

别让性格 毁了 你

每一个人的性格都有其弱点。其实，人性的弱点并不可怕，关键要有正确的认识与改进方法，这样才能让它趋于完善。

——戴尔·卡耐基

宋金凤◎著



中国商业出版社

别让性格 毁了 你

宋金凤◎著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让性格毁了你 / 宋金凤著. — 北京 :

中国商业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5044-9445-0

I. ①别… II. ①宋… III. ①性格-通俗读物

IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 115536 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店总店北京发行所经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 19 印张 260 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定价:38.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

五分钟透析个性，十分钟诊断问题人生。

序 言 PREFACE



别让性格制约了你的发展

“凡事都会努力做到最好，公司里没人比我工作得更‘完美’，可为什么每次升职加薪都没我的份？难道真的是因为能力问题吗？究竟是什么制约了我在职场上的发展？”

“我是大家的开心果，性格直爽、乐观，想哭就哭，想笑就笑，因为心无城府，所以人人都很喜欢我，但为什么没人愿意和我分享秘密呢？究竟是什么制约了我在社交活动中的发展？”

“在同龄人眼中，我算得上是‘高富帅’了，工作出色，家庭富裕，本人收入也高，外貌也不错，但为什么每次找女朋友都会被甩？是因为在恋爱中太强势了吗？究竟是什么制约了我的恋爱成功率？”

.....

其实，不管你是在工作中受挫，还是在社交中被忽视，抑或是在恋爱中频遭失败，都是因为“性格”的关系。

戴尔·卡耐基曾说过：“一个人的成功 85% 归于性格，15% 归于知识。”要想取得事业、社交和恋爱上的成功，性格是一个十分重要的因素，尤其是那种招人喜欢，给人快乐，具有魅力的性格，对一个人的成功，具有不可思议的决定性作用。

可是，你真的了解自己的性格吗？人们普遍认为很了解自己，绝大多数人也都能对自己的性格做出一定评价，比如：“我性格很外向，整天嘻嘻哈哈，非常乐观，即便遇到困难也能苦中作乐”“我性格属于内向型，不太爱说话，也不善于表现自己”“我性格很活泼，特别好动，

最讨厌的就是安静下来做一件事情”……可是能评价自己的性格，就代表你很了解自己吗？

你知道自己的性格基因是“干练主导型”还是“敏感谨慎型”吗？你知道是哪些心理动机在促使你做出选择和行动吗？“手里有权才会有安全感”“害怕得罪人，所以总委屈自己”等想法是不是一种性格缺陷呢？……如果你对这些一无所知，那么只能说明一个问题——你并不像自己以为的那样了解自己。

与人交往时，常常无法拒绝别人；做事情激情有余，耐力不足；追求完美，哪怕是一点瑕疵都无法忍受；很容易伤感，即使只是一部悲剧电影也能难受两三天……这些看似无伤大雅的举动，其实正在暴露出你的性格危机。很多时候，正是性格制约了我们的发展：因为无法拒绝，所以会让人觉得“缺乏主见”；因为耐力不足，所以做事情总是无法善终，又如何能得到领导的器重；因为太容易伤感，所以更容易陷入无奈、悲观和绝望中，负能量爆棚，破罐子破摔自然难以获得成功。

性格天注定，就算知道是性格制约了我们的发展，不还是无能为力吗？如果你还在这样想，那就大错特错了，科学研究发现，人的性格并非由遗传决定，“江山易改，本性难移”只是一种不作为的托辞和理由而已，只要你改变性格的欲望够强烈，决心够坚定，那么我们完全可以通过丰富阅历、自我反省、克制自我等多种办法来矫正性格弱点，让自己的性格变得更加完善。

可是，怎样才能发现自己的性格缺点，避免让不良性格毁了自己呢？俗话说“吃一堑，长一智”，我们完全可以借助工作和生活中的“吃亏”“失败”等来查找自己的性格劣势。

“有钱就是任性”“年轻就是任性”……随着这些流行语的广泛传播，似乎人们达成了这样一个共识，即“任性”才是最好的状态，但事实上果真如此吗？你是否曾因“冲动”而不计后果地得罪客户？你是否曾因任性“拖延”而被公司领导训斥？你是否曾因“偏执”而陷入被孤立的境地？过于“任性”绝对不是一个好性格，如果不想因为

“任性”吃亏，还是改改你的性格吧！

“宅男”“宅女”，你还在因为自己的“宅”而理直气壮吗？不太合群也是一种性格“病”，这就注定你在社交方面会一败涂地，如果你不想引起别人的反感，不想成为被大众“孤立”的一员，那么克服性格弱势，学会融入人群才是唯一的出路。

每次发完火都很后悔，可到了下一次还是忍不住愤怒，其实这并不是一个小问题。一个无法控制自己情绪的人，只能成为情绪的奴隶，哪怕你属于易怒型性格，也不要忽视这个问题，暴脾气并非不能改，只要将你的“后悔”转化为动力，你也可以做到冷静处之。

正如世界上没有两片完全相同的树叶一样，人与人之间的性格也都不相同，也许你易怒容易冲动，也许你好强不愿认输，或者你大大咧咧容易丢三落四……其实，性格也是一把双刃剑，人们常说“成也萧何，败也萧何”，性格在成就我们的同时，也在给我们不断地制造麻烦，比如，控制欲强的性格是职场上天生的“领导”人选，但在生活上却常常因“管得太宽”而遭人反感；乐善好施型性格虽然能带来好名声，但却往往会无意中忽视、伤害最亲近的人……

如果不想让性格制约自己的发展，如果不想被性格中的“劣势”和“缺点”毁掉前程，那么从现在开始“行动”起来吧！

世界上没有绝对完美的性格，任何一种性格都有其优势和劣势，所以不管你的性格是怎样的，都非常有必要去认识它，找到自己的性格弱点，并通过有针对性地努力去完善它、弥补它，只有这样，我们才能在工作和生活中更好地扬长避短，从而有效地避免被性格中的短板“置于死地”。

目 录

CONTENTS



第一章 我很了解自己：找找你的性格基因

人人都认为很了解自己，但你真的了解自己吗？你知道自己或内向、或外向、或乐观、或悲观的性格背后都隐藏着哪些性格基因吗？究竟是什么样的心理活动和潜意识决定着你的行事作风？

1. 强势自我：我跟别人都不一样 / 002
2. 追求完美：我必须不断地进步 / 006
3. 协调平衡：我需要找到一个平衡点 / 010
4. 积极乐观：让身边人快乐，我才有价值 / 014
5. 乐善好施：我若不善良，就没有人喜欢我 / 018
6. 理性思考：我只相信自己的思考和判断 / 022
7. 干练主导：手里有权，我才感到安全 / 026
8. 敏感谨慎：委屈自己，也不能得罪别人 / 030
9. 创造成就：我若不成功，就不会被爱 / 034

第二章 我不认为这是缺点：你忽略掉的性格危机

不好开口拒绝别人，有时候会陷入莫名的忧伤，长大后越来越朝着自己曾鄙视的方向前行……千万不要以为这些都是无伤大雅的事情，其实这些你不认为是缺点的地方，很有可能就是你忽略掉的性格危机。

1. 我好像变成了曾经鄙视的人 / 040

2. 我讨厌悲伤，却又享受悲伤 / 044
3. 我做事总是没长性，虎头蛇尾 / 048
4. 我总是难以开口拒绝别人 / 052
5. 自卑使我想要刻意证明自己 / 056

第三章 我对自己无能为力：你的“本性”真的“难移”吗

俗话说“江山易改，本性难移”，人的性格都是天生的，怎么可能随着人的意志变动？我知道自己的性格并不好，可是我真的对此无能为力。人的“性格”真的像顽石一样不可雕琢吗？其实只要你愿意，改变性格并非不可能。

1. 性格不是天生的，是你自己的选择 / 062
2. 原来是这些在影响你的性格 / 066
3. “本性难移”是给自己的托辞 / 070
4. “吃一堑长一智”检验你的性格瑕疵 / 074
5. 改变性格需要你主观上的强烈渴望 / 078

第四章 我很受欢迎：你还觉得自己有个“好”性格吗

你很受欢迎，这说明你的性格一定好吗？当你为了更受欢迎，一味迎合别人而失去自我时；当你积极表现渴望赢得他人认可，却招来他人的妒忌时；当你自认为吸引人的直率，被大家公认为是“幼稚”时，你还会觉得自己有个“好”性格吗？

1. 一味迎合，大家就觉得你善解人意吗 / 084
2. 善于表现，大家就觉得你很突出吗 / 088
3. 喜怒形于色，大家就觉得你率真吗 / 092
4. 直言不讳，大家就觉得你很勇敢吗 / 096
5. 争强好胜，大家就觉得你很有能力吗 / 100

第五章 我活得很“任性”：你还在因为任性吃亏吗

性格可以决定一个人的人生，也可以左右一个人的命运。一个人的日常行为深受性格的影响，当一个人被冲动、贪婪、拖延、孤僻等性格左右时，他的情绪在短时间内可以得到宣泄，也会沾到一些小便宜，但是最终他将被周围的人抛弃，为自己一时的痛快付出惨痛的代价。

1. 冲动：将面临不受控制的后果 / 106
2. 拖延：压缩了本来有限的生命 / 110
3. 孤僻：封锁了你深藏的潜力 / 114
4. 偏执：切断了更多美好的可能 / 118
5. 懦弱：不被别人尊重的根源 / 122
6. 贪婪：填不满的欲望让生活沉重 / 126

第六章 我不太合群：你已经让身边人反感

生活和工作当中有很多人不太合群，他们要么过于贪婪，要么嫉妒心过剩，或者心胸狭隘，得理不饶人。这样的人在生活和工作当中很难交到真正的朋友，因为他们太过于在意自己的感受，因而常常忽略了其他人的感受。这些过于关注自己的人，往往让周围的人心生反感，进而逃离他们，最终落得个孤立无援的下场。

1. 只沾便宜，绝不会吃亏 / 132
2. 嫉妒失衡，频频抱怨 / 136
3. 锱铢必较，心胸狭窄 / 140
4. 紧抓把柄，得理不饶人 / 144
5. 急功近利，机关算尽 / 148
6. 恃才傲物，夜郎自大 / 152

第七章 我总是很纠结：别让极端性格害了你

也许你总是很纠结，纠结自己是否应该这样做，你在人生的路上徘徊，不知该如何给自己一个定义。你尝试努力地做很多事情，却有时候偏偏选错了道路，偏离了人生的跑道。面对这样的情况，你是否重新审视过自己，看看自己身上是否有些极端的性格呢？千万不要让这些极端性格害了你！

1. 太看重自尊反而让你丢了自尊 / 158
2. 对生活太苛求生活也会为难你 / 162
3. 钻牛角尖是把自己推向死胡同 / 166
4. 攀比让你误以为自己很上进 / 170
5. 争取公平不如争取好心态 / 174

第八章 我的心不受控制：小心抑郁症乘虚而入

你是否是一个在关键时刻紧张焦躁的人？你努力活得更好，想让周围所有的人都满意，但是明明这些事情对我们来说都是不可能的，而你所谓的这些都是你内心不受控制的一种表现。面对这样的你，你要学会控制自己的内心，小心抑郁症乘虚而入。

1. 为什么关键时刻总是紧张焦躁 / 180
2. 为什么总觉得自己活得不像自己 / 184
3. 你不可能让所有人都满意 / 188
4. 不被杂念萦绕，不患得患失 / 192
5. 仇恨是拿别人的错误毁掉自己 / 196

第九章 我也很后悔：你的暴脾气其实不难改

也许你可能还在后悔，自己当初为什么就没有克制一下自己的脾气，结果导致现在一发不可收拾；也许你还在懊恼，受到思维惯性的

干扰，受到外界的操控，错过了原本属于自己的东西。当然，不可否认的是，这都是我们性格中存在的缺陷，而我们应该学会的就是改变，学会“认衰”，学会不因为无法挽回的损失惩罚自己，学会不被外界声音所操控，学会不被思维惯性所伤害。未来的你，应该是一个和善的人，你的暴脾气并非无药可救。

1. 如果我是他，我会做出同样的选择吗 / 202
2. 别拿无法挽回的损失折磨自己 / 206
3. 必要时认衰是个好办法 / 210
4. 不要被外界的声音操控 / 214
5. 不要被思维惯性欺骗 / 218

第十章 我也想改：想要好性格，先练自控力

也许你羡慕别人的好性格，感叹自己不如人，其实性格的塑造并不困难，只要我们有耐心，也会培养自己良好的性格。性格的塑造是一个循序渐进的过程，而你需要合理评价自己，不给自己第二次犯错的机会，更需要多些果敢，在自我暗示中不断改变自己。

1. 好性格不是天生的，需要千锤百炼 / 224
2. 合理评价自己，不好高骛远 / 228
3. 别给自己第二次犯错的机会 / 232
4. 多一些果敢，少一些纠结 / 236
5. 用自我暗示改变自己 / 240

第十一章 我不比别人差：你跟成功者只差一个好性格

我比别人差吗？认清自己和他人的性格优势和缺陷，扬长避短。更细致地了解自己，更透彻地看清他人，重建自身性格优势。遇事冷静果敢，做事沉稳大方，方能成就大事。

1. 始终对生活怀有热情 / 246
2. 宽容别人，也宽容自己 / 250

3. 认真做事，不急于要结果 / 254
4. 修身养性，保持平常心 / 257
5. 遇见事情先进行独立思考 / 261

第十二章 我不被命运关照：性格好的人，运气不会差

好性格带来好运气。一个人可能因为一个健全的性格从而交到了好朋友，然后改变了自己的命运，也有可能因为自己性格的缺陷而结交了不好的朋友，从而耽误了自己的一生。所以，提升自己的品格，养成良好的性格，你的社会地位也在潜移默化中得到提高。

1. 反观内心，扫除性格阴影 / 266
2. 最后的胜利，是战胜自己 / 269
3. 学会爱自己，才会被人爱 / 273
4. 释放魅力，做个阳光有趣的人 / 277
5. 性格好，社交圈的质量才高 / 281

附录：多维度了解自己的性格（测试） / 285

chapter 1
第一章

我很了解自己 找找你的性格基因

人人都认为很了解自己，但你真的了解自己吗？你知道自己或内向、或外向、或乐观、或悲观的性格背后都隐藏着哪些性格基因吗？究竟是什么样的心理活动和潜意识决定着你的行事作风？

1. 强势自我：我跟别人都不一样

一个人拥有什么样的性格，就会拥有什么样的命运。人的性格千奇百怪，我们要想真正了解自己的性格，就一定要先找出属于自己的性格基因。

争强好胜，喜欢辩论，尤其爱在公众场合出风头，喜欢随时随地展现自己的聪明才智；在与人交往中，总是认为自己与众不同、高人一等，处处都想让别人认同自己，一着急说话声音就会变高，语速就会加快……如果你有上述这些表现，那么毫无疑问，你的性格基因属于“强势自我型”。

从心理学角度来讲，性格强势的人通常都有着超级强大、自信的内心，他们非常有主见，对自我的认知非常坚定，只要是自认为正确的东西，任何流言蜚语、艰难险阻都无法阻挡他们的决定，不容易受“舆论”“流行”等外在因素影响。此外，“我和别人都不一样”的潜意识往往会促使他们在学习、工作上付出更多努力和汗水，再加上他们的超强“控制欲”，简直是职场上的天生“领导型”人物。

性格强势的人，在职业选择上更喜欢那些富有“冒险”精神的工作，比如创业、管理、开拓市场、销售、公关接待、商务谈判等。值得注意的是，越是性格强势的人越不愿意妥协、退步，一旦遇到争论，他们很难会主动息事宁人，反而会燃起“战意”，非要和对方争个你死我活，如果不懂得自我克制、自我修正，很容易掉进“性格劣势”的泥潭，从而导致事业上的“滑铁卢”。

与人争辩是性格强势的人最容易做的事，老话说得好“理不辩不明”，但对于销售员来说，不和客户争辩却是一项铁则。一旦违背这一铁则，轻则会失去客户，重则会遭到客户的投诉，甚至直接丢掉自己的“饭碗”。

高黎是美的空调的一线销售导购员，某日他接待了一位态度非常刁钻的客户。

——“您好，欢迎光临美的空调。”

——“我想买一个卧室用的壁挂式空调。”

得知了客户的基本需求，高黎非常热情地给对方介绍了一款变频空调：“这是今年的最新款，运行时电机声音不超过 20 分贝，一点也不会影响睡眠……”还没等高黎把产品的功能和特色介绍完，客户就非常刁钻地打断道，“不影响睡眠？你们这些导购还真是满嘴跑火车，我亲戚家就装的美的空调，怎么就能听到声音呢？”

性格强势的高黎一听客户这样富有“人身攻击”的话，自然非常不认同，一时之间他性格中的“强势”因子立马活跃了起来，说什么也要和这个客户争个是非曲直，于是他立马提高声音回击道：“您亲戚家是什么时候装的空调？以前的老式空调技术肯定没现在先进，静音效果自然也要相对差一些。不超过 20 分贝，这个数据是经专业机构反复实验测出来的平均数据，肯定是真实有效的，没有任何虚假成分。”

谁都不喜欢被反驳，高黎的有力回击让客户非常没有面子，为了找回“场子”，客户铆足了劲挑各种刺，性格强势的高黎那肯轻易妥协、退步，两个人“针尖对麦芒”，言语冲突越来越激烈，最后竟然直接争吵了起来，客户一气之下，找到了店长投诉评理。

最终，高黎不仅没能顺利达成销售，反而被店长训斥一顿，还因“服务态度恶劣”被罚款 200 元，这令高黎又气愤又内伤。

争论在有些时候必须有，比如与“从众”思想做斗争时；有些时候可以有，比如在谈判桌上争取最大利益时；有些时候不能有，比如想把产品推销给自己的目标客户时。销售人员、推销人员最忌讳的就是与客户发生争论，因为争论往往会给客户带来非常糟糕的购物体验，

会严重影响其销售业绩和未来职业发展。

俗话说，任何一枚硬币都有正反两面，强势性格有其优势和可取之处，但同样也有不少缺点。在社交活动中，人们常常不愿意与性格强势的人相处，这主要是因为他们态度强硬，很少会做出妥协和让步，会在无形当中给人一种“压迫感”，因此比较缺乏亲和力。

你如果是一个性格强势的人，并且想在工作 and 生活中，规避自己的性格劣势，那么不妨从以下几个方面做出努力。

(1) 别抢话题，学会倾听

在社交活动中，与他人交谈时要学会顺着大家的话题说，不争论，不抢话题。同时要善于做一个倾听者，不要只顾发表自己的高谈阔论，适当的时候要停下来，听听别人怎么说，给他人留够发表看法的时间。此外，尤其需要注意的是，千万不要中途打断别人的谈话，这是一种非常没有礼貌的做法，是对发言者的极度不尊重，所以不管你想说什么，请耐心等对方说完再谈自己的想法。

(2) 注意你说话时的声音

强势的人说话往往更大声，且语速急躁，从心理学角度来说，这是我们试图通过“更高音量”“更快语速”来压倒对手的一种外在表现，在社交活动中，说话咄咄逼人的人往往难以交到更多朋友，人缘也会更差。所以，如果不想成为被“孤立者”，就一定要注意调整说话声调和语速，尽可能用平缓的语调把自己的想法娓娓道来，不急不躁，这样既不容易与他人产生语言冲突，又能清晰表达自己的观点，何乐而不为呢？

(3) 不要试图改变他人想法

总想让他人接受自己的想法，这是拥有强势性格的人最容易犯的错误。每个人都是一个个体，都有自己的独立思考和想法，在与人交往时，我们要坚持“求同存异”，尊重他人的不同意见，不要试图改变他人的观点。试图改变他人想法往往是争论的起源。如果有人提出异议和不满，我们要做的首先是支持和认同，条件允许的话可以委婉地解释，但不要当时就反对，这样也会引起争论。