

*I want a guide
for forging my character*

我最想要的 好性格修炼 说明书

镇楷 编著

成功人生的性格财富
改变命运的经典指南



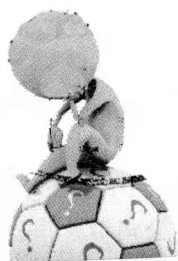
滚滚红尘 涛涛浊世

只要你盘活了性格的资本
你就能高屋建瓴把握命运

开启心智的钥匙
激发潜能的要诀

我最想要的 好性格修炼 说明书

镇楷 编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的好性格修炼说明书 / 镇楷编著. -- 北京 :
新世界出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5104-3056-5

I. ①我… II. ①镇… III. ①性格-通俗读物
IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 235319 号

我最想要的好性格修炼说明书

作 者:镇 楷

责任编辑:余守斌 熊文霞

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京中振源印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:290 千字 印 张:18.25

版 次:2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-3056-5

定 价:32.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



Chapter 1 认识性格：

把脉异彩纷呈的性格花园

性格是人生的最大宝藏	2
洞悉深邃的性格内涵	4
在性格的后花园寻找那朵属于你的“鸢尾花” ——多彩的性格花园不同的绚丽人生	5
心态决定性格性格决定人生	8
环境是性格的“雕塑师”	9
让气质为性格“镀金”，让个性为你蒙上神秘的面纱	13
翻阅性格宝典，探索你心灵的密码	15
做那朵影响整个春天的花——打造独特的性格	18
从灵魂深处认知自我 打造优质性格	20
不要让“缺憾”劫持了你的人生——包容不完美的自己	22
打一张“本色”的牌，别让自卑打扰了你的幸福	23

Chapter 2 了解性格：

洞悉成功与幸福的性格特质

性格是决定命运的舵手	26
------------------	----



性格是成功者的丰碑,失败者的墓志铭	27
来一场“性格会诊”——优化你的性格内存	32
好性格是人生挖掘不断的宝藏	33
卓越性格,为你的人生道路披荆斩棘	34
给性格做一张健康表,让智慧的萌芽破土而出	35
与生俱来的好性格:梦想、自信、进取,是成功男人的镀金名片	38
用坚毅性格的金砖,铺就女性的金光大道	39
创新的“魔术师”,给女人的事业重新洗牌	40
让果敢光临“心灵客栈”,让女人绚烂一生	43
用独立的个性,俘获女性的知识美	45
超越个性——将自信敏锐做成魅力的标签	47
多疑的性格会使人陷入迷惘的泥沼	49
丢“面子”,还是丢幸福——“面子”是机遇的盲肠	51
偏执自负是走向失败的催化剂	52
提高性格的“含金量”,充实自己的资本金库	54
敏锐的性格容易捕捉身边的机遇	55
勤奋的性格,是吸引财富的“磁石”	58
拿好“精细”的法器,让你的财运不请自来	61
让好性格为你的健康护航	63
和忧愁说再见,不要让忧郁成为慢性自杀的毒药	66
警惕流失的“生命力”,不要折损你生命的羽箭	67

Chapter 3 锻造性格资本

——用优质性格领航成功人生

用命运的“宝莲灯”照亮未来——改变内在性格,就能改变外在世界 ...	70
改变心态的“魔力磁场”,让你的人生随“心”起舞	71
垒建自信的踏板 让自己成功飞翔	74



让观察和思考帮你寻找生活中最明亮的火花	75
踏上“优势性格”的高速公路,搭乘成功的“顺风车”	76
搭建“乐观”的看台,让你的人生一马平川	77
给逆境来一颗“坚毅”的药丸,让你的人生绝处逢生	78
优异的性格是攀登高峰时的推动力	80
优良性格是成功探测仪,为你指示采金路径	82
不要让“短板意识”的细菌,感染了你成功的潜能	84
行动是成功的“发令枪”,是思想垃圾的“燃烧剂”	85
拂去性格缺陷的尘埃	87
偏执的性格会把你堵进生活的死胡同	89
不做生活的“缠树藤”,要做命运的主人	90
运动,为你的不良性格“抽油脂”	91
揭秘神奇“食疗”里的性格“整容”秘方	92
成功思维的二级跳:关一扇“固执”的门,开一扇“变通”的窗	93
能屈能伸方为丈夫:困境面前,给自尊按一下暂停键	94
随方就圆,拿下“世俗的标签”	96
放下身段,路就越走越宽	98
低调的胸襟,是你人生战役中高调的“军师”	100
打磨性格的“铁矿石”,成功需要“精凿细作”	101
做自己的“情感驯服师”:好情商铸就好性格	103
为生活加一道幽默的边框	104
盘活“逆境”,将烦恼丢弃在船尾	107
绝境的土壤里,摇曳着天堂的幸福之花	108
把柠檬做成柠檬水:压榨你的成功潜能	110
坚韧可以征服世上的任何一座高峰	113
果断是成功的“惊堂木”,能抓住“机遇”的薄衫	115
心里装满了宽容,就会拥有海阔天空的人生	118



Chapter 4 八面玲珑

——打造具有扩张磁力与魅力的交际性格

人脉就是财脉——好人缘为你提供一个更大的舞台演绎人生	122
真诚是你人生资本的“金缕衣”	126
超越平庸的人生舞台,穿一件“鲜明个性”的舞衣	128
大度和雅量让你拥有更多的亲和力	130
幽默是交际的“方糖”,心灵的“减压阀”	131
不要让怒火毁了你的健康	133
站在他人心灵的后花园,为他人种植春天	135
“管中窥豹”,深探对方的个性特征	137
将“自卑”的囚徒刑满释放,让“快乐”的天使迎面而来	140
胆怯是阻碍你成功的绊脚石	142
信誉是“人际银行”的信用卡	143
拦截你的语言洪水,不要戴上“长舌妇”的帽子	145
孤立会让灵魂逐渐失去安全感	146
人脉里的黄金战略:赞美有技巧,成功有“靠山”	148
“孔雀综合症”,让你的人脉避而远走	149
不要剥掉别人的“树皮”,让你的人脉水源永不枯竭	151
交际场的“高手过招”:下好“读心术”这步人际棋	153
读心绝活:穿衣里透露他人的性格密码	155
见微知著:言行是洞悉性格的“入场券”	156
微笑是好运的“招安符”	157
谈话是开启彼此心门的钥匙	159
察觉工作细微处的“性格面具”	160
从办公室环境了解对方的性格	161
信任是人们交往中的基石	162



拉准他人心灵的“缰绳”，好技法让你得人心	164
和而不同是人际交往的黄金法则	166
投其所好是简单而通行的交往法则	167
让用心聆听的姿态，将他人的心“一网打尽”	168
天真无邪是活泼性格人的特质	171
力量型性格的人往往是天生的领导者	172
要向平和型的人学习随遇而安的从容与沉着	173
撤销心灵冲突的围墙，让紧绷关系“深呼吸”	174
善于了解自我情绪，才能掌控他人情绪	175

Chapter 5 勇往直前

——培养胸怀坦荡的职场性格

扬长避短，表现卓越的竞争力	180
血型左右一个人的性格和气质	181
挖掘自我性格的“深井”，释放你的职业潜能	186
“个性”给你的职业“雷达定位”	187
把“个性”的苹果放在不同的“职业篮子”	188
将性格的桃树种植到适合的“职业土壤”	191
发现最适合自己的那块“踏脚石” ——喜欢的职业让你拥有成功的力量	193
独辟蹊径的创造力，是工作热情的“保鲜剂”	196
与自信的人合作容易成功	198
不可懈怠冷静型领导	199
不可小看平庸型领导	201
对于优柔寡断型领导：不能没有耐心	202
面对脾气暴躁的领导：一定要给足面子	203
让事业心“挑大梁”，包容领导的挑剔	205



给多疑的领导吃一颗“定心丸”	207
尊重善待性格傲慢的同事	208
搭建心灵的“浮桥”，给性格死板的同事一条沟通渠道	209
让争强好胜的同事，跳出“死执”的包围圈	210
诚恳打开性格脆弱的同事心门	211

Chapter 6 以柔克刚

——用宽容和信任铸就幸福的婚姻性格

包容和接纳是幸福婚姻的保护锁	214
用真爱的磨刀石，磨平性格的棱角	216
没有不合适的人，只有不会经营的彼此	218
培养感知“恋爱模式”的触角，让你的幸福稳赚不赔	220
意志坚强的男人，是一道魅力的险峰	222
沉稳内敛的男人闪耀着修养和包容	223
用女人的好性格，“绑架”男人的爱情	224
羞涩，是女人绽放魅力的花朵	225
温柔，是女人滋润心灵的春雨	226
善良，使女人成为降落人间的天使	227
“糊涂”里的精明学问：闭一只眼的恋情更幸福	228
善解人意，让男人的心驻足	229
宽容，是婚姻的镇定剂	231
细心是好妻子不可缺少的性格特征	232
适当撒娇更能抓住男人的心	233
信任，建筑婚姻的钢铁长城	234
婚姻需要细心经营和保鲜	235
疏通丈夫的情绪洪流，帮他成为另一个“他”	237
打破“个性”局限，大胆重设彼此的性别	238



不要绑架了婚姻的“空间意识”	241
虚荣心,是婚姻的“肌肉萎缩针”	242
不要用任性的“剑锋”,挑破婚姻的“窗户纸”	243
打碎婚姻的“古董”模型,让变通释放鲜活的自己	244
理智地平息婚姻中的战争	245

Chapter 7 恩威并行

——造就春风化雨般的魅力管理性格

成功的领导必须具有责任心	248
成大事必须拥有敢于“拍板”的性格	250
洞察力是一种观察和分析的综合素质	251
给别人重视的“礼包”,让好人脉找到你	253
好领导要“严于律己,宽以待人”	254
倾听,是俘获下属心的“秘密武器”	256
坐一把“公正”的交椅,让下属亲附你	257
不要让独断专行的性格左右自己	258
身体力行更具有说服力	259
“思想领导者”:用你的思想,指点企业的江山	260
警惕过度包容,请不要将“自我意志”打包	261
放下高姿态,端起高标准——领导要有“主心骨”	262
活泼型的领导让生活充满了热忱和希望	264
知人善任型领导能充分发挥员工的主动创造性	265
适当满足下属的“权利欲”,让他的责任心“出席”	266
让“口才”暂且退场,给“行动”一个舞台	267
果断拒绝下属的非分之想	268
及时关注和肯定报喜不报忧的下属	269
随时关注爱拖延下属的工作进度	270



提升女领导的心灵韵味:从容让你的领导更有感召力	271
将工作程序“剥丝抽茧”——“主见”让你的事业如日中天	273
摆脱优越感,不断追求卓越	273
丢弃“软弱”的行囊,用自信为女领导的魅力护航	274
打开关心下属的心灵闸门,但不要让“牢骚”泛滥成灾	276
圆通的中庸之道可避免偏激	278
在“视野看台”上,眺望更高远的成功	279
不要让“自负”的强势心理,阻拦成功的脚步	280
放宽心胸,不可嫉贤妒能	281

Chapter 1

认识性格：
把脉异彩纷呈的性格花园

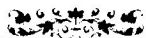


Chapter 1

认识性格：

把脉异彩纷呈的性格花园





性格是人生的最大宝藏

从我们幼年开始，每个人身上就编织了一件无形的外衣，它渗透于我们吃饭、走路以及待人接物的方式之中。这件外衣就是我们的性格。

从前，在非洲，有一个一心想要发财致富的农场主。一天傍晚，一位珠宝商前来借宿。农场主对珠宝商提出了一个藏在他心里几十年的问题：“世界上什么东西最值钱？”

珠宝商回答道：“钻石最值钱！”

农场主又问：“那么在什么地方能够找到钻石呢？”珠宝商说：“这就难说了。有可能在很远的地方，也有可能在你我的身边。我听说在非洲中部的丛林里蕴藏着钻石矿。”

第二天，珠宝商离开了农场，四处去收购他的珠宝去了，而农场主却激动得一宿未合眼，并马上做出一个决定：将农场以最低廉的价格卖给一位年轻的农民，然后就匆匆上路，去寻找远方的宝藏。

第二年，那位珠宝商又路过这个农场。晚餐后，年轻的农场主和珠宝商在客厅里闲聊。突然，珠宝商望着书桌上的一块石头两眼发亮，并郑重其事地问年轻的农场主这块石头是在哪里发现的。年轻的农场主说，就在农场的小溪边发现的，有什么不对吗？珠宝商非常惊奇地说，这不是一块普通的石头，这是一块天然钻石！随后，他们在同样的地方又发现了一些天然钻石。后来经勘测发现，整个农场的地下蕴藏着一个巨大的钻石矿。而那位去远方寻找宝藏的老农场主却一去不返，听说他后来成了一名乞丐，最后跳进了尼罗河而死。

这个故事告诉我们：真正的钻石不在远方，就在你身边。而我们每个人身上都蕴藏着一个可以让自己享用一生的钻石矿脉，那就是我们的

性格。

一个人的性格是一个最大的宝藏，它将决定着一个人的交际关系、婚姻选择、生活状态、职业选择以及创业成败等等，从而根本性地决定着其一生的命运。如果将一个人比作一栋大厦，那么性格就是这座大厦的钢筋骨架，而知识和学问等则是充斥于骨架中的混凝土。钢筋骨架决定着一座建筑物能建成高耸入云的摩天大楼还是低矮的简易楼房，而性格决定着你的一生是悲剧连连、平平庸庸还是建功立业、让人敬仰。

那么，什么是性格呢？

概括地讲，性格就是人在对人、对事的态度和行为方式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。根据心理学的理论，一般认为一个人的性格很难改变。我们可以认识某人的性格特征，并在必要时对其做一定程度的修正，但人的基本性格主要取决于基因中某些固有的因素，就和我们眼睛的颜色一样是不可改变的。

人，是天地之心，是万物的灵长，但是，人类自从睁开双眼的那天起，就为命运所困扰，人类的历史也就成了与命运进行永不妥协的斗争的历史。命运正像孔子所说的“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命”。所谓“五十而知天命”，并不是说他已经预先知道了天命，预测到了自己的未来，而是说他已经懂得了自己做什么和如何去做。实际上，这就是将外在的命运内化为自己的性格。把握住了自己的性格，也就把握住了所谓的“天命”。

性格虽然具有先天性和不可改变性，但是它仍然离不开后天的塑造。苦其心志，劳其筋骨，自古英雄出磨难；生于忧患，死于安乐，是智者与愚者的不同归宿。塑造性格的主动权，不在命运的手中，而是在我们自己手中。

洞悉深邃的性格内涵

性格具有不同的特征表象，了解性格的特征，首先要了解性格的内涵。那么，什么是性格的内涵呢？

首先是它的独特性。心有千千结、人有千千面，人性纷呈，性格各异。人与人之间只有相似的人生经历，却没有完全相同的秉性和人格，这就是性格独特性之所在。

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》里丫环小姐无数，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准。

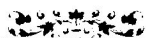
其次是它的确定性。它表现为一个人对周围的事物所特有的、经常性的倾向。一个人必须对现实生活有稳定的态度以及相伴而生的习惯性行为方式。

再者就是它的复杂性，这来源于社会现实生活的复杂性和矛盾性。我们很难简单地给自己的性格下一个单纯的评语。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。

此外，性格对一个人的行为方式起着很大的支配作用。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；而有的人还表现得懦弱，胆小怕事。勇敢和坚强固然是每个人所追求和向往的完美性格，

但每个人的性格中又或多或少的有懦弱的成分存在。懦弱性格的人虽然不能成为叱咤风云的将军，也不可能成为果敢坚强的政治家，但他们常常情感丰富、观察敏锐、感受细腻，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灭了他的一生，也毁了他的国家。他虽没有成为流传千古的明君，却成就了他的“词坛大业”。

还有一点，我们必须知道，就是性格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。每个人只有摒弃不好的性格，发扬优良的性格，才能不断地完善自己，优化自己的性格结构。



在性格的后花园寻找那朵属于你的“鸢尾花”

——多彩的性格花园 不同的绚丽人生

多彩的性格就像异彩纷呈的花园，在这个花园里，最主要的性格有 16 种类型，分别为：勇敢性格、叛逆性格、懦弱性格、坚韧性格、理想性格、耿直性格、刚毅性格、刚愎性格、优柔性格、狡诈性格、孤独性格、世故性格、谨慎性格、好强性格、敏感性格、自制性格、豪放性格。下面我们列出其中主要几种类型的性格典型范例。

——勇敢性格的特征

勇敢性格的人生性好斗、不愿屈服、敢说敢为、富于冒险，这种人是天生的将军和统帅。这种性格的人往往个性鲜明，有着非凡的魅力。

勇敢性格的人可以成就一番伟业，但如果只有勇而无谋最终则只能走向失败。

——叛逆性格的特征

叛逆性格是随时随地都有着很明显的性格表现。叛逆性格是一种火的性格，他们向生存环境采取的是赤裸裸的反抗。他们不懂得迂回，不会婉转，而是直接与所处的环境展开针锋相对的斗争，所以这种性格的人要提防成为悲剧人物，因为与环境作斗争，结局只有两种：战胜环境成为英雄；被环境所吞噬，成为悲剧的主角。

——理想性格的特征

理想性格与叛逆性格正好相反。理想性格的人表面上看去总是那么平淡，不显山，不露水，毫无个性，周围的人经常不把他们放在眼里；但他们做起事来，又变化万端，让人琢磨不透，等想明白了，才知道他们不容小瞧。具备这一性格的人，像水一样可以根据不同的器皿展现不同的身姿。身陷逆境需忍让之时，他们会表现得忍性十足，所谓的“人在屋檐下，不得不低头”，“大丈夫能屈能伸”就是他们的处世格言；而一旦机会出现，需要决断之时，他们的性格又表现出毫不犹豫的果断，该出手时就出手。而这种景象又让人联想起龟鹰决斗：凶猛无比的老鹰在与慢腾腾的老龟的决斗中却不占上风，原因就在于龟缩着头，鹰无法啄其要害，而一旦有可乘之机，龟会毫不犹豫地撕咬鹰的要害。

这些性格特点促使这种性格的人既果敢又谨慎，所以他们是天生的领导者，虽然自己才能有限，却知人善任，在他们手下，必有一大批人才乐为其用，所以他们的事业也注定会成功。

——坚韧性格的特征

坚韧性格与懦弱性格正好相反。具有这种性格的人是明知不可为而为之，是夹缝里求生存，是明知山有虎偏向虎山行。坚是一种特性，坚不可摧就是此意。老子说：“兵强则灭，木强则折。”因此只有坚是不行的，还得有韧。韧是顽强的意志力和超强的忍耐力。坚韧性格是无敌的，这种性格的人做事专一，永不会放弃，不达目的誓不罢休。他们无论从事什么职业都会成功，因为他们从不轻言放弃。

——耿直性格的特征

耿直性格的人不善迂回，经常碰壁。这种性格的人往往疾恶如仇，好打抱不平，为人善良，却不通人情世故，不会为人处世，他们的人生往往