

# 改变性格 改变一生



GAI BIAN  
XING GE  
GAI BIAN  
YI SHENG

李睿/编著

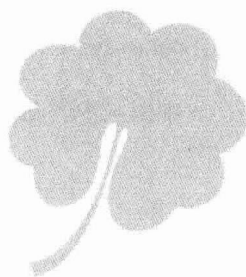
## 改变人生，从改变性格开始。

卡耐基曾说：“一个人的成功85%归于性格，15%归于知识。”  
性格是改变生活和命运的内在力量！改变了性格中的缺陷，也就改变了命运中的逆流。

# 改变性格 改变一生

李睿/编著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



## 图书在版编目(CIP)数据

改变性格改变一生 / 李睿编著. —北京: 新世界出版社,  
2010.5

ISBN 978-7-5104-0944-8

I. ①改… II. ①李… III. ①性格—通俗读物 IV. ①  
B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090618 号

## 改变性格 改变一生

---

作 者: 李 睿

责任编辑: 陈晓云

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 1/16

字 数: 300 千字 印 张: 17.5

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0944-8

定 价: 35.00 元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# 目录

# Contents

## 第一章 性格的全面解析 / 001

什么是性格? .....	002
性格的双重体现 .....	004
血型与性格的关系 .....	007
性格影响心理状态 .....	009
性格会遗传吗? .....	012
价值观对性格的影响 .....	015
性格——真正的主人 .....	017
性格主宰命运 .....	020

## 第二章 习惯中的性格体现 / 023

言谈中看性格 .....	024
动作细节中的性格体现 .....	026
衣饰里隐藏的性格 .....	029
眼睛里的性格奥秘 .....	031
字迹里的性格体现 .....	034
走路姿势与性格的关系 .....	037
色彩与个性 .....	039
从工作态度看性格 .....	042
性格决定爱好 .....	044

### 第三章 环境对性格的影响与改变 / 047

遗传与环境的双重影响 .....	048
性格形成的关键时期 .....	050
启蒙教育对性格变化的影响 .....	053
学校教育对性格的影响 .....	055
孩子性格的形成与变化 .....	058
独生子女的性格改变 .....	061
性格不是不可以改变 .....	063
不同的角色，不同的性格 .....	066
改变性格不是简单的数学运算 .....	068

### 第四章 良好性格所具备的优势 / 071

自信型性格永不言败 .....	072
理智型性格思维缜密 .....	074
坚韧的性格是强者风范 .....	077
宽容型性格助人助己 .....	079
快乐的性格乐观向上 .....	082
社交型性格拓展人生 .....	085
善思型性格以智取胜 .....	088
学习型性格不断取胜 .....	090
果断型性格敢于冒险 .....	093
独立型性格只靠自己 .....	095
行动型性格善于把握时机 .....	098

### 第五章 改变自己，摆脱性格缺陷 / 101

软弱性格不可取 .....	102
摆脱懊悔性格的纠缠 .....	104

抑郁的危害 .....	107
猜疑的性格要不得 .....	109
克服依赖心理 .....	112
后悔有碍心理健康 .....	114
走出羞怯的低谷 .....	117
怯懦性格是创造的大敌 .....	119
精神空虚不可忽视 .....	122
走出自我欺骗的性格误区 .....	124

## **第六章 良好性格带来美好生活 / 129**

性格决定健康 .....	130
成功者的性格特征 .....	132
健全的性格使你走向成功 .....	135
成功人士的性格组成 .....	137
刚毅性格铺就成功之路 .....	140
创新性格让你走向成功 .....	142
勤奋带来更好的生活 .....	145
理智性格是成功的基石 .....	147
成功生活需要行动型性格 .....	150
不放弃，就有机会 .....	153

## **第七章 良好性格带来好的人际关系 / 157**

人际交往的重要性 .....	158
性格的改变左右人际关系 .....	160
不会社交寸步难行 .....	163
如何拥有讨人喜欢的性格 .....	166
好性格让你拥有更多的朋友 .....	168
培养社交型性格 .....	171

交往中展现真实的性格 .....	173
学会与不同的人相处 .....	176
交往中要与人为善 .....	179
好性格让别人感到愉快 .....	181

## **第八章 职场中的性格透视 / 185**

不同的性格适合不同的职业 .....	186
选择适合自己性格的职业 .....	188
外向型性格的人更容易升职 .....	191
拥有自信才能成功 .....	193
领导者应具备的性格 .....	196
与上司相处时的性格转变 .....	198
内向型性格优化与职业选择 .....	201
认清性格，快乐工作 .....	204
理想的领导方式和性格 .....	206
让上司青睐的性格 .....	209

## **第九章 性格与情感的关系 / 213**

性格与恋爱类型 .....	214
性格决定恋爱模式 .....	216
性格掌握爱情命运 .....	219
恋爱男女的性格差异 .....	221
对立互补的性格优势 .....	224
性格关乎终身大事 .....	226
夫妻双方的性格与婚姻 .....	229
幸福家庭需要良好沟通 .....	232
婚姻最喜欢认真的性格 .....	234
一见钟情需要性格契合 .....	237

## 第十章 要改变命运，先改变性格 / 241

根据性格把握机遇 .....	242
从含而不露到毛遂自荐 .....	244
从沉默寡言到能言善辩 .....	247
从专断独行到善于合作 .....	249
让自己充满成功的欲望 .....	252
修补自己的成功性格 .....	254
成功前先塑造自己的性格 .....	257
战胜自己最重要 .....	260
善思多谋的性格易成功 .....	262
退一步海阔天空 .....	265
改变性格，改变一切 .....	267





第一章

性格的全面解析

## 什么是性格？

在我们国家，通常一个官方的解释是把“人格”与“个性”看成是一个同位语。在很多的心理学杂志或文章中，经常把“个性”和“人格”看成一个意思，专家认为：广义的“人格”即为“个性”，而狭义的“人格”即为“性格”。

性格是一个抽象的定义，要给性格一个大家都认同的定义似乎很难。我们经常用这样一些词语来形容一个人的性格：乐观、悲观、活泼、温柔、外向……那么究竟什么才是性格呢？

目前在心理学范围内，并没有给性格一个明确的定义。而在我们国家，通常一个官方的解释是把“人格”与“个性”看成是一个同位语。在很多的心理学杂志或文章中，经常把“个性”和“人格”看成一个意思，专家认为：广义的“人格”即为“个性”，而狭义的“人格”即为“性格”。

其实，性格是人在各种活动中，作为主体，或作为一个客体时，在周围人的相互影响与作用中形成和发展出来的一种心理状态。一些客观的事情会对人的主体意识、情感和心态产生一定的作用，并因此在人的记忆或大脑中保存、固定下来，长此以往就形成了一种固定的模式，并以一种固定的方式表现出来，构成一种人类所特有的行为方式。

性格一词源于希腊文，原意是指希腊人在演戏时戴上的面具，后来渐渐变成演员在戏中出演的角色或所出演的角色具有某种特殊的地方。经过好几个世纪的演变，在现代语义中，性格一词的具体内涵已经与原意大相径庭。

一般来说，性格指的是一个人行为的习惯性特征。它是个人心理状态、本质属性同环境互相影响而产生的惯性行动准则。概括的说，性格就是人在处理事情、与人交往的态度和行为方式中表现出来的心理特点，比如理智、坚韧、自信、宽容、独立等等。性格是人与人之间互相区别、互

相吸引的重要标志。

同时，性格也是人在社会活动中逐渐累积而形成的。它总是受到一定的社会环境、人为因素的影响。个体的先天性因素和在社会中所遭遇的复杂多变的经历而形成矛盾的统一，从而使人产生了一系列的行为。

当说到性格的时候。很多人就会联想到气质，那么气质和性格究竟有什么区别和联系呢？

气质是个体具有稳定的心理活动的动力，是一个人神经类型的自然表现，而性格则是个体比较稳定的态度和习惯的行为方式。

虽然有一定的区别，但是两者有着不可忽视的联系。气质能够用自己的方式左右性格的形成与发展。从某种意义上说，气质是性格形成的自然基础，性格是内在的神经类型与现实活动共同塑造的。气质还能影响性格特征形成和发展的速度，促使性格服从生活的要求。因此，不同气质类型的人或许会因为生活环境的影响而具有相同的性格特征，相同气质类型的人又会因为内在的不同而形成不同的性格。

人的性格并不是一朝一夕就能形成的，但一经形成，就会一直贯穿在全部的生活和活动中。因此，一个人暂时的偶然表现不能盲目地认为是他的性格特征，只有经常性的、习惯性的表现才是他真正的性格。虽然性格具有一定的稳定性，但想要改变它，也不是不可能的。人的性格形成一半来自先天的遗传基因，一半来自后天的环境因素。性格有着很多不同的表现，拥有不同性格的人，也会拥有不同的机遇，自然就会拥有不同的命运。

性格的后天塑造对于一个人的成长、生活、工作有着不可替代的作用，会对一个人产生终生的影响。所以，让自己拥有一个利于成功的良好性格，就是改变自己命运的唯一方法。

那么，究竟要如何让自己的性格越来越好，越来越接近成功呢？首先，我们来看一下性格的主要表现，然后才能找到一个更好的完善性格的方法。

性格最大的特点就是它具有独特性。每个人都有不同的性格，即使是双胞胎，也不会具有完全相同的性格；即使是拥有完全相同的成长环境，但还是会表现出完全不同的秉性和人格，这也是性格的独特之所在。

性格具有确定性，因为它总是表现出一个人对周围的事物所特有的、习惯性的倾向。每个人都会对现实生活有稳定的态度和行为习惯，这样的生活才是健康的生活。

性格具有复杂性。人类性格的复杂性，是有根源的，正是因为社会现实的复杂和矛盾，才会造就我们不单纯的性格组成。只有深刻剖析自己的内心世界，完全了解自己的真实想法，深刻分析自己的各种欲望和自己性格方面的各种表现，在生活中细心地观察和分析，才能在本质上把握自己的性格，继而可以顺利的改变并完善。

性格具有可变性。可以说，性格是一个可以升级的系统，不仅可以自我意识来巩固和完善性格中的优点和闪光点，也可以通过自我调节来消除和避免性格中的不利因素。每个人只有摒弃不好的性格，发挥性格中的优点，才能不断地完善自己，优化自己的性格结构，进而让自己成为一个完美的、更接近成功的人。

人的行为方式千变万化，心理特征也千差万别。人的性格本来就是一个很复杂的神经系统，形成这个系统的各种元素都以自己独特的排列方式组合在一起，但是，不管是怎样的排列，都会有正反两个方面。从人的伦理角度来看，性格有善的一面，也有恶的一面；从人的心理角度来说，性格有美的一面，也有丑的一面。

不管是从什么角度，若你是一个想要成功生活的人、想要更完美的生活的人，那么就努力地了解性格的奥秘，改变自己性格中的缺陷，发挥自己的性格优点，变成一个人见人爱、事事顺利的成功者！

## 性格的双重体现

有的时候，一个人会表现出两种不同性格的倾向，当一个人的身上，有一种性格倾向占上风以后，就会表现出那种性格倾向。

凡事都具有两面性，所以人的性格也不会例外。著名的心理学家荣格，是一位对性格的研究有着很深造诣的专家。他师从弗洛伊德，但是却

在学术研究的道路上与恩师产生了不同的想法和研究方向，在当时，这是一种不能原谅的行为。所以，他在研究自己课题的同时，也研究了自己与弗洛伊德的人格差异，在经过大量的分析和试验后，他提出了内向型性格和外向型性格的分类方法。

陶渊明和李白是我国历史上被无数人赞颂的大诗人，他们虽然生活在不同的时代，却有一些相同点，比如，仕途不得志，当时的时代都无法让他们实现自己心中的抱负，最后他们只能在乡间或市野过最平凡的生活；比如酷爱饮酒，“酒仙”的称号就是因为李白嗜酒而得来的，而陶渊明在担任彭泽县令时，居然要把县里的公田全部种上酿酒用的黄米，其嗜酒程度可见一斑。但是他们的创造风格却完全不同，而且对待生活的态度也不尽相同，造成他们这种不同的就是因为性格使然。

这一点从他们所作的饮酒诗中就能看出。李白醉酒，充满活力，话语活泼，诗中纵有饮酒行乐之语但是却从无颓废放荡之句，反而能从中体会到乐观、顽强的生命力。比如李白的一首《将进酒》中的名句：“五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁。”李白的借酒消愁是暂时的，在酒醒之后，他还是能够现实的努力的生活，他的逃避都是假的，所以，他能够继续乐观而顽强的生活。

陶渊明品酒，或消沉绝望，或淡泊欣喜，一切都显得轻柔软弱。要么是对现实苦难的无能为力，要么是放弃对生命的眷恋，他的种种诗作都表现了一种悲观。比如在《己酉岁九月九日》中所作：“从古皆有没，念心中之焦。何以称我情，浊酒且自淘。”陶渊明是真正的逃避，他期望在饮酒中能够长久的脱离现实，远离现实，不论是在什么时候，他都把饮酒转入自己的内心生活中，以期在现实世界里寻求解脱。

李白是自信的、骄傲的、豪放的、乐观的、外向的；陶渊明是自卑的、怯懦的、软弱的、悲观的、内向的。这两种不同的性格导致了他们完全不同的生活方式，也导致了他们风格的完全不同。可见性格的双重体现会带给人不同的生活际遇与生活方式。

A和B是朋友。A喜欢并且很擅长社交，能够很好的适应环境，而且为人坦率、开朗、待人热情、乐观，而B更喜欢一个人沉思默想，不喜欢与人交谈，朋友不多，而且做事通常畏首畏尾、表现怯懦，这就是内向与外

向两种性格的代表。

外向型性格的人，对周围的人及事物都有着极大的热情和强大的好奇心，很容易受到外界的影响，但是同时也能积极的影响外界。即使是在一个相对陌生的环境也能很自如，并且很容易与周围的人建立良好的关系。

对于这种类型的人而言，他们更重视别人怎样看待自己，以及自己如何表现才能符合别人的愿望。这从一个角度来说，他们是宽容的，是能够为别人着想的人，但是从另外一个角度看，由于他们总是全身心的放在他人与外界上，反而会有意无意地忽略或压抑自己的内心想法和需求，这也可以说是外向型人的一种缺点。

也正是由于他们的眼光总是看着别人，因此也能迅速注意、了解外界的变化，然后能够采取相应的应对措施。就这一点而言，他们的人际关系大多数比较协调，很少与外界发生冲突或矛盾。不仅如此，由于他们能够真心关心别人，并且积极参与团体的活动，也很容易被别人接受并享受群体生活的成就感。

所以，如果你是一个外向型的人，一定要注意，在重视别人，与人协调和配合中，千万不要迷失自我。

内向型性格的人，对任何事物都以比较消极的姿态应付，他们对外界的事情比较不关心，而且不喜欢受到别人的影响。但是内向型的人却可以在与别人交往的时候，以别人做镜子，认识自己，反省自己，让自己的性格向自己喜欢的方向去发展、去改变。

这种性格的人为人处世多半会首先想到自己，用自己的想法解释外界事物，很少受外界的影响。又因为不擅长与人沟通协调，不愿意对别人让步，其结果会使得他们与外界或周围的人对立起来，所以他们或许只有几个知心的朋友能够交心。

内向型性格的人在适应外部世界方面会有很多困难。他们多半不喜欢社交，甚至有逃避现实的感觉，对他们而言，外部的人群社会总是有一些让他感到不安的因素。但是，当他们能够完全沉浸在自己喜欢的事业中时，他们就会有一种完全投入的工作精力，并且在研究中完全发挥自己的性格优势，不急躁，不激进，脚踏实地地做自己的分内工作。

其实并不是认为所有人都能归为这两种类型中的一种。有的时候，

一个人会表现出两种不同性格的倾向，当一个人的一种性格倾向占上风以后，就会表现出那种性格倾向。而这两种性格又同时具有不同的优、缺点。所以，我们所要做的就是结合这两种性格的优点，改变自己性格中的缺点，你就是一个拥有完美性格的人。

## 血型与性格的关系

世界上没有两个完全相同的人，即便是双胞胎也会有着或大或小的性格差异，更别说是亚洲人和欧洲人这样大的差距了。或许他说的会有一些道理，但是，血型和性格根本就没有什么直接的关系。

我们总是会在很多的书架上看到有关血型的书籍，在书里面，血型似乎是一个无所不能的魔法师，它可以影响一个人对成功的心态，影响一个人的婚姻状况，影响一个人的做事态度，甚至还能决定一个人的性格，然而，事实果真如此吗？

早在19世纪20年代，日本的教育学家谷川竹二就已经提出了“血型性格类型”的说法，但是直到现在，已经快过去100年了，也没有任何一位科学家提出一个确凿的证据并加以证实。

谷川竹二提出的血型与性格的关系是这样的：

A型血的人，具有着为社会和他人奉献的责任感和使命感。他们中的大多数人很关心别人对自己的看法和评价，所以，他们的性格大多过于谨慎，做人处世过于深沉含蓄；待人诚恳，又因为有着追求完美的倔强的性格，所以，事事都会要求自己做到完美，时刻追求完美，也是因为过于认真的性格，导致他们对自己的缺点和不足过于在意，久而久之，变成了一个悲观主义者。

谷川竹二说，正是因为A型血的人这种特殊性格，才造就了他们特殊的心态和处事方法，他们在处理事情时往往比较有条理，也会对事情的各种发展作出细腻而深入的评判和分析。但是也由于性格使然，他们的做事



方法也往往过于死板，不懂变通。

而拥有B型血的人，则与A型血的人完全相反：他们有着自由自在的性格，这使得他们很少顾及社会的反应和外界的压力，他们喜欢独立的解决所有问题。于是在外人看来，他们的言行随便，不拘小节，不愿意受到限制和拘束。而灵活多变的性格使得他们在处理问题时更加的方式多变，喜欢用科学的观点解决问题，就事论事。虽然兴趣广泛，但是一旦注意力集中到某一目标上时，又会聚精会神；这样的性格造成他们的缺点是：为人处世不够慎重，且喜欢独断独行，容易见异思迁。

所以B型血的人总是受性格影响而思路开阔，对任何事情都有着不一样的理解方式，而且做事情富有创意，总会有让人意想不到的惊喜和意外。于是，在另一方面，他们也总是会有让人无法放心的一面，不知道什么时候就会做出一些惊天动地的大事。

O型血的人具有着很强的现实感，他们能够对利害关系进行冷静、迅速、准确的分析和判断。他们有一种不达目的誓不罢休的坚韧性格，导致他们的目的性很强，并且在确定了自己的目标后，就采取果断的行动，直到成功。而且O型血的人，大多个性比较顽固，性情乖僻而古怪，缺乏谦让、包容之心，喜欢以自我为中心。

因为性格使然，所以O型血的人通常对力量有一种强烈的渴求：当他们急需别人的帮助时，就会很注重人际关系，这时的他们是比较容易相处的；但是当自己的力量比较强大时，他们就会凸显出自己的一切优势，更注重自己的主张。

AB型血的人一直被认为是A型和B型的混合体，于是他们的表现也更倾向于两者的混合，但是通常的表现是外在为B型内在为A型。AB型血的人通常具有较强的社会意识和集体观念，对别人都有一种宽容、善良的性格，所以，他们经常会刻意地融入到社会活动和集体生活中，因为他们希望能在社会生活中确定自己的位置。但他们又通常生性淡泊，厌恶竞争，于是在别人看来，他们似乎有些与世无争的超然感。

通常AB型的人都善于逻辑思维，更加擅长分析和评论，可能是因为他们淡泊性格的原因，所以他们喜欢站在第三者的角度去评判和分析事情，这样做的他们，难免会给人留下冷漠的印象。



谷川竹二就是这样将世界上所有的人分成了四类。那么他说的究竟对不对呢？

其实，世界上根本不可能有两个完全相同的人，即便是双胞胎也会有着或大或小的性格差异，更别说是亚洲人和欧洲人这样大的差距了。或许他说的会有一些道理，但是，血型和性格根本就没有什么直接的关系。

世界上60亿人，如果只用四种性格来区分的话，似乎很说不过去不是吗？即便是同样血型的人，也会因为受教育的不同，成长环境的不同，个人经历的不同而有所区别，所以单凭一个血型就判断一个人的性格未免太过武断。

那些关于血型影响一切的说法，或许会有一些正确的地方，但是只是很小的一部分能够说准确而已。一个人的性格形成跟众多的因素有关，跟他所在的环境变化有关，身边的朋友影响有关，自己的不断改变有关……不会只因为血型就完全将性格定形，更不会有一个跟别人完全一样的性格。

血型对性格的影响只是其中最微小、最基础的部分，或许同血型的人会有着稍微相似的性格，或许他们会对一件事情的热衷程度相似，或许他们对人的态度相似，但是却不可能完全一样，因为，每个人都会有自己不同的价值观，这使得世界上不会有完全相似的性格的人，即便是一个人也会因为时期或心态的不同而有不同的性格。

所以，当你再看到血型分析的书时，就一笑而过吧！无聊时看一眼，但是不要完全相信，自己想要什么样的生活，想要获得怎样的成功，就照着那个样子去改变自己的性格就可以了，血型只是证明你血液成分的工具而已，太过在意的话，会让你得不偿失的！

## 性格影响心理状态

心态取决于性格。心理学家说，性格是心态的基础。性格是一个人在成长的过程中，在所处环境中，由于各种事物的影响，在后天所形成的一种理性的心理特征。

良好的性格能够产生积极的心态，一个人能够带着爱、希望和鼓励的