

一念之間， 成就一生

- **3天** 創造成功者性格

作者◆三雲薰、坂戶康之

你了解自己嗎？

英國詩人赫爾達林說：

「人的性格，決定自己的人生。」

想要順利生存，擁有成功的生涯
就從了解自己開始

你想預約成功嗎？

超越現狀，激發潛在能力

只在一念之間

卻是成就一生的起點

定價：220元
特價 **128** 元



通往成功之路的練習

鍛鍊性格能力

— 目 錄 —

前言……

練習

1

了解「自己」是通往成功的捷徑！

● 了解自己的「性格能力」和傾向嗎？……………16

● 需要針對曖昧、不明確的「個性」做好分析……………18

● 首先客觀地審視自己……………20

練習

2

偽裝和本質

● 所謂的第一印象，就是以有色眼鏡所做的價值判斷……………24

● 你可以理解女性的「打馬虎眼心理」嗎？……………28

● 偽裝和本質的分歧點：原因何在？……………31

練習

3

試想外在自我和真正自我間的差距

- 自己對自己的評價加二成，上司對自己的評價卻減二成，來回差了四成……34
- 「言論」和「行動」的分歧點：你了解其中的差距有多大嗎？……36
- 了解自己內部的空隙，思考填補那個空隙的方法……40

練習

4

試著想想自己的行為類型

- 你自認為是很有常識的，但在別人的眼中看來你的判斷或行動都是沒常識？……44
- 你想要怎麼做？想要有什麼？……49

練習

5

以提高自己本身的層次為目標吧！

- 隱藏著的自己（自卑感）和被隱藏的自己（潛在能力）……………56
- 提升自己的性格傾向和行為類型……………59
- 即使是在公司內部的評價，「性格」也被認為是重要的一環……………61

練習

6

試著調查自己的個性吧！

- 自我分析和三個測驗，接著以問卷調查試著來調查「自己」……………66
- 性格的3類型自我診斷調查……………70
- 性格的3類型測驗……………73
- 性格的3類型的別人診斷問卷調查……………79

練習

7

試著檢討自己所屬的「派別」「系列」「類型」

- COP 性格的 3 類型……………84

- 給無法清楚判斷自己是哪一類型的人的建議……………89

- 以「創造派・藝術系」的水準為目標……………94

練習

8

什麼叫做行動派・情緒派・理性派？

- 什麼叫做行動派？……………98

- 行動派給人的印象是：「性急」……………100

- 什麼叫做情緒派？……………105

- 情緒派給人的印象是：「悠悠哉哉」……………106

- 什麼叫做理性派？……………112

- 理性派給人的印象是……「模糊不清」……………113

練習

9

什麼叫做三個體系・兩個類型？

- 什麼叫做行動模式的三個體系——體育系・文化系・理數系……………120

- 開放類型和保守類型……………133

練習

10

困擾時該找誰商量？

- 請牢記於心，順利前進時往左轉，真的很困擾時往右轉……………138

練習

11

自己內心的分歧・和別人的相歧

練習

12

努力必須要有目標！

- 偽裝和本質：無論哪一個都是自己的性格、都是表現出自己的重要因素…… 152
- 和別人的相歧(1)：三派的衝突——原因為根深蒂固的觀念…… 160
- 和別人的分歧(2)：成功的標籤和水準…… 161

- 想想看你想要的東西是什麼…… 166

- 對馬而言，需要「紅蘿蔔」 對人而言，需要金錢・地位・名譽，或是愛・權力・環境！…… 167

練習

13

來為成功做計畫吧！

- 首先試著重新審視自己吧…… 174

結論

給獨自一人煩惱著的讀者（你）的信

- 形成性格的過程和成為結果的「你」…………… 175
- 試著做你自己的歷史筆記（自傳）…………… 177
- 要達到成功，必需以「想要的東西」×「性格能力」×「時間」…………… 179
- 什麼是好好檢查通往達成目標的「新出發」？…………… 181
- 為了達成目標的「紙上演習」…………… 183
- 成功的人、失敗的人、持續成功因而迷失的人…………… 190
- 將「性格能力」持續延伸下去吧…………… 195
- 建立目標，一步步往前邁進…………… 199
- 朝「你斬新的第一印象」邁進…………… 204

一念之間， 成就一生

- **3**天 創造成功者性格

作者◆三雲薰、坂戶康之

你了解自己嗎？

英國詩人赫爾達林說：

「人的性格，決定自己的人生。」

想要順利生存，擁有成功的生涯
就從了解自己開始

你想預約成功嗎？

超越現狀，激發潛在能力

只在一念之間

卻是成就一生的起點



一念之間，成就一生

2002年10月初版

定價／新台幣220元・特價／128元



著作者／三雲薰・±反戸康之

發行人／詹慶和

責任編輯／翁曉慧

封面設計／邁德設計

出版者／培真文化事業有限公司-思文堂

發行者／雅書堂文化事業有限公司

郵政劃撥帳號／18225950 戶名／思文堂文化事業有限公司

地址／台北縣板橋市板新路206號3樓

電話／(02)8952-4078 傳真／(02)89524084

SEIKAKURYOKU WO KITAERU! by Kaoru Mikamo & Yasutuki Sakato

Copyright(c):1999 by Kaoru Mikamo & Yasutuki Sakato

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published by Subaru-sha

Chinese translation rights arranged with Subaru-sha

through Japan Foreign-Rights Centre／Keio Cultural Enterprise Co., Ltd

※Printed in Taiwan

本書由京王版權代理公司安排取得全球中文繁體字版權

版權所有翻印必究（未經同意不得將本著作物之任何內容以任何形式使用刊載）

本書如有破損缺頁請寄回本公司更換



總經銷／東芝文化事業有限公司

進退貨地址／台北縣中和市中山路二段348巷8號6樓

TEL：(02) 8242-1523 FAX：(02) 8242-1531

國家圖書出版品預行編目資料

一念之間，成就一生／三雲薰・±反戸康之 合著

初版 台北縣板橋市：思文堂

2002〔民91〕面：公分-（勵志生活：04）

ISBN 986-7976-25-8（平裝）

1.人格測驗

179.3

91016485

前言

似乎有很多人對於自己的性格感到不滿、進而心情低落。在這些人之中，甚至有人會很明白地說出：「討厭自己的個性」。他們會說因為個性的關係，不論做什麼事都無法順利。因個性不好（或者是懦弱），既交不到女朋友，工作上也是一做就出問題，人際關係也處理不好，對事情的注意力無法集中，忘了應該要馬上進行的事，不論做什麼事都無法長久持續下去。

但做為專業建議者的我，也看到很多彷彿變成另一個人似的，將自己大幅度改變的例子。雖然說得像是脫胎換骨似的，但那並不是指性急的人變得溫吞，生性多慮的人變得很強硬。嚴格說起來，是指他們將自己性格所俱有的潛在能力，轉換成正面的能源。在本書中，這被稱為「性格能力」。

要激發出這個「性格能力」，實際上並不是那麼簡單的事。爲了做出這樣的大改變（說的誇張一點叫做自我革命），你不但要試著了解自己的現狀和實際情形，還必需接受現狀，因為注意到自己內在問題點和企圖改善的想法比什麼都

來得重要。

一般來說，人雖然對於別人的優缺點都十分清楚，但對自己的卻有點迷迷糊糊，特別是對自己本身的個性弱點，更無法虛心接受。例如，要是有人說：「你很冒失喔！」，聽到的人通常都無法率直地接受他人的批評。但若他說：「那個人性情不好，真是個個性討人厭的傢伙！」的話，人們通常就會回答「就是說嘛，討厭的傢伙。從沒看過個性這麼差的人」吧。不過，當那個「討厭的傢伙」是朋友或自家人的話，人們便不會這麼輕易地接受批評。況且，若是覺得那個人和自己的個性有所雷同時更是如此。

從這件事可以知道，人對於別人批判性的言詞，若被批判者和自己的關係愈密切的話，愈難以接受，因為那就好像是在教訓著自己的個性似的。

對於身爲一個諮詢者、並且相當清楚了解性格能力是如何左右人的一生的人來說，爲什麼人對於最想知道的「自己的個性」反而都不知道，這讓我感到很不可思議。但仔細思考後，我想應該是，學校教育從未告訴過我們，實際上我們應該這樣做。因此，我覺得不引起大家的注意不行了，這就是我出版這本

書的最大動機。

本書使用獨特的性格診斷法「個性的3類型分析」，讓你閱讀後能認識「自己的個性」，並發現及解決個性上的問題點，進而激發出正面的性格能力，邁向成功的人生。

● 在練習1～5是說明，不論是在商業上或是私人上，「性格能力」對於成功的重要性，讓你知道，事先了解自己的個性是件多麼重要的事。

● 練習6則是經由「性格的3類型分析測驗」和問卷調查，了解自己性格能力的行動模式和規範。

● 練習7～9是，分別詳細解說，從測驗或問卷調查所知道的「性格的3類型」中的3派別、3系列、2類型。

● 練習10～12是，說明各派、各系、各類型的學習注意事項——鍛鍊自己的性格能力之方法。

● 練習13是，說明活用性格能力，可以創造成功人生。

激發出你所隱藏的「潛在能力」，打破現狀，學習開創未來的能力……。相

信是這本書所能提供的。還有，在著手寫這本書時，我曾經參考了昭和三十八年增永篤彥氏所寫的「性格入門型態的人生論」，並加注了我自己的解釋。藉此表達自己深切的謝意。

一九九九年十月吉日

三雲 薰
坂戸康之

通往成功之路的練習

鍛鍊性格能力

— 目 錄 —

前言.....

練習

1

了解「自己」是通往成功的捷徑！

● 你了解自己的「性格能力」和傾向嗎？.....16

● 需要針對曖昧、不明確的「個性」做好分析.....18

● 首先客觀地審視自己.....20

練習

2

偽裝和本質

● 所謂的第一印象，就是以有色眼鏡所做的價值判斷.....24

● 你可以理解女性的「打馬虎眼心理」嗎？.....28

● 偽裝和本質的分歧點：原因何在？.....31