

/ 情商决定成败 性格左右命运 心态主宰人生 /

超值白金版

29.80

情商与人生 性格与人生 心态与人生

文德 编著

情商是开启心智的**钥匙**，修炼情商，激发情感**潜能**；人生成也性格、败也性格，性格无时无刻不在左右着每一个人的**命运**；心态是主宰一切的**巨大力量**，失败最主要的原因就是心态问题

中国华侨出版社

情商与人生 性格与人生 心态与人生

文德 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商与人生 性格与人生 心态与人生 / 文德编著. —北京:中国华侨出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5113-4655-1

I.①情… II.①文… III.①情商—通俗读物②性格—通俗读物③人生哲学—通俗读物

IV.①B842.6-49②B848.6-49③B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第141271号

情商与人生 性格与人生 心态与人生

编 著: 文 德

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 岑 涛

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 李梦婷

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 44 字数: 780千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4655-1

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言



有几人未曾思考人生？谁不希望自己的人生绚丽多彩，获得自己梦想的成功？然而，到底有多少人实现了美丽憧憬？为什么有的人一生飞黄腾达，而有的人一生却暗淡无光？……人们在孜孜以求成功的时候，不禁也产生了这样的疑问：到底是什么拉开不同人之间的人生差距？从无数成功人士身上我们看到，情商、性格、心态正是决定人生成败三大主要因素。

情商是指一种发掘情感潜能，运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的品质要素，是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性，是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧，是一种生活的智慧。美国哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼曾说：“使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占80%。”大量的事实证明，情商是一个人获得成功的关键，高情商者可以充分发挥潜能、有效调节情绪，可以与周围的人和环境保持良好的亲密度，因此会获得更多的机遇，从而提前实现自己的梦想。情商不仅仅是开启心智大门的钥匙，更是影响个人命运的关键因素。一个人成功与否，受很多因素的影响，如教育程度、智商、人生观、价值观，等等。要做出明智的决定、采取最合理的行动、正确应对变化并最终取得成功，情商不但是必要的，而且是至关重要的。

性格是人在处理事情的态度和行为方式上表现出来的心理特点，如理智、沉稳、坚韧、执着、含蓄、坦率等。性格不仅影响一个人的生活状况、婚姻家庭，也影响一个人的人际交往、职业升迁、商务活动、事业发展、经营理财等，性格决定一个人的成败得失以及一个人的前途命运。优良性格让人不管是在顺境还是在逆境中，都能坦然积极地面对，并且不懈努力，取得成功；不良性格会让人走尽弯路，受尽挫折，甚至在关键时刻毁掉一个人的一生，造成悲剧性的结局。人生成也性格、败也性格，性格这位隐藏的命运之神无时无刻不在左右着我们每一个人的命运。如同这个世界上没有完全相同的两片叶子一样，我们每个人都可谓非常之独特。不同性格的人在面对同一件事情的时候往往会有不同的反应和行动，同时也导致了不同的结果和不同的命运。早在几千年前，古希腊哲学家苏格拉底就说过：“人啊，认识你自己！”而认识自己在很大程度上就是认识到自己的性格，进而对自身的性格进行取长补短，不断地完善自我，让良好的性格在人生的道路上助自己一臂之力，帮助自己取得成功。

心态是人们对事物的看法和认识，是内心的想法，是一种稳定的思维方式。有什么样的心态就决定着你对事物有什么样的看法，而这种看法直接决定着你的行为。一系列的行为组合起来就是一个人的人生，就是一个人的命运。有的人坚强乐观，成为生活中的强者；有的人胆小懦弱，被生活所奴役；有的人平和豁达，是生活的智者；有的人斤斤计较，永远被得失困扰；有的人志存高远，成就了一番事业；有的人目光短浅，只能困在自己的一

方小天地中……好的心态，可以塑造成功的人生；而不良的心态，则会让你的人生陷入失败的泥潭。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑、谁是骑师。”我们改变不了外物，却可以改变自己的心态。正是因为心态的不同，才使人看到了不同的世界：消极的人看到的永远是失败和痛苦，而积极的人总会看到阳光和希望。心态可以靠自己把握，拥有什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。

为了让更多的人懂得情商、性格、心态对人生成败的重要决定作用，我们推出了这本《情商与人生 性格与人生 心态与人生》。本书系统地揭示了情商在自我认识、情绪管理、自我激励、了解他人和社会交往等方面的巨大影响力；从性格定义、性格特征、性格类型、影响性格的因素、性格对人的前途命运的影响等多个角度，对性格内涵作了深入挖掘，从理论和实践两方面，深入地阐述性格对命运的决定关系；全面系统地介绍了心态的形成、作用、影响因素以及调整和完善心态的途径、方法与步骤，认真分析和研究了心态与我们的生活、工作、学习、爱情与婚姻、人际关系、未来发展的关系。打开这本书，你即将开始的不仅仅是一个阅读旅程，更是一个提高情商、培养性格、打造心态，学习掌控自己人生命运的旅程。希望本书可以帮助各位读者对自己、对他人、对人生有更正确的认识，从而成为卓尔不凡的人，拥有成功的人生。

目录



上篇 情商与人生

第一章 什么是情商	3
感知情商.....	3
情商是一门人生艺术.....	4
自我认知的能力.....	5
控制自我情绪的能力.....	7
自我激励的能力.....	8
识别他人情绪的能力.....	10
人际交往的能力.....	11
成功的 80% 决定因素来自情商	12
超越智商.....	14
卓越从情商开始.....	15
第二章 认识自我：打造成功人生的基石	16
坦然面对自己的缺陷.....	16
接受不完美的自我.....	17
喜欢现在的自我.....	19
反省助你破译自我魔镜.....	20
从他人的眼中看自己.....	21
另一个旁观的自我.....	23
第三章 自信人生：从平凡走向卓越	25
自信的特点.....	25
自卑从何而来.....	26
自信是成功的基石.....	28
自信就是有激情地做事.....	29
勇于负责任的人是自信的.....	30
不做社交“含羞草”	32
拿出一点勇气来行动.....	33
不要妄自菲薄.....	35
经营你的优势.....	36

皮格马利翁效应·····	37
积极地自我暗示·····	39
不让坏情绪影响你的自信心·····	41
多肯定自己的成绩·····	42
第四章 超越忧虑：克服人性的弱点·····	44
忧虑是一种心理疾病·····	44
忧虑是健康的潜在杀手·····	45
忧虑的代价之一是容颜变老·····	46
让自己忙起来·····	47
与过去道别·····	48
和自己握个手·····	49
别为小事而担忧·····	51
失去，焉知非福·····	52
不为无法改变的事情难过·····	53
贫穷与负债不值得忧虑·····	55
说出你的忧虑·····	57
助人即助己·····	57
第五章 管理自我：掌握自己的命运之舵·····	60
情绪是种“传染病”·····	60
情绪化将扼杀你的幸福·····	62
控制自我是能力的体现·····	63
学会制怒·····	64
克制冲动·····	66
告别忧郁·····	68
不必沮丧·····	68
拒绝自卑·····	69
不再恐惧·····	71
第六章 逆境情商：通向光明的指示灯·····	73
人生之路不会一帆风顺·····	73
决定成败的是面对困境的心态·····	75
苦难约等于财富·····	76
挫折不等于失败·····	77
坚毅才能走出困境·····	77
信念在挫折中发光·····	79
绝望中亦可找到快乐·····	80
身处逆境不妥协·····	81
你需要永不言败的精神·····	82
多点勇气·····	83
以冷静赢得一切·····	85
乐观就能看到曙光·····	86

第七章 自我激励：创造奇迹的阶梯	89
自我激励就是给自己一个希望.....	89
为我们自己喝彩.....	90
做最好的自己.....	91
生命因为有梦想而饱满.....	92
没有目标的人生一片荒芜.....	93
热忱是追求成功人生的不竭动力.....	94
何不再努力一次.....	95
执着于你的信念.....	96
第八章 自我解压：轻松上阵会走得更快	98
过多的目标让你累.....	98
比上不足.....	99
嫉妒他人的成就.....	100
期望值过高.....	101
焦虑的习惯.....	102
不必苛求完美.....	104
抛开不必要的面子.....	106
量力而行.....	106
宠辱不惊.....	108
胸怀宽广.....	109
活在当下.....	110
第九章 识别他人：用他人情绪管理他人	112
知彼方能影响他人.....	112
角色转换与情绪表现.....	113
移情换位.....	115
无声语言要看懂.....	116
“阅读”他人的眼睛.....	118
穿衣识人.....	119
第十章 人际关系：用情商拓展人脉	121
好人缘易产生幸福感.....	121
人际关系佳者更接近成功.....	122
记住他人的名字.....	123
维护他人的自尊心.....	125
以德报怨.....	127
信守你的诺言.....	129
亲和力是种难得的魅力.....	131
冷漠是人际交往的天敌.....	133
谦虚赢得尊重.....	134
把微笑传递给每个人.....	137
宽容是最大的美德.....	139

真诚的力量·····	140
热情融化冰雪·····	142
吝啬赞美是最大的吝啬·····	143
第十一章 沟通技能：占领成功的制高点·····	146
沟通是说话的学问·····	146
沟通使矛盾化解·····	147
沟通促成理解·····	148
沟通帮助达到目的·····	149
让对方多开口·····	151
委婉指出他人的错误·····	152
无休止地争论谁都不是赢家·····	154
从相同的观点说起·····	155
对他人感兴趣·····	156
让对方毫不费力地说“是”·····	158
投其所好·····	159
说服需要揣摩·····	160
站在对方的立场看问题·····	161
第十二章 团队情商：在和谐中共赢·····	163
单位不要“罗宾汉”·····	163
合作才能共赢·····	164
用幽默化解冲突·····	165
冷静处理对己不利的谣言·····	167
失言之后巧解围·····	168
欣赏并认可你的同事·····	169
信任架起沟通的桥梁·····	171
尊重他人·····	172
不搞小团体·····	173
弯曲是一种境界·····	174
不做传话筒·····	176
真心关心你的同事·····	178
第十三章 情商与影响力·····	180
情商决定你的命运·····	180
高情商的人能更好地面对困境·····	181
高情商的人才能更受欢迎·····	183
自知之明可避过祸害·····	184
靠卓越识别他人的能力也可成功·····	185

中篇 性格与人生

第一章 何为性格	189
性格是人最本质的象征.....	189
性格的表现形式.....	190
性格的源起及发展.....	191
中国历来对性格的认识.....	193
西方国家对性格的理解.....	194
第二章 性格的形成过程	195
早期的心灵意识.....	195
心灵意识的发展过程.....	195
性格的成熟.....	196
第三章 性格的本质特征	198
性格的态度特征.....	198
性格的理智特征.....	199
性格的意志特征.....	199
性格的情绪特征.....	200
第四章 影响性格的四大因素	201
遗传——与生俱来的性格.....	201
家庭——为性格打上最初的烙印.....	202
教育——重塑你的性格.....	203
环境——“时势造英雄”.....	204
第五章 为什么要认识自己的性格	206
上帝只创造了唯一的你.....	206
认识性格才能完善性格.....	207
学会优化自己的性格.....	207
MSCP 测试及性格分析.....	208
荣格性格测试及分析.....	211
第六章 性格决定命运	215
怎样的性格决定怎样的命运.....	215
性格是可以改变的.....	217
命运掌握在自己手里.....	217
改变命运需要付出艰辛的努力.....	218
用性格来改变你的人生.....	219
第七章 “男怕入错行”——性格与职业选择	221
为什么你不成功.....	221

选对职业，每种性格都能成功·····	222
寻找合适的职业·····	223
性格互补才是工作的最佳组合·····	224
刚毅型性格的职业选择·····	225
温顺型性格的职业选择·····	226
固执型性格的职业选择·····	227
理智型性格的职业选择·····	227
谨慎型性格的职业选择·····	228
果敢型性格的职业选择·····	229
任性型性格的职业选择·····	230
沉静型性格的职业选择·····	231
狂放型性格的职业选择·····	232
耿直型性格的职业选择·····	232
第八章 “女怕嫁错郎”——性格影响婚姻·····	234
性格左右爱情·····	234
性格决定你的爱情模式·····	235
不同夫妻类型的不同婚姻测试·····	237
不同性格夫妻的和美相处之道·····	239
如何做个丈夫眼里完美的妻子·····	241
第九章 身心健康才是真正的健康——性格拉动健康的纤绳·····	243
性格与健康密切相关·····	243
心理影响生理·····	244
沮丧会影响你的心脏·····	245
失眠的困扰·····	246
紧张性头痛·····	246
学会做自己的心理医生·····	247
走出心理牢笼·····	248
身心健康的“营养素”·····	249
第十章 从性格去发现你的财富密码——性格决定你所拥有的财富·····	251
没有人是天生的富翁·····	251
顽强与坚韧造就财富的卓越·····	252
诚信是一种无价的资本·····	253
成功者的字典里没有“失败”二字·····	254
节约是种美德·····	254
敢于冒险才能抓住更多的财富·····	255
第十一章 良好性格打造成功人际关系——性格左右你的人际交往·····	257
建立良好的人际关系·····	257
切莫清高孤傲·····	258
学会赞美他人·····	258

算来算去算自己·····	260
与人交往保持适度的弹性·····	261
吃亏是福·····	261
说话要因人而异·····	262
难得糊涂·····	264
内方外圆的处世之道·····	265
逆耳忠言与善意谎言·····	265
像士兵一样服从·····	266
喜怒不形于色·····	267
保全他人的面子·····	268
改变在人际交往方面的消极态度·····	269
第十二章 成功必备的 12 种优良性格·····	271
自信是开启人生成功之门的金钥匙·····	271
乐观的性格让你笑对人生风云·····	273
宽容是滋补心灵的鸡汤·····	274
谦逊的空杯能盛更多的水·····	276
诚信为成功打造“金”字招牌·····	277
坚忍的人才能站得更高·····	278
勇敢为你的成功之路铺开康庄大道·····	279
理智是导向成功的指南针·····	281
果断是解决问题的关键·····	283
自制是你的人生走向成功的保险单·····	285
热情是点燃你生命力的火焰·····	286
自主的性格撑起人生的天空·····	288
第十三章 小心你的性格毁了你·····	290
缺陷性格使你的人生充满缺陷·····	290
狭隘性格：中了恶魔的诅咒·····	291
刚愎性格：众叛亲离终败北·····	292
自负性格：膨胀出来的败局·····	293
多疑性格：聪明反被聪明误·····	295
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁·····	296
贪婪性格：永远填不满的欲望之沟·····	297
叛逆性格：引火焚身的悲剧·····	299
自私性格：一己之利终不成大事·····	300
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落·····	301

下篇 心态与人生

第一章 解读心态，破译成功密码·····	305
潜意识：人生巨大的能量库·····	305

自我暗示：成功旅程的开始·····	306
潜能，存在于内心的巨大能量·····	308
描绘自己的心灵地图·····	309
心情的颜色会影响世界的颜色·····	310
第二章 心态主宰人生·····	312
自我期待，让梦想成真·····	312
相信自己，任何情况下都不会被打倒·····	313
目标的高度决定人生的高度·····	314
挣脱“自我设限”·····	315
学会心理调控·····	316
操之在我·····	317
接受自己，迎接阳光·····	318
积极自我暗示，重塑成功形象·····	319
积极释放压力·····	320
第三章 积极心态缔造积极结果·····	322
PMA 黄金定律：走向成功的黄金法则·····	322
不可能？不，可能！·····	323
不被环境摆布，掌握人生主动权·····	324
积极是永不服老的“年轻”态·····	325
积极塑造高情商自我·····	325
第四章 心态决定人生的高度·····	327
学会接受自己·····	327
拥有正确的金钱和财富观·····	328
做出最积极的选择·····	330
保持自己的本色·····	331
永葆进取心·····	333
对不公正的批评一笑了之·····	334
自嘲是最伟大的幽默·····	336
贫穷的思想导致贫困·····	337
向梦想宣战·····	338
行动战胜一切·····	340
第五章 心态决胜职场·····	342
心态就是竞争力·····	342
不要只盯着工资卡里的薪水·····	343
追求需要专注·····	344
责任胜于能力·····	346
别把工作当“苦差”·····	347
忠诚是一种职业生存方式·····	349
不要忽视小事·····	350

不找任何借口·····	351
要事第一·····	353
养成积极主动的习惯·····	354
第六章 心态影响领导力·····	356
仅有才干是不够的·····	356
心态是可以传染的·····	357
消极的心态传染得更快·····	358
心态事关团队的战斗力·····	359
学会辨别消极的心态·····	360
消极心态能够毁灭团队·····	362
在放弃中获得进步·····	363
领导的本质是合作·····	364
积极的心态能强化领导力·····	365
发挥领导力的三大原则·····	367
第七章 心态是幸福与快乐的源泉·····	369
忧虑不能解决问题·····	369
放松是保持充沛精力的重要法宝·····	370
节俭是一种积极的生活心态·····	372
改变你的平庸生活·····	373
绝不要认为自己一无所有·····	374
拥有一颗感恩之心·····	375
每一天都是新的开始·····	377
快乐是一种心态·····	378
热爱生活之美·····	379
幸福是简单的·····	381
第八章 心态左右爱情与婚姻·····	383
爱是幸福之源·····	383
爱在细节·····	384
真诚地欣赏对方·····	385
不要试图改造对方·····	386
不要随意批评你的伴侣·····	388
甜言蜜语不可少·····	389
少一点唠叨，多一点理解·····	390
关爱你的女人·····	391
成就你的男人·····	393
携手应对生活的挑战·····	394
不要做婚姻的“文盲”·····	395
第九章 心态成就人脉·····	397
心态决定人际关系·····	397

礼貌能给你带来财富·····	398
主动扩大自己的交际范围·····	399
对别人感兴趣·····	401
倾听是成功交往的基石·····	402
求同存异避免冲突·····	403
用提建议的方式表达自己的想法·····	404
尊重是人际交往的根本原则·····	405
赞美欣赏你周围的人·····	406
与人为善·····	407
微笑是永恒的“特效药”·····	408
第十章 人一生要具备的 8 种黄金心态 ·····	410
希望：给自己种下“希望的种子”·····	410
乐观：悲观者的天敌·····	412
幽默：情绪的开心果·····	414
感恩：是一种生活态度·····	415
包容：海纳百川的度量·····	417
豁达：衡量风度的标尺·····	419
真诚：真正的快乐·····	420
平静：万事平常心·····	421

上
篇

情商与人生



