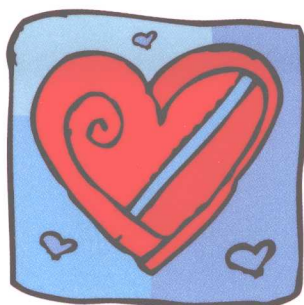




Nuren
Xingge Shu

培根在他的《习惯论》中说：“思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。”

Disposition 女人性格书

身陷苦恼中的女人们不要着急，每个人天性中都具有自助与自我完善的趋力，只要我们具备自我认知的能力，

并能够通过改变自己的思想、言行、习惯来不断重塑自己，优化自身的性格，便可以远离负面性格的侵扰，进而改变自己一生的命运。

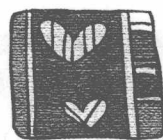


一部让性格成就女人的人生智慧书

浩子◎编著

中國華僑出版社





Disposition

女人性格书



一部让性格成就女人的人生智慧书

浩子◎编著

中国华侨出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女人性格书/浩子编著. —北京: 中国华侨出版社,
2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0109 - 3

I. 女… II. 浩… III. 女性—性格—通俗读物 IV. B848.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 178852 号

● 女人性格书

编 著/浩 子

责任编辑/涓 子

封面设计/纸衣裳书装

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 19 字数 260 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0109 - 3

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

培根在他的《习惯论》中说：“思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。”这句话说明了性格在人一生中的重要作用，同时也道出了一个人的性格与思想、行为、习惯三者之间的关系。

其实，每个人的性格中都有自己薄弱的环节。如果在人生的某些特殊境遇中，这些积淀起来的问题和矛盾超过了一个人所能承受的限度，身心就会产生紊乱而导致疾病。

那些身陷苦恼中的女人们不要着急，每个人天性中都具有自助与自我完善的趋力，只要我们具备自我认知的能力，并能够通过改变自己的思想、言行、习惯来不断重塑自己，优化自身的性格，便可以远离负面性格的侵扰，进而改变自己一生的命运。

那么，对于新时代的女性来说，拥有一个健康的性格在生活中都有哪些具体表现呢？

一个拥有良好性格的女人在婚姻中，温婉、宽容、独立，注重在沟通中保鲜自己的爱情。她们知道幸福的婚姻是对彼

此性格的接纳与完善；

一个拥有良好性格的女人在职场上，谈笑风生，从容自若，不被压力击垮，不为自身情绪所左右，她们总能不断激发自身潜能，展示出最好的自己；

一个拥有良好性格的女人在人际交往中，总是坦然地呈现最真实的自己，懂得自爱与爱人，她们身上散发的性格魅力使她们时刻成为一个受欢迎的女人。

本书将引领女性穿越性格的重重迷雾，感受女人性格的恒久魅力。这里有榜样的事例、有健康性格的导航、有科学的性格测试。所有这些都将为女性朋友们展开一幅生动的性格画卷，教您从中更真切地了解性格、认识自己，从而拥有更加健康完整的人生。

目录

第一章 走进性格的百草园

性格是人的个性心理特征的重要方面。心态、气质、环境等各方面的影响形成了性格世界的多样性和复杂性。每个人的性格都是一个构造独特的世界，其间蕴藏着巨大的能量，它的爆发，既可以将你推入万丈深渊，也可以将你引至成功的顶峰！人的性格世界就像一个丰富多彩的百草园，只有你充分了解了性格的内涵，掌握了性格的特征和要素，你才能真正决定自己的性格，从而把握成功的命脉。

性格的内涵	2
性格的四大基本特征	4
影响性格的三大因素	7
多彩的性格花园	14
将好的一面发扬光大	18
你的性格你来决定	20

第二章 诠释女人性格

也许在一个情绪化而敏感的女人身上，她们的内心世界总是在上演着一些无声悲喜剧。感情丰富是一件好事，可是过于耽于内心就会因为过度敏感而产生某种病态心理。只有充分地了解不同性格的起因与形成，才能帮助女人整合自身，走出情绪的旋涡，拥有更加健康的性格。正如性格系统中的“木桶理论”所要教与我们的那样，替换掉那块最短板是我们每个人走向成功的必然之路。本章同时也列举了几种正面的女人性格，相信对女人更好地完善自身性格能够起到引导和鼓励的作用。

除了自己没有谁能真正伤害你.....	24
阳光女人如是说.....	27
只有一个独特的你.....	30
做一个性格沉静的女子.....	32
男人眼中的温顺女人.....	35
好性格的女人收获一生幸福.....	39

第三章 认知自己的性格

性格体现的是我们的本质，它是我们处在放松状态时的行为方式。有人说女人是感性动物，灵魂深处经常暗涛汹涌，被各种矛盾交

织着。在心理活动、社会角色、行为方式等诸种因素的影响下，成就了女人性格世界的丰富和多彩。身为女人，只有看清了自身性格中的每个个体，看清个体之间的优与缺，有序与无序，看清个体与整体的联系，才能真正把握好性格的脉搏，追求到内心世界的美好与和谐，跟上时代前进的步伐。

自我认识是一个漫长的过程.....	46
换掉性格系统中的那块短板.....	48
客观看待自己的性格.....	50
你是哪种类型的女人.....	53
不同血型的女人性格.....	60

第四章 成功女人性格特质

只要具有了良好的性格，要实现自己的梦想并不难。那么，一个女人要实现梦想，应该具有什么样的性格魅力呢？她们自信、果敢、独立、热情、温婉、细腻，拥有一颗热忱之心。她们会因自己正在做的事情而激动，同时将这种激动传染给其他人。她们天然的有一种笼络人心的力量，使人们愿意与她们一起工作。成功的女人对生活有着巨大的热情，天性开朗豁达，这种女人的性格魅力不断向四处散发、传递，照亮着身边的每一个人。

做一个性格坚毅刚强的女人.....	64
善于创新为你广结财源.....	67

大胆果敢让你脱颖而出·····	72
成功需要有远见卓识·····	74
自信敏锐助你攀上事业的顶峰·····	76
同情心是女人征服世界的撒手锏·····	79
把“女人味”带到职场中去·····	82

第五章 远离负面性格的阴影



如果一个女人性格中充满自信，但也具有很强的傲慢气质，当傲慢主宰自信的时候，性格中的专横跋扈、目中无人甚至不可一世，便凸现出来了。这对于她的成功，无疑是致命的障碍。人的性格从来都不是十全十美的，你克服自身的弱点越多，你拥有的优点也就越多；人从来就不是一种单独的个体，你懂得人际交往的技巧越多，你生存发展的天地也就越广阔。一个深谙“人性弱点”的、有智慧的女人，必能使自己远离负面性格的阴影，独自掌控自己的命运。



对偏执型性格的纠治·····	86
抛弃唯我独尊·····	88
善待你的对手·····	90
远离依赖型性格·····	92
摆脱敏感与恐惧的阴影·····	96
克服自卑的心理·····	99
改掉寻找借口的坏习惯·····	102
走出“小我”情结·····	106

第六章 性格与职业

世间职业千万种，有的女人喜欢从事文学艺术创作，有的女人则擅长信息加工和处理，还有的女人对与人沟通和交流感兴趣……人与人之间性格的差异决定了职业选择的不同。有时性格会让你在一种职业环境中获得成功，而在另一种职业环境中却受到挫折。只有了解了性格与职业间千丝万缕的联系，才能利用自己性格的长处来选择适合自己的职业，才能在职场生涯中少走弯路，不断完善自己的性格，从而拥有成功的可能。

不同性格的职业定位	110
不同性格女人的择业标准	111
精明女人办公室相处之道	117
性格对职业成败的影响	120
职场女性必备的性格特质	122
导致职场心病的性格因素	125
情绪化影响女人的职场晋升	127
女性跳槽现象的性格分析	129

第七章 性格与婚姻

千变万化的性格决定了形态各异的婚姻组合方式。一个人的性格往往决定着这个人的命运，而两个人性格的默契程度往往是成就一番美满姻缘的前提。一个女人如果不了解自己的性格，就很难确定到底

哪一种性格的人更适合自己。而你想知道对方有多爱你，也一定要先搞懂对方的性格，免得自作多情或错失良缘。在女人寻找爱情的漫长路中，两个人的性格能否合得来，是决定这份爱情能否有一个美满结局的关键。

包容与接纳成就幸福婚姻	134
性格不同的人婚姻中的表现	139
性格与婚姻的组合类型	141
你的性格决定你的恋爱模式	143
好性格的女人收获好情缘	146
贤淑的女人不爱唠叨	154
果断的女人给自己另一片天空	157

第八章 性格与人际

性格主要是通过社交行为体现出来的，所以说，性格如何在一定程度上决定了女人的交际模式与交际能力。在与人的交往中，最重要的是彼此间的了解与理解。只有你了解了对方的性格才能在交往中多一分细心，很好地照顾到对方的情绪。女人的交际能力同她是否对自己的性格有很好的调控力有密切的关系。只有真正了解自己的性格，才能做好性格的自我调适，最终打开一个圆融、积极的社交局面。

不同性格女人的交往策略	162
与个性不合者的相处之道	170
用包容打开人际交往的局面	174

淑女式的谈吐技巧	176
化自卑感为一种动力	179
多疑性格害人害己	185
关注细节，从容社交	189

第九章 健康藏在性格密码中

拥有健康并不能拥有一切，但失去健康却会失去一切。健康是生命之源，失去了健康，生命会变得黑暗与悲惨，会使你对一切都失去兴趣与热诚。很多人之所以饱尝着“壮志未酬”的痛苦，就因为他们忽略了维持身心健康的重要性。“笑对人生”是我们每个人的追求和渴望。在纷繁芜杂的人生苦旅中，总有一些挫折、失败、沉沦相随相伴，遮心累目，快乐者一笑了之，忧伤者难逃重负。因此，培养快乐型性格，经常保持身心健康，是事业成功的保障，是保证工作效率的重要前提。

健康性格是成功的前提	194
性格决定健康	197
自闭是心灵的一把锁	200
自爱是健康的最好保护伞	202
快乐让你拥有温暖的性情	205
快乐能完善你的性格，发挥你的潜能	207
培养快乐型性格的方法	211
开创幸福、富有、健康的人生	216

第十章 优化性格，收获一生幸福

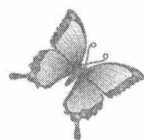


尘世琐屑，红尘纷扰，难免遭遇凄厉的狂风、淋漓的冷雨，但是，这并非苦难，而是恩赐，是上天对我们性格的打磨与锤炼。生命的初始，我们的性格如一块璞玉，质朴而粗糙，没有光泽，需要我们耐心地锤炼，不断地完善。这样才能发挥出我们全部的潜能，显示出生命的厚重与光华。面对不幸、面对潦倒，我们不应该怨天尤人、自暴自弃，而应优化自身性格，不断捕捉生存智慧，最终将自己打磨成一块闪闪发光的金子。



成长比成功重要	220
优化性格，才能发挥潜能	223
积极认定自我	226
培养健全的性格	230
卓越的行动力	233
通过改变习惯塑造性格	238
内外向性格优化策略	241
优化性格让你马到成功	245
附录：女人性格测试	248





第一章

走进性格的百草园

性格是人的个性心理特征的重要方面。心态、气质、环境等各方面的影响形成了性格世界的多样性和复杂性。每个人的性格都是一个构造独特的世界,其间蕴藏着巨大的能量,它的爆发,既可以将你推入万丈深渊,也可以将你引至成功的顶峰!人的性格世界就像一个丰富多彩的百草园,只有你充分了解了性格的内涵,掌握了性格的特征和要素,你才能真正决定自己的性格,从而把握成功的命脉。



性格的内涵

我们在日常生活中经常会听到这样的话，比如：“这个人性格很内向”、“他脾气暴躁”、“她总是风风火火的”……这些说的都是人的性格特征。

性格（Personality）一词来自于希腊文中的 Personal，原意指希腊人在演戏时戴上面具，后演绎为演员在戏中出演的角色或出演角色的人，有时也指具有某种特征的人。如今，性格一词在经历漫长的演变后，早已失去了原意。一般来说，性格指的是包括个人行为特征，它是个人心理面貌、本质属性的心理整合以及因环境而产生的惯性行动倾向。概括地说，性格就是人在处理事情的态度和行为上表现出来的心理特点，如理智、沉稳、坚韧、执著、含蓄、坦率等等。

其实，性格是人在活动中，在主体和客体相互作用的过程中形成和发展起来的。客观事物的各种影响通过主体的认识、情感和意志活动在个体的反映机构中保存、固定下来，构成一定的态度，并以一定的形式表现在个体的行为之中，构成个体所特有的行为方式。

性格具有稳定性。性格一经形成就比较稳定并贯穿于整体行动之中，任何偶然的表現都不能认为是他的性格特征。它表现为一个人对周围的事物所特有的、经常性的倾向。一个人必须对现实生活有稳定的态度以及相伴而生的习惯性行为方式。

性格具有独特性。我国古典名著《水浒传》中描写了一百零八条梁山好汉，一百零八个人，一百零八种性格，个个不同。《红楼梦》

里丫鬟小姐无数，也都各有各的性格。文学作品中如此，现实生活中人与人之间的性格差别也是如此，就像我们的指纹一样，只有类别上的相似，没有绝对的相同。性格是区别人与人之间差异的重要标志。

性格具有复杂性。这来源于社会现实生活的复杂性和矛盾性，很难用几句话加以归纳。只有深刻解剖自己的内心世界，深刻分析自己的各种欲念、思想动机和自己性格方面的各种表现，联系起来加以考察，才能在本质上把握住自己的性格。

性格的社会化程度决定了它总是受一定的社会环境的影响。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因素。个体的先天素质与其所遭遇的复杂多变的社会所构成的矛盾的统一，使人产生了一定的内外部行为。一个人的性格不同，把握机遇的能力也不同。性格后天的可塑性对于人的成长非常重要，尤其是幼儿时期的成长环境，对于人的性格形成有着很大的影响。

性格对于一个人的行为方式又起着支配作用。比如，有的人性格鲁莽，所以行事总是风风火火；有的人性格急躁，所以遇事容易激动；有的人性格刚毅，所以在困难面前总是表现得勇敢坚定；有的人性格倔强，遇事喜欢钻牛角尖，常常会陷于被动而不能自拔，等等。每个人都希望自己的性格变得勇敢而坚强，但每个人的性格中又或多或少地有懦弱的成分存在。懦弱性格的人虽不利于成就伟业，但他们常常情感丰富、细腻，观察敏锐，是天生的文学艺术之才。比如南唐后主李煜，他用他那哀婉凄切的词曲诉说着历史和他个人的悲剧。他的优柔懦弱的性格毁了他的国家，却成就了他的“词坛大业”。

性格具有可塑性。性格是稳定的，但又不是一成不变的。它是一个人在主体与客体的相互作用的过程中形成的，同时又在主体与客体的相互作用的过程中发生缓慢的变化。它是一个不断进化的动态系

统，它接受自我意识的控制和调节。一个人可以通过自我意识来巩固、加强和完善性格中的优点，也可以通过自我意识有目的地节制和消除性格中的不利因素。

因此，一个人只有认清自己的性格，才能充分协调好自身内部以及自身与周围环境之间的关系，在稳定与和谐的性格取向中逐渐走向成熟。

性格的四大基本特征

性格比人性、人格的概念更为广泛，它既有天生的、遗传的因素，也有后天的、社会的因素。我们只有准确地把握性格决定行为的规律，对性格与成败的关系有深刻的了解，充分把握性格与生俱来的特征和后天环境造成的变化，才能准确地把握自己的性格。

其实，性格是一个十分复杂的构成物，它包含着各种侧面，具有各种不同的特征。你了解性格的特征吗？性格的特征就是指性格各个不同侧面的特征。它归纳起来可分为性格的态度特征、性格的理智特征、性格的意志特征、性格的情绪特征四个方面。

1. 性格的态度特征

人对现实的态度是性格特征的重要组成部分。它直接体现了一个人所特有的、稳定的倾向，也是一个人本质属性和世界观的反映。人对客观现实的态度是多种多样的，主要表现为心理与各种社会关系方面的特征，即个人与社会的关系、个人与集体的关系、个人与他人的关系以及对待自己的态度等方面的性格特征。