

WANMEIXIUXIANSHUJIA



性格 宝典

Xing Ge Bao Dian 张文果★主编



吉林大学出版社
吉林音像出版社

H 136.3 / 1555
WAN MEIXIUXIAN SHUJIA



性格 宝典

Xing Ge Bao Dian 张文果★主编



吉林大学出版社
吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美休闲书架/张文果主编. - 长春: 吉林大学出版社; 吉林音像出版社, 2004. 8

ISBN 7-5601-2882-3

I. 完… II. 张… III. 中国-现代-通俗读物
IV. K810.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 052381 号

完美休闲书架——性格宝典

主 编	张文果
出版发行	吉林大学出版社 吉林音像出版社
社 址	长春市人民大街 124 号
邮 编	130021
经 销	各地新华书店
印 刷	北京顺义康华福利印刷厂
开 本	850 × 1168mm 1/32
印 张	135
版 次	2006 年 4 月第 1 版
印 次	2006 年 4 月第 1 次印刷

书 号	ISBN 7-5601-2882-3/I·362
总 定 价	507.00 元(共 1-15 册)

檐雨声声

——完美休闲书架诞生小记（代前言）

懵懵懂懂地活了这么几十载，今晚不知怎么了？总想刻意地在浑浑噩噩的岁月长河里拣几枚光鲜些的贝壳儿，来聊以慰藉我这破落的魂灵，结果——大失所望。

我懊恼地关掉电灯，将满屋惨白的青光连同这可怕的失望，一古脑儿地扔进了窗外瑟瑟的春雨里。刹那间，脑子里一片空白，黑暗中显得格外安静。

忽然，“叮——咚，叮——咚”……一种空灵而清脆的声响，仿佛从遥远的天籁飘来。犹似一首清丽的小诗，宛如一曲淡雅的老歌，在我的耳际轻轻地低吟，回响。那份久违了的恬美，惬意，轻松，舒畅霎时弥漫了我躯体的每一个孔隙。我陶醉了，陶醉在檐雨击打瓦砾的声声脆响中了。

燃起一支玉烛，柔和曼妙的烛光摇曳，竟是如此美仑美奂；啜一口青茶，温润清淡的茶香更叫我如痴如醉。“叮——咚，叮——咚”在静谧的深夜里，檐雨声声愈加分明起来。

我安然地享受着这份难得的恬适，悠闲地欣赏着檐雨叮叮咚咚的奏鸣。过了一会儿，冥冥中感觉好像缺了点什么？

噢，对了——书！对！在此佳境里，读几页书，该有多好



完美休闲书架

Wan Mei Xiu Xian Shu Jia

啊！也可能这是做编辑的职业所然吧？随即便在“汗牛充栋”的斗室里翻箱倒柜地折腾起来，什么经管的、励志的、生活的、社科的、文史的……等等等等。这本瞅瞅，那本看看，挑来选去的差不多用了两个小时，竟然没有一本中意。我陷入了深深的思索之中，我知道其实我就是想找一本适合在这份恬淡闲适中，能获得阅读惬意的书。

“叮——咚、叮——咚——”檐雨依然那么清脆，烛光依然那么柔美，茶香依然那么醉人。我平平静静的思索着，悠悠然地聆听着……

风歇雨住时，便有了这套《完美休闲书架》。

她溢着烛光的曼妙；她沁着茶香的温润；她浸着檐雨的空灵；她犹似一首清丽的小诗，宛如一曲淡雅的老歌。

她将带给你一份闲适，

捧给你一份恬美，

留给你一份惬意。

编者

2006.3. 春雨夜



目 录

第一章 性格概述 / 1

一、性格揭秘

1. 性格即是命运
2. 性格的 3 大特征

二、性格的五大特性

1. 性格的独特性
2. 性格特质的确定性
3. 性格结构的整体性
4. 性格组合的复杂性
5. 性格对行为的支配性
6. 性格的可变性

三、性格的五种表现形式

1. 言语中的性格
2. 工作中的性格
3. 嗜好中的性格
4. 习惯中的性格
5. 心理中的性格

四、人生的性格发展及修养

1. 人生的性格发展
2. 人生的性格修养

第二章 十种性格解析/29

- 一、祥和懦弱型性格解析
- 二、坚毅型性格解析
- 三、自信型性格解析
- 四、耿直型性格解析
- 五、谨慎型性格解析
- 六、叛逆型性格解析
- 七、封闭型性格解析
- 八、豪放专横型性格解析
- 九、圆滑狡诈型性格解析
- 十、要强型性格解析

第三章 性格地图：不同地域，不同性格/73

- 一、平和尚礼的山东人
- 二、上进坚毅的香港人
- 三、自信霸气的北京人
- 四、耿直义气的东北人
- 五、精明谨慎的上海人
- 六、敢为天下先的广东人
- 七、神秘的西藏人

八、英武豪慎的山西人

九、圆滑谨慎的江浙人

十、放眼世界的湖南人

第四章 性格与人生/105

一、性格影响人的职业选择

二、不同性格所适合的不同职业

三、性格与财运

四、性格左右爱情

五、性格影响婚姻

六、性格影响家庭成员间的关系

七、性格对身心健康的内在影响

第五章 性格的塑造与优化/137

一、性格在自我塑造中完美

二、给性格熔进更多的“钢”和“铁”

三、在艰苦中磨炼刚毅的性格

四、开放的社会需要开放的性格

五、抛弃清心寡欲,敢于大胆追求

六、不要谨小慎微,成功需要冒险

七、改变沉默寡言,学会能言善辩

八、摘下伪装面具,克服自我封闭

九、放弃腼腆怯场,克服社交恐惧

第六章 性格与名人/177

- 一、卡夫卡：详和懦弱成就文坛怪才
- 二、杰克·韦尔奇：坚毅性格造就世界第一 CEO
- 三、李嘉诚：自信性格成就伟业
- 四、马寅初：耿直性格造就“天下第一士”
- 五、沃伦·巴菲特：谨慎性格成就世界巨富
- 六、鲁迅：叛逆性格成就中国文坛泰斗
- 七、屈原：封闭性格超绝尘俗
- 八、苏轼：豪放不羁入格修养达最高境界
- 九、和珅：圆滑狡诈成就清朝第一大权臣
- 十、希拉里·克林顿：要强个性从幕后走到台前

第一章 性格概述

性格是神秘的，很少有人能完全理解和弄清它的种种玄虚；性格又是浅显的，每个人都知道关于性格的格言与道理。性格时时左右着人的命运。英国大戏剧家莎士比亚说：“性格决定命运”，深刻地揭示了性格与人生的关系，昭示着性格是成就人生的重要力量，要把握自己的人生，就必须认识性格。

一、性格揭秘

有人说，是性格主宰了人生。有人说，是人生内化为性格。不管怎样，从人们追溯和探究性格之谜那一天起，性格与人生就再也无法分开。与其说我们在关心性格的研究，不如说我们其实是在关心人生的未来。

1. 性格即是命运

英文中性格 Personality 一词的出处来自于希腊文中的 Personal，该词的原意是指希腊人在演戏时戴上的面具，后演绎为演员在戏中出演的角色，出演角色的人，以及某种特征的人。

性格一词经过历史长河漫长的蜕变过程，它的具体内涵与原意大相径庭，成为心理学研究领域中的一个重大而又极有



争议的研究对象。一般说来,性格所指的是个人行为特征,它是个人心理面貌、本质属性的心理整合,以及因适应环境而产生的惯性行动倾向。

性格作为人类行为的特征,它是经常性的行为表现,而不是那些偶尔发生的行为表现;它是一个人独特的、相对稳定的心理特征,是人与人相互区别的重要标志。

性格是在人的社会化过程中形成的,因此它总是受一定社会环境的影响,性格是个体的先天素质与其所遭遇的复杂多变的社会关系所构成的矛盾的统一,从而产生了一系列的内、外部的行为。人的性格形成一半来自先天的遗传基因,一半来自后天的环境。每个人性格的不同决定其把握机遇的能力也不同。性格后天的可塑性对于人的性格成长非常重要,尤其是幼儿时期的生长环境,对一个人性格有终身的影响。“性格即是命运。”从这句人人都引为至理名言的话语中,可以看出性格对人的一生影响作用该有多大了。

2. 性格的 3 大特征

大体而言,性格的特征大致是通过以下几个方面表现的:

(1) 心态特征

人对现实生活的态度是性格最主要的组成部分。现实态度特征主要是看待和处理各种社会关系方面的性格特征。性格的现实态度特征决定了一个人对人生的选择方式。

(2) 意志特征

意志是人对自己行动的自觉调节的能力,它包括发动和制约两个方面,对于人的独立性、主动性、自制力、坚韧性等方面具有促进强化或抑制削弱的作用。意志特征在人的性格

中具有十分重要的作用。

(3)情感特征

情感特征又被称之为性情。一个人经常表现的情绪活动的强度、稳定性、持久性和主导心境方面的特征就是性格的情感特征,它直接控制、影响人的自我状态。

意志特征表现在自信心的高与低、胆量的大与小上。这种性格的形成更大程度上取决于后天的因素,一旦形成之后,就会成为决定人生成败的重要力量。自信从表面上看,似乎是一种主观意识的东西,是头脑中的产物,而事实上,这种性格的形成是先天与后天综合力量的结果。

正因为意志特征具有某种主观能动性,一些成功励志学说,都在一味地强调性格对人生道路的影响,使人误以为一个人只要意志坚定,便可心想事成,而无限地夸大意志力的作用,有时会把人们引向人生的歧途。其实,任何一种因素只是我们走向成功的一个条件。性格也因人而异,过于夸大性格中自信的力量,恰恰拉大了它与现实和生活之间的距离,对人生有很大的负面影响。一个人的情感受到外界及某些客观因素的制约,情感又反过来会影响人们的心态,心态也会波及到人们的行为。总的说来,情感是性格中最不稳定也最明显的表象,人们常说的痛苦、忧郁、紧张、孤独、绝望等等都是情绪的外在表现形式。情感对人们的行动会产生重要的影响,对我们的命运产生的影响虽然不是直接的,但作用却是很大的。所以,每个人在生活的道路上都要调整好自己的情感,这种调控的能力是性格上一种必备的素质。

衡量调节自我情感的标准,主要看是否能抑制自我的冲动。1960年,心理学家米斯切尔在斯坦福大学的一所幼儿园内做了被后人称之为“果汁软糖”的实验,科学地证实了调节



情感对成功的重要影响。

抑制冲动的能力是可以锻炼出来的。一个善于抑制冲动的人,对自己的人际关系处理得好坏有很大的影响。

对于每个人而言,人生道路上不可能是一帆风顺的,也就是说,外部环境不顺利时,要学会充分地调节自我情感,及时地调整好自己的情绪,一旦学会使用性格的优点,避免性格上的弱点,你的人生就可以立于不败之地。

性格宝典



A型的性格特征——反省型

这一血型的人善于剖析自我,同时,对别人给自己的评价以及环境的变化反应得过份敏感,难免显得有些神经质。他们的思想和行为不会超过规范,,办事慎重有规律,能够忍受痛苦,防卫心理很强,是个热爱家庭生活的人。

我们从社会上看到的那些A型的人,他们的气质表现确实非常优秀,如果我们要列举他们的优点,可以归纳为以下几点:

1. 诚实努力,向上进取;
2. 具有强烈的责任感,义务感和使命感;
3. 具有团队精神,在集体行动中,富于协作精神;
4. 有很强的忍耐力及牺牲精神,即使分配给他们一些极费力气又不容易露脸的任务,他们——也能很好地承担,甘当无名英雄;

5. 尊重现实,具有很强的伦理感和洁身自好的意识;

6. 具有办事一丝不苟的精神，适合于干细致的话，能胜任需周密思考的工作；
7. 踏实稳重，从来不肯越雷池半步；
8. 珍惜重视家庭生活，谋求幸福美满的私生活；

二、性格的5大特性

生活中千人千面，性格各异。人们只有相似的人生经历，却没有完全相同的秉性与性格。这乃是性格最大的特点之所在。

要求得对性格正确而完整的认识，还必须对性格的特性有所了解。

1. 性格的独特性

性格的最大特点在于它的独特性。就字面意义说，“性格”一词是由希腊语翻译而来，原意是“特定”、“标志”、“记号”或“特点”。性格，最早是被人们用来区别这个人与其他人不同的差异性的。每一个人的性格都有他的独特之处，真可谓“百人百面，无一同者”。一部《水浒》写了一百零八条好汉，个个性格不同；《红楼梦》里那么多小姐及丫环，也是各有各的性格。正如世界上找不到两片完全相同的树叶一样，要找两个性格一模一样的人也很困难。个体之间的性格差别，正像指纹一样，只有类别相似，没有绝对相同的。因此，性格成为把这个人 and 那个人区别开来的重要特征之一。

2. 性格特质的确定性

性格的特质有其确定性。它表现为一个人对周围的事物



所特有的、经常的倾向。在个体生活中,那种偶然出现的、一时性的表现,不能认为是一个人的性格特征。它必须是对现实生活稳定的态度体系,以及相伴而生的习惯的行为方式所构成的独特的个性面貌。如果说这个人性格倔强,那个性格软弱,这不是指他们对一两件事的态度,而是指他们对大多数事情所常常采取的态度。说这个人鲁莽,那个人稳重,也不是指他们对某件事的表现,而是他们所习惯采取的行为方式而言。

3. 性格结构的整体性

性格的结构有其整体性。它不是指一个人的哪一项性格方面的表现,而是反映其整体的、基本的心理特征。一个人的性格整体,是由许多个别性格特征的总和构成的。这个人说:“我的性格太固执。”那个人说:“我的性格太偏激。”还有的人说:“我的性格太温柔。”实际上,这种说法只有很小一部分的准确性,它只是说明了他某一方面性格的特征,而远不能说明他性格的全貌。性格很固执的人,有时可能很坚强,很果断;性格偏激的人,有可能富有同情心,很勤奋,很刻苦;性格很温柔的人,有可能心胸不宽,肚量不大,如此等等。分析自己的性格,应当从整体上、全貌上去看,既能知道自己的性格有哪些优良之处,又应知道自己的性格有哪些不良之处。只有这样,才算真正认识了自己的性格。

4. 性格组合的复杂性

性格的组合有其复杂性。既难以找到性格在各方面全都是表现优良的人,也难以找到整个性格都一无是处的人。一个品学兼优的好学生,有时也有可能对别人产生嫉妒心;而

一个小偷，看到邻家老太太跌倒了，也有可能去把她扶起来。一部《红楼梦》问世以来，围绕林黛玉、薛宝钗性格评价上的争论，就从来没有停止过。尊薛抑林者，都谓黛玉尖酸刻薄，不如宝钗端庄大方；扬林贬薛者，都谓黛玉天真烂漫，纯洁无瑕，宝钗矫揉造作，行为藏奸。钗、黛之所以引起争论，一个很重要的原因，就是她们的人物性格比较复杂。人的性格的复杂性，来源于社会现实生活中人的复杂性和矛盾性。人是社会属性和自然属性的统一体，从社会属性（心理学的、教育学的、社会学的、行为科学的等等）来说，是各种社会关系的总和。由于社会生活的复杂纷纭，人的思想、行为不可避免地要受到来自各方面的影响。因此，人的行为的动机、欲望、需求是相当复杂的，甚至是互相矛盾的。人的性格也往往表现出这种矛盾性。有的大刀阔斧的改革者，在其克服重重困难大胆开拓新路时，显示出惊人的勇气。可是，在改革取得一些成效后，他却经受不住人们闲言碎语的嘲讽，撂挑子不干了，从而又显得很怯懦。有的人在枪林弹雨之中、生死考验面前，铮铮铁骨，堪称英雄，但却经受不住金钱美色的诱惑。有的青年人平时像个大姑娘，温文尔雅，但是在同坏人坏事作斗争时，却是一个勇敢非常的猛士。有的青年连衣服都懒得洗，但在学习上却异常勤奋。所以，一个人的性格实际上充满了矛盾性和复杂性，很难简单地给自己的性格下某种评语。必须深刻地解剖自己的内心世界，解剖自己的各种欲念和思想动机，并且把这些和自己性格方面的各种表现联系起来加以考察，才能从本质上把握住自己的性格。

5. 性格对行为的支配性

性格对于人们的行为有着支配性。恩格斯说：“人物的性



格不仅表现在他做什么，而且表现在他怎样做。”“做什么”，说明一个人追求什么，拒绝什么，反映了人的活动动机及对现实的态度。“怎样做”，说明一个人如何去追求得到的东西，如何去拒绝要避免的东西，反映了人们的活动方式。人们的性格，对他的活动方式有着很大的支配性。例如，鲁莽的人行事总是风风火火，坚毅的人在困难面前总是表现出刚强坚定。急躁的人遇事好激动，难免欲速而不达，犟脾气的人好钻牛角尖，常常陷入被动不能自拔。缺乏自制力的人容易受到外界干扰，常常使事情半途而废。办事婆婆妈妈的人令人着急，白白耗费了不少时光。

6. 性格的可变性

性格特征还具有可变性。整个人类的心理素质都处在不断进化的过程之中，作为人的心理素质之一的性格，当然也在不断进化。现代人不同于原始人，其中的性格变迁和差异，真可以称得上是天壤之别。整个人类如此，每个人的性格，也发生着深刻而显著的改变。我们不妨回顾一下，自己现在的性格，是多么不同于少年时期的性格，更不同于童年时期的性格。在自己成长过程中，留下了一条明显的性格变化的轨迹。一方面，性格对人的行为具有支配性，另一方面，人也可以支配自己的性格，人的性格是接受自我意识的控制和调节的。一个人，当发现自己的性格特征是好的，他便会通过自我意识来巩固、加强和完善这一性格特点；反之，当他发现自己的性格特点是不好的，有缺陷的，他通过自我意识有目的地节制和消除它。人便是通过这两个渠道改变不好的性格和培养好的性格，来不断完善自己，进行优良而完美的性格的塑造。