

## 气质的心理学知识

在心理学中，气质是个人生来就具有的心理活动的典型而稳定的动力特征，是人格的先天基础。这不是日常生活中所说的“这个女孩好有气质啊”。

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，属于人的性格特征之一。气质类型通常分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质四种。

气质(Temperament)是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性、等方面的一种稳定的心理特征。人的气质差异是先天形成的，受神经系统活动过程的特性所制约。孩子刚一落生时，最先表现出来的差异就是气质差异，有的孩子爱哭好动，有的孩子平稳安静。

### 希波克拉底的体液理论

希波克拉底是古希腊著名的医生，他认为体液即是人体性质的物质基础。他在“四根说”发展为“四液说”的基础上，进一步加以系统化。希波克拉底认为人体中有四种性质不同的液体，它们来自于不同的器官。其中，粘液生于脑，是水根，有冷的性质；黄胆汁生于肝，是气根，有热的性质；黑胆汁生于胃，是土根，有渐温的性质；血液出于心脏，是火根，有干燥的性质。人的体质不同，是由于四种体液的不同比例所致。

格林(盖伦)(Galen, 130~200)是欧洲古代医学的集大成者，也是罗马帝国时期著名的生物学家和心理学家。他从希波克拉底的体液说出发，创立了气质学说，他认为气质是物质(或汁液)的不同性质的组合。当时他说气质共有13种。

在此基础上，气质说继续发展，成为经典的四种气质：

多血质外向，活泼好动，善于交际；思维敏捷；容易接受新鲜事物；情绪情感容易产生也容易变化和消失，容易外露；体验不深刻等。

粘液质情绪稳定，有耐心，自信心强。

抑郁质内向，言行缓慢，优柔寡断。

胆汁质反应迅速，情绪有时激烈、冲动，很外向。

### 气质类型的典型心理特征

| 气质类型 | 感受性 | 耐受性 | 敏捷性 | 可塑性 | 兴奋性 | 倾向性  |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 多血质  | 弱   | 较强  | 强   | 强   | 高   | 外倾   |
| 黏液质  | 弱   | 强   | 低   | 弱   | 低   | 内倾   |
| 胆汁质  | 弱   | 较强  | 强   | 弱   | 高   | 外倾   |
| 抑郁质  | 强   | 强   | 低   | 弱   | 高   | 严重内倾 |

在现实生活中，并不是每个人的气质都能归入某一气质类型。除少数人具有某种气质类型的典型特征之外，大多数人都偏于中间型或混合型，也就是说，他们较多地具有某一类型的特点，同时又具有其他气质类型的一些特点。

胆汁质的人：较适合做反应迅速、动作有力、应急性强、危险性较大、难度较高的工作。这类人可以成为出色的导游员、营销员、节目主持人、外事接待人员等。但不适宜从事稳重、细致的工作。

多血质的人：较适合做社交性、文艺性、多样化、要求反应敏捷且均衡的工作，而不太适应做需要细心钻研的工作。他们可从事范围广泛的职业，如外交人员、管理者、律师、运动员、新闻记者、服务员、演员等。

粘液质的人：较适合做有条不紊、刻板平静、耐受性较高的工作，而不太适应从事激烈多变的工作。可从事的职业有外科医生、法官、管理人员、财务人员等。

抑郁质的人：能够兢兢业业干工作，适合从事持久细致的工作，如技术人员、化验员、机要秘书、保管员等。而不适合做要求反应灵敏、处事果断的工作。

### 气质和性格的区别

气质更多地受个体高级神经活动类型的制约，主要是先天的；而性格更多地受社会生活条件的制约，主要是后天的。气质是表现在人的情绪和行为活动中的动力特征（即强度、速度等），无好坏之分；而性格是指行为的内容，表现为个体与社会环境的关系，在社会评价上有好坏之分。气质可塑性极小，变化极慢；性格可塑性较大，环境对性格的塑造作用较为明显。