



EQ+IQ XINGGE CHENGGONGXUE

「性格」

只有了解自己的性格，才能重塑性格，把握机遇，改变自己的命运。

成功学

亦帆◎编著

EQ是掌握情绪的能力 IQ是学习知识的能力
认识性格 了解性格 是提高自我 完善自我的智慧
把握性格 改变命运 超越自我

北京工业大学出版社



EQ+IQ XINGGE CHENG GONG XUE

性格

只有了解自己的性格，才能重塑性格，把握机遇，改变自己的命运。

成功学

亦帆◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

EQ+IQ 性格成功学/亦帆编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2006.7

ISBN 7-5639-1672-5

I. E... II. 亦... III. 性格—通俗读物
IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 072573 号

EQ+IQ 性格成功学

亦帆 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京普瑞德印刷厂印刷

*

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

787mm×1092mm 16 开本 19 印张 242 千字

ISBN7-5639-1672-5

定价: 29.80 元

前言

命运并不是那么神秘莫测的，我们的性格常常就是我们的命运。我们一生的幸福更多地依赖于这种内在的性格而不是外在的境遇。

同样的机遇摆在面前，性格不同的人，对待机遇的方式就不同，有人抓住了机遇，有人与机遇擦肩而过。只有了解自己的性格，才能重塑性格，把握机遇，改变自己的命运。

伟大的人物不仅仅因为他们创造了丰功伟业，更重要的是他们在历史长河中表现出来伟大的性格特点。他们用他们性格的伟大给他们的时代做出了最好的诠释！海伦·凯勒如果不是用性格与命运抗争，她的名字也仅是一个代号，而不是强者的象征；拿破仑如果没有土伦自荐，又怎能让他的才情与智慧在欧罗巴荡漾；毛泽东如果不是具有舍我其谁、行高于众的磅礴气象，恐怕终其一生也跃不出故乡茫茫的大山……正是因为有了强者的性格，他们才成为强者，他们的成功来自于他们对伟大性格的理解与发扬。

不要相信算命先生的胡诌，你未来的一切都蕴涵在你的性格中，了解了你的性格，你就会成为自己命运的主宰。

我们说性格决定命运，没有丝毫宿命论的色彩，因为性格本身是千姿百态的，很难说有什么优劣之分，关键是如何把握它，如何因势利导。性格不是一成不变的，而是发展的、流动的，是可以改造的。

性格像块玉石，未经琢磨雕刻的璞玉不会发出璀璨的光彩，只有精雕细刻之后方能领略其非凡气象。理想的性格不仅仅是

EQ IQ

性格成功学

天生的，更是后天打磨出来的。

本书中所论及的性格，是一个大概念，既包括情商，也包括智商，二者往往交融在一起。

情商+智商=性格，深厚博大的情感加上非同寻常的大智慧，才能够谱写人生最雄浑瑰丽的命运交响曲。

谨以本书献给所有向命运挑战的人们！



目 录

第一章 播种性格 收获命运

人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造成了巨大的差异! 很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败。

- 性格是你真正的主人..... (1)
- 性格是否会影响你的事业..... (5)
- 性格的可塑性是一辈子都存在的..... (8)
- 改变世界从改变你的性格开始 (11)
- 认识性格才能超越自我 (13)
- 成功者的性格结构 (15)
- 新人类, 新性格..... (18)
- 在困境中磨炼成熟的性格 (20)
- 迈向巅峰的性格 (22)
- 揭开个性类型的秘密... (22)
- 对号入座: 个性、择业与成功..... (32)
- 从比尔·盖茨的成功看性格的力量..... (40)

第二章 认识你自己

人生最大的挑战就是挑战自己, 自己把自己说服了, 是一种理智的胜利; 自己被自己感动了, 是一种心灵的升华; 自己把自己征服了, 是一种人生



的成熟。大凡说服了、感动了、征服了自己的人，就有力量征服一切挫折、痛苦和不幸。

生命是靠自己雕琢的宝石·····	(44)
看清自己,成就自己·····	(45)
了解自己的三面镜子·····	(47)
有趣的性格识别法·····	(51)
性格是一种选择·····	(57)
把握自我才能把握机会·····	(60)
喜欢自己才能喜欢这个世界·····	(62)
最大的挑战就是挑战自己·····	(67)
幸福生活从改变自我开始·····	(69)
宝贝放错了地方便是废物·····	(70)
生活的意义就在于追求自我实现·····	(74)
要相信自己的天赋·····	(78)
让别人欣赏你,先学会欣赏自己·····	(79)
你就是一座金矿·····	(81)
适合自己的才是最好的·····	(83)
女性“三敢”生活、工作法则·····	(85)

第三章 成功性格的设计

工作生活、社会环境塑造性格，性格塑造命运。大凡成功的人，他们的性格都并非天生就是优秀的、成功的，而是后天不断设计、重塑的结果。

塑造你的心理性格·····	(88)
完美型性格者的成功设计·····	(89)
奉献型性格者的成功设计·····	(90)
竞争型性格者的成功设计·····	(91)

怀疑型性格者的成功设计·····	(93)
随和型性格者的成功设计·····	(94)
享乐型性格者的成功设计·····	(95)
旁观型性格者的成功设计·····	(96)
支配型性格者的成功设计·····	(97)
浪漫主义者的成功设计·····	(98)
从诺贝尔奖得主看生涯设计·····	(100)

第四章 EQ: 情感的力量

一个人要想登上成功之巅,除种种努力之外,还要有一种博大的胸怀。著名成功学大师戴尔·卡耐基经过调查研究认为,一个人事业上的成功,只有15%是在于其学识和专业技术,而85%靠的是心理素质和善于处理人际关系的能力。奥运冠军的获得者詹纳,曾从体育比赛角度作了类似的论述:“对运动员来说,20%是身体方面的竞技,80%是心理上、人格上的挑战。”事实上,每个人都有充分发展自己,使自己取得巨大成就的智慧,可惜不少人却忽视了自我开发的巨大潜力。

“EQ”的神话与现实·····	(103)
聪明只占第五位·····	(104)
情商可以改造吗?·····	(107)
改善EQ的技巧·····	(111)
如何培养健全情绪·····	(113)
海纳百川,有容乃大·····	(115)
做一个正直的人·····	(118)
快乐何必无穷大·····	(121)

E Q I Q

性格成功学



乐观的态度是可以学习的·····	(122)
快意人生四大禁忌·····	(127)
你的微笑价值百万·····	(131)
做事要方,做人要圆·····	(132)
让自己保持一种感恩心态·····	(134)
重视细节·····	(135)
愤怒的自我控制·····	(137)
克制自己才能实现自己·····	(138)
合抱之松,发于毫末·····	(140)
解开心灵的绑绳·····	(141)
挫折面前没有救世主·····	(142)
拿得起,放得下·····	(143)
是否有完美的工作·····	(145)
让心灵站立·····	(146)
让自尊心保持一定的弹性·····	(147)
人际交往中的“人际吸引”·····	(148)
如何让自己“糊涂”一些·····	(149)
如何使陌生人接受自己·····	(151)
如何与不同性格的上司相·····	(151)
时时要有危机意识·····	(154)
世界没有改变,改变的是心情·····	(156)
从风雨和坎坷中学会适应·····	(157)
顺其自然,为所当为·····	(159)
痛苦并不可怕,关键在于调适·····	(160)
心灵平静,事半功倍·····	(162)
自我激励,创造成功奇迹·····	(163)
真正的生命始于正视·····	(165)

阿 Q 精神带来健康·····	(166)
真朋友像杯凉白开·····	(169)
为成功打造一张社会关系网·····	(171)
学会做人,就要先懂得爱·····	(173)
打造成功的第一印象·····	(174)
幽默就是力量·····	(175)

第五章 IQ: 寻找大智慧

一个人能否成功,就看他的态度了!成功人士与失败者之间的差别就是:成功人士始终用最积极的方式去思考、用最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。

思维的态度决定人生的高度·····	(178)
了解你自己的思维能力吗?·····	(179)
学会思维的技巧·····	(183)
换一种思维方式·····	(186)
超前思维:预知未来的智慧·····	(187)
变换角度思维·····	(190)
认识你的创造潜能·····	(194)
不会模仿,就不会创造·····	(197)
走出思维误区·····	(199)
如何聪明地决策和选择·····	(202)
反向思维,出奇制胜·····	(205)
做白日梦也能出成绩·····	(211)
语言的亲和力·····	(213)
知道使用知识才是力量·····	(215)
一切是从你的想象开始·····	(215)





第六章 走出性格的误区

想象能创造奇迹·····	(217)
内心的竞争帮你达到最佳竞技状态·····	(217)
高效率的人怎样办事·····	(222)
善用你的直觉·····	(227)
潜意识力量·····	(228)
用心来说话·····	(229)

在当今这个智商和情商越来越重要的社会中，具有较高的智商固然重要，但如果没有足够的情商，一个人也很难在社会交往中处理好各种复杂的人际关系。要衡量一个人的情商，其中一个最主要的方面就是看他在社会中怎样进行人际交往，有些人在社交过程中可谓是左右逢源，游刃有余，也有些人则在社交中手足无措，心存焦虑与恐惧。

如何克服自我中心意识·····	(234)
走出自我，学会哲学思考·····	(235)
战胜自卑方案·····	(236)
如何区别真自卑和假自卑·····	(239)
走出羞怯的低谷·····	(240)
怯懦是创造的大敌·····	(243)
如何克服“恐人症”·····	(244)
你是否对成功怀有恐惧·····	(245)
战胜对希望的恐惧·····	(247)
虚荣心——扭曲的自尊心·····	(248)
走出自我欺骗的心理误区·····	(248)
别让抑郁网住心·····	(250)

抑郁症患者如何进行自我心理调适	(251)
消除抑郁的 14 种方法	(253)
善于化悲观为乐观	(254)
不幸福感是真正的不幸	(255)
摆脱懊悔的纠缠	(255)
克服悲伤和情绪低落	(257)
后悔——心理健康的大敌	(258)
消除猜疑心理	(260)
不可忽视精神空虚	(261)
不做软弱可欺的人	(263)
如何克服依赖心理	(266)
嫉妒者所受的痛苦比任何人都大	(268)
在超越自我中化解嫉妒	(269)
“小心眼”：“心病”之因	(271)
“愤怒日记”帮你控制愤怒	(273)
不要对“完美”认输	(274)
坏习惯对人心理的危害	(276)
如何战胜孤独感	(277)
跨越“社交焦虑”的陷阱	(282)
狂热工作也是一种病	(284)
让固执不再困扰自己	(285)
透视吝啬症	(286)
无病自忧也是病	(287)
怎样克服追求完美的心理	(288)





第一章 播种性格 收获命运

人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。

◎ 性格是你真正的主人

多年前，肯尼迪总统英姿勃发时死于非命；若干年后，小肯尼迪也在生命如日中天之时重蹈其父覆辙。

难道冥冥之中真的有无形之手操纵肯氏家族成员的命运吗？不是的！以色列遗传学家埃伯斯坦分析说，肯氏家族成员的鲁莽行事，是造成悲剧的一个因素。它缘自该族成员具有的一种冒险基因。

小肯尼迪继承家族的传统风格，喜欢冒险刺激，喜欢海上扬帆、水上漂筏，他还创办敏感政治刊物《乔治》。小肯尼迪于1998年4月拿到私人机师执照。在此次出事之前，小肯尼迪就因驾机不慎导而致小腿骨折——本次出机时他的小腿还缠着石膏。显然他的驾机技术还不够成熟，驾机经验也不足。那天起飞前大西洋上空的气候恶劣，能见度很低，即使最富经验的老手也不敢贸然起飞，但肯氏家族的性格促使小肯尼迪拿三个人的生命做赌注，结果他又一次谱写了家族的悲剧。

在此之前的50年间，肯尼迪家族共有6人分别死于坠机、服药过量、滑雪意外和遇刺。人们常说，性格就是命运，肯尼迪家族的悲剧非常典型地印证了这一点。

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作，良好的人际关系，健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的生活，为什么有些人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。



其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

心理学专家发现，这个秘密就是人的性格。

一位哲人说：“你的性格就是你真正的主人。”一位伟人也曾说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的性格决定谁是坐骑，谁是骑师。”

曾有这样一个真实的故事：

20世纪初，福建某贫穷的乡村里住着兄弟两人。他们忍受不了穷困的日子，便决定离开家乡，到海外去谋发展。大哥好像幸运些，被奴隶般卖到了富庶的旧金山，弟弟被卖到比中国更穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。哥哥当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆，两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂。在他的子孙当中有些承继衣钵，有些成为杰出的专业人才。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当多的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们虽然都成功了。为什么在不同的环境中，兄弟两人在事业上都能取得成功呢？

兄弟聚首，不免谈谈分别以后的遭遇。哥哥说，我们没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，只要我们去，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想成为出色的人，唯有安安分分地去担当一些中层的技术性工作来谋生。要想进入上层的白人社会是很困难的。

在谈到自己的成功时，弟弟说，自己初到菲律宾，只能做一些低贱的工作，如当地人不愿做或是懒得去做的事，逐渐，他开始融入这个社会，并且让自己获得了更多发展的机会。

这个故事反映了海外华人的奋斗历史。它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，性格控制了个人的行动和思想。同时，性格也决定了自己的视野、事业和成就。这两位兄弟的成



功，并不在于他们的环境，而在于他们共同的性格特征。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况并不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生、把握人生是由我们自己决定。

有两位年届 70 岁的老太太，一位生性悲观，认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却开朗乐观，认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，于是开始学习登山。就在不久前那位开朗乐观的老太太以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯。

70 岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。而思考问题的方法归根到底是个性的一个方面。一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战 and 应付麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

人们随时会遇到困难和挫折，甚至还会遭遇致命的打击。这时，性格将决定一个人的成败。

郑女士和崔女士同样在市场上经营服装生意，她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，可每天还要交房租和市场管理费，眼看着天天赔钱。这时郑女士动摇了，她以认赔了 3000 元钱的价钱把服装精品屋转让出去，并发誓从此不再做服装生意。而崔女士却不这样想。崔女士认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的，一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装销售淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是因为他们会经营，能够维持收支平衡罢了。崔女士对自己很有信心，知道自己适合做服装生意。果然，转过一个季节，崔女士的服装店开始赚钱了。三年以后，她已成为当地有名的服装生意人，每年约有 5 万元的利





润。而郑女士却在不断改行，最终还是没有找到赚钱的生意。这不禁让我们想起了两则有趣的寓言故事：

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王听后全身轻松，很快痊愈。

无独有偶。有一位老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的，她整天为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，因为不能晒布了；天一放晴，她就会为二儿子发愁，因为不下雨，二儿子的伞就卖不出去。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾病缠身，骨瘦如柴。一位哲学家告诉她，为什么不反过来想呢？天一下雨，你就为二儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。在哲学家的开导下，老太太以后天天都是乐呵呵的，身体自然健康起来了。

事物都有其两面性，问题就在于你怎样去对待它们。上面提到的郑女士只看到赔钱的一面，而看不到将来会赚钱的发展前景，不能以积极的态度去分析事物；而崔女士的态度则是积极的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气，所以，她能顶住压力，坚持到成功。说到底，这是一个人性格的外在作体现。

有位成功学家说过：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”

美国成功学家拿破仑·希尔就性格的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨

大的差异就是成功和失败。”

的确，一个人面对失败所持的性格取向往往决定他一生的命运。

积极的性格取向有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极性格取向使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，并自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。

积极的性格创造人生，消极的性格消耗人生；积极的性格是成功的起点，是生命的阳光和雨露，它让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的性格是失败的源泉，是生命的慢性杀手，它使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的性格，就等于选择了成功的希望；选择消极的性格，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极性格。

◎ 性格是否会影响你的事业

一项最新心理学研究指出，成功的秘诀是“自大狂妄”以及“漠视同僚感受”！

看似荒谬，却有着科学的依据。负责在美国心理学协会的刊物上发表调查报告的鲁本塞教授指出，在美国 41 位总统中，成功的总统往往是不讨人喜欢和固执的人。

研究发现，成功的总统均自信、富有理想和勤奋，但他们同时也非常自负，有“为求目的不惜一切”的性格。鲁本塞教授同时指出，这一结论也适用于其他行业的人。

对这一结论，当然见仁见智，各有说法。

王先生是某集团公司的董事长兼总裁，1989 年大学毕业的时候一文不名，勉强弄到指标留京后，在一家工厂做出纳，月薪 72 元。他工作一年后辞职下海，从批发电子零件开始，到生产计算机配件和无线电配件，生意越做越大。据说资产已经上亿。王先生对成功和性格的关系有一个很好的评价：只要你不优柔寡断，你成功的机会总是有的。王先生为人随和，从未曾见过其自傲自

