

情商与人生 性格与人生 心态与人生

／情商决定成败，性格决定命运，心态主宰人生／

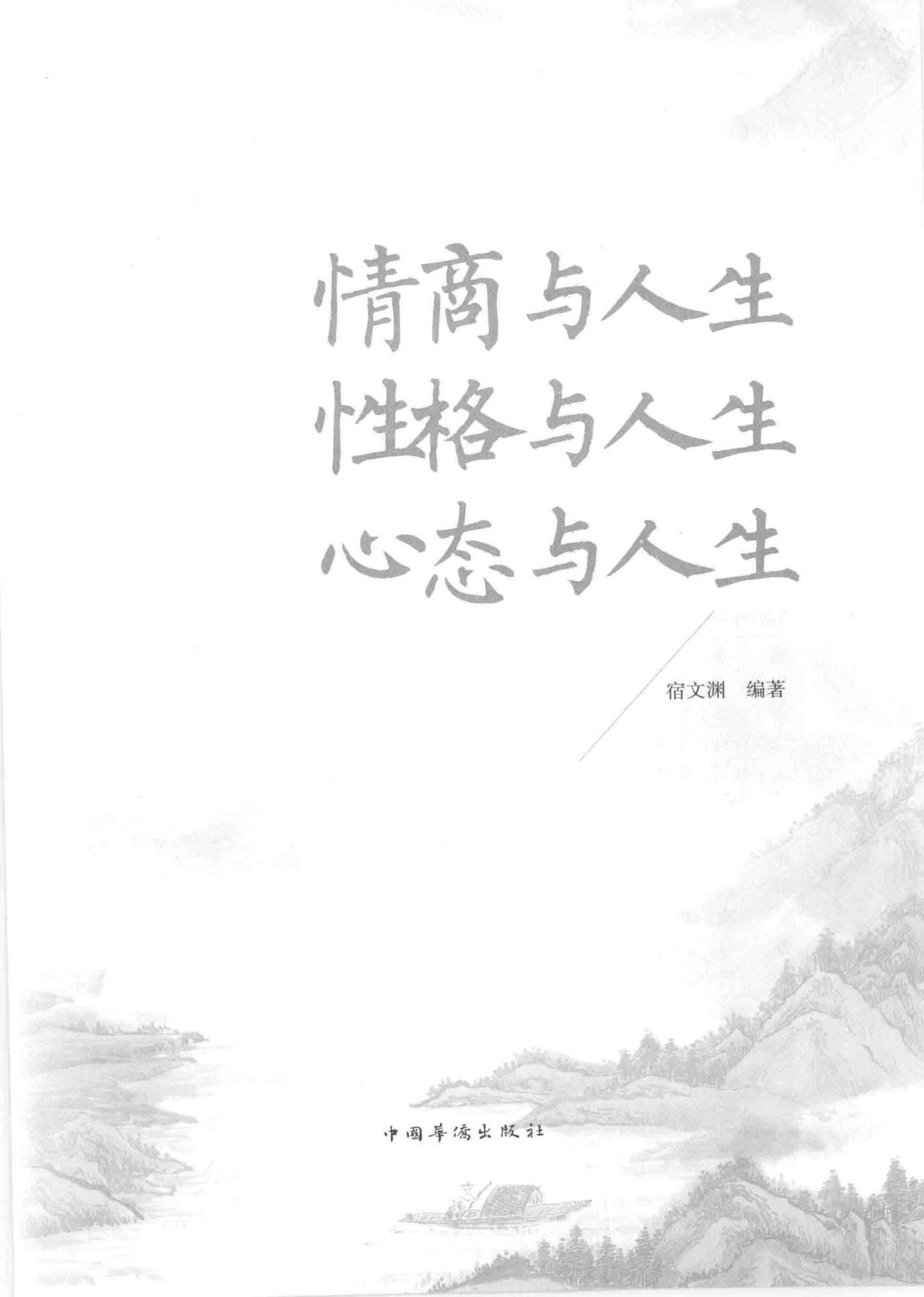
宿文渊·编著

中国华侨出版社

情商与人生 性格与人生 心态与人生

宿文渊 编著

中国华侨出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

情商与人生 性格与人生 心态与人生 / 宿文渊编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5113-5212-5

I. ①情… II. ①宿… 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. ①B842.6-49 ②B848.6-49 ③B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 038241 号

情商与人生 性格与人生 心态与人生

编 著: 宿文渊

出版人: 方 鸣

责任编辑: 文 苑

封面设计: 李艾红

文字编辑: 彭泽心

美术编辑: 汪 华

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 288千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5212-5

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。

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。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近度，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。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。好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；不好的性



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。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。我们改变不了外物，却可以改变自己的心态。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。

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。

上篇 情商与人生

第一章

什么是情商

感知情商.....	3
自我认知的能力	5
超越智商.....	8
卓越从情商开始	9

第二章

认识自我：打造成功人生的基石

坦然面对自己的缺陷	12
接受不完美的自我	14
喜欢现在的自我	17
反省助你破译自我魔镜	19

第三章

自信人生：从平凡走向卓越

自卑从何而来	23
自信是成功的基石	25
自信就是有激情地做事	28
勇于负责任的人是自信的	31

第四章

超越忧虑：克服人性的弱点

忧虑是健康的潜在杀手	33
让自己忙起来	35
与过去道别	38
和自己握个手	40

第五章

管理自我：掌握自己的命运之舵

学会制怒	43
克制冲动	46
告别忧郁	49
不必沮丧	50

第六章

逆境情商：通向光明的指示灯

人生之路不会一帆风顺	53
苦难约等于财富	55
挫折不等于失败	57
坚毅才能走出困境	59

第七章

自我激励：创造奇迹的阶梯

自我激励就是给自己一个希望	62
为我们自己喝彩	64
做最好的自己	66
生命因为有梦想而饱满	67

第八章

自我解压：轻松上阵会走得更快

过多的目标让你累	70
----------------	----



比上不足.....	72
嫉妒他人的成就.....	73
期望值过高.....	76

第九章

识别他人：用他人情绪管理他人

知彼方能影响他人.....	79
角色转换与情绪表现.....	81
移情换位.....	84
无声语言要看懂.....	86

第十章

人际关系：用情商拓展人脉

好人缘易产生幸福感.....	90
人际关系佳者更接近成功.....	91
维护他人的自尊心.....	94
以德报怨.....	97

第十一章

沟通技能：占领成功的制高点

沟通是说话的学问.....	101
沟通使矛盾化解.....	103
沟通促成理解.....	105
沟通帮助达到目的.....	107

第十二章

团队情商：在和谐中共赢

信任架起沟通的桥梁.....	110
尊重他人.....	113
不搞小团体.....	115
弯曲是一种境界.....	117

中篇 性格与人生

第一章

何为性格

- 性格是人最本质的象征 123
- 性格的表现形式 126
- 性格的源起及发展 127
- 中国历来对性格的认识 130

第二章

性格的本质特征

- 性格的态度特征 133
- 性格的理智特征 134
- 性格的意志特征 134
- 性格的情绪特征 135

第三章

影响性格的四大因素

- 遗传——与生俱来的性格 137
- 家庭——为性格打上最初的烙印 138
- 教育——重塑你的性格 141
- 环境——“时势造英雄” 142

第四章

为什么要认识自己的性格

- 上帝只创造了唯一的你 145
- 认识性格才能完善性格 146
- 学会优化自己的性格 148
- 荣格性格测试及分析 149

第五章

性格决定命运

怎样的性格决定怎样的命运	156
性格是可以改变的	159
命运掌握在自己手里	160
改变命运需要付出艰辛的努力	162

第六章

“男怕入错行”——性格与职业选择

刚毅型性格的职业选择	165
温顺型性格的职业选择	166
固执型性格的职业选择	167
理智型性格的职业选择	169

第七章

“女怕嫁错郎”——性格影响婚姻

性格左右爱情	171
性格决定你的爱情模式	173
不同夫妻类型的不同婚姻测试	176
不同性格夫妻的和美相处之道	181

第八章

身心健康才是真正的健康——性格拉动健康的纤绳

性格与健康密切相关	184
心理影响生理	186
沮丧会影响你的心脏	188
失眠的困扰	189

第九章

从性格去发现你的财富密码——性格决定你所拥有的财富

没有人是天生的富翁	191
顽强与坚韧造就财富的卓越	192
诚信是一种无价的资本	194
节约是种美德	196

第十章

小心你的性格毁了你

狭隘性格：中了恶魔的诅咒	198
刚愎性格：众叛亲离终败北	200
自负性格：膨胀出来的败局	203
多疑性格：聪明反被聪明误	205

下篇 心态与人生

第一章

解读心态，破译成功密码

潜意识：人生巨大的能量库	211
自我暗示：成功旅程的开始	214
潜能，存在于内心的巨大能量	216
描绘自己的心灵地图	218

第二章

心态主宰人生

自我期待，让梦想成真	221
目标的高度决定人生的高度	222
挣脱“自我设限”	224
学会心理调控	226



第三章

积极心态缔造积极结果

PMA 黄金定律：走向成功的黄金法则	229
不可能？不，可能！	231
不被环境摆布，掌握人生主动权	233
积极是永不服老的“年轻”态	234

第四章

心态决定人生的高度

学会接受自己	236
拥有正确的金钱和财富观	239
做出最积极的选择	241
保持自己的本色	244

第五章

心态决胜职场

心态就是竞争力	247
不要只盯着工资卡里的薪水	249
追求需要专注	252
责任胜于能力	254

第六章

心态影响领导力

仅有才干是不够的	258
心态是可以传染的	260
消极的心态传染得更快	262
心态事关团队的战斗力	264

第七章

心态是幸福与快乐的源泉

绝不要认为自己一无所有	266
-------------------	-----



拥有一颗感恩之心	268
每一天都是新的开始	271
快乐是一种心态	273

第八章

心态左右爱情与婚姻

爱是幸福之源	276
爱在细节	278
真诚地欣赏对方	280
不要试图改造对方	282

第九章

心态成就人脉

心态决定人际关系	286
礼貌能给你带来财富	288
主动扩大自己的交际范围	290

第十章

人一生要具备的 4 种黄金心态

乐观：悲观者的天敌	293
感恩：是一种生活态度	297
包容：海纳百川的度量	300
真诚：真正的快乐	303



上篇

情商与人生





第一章

什么是情商

感知情商

1990年，一个心理学概念的提出在世界范围内掀起了一场人类智能的革命，并引起了人们旷日持久的讨论，这就是美国心理学家彼得·塞拉维和约翰·梅耶提出的情商概念。紧跟其后，1995年10月美国《纽约时报》的专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究成果介绍给大众，该书也迅速成为世界范围内的畅销书。随着人类对自身能力认识的深入，越来越多的人认识到在激烈的现代竞争中，情商的高低已经成了人生成败的关键。作为情商知识的受益者，美国前总统布什说：“你能调动情绪，就能调动一切！”

那么情商究竟是什么？

情商是英文 Emotional Quotient 的缩写，翻译过来就是情绪智慧。但这样的答案显然过于简略，要想更深入地认识情商，就有必要了解情商与智商的关系，因为在某种程度上，情商概念是作为智商的对立面提出的。

长期以来，人们将智商视为人生成败的决定因素，并将它作为衡量个人能力的主要指标。近百年间，研究者设计出五花八门的智商测试方法，接受各种测试的人也数以亿计。尽管研究规模如此巨大，耗时如此之长，但还是有不少人提出了疑问：智商高的人真的比普通人能力更强吗？

长久以来，不知有多少圣贤哲人一次又一次地幻想和构建人类生



存智慧的理想模式，不知有多少宿学硕儒在理想与现实的冲突中为寻求一条平衡木而困惑烦恼。人们除惊羨一些伟人的成就外，也开始研究他们凭什么成功，是不是伟人都是天赋禀异的人物呢？或者换个说法，是否只要有天生的聪明，就能够取得卓越的成就呢？

众多实例和实验证明，高智商者不一定取得成功，智力商数的高低与一个人成就的必然联系一再受到质疑。

有一个叫威廉·宾德的人，自一出世，他父亲就采用各种手段开发其智力，他3岁时就能用本国语言自由阅读和书写，4岁写出了3篇500字的文章，6岁写了一篇解剖学论文。小学入学的当天上午被编入一年级，中午母亲去接他时，他已经是三年级的学生了。8岁上中学，11岁进入哈佛大学。由此可以看出，宾德的脑子足够聪明，智商不可谓不高。但他后来离家出走，在一家商店当店员，一生碌碌无为。类似的例子不胜枚举，为了寻找到答案，人们开始关注情商。

在这种情况下，情商伴随着心理学家的研究问世了。早期在心理学界不被重视的情绪、情感等非智力因素被认为是决定人是否成功的重要因素。

情感智商是对传统智力概念的革命性构建，它涉及人的稳定性、乐群性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故性、忧虑性、独立性、自律性、紧张性等方面，是对生命内在力量的尝试性把握和描述。

智商曾一度统治过成功学的领域，人们在感慨谁智商高谁就能成功的同时，不禁有些迷茫。原因在于发生在我们身边的一个个高智商神话的破灭。细心的人们应该还能够回忆起类似于清华大学高材生刘海洋泼熊的事件，不绝于耳畔的许多国内高等学府的学生因不堪各种压力跳楼自杀，因一点小事而愤然用刀砍死同学……太多的天之骄子的言行让人们震惊之余开始寻找问题背后深层的原因。

难道是这些学生不够聪明？还是他们不能意识到问题过后的严肃性结局？这是一个不言而喻的结论，因为我们都会明白问题的根源不在于他们的智商，而是他们不懂控制自己的情绪，不知晓调整自己的心理状态，于是在面对人生逆境之时选择了结束自己的生命……