



海螺·绿叶文库

Conch Green Leaf

常人修养

优化你的性格

上海人民出版社

I253.9

165



海螺·绿叶文库

常人修养

优化你的性格

张殿国著

上海人民出版社

责任编辑 林铭钢 邵 敏
美术编辑 陶雪华

优化你的性格

张殿国 著

上海人民出版社出版

上海绍兴路54号

上海市新华书店发行所经销

南京理工大学激光照排中心排版

上海长阳印刷厂印刷

上海新华造纸厂供纸

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 158,000

1998年4月第1版 2004年2月第2次印刷

印数:00,001—10,000册

ISBN 7-208-02804-4/G·459

定价:13.80元



海螺·绿叶文库

主编的话

有 乡镇（乃至农村）生活经验的人，或者较多游历过中国广阔腹地的人，不会不感受到那儿对现代科学文化知识的渴望。物质生活在变化中，有的地方或快或慢地富起来，但精神生活的贫乏仍然是普遍的。广播电视业的拓展，使大众文化的普及获得了强大的工具，然而，经常能阅读新鲜、有益的书刊，对于基层知识分子和青少年学生，似乎还是奢侈的事情。

上海出版界一直想在这方面有所作为。成功的代表，当为《故事会》。长期以来，这本薄薄的刊物在乡镇、农村拥有数以百万计的订户（读者则无法统计）。不过，从上海是中国重要出版基地这个角度看，我们为乡镇、农村读者做的事情实在是太少，太少。

于是，便有了这套百本文库的策划。它的阅读对象主要是乡镇、农村青少年。它的目标，是

为上述对象打开现代科学文化知识之窗，引导他们从二十世纪走向新的世纪。因此，它的内容便是由上海出版资源中能为这一目标服务的精华凝缩、提炼而成。我们着力于智慧启迪、思维开发、人生修养和潜力发掘等方面，其他众多内容则难免割爱了。

考虑到基层的消费能力，我们希望尽力压低书价，把书编得精一些、薄一些。同时，我们与热心这项事业的企业界合作，并通过国家教委向部分乡镇中学赠书，扩大文库的作用与影响。

愿这一百本书成为一百块厚实的铺路石，铺在亿万青少年走向未来的艰难而光明的道路上。海螺吹响了，年轻的公民们，赶海去呵。春天来了，枝头片片绿叶，沐浴在温煦的阳光下。中华民族的明天在青少年的肩上。向他们致敬，为他们祝福。



一九九八年元月



海螺·绿叶文库

常人修养

- 伟人邓小平
- 院士述情怀
- 自古英雄出少年
- 二千年前的哲言
- 名人名言录
- 影响我一生的一句话
——40位名人谈人生
- 开卷有益
——给我影响最大的一本书
- 优化你的性格
- 情绪的控制和调节
- 100个当代中国青年的恋爱经历

文学精选

- 唐诗一百首
- 唐宋词一百首
- 唐宋文荟萃
- 中国新诗经典
- 外国诗歌经典
- 中国现代散文经典
- 外国散文经典
- 中国现代短篇小说经典
- 外国短篇小说经典
- 世界随笔小品精编
- 外国童话寓言经典
- 世界经典名著品味
- 老人与海
- 少年维特的烦恼
- 中国当代优秀少儿文学作品品鉴
- 童年时代的朋友
- 男生贾里
- 文学小百科

长河浪涛

群雄争霸

——先秦两汉魏晋南北朝史话

逐鹿中原

——隋唐五代宋元明清史话

前仆后继

——近代中国史话

开天辟地

——现代中国史话

世界风云三百年

——世界近现代历史浅说

旋律中的天堂

——中外音乐精品长库

色彩的盛宴

——中外绘画精品长库

“上帝”的手艺

——中外雕塑精品长库

银海风流

——中外电影精品长库

戏苑奇葩

——中外戏曲精品长库

故事集锦

- 中华爱国者的故事
- 中华传统美德故事
- 中华名胜故事精选
- 中华博物故事精选
- 中外智慧故事集锦
- 中外科幻名著故事荟萃
- 中外经典侦探故事精选
- 世界文学名著故事精编

社会大学

- 少男少女赠言录
- 走向成功人生
- 现代涉世必读

怎样打赢官司
外出打工百问
现代推销技法
新股民入市百问
金融知识 ABC
实用交际小百科
实用文体手册
百年早知道

拥抱科学

科学发现纵横谈
新电脑世界漫游 信息高速公路
兵器新星 航天飞机
最强的光 核电探秘
金属新秀 奇妙的液晶
绿色革命 绿色技术
潜入深海 海洋工程
现代建筑 现代交通
动物新观察
多利, 你好!

——“克隆”技术的背景、现状与未来

欢乐消闲

小魔术
猜谜技巧
象棋精妙杀局
围棋速通
扑克牌游戏
幽默集锦
演讲要诀
方寸之间

——怎样集邮

实用对联
中外流行歌词精选

艺苑自修

二胡、竹笛自修
楷书行书自修
篆刻自修
书画问答百题
读古诗文常识
文学写作 ABC
业余摄影 200 题
黑板报墙报版式资料
常用字钢笔五体字帖
盆景制作法

健康顾问

问候心灵: 青少年心理自我咨询
保健常识
药膳例话
常见病简易针灸疗法
保健推拿技法
实用护肤妙法
现代生活禁忌
家庭医疗指南

小康之门

服装裁剪与缝纫入门
现代家庭装潢入门
实用家具制作入门
实用美容美发入门
电工入门
汽车维修入门
摩托车维修入门
厨师入门
食用菌制种与栽培入门
名贵水产品养殖入门



海螺·绿叶文库

编委会

主 编

孙 颢

编 委 (按姓氏笔划排序)

王有布 包南麟 任善根 杨心慈 陈纪宁 陈保平
陈春福 李维琨 林国华 周舜培 赵昌平 郝铭鉴
郭志坤 翁经义 虞仰超 雷群明 戴自毅

编辑组组长

陈纪宁

编辑组成员 (按姓氏笔划排序)

冯海荣 许乃青 邵 敏 邵 琦 张建平 张怡琮
顾林凡 陶雪华 徐欢欢 谢志鸿 彭卫国 戴 俊

出版策划

王有布 许乃青 张怡琮 史文军

美术编辑

陶雪华

技术编辑

孙东平 王大方 刘效红

目 录

一	性格与时代	1
	时代提出的挑战	2
	传统民族性格的反思	4
	当代民族性格的负面因素	7
	适应开放社会的新要求	8
二	性格与成才	11
	优化性格与事业成功	11
	优化性格与才能发挥	13
	优化性格与工作开展	16
	优化性格与身心健康	17
三	揭开性格神秘的面纱	19
	众说纷纭话性格	19
	性格的本质	23
	性格的特性	24
	性格的结构	27
	性格的来源	28
四	性格的生理因素	30
	希波克拉底和巴甫洛夫的学说	30
	生理因素对性格发展的作用	33
	性格生理因素的扬长补短	35
五	性格的社会因素	37
	早期教育与性格形成	37
	环境影响与主观努力	41
	实践与性格	45

	经历与性格	47
六	性格发展的阶段分析	49
	性格发展的三阶段	50
	青年期与性格塑造	51
	青年性格的特有矛盾	53
	性格优化与自我修养	56
七	现代人性格的锤炼	59
	从“清心寡欲”到大胆追求	59
	从“老成持重”到虎虎生气	61
	从“谨小慎微”到敢于冒险	63
	从“谦谦君子”到勇于表现	66
	从“沉默寡言”到能言善辩	69
八	开放性性格的培养	71
	善于活动, 长于交际	71
	敞开心灵, 坦诚相见	73
	胸怀博大, 兼容并包	76
	思想敏锐, 适应竞争	77
	志存高远, 不恋家园	80
九	坚强性格的培养	83
	面对失败的不屈性	84
	面对厄运的刚毅性	86
	面对困难的勇敢性	90
	面对非议的顽强性	92
	面对目标的坚定性	94
	面对选择的果断性	98
	面对诱惑的自制性	101
十	人际交往中的性格要求	104
	心胸豁达, 宽容待人	105
	雍容雅量, 克己礼让	107
	温和亲切, 谦虚热情	110

	耿直正派, 坦荡真诚	112
	委婉含蓄, 与人为善	114
十一	不同类型性格偏差的矫治	116
	拘谨型性格	117
	怯懦型性格	120
	内向型性格	123
	外向型性格	124
	火爆型性格	126
	鲁莽型性格	128
	孤僻型性格	130
	冷漠型性格	133
十二	最佳性格“度”的把握	136
	老练与纯真	137
	机灵与诚实	139
	谦虚与自信	141
	幽默与庄重	143
	大胆与谨慎	146
	紧张与镇定	148
	忍让与怯懦	149
	好强与逞强	151
	幻想与空想	153
	热情与狂热	154
十三	优化性格是一个过程	156
	性格转化的渐变和缓冲	156
	从改变习惯到改变性格	158
	从控制情绪到转化性格	159
	从临时状态到稳定状态	160
十四	陶冶性格的途径	161
	在多读好书中陶冶	162
	在与友伴交往中陶冶	164

以“内省法”陶冶	166
以“慎独法”陶冶	168
以“座右铭”陶冶	169
在业余爱好中陶冶	171

一 性格与时代

最先朝气蓬勃地投入新生活的人，他们的命运是令人羡慕的。

——马克思

性格的修养，不是随便想出来的题目，而是时代提出的一个重要课题。

性格，作为个性的组成部分，总是随着社会的发展而发展。每一个时代都对人们的性格提出不同的要求。通俗地说，就是不同的社会需要不同的人。回顾历史，我们看到，劳动方式和管理方式的每一次重大变化，都会引起人们性格上的变化：航海家勇于冒险；游牧民强悍豪爽；个体小农自由散漫、安土重迁；现代工业把人变成生产流水线上有纪律的工人。可见，不同的时代，产生着不同的性格。但是，时代条件并不能使同时代的每一个人具备完全相同的性格。有的人能够敏锐地洞察时代的变化，迅速形成和时代相适应的性格，这就是能够跟上时代发展，或走在时代发展前列的人。也有的人觉察不出时代的变化，或者虽然觉察到了变化但不愿意改变自己，他们不知道怎样使自己更好地适应变化发展着的时代，只能因循守旧，照着老样子生活下去。这样的人，必将成为“不识时务”、“不合时宜”的落后于时代的人。一个人的性格发展，究竟能在多大程度上适应社会和时代的需要，取决于各人对社会发展变化的洞察和认识程度，以及随着时代和社会的发展及时调整自己素质的灵活变化的能力。换句话说，取决于他对时代性格的认识，以及根据时代对性格的要求，自我塑造、自我修养的努力程度。

时代提出的挑战

今天,我们正处于一个大发展、大改革的时代。社会主义改革的伟大事业,已经渗透到社会生活的各个方面。从农村到城市,从经济到政治,从思想到体制,从社会到家庭,从精神到生活,都在发生着深刻的变化,它在客观上必然要求人们的素质和这种历史性的变化相适应。改革,需要人们不仅具有现代化的思想和观念,具有丰富的知识、发达的智能和健壮的体魄,同时,也需要人们具有现代人的性格特征。

改革,对于人们性格提出的要求,表现在性格的各个侧面:

改革创新,需要人们更具有勇气,敢于走前人没有走过的路,敢于到自己所不熟悉的领域中去探索。没有勇气的人,战战兢兢、畏畏缩缩,是开拓不出什么新的通途来的。

改革创新,需要人们具有果敢的作风。改革就要争取机会,而机会的捕捉常在一瞬间之间,片刻的犹豫动摇,就会失去一次良机。因此,在时机成熟时,需要有说干就干,敢于拍板,敢于负责的作风。优柔寡断、患得患失的人,将难以适应改革的要求。

改革创新,需要人们善于交际。当今的时代,已经不是一个人单枪匹马就能干出大事业的时代,改革需要取得各方面的支持和配合。因此,改革者需要具有练达的交际能力,善于争取各方面的理解和支持,善于处理好上下左右各方面的关系。

改革创新,需要人们具有宽广的胸怀。胸怀宽广的人,才能看到祖国现代化建设的全局,认清改革的方向,大刀阔斧进行气魄宏伟的改革。胸怀狭隘的人,斤斤计较于一己私利和眼前得失,很难有大的改革气魄,充其量只能在细枝末节上做一些小改小革。

改革创新,需要人们既敢于冒险,又谨慎从事。任何一项开拓性的事业,都有成功的希望,也有失败的可能。冒险和谨慎,是通向胜利的两个互为依靠的车轮,缺少了其中的哪一个,都无法到达目的地。冒险不是毫无意义、毫无把握、毫无准备的冒险,从事冒险的工

作,也要谨慎地处理好工作过程中的各个具体环节,争取把失败的危险降到最低限度。

改革创新,需要人们具有坚定的意志和顽强的毅力。任何开拓性的事业,都要和困难、风险以及别人的非议打交道。还会有来自各个方面的诱惑,不断诱使你放弃既定的目标。意志不坚定的人,不是被困难所压垮,就是因为目标过于遥远而失却热情,或者被别人的非议所吓退,或被各种诱惑牵着鼻子走而放弃初衷。对于他们来说,改革可能会有好的开头,但却难以有完满的结局。改革创新很少是一帆风顺的,可能会遭受某种挫折和失败。每一次失败都是对成功的一次接近,但是如果在失败面前裹足不前,一次失败就足以瓦解你已经取得的所有成果。因此,真正的改革者应当是不怕失败,百折不挠,直到取得成功。

改革创新,需要人们具有灵活的应变能力。现代社会是高速度发展的社会,用“日新月异”形容当今社会的变化速度,一点也不夸张。今天不同于昨天,明天也将不同于今天。在高速度变化的社会,成功的改革者不是固执地沿着自己的思路笔直地走到底的人,而是那些善于应变,能够灵活地调整自己目标的人。无视变化,视固执为“坚定”,连跟上形势都很困难,当然也就更难有所创新了。

以上说的,就是改革的时代对于性格提出更高要求的一些表现。改革,是当今时代的主旋律,也是青年一代肩负的历史使命。适应时代的需要,培养改革创新所必须具备的优良性格,才有可能使我们成为成功的开拓者和创新者,更好地担负起时代赋予当代青年的历史使命。如果缺乏改革的时代所必须具备的优良性格,而让许多不良性格缠住,或优柔寡断,或怯懦拘谨,或意志薄弱,或固执保守,那么,即使很有才气,很有改革的雄心,也将难以在改革的事业中如愿以偿。许多人在改革中做不出成绩,不在于能力不够、智力不够,而在于缺乏胆识、毅力、自信、魄力等等性格方面的素质。这样,顺应时代的要求,培养开拓创新所需要的优良性格,便成为当代青年在历史大转折时期的重要人生课题。

今天的青年,并不是多数人都已具备了时代所要求的优良性格。

相反,许多人在开拓创新的洪流中,越来越有“跟不上队”的感觉。还有的人在日益激烈的竞争中,不但难以在改革创新上有所作为,而且就连适应生活也遇到了困难,这就出现了“做人难”的感叹。确实,过去那种宁静的、平稳的、节奏缓慢的社会,适宜于人们过安逸宁静的生活,而一个高速度发展、不断变化的社会,却不是每个人都能生活得很和谐自如的。他们有的害怕创新,希望按照生活的惯性自然地走下去。对他们来说,少一层变化,就少一次适应。有的人害怕竞争,只适宜于在互不相争的环境中过日子,一旦投到激烈竞争的环境中,便感到手足无措,难以适应。有的人害怕独立,习惯于依靠别人的指点、帮助和扶持。而一旦需要他们自己去闯路子,他们就深感忧虑和恐慌。还有的人害怕冒险,他们希望从事“保险系数最大”的事业,一想到改革创新常常非冒风险不可,他们就感到不寒而栗。

在这种害怕的背后,反映的是什么呢?是缺乏坚强和具有灵活适应力的性格。坚强的人不害怕变化,不害怕竞争,不害怕独立去闯新路。相反,他们欢迎这些。因为惟有变化,惟有竞争,惟有独立去闯新路,才能显示出他们的坚强。具有灵活应变力的人,也不害怕变化和竞争,他们会在多变的社会和激烈的竞争中,不断地调整自己,使自己在新生活中左右逢源,如鱼得水。而性格软弱的人,对变化缺乏灵活适应力的人,必然地会对不断变化着的新生活忧心忡忡。因此,根治这种害怕心理的良方,就在于培养坚强而又灵活的性格。

传统民族性格的反思

在今天的历史转折关头,一些人之所以在性格上表现出不适应,这同我国传统民族性格的消极影响有很大的关系。

我们中华民族是举世公认的文明古国,有光辉灿烂的古代文化。由古老的中国文化熏陶而成的民族性格,像真诚坦荡、宽厚平和、谦虚谨慎、勤勉忍耐等等,历来为世界上善良和公正的人们所敬仰和推崇。然而,不可否认,中国的传统民族性格也确有不少负面的东西。中国封建社会延续了几千年,被称为“超稳定结构”型的社会,非常保

守，惯性和惰性都很大。长期不变的社会，导致了人们长期不变的办事章法，凡做一件事，都要看看有无先例，祖宗有没有讲过，书本上有没有根据。经典上没有的，好像就站不住脚；稍有创新，就会被指责为“离经叛道”。

中国的儒家文化，具有明显的压抑个性发展的特征。它强调崇奉理性原则以克制本能欲望。理性原则当然是需要的，但过分地强调理性原则，强调“克己制欲”，一味鄙视乃至否定人的正常欲求，却也正是形成诸如“安贫乐道”、“知天乐命”等庸人哲学和怯懦性格的重要原因之一。那种“重义贱利”、“节情寡欲”的理性原则，以及“持中守和”、“无过无不及”的中庸哲学，又成为导致苟且忍让、逆来顺受、随遇而安的过分内向性格的重要因素。封建的礼教，要求人们在名分尊卑、品级高下的社会中安分守己，并以“知足常乐”来消除和冲淡社会不平等和物质贫乏而带来的痛苦。“小人”在“大人”面前诚惶诚恐，连头也不敢抬，还怎么谈得上发展和丰富个性？“以理节情”、“克己制欲”等说教，实际上是对个性的健康发展和主体的独立性、创造性的压抑和摧残。

数千年超稳定结构型的封建社会，以儒家为主体的传统文化，这两个东西糅合到一起，互相作用，互相影响，共同造就了以保守、被动、顺从为主要特征的传统民族性格中的消极部分，经过数千年的历史沉淀，潜移默化地进入人们的内心深处，并被一代一代地延续下来。直到今天，在青年一代的性格结构中，仍然可以看到它所留下的深刻烙印。和西方发达国家的青年相比，我国青年在性格上具有以下一些明显的弱点：

第一，被动拘谨。活泼，热烈，奔放，敢作敢为，有棱有角，勇于创造，充满活力，这应是青年人的主导性格。可是不少青年人却过早地丧失了，甚至从来就不曾有过这种性格。他们无论做什么事都是小心翼翼，缩头缩尾，性格不开朗，给人一种压抑感。自主性和独立性都比较差，较多考虑“对我如何，待我怎样”，而较少考虑“我在如何，我应怎样”，遇事不敢自己作主，过多依赖父母、亲友、同事、上级的意见，缺乏奔放的气势和泼辣的闯劲。演讲，发言，演节目，同陌生人打