



你知道自己的气质类型吗？

Psychologically Healthy Education

《大学生心理健康教育》课程

看到这半杯水，你会有什么反应？



引入：不同气质类型的反应



不同气质类型的反应

某剧院的演出正式开始了五分钟后，剧院门口来了四个迟到的观众，工作人员按照惯例，禁止他们入场。

A: 面红耳赤地与守门员争执起来，他争辩说，戏院的时钟快了，打算推开工作人员径直跑到自己的座位上去，并说不会影响任何人，结果与工作人员闹得不可开交。

B: 立刻明白，人家是不会让他进入剧场的，但楼上还有个检票口，他认为从那里进入会方便些，于是就跑到楼上去了。

C: 第一场也许不精彩，我先去转转，幕间休息我再进去



D: 我真倒霉



CONTENTS 目录



-
- 01 | 什么是气质
 - 02 | 气质类型
 - 03 | 气质对人发展的影响
 - 04 | 气质测量



什么是气质？



什么是气质？



具有遗传性



心理活动的动力特征



神经系统的生理功能



气质的主要表现

主要表现

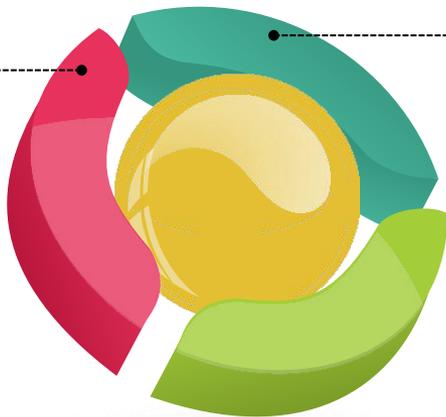
心理过程的强度

速度

稳定性

灵活性

指向性



气质的表现

个体情绪体验的强弱

意志努力的大小程度

感知或思维的快慢

注意集中时间的长短及转移的难易

心理活动是倾向于外部事物还是倾

向于自身内部



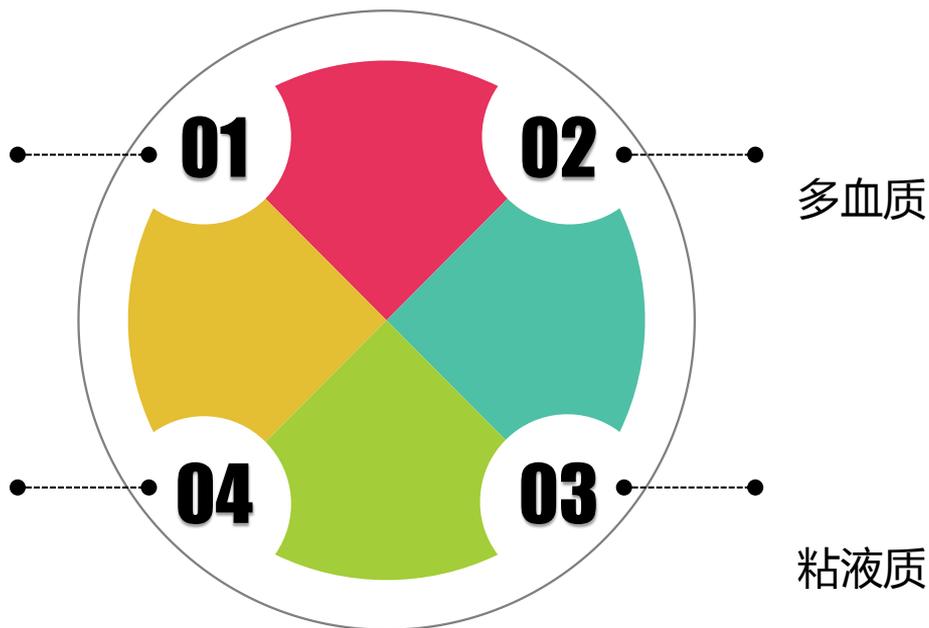
气质类型



气质类型

胆汁质

抑郁质





胆汁质

+

反应速度
高反应性
主动性

+

情感和行为
迅速
强烈
极明显的外部表现

+

性情
开朗
热情
坦率
脾气暴躁
好争论

+

夏天



张飞



多血质

+ 情感和行为
高反应性
快而温和
易于产生情感
体验不深
善于结交朋友
容易适应新的环境

+ 语言
表达力
感染力
外倾性

+ 春天

+ 思维
机智灵敏
灵活
对问题不求甚解
注意与兴趣易于转移，不稳定

+ 意志力
缺乏忍耐性
毅力不强



王熙凤



粘液质

+ 情感和行为
低反应性
迟缓、稳定
缺乏灵活性
情绪不易发生
不易外露
很少产生激情

+ 意志力
有耐性
自制力
态度持重
沉默寡言
办事谨慎细致
不鲁莽
对新的工作适应难、内倾、可塑性差

+ 思维与注意
不动声色
注意稳定持久
难于转移
思维灵活性较差
细致
喜欢沉思

+ 秋天



薛宝钗



抑郁质

+ **情感和行为**
高感受性
缓慢柔弱
情感易产生
体验深刻
隐晦而不外露
易多愁善感

+ **意志力**
胆小怕事
优柔寡断
受挫后常心神不安
坚韧的精神
不善交往
孤僻、内倾

+ **思维**
富于想象
聪明且观察力敏锐
善于观察他人观察
不到的细微事物
敏感性高
思维深刻

+ **冬天**



林黛玉



气质对人 发展的影响



气质对人发展的影响



气质不决定个体活动的社会价值和成就的高低。



气质本身没有好坏之分



气质影响人的活动方式与效率



气质测量



气质测量



下面60道题可以帮助你大致确定自己的气质类型。在回答这些问题时，你认为
A很符合自己的情况，记+2分； B. 比较符合自己的情况，记+1分；
C介于符合与不符合之间，记0分； D. 比较不符合自己的情况，记-1；
E. 完全不符合自己的情况，记-2分。

1. 做事力求稳妥，一般不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想到心里话全说出来才痛快。
3. 宁可一个人干事，也不愿意很多人在一起。
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。

.....

I确定气质类型的方法：

计算每种气质类型的总分。

胆汁质：2、6、9、24、17、21、订、31、36、38、42、48、50、54、58

多血质：4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60

粘液质：1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57

抑郁质：3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59

II确定气质类型：

1. 如果某类气质类型得分明显高出其他三种且均高出4分以上，可定为该类型气质。
(超过20分，则为典型型；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，而且明显高于其他两种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。