

※ 一本关于幸福与成功的心理学书 ※

十维性格

TEN-DIMENSIONAL CHARACTER



张伍常◎著

人的全部心理能量、人格特征以及行为，
都由这十维来决定

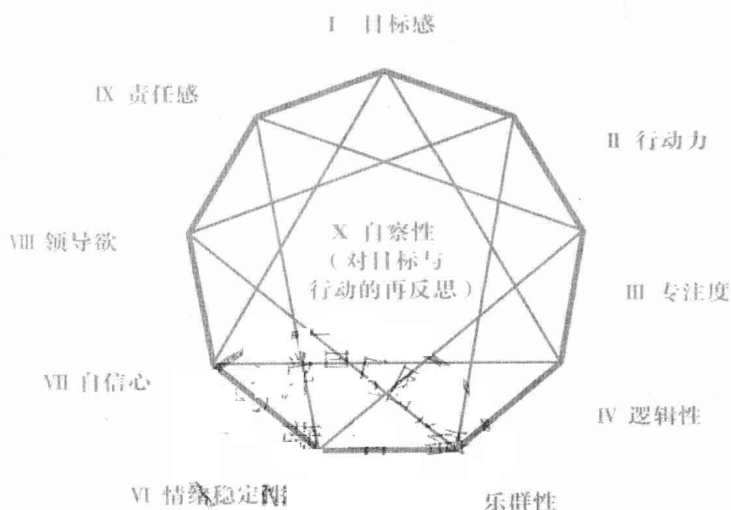
能够取得一定成功的人，他们大都有不寻常的气质，他们大都是积极、乐观的，更自信也更坦然，与一般人相比，他们的性格更完善，更有亲和力，因此更容易成功。

——美国心理学家 费斯廷格

 中国纺织出版社

十维性格

TEN-DIMENSIONAL CHARACTER



张伍常◎著

* 一本关于幸福与成功的心理学书 *

中国纺织出版社

内 容 提 要

每个人都生活在一个看不见的心理空间里,这是一个十维的心理空间。从圆点射出九条直线,每个方向上的直线,代表了你的一种心理力量,再加上圆点,就构成了人的十维性格。目标、行动、专注、逻辑、乐群、情绪、自信、领导、责任与自察这十种心理力量的综合,就构成每一个人的性格特质。人的全部心理能量、人格特征以及行为基础,都将由这十维来决定。这十维代表了你对生活、事业、个人价值的追求与适应能力,决定着你的发展方向。你必须研究它们,分析它们,体会它们,拓展它们。

了解十维性格对于发现人的潜能,释放心理能量有着至关重要的意义。在许多企业的生产管理中、个人的生活中它都取得了良好的应用效果,受到了广泛的欢迎。十维性格被称为一种“行之有效”、“极富有指导性”的理论,许多个人和企业都把它视为拓展和提升自己的能力的必修课。

图书在版编目(CIP)数据

十维性格 / 张伍常著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5064-7711-6

I. ①十… II. ①张… III. ①性格—研究 IV. ①B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 142045 号

策划编辑: 向连英 责任编辑: 张永俊 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字数: 180 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



毫无疑问，性格对于一个人的事业的成功和生活的幸福有着关键的、决定性的作用。

心理学家费斯廷格说过：“性格是一种成功的要件，能够取得一定成功的人，他们大都有不寻常的气质，他们大都是积极、乐观的，更自信也更坦然，与一般人相比，他们更完善，更有亲和力，因此更容易成功。所以你必须拥有它。”另一位心理学家彼德·约翰森也这样说过：“真正阻碍你的不是别人，正是你自己。”

实际上，许多人因为性格上的缺陷，失去了挑战自我的勇气和取得成功的能力。性格上的这些缺陷包括找不到生活的目标、缺乏行动能力、自卑、不能保持专注、缺乏责任感、缺乏交往能力、不能控制自己的情绪等。

由此可见，改造我们自己，让我们拥有一种更积极、更乐观、更富有挑战力的性格是一件极有价值的事情。

十维性格理论正是为解决人们性格中的这些问题而提出来的。

任何一件事情、一项事业的完成，都是由一个目标观念开始，从心理的内部展开，到外部，再折返到内部的过程。在心理学当中我们把这个观

点称为“目标—导向”理论，意思是说，每一个人都必须从目标开始，通过外在的行动完成一件事，再回到目标，每一个人都是如此，它也成为了十维性格的理论基础。

十维性格代表了一种从思想到行动再返回到思想的过程。它与我们的思想、行动、事业成功和生活幸福是紧密相关的。目标感、行动力、专注性、逻辑性、乐群性、情绪稳定性、责任感、自信心、领导欲（管理欲）、自察性，这十维性格紧密相扣，相互支撑，不仅为你提供了一条获得成功、获得幸福的捷径，更重要的是，它还指出了一条具体、可靠、行之有效的方法，使你按照它走下去，就可以实现你预期的目标。十维性格理论不仅可以使你的性格变得更自信，通达，更有影响力，还会使你的行动变得更果断，更坚定，而且更富有成效。十维性格理论不仅是一种思想上的提炼，更是一种行动上的升华，因此具有极大的指导意义。

十维性格心理学在许多领域中都取得了很好的成果。许多人因为学习并运用它而获得了一种卓越的能力，这其中包括许多著名的经营专家、管理专家、销售专家、产品设计师、工程师、企业管理者、商界领袖乃至许多政界的人物。许多著名的企业，也因为对十维性格的运用而获益匪浅。它们发现通过十维性格的学习可以在很大程度上改变一个人的思想状态和性格，提升他们的能力，并进而在很大程度上推动这些企业的发展。因此十维性格得到了广泛的好评，许多人都把它作为自己学习和成长的必修课之一。许多公司和企业也把它作为提升自己公司能力的一项重要的重要手段。

可以这样讲，十维性格可以从根本上改变一个人。这种改变是全方位的，从内在的思想到外在的行为，从外在的表象到深层的意识结构，一个人生活中的点点滴滴，生活中的每一个环节，都可以因为它而得到改变。

消极、失望、无助和沮丧将成为过去，取而代之的是积极、自信、智慧，更富有创见，更有行动的成果。你将因此能够更好地发挥自己的潜能，把你的理想变成现实。

我们必须意识到一点：成功从未远离你，幸福也从不是遥不可及，自然法则赋予了每个人一种独特的天赋，那就是你自己的性格。思维能够转变成现实，而性格更可以创造奇迹。一切都取决于你是怎样去发掘它和使用它。从你自身做起，重新塑造你的性格，让十维性格成为你最大的、最有效的动力源泉，与我们一起发生改变，然后你所期待的一切就会拥有。

作者

2011年6月



十维性格是关于幸福与成功的心理学 /1

不同的性格，不同的结果	/3
改变自己是必然要为之的事情	/6
用十维性格的心理学方法改变自己	/9
逻辑的链条——十维性格之间的完美关系	/23

I 生活的目标，事业的理想 /27

拥有真正的生活目标才能够成功	/29
找到你最愿意为之付出努力的方向	/32
制订一份行动方案	/35
商业目标的关键：可行性	/40
坚持，直到目标实现	/43
目标维的敌人和朋友	/44
本维心理测试	/46

II 请立即为你的目标采取行动 /49

有行动才能有效果	/51
把你的商业美景转化成现实	/52
保持专注，直到目标实现	/61
生活习惯的培养，生活化的行动力	/63
在坚持行动中提高你的行动能力	/66
行动维的敌人和朋友	/67
本维心理测试	/69

III 为了成功，请保持专注 /73

能够保持投入，才能够有高产出	/75
专注是一种心理能力	/77
坚持，专注能力的体现	/78
保持专注的心理过程	/80
在生活中提高你的专注能力	/82
警惕思维定势对你的影响	/88
专注维的敌人和朋友	/90
本维心理测试	/92

IV 逻辑思维，帮你发现成功的本质 /95

简单而又实用的逻辑思维	/97
分析事物的逻辑过程	/99

提高你的逻辑思维能力	/101
把事情按自然的过程进行逻辑分解	/102
另外两个关键点——逻辑顺序与因果选择	/105
你需要注意的其他要点	/106
学会接受逻辑过程	/111
逻辑维的敌人和朋友	/113
本维心理测试	/114

V 交往，帮助你提升影响力 /119

交往，影响成功的关键	/121
通过交往可以发现更多的机会	/123
友善，提高交往能力的关键	/126
坚持“工作取向”与“感情取向”双线并进	/129
注意说话的方式和技巧	/132
乐群而协作	/134
交往维的敌人和朋友	/140
本维心理测试	/142

VI 保持自信，一种很关键的心理能力和素质 /147

总是缺乏自信怎么办	/149
缺乏自信源于对自己的一种轻视	/151
把自卑当成一种心理缺陷来对待	/153
自信，要有一定的冒险精神	/156

让自信成为一种心理习惯	/158
自信维的敌人和朋友	/164
本维心理测试	/166

VII 控制情绪，获得性格上的成熟度 /169

情绪失控是成功的最大敌人	/171
情绪是一种很关键的心理素质	/174
即使是一时的失败也不要气馁	/176
克服对失败的恐惧心理	/178
让情绪始终保持在最佳状态	/181
警惕不良思维方式对你的影响	/187
情绪维的敌人和朋友	/188
本维心理测试	/190

VIII 提高领导欲，发挥你最大的才能 /193

领导欲的强弱决定了你的成就的大小	/195
学会分工是提升管理能力的基础	/198
成为优秀管理者的几个关键	/199
不要忽视提高你的实际工作能力	/205
领导维的敌人和朋友	/207
本维心理测试	/209

IX 责任感，家庭幸福感与成就感的来源 /213

责任感，一个人性格成熟的标志	/215
了解你爱的人的性格，以便更好地相处	/218
能够保护你的家人、你最爱的人	/221
在生活中怎样提高自己的责任感	/223
责任维的敌人和朋友	/228
本维心理测试	/230

X 对目标与行动的再反思 /235

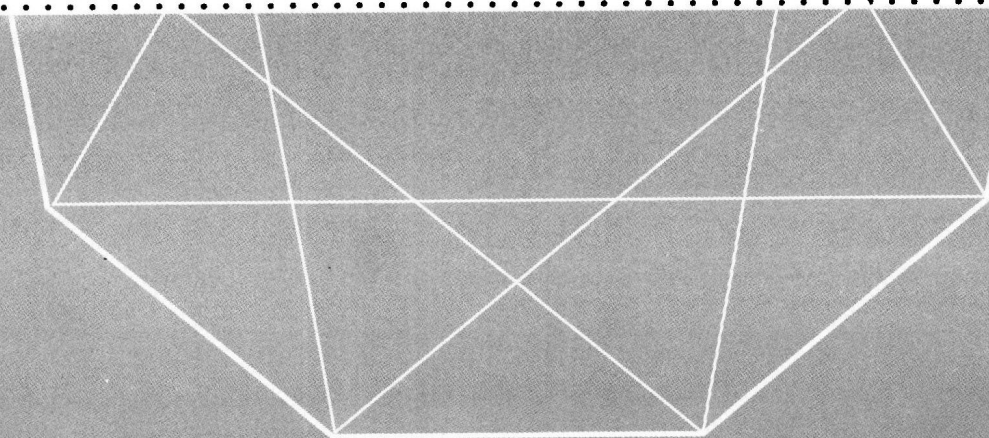
反思自己是一种很重要的能力	/237
元认知——一种关键的反思能力	/243
自察性的拓展	/246
自察维的敌人和朋友	/251
本维心理测试	/253

参考文献	/257
------	------

后记	/259
----	------



十维性格是关于幸福 与成功的心理学



不同的性格，不同的结果

到底是什么能让我们成功和幸福？虽然每个人对这个问题的看法都可能不同，但在我看来，成功与幸福的关键还在于我们自身的努力。

小王和小李是同事，两人都毕业于当地的一所著名大学，都只有二十几岁，正处于人生和事业的黄金期。小李性格比较开朗，思维活跃，想法很多，再加上人又很聪明，所以刚一来公司就受到大家的喜欢。但是他有一个弱项，就是缺乏挑战困难的勇气，一遇到什么苦和累的事情，就会产生一种畏难心理，缩手缩脚，即使勉强去做了，也总难令人满意。渐渐地同事们意识到了他的这个问题，对他就不像一开始那么重视了。小王却不同，虽然不像小李那么有才华，但是他的性格比较坚强，能吃苦耐劳，不管遇到什么问题，也不管有多难、多累，都会坚持把它做完。经他处理的问题，大都得到了很好的解决。他虽然没有小李的想法多，但是因为务实，他的想法一旦提出来了，都有很强的操作性。他的这种能力，让他后发而至，进步很快，最终得到了大家的信任。

小王和小李对事业的态度也是完全不同的。在工作了很久之后，小李还是不能很好地适应自己的环境，仍在抱怨工作条件不好，才能得不到发挥等，而小王，虽然也认为工作环境不理想，但他认为这并不是决定性的，相反，他把这当成一个锻炼自己的机会，并利用这些机会完善自己。不仅如此，他还不断地尝试新的工作，以便不断增长自己的知识和经验。这样，他不仅在自己的本职工作中表现得很好，在新的工作领域中表现得也很出色。经过几年的积累，当他的知识和能力都得到了很大的提升的时候，他选择了自己去创业，最终也取得了成功。

小李和小王，在起点上可以说是差不多，小李甚至还要高一些，但最

终成功的却是小王。原因在哪里？在我看来，就在于他们不同的性格。小王总是以积极的态度去面对自己的生活，不等不靠，不管遇到什么问题，都积极努力地去解决。结果，他用自己的努力创造了生活，几年下来，收获了很多。而小李却不行，他只是以一种消极的态度面对生活，总希望发生奇迹却从不采取积极的行动，结果，在事业和生活上得到的东西微乎其微。几年下来，虽然靠着父母的庇佑过着也算不错的生活，但自身并没有取得什么进步。

像小李与小王这样的情况，在生活中是随处可见的。

有位企业家创业已经多年，在行业领域内取得了显著的成功，影响力颇大。在谈到怎样才能让一个人成功时，他说：“这个问题不复杂，关键就在于你以怎样的姿态面对生活以及你付出了怎样的努力。”

企业家还透露，他以前也是一个很没有进取心的人。他曾经在一家企业工作过很久，工作很舒适，每天朝九晚五的生活，没有什么压力，可以说是无忧无虑。可是在这样的环境里生活久了，他的身体和心理都变得越来越松散了。那时正是全国经济发展很快的时候，很多人都尝试着去创造自己的事业，其中不乏成功者。看到别人一个个地取得了成功，自己却什么都没有得到，这让他感到很失落，并且开始产生不满。

他抱怨太多，家庭、环境、工作起点等，但是无论他怎样抱怨，对现实却没有任何帮助，这时他才意识到：一切都不会自动发生改变，除非你自己去努力。

当意识到这一点之后，他突然明白了，于是他决定做一次自己人生中的最重要的一次改变。他不再把人生的失败归咎于命运的不济，而是从自己身上去找原因。

他一狠心辞了职，凭着自己对专业知识的了解，创办了一家小公司。但由于缺乏经营经验，资金又不足，一开始的投资几乎全都失败了，这让

他一度丧失了信心。不过，他最终还是硬挺了下来，凭着自己的不懈坚持和努力，他渐渐地赢得了客户的信任，越来越多的人开始找他，向他订货。他的事业也因此出现了转机，此后，业务越来越大，一直到有了现在的规模。他现在的客户从国内一直延伸到了国外，再不用像以前一样为缺少订单而发愁。回想起创业中最艰难的日子，他说：“是什么让我能够坚持下来呢，就是我的信念，无论面对怎样的困境都不放弃的信念。”现在，这位企业家已经是他那个领域中的佼佼者。事业上的成功和人生价值的取得让他获得了极大的满足，而这一切的取得，都源于他的人生态度的一次转变——去改变自己。

到底是什么让一个人取得成功？

有很多人喜欢强调机会、环境、家庭背景等，他们似乎把这些外在的东西当成他们事业不能成功、生活不能如自己所愿的关键因素。可是，事实真的如此吗？我们所看到的那些成功者，真的都是因为家庭背景出众，并且别人已经为他们铺好了成功之路，然后又有了一个千载难得的机会之后才取得成功的吗？答案是否定的。实际上，绝大多数人的成功都缘自于自身的努力，那些外在的因素所起的作用只是次要的和辅助性的。不仅如此，还有很多成功者是在逆境中崛起，不但没有什么外在的资助，反而只有很差的条件和环境，但是他们通过自身的努力改变了自己，创造了生活，实现了他们自己的梦想。

所以，不能再把你的失败归咎于别人。一个人能否成功，真正的原因在于你自己。

如果你能够主动去思考、去探索，那么环境和条件乃至机会，就会随之而来，成功就会变得自然而然，成为水到渠成的事情；但如果总是坐等成功，幻想着奇迹的发生却从不采取行动，那么即使外在的条件再优越，环境再完善，你仍然可能是一无所获。不能再等待，不要再抱怨，抛弃你

的忧虑，迟疑，软弱和茫然，从现在开始，改变你自己，以改变你自己的性格作为一个开始，并为之付出不懈的努力，然后你就能创造出属于你自己的未来。

改变自己是一定要为之的事情

性格一直是心理学里最重要的一个研究领域。从研究心理学开始，我就把对人的性格的研究列为我最重要的研究课题之一。从那时起我就一直在思考这样一个问题：为什么有的人在很恶劣的环境里起步，却能够取得事业的成功，生活幸福，事业有成？而有的人，即使生活在很优越的环境里，却只能以乏味的方式度过一生，不仅毫无成就，甚至连基本的人生价值都没有实现？经过近二十年时间观察、学习和思考，我找到了这个问题的答案：性格的不同。

毫无疑问，人与人之间的性格有着巨大的差异，有的人积极，有的人消极；有的人进取，有的人懈怠；有的人坚持，有的人放弃。而这些完全不同的性格，对一个人的影响是完全不同的。拥有积极的性格，你等同于拥有了一种积极的武器，它使你能够以一种积极的、富有进取性的姿态面对生活，即使遇到困难也能够采取行动化解，遇到逆境也能够将它扭转，在这种积极性格的支配下，你内心的潜能就可以被充分地调动起来，你的能力可以得到最大限度的发挥，各种资源会为你所用，成功也会随之到来。但如果一个人拥有的只是消极的性格，看不到自己的方向，从不去预想自己的将来，凡事不去努力，遇事只想着运气、偶然，甚至只期盼着别人的恩赐等，那么，这种性格的人就会变得消极、保守，即使机会摆在眼前，也无法把握住，具备再好的条件，也无法充分利用，成功自然也就遥