

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》编写



心理健康

高一年级 上册

总主编 姚本先

主编 高振中 扈培杰



北京出版集团
北京教育出版社

第二节 气质群像图



从小到大我们班里总有这么几个人特别受欢迎，是大家的焦点，上课积极回答问题，各种活动中更是少不了他们的身影，他们给老师、同学留下了深刻的印象，大家都很喜欢他们。而我正好相反，不知从什么时候起，习惯做旁观者，上课不好意思举手回答问题，对于学校举办的各种活动也很少主动参加，觉得不是很自信。逐渐地，我觉得自己很容易被忽视，我真希望自己能像他们一样受欢迎，成为焦点。

你有类似的经历或感受吗？

你觉得自己是什么样的人？对此你满意吗？



我也有类似的经历。我的性格比较安静，不喜欢张扬，所以在很多时候也不会受到关注……



我性格开朗，在班级里的各种活动中都可以看到我活跃的身影，可是有时候我不够细心，会忽视好多人的感受……



我是一个：



心灵宝典

面对同样的情景不同的人会有不同的表现，因为我们每个人具有不同的气质类型和性格特征。气质类型为性格形成提供生理基础，反之，性格又会对气质类型有所修正。这些特征使我们成为一个区别于其他人的独特个体。

所谓气质是指人典型的、稳定的心理特点，包括心理活动的速度（如语言、感知及思维的速度等）、强度（如情绪体验的强弱、意志的强弱等）、稳定性（如注意力集中时间的长短等）和指向性（如内向性、外向性）。这些特征的不同组合便构成了个人的气质类型，它使人的全部心理活动都染上了个性化的色彩。

因此，同样是辛勤工作的人，有些人在劳动中容易表现为情绪饱满、精力充沛，而有些人则可能表现为踏实肯干、操作精细。

气质的类型

气质类型通常分为胆汁质、黏液质、抑郁质、多血质四种。



[丹麦] 皮特斯特鲁普

气质类型	特点	名著代表人物
胆汁质	精力充沛，表里如一，刚强，易感情用事，整个心理活动具有迅速、突发的色彩	张飞
黏液质	稳重而缺乏灵活，踏实却有些死板，沉着但生气不足。反应性低，情绪不易变化，也不易外露。心情一般比较平稳，变化较慢，通常不为外物所动	唐僧
抑郁质	敏锐、稳重、体验深刻、外表温柔、怯懦孤独、行为缓慢	林黛玉
多血质	反应迅速，有朝气，活泼好动，情绪不稳，粗心大意	王熙凤

在现实生活中，我们所遇到的每一个人，其气质特征可能接近于以上四种典型气质类型的某一种，然而很难找到一个只具有某种气质特征的人。大多数人的气质特征，介于某几种典型特征之间，虽然从总体上看似接近或者像某种气质，但其中又有一些其他类型的成分。

常会听到家长、老师的评价：××活泼开朗，性格很好……气质也有好坏之分吗？



气质与性格

性格更多是在后天的培养中形成的，有许多社会道德含义；而气质更多是由先天遗传所决定的，更多表现出一种动力性。因此，气质没有好坏之分，它们就像一年的四个季节，有自己独特的优势和不足，比如说教师这个职业需要有较好的语言表达能力和沟通能力，多血质的人就比较适合；而抑郁质的人感受性高，对问题的体验比较持久和深刻，比较适合做科学家和艺术工作者。



了解自己

你了解自己吗？你能发现自己的优势和不足吗？如何悦纳自己呢？认识并接受自己的气质特征，扬长避短，塑造独特的人格。

气质没有好坏之分，并且不是绝对的，要发挥自己气质类型中积极的一面，克服消极的一面。

多血质的人就像春天，活泼、明朗，要发挥机智活泼、善于适应环境变化的特征；但要注意不要养成忽冷忽热的习惯，学习不可以耍小聪明，一知半解，需要有意识地培养一种持久的毅力和挖掘力。



如果你有以上特点，你可能比较适合做导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员等。

胆汁质的人就像夏天，充满活力和热情，要保持自己有抱负、自信、热情、主动的长处，在学习中要发挥自己擅长独立思考的特点；同时要注意克服自己粗心大意、浮躁的毛病，控制自己奔放的情感，并使其维持长久。



如果你有以上特点，你可能比较适合做管理工作、外交工作、驾驶员、医生、律师、运动员、冒险家、新闻记者、演员、军人、公安干警等。



抑郁质的人就像秋天，感情细腻深沉，应保持“细致”的特色，但要防止细致过度而变成多疑，在生活中遇到不愉快的事不必长时间耿耿于怀。挫折是生活中不可避免的，应多与人交往，学会正常发泄感情的方法。





如果你有以上特点，你对以下职业可能更擅长：校对员、打字员、排版员、检察员、雕刻工作者、刺绣工作者、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家等。

黏液质的人就像冬天，学习踏实，工作起来有条不紊，情绪稳定，善于自我控制。但对于新生事物应从新角度、用新方法对待，不能墨守成规，平时可以多参加一些集体活动，培养自己活泼机敏的特点。



如果你有以上特点，你可能比较适合做外科医生、法官、管理人员、出纳员、会计、播音员、话务员、调解员、人事管理主管等。



活动体验

活动一：气质调查

说明：本测验共有 60 个问题，在回答这些问题时，要实事求是，平时怎样想的、怎样做的就怎样填写。你认为：很符合自己情况的记 2 分；比较符合的记 1 分；介于较符合与较不符合之间的记 0 分；比较不符合的记 -1 分；完全不符合的记 -2 分。将分数计入记分表中。

1. 做事力求稳妥，不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，要把心里话全说出来才痛快。
3. 宁肯一个人做事，也不愿很多人在一起。
4. 到一个新环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、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. 善于和人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律，很少违反作息制度。
11. 在多数情况下情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。
14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题总是举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
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. 当注意力集中于一事物时，别的事物很难使我分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情景时，常有一种极度恐惧感。
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。

23. 对自己感兴趣的事情劲头十足，否则就不想干。
24. 一点儿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. 喜欢参加热闹的活动。
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，常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，也不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时，只需短暂休息就能精神抖擞地重新投入工作。
35. 心里有事，宁愿自己想，也不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
37. 和别人同样学习、工作一段时间后，常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39. 别人讲授新知识、新技术时，总希望他讲得慢些，多重复几遍。
40. 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈活动，或喜欢参加各种文体活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
44. 接受一个任务后，就希望把它迅速解决。
45. 认为墨守成规比冒风险强些。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 当我烦闷的时候，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. 对工作抱有认真严谨、始终如一的态度。
50. 和周围的人总是相处不好。
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. 别人讲新概念，常常听不懂，但是弄懂了以后就很难忘记。
60. 假如学习、工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	合计
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	合计
	得分																
黏液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	合计
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	合计
	得分																

解释：1. 如果某气质得分明显高出其他三种，均高出4分以上，则可定为该类气质。如果该类气质得分超过20分，则为典型型；如果该类气质得分在10~20分，则为一般型。

2. 两种气质类型得分接近，其差异低于3分，而且又明显高于其他两种，高出4分以上，则可定为这两种气质的混合型。

3. 三种气质得分均高于第四种，而且接近，则为三种气质的混合型。

4. 如四栏分数皆不高且相近（<3分），则为四种气质的混合型。

多数人的气质是一般型气质或两种气质的混合型，典型型气质和三种及以上气质混合型的人较少。

活动二：讨论交流

写一写：在班级选择两个你熟悉的同学，用几句话或几个词语概括出他们的气质特征（行为表现而非外貌长相或穿着打扮，不署名），并写在纸条上。描述要形象鲜明，尽量让同学们能猜出你描述的人是谁，分析他们的气质类型，并写下你的理由。

小组交流：10个学生一组，将纸条顺序打乱，每人各抽一张，互相猜测对方所描述的人是谁。

小组讨论：不同气质类型的人有哪些优点和不足。

全班分享：每组选出1~2个有代表性的描述在班级范围内分享，让全班同学猜测所描述者是谁。



心灵探险

请按照自己的理解和感受，以“五彩缤纷的世界”为题，画一幅画。

分享：

1. 向大家介绍这幅画的含义。
2. 画中有几类人？各自的作用是什么？
3. 你自己有什么样的特点？能在这个世界中起到什么作用？

