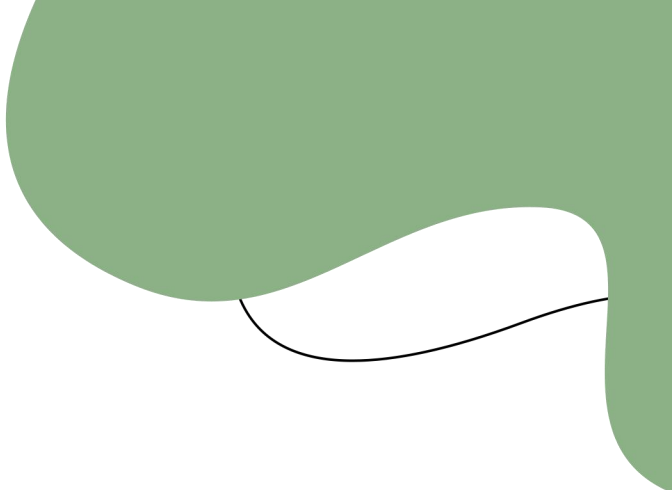
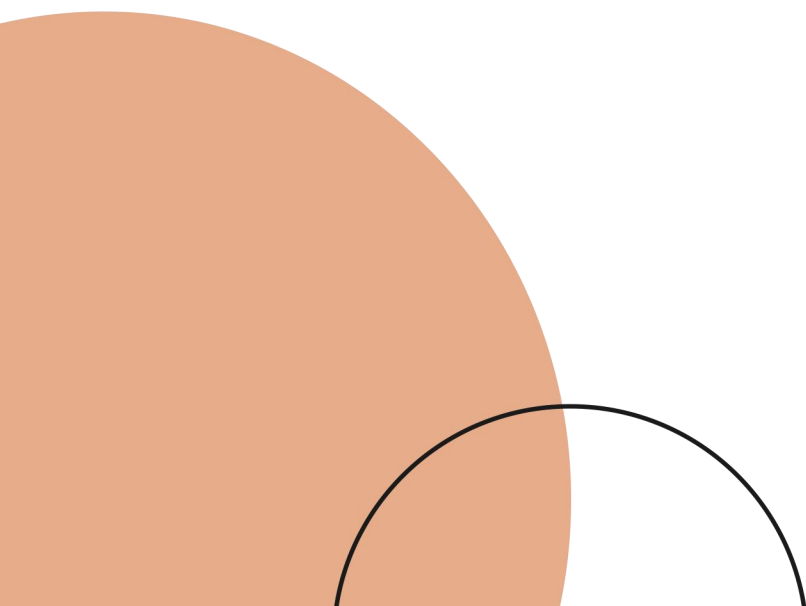




人格魅力 闪闪发光



东北财经大学
心理健康指导中心

我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



七个模块



➤ 开课导学

➤ **认识自己**

➤ 人格特征

➤ 学业管理

➤ 情绪调适

➤ 人际交往

➤ 亲密关系

➤ 生命力量

自我意识

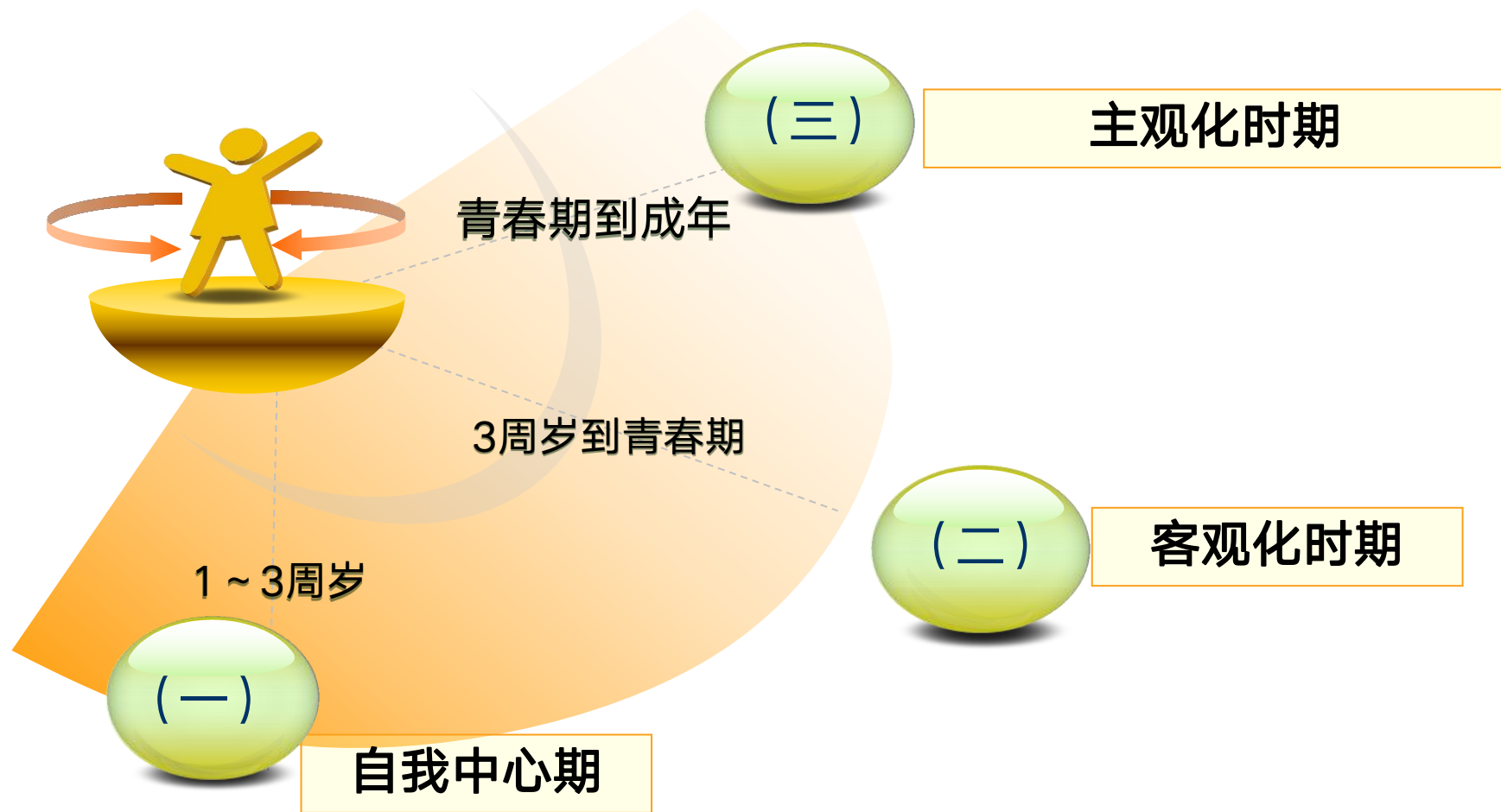
- 个体对自己的各种身心状态的认识、体验和愿望，以及对自己与周围环境间关系的认识、体验、愿望



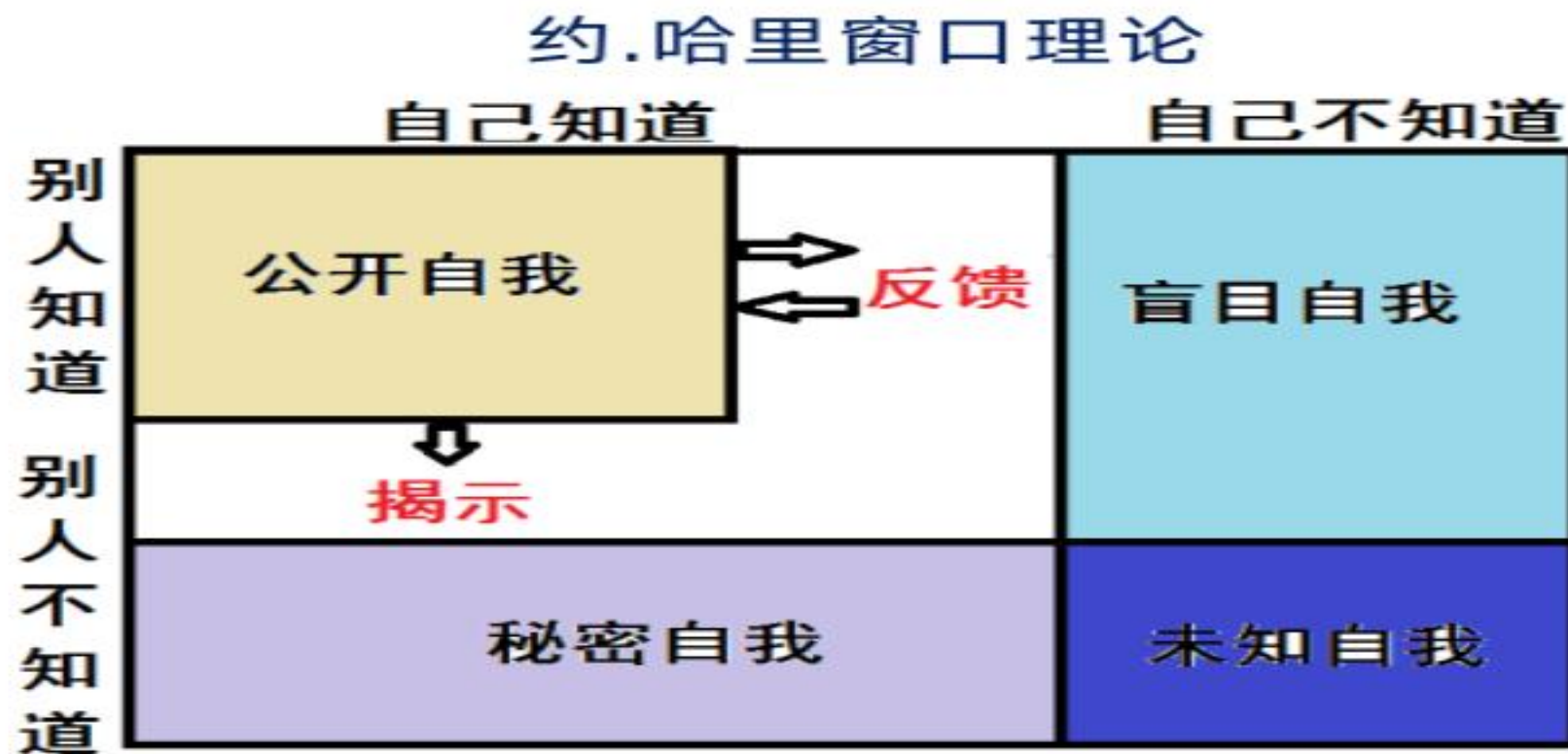
评价“我”的维度

表现形式 内容	自我认识	自我体验	自我控制
生理自我	对自己身体、外貌、仪表、年龄、家属、所有物等的认识	是否英俊、漂亮、有吸引力、迷人、自我悦纳	追求身体的外表、物质欲望的满足，维持家庭利益等
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识	是否有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻	追求信仰和理想，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展
社会自我	对自己在集体中的名望、地位、角色、责任、经济条件等方面的认识	是否自尊、自爱、自信、自豪、自卑、自恋、自怜	追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等

自我意识的发展阶段



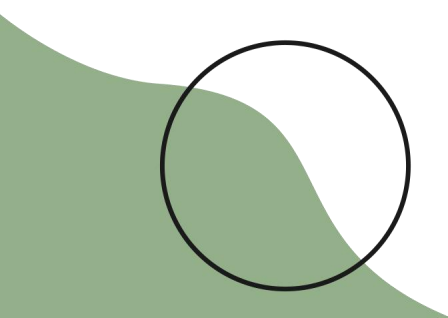
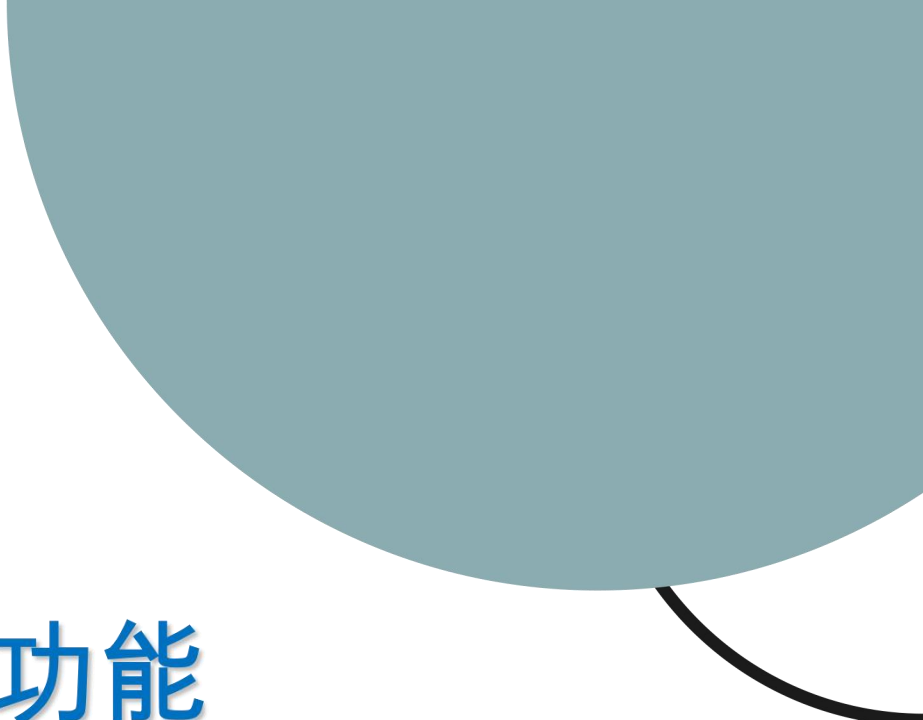
对直觉评价“我”的补充



重新编码 行动强化

我很胖，不懂得拒绝，总是丢三落四，很粗心，笨嘴拙舌，不会与人交流，找不到话题。

我的体重118斤，身体年轻而有活力。当寝室同学寻求帮助时，我不忍心说不，帮助他人让我快乐。我偶尔找不到钥匙或者饭卡，但大多数时间都可以准备好需要的物品。有的时候上课我会落掉一些重要材料，但也曾提醒大家重要的细节。还有和陌生人交流时，我多少有点紧张，但我也能做一个很好的倾听者。



语言是大脑自带的功能 ——Steven Pinker

七个模块



➤ 开课导学

➤ 认识自己

➤ **人格特征**

➤ 学业管理

➤ 情绪调适

➤ 人际交往

➤ 亲密关系

➤ 生命力量

人格特征



人格定义

人格（personality）

- 法律：作为权利、义务的主体资格。
- 伦理学：又称品格，指道德上的权力和义务。
- 心理学：是一个人整体心理面貌的反映，是具有一定倾向性的、相对稳定的心理特征的总和。
- 简单地说，人格就是一个人区别于他人的个性特征的总和，也称个性。
- 人格一词是从“personality”翻译而来的。“personality”源于拉丁文“persona”——面具（mask）

人格的基本特征



人格形成与发展的影响因素

- 遗传基础——性别、神经系统、内分泌、体型

老猫房上睡，一辈传一辈

龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞

- 环境基础——胎内环境、家庭环境、学校和社会

近朱者赤，近墨者黑

人格维度

人格的基本特征

- 人格心理特征：能力、气质、性格
- 人格倾向性：需要、动机、兴趣、理想、价值观、世界观

气质与性格

人格的心理特征——气质

- 气质是人不以活动的目的和内容为转移的典型的、稳定的心理活动的动力特征。
- 动力特征主要表现在心理活动的速度、强度、指向性等方面。

人格的心理特征——气质

多血质 (sanguine temperament)，血液占优势，血液具有热而湿的性质，因而这种人像春天一般热情；

胆汁质 (choleric temperament)，黄胆汁占优势，黄胆汁具有热而干的性质，因而这种人像夏天一般暴躁；

抑郁质 (melancholic temperament)，黑胆汁占优势，黑胆汁具有寒而干的性质，因而这种人像秋天一般忧伤；

黏液质 (phlegmatic temperament)，黏液占优势，黏液具有寒而湿的性质，因而这种人像冬天一般冷漠。

人格的心理特征——气质

一顶帽子

四种典型气质类型



胆汁质

黏液质

抑郁质

多血质

([丹麦] 皮特斯特鲁普)

人格的心理特征——气质

一场音乐会就要开始了……

- () 质的人会和检票员大吵大闹，而且不顾阻拦闯进剧院；
- () 质的人看到入口处看守很严，就会设法从别的门进去；
- () 质的人会很规矩地等着，直到中场休息再进去；
- () 质的人就会抱怨说：“真倒霉，偶尔来看一次戏就进不了门。”说完就掉头回去了。

人格的心理特征——气质

一场音乐会就要开始了……

- **胆汁质的人**会和检票员大吵大闹，而且不顾阻拦闯进剧院；
- **多血质的人**看到入口处看守很严，就会设法从别的门进去；
- **粘液质的人**会很规矩地等着，直到中场休息再进去；
- **抑郁质的人**就会抱怨说：“真倒霉，偶尔来看一次戏就进不了门。”说完就掉头回去了。

人格的心理特征——气质

气质类型测试

[illegible]

人格的心理特征——气质

评分方法如下：

A.如果某一项或两项的得分都超过20分，则为典型的该气质。如，胆汁质得分超过20分，则为典型胆汁质型；粘液汁和抑郁质的得分都超过20分，则为典型的粘液质—抑郁质混合型。

B.如果某一项或两项的得分在20分以下，10分以上，其他各项得分较低，则为该项一般气质。如，一般多血质型；一般胆汁质—多血质混合型。

C.若各项得分均在10分以下，但某项或几项得分较其余项要高（相差5分以上），则为略倾向于该气质或几项的混合。如，略偏粘液质型；多血质—胆汁质混合型。其余类推。

- 一般来说，正分值越高，表明测试者的该项气质特征越明显，反之，分值越低或越负，表明越不具备该项气质特征。

人格的心理特征——气质

•如何看待自己的气质类型？

- 气质的天赋性和稳定性
- 气质无好坏之分，每一种气质都有他的积极方面和消极方面
(气质中的春夏秋冬)
- 气质特征对学习活动的影晌
- 气质对职业的影响
- 了解自己和他人的气质在人际交往中也有重要意义

人格的心理特征——性格

性格是一个人对人、对己、对事的稳定的态度及相适应的习惯化了的行为方式。它是人格结构中表现最明显，也是最重要的心理特征。



人格的心理特征——性格

性格的特征主要包括四个方面：

- **态度特征**：对社会、集体、他人以及对待自己的态度的性格特征。
- **意志特征**：对自己的行为自觉地进行调节的特征。
- **情绪特征**：情绪活动中人在情绪的强度、稳定性、持续性和主导心境等方面表现出来的性格特征。
- **理智特征**：人在认知活动中的性格特征。



人格的心理特征——性格

性格类型

- 性格类型是指按照某种标准将人们的性格所作的分类
- 由于性格现象的复杂性，在心理学中没有一个公认的、有充分科学依据的性格分类系统
- 心理学家以各自的标准，对性格做过分类
- 介绍几种性格分类

人格的心理特征——性格

性格类型

- 情绪控制程度：理智——情绪型
- 个体独立程度：独立——顺从型
- 个性倾向性：外向——内向型
- 言行和情感的表达方式：A——B——C型

人格的心理特征——性格

- A型性格主要特征：
 - （1）对时间有紧迫感，感到时间不够
 - （2）长期的亢奋紧张
 - （3）争强好胜
 - （4）遇到挫折变得敌意和攻击，对人有戒心，缺乏耐心和容忍



人格的心理特征——性格

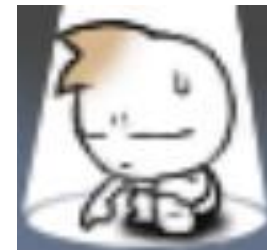
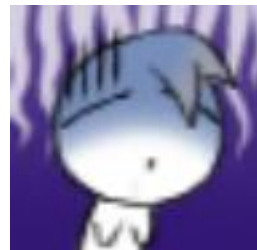
B型性格主要特征：

- （1）不爱紧张
- （2）一般无时间紧迫感
- （3）不喜欢争强
- （4）有耐心能容忍等
- 研究表明：A型冠心病的发病是B型的2倍
心肌梗塞的复发是B型的3倍



人格的心理特征——性格

- C型性格主要特征：
 - （1）不表现愤怒，把愤怒藏在心里加以控制
 - （2）在行为上表现与别人过分合作，原谅一些不该原谅的行为
 - （3）生活和工作中没有主意和目标
 - （4）对别人过分耐心
 - （5）尽量回避免各种冲突，不表现负面情绪（特别是愤怒），屈从于权威等
- 相当多的研究：对愤怒的压抑、抑郁与癌症的发生和导致治疗失败有关



人格的心理特征——气质与性格

- 气质受先天因素影响大，更多地体现为人格的生物属性，改变较难、较慢，可塑性小；性格主要是后天形成的，是人在实践活动中与社会环境相互作用的产物，更多体现了人格的社会属性，它的变化相对容易和快些，可塑性较大
- 气质无好坏之分，性格有好坏善恶之分

关于人格障碍的说明

人格障碍的常见类型

- **偏执型人格**主要表现为固执，敏感，多疑，情感不稳定，易躁易怒，心胸狭隘好嫉妒，自我评价过高
- **分裂型人格**主要表现为退缩，孤僻，胆怯，沉默和怪癖，不爱社交
- **强迫型人格**主要表现为在平常有个人不安全感和不完善感，因而焦虑、过分的自我克制，过分的自我关注
- **癔病型人格**主要表现为人格发展不成熟，情绪不稳定，常故意用过分做作、夸张和戏剧性的行为引起别人的注意
- **反社会型人格**主要表现为对人不真诚，不坦率，不可信赖，不肯尽社会义务，是极端的利己主义者，有的容易无节制的发生愤怒、仇恨和暴力行为

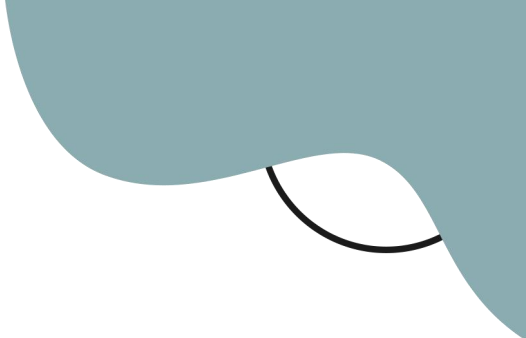
关于人格魅力的说明

写一写

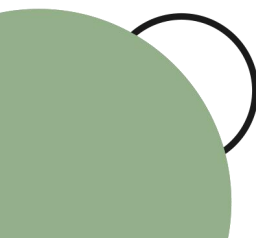
说一说



人格魅力



人格魅力

- 是指一个人在性格、气质、能力等方面具有的很能吸引人的力量，是一个人道德品质的集中反映
 - 是理想和追求的外部表现，是一个人灵魂的折射
- 

塑造人格魅力

- 马斯洛通过对49位著名人物如爱因斯坦、贝多芬、罗斯福、赫胥黎等的研究，描述了**自我实现者**的15个积极特征：
- 有洞察生活的能力，能准确和充分地知觉现实；
- 对自己、他人、周围世界持悦纳、宽容的态度；
- 能自然表达自己的情绪和思想；
- 乐于工作，工作就是娱乐；
- 超然于世的品质和独处的需要；
- 自主的、独立于环境和文化的倾向；
- 对平凡的事物不觉厌烦，对日常生活永远感到鲜；
- 具有高峰体验；

塑造人格魅力

- 爱人类，并具有帮助人类的真诚愿望；
- 有至深的知己，有亲密、温暖的家人；
- 有谦虚的态度，愿意学习他人的长处，很少有偏见；
- 道德标准明确，能区分手段和目的；
- 决不为达到目的而不择手段；
- 具有富于哲理的、善意的幽默感，不会因此伤害或贬低他人；
- 具有旺盛的创造力，不墨守成规；
- 对现有文化更具有批判精神。

想一想



我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



感谢观看
第7周见

