

【和自己对话】

帮助你克服

性格弱点

塑造良好性格是人生成功的开始



白山◎编著

英国著名文豪狄更斯说过：“一种健全的性格，比一百种智慧更有力量。”人不能改变自己的容貌，但可以改变自己的性格。性格变了，机会之神就会向你招手，从此走向幸福之路！

HE ZIJI DUIHUA
BANGZHUNI KEFU XINGGE RUODIAN



海潮出版社
Haichao Press

【和自己对话】

张其成讲读

性格弱点

塑造良好性格是人生的成功开始



张其成讲读
张其成讲读
张其成讲读
张其成讲读
张其成讲读
张其成讲读
张其成讲读
张其成讲读
张其成讲读
张其成讲读

HE ZI DI DUI HUA

张其成讲读 张其成讲读 张其成讲读 张其成讲读 张其成讲读 张其成讲读 张其成讲读 张其成讲读 张其成讲读 张其成讲读



和自己对话

帮助你克服

性格弱点

塑造良好性格是人生成功的开始

白山◎编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

和自己对话:帮助你克服性格弱点 / 白山编著.
—北京:海潮出版社,2008.6
ISBN 978-7-80213-559-8

I. 和… II. 白… III. 性格—通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 076809 号

书 名:和自己对话——帮助你克服性格弱点

编 著:白 山

责任编辑:魏秀芳

封面设计:兆 天

责任校对:左 颖

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市业和印务有限公司印刷

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:16

字 数:200 千字

版 次:2008 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-559-8

定 价:28.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

性格改变人的一生

序 言

英国著名文豪狄更斯曾经说过：“一种健全的性格，比一百种智慧都更有力量。”这句不朽的名言告诉我们一个真理：打造美好的性格，可以改变你一生的命运。

人生是一个过程，在漫漫的人生之路中，每个人都想有一个好的结局，而社会生活又不以我们的个人意志为转移，所以，人生就会出现矛盾，随之产生许多意想不到的挫折，面对这种情况，怎样才能让人生顺利地度过？只有一个办法：那就是不断调整自己，改变自己，顺应生活，适应生活。简单说来，想要让自己的生活过得更好，就要改变自己的性格，让自己的性格适合社会发展的需要。有些人，能够很快悟出这些道理，所以他们能够找到通往成功彼岸的桥梁；有些人，终其一生不断努力，结果却只得到了差强人意的命运，甚至往往有不如意者，其命运之悲惨，让人悲痛莫名。究其原因，造成二者之间如此强烈的反差正是因为二者性格的迥异。

我们可以深刻的剖析那些在人们眼中的成功人士，可以说，他们自身的优势性格与他们所取得的成就密不可分，甚至是主宰了他们的命运；而那些在生活中不如意的人们，则是让他们性格中的劣势显露无遗，影响了其自身的生活轨迹。由此可见，性格能够改变命运，其言不假。

成功与失败无一不与性格有绝对密切的关联。培养良好的性格，把握性格系统中的亮色，是成功的必要准备。完善了你的性格，也就塑造了你的成功之路；把握了性格，也就把握了成功……

那么,究竟应该如何改变性格从而改变命运呢?我们心中往往有这样的疑惑,因为我们都知道,性格在很大程度上是与生俱来的,是难以改变的。

本书将针对大部分人心中的这一疑惑给出切实可行的建议,科学严谨的理论依据,并且附有针对性极强的性格测试,为你在改变性格的过程中提供有效的帮助,希望读者能够凭借本书不断的完善自身,提高自我。如果你能够做到书中所言,你就会发现,自己曾经的一些性格弱势,将得到大幅度的提高与加强,你也会在改变自己的过程中体味到成功的喜悦。

本书结构清晰,条理分明,逻辑严谨,语言平实,并且列举古今中外大量实例加以说明,虽然没有华丽的辞藻,可是却将性格与命运之间的联系娓娓道来,入情入理,让读者在阅读中产生深刻地感受。

如何改变自己的性格,并没有一定的模式,每个人都会有不同的机遇和不同的方法,衷心希望每位读者都从阅读本书的过程中,揣摩出一套最为适合自己的独特方法,将书中所含哲理为己所用,并收获属于自己的美好人生。

目 录

和自己对话——观念篇

第一章：播种性格，收获命运 /003

播种性格，收获命运 /003

成也性格，败也性格 /005

完美人生从完整性格开始 /007

健康的性格是成功的前提 /010

坚强的性格源于明确的人生目标 /012

美好的性格成就美好的人生 /014

● 性格测试：你是内向还是外向？ /017

第二章：改变性格，扭转命运 /021

人的性格具有可塑性 /021

改变命运从改善性格开始 /023

挑战自我，战胜自我 /024

改造性格的原则 /026

改造性格的方法 /029

优化你的性格 /032

改造自我以获取幸福生活 /034

●性格测试：你能走出人生的低潮吗？ /036

第三章：审视性格，把握命运 /037

了解自己的性格，进行自我分析 /037

正确体察自我性格 /040

利用性格的长处 /043

性格是一把“双刃剑” /045

保持自己独一无二的个性 /048

发掘自身的宝藏 /051

选择适合自己的职业 /053

你会成为你心目中的自己 /055

●性格测试：找出性格中缺陷 /058

和自己对话——锻造篇

第四章：相信自己，打破瓶颈 /063

彻底打破心中的瓶颈 /063

战胜自卑，别让自卑扼杀了自信 /065

自信是成功的关键 /067

从潜意识里赞美自己 /069

用言行激发自信 /071

为自己鼓掌 /073

从成功里获得自信 /075

从自觉到自信 /077

发挥自我优势 /079

敢于走自己的路 /081

●性格测试:你對自己是否充满信心? /084

第五章:放下包袱,快乐生活 /087

用微笑来面对生活 /087

摒弃事事追求完美的思想 /089

人生的苦乐由你决定 /092

从心里让自己快乐起来 /095

从施与受中体验快乐 /097

学会享受自己的生活 /100

别让自己活得太累 /102

保持一颗快乐的童心 /104

不要为金钱所累 /106

知足者常乐 /108

找到快乐的方法 /110

●性格测试:测量你的抑郁指数 /112

第六章:控制情绪,胜在中和 /115

控制情绪对你很重要 /115

成功者善于控制情绪 /118

培养对情绪的约束力 /120

嫉妒会堵死自己进取的通路 /122

远离愤怒情绪 /124

沉得住气,才能发得了力 /126

不能控制情绪,便将毁掉自己 /129

及时清扫情绪垃圾 /131

让理智做情绪的支配者 /134

用好脾气制服暴脾气 /136

做情绪的主人 /138

●性格测试:你能控制自己的情绪吗? /140

第七章:坚韧不拔,成为强者 /145

坚韧,提升生命的强度 /145

负重忍辱,厚积而薄发 /149

能忍方能干大事 /152

梅花香自苦寒来 /154

甘于平凡,自成尊贵 /157

提高自己的AQ商数 /160

不抛弃,不放弃 /163

和自己对话——提升篇

第八章:海纳百川,有容乃大 /169

宽容是超凡的性格 /169

- 宽容是人际交往的润滑剂 /172
- 培养宽容的性格 /174
- 宽容比指责影响更深远 /176
- 豁达展现你的风度 /178
- 设身处地为他人着想 /180
- 把优越感让给别人 /183
- 没有解不开的疙瘩 /185
- 要学会爱自己的“仇人” /187
- 给别人一些宽容和理解 /190
- 不计前嫌,宽恕他人 /192
- 性格测试:你和朋友之间相处的融洽吗? /195

第九章:走出自我,广结善缘 /197

- 搭建人际关系网 /197
- 培养善于社交的性格 /199
- 不要轻言不求人 /201
- 任何时候都不可锋芒太露 /203
- 不要处处当主角 /204
- 悄悄地为他人做点好事 /207
- 学会欣赏别人 /209
- 学会倾听别人讲话 /211
- 多结交比自己优秀的人 /214
- 拓展人际关系的 15 条原则 /217
- 性格测试:你是不是一个社交高手? /223

第十章：修身养性，进入佳境 /227

创新求变，另辟蹊径 /227

勇敢无畏，敢打敢拼 /230

坚决果断，雷厉风行 /232

独立进取，力争上游 /234

热情爽朗，笑看风云 /237

临危不惧，处变不惊 /238

用正确的观念演绎美好的性格 /241

●性格测试：飞扬你的个性 /243

第一章：播种性格，收获命运

印度有句谚语：“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”可见，性格的好坏与命运的走向之间有着千丝万缕的联系。好的性格是成功的基石，好的性格是成功的阶梯，想要收获理想的命运，就需要你播种好的性格！

播种性格，收获命运

性格决定命运，不同的性格构成了不同的人生命运，人们都期待着自己能有个好命运，能更多的享受到地位上的尊贵、物质上的丰富、人际上的融洽，但很少有人反思过这一切都与自己的性格存在着某种微妙的关系。

山里住着一位以砍柴为生的樵夫，他不断地辛苦劳动，终于给自己建成了一间遮风挡雨的房子。

一天，樵夫挑着砍好的木柴到城里交货，黄昏才回到家。他很累了，想歇一歇。可是就在这时，房子起火了。樵夫拼命地救

火,左邻右舍也都来帮忙。但是傍晚的风势过大,没有办法将火扑灭。最后,整栋小屋都被炽烈的火焰吞噬了。

大家都以为樵夫的命运会因此受到重创,会面临崩溃,于是纷纷安慰他。樵夫静静地立了半晌,突然,他满怀希望地跑进倒塌的屋里,开始翻找起来。人们都以为他还有一部分不会烧毁的财物藏在屋里,不禁替他庆幸。

过了半晌,樵夫兴奋地叫起来:“我找到了!我找到了!”

人们仔细一看,才发现樵夫手里抓着的,根本不是什么值钱的宝物,仅仅是一把没有斧柄的斧头。大家都感觉到有些奇怪,因为这把斧头在人们眼中不足以改变他的命运,可是樵夫却兴奋地将一根木棍嵌进斧头里,充满自信地说:“只要有这柄斧头,我就可以再建造一个更坚固舒适的家。”

软弱的人总是喜欢把失利的原因归结于命运,并只靠相信奇迹获得解救;成功的人则是相信自己能够改变命运,在遭遇不利和艰难的时候百折不挠。你是一个软弱的人或是一个成功的人,在这个时候就会表现出来。

1978年,75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位:“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢?”

出人意料,这位白发苍苍的学者回答说:“是在幼儿园。”又问:“在幼儿园里学到了什么呢?”

学者答:“把自己的东西分一半给小伙伴们;不是自己的东西不要拿;东西要摆放整齐;饭前要洗手、午后要休息;做错事要表示歉意;学习要多思考;要仔细观察大自然。从根本上说,我学到的东西就是这些,当然也正是这些让我今天能够在这里跟大家见面。”他又说:“从小养成的好习惯一直伴随我到今天,我通过这些习惯养成了一个比较不错的性格。”

这位学者从小播种的性格，是他收获成功的重要原因。在当今竞争空前激烈的年代，一个人想要生存立足、寻求发展空间、实现自我价值，其性格的完整与健全是非常重要的因素之一。所以说，播种了性格的同时也就收获了命运！

性格点睛

要想拥有好的命运，就请首先打造好的性格！

成也性格，败也性格

很多人总是在抱怨命运的不公，总是为这事那事的失败而捶胸顿足，而他们却不知道成败的关键在很大程度上是由他们自身的性格决定的。

性格看似简单，可是性格却又分不同层次并受到环境的影响。比如同样是豪放、勇猛，政治家与文学家的豪放就不一样，农民老百姓和指挥家、军事家的勇猛又不一样。这也就关系到了人们受文化教育的程度，不同的文化素养造就了不同的性格。由于各种因素的作用不同，所以成败的意义和结果又不尽相同。成败是人们对自已所从事的事情出现的结果。人们只要清醒的认识了性格与成败的关系，相信此时的您也就成功了一半。

秦末楚汉相争时的“西楚霸王”——项羽的故事相信大家都耳熟能详,如果仔细品味项羽的一生的成败,其实与他的性格特点关系很大。

项羽名籍,出身于楚国的贵族。在他小时候,有一次秦始皇到楚地巡游,幼年的项羽也和叔叔来到大街上看热闹。在看到秦王嬴政坐在高高的黄盖之下的景象时,小项羽说出了:“吾必将取而代之!”的豪言壮语。项羽勇敢刚毅、抱负远大的性格由此可见一斑。

果然,项羽长大之后并非平凡之辈,他与叔父杀死秦会稽郡守,率江东勇士八千,起兵反秦。在巨鹿之战中,破釜沉舟,大破秦军,被推为诸侯上将军,成为了反秦斗争中叱咤风云的英雄和领袖。后来,项羽攻入咸阳后,杀子婴、火烧阿房宫,分割关下,自立为西楚霸王,定都彭城,成就了一番丰功伟业。

然而,项羽虽然神勇无比,但他的性格中还有另外一面,那就是“有勇无谋,优柔寡断,刚愎自用”等特征,这些性格侧面使项羽在许多关键时刻犯了错误。比如,他攻入咸阳后不但不安抚民众反而大开杀戒,火烧宫殿;比如,他在鸿门宴上本来可以置自己的对手刘邦于死地,却优柔寡断,使得刘邦逃之夭夭,为日后的统治危机埋下了伏笔;比如,他刚愎自用,听不进属下的忠言,致使有才能的人如陈平、韩信等人都离楚归汉,甚至连他视为“亚父”的谋臣范增也被逼走。如此种种,导致了项羽在后来的楚汉争霸中逐渐落了下风。

垓下一役,项羽连战失利,遭受十面埋伏,在四面楚歌声中将士无不落泪,士气全无,他心爱的虞姬也刎颈自杀。孤独的项羽凭借盖世武功,杀出重围,最后单枪匹马到达乌江。有人划船接他过江,项羽想到当年率8000江东子弟渡江起义,如下仅剩他一人,自感无颜以见江东父老,于是拒绝过江,自刎而死,给后人留下了一段可歌可泣的故事。