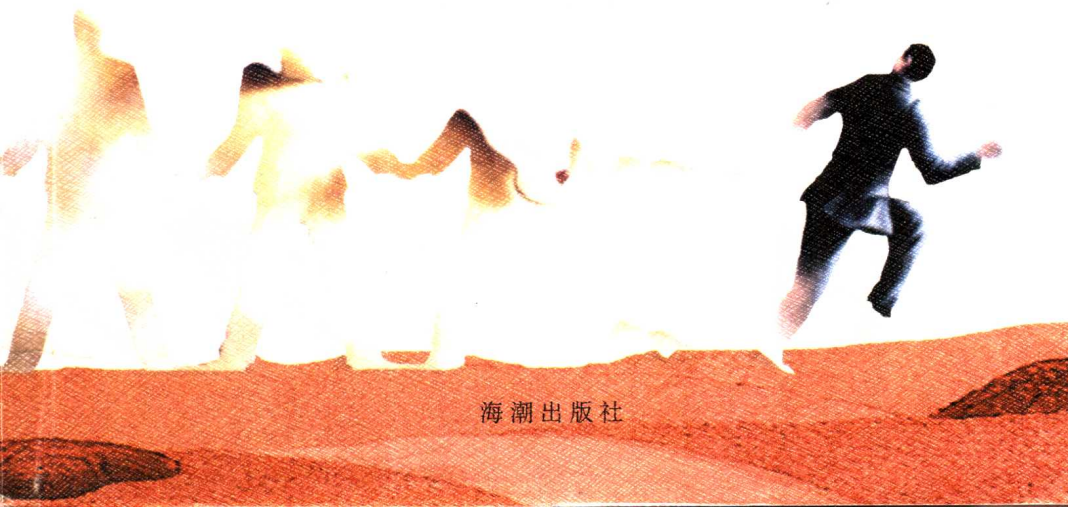


气质改变人生

气质是魅力的源泉
是成功的资本

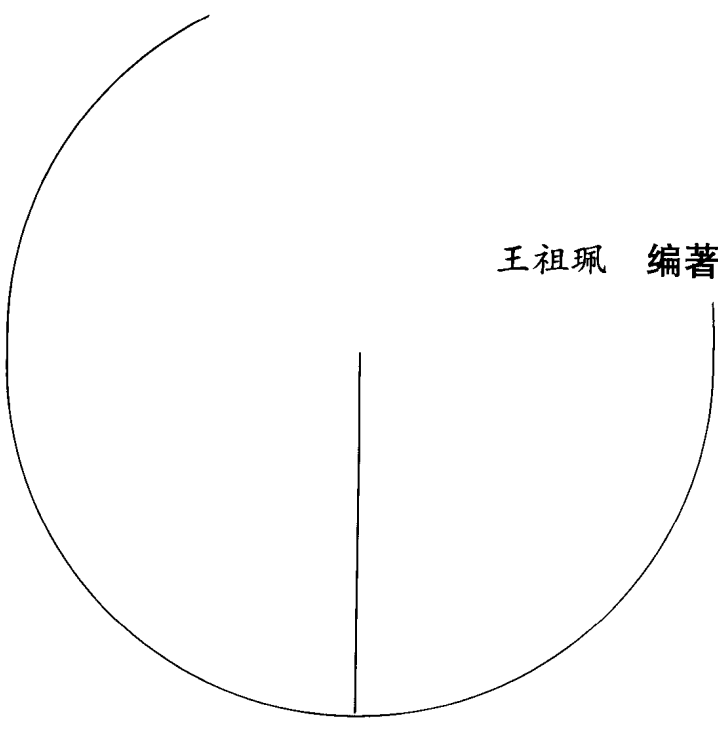
王祖珮 / 编著



海潮出版社

气质改变人生

王祖珮 编著



Successful
Temperament

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

气质改变人生/王祖珮编著. —北京:海潮出版社,

2003

ISBN 7-80151-801-2

I. 气... II. 王... III. 气质—通俗读物

IV. B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098282 号

气质改变人生

*

王祖珮 编著

海潮出版社出版发行

邮编:100841 电话:(010)66969738

各地新华书店经销

中国文联印刷厂印刷

*

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

880mm × 1230mm 大 32 开本 印张 11 字数 200 千字

印数:1 ~ 5000 册

ISBN 7-80151-801-2/C · 116

定价:22.00 元

你不可不知的 100 个气质法则

气质，可谓是现代人最关心的话题之一，然而，气质又是如此的令人难以琢磨，究竟什么样的气质是最好的？具有什么样的气质才会获得成功呢？尽管我们常常会向自己提出种种疑问，但却始终不能得到一个满意的答案。其实，气质并没有好坏之分，只要在认识了自身气质的基础之上，采取适宜的方法善用气质就一定会获得成功的。

本书将在清晰的阐述气质的同时，教会读者如何去分析自己的气质特点和判断气质的类型，并针对不同的特点和类型，使读者得到有效的善用自身气质的方法，以获得更大的成功。





欢迎登陆 www.hmok.net



责任编辑→陈开仁

策划推广→华牧文化 (zht3759@vip.sina.com)

封面设计→ 德點工作室 海凝
hailine@sina.com

前言

现在人们常爱谈论的都是一些成功之道，但是，如何找到成功人生的根本原因则是大家忽略的一个比较重要的问题。也许你会纳闷——成功的原因本来就是一个说不清的问题，更何况每个人都有每个人的不同情况，因此，这可以是一个似有似无的问题。针对这种看法，我们则有不同的观点，即成功人生的最大问题则是心理问题！

现代生活越来越紧张激烈，人们往往处在一种高度紧张的状态之中，仿佛是上紧了发条的钟表一样，不停地运转。所以，人们的心理压力已经到了极限，就会面临越来越多的人生障碍。

人生的障碍有无数。当然，心理的状况也是各种各样的，没有心理困惑的人生，是不可以想像的，也是根本不存在的。在人生的战场上，所谓成与败，常常是对心理素质的考验。因此，每个人都必须解决经常遇到的心理咨询问题。

心理咨询是随着人们生活的竞争，而日益突显其重要性的。大家想一想，在各种复杂的人际关系中、在挑战自

前言

东汉末年，匈奴派遣使节朝觐中原。重权在握的曹操觉得自己身材短小，不足以镇敌，遂请当时的一位美男子代替他来接见，而自己则在一旁持刀侍立。朝觐完毕，匈奴使者回到自己的国都后，对君主说：“魏王风采俊逸，但身边持刀者气宇超人，真乃英雄也。”由此可见，一个人的气质对其容貌的影响。

美国林肯总统被称为全美国最丑的人，但却是当时最有男性魅力的人。他曾说：“一个人40岁以前的容貌依赖父母遗传，40岁以后该由自己负责。”可见气质的形成需要后天的培养和训练。岁月流逝，容颜易衰，只有气质长存。拥有独特气质的人，必定具有独特的个性魅力。

在我国的现实生活中，有相当数量的人只注意穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否给人以美感。诚然，美丽的容貌，时髦的服饰，精心的打扮，都能给以美感，但是这种外表的美总是肤浅而短暂的，如同天上的流云，转瞬即逝。如果你是有心人，则会发现，气质给人的美感是不受年纪、服饰和打扮的局限的。一个人的真正魅力主要在于特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力。这是一种内在的人格魅力。

气质美看似无形，实为有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言行举止等表现出来的。走路的步态，待人接物的风度，皆属气质。朋友初交，互相打量，立即产生好的印象。这种好感除了来自言谈之外，就是来自作风举止。气质美还表现在性格上，这就涉及到平素的修养。要忌怒忌狂，能忍辱谦让，关怀体贴别人。忍让并非沉默，更不是逆来顺受，毫无主见。相反，开朗的性格往往透露出大气凛然的风度，更易表现出内心的情感。而富有感情的人，在气质上当然更添风采。

许多人并不是靓女俊男，但在他们的身上却洋溢着夺人的气质美：认真、执著，聪慧，敏锐。这是真正的气质美，是和谐统一的内在美。你也许并没有天生的美丽容颜，但是，只要你用心去努力培养自己的气质，相信你一样会拥有精彩亮丽的人生。

一个女孩子到民家投宿，自称是落难的公主。为了验证她的话，主人故意在十几层的床垫下面，偷偷放了一颗黄豆，第二天问女孩睡得如何，女孩子满脸倦容地说：“差透了！虽然床够软，但总觉得下面有东西硌得我不舒服。”主人因此而确定了女孩子的公主身份。

再告诉你一个我亲身经历的事：有一次我到第五街的电器行买东西，店员居然一见面就说：“你必定是艺术家或工程师。”我当时一怔，问他凭什么如此判断。店员笑着说：“凭你带的笔！一个人在同一件衣服的口袋里，带两支同样的铅笔，绝对有他的道理！”

由此可知，我们不经意的小动作，或随身的佩带、服饰，常能反映出我们的生活背景，许多算命先生，并非真有洞察人过去的本事，也就是凭这种敏锐的观察力，从小处来推断。

现代更有所谓行为语言的研究，从人的一举一动，来了解他心里的感觉。譬如当一个人在听你讲话时、不断用手摸自己的后颈，

表示他已经不耐烦。当一个人总是将手背在身后与人交谈时,则显示出他有强烈的自信。相对地,也就有人根据这种分析,而试着以身体的动作,暗示对方自己的感觉,或表现个人的气质与风采。

气质与风采,除了天生的之外,更要靠自我的训练与充实,它很抽象而难以把握,却可能是你成功的要件。



目 录

C·O·N·T·E·N·T·S

第 1 章 气质是魅力之源

- 现代人的不解之谜 /3
- 绚丽多彩的气质表现 /9
- 气质的好与坏 /11
- 科学的划分人类的气质类型 /14
- 古人关于气质的观点 /18
- 气质是与生俱来的吗? /22
- 气质可以改变吗? /24
- 气质有地域差异吗? /28
- 东西方气质有哪些差异? /35
- 男人和女人有哪些气质的不同? /38

第 2 章 气质的塑造与培养

- 天赋及环境对气质的影响 /53
- 不同气质类型的行为特征 /61
- 影响气质的九种因素 /65
- 判断气质类型的方法 /71
- 生活压力对气质的影响 /74



- 挫折对气质的影响 /77
- 多血质人的自我教育 /81
- 胆汁质人的自我教育 /84
- 抑郁质人的自我教育 /88
- 粘激质人的自我教育 /92

第3章 个人气质小测试

- 测试你的挫折耐受力 /99
- 测试你的自信力 /103
- 测试你的个性气质 /113



第4章 气质提升的诀窍

- 关于气质技巧 /135
- EQ 就是气质技巧吗? /139
- 从表情中发现气质 /141
- 体态语言体现出的气质 /143
- 生活小事中看气质 /145
- 认识自己的气质技巧 /147
- 全面提高气质的技巧 /154
- 驾驭你的负面气质 /164
- 利用音乐可以提高气质 /171
- 微笑能够改善气质 /173
- 学会疏导来提高气质 /175
- 生物反馈对气质的作用 /176
- 幽默是气质的调节剂 /178
- 取悦别人尽显气质之美 /179

- 感染力让你的气质更好 /182
- 自我暗示使气质提升 /183
- 战胜羞怯是提高气质的要招 /184
- 控制住你的表情 /186

第 5 章 气质与人际关系

- 气质对于人际关系 /191
- 气质的强势与弱势 /192
- 以多血质为中心的人际关系 /199
- 以胆汁质为中心的人际关系 /204
- 以抑郁质为中心的人际关系 /207
- 以粘液质为中心的人际关系 /211
- 多血质型人的交际方法 /214
- 胆汁质型人的交际方法 /215
- 抑郁质型人的交际方法 /217
- 粘液质型人的交际方法 /218
- 探知对方气质类型的技巧 /220

第 6 章 气质与交谈技巧

- 发现一双善于倾听的耳朵 /225
- 与多血质人交谈的技巧 /227
- 与抑郁质人交谈的技巧 /230
- 与胆汁质人交谈的技巧 /232
- 与粘液质人交谈的技巧 /237



第 7 章 气质与个人择业

气质与职业的适应性 /243

多血质型人的择业 /244

抑郁质型人的择业 /247

胆汁质型人的择业 /250

粘液质型人的择业 /252



第 8 章 气质与管理艺术

管理之中的气质 /257

多血质气质者为管理者 /259

多血质气质者为被管理者 /264

胆汁质气质者为管理者 /268

胆汁质气质者为被管理者 /271

抑郁质气质者为管理者 /274

抑郁质气质者为被管理者 /276

粘液质气质者为管理者 /279

粘液质气质者为被管理者 /282

第 9 章 气质与你的爱情

围绕多血质的爱情 /287

围绕抑郁质的爱情 /294

围绕胆汁质的爱情 /302

围绕粘液质的爱情 /310

第

1 章

气质是魅力之源

Qizhi shi Meilishiyuan



美丽的容颜、入时的服饰、精心的装扮，能给人以炫目的美感，但这种外在美毕竟短暂浅显，如天上的云、地上的花，悠忽即逝，总有凋零之时。而气质风采，则逐日增辉，即使容颜褪尽，它仍会风韵犹存，这才是一个人的真正魅力。

❖ 现代人的不解之谜

气质，可谓是生命中最美丽动人的风景之一，但它却又令人不可捉摸，就像是一只美丽而狡黠的小松鼠，匆匆掠过，只让我们看到那闪着灵光的皮毛，但我们又不禁要问：那究竟是什么？

初冬的一个傍晚，临街的一家咖啡屋内，灯光柔和，音乐舒缓。屋外是人来人往的大街，充满着喧闹却又神秘的气息。

经过一个白天的忙碌后，此刻，你和一位最亲密的朋友来到咖啡屋，选择了一处不引人注目的安静角落，怡然自得地品尝着咖啡，讲述着各自生活中有趣的一个个小故事。

初冬的夜空，
静谧的咖啡屋；
梦幻般的音乐，
香浓的咖啡；
亲密的朋友，

坦诚愉快的聆听与倾诉；

……享受着这一切，你似乎已经忘记了自身的存在。

这时，咖啡屋门口悄然闪现一个身影，映入你的眼帘，款款大方地落坐在与你相距不远的地方。

顷刻间，你与友人轻声交谈戛然而止。

而你所有飘飞的思绪却如被一个巨大的磁场而吸引着，凝聚成一束耀眼的光芒，照亮了这一片小小的空间——

得体的穿着，

恰切的举止，

……

顾盼之中，流露出自信与温柔，浑身透出一种难以言表的魅力，仿佛丰盈的深秋一般灿烂成熟、卓而不群，仿佛这间狭小的咖啡屋因她的到来而陡然生出了巨大的魔力……

灯光朦胧，你无法看清她的容貌，但这已经够了。

你已像是被雷电击中，被强烈的闪光震慑，体内的血液逐渐升温、沸腾，同时也伴随着隐隐的刺痛。

“哇，她的气质真是棒极了，可是我……”

你内心的赞叹与遗憾几乎同时浮出水面。

短暂的惊讶和沉默之后，你和朋友改变了话题。

你的兴奋，你的沮丧，开始围绕着“气质”而疯狂舞蹈。

你们关于“气质”轻声但却热烈非凡的交谈使小小的咖啡屋在这个美丽的冬夜溢满了生命的喧哗与骚动……

这样的场景，这样的插曲，在我们的生活中比比皆是。

也许你就是临街咖啡屋中的那个“你”，那个“朋友”，那个“身影”……这都无关紧要。事实上，面对面地遭遇“气质”，几