



修炼内功 增强人格魅力

——大学生人格培养

目标

学习塑造良好的人格魅力

任务

1

探索个人气质

2

探索个人性格

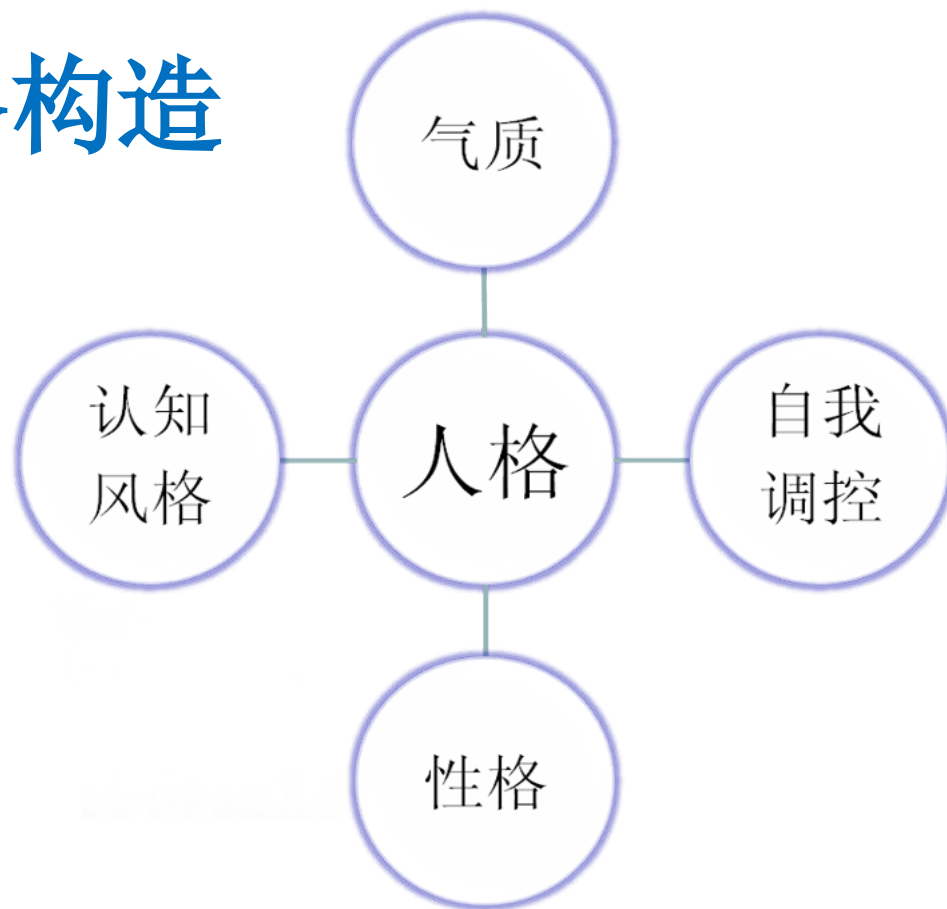
3

探索人格的成因

4

大学生人格的发展与完善

了解人格构造



一：探索个人气质

你懂得什么是气质吗？

是一种稳定的心理特征。

体现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面。即我们平时所说的脾气、秉性。

如：暴躁、活泼、稳重

气质是先天形成，受神经系统活动过程的特征所制约。

气质是人的天性，无好坏之分。

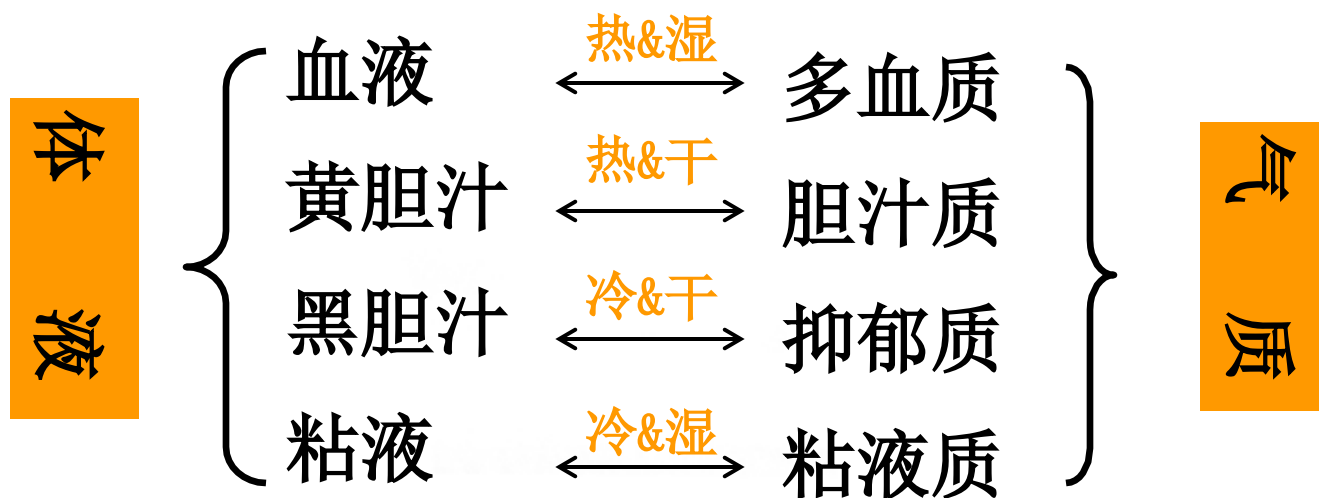
它只给人们的言行涂上某种色彩，不直接具有社会道德评价含义。

一：探索个人气质

气质有哪几种？

气质的体液说：

[古希腊]希波克拉底（Hippocrates，公元460~377）



不同气质的行为特征

气质类型	行为特征
多血质	活泼好动、反应敏捷、情绪发生快而多变、注意和爱好易转移、善交际、亲切有愤怒，但往往轻率,具有外倾性。
胆汁质	直率、精力旺盛、热情奔放、暴躁、冒失、易感情用事、自制力差,具有外倾性。
粘液质	从容、平静，情绪不易外露，行动缓慢、注意稳定不易转移、自制力强、不善随机应变,具有内倾性。
抑郁质	行为孤僻，多愁善感，动作缓慢，情绪体验深刻，善于觉察的细节，富于想象，具有内倾性。

一：探索个人气质

活动1：探索自己的气质类型

人们了解自己的气质，对选择专业、培养良好的性格、提升学习和工作效率、处理好人际关系等都有主要的意义。

气质量表

大学生中气质类型分布

- 大学生中混合型气质多于单一气质。
- 总的趋势是多血质类型人数最多，共占56.32%，粘液质24.18%，胆汁质13.74%，抑郁质5.77%。
- 理科学生属于粘液质的比文科学生多；
- 男生中属于胆汁质、多血质多于女生；
- 女生中属于粘液质的多于男生。

一：探索个人气质

怎样看待气质

- 1、大多数人的气质是中间型或混合型；
- 2、气质本身无好坏之分，都有主动的一面和悲观的一面；
- 3、气质类型不决定人的社会价值和成就水平。

气质与智力

• 气质不会影响人的智力的发展和实质，但可能影响个体智力活动的风格。经验和研究表白，气质完全不同的学生，一样能够取得优异的成绩，但要想取得最佳的效果就必须学会分析自己的气质特征以及智力活动风格，选择出适合于自己学习的最佳学习方案。

一：探索个人气质

气质与职业活动、职业选择

- 一方面是要使个人的气质特征适应于职业活动的客观要求，另一方面在选拔人才和安排工作时应考虑个人的气质特点。

一：探索个人气质

气质类型	合适的工作
多血质	合适从事社交工作、外交工作、管理人员、律师、记者、演员、侦探等需要有体现力、活动力、组织力的工作。
胆汁质	合适从事社交、政治、经济、军事、地质勘探、推销、节目主持人、演说家等工作。
粘液质	合适从事自然科学研究、教育、医生、财务会计等需要平静、独处、有条不紊以及思辨力较强的的工作。
抑郁质	合适从事研究工作、机要秘书、检验员、打字员等无需过多与人交往但需较强分析与观察力以及耐心细致的工作。

气质与人际关系

- 外向型气质的人，善于社交，适应环境的能力较强，内向型气质的人不善于交往，适应性较弱。
- 气质类型相同的人轻易有共同的语言，同质吸引作用，交往可能协调，但同步也有可能出现对立现象，犹如是急性子的人有可能经常发生冲突。不同气质类型的人构成团队能够产生互补，人际关系较为友好。

什么是性格？

是一种与社会相关最亲密的人格特征，其中涉及有许多社会道德含义。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中。性格表现了一个人的品德，受人的价值观、人生观、世界观的影响。如：有的人大公无私，有的人自私自利。性格是在后天的社会环境中逐渐形成的，是人的最核心的人格差别。有好坏之分，能最直接反映一个人的道德风貌。

性格与气质

区别：

- 1、从起源上看，气质是先天的，一般产生在个体发生的早期阶段，主要体现为神经类型的自然体现。性格是后天的，在个体的生命开始时期并没有性格，它是人在活动中与社会环境相互作用的产物，反应了人的社会性。
- 2、从可塑性上看，气质的变化较慢，可塑性较小；虽然可能变化，但较不轻易。性格的可塑性较大，环境对性格的塑造作用是明显的；虽然已经形成的性格是稳定的，但变化要轻易些。
- 3、气质所指的经典行为是它的动力特征而与行为内容无关，因而气质无好坏善恶之分。性格主要是指行为的内容，它体现为个体与社会环境的关系，因而性格有好坏善恶之分。

性格与气质

联络：

- 1、气质会影响个人性格的形成。
- 2、气质能够按照自己的动力方式，渲染性格特征，从而使性格特征具有独特的色彩。
- 3、气质还会影响性格特征形成或改造的速度。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/296040225210010230>