

心灵励志羊皮卷  
Xinling Lishi Yangpigu



性格直接影响着一个人的行为方式和生活习惯等众多方面，因而在决定自己要做什么，和怎样去做的时候，要首先去认识自己的性格。

# 性格决定 人生出路

XINGGE  
JUADINGRENSHENGCHULU

解读性格的力量，重塑自我，改写命运，  
了解自我性格，成就独一无二的你！



## 性格影响一个人的选择与成就

赵晓波 主编

第一章 性格与命运  
第一节 性格决定命运  
第二节 性格决定成败  
第三节 性格决定人生  
第四节 性格决定命运  
第五节 性格决定命运  
第六节 性格决定命运  
第七节 性格决定命运  
第八节 性格决定命运  
第九节 性格决定命运  
第十节 性格决定命运

内蒙古人民出版社

心灵励志羊皮卷  
*Xinling Lizhi Yangpigujuan*



# 性格决定 人生出路

XINGGE  
JUEDINGRENSHENGCHULU

解读性格的力量，重塑自我，改写命运，  
了解自我性格，成就独一无二的你！

性格影响一个人的选择与成就

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵励志羊皮卷/赵晓波主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,  
2009.1

(心灵励志羊皮卷 / 赵晓波主编)

ISBN 978-7-204-09839-2

I. 心 ... II. 赵 ... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 005878 号

## 心灵励志羊皮卷

---

作 者 赵晓波

责任编辑 那 顺

封面设计 纸衣裳书装

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 120

字 数 2000 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-09839-2/G·2870

定 价 248.00 元(全十册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

# 目录

## Contents

### 第一章 自信是性格的坚实基础

|                      |      |
|----------------------|------|
| 坚定自信，克服恐惧 .....      | /002 |
| 寻找你自己，做你想做的事 .....   | /007 |
| 信念是一种无坚不摧的力量 .....   | /010 |
| 挖掘你自身的“宝藏”——潜能 ..... | /012 |
| 拥有自信者的姿态 .....       | /016 |
| 信心决定人生的高度 .....      | /020 |

### 第二章 豁达心态培养乐观性格

|                   |      |
|-------------------|------|
| 忘却痛苦才能容纳幸福 .....  | /026 |
| 悦己，是快乐旅程的开始 ..... | /029 |
| 童心不泯，快乐不断 .....   | /032 |
| 能容者为其大 .....      | /034 |

|                    |      |
|--------------------|------|
| “未来”是希望，不是负担 ..... | /037 |
| 淡泊名利，心广志驰 .....    | /041 |
| 生命不应虚掷于琐碎之事中 ..... | /044 |
| 心胸豁达让生命之舟轻载 .....  | /047 |

### 第三章 良好习惯提升性格高度

|                   |      |
|-------------------|------|
| 永远不说“不可能” .....   | /052 |
| 不找借口找方法 .....     | /056 |
| 勇于认错，更要勇于改错 ..... | /059 |
| 理财为未来积蓄资本 .....   | /062 |
| 让幽默成为语言习惯 .....   | /065 |
| 拖拉、懒散造就一事无成 ..... | /069 |
| 诚信的习惯让你一生受益 ..... | /072 |

### 第四章 果断性格并非与生俱来

|                    |      |
|--------------------|------|
| 行动产生奇迹 .....       | /076 |
| 果断不等于武断 .....      | /079 |
| 抓住机会展示自己 .....     | /081 |
| 学会选择，学会放弃 .....    | /083 |
| 冲破思维定势的牢笼 .....    | /085 |
| 差距在于思想的高度 .....    | /087 |
| 明智的放弃好过盲目的坚持 ..... | /089 |
| 抓住命运的第二次机会 .....   | /092 |
| 当机立断，力挽狂澜 .....    | /096 |



## 第五章 谨慎细致是性格的特质

|                 |      |
|-----------------|------|
| 做什么都不可太性急 ..... | /100 |
| 多算才能多胜 .....    | /104 |
| 谨慎细致路长远 .....   | /107 |
| 未雨绸缪早作准备 .....  | /110 |
| 洞察时局，顺势而行 ..... | /113 |
| 见微知著，善于洞察 ..... | /116 |
| 大局小局事前谋 .....   | /119 |

## 第六章 改变思路让性格更开阔

|                   |      |
|-------------------|------|
| 无人迹处有奇观 .....     | /124 |
| 发散思维，变通为用 .....   | /126 |
| 不要按常理出牌 .....     | /129 |
| 找对方法才能做对事 .....   | /132 |
| 敢于碰壁，才能破壁 .....   | /134 |
| 借别人的脑袋发自己的财 ..... | /137 |
| 换个角度换个心态 .....    | /141 |

## 第七章 困难挫折打磨完美性格

|                  |      |
|------------------|------|
| 适应压力，别逃避 .....   | /144 |
| 命运就掌握在自己手中 ..... | /146 |
| 成功面前没有埋怨 .....   | /148 |
| 目标使人锲而不舍 .....   | /150 |
| 顶住恶劣环境的煎熬 .....  | /152 |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 跌倒了，再爬起来 .....  | /154 |
| 不畏挫折，直至成功 ..... | /157 |
| 保持面对现实的勇气 ..... | /160 |

## 第八章 低调是性格的最高境界

|                        |      |
|------------------------|------|
| 低调是福，享受生活中的快乐 .....    | /164 |
| 示人以弱，以退为进 .....        | /167 |
| 低调是成就人生大事之道 .....      | /170 |
| 宁要谦虚，勿要傲慢 .....        | /173 |
| 低调使人生宠辱不惊，淡然置之 .....   | /176 |
| 低调不是低人气，是聚人气，收人心 ..... | /179 |
| 不要有眼高手低 .....          | /182 |
| 置身高处，不妨低头 .....        | /184 |



## 第一章

# 自信是性格的坚实基石

## 坚定自信，克服恐惧

恐惧能毁灭人的自信，使人变得优柔寡断。恐惧还会让人动摇自信心，不敢从事任何工作，并使人们犹豫不决，恐惧是人能力上的一个大漏洞。话又说回来，其实恐惧也只是一种心理想象，是一个幻想中的怪物，一旦你认识到这一点，你的恐惧感就会消失。如果你的见识广博到足以明了没有任何臆想的东西能伤害到你，那你就不会再感到恐惧了。

作为一名毕业于西点军校的高材生，美国著名学者本杰明·尤厄尔曾说过：“失败的原因往往不是能力低下，力量薄弱，而是信心不足，还没有上场，就败下阵来。”下面是他讲的有关西点军校校训的故事：

西点军校的一位教官、心理学家卡尔做了一个实验。

首先，他让 10 名学员穿过一间黑暗的房子，房子里没有一丝灯光，可在他的引导下，这 10 个人都成功地穿了过去。

然后，教授打开了房内的一盏灯。在昏黄的灯光下，学员们看清了房子内的一切，都惊出了一身冷汗。在这间房子的地面有一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼，正张着大嘴对着他们。水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才他们就是从小木桥上走过去的。

这时教授问道：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人回答。

过了很久，有三个胆大的学员站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去，速度比第一次慢了许多；另一个颤巍巍地踏上小木桥，走到一半时，竟趴在小桥上爬了过去；第三个刚走几步就一下子趴下了，再也不敢向前移动半步。



心理学家又打开房内的另外9盏灯，房间里顿时灯火通明。这时，学员们才看见在大水池上面装着一张安全网，鳄鱼是根本爬不出来的，只是由于网线颜色极浅，刚才灯光昏暗他们刚才根本没有看见。

“现在，有谁愿意再走过这座小木桥呢？”教授问道。这次又有5个学员站了出来。

“你们为何不愿意呢？”心理学家问剩下的两个人。“这张安全网牢固吗？”这两个人异口同声地反问。

心理学家告诉学员们：“积极乐观的心态能够让你战胜恐惧，成功地通过这座小木桥。”西点军校训：要战胜恐惧，而不是退缩。西点军校的学员都懂得，当你相信自己能作出最好的成绩时，你不仅会发现自信提高，而且会发现自信有助于你的表现。

在西点军校的课堂上，另一位教官说：“在你停止尝试的时候，那就是你完全失败的时候。”欠缺自信的人，将终日和恐怖结伴为邻。而越是被恐怖的乌云所笼罩，自我肯定的机会也就越是渺茫。西点军校训：现实中的恐怖，远比不上想象中的恐怖那么可怕。

在现实生活中，若将“恐怖”置之不顾，而任其生长的话，那么恐怖的阴影就会越长越大；你越是想逃避，它越是如影随形。英国小说家丹尼尔·笛福说过：“对危险的惧怕要比危险本身可怕。”西点军校前校长丹尼尔·克里斯曼中将说：“处于现今这个时代，如果说‘做不到’，你将经常站在失败的一边。”

中国古时候有个非常胆小的人叫陆念先。他平时有三怕：怕鬼，怕水，怕狗。

夜里睡觉时，他一定要找人陪伴或者与他人把床连在一起，否则就不敢睡觉。他出门时如是短途决不乘船，若是遇上长途旅行，迫不得已坐船的话，他就会在上船后马上喝醉酒，然后倒头便睡。在行船时如果有人将他拉到舱外，他就会被吓得半死。在街上行走的时候，他要是遇见狗，他就会马上躲到别人的身后，没有人的话他会吓得撒腿就跑。只要听见狗叫，他就会被吓得浑身哆嗦。



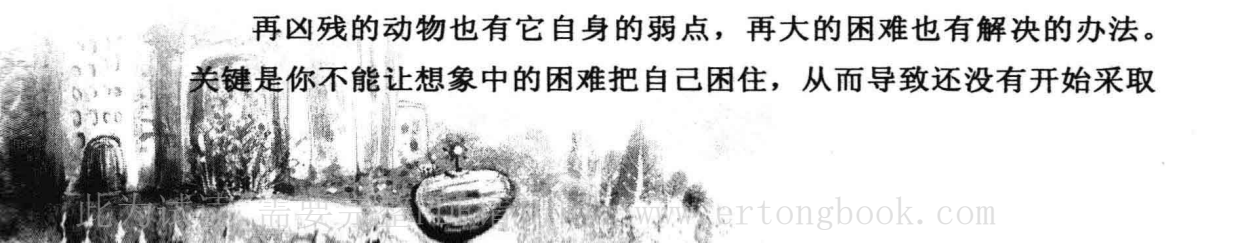
一日，他去朋友家串门，朋友家院里养着仙鹤，刚巧门旁又没有仆人，胆小的陆念先就站在门后探头探脑地看着却不敢走进院子。他站了好久，后来朋友出来后看他站在门外感到很奇怪。待弄清了事情的缘由后，朋友就问他：“先生畏鹤如狗，就不怕天下人耻笑？”

现实生活中有太多像陆念先这样的人，他们害怕的其实不是某样具体的事物，而是因为他们懦弱、不自信的心理在作怪。很多时候，那些看似危险的东西，只要你能够自信坦然的去面对，仔细地去分析，有条有理地去处理，其实都可以轻松地加以解决。

众所周知，鲨鱼位于海底世界食物链的最顶端，它的攻击性极强，算得上是海底世界的霸王。如果你看过根据骨骼化石复原的鲨鱼的祖先的样子，你会发现，经过几十万年的演化，鲨鱼的模样几乎没怎么变过，这是因为它不用为了适应环境而去改变多少，从另一个侧面也反映了它的强大。无论对方有多么强大，鲨鱼都不会退缩，而只知道勇猛向前发起攻击，就连鲸鱼那样的庞然大物也常常遭到鲨鱼的袭击。一般情况下，人在海里只要被鲨鱼发现，极少能有逃生的希望。

但是，科学家罗福特在对鲨鱼进行研究的过程中，发现了非常奇妙的一点。由于工作的需要，他经常穿着潜水衣游到鲨鱼的身边，然而奇怪的是鲨鱼并没有对他发动攻击。罗福特通过大量的研究及实地观察得出结论：鲨鱼其实并不可怕，只要人在面对它时保持镇定的心态，它几乎从不主动向人发出攻击。可是，当人遇到鲨鱼时，如果不由自主地害怕，那么因害怕引起的紧张感，使人的心跳加速，这才是最致命的。因为，人的心脏剧烈跳动时会在水中产生感应，而鲨鱼正是根据这种极微弱的感应波才发现猎物的。因此，当遇到鲨鱼时，如果你能够平心静气如常，毫不惊慌失措，那么鲨鱼一般就不会对你构成任何威胁。甚至于它不小心接触到了你的身体，也会视而不见，然后从你的身边游走的。

再凶残的动物也有它自身的弱点，再大的困难也有解决的办法。关键是你不能让想象中的困难把自己困住，从而导致还没有开始采取



行动就丧失了自信。

勇敢思想和坚定的信心再加上幽默感是治疗恐惧的特效良药，它们能够中和恐惧思想。事实上，恐惧是存在于每一个人的思想中的，有很多非常有成就的人像平常人那样，遇到某些情况也会感到恐惧和不安，不同的是，他们能够想出一套有效的办法来克服它。

诺曼·考辛斯是加利福尼亚大学洛杉矶分校医学院神经病学与生物行为学系的副教授。多年来，他一直是美国著名文学杂志《星期六评论》的编辑，还写过《人类的抉择》等 15 本书。

1954 年，考辛斯 39 岁，为了进行人寿保险而去检查身体时，心电图表明他有冠状动脉阻塞的迹象。保险公司拒绝为他保险，医生告诉他只能再活一年半，而且还得放弃工作和体育活动，成天呆坐不动才行。考辛斯不愿意改变他原来那种积极活跃的生活方式，他决定以锻炼来保持心脏健康，决心为了生存下去另辟新路。就这样，他以坚定不移的希望和决心，否定了医生的预言。这些年来，他坚持治疗的自我处方就是：维生素 C 加上积极的想法、快乐、信心，幽默和希望。

7 年后，他还活着。但不幸的是又得了一种致命的病——僵直性脊椎炎。他又开始搞了一个大胆的自我治疗程序：大量服用维生素 C 和自我实行“幽默疗法”。他每天看滑稽电影和幽默读物。他后来说：“我高兴地发现，10 分钟真正的捧腹大笑能起到一种麻醉作用，至少能让我有两个小时摆脱疼痛睡上一觉。”

1981 年，考辛斯第三次和死神较量。当时他心脏病发作了。他深知在紧急情况下惊慌是足以致命的，所以他告诉自己：首要的是情绪别激动，要平静，相信自己能坚持下去，一切都会好的。

考辛斯说：“消极的力量，如紧张、压力等都会使身体衰弱，而积极的力量，如快乐、爱情、信念、欢笑、希望等都能起到相反的作用。没人能断言我们战胜自身消极情绪的能力会不会引起我们身体内部生物化学的积极变化。我们能够安排自己的生活，去求得生存。”

当你身处困境时，应该更乐观、更加充满希望，只有这样才能消



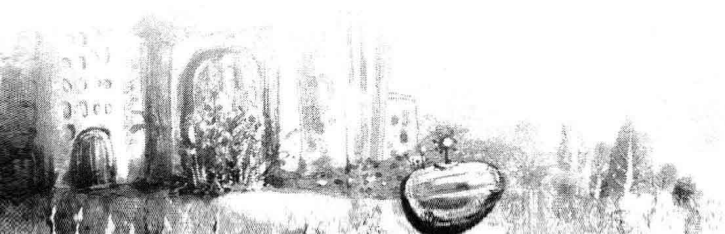
除心中的恐惧，平静地面对困难。

不难看出，恐惧虽然阻碍着人们力量的发挥和生活质量的提高，但它并非是不可战胜的。只要能够积极地行动起来，在行动中有意识地纠正自己的恐惧心理，那它就不会再成为你前进的障碍。

成功的大敌是犹豫不决、疑惑及恐惧。虽然绝大部分的恐惧没有存在的基础，但它却成为人类情绪中代价最昂贵的东西。当你被疑惑缠身，你就会变得优柔寡断。犹豫又是恐惧的种子，它会与疑惑结合，又生出新的恐惧。这些“成功的敌人”是非常危险的，因为它们的缓缓滋长让你无从察觉。

你一定要以绝对性的力量消除这些不良的影响，以积极的心态和坚定的自信取而代之。控制你的思想，就可以控制恐惧。

克服恐惧，会增添你面对未来的信心；即使行动失败，也会让你收获宝贵的经验和教训。



## 寻找你自己，做你想做的事

爱默生说：“做你自己，此即你存在的意义。”任何人都只能给你人生建议，而不能为你的人生负责，毕竟他们无法代替你生活，不是吗？不论做任何事，都要想到是“为自己而做”——顺着你心中所想的去做。试想，如果一辈子都不能为自己而做，生命还有什么意义！面临决定时，别人的意见是要听的，但不应照单全收，也不该屈从，不要被别人左右，而需要经过自己慎重的理解，然后再由自己做出判断和选择，这才是对自己的命运负责。

两名樵夫去山中打柴，发现两大包棉花，两人喜出望外，棉花的价值高过柴薪数倍，将这两包棉花卖掉，足可供一家人一个月衣食无忧。当时两人各自背了一包棉花，赶路回家。

走着走着，其中一名樵夫眼尖，看到山路上有一大捆布，走近细看，竟是上等的细麻布，足足有十多匹。他欣喜之余，和同伴商量，一同卸下肩上的棉花，改背麻布回家。

他的同伴却有不同的想法，他认为自己背着棉花已走了一段路，到了这里丢下棉花，岂不枉费自己先前的辛苦，坚持不愿换麻布。先前发现麻布的樵夫屡劝同伴不听，只得自己竭尽所能地背起麻布，继续前行。

又走了一段路后，背麻布的樵夫望见林中闪闪发光，走近一看，地上竟散落着数坛黄金，心想这下真的发财了，赶忙邀同伴放下肩头的棉花，改用挑柴的扁担来挑黄金。

他的同伴仍是不愿丢下棉花，以免枉费辛苦的论调，并且怀疑那些黄金不是真的，劝他不要白费力气，免得到头来一场空欢喜。



发现黄金的樵夫只好自己挑了两坛黄金，和背棉花的伙伴继续赶路。走到山下时，无缘无故下了一场大雨，两人在空旷处被淋了个透。更不幸的是，背棉花的樵夫肩上的大包棉花，吸饱了雨水，重得无法再背，那樵夫不得已，只能丢下了一路舍不得放弃的棉花。最后两名樵夫一个挑着黄金回家，一个却只能空手而归了。

许多成功转化的关键，在于一开始人们没有认清自己的能力。在人生的前进过程中，你往往会面临各种各样的选择。可以说，不同的选择就会产生不同的命运。当你在进行这些选择的时候，千万要慎重，因为这关系到你将来的命运。

如果你的父母要你当医生或律师，而你想当画家或作家，选择自己要走的路是自私的吗？不，这不是自私，因为生命是属于你自己的，你可以选择想要的一切。

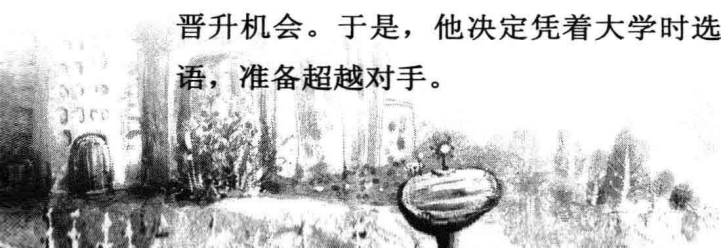
找到真正的自己，然后用百倍的勇气与信心来战胜各种障碍。

一个想成就一番事业的人，最起码对自己先要有个正确的认识。在认识到自己长处的前提下，扬长避短，认准目标，把一件事情或一门学问刻苦认真地做下去，久而久之，自然就会结出丰硕的成果。好高骛远的想法必须排除，如果仅仅为了面子，不顾自己的特点，不自量力地挤进某个热门行业，结果只能以失败告终。

某单位的外贸部有两位年轻人，一位是俄语翻译，一位是英语翻译。两个人都是名牌大学毕业，风华正茂，在单位领导的眼里，两个人都是未来外贸部经理的候选人。对此，两个人心照不宣，在工作上暗暗较劲，你追我赶，每年的业绩完成得都十分出色。

该单位原先有俄商的投资，因此单位管理层经常需要和俄罗斯人打交道。理所当然的那位学俄语的翻译经常在公开场合露面。一时间，他在单位里的口碑好于那位英语翻译。

英语翻译坐不住了，照此下去，他肯定会处于劣势，失去很好的晋升机会。于是，他决定凭着大学时选修过俄语的基础，暗暗学习俄语，准备超越对手。



几年过去了。他拥有了一张俄语等级证书。他开始尝试着与俄商进行对话，帮助一些营销员处理一些有关俄文的翻译任务。同事们对他掌握两门语言十分佩服，他自己也感到一种成就感。

但就在他自我感觉良好的时候，他在翻译澳大利亚商人的贸易合同时，关键词汇失误，给公司造成了10万美元的损失，虽然事后公司通过谈判，挽回了部分损失，但公司董事长为此十分震怒。

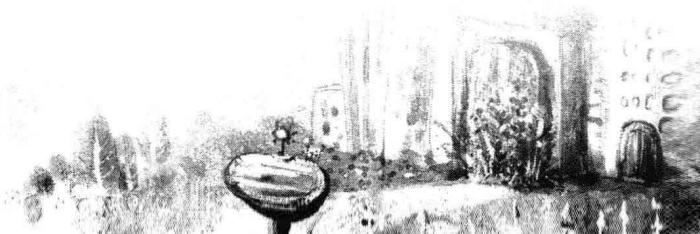
反省再三，他醒悟过来，这段时间忙着去学俄语，早已疏于对英语词汇的充实和温故，发生失误就在所难免了。

他在自己的专业上败下阵来。而且他的俄语即使再苦学几年，也无法达到对手的水平，为此，他悔之不及。

人的一生其实并不需要什么都拥有，只要拥有其中的一项，也就是你最擅长的一项，然后深入地挖掘它，精益求精，在这个领域内有些建树，它就将会让你享用一生。

每个人都要静下心来，听一听内心的声音，这些声音就是你的自信在呼唤你的激情，开发你的智力，让你在成功的路上大步前行。

记住，生命的可贵之处就在于做你自己。相信自己的能力，相信自己在你最擅长的事情上可以做出更大的成绩。



## 信念是一种无坚不摧的力量

你对自己的信念相信到何种程度？你对自己的事业有多大的信心？你犹豫不决、行为方式摇摆不定吗？你坚信去干自己认为正确的事吗？你对自己的事业很有信心，因此你能够不顾任何人和事的阻碍而建立它吗？如果你不信仰一些东西，你就将可能一事无成！

他是杂技团的台柱子，凭借一出惊险的高空走钢丝而声名远扬。在离地五六米的钢丝上，他手持一根中间黑色、两端蓝白相间的长木杆作平衡，赤脚稳稳当当地走过 10 米长的钢丝，从未有过丝毫闪失。

一次，长木杆不小心折断了。团里非常重视，不惜高价找来了粗细相同、长短一致、重量也一样的木杆。直到他觉得得心应手时，团长才请油漆匠给木杆刷上与以前那根木杆相同的蓝白相间的颜色。

又是一次新的演出。在观众的阵阵掌声中，他微笑着赤脚踏上钢丝。助手递给他那根蓝白相间的长木杆。他从左端开始默数，数到第 10 个蓝块，左手握住，又从右端默数第 10 个蓝块，右手握紧，这是他最适宜的手握距离。然而今天，他感到两手间的距离比他以往的长度短了一些。他心里猛地一惊，难道是有人将木杆截短了？不可能啊？他小心翼翼地把两手分别向左右移动，一直到适宜的距离才停住。他看了看，两手都偏离了蓝块的中间位置。他一下子对木杆产生了怀疑。

刚走了几步，他第一次没了自信，手心有汗沁出。终于，在钢丝中段做腾跃动作时，一个不留神，从空中摔了下来，折断了踝骨，表演被迫停止。事后检查，那根木杆长度并没变，只是粗心的油漆匠将蓝白色块都增长了一毫米。

很多时候，我们的自信都是受习惯思维的影响。木杆的长度没有变，但自信的距离改变了。就是这一毫米长度的变化，影响了他的成败。

