



每天懂一点

# 性格心理学

没有不能解读的行为，没有不能看透的人

张卉妍 编著

国华侨出版社

# 每天懂一点 性格心理学

张卉妍 编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

每天懂一点性格心理学 / 张卉妍编著. —北京:  
中国华侨出版社, 2017.4  
ISBN 978-7-5113-6752-5

I.①每… II.①张… III.①个性心理学—通俗读物  
IV.①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第068591号

## 每天懂一点性格心理学

---

编 著: 张卉妍

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 晓 涛

封面设计: 李艾红

文字编辑: 徐 云

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 31 字数: 610千字

印 刷: 北京华平博印刷有限公司

版 次: 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6752-5

定 价: 35.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 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](http://www.oveaschin.com)

E - m a i l: [oveaschin@sina.com](mailto: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



>> PREFACE

如果你稍用心观察，就会发现，在我们大部分的生活里，都是拿性格在说事儿。比如，当我们试图介绍自己或总结对他人的印象时，当我们交朋友或寻找合租伙伴时，尤其是当我们相亲或者被给予一次工作机会时，性格都是一件关乎利害的大事儿。特别是如今，已经有越来越多的公司将性格测试纳入招聘流程。性格，成了决定我们人生的重要因素。

一个人的性格会影响他看人看世界的角度，形成不同的世界观、价值观、人生观，而三观正是决定其交际关系、婚姻选择、生活状态、职业选择以及创业成败等的关键，因此我们可以毫不夸张地说，性格决定人一生的命运。如果把一个人比作一栋大厦，那么性格就是其钢筋构架，人的知识和学问等则是充斥于构架上的混凝土。概括地讲，性格就是人在对人、对事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，等等。在今天这个高度发达的信息时代，同样的机遇同时摆在人们面前，人与人的性格不同，对待机遇的态度也不同，于是有的人能成功，有的人却与成功擦肩而过。性格决定了人们做人做事的方法，也就决定了自己将拥有怎样的人生。譬如项羽的刚愎自用，导致了乌江边“霸王别姬”的千古悲剧；也正是李白的狂放和飘逸，才造就了诗坛上不朽的传奇神话。

性格对于人生的重要影响，在古往今来无数鲜活事例中都得到了充分的证明。一个人想拥有幸福圆满的生活，那么所需要迈出的第一步就是培养自己良好的性格。对于我们来说，良好的性格不仅可以助事业一臂之力，还可以为生活带来幸福快乐。事实上，人生的价值并不能单纯以金钱、地位来衡量，还取决于他是否为身边的人带来了欢乐、是否为社会做出了贡献，而这一切的基础，都离不开良好的性格。

当然，金无足赤，人无完人，任何人都没有完美无缺的性格。我们通常所说一个人“急躁”或“沉稳”大抵指的是他所表现出的最明显的性格，每个人的性

格都是多元化的，只是通常表现为某一类而已。这也就决定了我们擅长做什么，以及最好不要涉足哪个领域。性格本身并没有高低好坏之分，只要我们能扬长避短，充分发挥自己性格的优势，就能够获得梦寐以求的成功。相反，如果我们一味追求“完美”性格，将全部精力花在弥补性格缺陷上面，难免会陷入平庸的境地。

说到这儿，你的内心也许充满了疑问：究竟什么样的性格更招人喜欢？什么样的性格更容易得到信任？什么样性格的人更容易与人相处？被给予的工作机会更需要展现性格中哪一方面的特征……当我们碰到这些难题时，我们总是对性格产生各种各样的疑问。我们急于了解自己，读懂他人。我们想探究性格的奥秘，以帮助我们在工作中都能找到更稳妥和正确的方案，解决问题，给予回应，获得一个比较理想的结果。

然而，多数人对于性格的探究总是浅尝辄止，读之有趣，行之艰难，并不知道如何将学到的知识落实到生活当中去。也正是因此，我们需要这样一本关于性格的工具书。为此，我们精心编写了这本《每天懂一点性格心理学》。它既能帮助我们认识自己，也能帮助我们读懂他人；它教我们自我管理和提升，也帮助我们适应他人与社会，学习处世待人的方法和技巧。本书不仅仅有着逻辑清晰、系统的理论知识，更结合生活实例，生动形象地指出在生活中如何应对发生的问题。它就像一个生活的导师，告诉我们生活中不容易看到的隐秘的一面，让我们更从容地应对工作和生活中各种突如其来的问题。它可以带你探寻性格和行为背后隐藏的心理学，教你有效的磨炼性格的方法，让你在深刻认识自己个性的同时，将性格中的缺点变成优点。实际上，我们所能了解自己的性格，只是我们众多性格特征中极其微小的一部分，希望本书可以成为你了解一个真实自己的契机，让你真正地认识自己、了解自己，学会为人处世，从而拥有美好的人生。



# 目录

## CONTENTS

>>

### 第一章 破译性格的密码——通过性格心理学了解自己

第1节 > 每个人都急于知道的问题 .....	2
1. Who am I (我是谁) .....	2
2. 了解未知的自己 .....	3
第2节 > 性格到底是什么 .....	4
1. 什么是性格 .....	5
2. 人有千千面 .....	7
3. 标准健康性格的结构 .....	8
4. 内向性格和外向性格 .....	9
5. 气质与性格有什么关系 .....	10
6. 大脑结构与性格有关系吗 .....	12
7. “血型决定性格”是真的吗 .....	13
8. 用精神分析的观点看性格 .....	14
9. 你知道大脑机能四分性格吗 .....	15
10. 性格形成的重要因素：价值观 .....	16
11. 从体格上能判断性格吗 .....	18
12. 拥有健全的性格不是梦 .....	19
第3节 > 性格是如何形成的 .....	20
1. 性格是遗传的吗 .....	20
2. 双胞胎的性格一样吗 .....	22
3. 人才辈出的家族 .....	23
4. 狼孩的研究 .....	24
5. 遗传与环境相互作用影响性格 .....	25
6. 人格染色体 .....	27
7. 胎教对性格形成的影响 .....	28
8. 不可忽视的黄金五年 .....	29



9. 孩子是随着父母的期待成长的 .....	30
10. 父母教育态度与孩子性格 .....	32
11. 排行不同性格也不同 .....	34
12. 一方水土养一方人 .....	35

## 第二章 你的性格是天生的吗——影响完美性格的心理学因素

第1节 > 你的性格决定你的命运 .....	40
1. 为什么说性格决定命运 .....	40
2. 优秀的根性是人生巨大的财富 .....	42
3. 命运掌握在自己手中 .....	44
4. 性格决定你的爱情模式 .....	46
5. 改变命运需要付出艰辛的努力 .....	48
6. 让性格改变你的人生 .....	50
第2节 > 好性格是一生最宝贵的财富 .....	53
1. 躲开性格心理的暗礁 .....	53
2. 为什么有的人找不到自己的性格类型 .....	54
3. 正视性格中的时间观念误区 .....	56
4. 优点与缺点仅一线之隔 .....	57
第3节 > 性格是可以改变的 .....	59
1. 影响性格的因素 .....	59
2. 性格的发展状态不是一成不变的 .....	62
3. 性格难改，但并非不能改 .....	64
4. 性格形成的关键——心理缓冲带 .....	66
5. 改变性格的要素 .....	67
6. 性格会怎样变化 .....	69
7. 如何优化自己的性格 .....	72
8. 改变自己从哪里开始 .....	74
9. 学会悦纳真实的自己 .....	77
第4节 > 影响命运的优秀根性 .....	80
1. 自信的根本，发动你成功的引擎 .....	80
2. 博大的根本，兼并包容的意境 .....	82
3. 顽强的根本，让你在逆境中崛起 .....	83
4. 勇敢的根本，助你无所畏惧地挺进 .....	84
5. 诚信的根本，优秀品格的第一要素 .....	84

- 6. 谦虚的根性，成就人生大格局 ..... 85
- 7. 刚毅的根性，不屈的动力 ..... 86
- 8. 精细的根性，赢在细节 ..... 87

### 第三章 你是哪种性格的人——五花八门的性格破译方法

- 第 1 节 > 从笔迹可以了解人的性格吗 ..... 90
  - 1. 西方人的笔迹性格学 ..... 90
  - 2. 汉字里的性格密符 ..... 91
- 第 2 节 > 血型能够决定人的气质和性格吗 ..... 94
  - 1. 血型是体质和气质的总和 ..... 94
  - 2. 血型是性格的材料 ..... 95
  - 3. 双重性格与血型 ..... 99
- 第 3 节 > MBTI 性格理论 ..... 100
  - 1. 维度一：内向 (I) 还是外向 (E) ..... 100
  - 2. 维度二：感觉 (S) 还是直觉 (N) ..... 102
  - 3. 维度三：思考 (T) 还是情感 (F) ..... 103
  - 4. 维度四：判断 (J) 还是感知 (P) ..... 105
  - 5. 四种基本性格类型描白 ..... 106
  - 6. MBTI 性格与工作 ..... 112

### 第四章 哪个才是性格的真实面目——解析性格的多面性

- 第 1 节 > 我为什么会做那种事 ..... 118
  - 1. 为什么我无法坚持到底 ..... 118
  - 2. 为什么我总是缺乏自信 ..... 119
  - 3. 为什么我总是焦躁不安 ..... 120
  - 4. 为什么我不知不觉就撒了谎 ..... 122
  - 5. 为什么我点菜时总是难以做出选择 ..... 124
  - 6. 为什么名牌商品总能俘获我的心 ..... 125
  - 7. 为什么我对娱乐八卦很着迷 ..... 126
  - 8. 为什么我总是难以拒绝别人 ..... 127
  - 9. 为什么我在关键时刻总是紧张 ..... 129
- 第 2 节 > 身体里藏着另一个自己 ..... 131
  - 1. 潜意识中沉睡的自己 ..... 131
  - 2. 什么才是我们本来的样子 ..... 133



3. 自我同一，找到独立完整的自我 ..... 134

## 第五章 性格轮廓快速自测法——你是个注定会成功的人吗

第1节 > 快速自测认识你自己 .....	136
1. 你的情绪世界是怎样的呢 .....	136
2. 你的敏感度有多高 .....	141
3. 你的幽默细胞有多少 .....	142
4. 你是否有强迫症倾向 .....	144
5. 你是个容易害羞的人吗 .....	145
第2节 > 人际交往 .....	147
1. 你是处理人际关系的高手吗 .....	147
2. 谁会成为你的患难之交 .....	148
3. 你是个容易得罪别人的人吗 .....	149
4. 别人为什么选你做朋友 .....	150
5. 你是不是一棵“墙头草” .....	151
第3节 > 职业性格 .....	153
1. 你具有怎样的工作态度 .....	153
2. 你了解自己的职场性格吗 .....	154
3. 你能抓住升迁的机遇吗 .....	156
4. 你是哪种类型的上班族 .....	158
5. 你是工作狂吗 .....	160
第4节 > 爱情婚姻 .....	162
1. 今生你会有几次桃花运 .....	163
2. 你为什么交不到男朋友 .....	164
3. 女孩，你对爱情的抗体是多少 .....	166
4. 你最迷人的地方在哪里 .....	167
5. 知道你的爱情死亡地带吗 .....	169
6. 你最喜欢哪种类型的男人 .....	172
7. 什么样的男人是当老公的最佳人选 .....	173
8. 现在是该结婚的时候了吗 .....	175
9. 你们的婚姻是否面临危机 .....	176
10. 你是哪种老婆 .....	179
11. 你是哪种幸福毛毛虫 .....	180
第5节 > 成功管理 .....	183

1. 你是个独立的人吗 .....	183
2. 谁是你人生中的“幸运星” .....	184
3. 你的忍耐性好吗 .....	185
4. 你具有很强的危机意识吗 .....	187
5. 你的竞争意识如何 .....	188

## 第六章 人格的自我修炼：我有我的性格标签——改造你的性格弱点

第 1 节 > 好性格成就好人生——改变命运从完善性格开始 .....	190
1. 100 个人，100 种性格 .....	190
2. 事业要起航，性格来掌舵 .....	192
3. 性格似枝，运气如叶，枝繁则叶茂 .....	193
4. 完善性格成就完美人生 .....	195
第 2 节 > 多接触正面性格能量——要成功就要与优秀的人在一起 .....	196
1. 与可爱乐观型一起欢乐 .....	196
2. 与完美忧郁型一起井井有条 .....	197
3. 与平和冷静型一起放松 .....	198
4. 与权威急躁型一起行动 .....	198
第 3 节 > 那些风云人物的性格素描 .....	199
1. 史蒂夫·乔布斯是坏老板还是好老板 .....	200
2. 洒脱张扬的吴士宏 .....	201
3. 执着坚定的李开复 .....	202
4. 为什么性格决定领导力 .....	204
第 4 节 > 那些透视自己的心理效应 .....	205
1. 准备：给自己做一次心理分析 .....	205
2. 避免巴纳姆效应——正视自我 .....	207
3. 甜柠檬心理——撒下自信的种子 .....	209
4. 重叠效应——不要近墨者黑 .....	212
5. 半途效应——坚持到底才是胜利 .....	213
6. 心理迟滞现象——情绪化的神经质 .....	216
7. 情绪 ABC 理论 .....	217

## 第七章 微表情里读性格——哪些动作“出卖”了你

第 1 节 > 相由心生：从五官表情看性格 .....	222
1. 眼神里蕴藏的玄机 .....	222

2. 眉毛动作是心情的体现 .....	224
3. 嘴部动作显现个人心理 .....	226
4. 下巴诉说着真实情感 .....	227
5. 脸形不同, 性格也不同 .....	228
6. 发型体现出的性格特征 .....	230
7. 体形是性格的投影 .....	231
第2节 > 小动作的秘密: 从身体语言看性格心理 .....	232
1. 头部动作流露出的心态 .....	233
2. 站姿反映的内心情感 .....	234
3. 坐姿上流露的心迹 .....	235
4. 手部动作反映人的个性 .....	235
5. 握手探知对方的心情 .....	237
6. 从随手涂鸦透析个人心迹 .....	238
7. 接电话的动作折射人的心态 .....	240
第3节 > 听话会听音: 从说话谈吐看性格 .....	242
1. 说话的声调传递个人性情 .....	242
2. 从言谈透视对方的心理 .....	243
3. 语速、语气体现人的心理活动 .....	244
4. 口头语是个人性情的体现 .....	246
5. 说话的方式是了解对方的窗口 .....	246
6. 笑声中传递着人的心声 .....	247
7. 从幽默的表达上识人心理 .....	248
8. 恭敬语显露出的个人心态 .....	250
第4节 > 神秘的衣着: 从着装打扮看性格心理 .....	250
1. 包的选择反映内心的情感 .....	250
2. 佩戴的手表显现性格特征 .....	251
3. 所穿的鞋子是个性的表达 .....	252
4. T恤选择是性格的写照 .....	252
5. 领带选择彰显个性 .....	253
6. 戒指佩戴方式是个性符号 .....	254
7. 从首饰探知性格特征 .....	255
第5节 > 吃相如人相: 从餐桌仪态看性格 .....	256
1. 从吃相看对方性格 .....	256
2. 点菜方式泄露性格秘密 .....	257

3. 酒的选择展示人的性格 .....	258
第6节 > 细节透露心思：从生活细节看性格心理 .....	259
1. 阅读习惯是品性的体现 .....	259
2. 名片不同显露的个性不同 .....	260
3. 办公桌状态是个性的写照 .....	262
4. 付款方式体现人的个性 .....	262
5. 开车习惯折射人的性情 .....	263
6. 旅游方式折射性格差异 .....	264
7. 房间装饰展现人的性格特征 .....	265
8. 座位选择显示心中秘密 .....	266
9. 吸烟习惯流露个性奥秘 .....	268

## 第八章 增进关系的心理学技巧——助你好人缘的性格心理学

第1节 > 第一印象非常重要 .....	270
1. 印象是可以控制的 .....	270
2. 好印象从气质、外表产生 .....	271
3. 衣服的颜色很重要 .....	271
4. 西装与领带的关系 .....	272
5. 用表情和视线制造好印象的技巧 .....	274
6. 通过五秒钟谈话了解对方的性格 .....	275
第2节 > 怎样才能不“认生” .....	276
1. 与人交际的心理壁垒 .....	277
2. 善于倾听，帮我们构筑良好的人际关系 .....	277
3. 成为“倾听高手”的要点 .....	279
第3节 > 如何让他人喜欢你 .....	281
1. 请他帮个小忙 .....	281
2. 维护他的自尊 .....	283
3. 注意特殊的细节 .....	284
4. 时不时献点小殷勤 .....	285
5. 吸引他的注意 .....	286
6. 熟悉并使用他的语言 .....	287
第4节 > 如何获得他人的支持和赞同 .....	288
1. 要识别他的真实意图 .....	288
2. 向他描绘一幅美好的前景 .....	290

3. 明白各人所求不同 .....	291
4. 别被外在的假象所迷惑 .....	292
5. 站在对方的角度看待问题 .....	293
6. 想办法让他说“是” .....	294
第5节 > 为什么交不到亲密的朋友 .....	295
1. 怎样让对方喜欢自己 .....	295
2. 对别人微笑, 别人也会以微笑回报 .....	296
3. 建立良好人际关系的五种武器 .....	297
第6节 > 职场人际更进一步的技巧 .....	299
1. 如何与上司搞好关系 .....	299
2. 怎样使会议效率提高 .....	301
3. 表达自己想法的方法 .....	302

## 第九章 修复关系的心理学秘诀——帮助你摆脱麻烦的性格心理学

第1节 > 如何化解他人的敌意 .....	304
1. 激发他的自尊心 .....	304
2. 要足够表现出谦卑 .....	305
3. 让他提出可选方案 .....	307
4. 建立信任关系是很重要的 .....	308
第2节 > 如何处理他人的反对意见 .....	309
1. 耐心听完他的抱怨 .....	309
2. 对他的反对适当做出让步 .....	310
3. 尽量避免与对方争辩 .....	310
4. 不妨问他:“您的高见是……” .....	311
第3节 > 如何避免与他人结仇生怨 .....	312
1. 换个角度向他传递坏消息 .....	313
2. 不妨让自己显得笨拙些 .....	313
3. 让他人站在聚光灯下 .....	314
第4节 > 当感觉别人讨厌自己的时候 .....	315
1. 角色可以改变人 .....	315
2. 发怒之后 .....	316
3. 抓狂之后 .....	316
4. 缓解心理压力和情绪 .....	317
5. 眼泪是疗伤的良药 .....	318

第5节 > 如何巧用愤怒情绪 .....	318
1. 发威要迅猛有效 .....	319
2. 守住自己的缄默 .....	319
3. 用沉默挫败对方 .....	320

## 第十章 高效沟通的心理学策略——拥有好性格，铸就好人缘

第1节 > 交往——人格的碰撞 .....	322
1. 到底哪些因素影响着我们的交往 .....	322
2. 交往要先知彼 .....	323
3. 暴露自我，让大家了解你 .....	324
4. 怎样才能使自己的人缘更好呢 .....	324
5. 直接告诉我你不喜欢什么样的 .....	325
6. 独立性需要与心理成熟水平之间是有矛盾的 .....	326
7. 青春期亲子如何沟通 .....	326
第2节 > 搞好人际关系的八张牌 .....	327
1. 交：多个朋友多条路 .....	328
2. 情：要将心比心 .....	329
3. 尊：深交的境界 .....	329
4. 帮：助人助己 .....	330
5. 信：把自己推销给别人 .....	331
6. 谦：要懂得谦虚 .....	332
7. 和：和气生财 .....	332
8. 忍：该出手时再出手 .....	333
第3节 > 一切从自我做起 .....	333
1. 认识你自己 .....	334
2. 善待自我 .....	334
3. 恰当的自我介绍 .....	335
4. 适当地自我暴露 .....	337
5. 学会自我克制 .....	337
6. 优化自我形象 .....	338
第4节 > 善待他人才能和谐相处 .....	340
1. 了解他人 .....	340
2. 说服他人 .....	341
3. 批评他人 .....	342

4. 拒绝他人 .....	343
5. 求助他人 .....	344
6. 赞美他人 .....	345
第5节 > 架设好沟通的桥梁 .....	346
1. 端正沟通的态度 .....	347
2. 驾驭沟通的内容 .....	348
3. 调适沟通的风格 .....	351
4. 把控沟通的进程 .....	352
5. 非语言沟通的技巧 .....	353
第6节 > 会说话才会有好的人际关系 .....	355
1. 称呼得体学问大 .....	355
2. 学会讲人情话 .....	356
3. 得理也要饶人 .....	357
4. 实话有时不能实说 .....	358
5. 避免不必要的争论 .....	358
6. 嘴无遮拦常惹祸 .....	360
7. 道歉得人心的技巧 .....	361
8. 增加谈吐的魅力 .....	362
9. 牢牢记住对方的名字 .....	364
第7节 > 非语言沟通 .....	365
1. 婴儿是怎样学习的 .....	366
2. 更好地理解对方的心思 .....	366
3. 经常被误解的人更需要非语言沟通 .....	367
4. 通过视线了解别人心中所想 .....	368

## 第十一章 性格决定你的职业选择——帮助你行走职场的性格心理学

第1节 > 你是什么样的职业性格 .....	370
1. 外向型性格如何发展 .....	370
2. 内向型性格如何应对 .....	371
3. 匹配的才是合适的 .....	372
4. 合适的才是需要的 .....	373
第2节 > 职业不适合怎么办 .....	374
1. 别把自己逼疯了 .....	374
2. 与压力无缘的理想性格 .....	375



3. 压抑性格——健康的大敌 .....	376
4. 专制、民主与自由放任的领导方式 .....	376
5. 嫉妒急躁犹豫固执害你吃亏 .....	377
第3节 > 做性格成熟的领导者 .....	378
1. Foot in the door (脚踏进门) 技巧 .....	378
2. Door in the face 技巧 .....	379
3. 和所有人都能打成一片的性格 .....	380
4. 用“表扬”来促进部下成长, 加强彼此间的信任感 .....	381
5. 和部下吃饭, 该“掏钱请客”还是“AA制” .....	381
<b>第十二章 不为人知的两性性格差异——经营感情也是一场性格的博弈</b>	
第1节 > 染色体决定的性格差异 .....	384
1. 性格中的染色体 .....	384
2. 男人与女人的心理性格差异 .....	385
3. 男人也需要安全感 .....	387
4. 性格决定恋爱模式 .....	388
5. 恋爱中情人喜欢的性格 .....	390
第2节 > 女性眼中的爱情观 .....	390
1. 恋爱中“默默做”和“常常说” .....	391
2. 谁是真正的情圣 .....	391
3. 当女人说“我不要你管”的时候 .....	392
4. 恋爱三部曲: 黏人、委屈、发作 .....	392
5. 该不该偷看另一半的手机短信 .....	393
6. 年轻女孩为何钟情老男人 .....	394
第3节 > 男人们不能说的秘密 .....	395
1. 喜欢大女人的男人——新恋母情结 .....	396
2. 小鸟依人的女子是谁的最爱 .....	397
3. “假小子”的性格密码 .....	397
4. 为什么男人想结婚又怕结婚 .....	398
5. 只要给她一只聆听的耳朵 .....	399
第4节 > 男女在婚恋中的不同表现 .....	400
1. 失恋时不同性格的表现 .....	400
2. 不同性格对于婚姻的选择 .....	401
3. 相同性格的婚姻会如何 .....	402

第5节 > 性格理论破解婚姻中的冲突 .....	403
1. 活泼型之歌：阳光、棒棒糖和玫瑰 .....	403
2. 完美型的咏叹调：没人能看到我看到的问题 .....	405
第6节 > 爱情真的可以盲目吗 .....	406
1. 你想要什么样的恋爱 .....	406
2. 恋爱中你可以随便撒娇吗 .....	407
3. 男女青年恋爱心理差异 .....	408
4. 一见钟情是否可靠 .....	411
5. 你要的是哪种浪漫 .....	412
6. 天作之合——对立吸引 .....	412
7. 你的终身大事解决了吗 .....	413
第7节 > 看清你的另一半 .....	414
1. 判断花心男人的七种方法 .....	414
2. 从十个方面观察你的男朋友 .....	416
3. 十三种要不得的男人 .....	418
4. 透过假面具看男人 .....	420
5. 看清女人的四种类型 .....	422
6. 不要怕女人泼辣 .....	423

### 第十三章 改变性格的弱点——帮你走向成功的性格心理学

第1节 > 改变命运从改变性格开始 .....	426
1. 聚焦原理——做事要专心 .....	426
2. 残缺也是一种美——正视自己的缺点 .....	427
3. 克服自我封闭——社交是最好的老师 .....	428
4. 尝试错误原理——要敢于付出行动 .....	429
5. 渐进效应——打好基础最重要 .....	430
6. 持续的阿伦森效应 .....	431
7. 如何摆脱心理冲突 .....	432
8. 通过“行为强化”改变性格 .....	433
9. 性格不可完全改变，但可以改善 .....	433
10. 拥有健全的性格不是梦 .....	435
第2节 > 克服个人弱点的计划 .....	437
1. 让活泼型统筹起来 .....	437
2. 让完美型快乐起来 .....	438