

这是一本帮你排除负面情绪，掌控性格正能量的心灵成长之书！

性格 正能量

肖建文◎著

Personality is the
positive energy

正能量，正流行……

获取性格正能量，做最强大的自己！

坚持性格正能量，人生从此无所畏！

地球人都在热议的话题，成功者不可或缺的力量。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

性格 正能量

肖建文◎著

Personality is the
positive energy



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

性格正能量 / 肖建文著. —北京: 外文出版社, 2013

ISBN 978-7-119-08467-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第185349号

责任编辑: 杨春燕

内文设计: 刘兴旺

装帧设计: 天下装帧

印刷监制: 冯浩

性格正能量

肖建文 著



© 2014 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出版人: 徐步

总编辑: 徐步

地址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网址: <http://www.flp.com.cn> 电子信箱: flp@cipg.org.cn

电话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印制: 三河市航远印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16 字数: 160千字

印张: 17.25

版次: 2014年3月第1版 2014年3月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-119-08467-1

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52100403)

前言

性格是指人们在态度和行为上的个性特征。如刚强、懦弱、孤僻等。一个人的性格是在社会环境和教育影响下形成和发展起来的。

性格对于一个人来说是十分重要的，是人生前行的领航灯，同时，性格也是人们所具有的能力。如果一个人的性格直爽、开朗，那么他就会很容易被人所接受，交往活动广泛，在与其他人广泛的交往中学习各种知识，就有走向各种成功的可能。

而性格孤僻的人，他的交往活动就只会在狭窄的范围内，做任何事情都不愿同他人直接配合。这种人往往知识片面、死板，做事情也往往有始无终，半途而废。因此，一个人是否有散发出正能量的性格，在很大程度上决定着他能否成为一个完全的人才，也决定着他能否在将来有所成就。卡尔威特说：“性格是决定一个人成功的关键。”

一个人的性格决定自己的一生，尽管人的性格是与生俱来的，也是相对稳定的，人们很难改变，但是我们可以通过时间和身处不同的环境去影响改变性格。可以通过自己不断的努力学习和训练，来改变个人的性格。

人的性格多种多样，对于不利于自身发展的性格，我们就要勇于去改变。有人说过，当你的性格改变时，你的命运也随之改变；当你的命运改变时，你的人生也随之改变。所以说，拥有正能量的性格，就能拥有美好的人生。

命运是海，性格是舵手手里的指南针，不同的性格引领着人们走向不同的命运。因为性格不仅仅是由你原来所占有的东西构成的，也是由你缺乏的东西形成的，所以我们必须充分开发和利用性格的正能量，来掌控自己的人生。

每个人的命运都不是上天注定的，在很大程度上是由我们自己的性格来掌控的。这个世界上有很多的高效能人士和失败者，高效能人士之所以成功，不是因为他们的命运特别好，而是因为他们懂得使用性格的正能量，这些性格的正能量促使他们在事业的道路上一往直前。而失败者之所以失败，也不是说他们没有性格，因为不管高效能人士还是失败者，每个人都具备自己的性格，而失败者所具备的往往是些阻碍自己走向成功的因素，也就是性格的负能量。

其实，高效能人士所具备的性格也很简单，它就是必须适合自己的职业，适合自己的人生发展方向，适合自己所在社会各种因素的最佳综合。而这些正能量的性格是从选择开始的，从身边的每一件小事开始

的，只有养成良好的习惯，才能具有优秀的性格。

虽然生活中每个人都有自己不同于别人的性格，但是有些性格是高效能人士所必备的。其实那些性格我们经过努力都可以做到的，只是我们好多人不愿意去做罢了。高效能人士与失败者的差别在于，他们分别选择了不同的构成性格的元素，从而形成了不同的性格，谱写了不同的人生。

本书从积极乐观的性格、理智冷静的性格、目标坚定的性格、处事果断的性格、坚韧顽强的性格、低调务实的性格、宽容忍让的性格、与人交往的性格等高效能人士必备的八种性格进行展开，通过经典事例与精彩点评，向读者展现了性格与人生的密切关系。通过本书，相信你可以发现自己性格上的不足并加以对照改进，从而使自己的性格不断得到完善，为自己以后步入成功者的行列打好坚实的基础。

从古今中外那些高效能人士身上可以看出，任何一个高效能人士都具备了优秀的性格。可见，成功不是偶然的，只有好性格才能有好人生。

目录

第一个性格要素：积极乐观的性格

积极乐观的性格是高效能人士必须具备的一项优良性格，一个人要想成就大事，就必须拥有积极乐观的性格，因为只有自信乐观，才能持之以恒地一步一步走向目标，走向成功。只有这样，才能使任何诱惑都改变不了自己的既定目标，无论任何困难都阻止不了你前进的步伐！

- ◇ 遇到了失败，我们不应该悲观泄气 / 3
- ◇ 挫折是一笔可贵的财富，没有人会不劳而获 / 4
- ◇ 一个人要有所成就，就必须忍受失败的折磨 / 7
- ◇ 没有人能够控制你的心态，只有你自己可以 / 9
- ◇ 积极的心态，可以产生巨大的正能量 / 12
- ◇ 当厄运降临时，笑着说声“无所谓” / 16
- ◇ 自信点，抬起你萎靡不振的头 / 19
- ◇ 激发潜能，为自己营造志在必得的心态 / 21
- ◇ 别放弃，再坚持一下 / 23
- ◇ 积极的心态，是我们迈上成功之路的开始 / 27
- ◇ 人人都有怯弱感，只是程度不同而已 / 29
- ◇ 一念之差，可以导致天壤之别 / 33

性格测试：苦难会不会轻易绊倒你 / 37

第二个性格要素：理智冷静的性格

具备理智冷静性格的人，是和自己情绪感觉充分在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活，因为，他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，做情绪的主人，而不做情绪的奴隶，让情绪为自己服务。

- ◇ 小心，不要让紊乱的情绪伤了我们 / 43
- ◇ 开朗一点，不要自寻苦恼 / 45
- ◇ 保持理性，控制自己的情绪 / 47
- ◇ 有时，愤怒情绪会阻碍我们的发展 / 50
- ◇ 放松自己，远离焦虑症 / 53
- ◇ 充实自己，从空虚状态中解脱出来 / 56
- ◇ 冷静思考，克服偏激心理 / 59
- ◇ 提高自制能力，不要让仇恨心理扼杀了我们 / 62
- ◇ 走出抑郁，改变命运 / 66

性格测试：你的克制力有多强 / 69

第三个性格要素：目标坚定的性格

性格坚定的人通常都有一个特点，他们具有明确的目标，知道自己想要什么，并坚持不懈地追求。而这一特点，几乎是高效能人士必备的素质。例如我们知道自己想去哪里，有了明确的目的地之后，无论是坐飞机还是坐火车，开小车还是骑单车，哪怕是走路，终有一天能够到达目的地。如果对自己的目标很不明确，朝令夕改，那终究是很难实现梦想的。

- ◇ 只要不迷失方向，我们离目标会越来越近 / 75
- ◇ 一个有明确目标的人，行动起来更有力量 / 77
- ◇ 没有最好的，只有最适合的 / 79
- ◇ 向榜样学习，努力做到最好 / 83
- ◇ 大胆尝试，梦想一些不可能的事情 / 85

- ◇ 不能游移不定，要目标专一 / 88
 - ◇ 先实现小目标，再实现大目标 / 92
 - ◇ 每天做好一点点，每天进步一点点 / 94
 - ◇ 不想当元帅的士兵，不是好士兵 / 96
 - ◇ 在生存发展中确定目标，并坚定地走下去 / 98
 - ◇ 放弃短视，把目光盯在远处 / 100
 - ◇ 如果你能做到策划一生，那么你必将成功一生 / 103
- 性格测试：看看你的抱负有多大 / 107**

第四个性格要素：处事果断的性格

不具备果断性格的人，是不能有什么成就的，正如《圣经》上所说：“只有信心而不付诸行动，无异于无信心。”所以如果你对自己有信心，相信自己一定可以成为自己想要做的人，那么就付诸行动吧。只有具备果断性格的人，才能在制定目标后就开始着手通过行动去实现自己的目标。所以在目标制定好之后，我们就要马上付诸行动去实现它。否则，等事过境迁之后，就一切都来不及了，那样成功已经与你擦肩而过。

- ◇ 行动是制胜的根本，成功是靠行动而不是靠梦 / 113
 - ◇ 主意不定和优柔寡断，是一种致命的弱点 / 116
 - ◇ 该出手时就出手，勇敢地迈出第一步 / 118
 - ◇ 行动起来，切勿踌躇不前 / 121
 - ◇ 想做的事情，不要拖延 / 125
 - ◇ 迈向成功需要冥思，更需要行动 / 129
 - ◇ 除非我们付诸行动，否则将平庸一生 / 132
 - ◇ 行动才有希望，行动才能抓住机会 / 134
 - ◇ 千里之行，始于足下 / 136
- 性格测试：你有拖延症吗 / 139**

第五个性格要素：坚韧顽强的性格

每个人都渴望成功，每个人都想得到成功的秘诀，但是成功并不是唾手可得的。我们常常忘记，即使是最简单最容易的事，如果不能坚持下去，成功的大门绝不会轻易地开启。除了坚持不懈，成功并没有其他秘诀。所以，一个人要想获得成功，就必须具备坚韧顽强的性格，只有在坚韧顽强的性格的推动下，你才会在通往成功的道路上，不被困难和挫折所吓倒。也只有这样，成功才会在不远的地方向你招手。

- ◇ 坚持二字说起来容易，做起来没那么简单 / 143
- ◇ 抓住逆境背后的机遇，在绝境中创造奇迹 / 146
- ◇ 不要气馁，跌倒了再爬起来 / 150
- ◇ 有勇气去尝试，才会有收获 / 152
- ◇ 在追寻梦想的道路上，永远不说不可能 / 154
- ◇ 只要有困难，就会有解决的方法 / 156
- ◇ 充分相信自己，才能够成就大事业 / 160
- ◇ 自认卑微，有害无益 / 162

性格测试：你有多强的意志力 / 166

第六个性格要素：低调务实的性格

许多高效能人士都有低调务实的性格，即使在成功之后，也保持着简朴的生活习惯，不露富，不爱张扬。这种低调和谨慎，使他们在追求成功的过程中始终保持着冷静和理性，决策更加务实和科学，也为他们免去许多不必要的麻烦，避免掉进各种陷阱。

- ◇ 地低为海，人低为王 / 173
- ◇ 谦虚使人进步，骄傲使人落后 / 176
- ◇ 得意时就少说话，这样既敬人又敬己 / 178
- ◇ 有实力，才有魅力 / 180
- ◇ 学习一生，你就会有收获的一生 / 183
- ◇ 天下大事，必作于细 / 185

◇ 成功是一分天才，九十九分的血汗 / 187

◇ 从现在开始，珍惜时间 / 190

◇ 择善而从，虚心好学 / 193

性格测试：你是实干家还是梦想家 / 197

第七个性格要素：宽容忍让的性格

一个性格宽容的人一定是一个乐于施恩的人，因为施恩能够开阔一个人的心胸，使人心甘情愿、不计报酬地去帮助遇到困难的人。当然，人非草木，孰能无情，乐于施恩的人自然能够得到他人的热心相助。反之，一个性格刻薄狭隘的人常常会以一种敌视的眼光看待周围的一切，而且处处提防他人，这种性格的人必将陷入孤独和无助中。一个人如果心胸狭小，自私自利，自然难以容人，而不能容人的人必然难成大事。一般而言，高效能人士往往是那些心胸宽广、热情善良的人，因为他们能够用宽容征服一切。

◇ 海纳百川，有容乃大 / 201

◇ 处事让一步为高，待人宽一分是福 / 203

◇ 路径窄处，留一步与人行 / 204

◇ 严以律己，宽以待人 / 207

◇ 宽容，可以成为一种习惯 / 209

◇ 要宽容，不要狭隘 / 211

◇ 水至清则无鱼，人至察则无徒 / 213

◇ 宽恕人家不能宽恕的，是一种高贵的行为 / 217

◇ 责人不如帮人，一分宽容胜过十分责骂 / 219

◇ 在仇恨面前，宽容是最好的良药 / 223

性格测试：你的胸怀有多宽 / 226

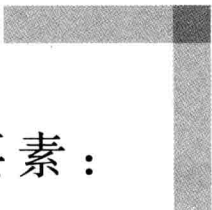
第八个性格要素：与人交往的性格

成功学大师戴尔·卡耐基曾说：“一个人的成功，15%取决于专业知识，85%取决于人脉关系。”曾任美国总统的西奥多·罗斯福也曾说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”人脉是一个人通往财富、成功的入门票。有着良好的人脉关系，你的前进的道路就会畅通得多。成功要靠别人，而不是单凭自己。一个人有多成功，关键要看他服务了多少人，和多少人在为他服务。高效能人士都有一个共同点，就是拥有大量的人脉资源，并保持着良好的关系。

- ◇ 广结人缘，给自己制造良好的人际关系网 / 231
- ◇ 记住别人的名字，是打开人脉的第一步 / 234
- ◇ 真诚的赞美，会使你获得良好的人际关系 / 236
- ◇ 多在背后说别人好话，奥妙无穷 / 239
- ◇ 平时不烧香，临时抱佛脚 / 242
- ◇ 雪中送炭，救人于危难 / 244
- ◇ 储蓄人脉，胜过储蓄黄金 / 245
- ◇ 万事礼为先，有“礼”走遍天下 / 248
- ◇ 以德报怨，可以化敌为友 / 250
- ◇ 曲得了，才伸得直 / 252
- ◇ 多一份尊重，少一点专横 / 254
- ◇ 糊涂一点，做人不能太较真 / 256

性格测试：你能很好的处理人际关系吗 / 259

后 记 / 263



第一个性格要素：

积极乐观的性格

积极乐观的性格是高效能人士必须具备的一项优良性格，一个人要想成就大事，就必须拥有积极乐观的性格，因为只有自信乐观，才能持之以恒地一步一步走向目标，走向成功。只有这样，才能使任何诱惑都改变不了自己的既定目标，无论任何困难都阻止不了你前进的步伐！

♀ 遇到了失败，我们不应该悲观泄气

在人生路上，遇到了失败，我们不应该悲观泄气，应该把它作为人生的转折点，选择新的目标或探求新的方法，把失败作为成功的新起点。

生命中最大的危机常常就是最大的转机。

有一个年轻的电台播音员在崭露头角的时候，突然被电台解雇了。他当然懊恼万分，可是当他回到家时，却兴高采烈地对他的妻子宣布：“亲爱的，这下子我有机会开创自己的事业了。”年轻的电台播音员一开始就有正确的心态，而他确实开始了他个人的事业。他自己做了一个节目，后来证明是一个成功的举动，他就是上个世纪五六十年代美国家喻户晓的电视红星——亚特·林克勒特。

其实，做人就应该这样，当无事时，应像有事时那样谨慎；当有事时，应像无事时那样镇静。因为在漫长的旅途中，实在是难以完全避免崎岖和坎坷。面对一个不幸的结局，只要保持精神的沉静和坚定，不因一时的挫折而丧失斗志，保持乐观的心境，那么一切都可以重新再来。

现实生活中，有很多事情不尽如人意，或遇到困难，或遭受失败，大多数人常自怨自艾，一蹶不振，而只有少部分人能展望未来，保持乐观的态度，把失败作为自己新的起点，他们往往能在自己所处的行业中脱颖而出，成为佼佼者。

美国心理学家麦可·沙尔说：“你的才能当然重要，但相信自己一定能成功的想法常常成为决定你成败的一个关键性因素。原因是，乐观的人与悲观的人在遇到同样的挑战和失意时，各自采取的处理方式是截然不同的。”

著名的潜能训导师赵菊春先生曾让一批学员打电话给陌生人，请他们到就近的献血站无偿献血。要达成目的是一件不容易的事，当他们打了两三个电话而毫无结果时，乐观的学员说：“我要换个方法再试试。”悲观的学员则说：“这事我干不了。”后来，赵菊春先生为此做了一个精辟的总结：自我感觉的控制，是成功的试金石。悲观者，遇事放弃，他不可能掌握获得成功所必须的技能。只有那些乐观者，感觉自己是命运的主宰者，如果事情不妙，他便迅速采取行动，寻找新的措施，总结过去的经验，博采众家之长，来拟定一个新的行动计划，然后坚决执行，因此，乐观者往往就是这样成为最后的赢家的。我们每一个人都应该具有这样的精神，才会在以后的人生路上无论做什么事情都会攻无不克，战无不胜。

遇上不幸，他人放弃了，你还是勇敢地面对；他人后退了，你还是积极地向前，眼前没有光明、希望，你还是不懈努力，寻找新的起点，这就你人生最大的成功。

♀ 挫折是一笔可贵的财富，没有人会不劳而获

挫折是一笔可贵的财富，没有人会不劳而获，在走向成功的道路上，每个人都要付出辛勤的汗水，还要勇敢面对挫折与失败。当我们观察成功人士时，会发现他们的背景各不相同。那些事业有成以及每一行

业的知名人士都可能来自贫寒家庭、偏僻的乡村甚至于贫民窟。这些人现在都是社会上的成功人士，他们都经历过艰难困苦的阶段。

当失败来临时，有的人只会躺在床上不断悲伤，哀叹命运的不公，或者跪在地上，准备伺机逃跑，以免再次受到打击。但是，有的人的反应却大不相同。他被打倒时，会立即反弹起来，同时会汲取这个宝贵的经验，继续往前冲刺。

几年前，教授把毕业班一个学生的成绩打了个不及格，这件事对那个学生打击很大。因为他早已作好毕业后的各种计划，现在不得不取消，真的很难堪。他只有两条路可走：第一是重修，下年度毕业时才拿到学位。第二是不要学位，一走了之。

在知道自己不及格时，他非常失望，并找这位教授要求通融一下。在知道不能更改后，他大发脾气，向教授发泄了一气。这位教授等待他平静下来后，对他说：“你说的大部分都很对，确实有许多知名人物几乎不知道这一科的内容。你将来很可能不用这门知识就获得成功，你也可能一辈子都用不到这门课程里的知识，但是你对这门课的态度却对你大有影响。”

“你是什么意思？”这个学生问道。教授回答说：“我能不能给你一个建议呢？我知道你相当失望，我了解你的感觉，我也不会怪你。但是请你用积极的态度来面对这件事吧！这一课非常非常重要，如果不能由衷地培养积极的心态，你根本做不成任何事情。请你记住这个教训，5年以后就会知道，它是使你收获最大的一个教训。”

后来这个学生又重修了这门功课，而且成绩非常优异。不久，他特地向这位教授致谢，并非常感激那场争论。

“这次不及格真的使我受益无穷。”他说，“看起来可能有点