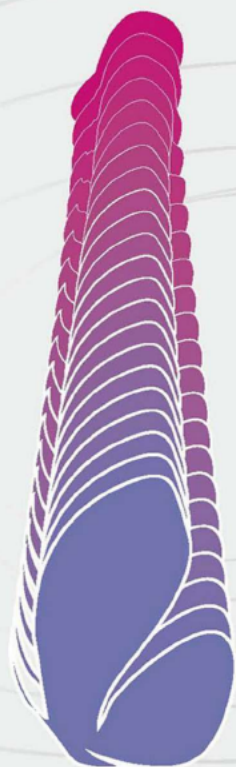


气质
改变
人生

你若盛开，
清风自来



性格
决定
命运

| 重塑性格，再造气质 |
| 让自己变得出类拔萃 |

 华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

作者简介

启航，毕业于安徽大学，长期在心理学杂志上发表文章，致力于探讨现代人的心理健康状况，为当代人的心理困惑提供有效的疗愈和解救之道。出版有《舍与得》《方与圆的智慧》《低调做人高调做事》《一动气，你就输了一半》《精准表达》《回话的技术》《世界顶级思维》等图书，深受读者好评。

责任编辑：张 轶

封面设计：WONDERLAND Book design
仙葩 QQ:344561834

你若盛开，
清风自来

启航
著



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你若盛开, 清风自来 / 启航著. -- 北京 : 华文出版社,
2019.7

ISBN 978-7-5075-5119-8

I. ①你… II. ①启… III. ①性格—通俗读物②气质—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第093128号

你若盛开, 清风自来

NI RUO SHENGKAI, QINGFENG ZI LAI

著 者: 启 航

出版策划: 兴盛乐

责任编辑: 张 轶

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电 话: 总 编 室 010-58336239 发 行 部 010-58336267 58336238

责任编辑 010-58336195

经 销: 新华书店

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

开 本: 710×960 1/16

印 张: 15.5

字 数: 259千字

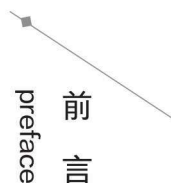
版 次: 2019年7月第1版

印 次: 2019年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5075-5119-8

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究



如果问是什么力量造就了芸芸众生不同的命运，很多人一定会说——是性格！

如果问是什么品质让我们的人生潜移默化地发生改变，相信很多人会说——是气质！

的确，再没有什么比性格和气质更能长久而深刻地影响我们的命运轨迹与人生格局。

性格决定命运

性格是一个人对现实的稳定态度和在习惯化了的行为方式中所表现出来的人格特征。诚实或虚伪、勇敢或怯懦、勤劳或懒惰、果断或优柔寡断等都被认为是性格特征。

西方有句名言：性格即命运。有什么样的性格，就有什么样的命运。

积极的性格如热情、坚韧、勇敢、理智等，可以让人身处逆境时，坦然面对，积极进取，通过坚持不懈的努力，最终获得成功。贝多芬性格坚韧，即使失聪了也能成为音乐家；比尔·盖茨勇于挑战，放弃攻读大学学位，创造了他的微软帝国……

消极的性格如自私、傲慢、暴躁、孤僻等，会让人走入弯路，受尽挫折，最终导致悲剧。《三国演义》中的周瑜，狂傲自大，心胸狭窄，妒贤嫉能，当他发现诸葛亮的才智超过自己时，便想方设法谋害，必欲除掉诸葛亮而后快，结果他的计

谋被诸葛亮一一识破，自己反中了诸葛亮的谋算，一而再，再而三地被气得吐血，临到绝命之时仍发出“既生瑜，何生亮”的仰天长叹。周瑜的这一性格特点，就是他的致命弱点。

成也性格，败也性格。不管你承认与否，性格在很大程度上决定了你的人生。一个人的性格决定着他做人的高下、生活品质的高低、事业的成败，从而最终决定了他的命运。

气质改变人生

气质是在人的行为中所表现出的典型而稳定的心理活动动力特征的综合，是一个由内到外散发的独特的味道，也是一个人区分他人的重要特征。

我们常常说某位男士儒雅、随和、潇洒、坦率，某位女士沉静、端庄、贤淑、优雅，就是说这位男士或女士有气质。气质，是人们的第二张脸。可以说一个人魅力的主要来源就是气质。

有一次，在一个娱乐综艺节目中听到关于某位明星的评价：“她是位气质美女。”气质在这里成了定语，用来修饰“美女”。大概节目想表达的意思是这位美女不只是漂亮，还很有内涵。

一个人的气质如何直接决定了他在别人脑海中的印象，直接影响到其被接受的程度，决定了他的竞争力，实际上也影响了人生布局。在同样的条件和场合下，那些风度翩翩、优雅有派、博闻广识、素养深厚、气质出众的人，总是能够赢得更多人的赏识，获得更多的机会，因此也能更容易取得成功。这就是气质的魅力和力量。

好性格，好气质，好人生

有多少人因性格缺陷而走向了失败的命运，又有多少人因气质出众而赢得了美好的人生。

那么，性格究竟是指什么？气质的概念是什么？你有怎样的性格类型和气质特征？什么因素在影响你的性格和气质？性格和气质是怎样影响你的心情、思想、婚

姻、社交、事业，并最终影响你的未来？

本书分“性格决定命运”和“气质改变人生”两大篇，紧紧围绕“性格”和“气质”这两大主题，深刻阐述了其对个人命运和人生的影响作用。

“性格决定命运”篇从性格定义，性格特征，性格类型，性格对人的事业、工作、爱情、交际、前途命运的影响等多个角度，对性格内涵进行深入挖掘，全面探讨性格与命运之间的关系，不仅在理论层面对性格决定命运进行了科学的论证，而且对每种性格都做了较为透彻的分析，包括性格的优势和缺陷，从而帮助读者了解自己性格的优劣，扬长避短，发挥性格的优势，规避性格的劣势，最终成为命运的主人。

“气质改变人生”篇从气质的定义，气质特征、影响气质的因素，气质对人的公众形象、健康、婚姻、社交、工作效率、事业成败、人生结局的影响等各个层次，系统解析了气质对人生的非凡影响力，同时提供了切实有效的方法，引导读者如何经营和培养领袖气质、精英气质、幽默气质、书香气质、绅士气质、淑女气质等迷人的个性气质，全方位打造属于自己的独一无二的气质，进而发挥魅力，改写人生。

我们常说，应该对自己的前途和未来负责。你有什么样的前途和未来，决定于你是否做出积极有效的改变。不要去管别人怎么说，不要被庞大世界光怪陆离的现象所迷惑，不要因人性的阴暗面而颓废，正视自我，勇于反省，努力改变，哪怕一点小小的改变，都可以为你的人生点亮光彩。

你若盛开，清风自来。当你刻意改变自己、暗暗积聚力量时，你所期盼的好运和机遇就会向你走来，你就会做好你想做的事，成为你想成为的人！重塑性格，经营气质，一切将如你所愿！



目录

Contents

上 篇 性格决定命运——成也性格，败也性格

篇首语 认知性格深处的自己

第 1 章 一种性格，一种命运

什么是性格 / 003

性格的四大典型特征 / 004

性格构成的十八要素 / 005

遗传基因决定性格 / 006

后天因素影响性格 / 007

一种性格，一种命运 / 008

走进自己的内心，读懂自己的性格 / 009

把握性格，才能把握命运 / 011

第 2 章 破译性格密码，把握命运玄机

芸芸众生，有多少种性格 / 013

你的血液里流淌着你的性格 / 014

形形色色，你的性格是哪一色 / 016

九型人格：揭秘人性坐标的古老地图 / 022



第3章 成也性格——十种成功性格全解密

- 理想型性格与成功之道 / 027
- 坚韧型性格与成功之道 / 028
- 勇敢型性格与成功之道 / 029
- 耿直型性格与成功之道 / 029
- 刚毅型性格与成功之道 / 031
- 世故型性格与成功之道 / 031
- 谨慎型性格与成功之道 / 032
- 自制型性格与成功之道 / 032
- 方圆型性格与成功之道 / 033
- 豪放型性格与成功之道 / 034

第4章 败也性格——九种失败性格大揭秘

- 叛逆型性格与失败之源 / 035
- 懦弱型性格与失败之源 / 035
- 刚愎型性格与失败之源 / 036
- 优柔型性格与失败之源 / 037
- 狡诈型性格与失败之源 / 037
- 孤独型性格与失败之源 / 038
- 好强型性格与失败之源 / 038
- 敏感型性格与失败之源 / 039
- 情绪型性格与失败之源 / 040

第5章 命运犹可违，性格可塑造

- 没有完美的性格，没有完美的人 / 041
- 命运犹可违，性格可塑造 / 041
- 培养好性格是改造命运的第一课 / 042
- 五大原则，循序渐进优化性格 / 043
- 八大方法，扬长避短完善性格 / 045
- 战胜心障，培养坚强性格 / 047
- 赶走性格障碍这只拦路虎 / 048
- 性格太内向？你需要来一点儿改变 / 048
- 重塑性格，一切掌握在自己手中 / 050



第6章 所谓好性格，就是情商高

- 问问自己：我想成功吗 / 051
- 每天反省一点点，性格改进一点点 / 051
- 驯服情绪，做命运的骑师 / 052
- 修炼高情商，拥有好性格 / 053
- 快乐没有条件，养成快乐的习惯 / 054
- 非凡的胆量，辉煌的命运 / 056
- 宝石不磨不发光，性格不磨不坚韧 / 057
- 把苦难当作成长的机会 / 058
- 命由我造：自我激励的21则座右铭 / 059



第7章 性格与交际——跟谁都能处得来

- 影响人际交往的因素 / 061
- 这些人际交往的不良性格，你知道吗 / 061
- 你是一个受人欢迎的人吗 / 064
- 把握原则，人际交往左右逢源 / 066
- 活用技巧，人际交往如鱼得水 / 068
- 读懂性格，跟谁都能处得来 / 069
- 怎样与不同性格的领导相处 / 072
- 怎样与不同性格的同事交往 / 074

第8章 性格与职业——为你的性格找份好工作

- 职业发展的一般常识 / 077
- 了解自己的性格，定位职业的坐标 / 079
- 职业生涯规划十大准则 / 079
- 你的性格适合何种职业 / 081
- 你的职业是否符合你的性格 / 086
- 内向性格的人与职业选择 / 090
- 外向性格的人与职业选择 / 091
- 职业选择错位时如何补救 / 092
- 运用性格的力量在竞争中取胜 / 092

第9章 性格与爱情——跳好爱情的双人舞

- 不同性格的人在恋爱中的表现不同 / 095
- 男女的性格决定了恋爱的模式 / 097
- 男人期望的女性性格 / 099
- 男人不能容忍的女性性格 / 101
- 女人期望的男性性格 / 103
- 女人最讨厌的男性性格 / 104
- 怎样从男人的言行中了解他们的性格 / 105
- 怎样判断女人的性格 / 108
- 各种血型性格的人的婚姻爱情观 / 109



下 篇 气质改变人生——好气质，好人生

篇首语 气质点亮人生

第10章 气质何来——揭开气质的神秘面纱

- 什么是气质 / 115
- 气质形成说一：气质的体型说 / 115
- 气质形成说二：气质的血型说 / 116
- 气质形成说三：气质的激素说 / 118
- 气质形成说四：气质的神经说 / 118
- 认识气质的四大类型 / 119
- 是什么在影响我们的气质 / 121
- 气质无好坏，有优也有劣 / 123
- 气质与生俱来，也可后天习得 / 124

第11章 好气质好人生，气质是成功的入场券

- 气质的魅力：成功者的标签 / 127
- 同样出色，为什么他/她获得了升职 / 128
- 同样学识，为什么他/她赢得了工作 / 129

同样美丽，为什么他/她选择的是她/他 / 130

气质奠定性格基础，性格决定命运 / 131

你的气质，影响你的健康 / 132

你的气质，影响你的婚姻 / 133

你的气质，影响你的社交 / 135

你的气质，影响你对环境的适应 / 137

你的气质，影响你的活动效率 / 138

你的气质，影响你的事业 / 138

第 12 章 经营你的气质，为人生画龙点睛

气质在心不在身 / 141

气质经营是成功人生的必修课 / 143

定位气质，突出你的独特性 / 144

投资气质，提高你的吸引力 / 145

渲染气质，发挥你的影响力 / 146

强化气质，增强你的竞争力 / 147

发挥气质的优势，创造美好的人生 / 148

第 13 章 超群卓绝，统帅群伦——经营你的领袖气质

什么是领袖气质 / 150

领袖气质特征及其表现 / 151

能力超群，万众归一 / 153

唯有独立自主，方能担当大任 / 154

果断是领袖人物必备的素养 / 155

为实现目标勇于付出代价 / 156

像思想家一样行动，像实干家一样思考 / 156

既要以理服人，又要以情动人 / 156

聚拢人心，让人人都追随你 / 157

名望塑造魅力，魅力塑造权威 / 158

强大的沟通力，强大的领导力 / 158

IBM 领导气质 11 点标准及 10 项指标 / 159



第 14 章 时代楷模，中流砥柱——经营你的精英气质

- 什么是精英气质 / 161
- 精英气质特征及其表现 / 162
- 积极的心态造就精英 / 165
- 以“知本”为杠杆撬动“资本” / 166
- 战胜个人英雄主义情结 / 166
- 理性看世界，驾驭新格局 / 167
- 创新风范，永远走在时代的前列 / 167
- 冒险本色，做商海浪尖上的弄潮儿 / 168
- 终身学习，精英的一生护照 / 169
- 小胜靠智，大胜靠德 / 170
- 不到最后一刻决不放弃 / 171
- 把工作当事业，成就丰功伟业 / 172
- 培养精英气质的 30 条成功习惯 / 173

第 15 章 智言睿语，庄谐兼备——经营你的幽默气质

- 什么是幽默气质 / 175
- 幽默气质特征及其表现 / 176
- 幽默气质三元素：见识、素养、口才 / 180
- 敏锐的观察力，丰富的想象力 / 181
- 幽默离不开言语的健康和新颖 / 182
- 幽默是“吹”出来的 / 182
- 歪打正着，幽默不断 / 183
- 故作精细“幽”一把 / 184
- 信口开河，随意成趣 / 185
- 暗示幽默要会说也会悟 / 186
- 幽默多一些，成功多一些 / 187
- 妙语连珠：在生活中训练幽默感 / 188



第 16 章 腹有诗书，清香脉脉——经营你的书香气质

- 什么是书香气质 / 190
- 书香气质特征及表现 / 191

- 书香气来自书卷气 / 193
- 学识, 书香气质的基石 / 194
- 阅读, 让心灵浸润书香气 / 195
- 拟订读书计划, 与书结伴过一生 / 196
- 爱读会读善读, 书香气质读出来 / 196
- 从传统文化中汲取书香精华 / 197
- 领略琴棋书画的风韵雅致 / 198
- 品读诗词歌赋, 怡情养性益智 / 199
- 人文地理, 书香气质的本源 / 200



第 17 章 风度翩翩, 洒脱豪放——经营你的绅士气质

- 什么是绅士气质 / 201
- 绅士气质特征及其表现 / 202
- 贵族情结铺就绅士的底蕴 / 205
- 性格训练塑造绅士精神 / 206
- 终生恪守个人道德准则 / 206
- 审美能力美化绅士的品位 / 207
- 体育运动塑造绅士健全的精神 / 208
- 懂得包装, “装”出你的绅士范儿 / 209
- 与女士交往中的绅士风度 / 209
- 现代绅士必须遵循的九条行为准则 / 210

第 18 章 温婉端庄, 优雅绽放——经营你的淑女气质

- 什么是淑女气质 / 212
- 淑女气质特征及其表现 / 213
- 漂亮不等于优雅 / 215
- 美丽的心灵是淑女气质的灵魂 / 216
- 自信, 绽放女人的别样风采 / 216
- 点滴细节培养淑女的娇媚 / 218
- 办公室淑女的日常修习课 / 218
- 女人不能没有女人味 / 219
- 360 度全方位修炼淑女气质 / 220

- 附录一 菲尔性格测试与分析 / 222
- 附录二 性格向性测试与分析 / 225
- 附录三 气质特征的测试与分析 / 230





上 篇

性格决定命运——成也性格，败也性格

篇首语 认知性格深处的自己

古语云：“知己知彼，百战不殆。”每个人都不想在人生路途上遭遇失败，每个人都想拥有甜蜜的爱情、美满的婚姻、幸福的家庭、亲密的朋友、信赖的知己、腾达的事业、辉煌的成就、外人的仰慕……要想得到这一切，离不开机遇与拼搏，而首先要做和必须做的，不是战胜外在，而是战胜自己；不是了解别人，而是了解自己！

了解自己主要是指认识自己的性格——内向？封闭？自卑？懒惰？虚荣？偏执？浮躁？狭隘？贪婪？怯懦？多疑？不论是什么，都不要惧怕，你能够克服！有一句谚语：“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”歌德说：“人人都有惊人的潜力，要相信自己的力量与青春，要不断地告诉自己，万事全赖在我。”性格是可以塑造的！

我们生来与众不同，世界上只有一个自己，绝对不会有第二个人和你一模一样。人们的性格各不相同，没有谁的性格绝对优越，也没有谁绝对一无是处。同一种性格特征，从不同的角度看，可能会有不同的利弊结论，关键在于确定目标后如何去发挥性格的长处。比如你可能是孤僻偏执的，朋友很少，生活乏味，但你却可能会超乎寻常的专心研究某个科学问题或刻苦工作，因而在事业上更易成功。

上千年前，刻在阿波罗神庙门上的神谕就告诫过我们：“认识你自己！”在真相这面镜子前好好端详自己，认真反思自己的行为，不要为自己的怯懦找任何借口，不要为了表面的浮华而用虚假的东西来装饰自己，不要惧怕真相带给我们的压力。

心理学迅速发展，已经为人类解决了许多难题，但是至今为止还没有解决人类自身的问题，那就是如何“认识你自己”！

今天当我们重新来审视这个问题的时候，会有许多想法与期待，那就让我们来共同探索这个人类的难题吧！

“认识你自己！”

“认识自己的性格！”