

你就是要 很独特

8堂人格魅力养成课

君淮
——
著

你不必完美，但可以更有魅力
8堂唤醒内在力量、
展现外在风采的练习课

教你面对自己、向外沟通
勇敢享受与众不同的天赋与个性



台海出版社

你就是要很独特

8堂人格魅力养成课

君淮——著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你就是要很独特 / 君淮著. — 北京 : 台海出版社,

2017.12

ISBN 978-7-5168-1649-3

I. ①你… II. ①君… III. ①个人—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第278311号

你就是要很独特

著 者: 君 淮

责任编辑: 戴 晨

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 阎万霞

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010—64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010—84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 天津嘉杰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150 × 210 1/32

字 数: 140千字

印 张: 7

版 次: 2018年2月第1版

印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1649-3

定 价: 26.80元

版权所有 翻印必究





现代生活中，各种模仿秀，各种广告，各种现象都说明我们总是活在他人的眼光里。那什么样的人最受欢迎呢？

早在60年前，就有心理学家制订了一张表，列出五百多个描写人的形容词，让参与调查者指出他们所喜欢的品质。结果显示，大家喜欢的性格品质的重合度非常高。

这个研究结果具有普遍意义。在日常生活中，我们总是喜欢真诚的朋友，而痛恨和提防着虚伪阴险的家伙。人格魅力能使一个外表平平的人增添许多内在吸引力。从人的性格结构分析，具有人格魅力的性格特征表现在如下几方面：

第一，在对待现实的态度或处理各种社会关系上，表现为对待自己严格要求，有进取精神，自信而不自大，自谦而不自卑；

对待学习、工作和事业，表现得勤奋认真；对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动。

第二，在理智上，表现为感知敏锐，具有丰富的想象能力，在思维上有较强的逻辑性，尤其是富有创新意识和创造能力。

第三，在情绪上，表现为善于控制和支配自己的情绪，保持乐观开朗、振奋豁达的心境，情绪稳定而平衡，与人相处时能给人带来欢乐的笑声，令人精神舒畅。

第四，在意志上，表现出目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔，积极主动等一系列积极品质。

具有上述这些良好性格特征的人，往往是在群体中受欢迎和受倾慕的人，或可称为“人缘型”的人。当然，任何人都不可能完全具备这些良好品质，人们之间在具备这些性格特征的数量和质量上的差异，就决定了个人对他人的吸引力的不同。

多年前，张国荣在《我》中唱道：“我永远都爱这样的我，快乐的方式不止一种，谁都是造物者的光荣；不用闪躲，为我喜欢的生活而活；不用粉墨，就站在光明的角落；我就是我，是颜色不一样的烟火；天空海阔，要做最坚强的泡沫；我喜欢我，让蔷薇开出一一种结果；孤独的沙漠里，一样盛放得赤裸裸。”

一个具有人格魅力的人，能像磁石般地使众人聚集在他的周围。循着别人的脚步，你始终找不到自己的路，往往走得越远，就会越觉得迷茫。这辈子，你该有自己的生活、自己的理想，或去或留，或走或停，听从内心的召唤，灵魂自会为你找寻方向。

第一课 你就是你，颜色不一样的烟火

活出自己的快乐个性·····	002
走自己的路，让人们说去吧·····	005
做一个独立决断的快乐思考者·····	008
讨好别人还是做自己·····	011
自己的命运自己做主·····	014
和自己的心灵对话·····	017
信心强大，你就是巨人·····	020
抬头挺腰，给自己加油·····	024

第二课 不求惊艳了时光，但求温柔了岁月

与人为善是一生要修的功课·····	028
学会宽容，忘记仇恨·····	031
原谅那些无心的人·····	034
退一步海阔天空，快乐随行·····	037
怀有慷慨之心，做个慷慨的人·····	040
举手之劳，让世界更美好·····	043
尽最大的能力去帮助别人·····	048
付出让你收获快乐·····	051

第三课 用心经营，从容淡定过一生

迷茫的时候，就是你该改变的时候·····	056
跳脱思维定势，定会眼界大开·····	059
释放自己的个性化学习·····	061
培养专业特长，扩大你的气场·····	064
手脚需要勤，头脑更要勤·····	067
决定了，就立刻去做·····	070
抓住一年的3200万秒·····	073
小事认真，做大事才会卓越·····	076

第四课 你的善良，必须有点锋芒

与世有点“争”，不做滥好人·····	082
韬光养晦，聪明要藏在内·····	086
大部分情况下，话说三分就够了·····	090
朋友相处也要讲究亲疏有度·····	093
害人之心不可有，防人之心不可无·····	097
肚中能搁事，才能获得信赖·····	100
诚实可贵，也要注意时间和场合·····	103
愚直过头，就会招来无妄之灾·····	106

第五课 过去的就让它过去，未来的等来了再说

这一切都会过去·····	110
忘记过去，重新开始·····	112
有烦心事时，先多往好处想想·····	114
世人的痛苦，是把得失看得太重·····	117
如何才能获得自己内心的宁静·····	120
看淡得失能避免更多失去·····	123
忘“我”，自得一片清朗·····	126
放下也是一种选择·····	129

第六课 优秀的人，从来不会输给情绪

没有天生的坏脾气·····	134
小怒数到十，大怒数到千·····	137
制伏怒气这匹“发狂的野马”·····	140
不为琐事抓狂·····	144
走出抑郁的阴影·····	147
适应无法避免的事实·····	152
慢下来，找到生命的美·····	155
随时保持微笑·····	158

第七课 即使没有人鼓掌，也要优雅地活着

看清自己，成功不等于成长·····	162
少一分抱怨，多一分自省·····	166
不要把自己当作大人物·····	169
在琐碎事中打磨自己·····	172
用专注的心成就你自己·····	176
一勤天下无难事·····	178
用自己做镜子，从自身找问题·····	183
最难击败的对手竟是自己·····	186

第八课 努力到无能为力，拼搏到感动自己

哪里跌倒，哪里爬起·····	190
用平常心击败生活挫折·····	193
绝境中也要抱有希望·····	196
大不了从头再来·····	199
扎扎实实地培养自己的本领·····	202
最佳的生活状态是从零开始·····	205
靠自己拯救自己·····	209

后记·····	212
---------	-----

第一课 你就是你，颜色不一样的烟火

主题：自我

如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势。一半在尘土里安详，一半在风里飞扬，一半洒落阴凉，一半沐浴阳光，非常沉默，非常骄傲，从不依靠，从不寻找……不埋怨谁，不嘲笑谁，也不羡慕谁，阳光下灿烂，风雨中奔跑，做自己的梦，走自己的路。

——三毛

活出自己的快乐个性

我们知道，每一片雪花都是独一无二的，没有任何两朵雪花是相同的，你的指纹、声音和DNA也是如此。因此，可以肯定，我们每一个人也是独一无二的，历史上从来没有完全像我们一样的人存在过，但是我们怎样与别人区别开来呢？那就要看我们的个性。遗憾的是，大多数人个性并不鲜明，因而大多数人往往庸庸碌碌，平平凡凡。

个性是什么？个性是一个人的性格特点和外表的总和，是与别人所不同的地方。一个人所穿的衣服、声调、思想、品格，等等这一切构成其个性。个性不等于独出心裁，如今的时代是个讲求个性的时代。很多人为了突出自己的个性，在形象上大做文章，苦心孤诣地将自己打扮成另类，比如染五颜六色的头发，穿大得惊人的衣裤，戴怪异的耳环，等等。这不是个性。

品格是个性中最重要的部分，高尚的品格可以使你的个性变得美丽而诱人。高尚的品格，是从实际生活中锻炼出来的。品格的力量在于支持你战胜人生中的种种艰难险阻，甚至突破生理给你的限制，让你的生命放射出异彩。品格赋予你鲜明的个性，赐予你事业的伟大。

对于个性，我们无法下结论说，什么样的个性一定好，什么样的个性一定差。但一个人，一定要有个性。西方有句名言：“性格即命运。”我们也可以说个性决定命运。没有个性或者太过平庸的个性都不能有所建树，因为这样的人，不能把自己的独特品格表现出来，因而也就没有任何过人之处。与此相反，个性鲜明的人，往往有所专长，成就不凡的事业。

沈从文是卓有成就的散文大家。他的散文别具一格，自成一派，其朴素平淡、纯朴自然、深沉隽永、饱含灵秀的风格，令人赞叹不已。

文如其人，沈从文的个性也是淡泊名利、顺其自然，这使他在苦难中站稳了脚跟。后来，沈从文被分配到历史博物馆工作，中断了文学创作，但取而代之的是一位文物专家。

沈从文是一个随遇而安的人，当他被分配到历史博物馆时，馆里给他的工作是给文物分类写标签。这虽然是一种机械性劳动，沈从文却自得其乐。他把这当作一项全新的事业，对文物着

了迷。改行使他必须一切从头学起，为此，他简化生活，甚至忘了下班。几年后，沈从文以惊人的毅力，成为中国服饰史方面的专家。

“文革”中，面对狂飙飓风，沈从文十分洒脱。当时有人要焚烧他许多研究材料，沈从文并不感到愤懑，他无比镇定与淡泊。淡泊的沈从文从平淡中走向辉煌。

人的一生，要能正确认识自己，最好别违心地做人，别戴假面具，要能够走进自己的精神家园，活出自己的个性。

走自己的路，让人们说去吧

哲学家苏格拉底曾被人贬为“让青年堕落的腐败者”。

美国职业足球教练文斯·伦巴迪当年曾被批评“对足球只懂皮毛，缺乏斗志”。

贝多芬学拉小提琴时，技术并不高明，他宁可拉他自己作的曲子，也不肯做技巧上的改善，他的老师说他绝不是个当作曲家的料。

达尔文当年决定放弃行医时，遭到父亲的斥责：“你放着正经事不干，整天只管打猎、捉狗捉耗子的。”另外，达尔文在自传上透露：“小时候，所有的老师和长辈都认为我资质平庸，我与聪明是沾不上边的。”

爱因斯坦4岁才会说话，7岁才会认字。老师给他的评语是：“反应迟钝，不合群，满脑袋不切实际的幻想。”他曾遭到

退学的命运。

牛顿在小学的成绩一团糟，曾被老师和同学称为“呆子”。

罗丹的父亲曾怨叹自己有个白痴儿子，在众人眼中，他曾是个前途无望的学生，艺术学院考了三次还考不进去。他的叔叔曾绝望地说：“孺子不可教也。”

《战争与和平》的作者托尔斯泰读大学时因成绩太差而被迫退学。老师认为他：“既没读书的头脑，又缺乏学习的兴趣。”

如果这些人不是“走自己的路”，而是被别人的评论所左右，怎么能取得举世瞩目的成绩呢？

人生的成功自然包含有功成名就的意思，但是，这并不意味着你只有做出了举世无双的事业，才算得上成功。世界上永远没有绝对的第一。否则看过马拉多纳踢球的人，还想一身臭汗地在足球队里混吗？听过帕瓦罗蒂歌声的人，还想修炼美声唱法吗？其实，如果总是担心自己比不上别人，只想功成名就，那么世界上也就没有帕瓦罗蒂、马拉多纳这类人了。

俄国作家契诃夫说得好：“有大狗，也有小狗。小狗不该因为大狗的存在而心慌意乱。所有的狗都应当叫，就让它们各自用自己的声音叫好了。”

小狗也要大声叫！实际上，追求一种充实有益的生活，其本质并不是竞争性的，并不是把夺取第一看得高于一切，它只是个

人对自我发展、自我完善和美好幸福生活的追求。那些每天一早来到公园练武打拳、练健美操、跳迪斯科的人，那些只要有空就练习书法绘画、设计剪裁服装和唱戏奏乐的人，根本不在意别人对他们的姿态和成果品头论足，也不会因没人叫好或有人挑剔就停止练习、情绪消沉。他们的主要目的不在于当众展示、参赛获奖，而是自得其乐、自获其益。满足自己对生活美和艺术美的渴求。

所以说，真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于你是否努力地去实现自我，喊出属于自己的声音，走出属于自己的道路。