. 对工作抱认真严谨，始终负责的态度。
50. 和周围人们的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。
52. 希望做变化大，花样多的工作。
53. 小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
54. 别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷，头脑机智。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋的事常常使我失眠。
59. 老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。
60. 假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。



计分 (算各栏总分)

胆汁质: 2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、
50、54、58 (下面划“—”)

多血质: 4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、
52、56、60 (划“√”)

黏液质: 1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、
49、55、57 (划圈)

抑郁质: 3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、
51、53、59



结果分析

如果某一种气质类型的得分明显高于其他三种（均高出4分以上），则可定为该种气质。

如果两种气质得分接近（差异低于3分），而又明显地高于其他两种（高出4分以上），则可定为两种气质的混合型。

如果三种气质的得分接近但均高于第四种，则为三种气质的混合型。

一共有14种气质类型。



友情提示:

(1) 每个人都有自己特定的思维模式,从而决定了他的行为模式,不同思维模式的人碰到一起,总是不可避免地要面临冲突。当冲突出现的时候,正视问题、互相尊重才是更好的解决问题的方法。

(2) 合作和沟通的过程中,要认真地考虑自己和对方冲突的根源所在,根据彼此的特点进行调整;最终,尽管存在冲突,不同类型的人仍然可以在一定程度上互补,也可以做得很好。