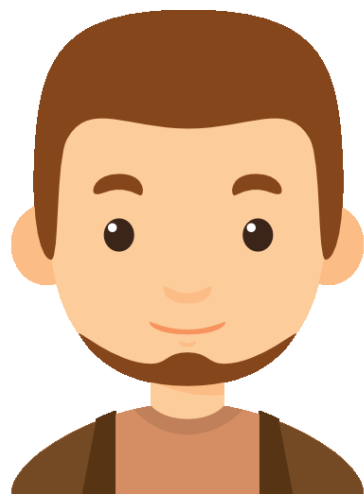
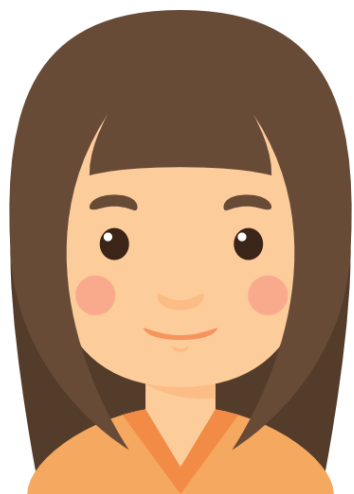


# 婚恋 职场 人格

雷五明



## 5.2 主题：没有1再多的0也是0



## 5.2 内容

1. 人格的功能
2. 性格与疾病
3. 性格与压力管理



# 1. 人格的功能

1. 区分功能：生理差异之外的最大差异
2. 交际筛选功能：相比于外表、品德、社会资源，人格更影响人与人之间的深度交往
3. 问题解决功能：性格影响学习、生活、工作效率，性格决定命运（如婚恋、职业发展等）并不夸张。
4. 健康维护功能

## 2. 性格与疾病

### A型性格：

时间紧迫感强、做事快、总感到时间不够用、长期处于亢奋状态、每天大部分时间处于紧张状态、做事情多面出击、总想同时做一项以上的事。

——易得冠心病



## 2. 性格与疾病



### **B型性格：**

**悠闲自得、不爱紧张、一般  
无时间紧迫感、不喜争强好  
胜、有耐心、能容忍。**

**——生活型的人**





## 2. 性格与疾病

### C型性格：

习惯把愤怒藏在心里并加以控制，在行为上表现出与别人过分合作，原谅一些不该原谅的行为，生活中没有主意和目标，不确定性多；对别人过分有耐心；尽量回避各种冲突，不表现负面的情绪（特别是愤怒），屈从于权威等。

——容易罹患癌症



### 3. 性格与压力管理



压力山大

新华社发 赵乃育 作



### 3. 性格与压力管理



#### 虚荣与攀比型：

比文凭、比职位、比待遇、比房子、比财富、比子女……比来比去，最后把自己给“比”死了。



### 3. 性格与压力管理

#### 理想主义者：

理想主义者：这类人在做任何事情之前先给自己描绘出一幅理想的蓝图，而实际发生的情况却和自己的理想不断产生冲突，为此他觉得自责、矛盾、苦恼而又无可奈何。



### 3. 性格与压力管理

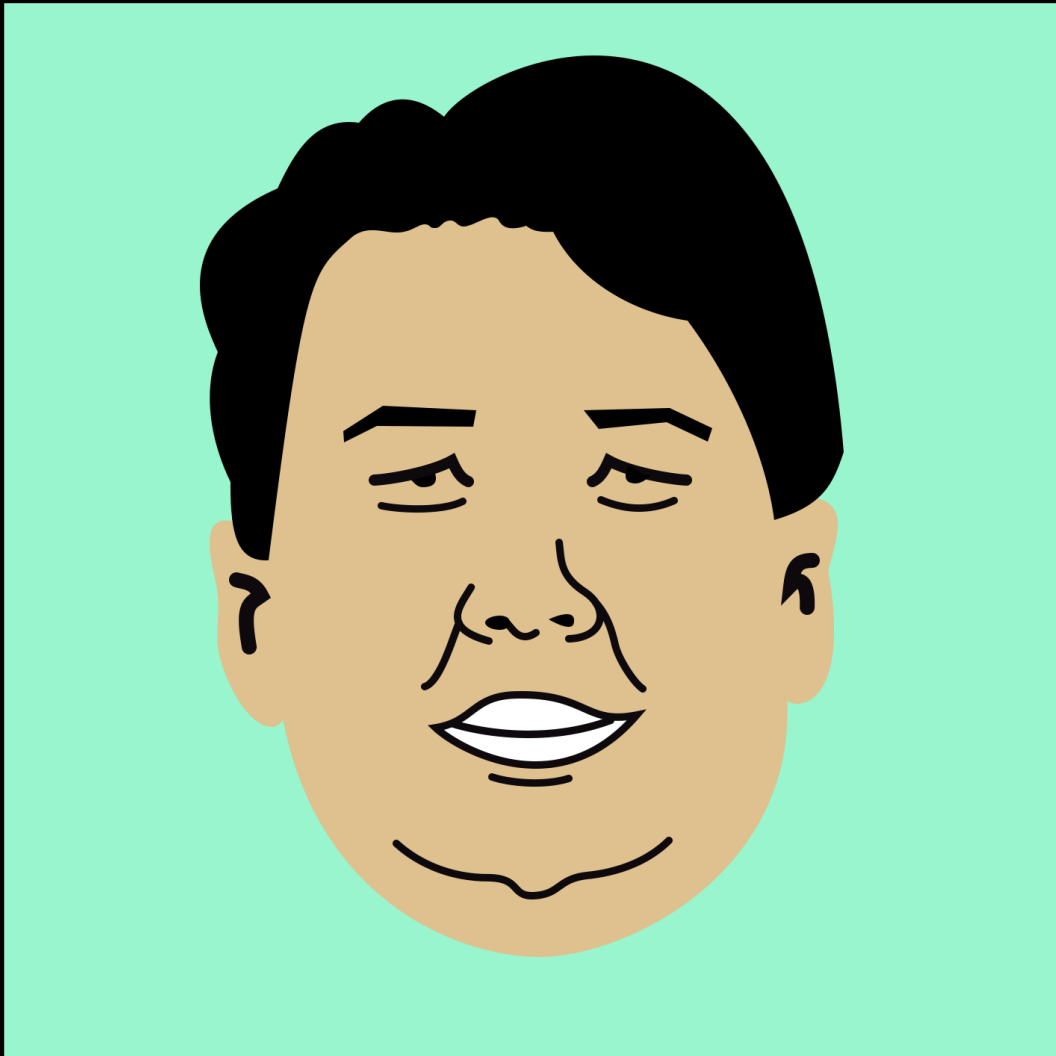
#### 偏执与郁闷型：

这类人不善于发现事物的阳光面，容易忽略生活中积极的、美好的一面，他们总是关注社会的阴暗面，喜欢注意负面新闻，容易发现自己的不幸而忽略自己的幸福，放大别人的幸福而缩小自己的快乐。

The background of the slide features a blurred photograph of a crowd of people. In the foreground, a man's face is partially visible in profile, looking towards the right. Behind him, another person with dark hair is also visible in profile. The background is out of focus, showing hints of trees and an outdoor setting.

敏感多疑型

### 3. 性格与压力管理



# Thanks

By 雷五明

新浪实名微博: <http://weibo.com/leiwu>



文中图片来源:

Icon made by Freepik / Madebyoliver Popcorns / Icon pond

Arts from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) <https://pixabay.com/>

头像设计: 吾理好课 Alyfant