

女人的

性格 决定命运

NEW
家庭必备

李元秀◎主编

JianKang
Sheng Huo
Cong Shu



以时尚和实用角度，以女性与孩子为独特视角，全面、系统地阐述健康、时尚、科学与高品质生活的内涵，让现代家庭的女性与孩子达到身心健康，快乐幸福！



内蒙古人民出版社

女人的格 决定命运

NEW
家庭必备

性

◎丛书主编：李元秀
◎本册编著：路宝彬



JianKang
Sheng Huo
Cong Shu



以时尚和实用角度，以女性与孩子为独特视角，全面、系统地阐述健康、时尚、科学与高品质生活的内涵，让现代家庭的女性与孩子达到身心健康、快乐幸福！



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的性格决定命运/路宝彬编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 4

(健康生活丛书/李元秀主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10020 - 0

I. 女… II. ①路…②李… 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 064519 号

健康生活丛书

主 编 李元秀

责任编辑 徐 建

封面设计 揽胜视觉

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 216

字 数 2200 千

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10020 - 0/Z · 526

定 价 360.00 元(全 12 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。 联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

幸福,是一个恒久的话题,千百年来,人们吟咏她,追求她。各人有各人的幸福,各人有各人的梦想与追求。生活中,幸福与梦想同在,是人生追求,是美满境界,是品质的体现。幸福的感觉生之于心,不幸的感觉也由心而生。幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态,而是一种态度,一种对生活的态度。

一个人生活在世间,拥有一种积极进取的心态,拥有对品质生活的追求与梦想,就是幸福的源泉。懂得了这一点,也就离幸福不远了。

人为什么活,该怎样活,活过之后将如何,这些回复生命本源,追踪幸福本质的问题是困扰人们生存状态的大问题。没有大智和豁达的幸福观的人们注定碌碌困惑而迷茫。

追求梦想是幸福生活不可或缺的一双翅膀。梦想是人生的向导,在梦想的引导下,我们踏出一条又一条灿烂辉煌的道路,领略着一路属于自己的风光。在这条路上,我们不失斗志,一次又一次拼搏,一次又一次跌倒,再一次又一次站起来,心中有梦,路在脚下,一生也不会迷失方向!梦是生命的色彩,是生活的翅膀。梦,绚烂着每一个日子。让我们平凡的一生,如一道彩虹,壮丽横空。失去了梦想,即使是青春少年,心也会枯。拥有了梦,即使是白发满头,也会焕发生命的活力,心中有梦,青春与幸福才能永驻。

选择不同的生活态度和不一样的幸福观,其人生得到的结果就迥然不同。从某种理论层面上来说,在满足了生存基础后,人们为了追求自我实现的最终目标,始终孜孜以求。人们在朝这一目标奋进的同时,内心与理想连接,梦想与现实等高,此时人们即使被汗水浇灌,毕露蓝缕,浑身还是有使不完的力量,亦即追求使然。生活里有着许许多多的美好,许许多多的幸福与快乐,关键在于我们能不能发现。而要发现她,关键在自己。

你改变不了环境,但你可以改变自己;
你改变不了事实,但你可以改变态度;
你不能改变生命的原身,但你可以改变生活的品质。

正如生活中梦想的翅膀,架起我们对幸福的执著追求。在我们长长的一生中,有着许多平常的梦,有着许多美梦,亦有着许多残梦。我们生活在无比现实的世间,重要的是我们是否活得充实快乐,是否幸福达观,是否充分地把你生命的价值发挥出来了,你是否在幸福的大道上愉快地行走着。

编 者

2009年3月于北京



目 录

塑造女人完美一生的性格

性格是你真正的主人	1
性格会影响你的事业	5
性格的可塑性是一生的工程	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
开放健康的新性格	17
在困境中磨炼成熟的性格	20
迈向巅峰的性格	21
揭开个性类型的秘密	21
个性决定择业与成功	31
从软件之王的成功看性格的力量	39
生命是靠自己雕琢的宝石	41
看清自己才能成就自己	43
了解自己的三面镜子	44
有趣的性格识别法	48



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



女人的性格决定命运

NU REN DE XING GE JUE DING MING YUN

性格是一种人生选择	53
把握自我才能把握机会	57
喜欢自己才能喜欢这个世界	58
最大的挑战就是自己	63
幸福生活从改变自我开始	65
宝贝放错了地方是废物	66
生活的意义就在于追求自我实现	70
要相信自己的天赋	73
要先学会欣赏自己	75
相信你就是一座金矿	77
适合自己的才是最好的	78
女性生活与工作法则	80



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

认识性格 认识自己

完全相同的两片树叶不存在	83
没有谁比你更了解自己	84
不要怕自己有缺点	87
展示你性格的魅力	88
坚守自己的个性	92
自信型性格及其特征	94
叛逆型性格及其特征	95
懦弱型性格及其特征	97
坚忍型性格及其特征	97
豪爽型性格及其特征	98
耿直型性格及其特征	98





刚毅型性格及其特征	99
敢为型性格及其特征	100
怀疑型性格及其特征	101
完美型性格及其特征	102
孤独型性格及其特征	102
理智型性格及其特征	103
谨慎型性格及其特征	105
好强型性格及其特征	106
敏感型性格及其特征	106
方圆型性格及其特征	107
你属于敢为型性格的人吗	107
你属于谨慎型性格的人吗	109
你属于孤独型性格的人吗	111
你属于平和型性格的人吗	112
你属于敏感型性格的人吗	113
你属于坚忍型性格的人吗	114
你属于自信型性格的人吗	117
你属于理智型性格的人吗	118
你属于叛逆型性格的人吗	120



健康

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

生活丛书

塑造性格就是塑造命运

塑造你的心理性格	123
完美型性格者的成功设计	124
奉献型性格者的成功设计	125
竞争型性格者的成功设计	127



女人的性格决定命运

NU REN DE XING GE JUE DING MING YUN

怀疑型性格者的成功设计	128
随和型性格者的成功设计	129
享乐型性格者的成功设计	130
旁观型性格者的成功设计	132
支配型性格者的成功设计	133
浪漫主义者的成功设计	134
从诺贝尔奖得主看生涯设计	135
神话与现实	137
聪明只占第五位	139
情商可以改造吗?	141
改善 EQ 的技巧	145
如何培养健全情绪	146
要有海纳百川的胸怀	148
做一个正直的人	151
快乐何必无穷大	154
乐观的态度是可以学习的	155
快意人生四大禁忌	159
你的微笑价值百万	163
做事要方做人要圆	164
让自己保持一种感恩的心	166
重视社交中的细节	167
愤怒的自我控制	169
克制自己才能实现自己	170
合抱之松,发于毫末	172
解开心灵的绳索	173
挫折面前没有救世主	174



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





凡事都能拿得起放得下	175
是否有完美的工作	176
让心灵站立	178
让自尊心保持一定的弹性	179
人际交往中的“人际吸引”	180
如何让自己“糊涂”一些	181
如何使陌生人接受自己	182
如何与不同性格的上司相处	183
时时有危机意识	186
改变的永远是心情	187
从风雨和坎坷中学会适应	188
顺其自然 为所当为	190
痛苦并不可怕,关键在于调适	192
心灵平静才能事半功倍	193
自我激励才能创造成功奇迹	194
真正的生命始于正视	196
阿 Q 精神带来健康	197
真朋友像杯凉白开	199
为成功打造一张社会关系网	201
做人要首先懂得爱	204
打造成功的第一印象	205
幽默就是力量	206



健康

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

生活丛书

做一个轻松愉快品格高尚的完美女人

坦然地接受情绪	209
---------------	-----





女人的性格决定命运

NU REN DE XING GE JUE DING MING YUN

如何自我控制情绪	211
定期排除负面能量	218
要常保有愉快的情绪	223
女性几种典型情绪的具体处理方式:冷却愤怒	226
女性几种典型情绪的具体处理方式:承认羡慕	231
女性几种典型情绪的具体处理方式:不再忧虑	237
女性几种典型情绪的具体处理方式:走出抑郁	247
自卑的女人内心缺乏安全感	250
无条件地接受真实的自己	256
建立积极的自我心像	258
自我激励是女人迈向成功的动力	261
设定一个更高的目标	267
逆境是把双刃剑	270
乐观是必不可少的情商	273



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





塑造女人完美一生的性格

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。”

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而导致小腿骨折——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。



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



女人的性格决定命运

NU REN DE XING GE JUE DING MING YUN

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



健康

健康
丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



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。

人们随时会碰到困难和挫折，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



健康

健康丛书

JIAN KANG SHU CONG SHU



女人的性格决定命运

NU REN DE XING GE JUE DING MING YUN

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



健康



丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





长得重要。”

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。



健康

性格会影响你的事业

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，

生活丛书
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





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负，也因此友朋党羽遍天下，在哪里他都是中心人物。若成功一定要跟性格联系的话，那只能说开朗和大气促成了他的成功。

另一人正好相反，某部某局的张副局长，年方34岁，博士学位，年轻有为，众人举羨，但从不爱说话，曾闻其妻言，两口子日均交谈没超过十句！张君为人甚稳重，做事一丝不苟，难得一笑亦难得交一友，但就其目前的年岁地位，谁能说他不是成功之士呢？张君听完记者的采访电话沉默了将近两分钟后，慢悠悠地反问：你觉得成功的标准是什么？当官当到国家领袖？赚钱赚到世界首富？那想法是疯子！要说我成功，我倒觉得我是一步步走过来的，我的性格是内向型的！

小叶性格外向，名牌大学毕业，他自信自己可以闯一番天下。可他经常自叹运气不好，从十几年前开始到现在，要钱没钱，要事业没事业，空负胸襟。他说：“成功需要本事和机会，缺一不可，如果偏把性格放进去，性格的区别只在于是否抓住机会。我不缺性格也不缺本事，但我没机会，至于最终是否成功那是虚的，现在我没成功，我也不相信性格对成功有直接的影响。”

对于怎么衡量成功没有严格的标准，但性格和成功一定有着必然联系，内向性格、外向性格都有优缺点，都有有利于成功和阻碍成功的因素。“金无足赤，人无完人”，再成功的人性格上也有弱点。有些人性格上的弱点注定他是个扶不起的阿斗，有些人则在发现弱点后，及时加以改正，所以很容易成功。

所以性格对成功是有影响的，成功的标志是你的行为达到了你预期的目标。为达到你预期的目标，在达到目标之前的过程中，性格是可以左右人对事物的决断能力的。历史上的暴君和野心大的政治领袖，均是为人暴戾奸诈阴沉之辈；文韬武略大有作为的政治家又都是稳健精明深受爱戴的人，像美国第一任总统华盛顿和我国的周恩来总理；而性格懦弱、优柔寡断的人通常



健康



丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

