

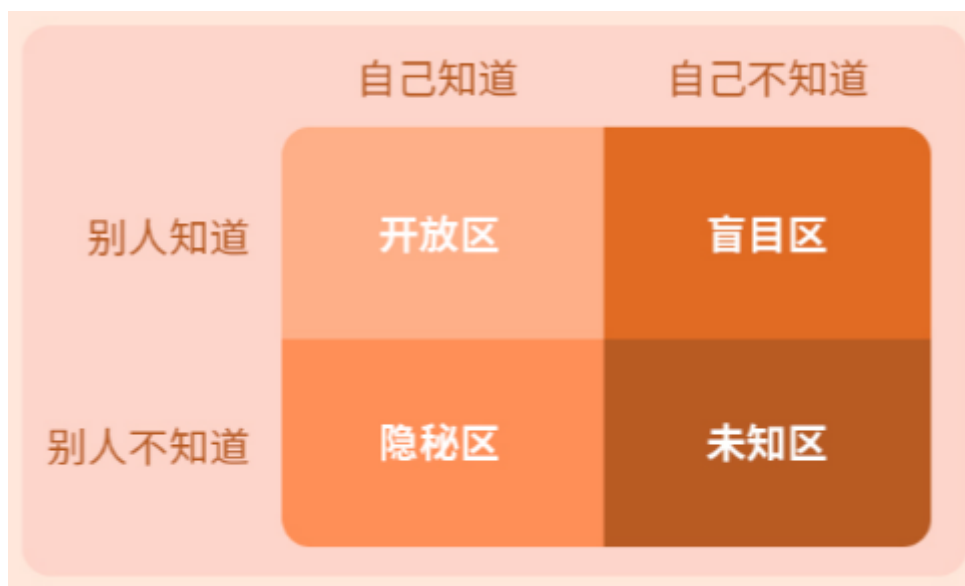
性格（软弱，包子，不好意思拒绝别人）怎么改变？

意识上自我嫌弃，但潜意识里却拒绝改变，这是很多人无法改变自己性格的重要原因。

他们虽然知道自己性格有缺点，却总是为了自尊心去用各种借口掩饰那些性格缺陷，不敢正视自己的不足，旁人的意见也听不进去，一而再、再而三地「欺骗自我」。

因此，要想改变性格，勇于发现自己的性格盲点，走出自己性格的盲目区是关键。

根据美国心理学家的「约哈里之窗」理论，将人的认知分为四个窗口：



别人知道，自己不知道的，就是你的盲目区。

比如你的衣服有污渍，你自己不知道，但旁人一眼就看到它，对应性格方面，你的优缺点、思维定势，别人看得比你更清楚，而自己却不知道。这就是所谓的当局者迷，旁观者清。

如果你陷入性格盲点中不自知，就很容易在盲区中钻牛角尖，陷入莫名的困惑中，甚至以自我为中心，面对问题一意孤行，最后不撞南墙不回头。

- 你最「致命」的性格盲点是什么？
- 如何才能从他人角度来审视自己，看到被忽视的盲点？
- 你还有什么办法摆脱这种盲点的「操控」吗？

发现自己的性格盲点，并及时摆脱它，你将走出阴霾，获得新生。

知乎联合壹心理共同推出了《性格盲点测试》，测试将从四个维度出发评估你性格的「盲点」是什么，并从人际、工作和情感三方面分析性格盲点对你的影响，为你提供专业提升建议，帮助你更好地改善。

你将获得什么？

「以下将展示报告部分内容」

01 | 生成你的性格画像

Part 1

性格画像



你看起来有些冷淡，实际上却拥有一颗乐于助人的心。对朋友来说，你是很好的聆听者，也愿意帮助他人渡过难关。通常情况下，你做事都比较认真、负责，有自己的标准与要求。同时，你还有着敏锐的洞察力。

02 | 对你性格中的盲点进行详细分析

Part 2

性格盲点详细分析



► 人际中：妥协、情绪敏感、不确定容忍度低

你有着不错的人际关系，喜欢做一个倾听者，擅长和他人维持友好、和谐的关系。这样的你很少会将自己放进剑拔弩张的氛围

03 | 对隐藏的性格盲点提供提升建议

Part 3

提升建议



1、练习容忍不确定，尝试一些自己之前不敢做的事情

a. 为你心中因为不确定而焦虑的事情排好等级，给它们打分，从1（一点点焦虑）到10（极度焦虑）如：

在不了解聚会主题的情况下去参加聚会 10

点击下方卡片，了解并摆脱自己的性格盲点的负面影响吧。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有