

第七章 人格完善：持之以恒勤修养

第七章 人格完善：持之以恒勤修养

- 人格健全：让内心更加强大
- 了解气质：让我们清楚自己的局限
- 优化性格：在点滴积累中收获成长

第七章 人格完善：持之以恒勤修养

- **人格：**每个人所特有的心理 - 生理形状的有机结合，包括遗传和后天获得的成分，人格是一个人区别于他人，并可通过他与环境和社会群体的关系表现出来。
- 人格是在个体内在心理物理系统中的动力组织，决定人对环境适应的独特性，是人的心理倾向、心理特征、心理状态以及心理过程的特点等多层次有机结合构成的整体。
- 心理活动的特征，如气质、性格、能力、以及活动倾向方面的特征不是孤立存在的，是错综复杂的一个整体。

第七章 人格完善：持之以恒勤修养

- 人格的特点
- 人格是个体在遗传素质的基础上，通过与后天环境相互作用而形成的稳定和独特的心理行为模式。
 - 1 、人格是一个人的心理行为模式
 - 2 、心理行为模式是独特的
 - 3 、这种心理行为模式是相对稳定的
 - 4 、人格是先天素质和后天环境的合金

第七章 人格完善：持之以恒勤修养

- （二）人格的基本特征
- 人格是一个具有丰富内涵的概念，它反映了人格的多种本质特性。
- 1、人格的整体性
- （1）人格的内在统一性
- （2）个别心理与整体心理的统一性
- （3）人格的复杂性

第七章 人格完善：持之以恒勤修养

- 2、人格的独特性
- 一个人的人格是在遗传、成熟、环境和教育等因素的交互作用下形成的，所以，每个人都具有自己独特的人格特点。

第七章 人格完善：持之以恒勤修养

- 3、人格的稳定性
- 人格特征是个体在各种不同环境中经常表现出来的特点，一时的、偶然的表現不能称其为人格。
 -

第七章 人格完善：持之以恒勤修养

- 4、人格的社会性
- 人格是在人的社会化过程中形成的，是社会人所特有的属性。所谓社会化是个人在与他人交往过程中掌握社会经验和行为规范，获得自我的过程。

第七章 人格完善：持之以恒勤修养

- （三）人格健全的意义
- 健全的人格也是完美的人格，是各种优秀人格特征的有机整合。

二、人格的模式

- （一）人格特质模式
- 1、阿尔波特的特质理论
- 2、卡特尔的人格特质理论
- 3、现代特质理论这五种特质

（二）人格类型模式

- 1、单一型人格模式
- 2、对立型人格模式
- 3、多元型人格模式

三、人格的形成和发展

- （一）生物遗传因素
- （二）家庭环境因素
 - 1、亲子关系和家庭教养方式
 - 2、家庭气氛和家庭结构
 - 3、家庭地位和出生顺序
- （三）学校教育因素
- （四）社会文化因素
- （五）自我因素

四、人格的测评

- （一）测验法
- （二）投射法





第二节 了解气质：让我们清楚自己的局限

- 人格的心理特征：在心理活动过程中表现出来的比较稳定的因素，包括能力、气质和性格。
- 气质：个体不以活动的目的和内容作为转移的典型的、稳定的心理活动特征。
 - 希波克拉底体液说（多血、粘液、胆汁、抑郁）
 - 巴甫洛夫（神经系统活动类型导致的气质差别）
 - 神经类型有三种，兴奋和抑制的强度、兴奋和抑制的平衡性、兴奋和抑制的灵活性
 - 强而不平衡型（不可遏制型）
 - 平衡灵活型（活泼型）
 - 弱、平衡、不灵活型（安静型）
 - 弱型（抑制型）

第二节 了解气质：让我们清楚自己的局限

- 四种气质类型及其特征：
 - 感受性、耐受性、反应的敏捷性、行为的可塑性、情绪的兴奋性、内外倾向性。
- 大多数人是不同类型的混合，或近似于某种类型或介于某些类型之间。
- 气质类型无好坏之分，每一种气质类型都有消极与积极方面。
- 了解气质对于加深相互间理解、融洽相处、很有好处。
 - 1、气质会对活动效率产生影响。
 - 2、气质对某些性格特点形成影响
 - 3、气质与健康 and 疾病的联系

第二节 了解气质：让我们清楚自己的局限

- 十大元帅的气质类型

第二节 了解气质：让我们清楚自己的局限

- 一、气质的内涵
- 气质是表现在心理活动的强度、速度、稳定性及指向性等方面的稳定的动力特征。
- （1）心理过程的强度
- （2）心理过程的速度和稳定性
- （3）心理活动的指向性

二、气质的生理机制

- （一）高级神经活动类型
- 兴奋和抑制的强度，
- 兴奋和抑制的平衡性，
- 兴奋和抑制的灵活性。
- （二）高级神经活动类型与气质

三、气质类型

- 人的各种气质特征并不是孤立存在的，它们彼此联系，构成一个有组织结构，各种气质特征的不同结合，就形成了人与人之间不同的气质类型。
 - （一）胆汁质
 - （二）多血质
 - （三）粘液质
 - （四）抑郁质

四、气质的实践意义

- （一）气质不能决定人的社会价值和成就
- （二）气质没有社会评价意义
- （三）气质是职业选择的依据
- （四）了解气质是自我修养的前提

第三节 优化性格：点滴积累中收获成长

- **性格：**人对现实的态度和行为方式的比较稳定、独特的心理特征的总和。
 - 性格的结构：态度特征、意志特征、情绪特征、理智特征。
 - 性格的动力特征：随着环境的多变性、人的活动的多样化，人的性格特征也以不同的方式结合有了动力性。
 - 一个人的性格会随着个人角色的转变，环境和情境的变化以及自我要求的不同呈现出不同的特征。人的性格具有丰富性和复杂性。
 - 只有那些比较稳定的，习惯化了的 attitude 和行为方式才是性格的主要方面。

第三节 优化性格：点滴积累中收获成长

- 性格的分类：
 - 理智型 - 情绪型
 - 独立型 - 服从型
 - 外向型 - 内向型
 - A、B、C 型
 - 一般而言，典型性格类型的人并不多见，多数人处于两极之间，或偏向某一类型。
 - 即使好的性格品质，一旦表现过度或与环境不协调，也能引起问题，过于直率而不顾场合或对象，就可能伤害对方或引起适应不良。

(二) 性格和氣質的關係

- 1、性格與氣質的區別
- (1) 從起源上看
- (2) 從可塑性上看
- ,
- (3) 從性質上看,
- (4) 從對活動的影響來看

（二）性格和氣质的关系

- 2、性格与氣质的联系
- （1）气质影响性格的形成速度，不同的气质的人要形成同一种性格特征，其速度是不一样的。
- （2）气质可以渲染性格，使性格带上某种气质的独特色彩。
- （3）性格可以在一定程度上掩盖和改造气质，使它服务于生活实践的要求。