

影响人生前途的

8

大关键要素

Yingxiang Rensheng
Qianjundes Daguanjiaoyao Su

孙思忠 李逸龙◎ 编著

成功人生：

智商、情商、

财商、健商，

一个都不能少；

锦绣前程：

性格、气质、心态、

习惯，样样都很重要。

海潮出版社

影响人生前途的

8 大关键要素

成功人生：

智商、情商、

财商、健商，

一个都不能少；

锦绣前程：

性格、气质、心态、

习惯，样样都很重要。

*Yingxiang Rensheng
Qianjude 8 Da Guanjian Yaosu*

孙思忠 李逸龙◎编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响人生前途的 8 大关键要素/孙思忠、李逸龙编著.
北京:海潮出版社,2006

ISBN 7-80213-254-1

I. 影… II. ①孙… ②李… III. 人生哲学-通俗
读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 114003 号

影响人生前途的 8 大关键要素

孙思忠 李逸龙 编著

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷厂印刷

开本: 720mm × 990mm 1/16 印张: 18 字数: 276 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

ISBN 7-80213-254-1

定价: 28.80 元

8大关键要素

成功人生：

智商、情商、财商、健商，一个都不能少；

锦绣前程：

性格、气质、心态、习惯，样样都很重要。

《影响人生前途的8大关键要素》

帮你破译人生成败的奥秘，

给你解开命运起落的密码。

责任编辑：周建平 魏 然

装帧
设计

丽泰工作室

侯泰→

010-86708056

人生

前言

人生有四大追求：智慧、感情、财富与健康。凡世间之人，没有人不渴望自己聪慧过人，得到真情，生活富足，永葆健康。然而生活就是喜欢这样捉弄人，每个人的人生，往往在得到一些的同时，也会失去另一些。那么怎样才能让人生更加完美呢？

每个人也表现出不同的四种形态：性格、气质、心态和习惯。芸芸众生，谁都期望自己大方开朗，魅力出众，天天快乐，心想事成。然而，人生不如意者十之八九，很多人在命运面前，往往身不由己，总以自我的方式演绎人生。那么如何才能让人生更加精彩呢？

回答诸如此类重大问题，绝不是轻而易举的……

人生需要了解自己，需要测试未来。



前言



一个不了解自己的人怎么能改变现状？一个不能充分认识自我的人，又怎么能超越自我？测试自己的人生，就是知道自己究竟是一个怎样的人，就是要明白自己身上还有哪些潜质尚待开发与利用，就是要懂得如何在人生征程中扬长避短，躲开陷阱，直达理想的目标。我们所倾心编著的这本《影响人生前途的8大关键要素》，就是要告诉广大读者：创造成功的人生，智商、情商、财商、健商，一个都不能少。追求幸福的人生，性格、气质、心态、习惯，样样都重要。《影响人生前途的8大关键要素》试图告诉广大读者：你可以通过你所具备的各种素质，来透视你的未来人生。即使你现在还很平凡，只要扬长避短，不断地自我修炼，就可能成就卓越的人生。

《影响人生前途的8大关键要素》同时还启发读者：生活从不会事事如意，成功也从不会不请自来。别以为模仿他人是实现梦想的捷径，其实那只是人生中美丽的谎言。只有挖掘自己的潜能，不断提升自我素质，走一条自己的路，这样的人生才最有意义、最有价值。

智慧是人生中最有价值的资本。透过智商看人

生，你可以了解自己的智力水平，可以通过学习与实践提升自己的智商，可以经过勤学苦练，以出色的头脑实现人生的抱负。

情商是人生中最宝贵的非智力因素，透过情商看人生，你可以有效地自我调整情绪，可以学会与人沟通的技巧，可以展现出自己的人格魅力，从而比别人更容易拥抱幸福。

财商是人生中最神秘的幸福密码。透过财商看人生，你可以更新自己的财富观念，可以掌握更多的理财技能，可以在刻苦训练中积累经验，为享受高品位、高质量的人生做好充分准备。

健商是人生中最为基础的基础。透过健商看人生，你可以更加珍惜生命，可以学会如何科学地生活，健康地生活，可以通过运动锻炼、均衡营养，永葆自己的青春活力。

性格是人生中最难解开的命运之谜。透过性格看人生，你可以通过努力弥补先天的不足，可以通过修养升华你的人格，可以在素质的提升中，走向人生的卓越。

气质是人生中最有诱惑力的个性条件。透过气质



前言

看人生，你可以发现自己的亮点，你可以找到不利于进取的缺陷，你可以在修身养性、陶冶情操中，让自己的人生更加完美。

心态是人生中最难把握的心理波动。透过心态看人生，可以通过改变心态而主宰自己的命运，你可以在面临人生的考验中，做出改变人生的正确选择。

习惯是人生中最难驾驭的神奇力量。透过习惯看人生，你可以认识原有固定的生活方式，你可以意识到曾经让自己失望的原因，你可以通过改变日积月累的不良习惯，步入人生的成功殿堂。

《影响人生前途的8大关键要素》是一部很有意思的益智、励志图书，既有道理的说明，又有方法的论证，既有修炼的技巧，又有测试的内容，注重实用，突出趣味，对读者了解自己未来人生大有裨益。

成功始于追求，追求需要讲究策略。愿本书为每一位读者拥有成功的人生，提供有益的启迪、指导与借鉴。



目 录

壹： 智 商

透过智商看人生

一、透析智商之谜 (2)

- 1 人的智力及其特性 (2)
- 2 人的智商及其测试 (5)
- 3 智商发展的基本规律 (7)
- 4 人的智商差异的客观存在 (10)

二、高智商，放飞你的梦想 (14)

- 1 高智商让你正确选择人生 (14)
- 2 高智商让你统揽全局 (17)
- 3 经营智慧就是经营财富 (21)

三、开发潜能，培养高智商 (24)

- 1 充实内存： 增强人的记忆力 (25)
- 2 深层加工： 发展人的思维能力 (29)



3 展翅高翔：展开人的想象力 (33)

4 冲破樊笼：开拓人的创造力 (36)

四、智商的自我测试 (40)

1 阅读速度的自我测试 (40)

2 观察能力的自我测试 (41)

3 思维能力的自我测试 (41)

4 想象能力的自我测试 (43)

贰：情 商

透过情商看人生



一、撩开 EQ 的神秘面纱 (46)

1 发现智商的误区 (46)

2 举世瞩目的“情商” (48)

二、情商高者更易获得成功的人生 (50)

1 情商高者善于自我激励、自我期待 (51)

2 情商高者具有较强的人际交往能力 (52)

3 情商高者善于自控、自适和承受挫折 ... (54)

三、用心锤炼，培育高情商 (57)

- 1 积极培养你的自我意识 (57)
- 2 掌握自我激励的艺术 (60)
- 3 提高你的挫折承受能力 (65)

四、情商的自我测试 (68)

- 1 情商的自我测试 (一) (69)
- 2 情商的自我测试 (二) (71)

叁： 财 商

透过财商看人生



一、解析财商的密码 (74)

- 1 了解财商，认识财商 (74)
- 2 掌握财商的基础知识 (75)
- 3 树立八种财商新理念 (77)

二、高财商能使人踏上致富路 (79)

- 1 财商是幸福人生的财富之源 (79)
- 2 富人是依靠财商而致富的 (80)
- 3 开启财商，你也可以成为富豪 (82)

三、通过训练，拥有高财商 (84)



- 1 提高财商必须要有强烈的致富欲 (85)
- 2 提高财商需要规划好财富目标 (87)
- 3 提高财商需要从理财开始 (91)

四、财商的自我测试 (93)

- 1 经商素质的自我测试 (93)
- 2 支配金钱能力的自我测试 (98)
- 3 家庭理财能力的自我测试 (99)

肆：健商

透过健商看人生

一、掌握健商新理念 (102)

- 1 健商：保障身心健康的智慧 (102)
- 2 健商包含着健康理念的精华 (104)

二、健商与幸福息息相关 (106)

- 1 身体健康是实现完美人生的基石 (106)
- 2 心理健康是人生幸福快乐的源泉 (109)

三、提高健商，预防疾病 (113)

- 1 制定并实施身心健康计划 (113)

- 2 积极有效地预防重大疾病 (115)
- 3 保健“充电”，延长健康生命 (117)
- 4 体育锻炼，养生又保健 (118)
- 5 合理而均衡的饮食有益于健康 (121)
- 6 陶冶情志，保障心理健康 (123)

四、健商的自我测试 (126)

- 1 身体素质的自我测试 (127)
- 2 健康状况的自我测试 (128)
- 3 体力年龄的自我测试 (129)
- 4 人体寿命的自我测试 (133)

伍： 性 格

通过性格看人生

一、人的性格之谜 (138)

- 1 透视性格的本质与特征 (138)
- 2 性格是怎样形成与发展的 (141)
- 3 人的各种性格的风采与魅力 (143)

二、性格影响人生的命运 (145)

- 1 性格影响人的职业选择 (145)



- 2 性格与人生的财运结缘 (148)
- 2 性格影响人的婚姻质量 (151)

三、性格在自我修炼中完美 (154)

- 1 自我修炼，实现性格的优化 (155)
- 2 重视年轻人的性格修炼 (157)

四、性格的自我测试 (159)

- 1 你具有哪种性格倾向 (159)
- 2 从选择百花的颜色看性格 (160)
- 2 从选择的宝石看性格 (161)
- 4 从山谷奇遇中的行为看性格 (163)
- 5 从购买车票时的想法看性格 (164)



陆：气 质

透过气质看人生

一、道破气质的天机 (166)

- 1 从不同的角度看气质 (166)
- 2 气质与性格的关系 (167)
- 2 气质在一定程度上受遗传影响 (168)
- 4 气质随情动：情绪影响气质 (170)

5 气质的类型及其特征 (173)

二、气质高雅助人走上成功路 (177)

1 气质高雅者必然自信 (177)

2 气质影响人的职业选择 (178)

3 气质影响人的人际关系 (181)

4 气质高雅者的成功法则 (185)

三、良好的气质来自于修养 (186)

1 气质修养：战胜羞怯和控制表情 (187)

2 音乐与笑容：改善气质的调节剂 (189)

3 多血质人的韧性与集中力的培养 (192)

4 胆汁质人的思考力与集中力的培养 (193)

5 黏液质人的决断力与行动力的培养 (195)

6 抑郁质人的表现力与活动力的培养 (196)

四、气质的自我测试 (197)

1 气质类型的自我测试 (198)

2 气质神经类型的分类测试 (201)



目 录

柒：(心) (态)

通过心态看人生



一、心态是人生的主宰 (210)

- 1 心态是人生真正的主人 (210)
- 2 行为跟着心态走 (212)
- 3 人的较量实质是心态的较量 (215)
- 4 智慧总是在好的心态中产生 (217)

二、心态能改变人的一生 (220)

- 1 心态是世界上最神奇的力量 (220)
- 2 心态往往决定着人的事业的成败 (223)
- 3 积极的心态使人勇敢面对人生 (225)
- 4 智商高有时不如心态好 (226)

三、要善于调整自己的心态 (229)

- 1 要驾驭调控好自己的心态 (230)
- 2 永远做充满自信的人 (232)
- 3 保持良好心态，不要自己打败自己 (234)

四、心态的自我测试 (238)

- 1 测测你是否心平气和 (238)