

目 录

上篇 好性格

第一章 解开性格密码

第一节 解开性格密码	4
性格是人最本质的象征	4
性格的源起及发展	6
性格的成熟	7
性格的表现形式	7
性格的两种基本分类：内向型和外向型	8
4 种典型性格分类	12
MSCP 性格分类	13
荣格性格分类	16
第二节 认识自己的性格	21
认识性格才能完善性格	21
菲尔测试及性格分析	22
MSCP 测试及性格分析	24
荣格性格测试及分析	28
第三节 性格决定人生	36
怎样的性格决定怎样的命运	36
性格与职业	38
性格与婚姻	39
性格与健康	41
性格与人际关系	42

第二章 锻造良好性格，用性格的力量改变人生

第一节 别让不良性格毁了你	46
刚愎性格：众叛亲离终败北	46
自负性格：膨胀出来的败局	47
多疑性格：聪明反被聪明误	49
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁	51
贪婪性格：永远填不满的欲望之沟	52
自私性格：只一己之利终不成大事	54
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落	56
第二节 必须克服的 8 种缺陷性格	57
自卑让人永远也站不起来	58
懒惰是成功路上的挡路虎	60
悲观是人生最黑暗的深渊	61
依赖只能把你变为别人的附属	62
走出自闭的牢笼，寻求真正的自由	64
暴躁的性格是发生不幸的导火索	65
冲动是魔鬼	67
抑郁是灵魂在疼痛	68
第三节 成功必备的 10 种优良性格	70
自信是开启人生成功之门的金钥匙	70
乐观的性格让你笑对人生风云	73
宽容的性格是滋补心灵的鸡汤	74
谦逊的空杯才能盛更多的水	77
诚信为成功打造金字招牌	78
勇敢为你铺就成功之路	80
果断是解决问题的关键	82
独立的性格撑起人生的天空	85
进取让你从一个阶梯上升到更高的阶梯	86
谨慎是人生避风的港湾	88

中篇 好口才

第一章 会说话，得天下

第一节 口才智取，纵横天下	94
一言而兴邦	94
不战而屈人之兵	96
巧言善辩，化险为夷	99
善言者方能平步青云	101
第二节 好口才是事业成功的奠基石	103
社交场合，善言者胜	103
求职面试，三分人才，七分口才	105
推销业绩倍增全凭一张嘴	106
好口才把你送上没有天花板的职场舞台	110
无硝烟的商业战场，口才是必备武器	112

第二章 练就卓越口才的基本途径

第一节 说话，原则很重要	116
说话要有针对性	116
说话要有准确性	118
说话要有感染力	120
说话要有修养	122
说话要看场合	124
说话要饱含智慧	126
说话要有互通性	127
说话要有分寸感	129
第二节 没有凭空产生的动力，口才也需要充电	130
学会选用素材	130
扩展知识面	132
学会利用语言的结晶	134
耳朵是嘴巴的师傅	135
第三节 一听到你的声音，就想让你说下去	137
控制一下说话的音量	137

培养恰如其分的节奏	139
调整恰当的语调	140
怎样做到语言流畅	143
注意说话的语速	146
第四节 非一般的“语言”，非一般的效果	148
运用手势	148
摆正体姿	151
善用微笑	153
利用眼神	155
得体穿着	156

第三章 必须知道的说话技巧

第一节 幽默的人总是处处受欢迎	161
以其人之道，还治其人之身	161
借题发挥	161
拿自己开开玩笑	163
声东击西的幽默法	164
反常规的类比幽默	166
反向求因	168
比他更荒谬	169
婉言曲说成幽默	171
第二节 给他最想要的赞美	173
男人与女人，不同的赞美	174
给他最想要的赞美	176
真诚是赞美的必要元素	178
出其不意的赞美让人喜出望外	179
背后一赞	181
推测性赞美妙上加妙	182
第三节 学会说“不”	183
不爱就要说出来	183
先承后转避直接	185
对领导要这样拒绝	186
搬起他的石头砸他的脚	189
找一个人代替	190
采取缓兵之计	191

抬出后台老板	192
第四节 说好难说的话	193
给他保留尊严	193
掌握批评的时机	194
批评之言夸奖占一半	195
响鼓不用重槌敲	197
不要不看场合	198
给对方铺退路	199
诙谐式批评	201

第四章 实战操练

第一节 这一次推销的是你自己	204
逗笑考官算你赢	204
讨价还价不难启齿	205
我行我秀我上班	208
这壶不开提那壶	209
谨慎回答离开“老东家”的原因	210
不要掉进考官的陷阱	211
两头为难站中间	214
底气十足赢三分	216
不打没有准备的仗	217
第二节 在办公室丛林中轻松游走	218
闲言闲语不要传	218
跟上司不讲偏激话	219
没有人喜欢抱怨者，正如没有人喜欢自大狂	220
对同事有意见时要这样说	221
黑色玩笑害了她	223
注意你的“下属”身份	224
不再做“幕后英雄”	225
遭遇批评	226
第三节 万条商河口来开	227
好的开始是成功的一半	227
调整好谈判的“温度”	228
一波三折的软硬术	230
投石问路摸底细	231

鸡蛋里就是要挑出点骨头来	232
报价：实力较量的漩涡	233
摸清类型，对症下药	235
谈不拢，就走人	237
谋求至善境界：皆大欢喜	239
第四节 舌灿莲花，留住一世的情缘	241
决定成败的两秒钟	241
女人的魔鬼疑问句	244
封杀刀子嘴	245
名人示爱，八仙过海	247
电话恋爱——距离产生美	249
爱也有阴晴圆缺	250

下篇 好习惯

第一章 习惯决定成败

第一节 习惯就在我们身边	256
习惯的力量无比巨大	256
习惯的含义	256
第二节 成也习惯，败也习惯	257
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人	258
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯	259
成功的习惯重在培养	259

第二章 注重培养好习惯，开拓成功人生

第一节 高效能人士的 18 个习惯	262
在行动前设定目标	262
培养重点思维	266
发现问题关键	269
要事第一	273
运用“二八法则”	276
向竞争对手学习	280
善于借助他人力量	282

树立团队精神	284
责任重于一切	287
重在执行	290
把握关键细节	293
有效沟通	295
掌握工作与生活的平衡	299
高效地搜集并消化信息	306
善于集思广益、博采众长	309
善于授权	311
有效决策	315
追求卓越，超越自我	317
第二节 杰出员工的 16 个习惯	320
对重要文件和档案作备份	320
主动与领导沟通	323
比别人多做一点	327
勇于承认错误	331
与他人分享荣誉和工作成就	335
不告诉别人公司的秘密	339
不打越级报告	343
守时	346
不占公司的小便宜	349
建立良好的人际关系	351
不抱怨额外的工作	354
工作场合注意自身形象	357
不找借口	361
工作不拖延	365
主动承担责任	369
在工作中不断创新	372
第三节 成就一生的 13 个习惯	376
相信你自己	376
不浪费每一分钱	379
养成独立自主的习惯	381
控制自己的情绪	384
正确对待压力	387
不满足于现状	389
不轻言放弃	391

耐得住寂寞	394
笑对失败	395
每天学一点东西	398
珍惜你所拥有的	401
不要忽视细节	402
不要太自负	404

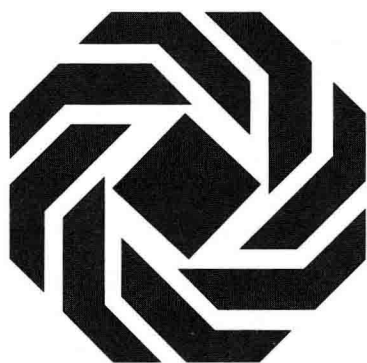
上 篇

好 性 格



第一章

解开性格密码



第一节 解开性格密码

性格本身是复杂而多样的，这体现在每一个个体上更是纷繁复杂、变换万千。为什么我们周围的人有的开朗活泼、有的沉稳冷静、有的热情大方、有的冷若冰霜、有的潇洒大方、有的郁郁寡欢、有的细心谨慎、有的粗枝大叶……归根结底都是性格所决定的。尽管性格的差异是普遍存在的，但也不能否认人们的性格也存在着共同性。

· 性格是人最本质的象征

心理学家认为：性格是一个人典型性的行为方式。也就是说，一个较成熟的人在各种行为中，总贯穿着某一种典型的方式，这是经常的，而不是偶然的。这就是性格。

例如，某个人不论在众人聚会的场合还是在工作中，都是开朗大方、活力四射的。这样，我们说他的性格是活泼的。如果某一日，他有点心事，因而变得沉默寡言，但这只是很偶然的情形，我们不能说他的性格是沉默寡言的。性格是人的心理的个别差异的重要方面，人的个性差异首先表现在性格上。恩格斯说：“刻画一个人物不仅应表现他做什么，而且应表现他怎样做。”“做什么”，说明一个人追求什么、拒绝什么，反映了一个人的活动动机或对现实的态度；“怎样做”，说明一个人如何去追求要得到的东西，如何去拒绝要避免的东西，反映了其活动方式。

如果一个人对现实的一种态度在类似的情境下不断地出现，逐渐地得到巩固，并且使相应的行为方式习惯化，那么这种较稳固的对现实的态度和习惯化了的行为方式所表现出的心理特征就是性格。例如，一个人在为人处世中总是表现出高度的原则性、热情奔放、豪爽无拘、坚毅果断、深谋远虑、见义勇为，那么我们说这些特征就组成了这个人的性格。构成一个人性格的态度和行为方式总是比较稳固的，在类似的甚至不同的情境中都会表现出来。当我们对一个人的性格有了比较深切的了解之后，我们就可以预测到这个人在一定的情境中将会做什么和怎样做。

而性格差异是普遍存在的，这就使得每个个体都拥有自己独特的个性。事实上我们生来就具有自己的优点和缺点，只有意识到自己的独一无二，才能理解为什么大家在学同一课程，在同样的时间里由同一位老师讲课，却往往会获得不同的成绩。尽管性格的差异是普遍存在的，但是不能否认人的性格也存在着共同性，性格是在人的社会化过程中形成的，因此，作为个体总要受到一定社会环境的影响。人是生活在群体之中的，相同的环境条件与实践活动会使人们的性格带有群体的共性特点，像直爽、热情、好客就是东北人的共性。可以说共性是相对存在的，而性格的差异是绝对的。具体地说，性格的特征大致包含了整体性、稳定性、独特性和社会性，以及可变性、复杂性。

1. 整体性

性格是一个统一的整体结构，是人的整个心理面貌。每个人的性格倾向性和性格

心理特征并不是各自孤立的，它们相互联系、相互制约，构成一个统一的整体。一个固执的人同时也可能是坚强果断的，而一个温柔的人也可能同时是宽容的。因此，分析自己的性格，应当从自身全面地去看，既要看到自己性格的优势，也要看到劣势，只有这样，才能真正认识自己的性格。

2. 稳定性

性格是指一个人比较稳定的心理倾向和心理特征的总和，它表现为对人对事所采取的一定的态度和行为方式。一种性格特征一旦形成就比较稳固，不论在何时、何地，于何种情境下，人总是以其惯用的态度和行为方式行事。“江山易改，本性难移”形象地说明了性格的稳定性。

3. 独特性

每个人的性格都是由独特的性格倾向性和性格心理特征组成的，即使是双胞胎，他们在遗传方面可能是完全相同的，但性格品质也会有所差异。因为每个人在后天的实践环境中，条件不可能绝对相同；而且即使是生活在同一家庭中的兄弟姐妹，宏观环境相同，个人的微观环境也是有差异的。因此，每个人的性格都反映了自身独特的、与他人有所区别的心理状态。如《水浒》中的108条好汉，便是个个性格迥异。

4. 社会性

人不仅具有自然属性，同时也具有社会属性。一个人如果离开了人群，离开了社会，正常的心理发育将无法完成，更谈不上性格的发展。生物因素只给人的性格发展提供了可能性，而社会因素则使这种可能性转化为现实。性格作为一个整体，是由社会生活条件所决定的。中国古代“孟母三迁”的故事就充分地反映了人的性格的社会性。

5. 可变性

整个人类的心理素质都处在不断进化的过程之中，作为人的心理素质之一的性格当然也在不断进化。性格也会因为年龄的增长、环境的变化而发生改变，总体来说是趋向成熟的。一个人，当发现自己的性格特征是好的，对他自身的发展有利时，他便会通过自我意识来巩固、加强和完善这一性格特点；而当他发现自己的性格特点是不好的、有缺陷的，严重地阻碍了他的发展时，他便通过自我意识有目的地节制和消除。人便是通过这个方式改变不好的性格和培养好的性格，不断完善自己，塑造优良而完美的性格。

6. 复杂性

人的性格的复杂性，来源于现实社会生活中人的复杂性和矛盾性。人是社会属性和自然属性的统一体，从社会属性来说，人是各种社会关系的总和。由于社会生活的复杂，人的思想、行为不可避免地要受到各方面的影响。因此，人的行为的动机、欲望、需求是相当复杂的，甚至是互相矛盾的。人的性格也往往表现出这种矛盾性。有的人平时温文尔雅、态度谦和，但在面对恶势力时也能嫉恶如仇、敢爱敢恨。所以，一个人的性格实际上充满了矛盾性和复杂性，很难用一个简单的词来描绘一个人的性格。因此只有深刻地剖析自己的内心世界，剖析自己的各种欲念和思想动机，并且把这些和自己性格方面的各种表现联系起来加以考察，才能从本质上把握住自己的性格。性格的概念是如此的广泛，因此，我们只有准确地了解和把握性格决定行为的规律、不断地认识和了解自己和他人的性格，同时进一步改造和完善自己的性格，才能在真正意义上把握和掌

握好自己的命运，成就美好的人生。

· 性格的源起及发展

英文性格“Personality”一词的语源一般都认为它来自希腊文“Persona”。这个词的意思是指希腊人在演戏时戴上的面具，后指演员在戏中扮演的角色，并指扮演该角色的人，有时也指具有某种特征的人。这也就是说，“性格”是人类行为的特征，是经常性的行为表现，而不是那些仅偶尔发生的行为。因此，性格一词最初出现时，有4种不同的意义：

- (1) 一个人在生活舞台上呈献给其他人的公开形象。
- (2) 别人由此知道这个人在社会生活中所扮演的角色。
- (3) 适合于这个生活角色的各种个人品质的总和。
- (4) 角色身份的特定性和异性性。

可见，人的性格既包括呈现在他人面前的外部的自我，也包括由于种种原因不能显示出来的内部的自我。

人类在古希腊时期就开始了对性格的关注和研究，亚里士多德的大弟子德奥佛斯特就在他的《人的种种》一书中对愚钝、小气、胆小、叛逆等常见的性格及典型行为做了深刻而幽默的描述：

愚钝的人就是——

“去找已经忙得焦头烂额的人，要求和他谈谈心。”

“女朋友正生病发高烧，却在她面前大唱情歌。”

“去喝喜酒，却在宴会上大肆批评新娘的不是。”

“看到长途旅行回来、累得全身无力的朋友，却邀他去运动。”

“对方手上有一件事情正做也不是、不做也不是，犹豫不决的时候，自己却自告奋勇地表示想接手此工作。”

而他对“小气”的人的刻画更是到位，让人叹为观止：

“请人喝酒，却一直数对方喝了几杯。”

“请别人帮忙买东西，即使花费很低，但一看到账单仍大皱眉头。”

“天天跑去看自己和邻居的土地界址是否被移动了。”

“请人吃烤肉，却切成小小的块，每次只端出一点点。”

“说要出去买食物，逛了半天却什么都没买回来。”

这可以说是目前世界上能找到的最古老的“性格论”著作了。他有关性格的各种描述在诙谐幽默中给人一种贴切、点到死穴的感觉。也正因为如此，此书也成为当代有关心理学研究的基础。

随后卡雷努思根据希波克拉底的“液体病理学”提出所谓的“气质说”。活泼而有

阳刚之气的人血液较多，也就是“多血质”；而性情稳重、沉着缓慢者则是由于黑胆汁过多，属于“黑胆质”；至于急躁没耐性的人则是由于黄胆汁过多，属于“黄胆质”。这种所谓“气血质”的学说可说是卡雷努思将自希波克拉底以来古希腊医学综合整理、体系化的结果。

19世纪后半叶到20世纪初，德国医学和心理学家恩特将人的情绪反应以“强与弱”、“快与慢”等二元对应的方式，配合气质说，在前人的基础上将人的性格归于4类，即多血质、黏液质、黑胆质（抑郁质）黄胆质（胆汁质）。

· 性格的成熟

荣格认为：性格的发展、形成及变化，一直到成熟，都和人的遗传、环境等因素有着密切的关系。

一般理论都倾向于认为，遗传因素通过气质和智力影响人的性格。在遗传因素的作用下形成的气质，按照自己的活动方式，使性格具有独特的色彩。例如，同样是助人为乐的性格特征，多血质的人在帮助人时动作敏捷、热情溢于言表，而黏液质的人则沉着冷静、情感蕴含在心。气质为人的高级神经活动类型所决定，所以，一开始气质就影响性格形成和发展速度。

不论儿童是由生身父母还是由收养或寄养家庭抚养，他们和生身父母之间在智商上总是有显著的相关。荣格把此归因于遗传对智力的影响。进而言之，智力和性格都受高级神经活动的特性和类型的影响，而智力对人的性格形成是有作用的，这作用在人的发展过程中显示出来。人们运用自己的聪明才智，掌握相应的知识和技能，冷静地审时度势，使自己的行为符合客观规律，这样就会促使自己勇于克服困难，在艰难险阻中表现出自觉、大胆、果断和坚毅等良好的性格特征。因此，大凡政治家、发明家、作家、艺术家，虽然从事不同的职业，但他们都兼有高度发达的智力、创造力和优良的性格特征。

性格不但受遗传因素的影响，更为重要的是，环境是性格发展形成的一个决定性因素。环境的作用主要是通过家庭、学校、社会活动以及工作实践来发生效应的。

性格的成熟是相对的，绝对的成熟是不存在的。从人所处环境的变化来讲，性格也有一定变化，但是，除非较大刺激（比如失恋、对自己重要的人发生意外、重大失败或挫折等），一个人的性格一旦形成，就基本稳定了。

· 性格的表现形式

1. 活动凸现出性格

人的心理和活动是密切联系的。性格在活动中形成，也在活动中表现。因此，应在游戏、学习、劳动和交往等各种具体活动中研究人的性格。

儿童的性格在游戏中会表现出来。例如，让儿童在各种各样的游戏之间选择一个他最喜欢的游戏，从而由这个游戏的类型来判定儿童的性格，例如，有的游戏是需要团队协作的，有的是由个人独立进行的；有的游戏是运动型的，有的则是安静型的。一般来说，愿做运动型游戏的儿童的性格是比较活泼好动的；愿做安静型游戏的儿童的性格

是内向的；而愿做个人游戏的儿童表现出其性格孤僻的一面的同时，也表现出其特立独行的一面；喜欢参加团队协作的儿童的性格，既有善于交往的一面，也有依赖他人的一面。

学生的性格则会在学习活动中表现出来，如学习的责任心和坚持性。作业是否认真、细致，上课时的精神状态和表现，也能反映其性格上的特点。

人的性格还会在工作中表现出来，例如，可以从一个人对工作的态度，如何处理工作中的人际关系及如何完成任务等方面观察到他的性格特征。

2.语言体现出性格

俗话说：“言为心声。”我们观察一个人怎样说话，对认识其性格具有重要的意义。如说话的内容、说话真诚与否、言语风格如何等，都可以表现出一个人的性格特点。

一个人表里不一，也可以从其言语中表现出来，如阳奉阴违、说一套做一套，这充分表现出其虚伪的性格特征。一个正直的人在说话时不仅语气坚定、斩钉截铁，而且用语也非常讲究礼貌、准确，其内容更是由字里行间透出一股正气。而一个狡诈的人在编造谎言时语气往往是飘浮不定的，而且用语也给人一种不确定、不可靠的感觉，其内容更是漏洞百出。

当然，语言只是我们判断一个人性格的一方面，因此，为了更好也更准确地判断一个人，我们必须把言语的不同方面与性格的其他表现联系起来。

3.外貌表情反映出性格

其实一个人的面部表情、姿势、打扮、衣着等也在某种程度上反映出一个人的性格特点。一个热情开朗的人总是将他的开朗的性格写在笑脸上，而一个阴郁的人则总是一脸的惆怅表情。微笑本身也可以表现出不同的性格特征。托尔斯泰写道：“有些人一双眼睛在笑，这是奸诈的人和利己主义者。有些人不用眼睛而是口中发笑，这是软弱、优柔寡断的人，而这两种笑都是不愉快的。”面部表情是多种多样的，会表现出不同的性格特性。

眼睛是心灵的窗口，人的眼睛在面貌的表现上起着重要的作用，它显示了人的性格和气质的某些特征。托尔斯泰就曾把人的眼神分为：狡猾的目光、炯炯有神的目光、明朗的目光、忧郁的目光、冷淡的目光、无情的目光等。

典型的姿势，如一个人是放开大步走还是迈着碎步走，是笔直地站着还是斜歪着，双手放在什么地方等，往往也反映出一个人的性格特征。

一个人的服饰也可表现出人的性格。比如，活泼型的姑娘一般喜爱色泽鲜艳、图案活泼多变的服装；温柔文静的姑娘则爱穿素净淡雅、饰物线条简单的服装。

· 性格的两种基本分类：内向型和外向型

同时，这两种相反的倾向常常同时存在于一个人的性格中。哪一种是优势，则外在表现为哪一种。例如：有的人一向开朗活泼、社交广泛、善于言谈，总是人群中的核心人物，但偶尔在几个人时，他会很沉默。我们并不能因为他偶尔的沉默而否定他开朗的性格。

尽管在不同环境里可以表现出性格的不同侧面，但它仍然不会背离一个人的主导性格。

性格是一个人内在特质和外在行动的综合表现，也是一个人区别于其他人的本质特征之所在。

一般来说，性格内向的人能够独立自主，对工作认真负责，能按照自己的想法去做事，不轻易以偏概全，不冲动行事；在与外界交往的过程中，注重事物的内在变化。但也有不足之处，他们对外在环境了解不多，常常掩饰自己，易被他人误会，不喜欢工作被打断。这类人适合做钢琴师、诗人、心理学家。性格外向的人善于利用外在环境资源，乐于与他人交往，个性较开放，属于行动派，易被他人所了解。其不足之处是，不够独立，喜欢变化，比较浮躁。这类人适合做导游、公关。

其实不管是外向型还是内向型，都可以成为一个优秀的人。下面进行一项测试，看你是属于哪一类型的人。

以下是测试你是属于内向型性格还是外向型性格的试题，请根据自己的实际情况作出回答，符合的则在该问题后面的括号内画“√”，难以回答的则画“△”，不符合的则画“×”。

1. 你与观点不同的人也能友好往来。（ ）
2. 你读书较慢，力求完全看懂。（ ）
3. 你做事较快，但较粗糙。（ ）
4. 你不敢在众人面前发表演说。（ ）
5. 你能够做好领导团体的工作。（ ）
6. 你常会猜疑别人。（ ）
7. 受到表扬后你会工作得更努力。（ ）
8. 你希望过平静、轻松的生活。（ ）
9. 你经常分析自己、研究自己。（ ）
10. 生气时，你总是不加抑制地把怒气发泄出来。（ ）
11. 在人多的时候和其他场合你总力求不引人注意。（ ）
12. 你不喜欢记日记。（ ）
13. 你待人总是很小心。（ ）
14. 你是个不拘小节的人。（ ）
15. 你从不考虑自己几年后的事情。（ ）
16. 你常会一个人想入非非。（ ）
17. 你喜欢经常变换工作。（ ）
18. 你常回忆自己过去的的生活。（ ）
19. 你喜欢参加集体娱乐活动。（ ）
20. 你总是三思而后行。（ ）
21. 你肚里有话憋不住，总想对人说出来。（ ）
22. 你常有自卑感。（ ）