

贝贝 编著

展现你的气质



气质是内涵的镜子



地震出版社

展现你的气质



贝贝 编著

气质是内涵的镜子



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

展现你的气质 / 贝贝编著. —北京: 地震出版社, 2004. 6

ISBN 7-5028-2463-4

I. 展… II. 贝… III. 个人-气质 IV. B848.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第029212号

地震版 XT200400142

展现你的气质

贝贝 编著

责任编辑: 宋炳忠

责任校对: 王花芝

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版(印)次: 2004年6月第一版 2004年6月第一次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 250千字

印张: 9

印数: 00001~11000

书号: ISBN 7-5028-2463-4/Z · 293 (3071)

定价: 19.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

生活中我们常常听到这样的评语：

“那位小姐气质真好！”

“他气质非凡，将来定成大事！”

“她如此漂亮，就是没有气质，可惜了！”

现实生活中的男女都懂得气质之于个人发展的重要，都在尽力追求好的气质，塑造好的气质。那么气质究竟为何物？

其实气质有两种解释，一是心理学的解释，二是通俗的解释。

先来看心理学对气质的解释：

气质是人们进行心理活动时或在行为方式上表现出来的强度、速度、稳定性和灵活性等动态性的心理特征。它既表现在情绪产生的快慢、情绪体验的强弱、情绪状态的稳定及气质变化的幅度上，也表现在行为、动作和言语的速度和灵活性上。

巴甫洛夫把人的气质分为以下四种：

多血质气质，其特征是活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢交往、注意力容易转移、兴趣和情感易交换。

胆汁质气质，其特征是直率、热情、精力旺盛、情绪易于冲动，心境交换剧烈。

粘液质气质，其特征是安静、稳重、反应缓慢、沉默少言、善于忍耐、注意力稳定难以转移。

抑郁质气质，其特征是孤僻、行动迟缓、情绪体验深刻，善于察觉到他人不易觉察的细节。

而这四种气质类型，是根据神经活动的这些规律来分的。

按照这种解释，若谈如何展现一个人的气质，确实让人有点抓不着头脑，也无从下手。

再来看一看气质的通俗解释：

现代汉语词典对气质的解释是：①指人的相当稳定的个性特征，如活泼、直爽、沉静、浮躁等，是高级神经活动在人的行动上的表现；②指风格、气度。

这是一种偏重美学的通俗解释，一方面指出气质即是人的个性或性格，另一方面指出气质是一个人在言谈举止、为人处世中表现出的一贯作风、风格以及气魄、气概、度量。

原来一言一行，举手投足间都在显示着我们的气质。所以要展示我们的气质就要在日常工作、生活的具体行为上下功夫，改掉坏习惯、坏作风以及消极的心态，将我们自信、乐观、豁达、敬业、幽默、干练、诚信等等好的品格融于工作、生活、言谈举止、为人处世的具体行为之中，展示给公众、朋友、家庭、单位……。如此，我们就成了一个具有美好气质的人！

正是基于这种理念，我们将抽象的概念具体化为各种行为，通过各种让人们称道的行为，将美好的气质展示在各种人群前、各种场合中。

本书希望为一切有上进心、事业心的朋友提供一些借鉴和帮助，它既可以当做茶余饭后的消遣读物，也可以成为你求职工作与生活的行为指南。它能使你在社交天地里变得更加应付自如，更加成熟。

目 录

第一章 在上司面前展现你的气质

- 在工作中展现勤奋的气质 / 2
- 在工作中展现敬业的气质 / 7
- 在心态上展现忠诚的气质 / 16
- 在智慧中展现你知礼的气质 / 22
- 在实干中展现精干的气质 / 27
- 小测试 / 29

第二章 在下属面前展现你的气质

- 上司都应有自己特有的领导气质 / 32
- 在下属面前展现勤勉的气质 / 33
- 在下属面前展现“将帅”气质 / 35
- 在下属面前展现仁爱宽厚的气质 / 38
- 在下属面前展现沉稳的气质 / 44
- 小测试 / 47

第三章 在同事面前展现你的气质

在同事面前展现乐于协作的气质 / 50

在同事面前展现大度的气质 / 52

在同事面前展现真诚坦荡的气质 / 58

在同事面前展现谦逊的气质 / 62

在同事面前展现练达的气质 / 65

小测试 / 70

第四章 在客户面前展现你的气质

在客户面前展现自信的气质 / 74

在客户面前展现端庄得体的气质 / 80

在客户面前展现尊重而坦诚的气质 / 87

在客户面前展现儒雅的气质 / 95

小测试 / 100

第五章 在情侣面前展现你的气质

在恋人面前展现大度的绅士气质 / 102

在爱人面前展现温良宽厚的气质 / 110

在妻子面前展现优秀丈夫的气质 / 122

在丈夫面前展现贤淑的气质 / 127

小测试 / 134

第六章 在朋友面前展现你的气质

在朋友面前展现富有涵养的气质 / 138

在朋友面前展现大度宽容的气质 / 143

在朋友面前展现诚信、正派的气质 / 148

在朋友面前展现热心助人的气质 / 154

小测试 / 156



第七章 在亲属面前展现你的气质

- 在亲戚面前展现知礼的气质 / 160
- 在父母面前展现孝顺的气质 / 164
- 在子女面前展现严慈、开明的气质 / 169
- 小测试 / 177

第八章 在陌生人面前展现你的气质

- 在自我介绍中展现气质 / 180
- 在第一句话中展现文雅礼貌的气质 / 183
- 在最初的7秒钟内展现你的亲和力 / 187
- 在交谈中展现你的气质 / 188
- 小测试 / 198

第九章 在单位展现你的气质

- 穿出你的气质 / 200
- 接听电话的礼规 / 206
- 交换名片中的礼貌 / 209
- 在接待中展现修养 / 211
- 在单位会议中展现出气质 / 213
- 小测试 / 216

第十章 在公共场所展现你的气质

- 在公共交通中展现你的气质 / 220
- 在公共生活场所展现你的气质 / 238
- 在公共娱乐场所展现你的气质 / 244
- 小测试 / 250



第十一章 在私人场合展现你的气质

在餐饮中展现你的气质 / 254

在庆祝、慰问场合中展现你的气质 / 268

在拜会中展现你的气质 / 273

小测试 / 278





第一章

在上司面前展现你的气质

上司作为你人生和事业上的一个重要角色，对于你的发展前程有着举足轻重的影响。他在一定程度上决定着你的未来的人生方向。所以，在上司面前如何展现气质，怎能不引起你的高度重视呢？

在上司面前展现气质，主要体现于你在工作上努力和合理处理你们之间的人际关系上。工作中的勤奋和敬业是上司最欣赏的气质，而你正确的心态、周到的礼节、能干的作风也会使你们之间的交往显得十分融洽与和谐。

在工作中展现勤奋的气质

勤奋不仅是一个人成功的根本保证，更是一个人良好气质的集中体现。试想一个懒惰拖拉的人，谁会说他有良好的气质呢？怀着满腔热忱，积极投身于工作中去，你才能将勤奋的气质充分展现给你的上司。

1. 乐于工作



人可以通过工作来学习，可以通过工作来获取经验、知识和信心，更可以通过工作培养良好的气质，你对工作投入的热情越多，决心越大，工作效率就越高。当你对工作抱有充分的热情时，上班就不再是一件苦差事，工作就变成一种乐趣，就会有许多人愿意聘请你来做你所喜欢的事。工作是为了自己更快乐！这是一个多么令人兴奋的事情啊！

一个人工作时，如果能以精益求精的态度，火焰般的热忱，充分发挥自己的特长，那么不论做什么样的工作，都能全身心地投入。如果我们能以满腔的热忱去做最平凡的工作，也能成为最精巧的艺术家；如果以冷淡的态度去做最不平凡的工作，也绝不可能成为艺术家。各行各业都有发展才能的机会，实在没有哪一项工作是可以藐视的。

如果一个人鄙视、厌恶自己的工作，那么他必遭失败。引导成功者的磁石，不是对工作的鄙视与厌恶，而是真挚、乐观的气质和百折不挠的毅力。

你的工作可能是平庸的，但你付之以艺术家的精神，付之以十二分的热忱，你就可以从平庸的境况中解脱出来，不再有劳碌辛苦的感觉，厌恶的感觉也自然会烟消云散。

玛丽·凯撒给了她的儿子亨利无价的礼物——教他如何应用人生最伟大的价值。玛丽在工作一天之后，总要花一段时间做义务工作，帮助不幸的人们。她常常对儿子说：“亨利，不工作就不可能完成任何事情。我没有什么可留给你的，只有一份无价的礼物：工作的欢乐。”

“我的母亲教给我对人的热爱和为他人服务的重要性。她常常说，热爱人和为人服务是人生中最有价值的事。”亨利后来这样说。

如果你掌握了这样一条积极的法则，并且将个人兴趣和自己的工作结合在一起，那么，你的工作将不会显得辛苦和单调。兴趣会使你的整个身体充满活力，使你在睡眠时间不到平时的一半、工作量增加两三倍的情况下，仍然觉得很轻松。

工作不仅是为了满足生存，同时也是实现个人人生价值的需要。一个人总不能无所事事地终老一生，应该试着将自己的爱好与所从事的工作结合起来，无论做任何事，都要乐在其中，而且要真心热爱自己所做的事。



成功者乐于工作，并且能将这份喜悦传递给他人，使大家不由自主地接近他们，乐于与他们相处或共事，而他们勤奋的气质也将在不知不觉中展现给他们周围的人。人生最有意义的就是工作，与同事相处是一种缘分，与顾客、生意伙伴见面是一种乐趣。

罗斯·金说：“只有通过工作，才能保证精神的健康；在工作中进行思考，工作会变成快乐的事。两者密不可分。”

2. 满腔热忱

处于热恋中的年轻人，往往会有更敏锐的感觉，会在他所爱的人身上，看到其他人都忽略的种种优点；同样，一个受热忱的气质支配的年轻人，他的感觉也会因之变得敏锐，可以在别人看不到的地方发现动人的美丽，这样，即使再乏味的工作、再艰难的挑战，无论是遭遇贫穷还是迫害，都可以坚韧地承受下来。

发动一场战役拿破仑只需要两周的准备时间，而别人则会需要

一年。这中间所以会有巨大的差别，正是因为他那无与伦比的热忱。奥地利人战败之后目瞪口呆之余，也不得不称赞这些跨越了阿尔卑斯山的对手：“他们不是人，是会飞行的动物。”拿破仑在第一次远征意大利的行动中，只用了15天时间就打了6场胜仗，缴获了21面军旗，55门大炮，俘虏1.5万人，并占领了皮德蒙特。

在拿破仑这场辉煌的胜利之后，敌军中的一位奥地利将领愤愤地说：“这个年轻的指挥官对战争艺术简直一窍不通，用兵完全不合兵法，他什么都做得出来。”但拿破仑的士兵也正是以这么一种根本不知道失败为何物的热忱听从着他们的长官，从一个胜利走向另一个胜利。

一个人保持高度的自觉，就是把全身的每一个细胞都调动起来，完成他内心渴望去完成的工作，这就是热忱。正是出于这种热忱，维克多·雨果在写作《巴黎圣母院》的时候，才把自己的外衣都锁入柜中，一直到作品完成以后才拿出来。他之所以这么做，就是为了能够全神贯注地投入工作。

著名演员加里克的话正是对这种热忱的绝妙注解。一次，当一位事业上历尽坎坷的牧师问他，是借助什么力量才把听众牢牢抓住的时候，加里克回答：“你跟我不一样。你虽然宣讲的是永恒的真理，你自己坚信不疑，但给人的感觉好像是你似乎对自己所说的话还将信将疑。而我呢，虽然我自己知道我说的是一些虚构的、不真实的东西，但我说的時候却像我从灵魂深处都相信它们一样。这就是我们之间的根本不同。”

一个年轻人最让人无法抵御的气质和魅力，就在于他满腔的热忱。在年轻人的眼里，未来只有光明，没有黑暗，即使会遇到险境，最终也可以转危为安。他不相信世界上还有“失败”这两个字；他相信，人类历史过程中所有的劳作，都是为了等待他的出现，等待他成为真善美的使者。

年轻人常常热情洋溢，他们面对朝阳，影子留在了身后。年轻人听任心灵的支配，而成年人则受大脑的控制。当欧洲文明正处在萌芽阶段，亚洲人大兵压境，是年轻的亚历山大把敌人赶走。拿破仑



征服意大利时，年纪也只有25岁。尽管拜伦和拉斐尔37岁早逝，济慈25岁离开人世，雪莱29岁离开人世，但他们生前都已声名斐然。罗穆卢斯20岁就缔造了罗马；皮特与博林布鲁克都在没有成年的时候就出任政府大臣；牛顿在25岁前，就已经向世人贡献了多项伟大的发现；马丁·路德25岁成为了成功的改革家。有人说，没有一个英国诗人的诗才能够比得上21岁时的查特顿。怀特菲尔德和卫斯理还在牛津求学的时候，就是伟大的宗教复兴运动发起人，而前者不到24岁就已经扬名海内，影响了整个英国。维克多·雨果15岁就开始创作悲剧，20岁还不到就已经赢得了法兰西学院的3项大奖，获得了“大师”的称誉。

历史上，经天纬地的天才人物大都没有活过40岁。而在我们这个时代，一个满怀热忱的青年，他成功的机会远远比以前的青年要更多——这是一个年轻人自由搏击的时代。他们的热忱就是他们的王冠，一切庸碌无为之辈，都应该在他们面前俯首称臣。



西塞罗说得好：做人如同制酒，坏酒禁不住时间的考验，容易变酸发臭，而好酒却会更显芳香。一旦拥有了热忱的气质，我们能够在满头银发时依然保持心灵上的年轻，正如从墨西哥湾出发的北大西洋暖流滋润了北欧的大地一样。

你的心已经有多老？它是否还依旧年轻？如果不是，你怎么可能做好你的工作？

3. 迅捷果敢

一句话常常出现在英国亨利八世统治时代的留言条上：“快！快！快！为了生命加快步伐！”这句警示人们的话旁边往往还附有一幅图画，上面是没有准时把信送到的信差在绞刑架上挣扎。当时还没有邮政事业，信件都是由政府派出的信差发送的，如果在路上延误要被处以绞刑。

费尽心思地把今天可以完成的任务千方百计地拖到明天是多么愚蠢，用这些精力把工作做完才更明智。而任务拖得越后就越难以完

成，做事的态度就越是勉强。在心情愉快或热情高涨时可以完成的工作，被推迟几天或几个星期后，就会变成苦不堪言的负担。在收到信件时没有马上回复，以后再拣起来回信就不那么容易了。大公司都规定有这样的纪律：所有信件都必须当天回复。

当机立断的气质常常可以避免做事情的乏味和无趣。拖延则通常意味着逃避，结果就是导致一事无成。做事情就像春天播种一样，如果没有在适当的季节行动，以后就没有合适的时机了。无论夏天有多长，也无法使春天被耽搁的事情得以弥补。

有两句充满智慧的俗语说得好：一句是“趁热打铁”；另一句是“趁阳光灿烂的时候晒干草”。

人在什么时候比较懒散倦怠？我们通常没有注意。有的人是在晚饭后，有的人是午饭后，还有的在晚上7点钟以后就什么都不想干了。每个人一天的生活往往都有一个关键时刻，这个时刻一定不要浪费，除非这一天你想白过。对大多数人而言，早晨几小时往往是这一天会不会过得充实的关键时刻。

有人曾经在亨利面前称赞麦亚尼具有高超的技巧和过人的勇气。“你说得很对，”亨利说，“他是位了不起的将军，但是我总是比他早5个小时。”亨利早上4点钟起床，而麦亚尼上午10点多钟起床。这一点造成了他们两个人之间的所有差别。

迟疑不决是一种疾病，拖延磨蹭则是它的前期症状。深受犹豫不决之苦的人如果想改变现状，惟一的办法就是做出果断的决定。否则，这一疾病将成为摧毁胜利和成就的致命武器。通常来说，犹豫不决的人很难成功。

克服拖延的习惯，将其从自己的个性中根除。这种把你应该在上星期、去年或甚至十几年前该做的事情拖到明天去做的习惯，正在啃噬你的意志，除非你革除了这种坏习惯，否则你将难以取得任何成就。可以克服这种恶习的方法有：

第一，每天从事一件明确的工作，要求是不必等待别人的指示就能够主动去完成；

第二，到处寻找，每天至少找出一件对其他人有价值的事情，



而且不期望获得报酬。

在工作中展现敬业的气质

没有哪个上司会喜欢不敬业的下属，在上司看来，不敬业就是不尊重单位、不尊重上司。因此，上司会对这种下属施以白眼。而对于拥有敬业气质的下属，上司总会报着宽容的态度，给予他更多的发展机会。

1. 敬业是品格和使命

敬重自己的工作，将工作当成自己的事，这就是敬业，其具体表现为忠于职守、尽职尽责、认真负责、一丝不苟、善始善终等职业道德，其中糅合了一种使命感和道德责任感。敬业精神在当今社会已被发扬光大，成为一种最基本的做人之道，也是成就事业的重要条件。

任何一家靠竞争取胜的公司必须设法使每个员工敬业。不敬业的员工就无法给顾客提供高质量的服务，就难以生产高质量的产品。

然而，无论我们从事什么行业，无论到什么地方，我们总是能发现许多投机取巧、逃避责任、寻找借口之人，他们不仅缺乏一种神圣使命感，而且对敬业精神世俗意义的理解也极为欠缺。

敬业表面上看起来是有益于公司，有益于老板，但最终的受益者却是自己。

如果我们将敬业变成一种习惯，就能从中学到更多的知识，积累更多的经验，就能从全身心投入工作的过程中找到快乐。这种习惯或许不会有立竿见影的效果，但可以肯定的是，当“不敬业”成为一种习惯时，其负面影响是很深远的。工作上投机取巧也许只给



你的老板带来一点点的经济损失，但是却可以毁掉你的一生。

成败往往取决于个人气质。一个勤奋敬业的人也许并不能获得上司的赏识，但至少可以获得他人的尊重。那些投机取巧之人即使利用某种手段爬到一个高位，但往往被人视为人格低下，无形中给自己的成功之路埋下了隐患。不劳而获也许非常有诱惑力，但很快就会付出代价，他们会失去名誉这个最宝贵的资产。人生最大的财富是诚实及敬业的名声。

2. 恪尽职守

全心全意、尽职尽责才能做好所有的工作。而这正是敬业气质的基础。

尽心尽责，尽自己的最大努力，求得不断的进步，这是一个从事任何职业都应该做到的。这不仅是工作的原则，也是人生的原则。如果没有了职责和理想，生命就会变得毫无意义。无论你身居何处（即使在贫穷困苦的环境中），如果能全身心投入工作，最后就会获得经济自由。可以肯定地说，在人生中取得成就的人，在某一特定领域里都进行过坚持不懈的努力。

知道如何做好一件事，比对很多事情都懂一点皮毛要强得多。在得克萨斯州一所学校作演讲时，一位总统对学生们说：“比其他事情更重要的是，你们需要知道怎样将一件事情做好；与其他有能力做这件事的人相比，如果你能做得更好，那么，你就永远不会失业。”

一个成功的经营者说：“你宁可真正制好一枚别针，也比你制造出粗陋的蒸汽机赚到的钱更多。”

让这句话成为你的座右铭：无论从事什么职业，都应该精通它。下决心掌握自己职业领域的所有问题，使自己变得比他人更精通。如果你是工作方面的行家里手，精通自己的全部业务，就能赢得良好的声誉，也就拥有了一种通往成功的秘密武器。

做事一丝不苟能够迅速培养严谨的品格、获得超凡的智能；它既能带领普通人往好的方向前进，更能鼓舞优秀的人追求更高的境

