

7

陈墨 著

高效能人士的7种



YZLI 0890092071

性格

追求上进 · 自制自控 · 抗击压力 · 灵活机变 · 果敢坚毅 · 求真务实 · 善于交际

THE SEVEN CHARACTERS OF EFFICIENT MAN

每个人都追求高效能，才会锻造出高效能的企业
终生都内修完美的性格，才会收获高效能的一生



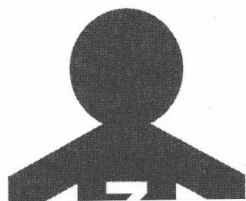
电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

追求上进 · 自制自控 · 抗击压力 · 灵活机变 · 果敢坚毅 · 求真务实 · 善于交际

高效能人士的7种 性格

THE SEVEN CHARACTERS
OF EFFICIENT MAN



YZLI 0890092071



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书对高效能人士的7种典型性格做了深入挖掘和全面阐述,并结合大量高效能人士极具说服力的现实事例,剖析了这些优良性格的积极作用。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

高效能人士的7种性格 / 陈墨著. —北京:电子工业出版社, 2011.3
ISBN 978-7-121-12734-2

I. ①高… II. ①陈… III. ①性格—通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第001161号

责任编辑:雷洪勤 特约编辑:寇国华

印 刷:保定市中国画美凯印刷有限公司

装 订:保定市中国画美凯印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:16 字数:230千字

印 次:2011年3月第1次印刷

定 价:35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前 言

在林肯很小的时候，母亲经常教导他说：“孩子，有两件事一定要记牢。第一是命运，那是你无法控制的；第二是你的性格，那可是在你掌握之中的。你可以失去你的一切，包括健康和财富，但是你绝不能失去你的性格，因为它是掌握在你自己手中的。”母亲的这句话在林肯的成长道路上起到了十分关键的作用，帮助他登上了美国总统的宝座。

“性格是人生的开端”，这句古希腊哲人的名言非常有说服力地告诉人们：性格决定一切。一个人的性格能决定其想什么和干什么，同时也决定其能否心想事成。这不是能力问题能够解决得了的，而是性格问题所制约的。性格问题是人生中最大的盲区，美国心理学家和职业指导专家霍兰德经过十几年的跨国研究，得出结论，即性格对能力的形成和发展起直接的制约作用。

为什么有很多人被小事耽误了大方向？为什么有的人做了很多事情却从不见成效？我们生活中有太多诸如此类的“为什么”了。答案很简单，因为你的性格使然，它让你事倍功半。既浪费了时间与精力，又得不到理想的结果，吃力不讨好。

透视高效能人士的成功之路，我们就会发现他们个个都是自己的性格专家。在他们身上我们可以看到很多优秀的性格特征，并且他们非常善于在各种环节里去发现并改正自己的性格弱点，逐步让自己朝“优质

化”的方向发展。

艾略特说：“性格，既不坚固，也不是一成不变的，而是活动并变化着的，和我们的肉体一样也可能会生病。如果你的性格已经影响了你的生活，那你就应立即改变它。”性格是一种力量，更是一种资产。在人生的进程中，只要能扬长避短，选择最适合自己性格特长的发展方向，你就会发现一个崭新的自我。

本书对高效能人士的7种典型性格的内涵做了深入挖掘和全面阐述，并结合大量高效能人士极具说服力的现实事例，剖析了这些优良性格的积极作用。通过本书，读者可以识别自己的性格特征，发现自己的优点和弱点。从而最大限度地发挥自己的潜能，高效地开展工作和事业。

英国有句谚语：“播种一种性格，收获一种命运。”成也性格，败也性格。希望读者不要因为自身的性格问题而毁掉了人生和工作的方向，而应该积极克服性格中的劣势，发挥性格中的优势。并且运用性格的力量，彻底改变自己的人生。但愿本书能对追求高效能人生的读者们有所帮助。

目 录

第一章

追求上进的性格——不后退和不静止的状态

上进心是人们要求进步和不甘落后的心里意愿，是人们勇于开拓并不断前进的内在动力，是人们坚持理想且追求作为的思想信念，是引领人们不断谋求发展的精神导向与动力源泉，是高效能人士必备的性格特征。

☆ 积极主动才能超越期望	002
☆ 明确目标后执著追求	005
☆ 梦想是开启未来的钥匙	010
☆ 自卑是进取的腐蚀剂	014
☆ 好奇求知的道路永无止境	018
☆ 敢想、敢做让你攻无不克	023
☆ 上进的路上拒绝争强好胜	027
☆ 永远都要有计划	030
【测试】测测你的上进心	035

第二章

自制自控的性格——不受外界和自己的干扰

对于爱因斯坦来说，没有一件事使他过分喜爱，而且他也不过分憎恶哪一件事。爱因斯坦为自己立下了两条规则，一是无论什么规则都不要固守；二是不为任何人的意见所支配。

☆ 高效能者赢在最后的“差一点”	040
------------------------	-----

☆ 冲动是害人害己的魔鬼	043
☆ 自制是一笔巨大的财富	046
☆ 要控制别人先控制自己	049
☆ “怒发冲冠”要不得	053
☆ 首先做好自我情绪管理	057
☆ 克服恐惧的羁绊	059
☆ 集中注意力	063
☆ 拒绝诱惑，坚定自我	068
【测试】测测你的自制力	072



第三章

抗击压力的性格——快乐并高效着

当下社会充满挑战和张力，焦虑指数不断上升，“压力”成了挥之不去的梦魇。很多人说压力是可怕的，它能压倒一切。但是高效能人士认为，压力并不可怕，运用得好，压力还能转化为成功的动力。

☆ 态度决定压力	076
☆ 有压力就有动力	080
☆ 坚强让人生没有不可能	083
☆ 直面挫折——不抛弃，不放弃	086
☆ 走自己的路，要义无反顾	088
☆ 调整心态，宣泄压力	092
☆ 发展逆商，革自己的命	095
☆ 失败不过是块垫脚石	099
☆ 摆脱成功的压力	102
【测试】测测你的抗压能力	105

☆ 当机立断，果敢自信	142
☆ 认错也是一种勇敢	145
☆ 把握时机，变偶然为必然	148

☆ 依赖心理不可取	152
☆ 成大事者要有胆商	154
☆ 敢于撕掉面子	158
☆ 克服拖延的习惯	161
☆ 等待滋生恐惧，行动方能成功	165
☆ 只要行动，就没有“不可能”	169
【测试】测测你的果敢性格	172



第六章

求真务实的性格——远离不切实际的臭毛病

在一定程度上，务实与效率是成正比的。如果不务实，不结合具体实际，就没有工作效率可言。效率是建立在务实的基础上的，务实有着聚焦资源的能力，它能把有限的投入发挥出最大的力量。

☆ “浮躁”与成功绝缘	176
☆ “粗陋”之人多烦恼	179
☆ 草率不等于果断	183
☆ 专心的人最务实	186
☆ 实事求是，脚踏实地	189
☆ 利益主导，追求实效	191
☆ 虚浮应付，害人害己	194
☆ 效率就是办好小事、办好简单的事	198
☆ 不要总想着一鸣惊人	202
【测试】测测你的务实性格	205

善于交际的性格——善假于术者成大事

人不能脱离社会而存在，高效能人士都会有几个真正的朋友。他们在你获得成功的时候，为你高兴；在你遇到不幸或悲伤的时候，会给你及时的支持和鼓励；在你有缺点可能犯错误的时候，会给你正确的批评和帮助。

☆ 朋友是一笔永远的财富	208
☆ 赞美是人际的融合剂	211
☆ 倾听是人际交往的最大武器	214
☆ 社会交往离不开“诚信”	220
☆ 谦虚者受欢迎，骄横者难长久	224
☆ 宽容是社交的有力武器	229
☆ 坦率拉近距离	234
☆ 给对方留足面子	237
【测试】测测你的人际关系	241



第一章

追求上进的性格

——不后退和不静止的状态

上进心是人们要求进步和不甘落后的心里意愿，是人们勇于开拓并不断前进的内在动力，是人们坚持理想且追求作为的思想信念，是引领人们不断谋求发展的精神导向与动力源泉，是高效能人士必备的性格特征。

☆ 积极主动才能超越期望

一个人追求的目标越高，他的“才力”就发展得越快，对社会就越有益。我确信这是一个真理。

——高尔基

弗兰克原本是一位受弗洛伊德心理学派影响颇深的决定论心理学家，但在纳粹集中营里经历了一段凄惨的岁月后，他开创了独具一格的心理学流派。

弗兰克的父母、妻子和兄弟都死于纳粹魔掌，而他本人则在纳粹集中营里受到严刑拷打。有一天，他赤身独处于囚室之中，突然有了一种全新的感受——也许正是集中营里的恶劣环境让他猛然警醒：“即使是在极端恶劣的环境里，人们也会拥有一种最后的自由，那就是选择自己态度的自由。”

弗兰克的意思是说，一个人即使是在极端痛苦和无助的时候，依然可以自行决定他的人生态度。在最为艰苦的岁月里，弗兰克选择了积极向上的态度。他没有悲观绝望，反而在脑海中设想自己获释以后该如何站在讲台上，把这一段痛苦的经历讲给自己的学生听。凭着这种积极和乐观的思维方式，弗兰克在狱中不断磨炼自己的意志，让自己的心灵超越了牢笼的禁锢，在自由的天地里任意驰骋。

弗兰克在狱中发现的思维准则，正是每一个追求成功的人应具有的人生态度——积极主动。在人生的逆境中，积极主动地迎接挑战，面对困难。

弗兰克积极主动的性格使他克服了看似不可能逾越的困难，并收获了困苦赠与他的人生果实。

积极主动的人，心中自有一片天地，不会受到“天气”变化的影响，他们总是一如既往地坚持自身的原则和价值观。而消极被动的人却受制于社会“天气”的阴晴圆缺，如果受到礼遇，就愉快积极；反之则退缩逃避。他们的心情好坏建立在他人的行为上，别人不成熟的人格反而是控制他们的利器。

很多关键领域的人士，本身的责任就比较大，承担的工作风险也比较多。许多时候还要冒险做出一些决定，他们身上承载着很多不现实的正期望与不明朗的负期望。“你这么厉害，一定可以摘下天上的星星”，“你这样冒险，有一天一定会摔死”。如果没有积极主动向前进的心理准备，事事受到这些期望的影响，今天要小心谨慎，明天要大胆冒进，后天要原地踏步。一会儿快一会儿慢的步伐一定会自己绊倒自己，结果必定将是一事无成。

上海巴比餐饮管理有限公司的老板刘会平的成功主要源于其积极主动的个性、敢于冒险的精神，以及不断开拓的毅力和用知识武装的头脑。凭借着这些，他超越了期望，实现了目标。

刘会平出生在安徽省怀宁县江镇的一个农家小院，兄妹4人，他排行最小。一家六口全靠父母种地的微薄收入维持生活，日子过得很清苦。为了减轻父母的负担，哥哥和姐姐早早就出去打工挣钱，供弟弟念书。可是刘会平看到哥哥和姐姐都在外挣钱，自己一个人在家也无心念书，他也想出去挣钱。

1996年，正在上高二的刘会平毅然辍学，不顾父母的劝阻来到江苏常州姐姐开的一间小点心店里当帮工。姐姐为了弟弟以后有一技之长，就让刘会平学习做馒头和包子的技术。3年后，技艺有成的刘会平想出去开间点心店。于是他向哥哥和姐姐借了1万多元，在父母不舍的眼泪中，孤身一人直奔大上海。

到上海3个月后，刘会平骑着借来的自行车，开始找房子，准备开包子铺。这天路过一家菜市场时，一块“出租”的牌子引起了他的注意。

来来往往的人提着菜篮子从这里经过，卖早点的摊头一个接一个。看到这些刘会平大喜，这可是提着灯笼也难找的好地方！他找到铺位主人，当下拍板：“这个地方我肯定耍了！你留给我！”他押下自己的手表，回家向姐姐借了5 000元。收拾了两天，刘会平的第一家包子铺正式开张。

由于启动资金不足，请不起帮工，所以做点心和卖点心刘会平都是自己干。晚上一个人擀面、和馅和做馒头，经常忙到十一二点，凌晨4点钟就要起来蒸馒头。结果生意并没有想象的那么好，每天营业额不过200元，可摊位月租金却要6 000元。刘会平苦撑了一个月，借来的钱也花得差不多了，只好关门大吉。初次出师不利，一个月就亏了1万多元。他非常伤心，关了店门，独自一人放声大哭了一场。

失败没有击垮刘会平，在挫折下，他不是考虑放弃，而是更加坚定了成功的信念，积极主动地寻找出路。2000年下半年，刘会平经过一段时间的观察，在九江路河南路口找到了一间十多平方米的小门面。经过简单装修，刘会平的点心店很快又开张了。他给自己的点心店取名为“刘师傅馒头铺”，以销售菜包、肉包和烧卖等便宜实惠的中式快餐为主。为了做出适合大众口味的包子，刘会平尝遍了城隍庙的各式上海特色小吃。他还特意到新亚大包买了十几个包子和馒头回来，和员工一起品尝研究。慢慢地，刘会平配制了自己的一套馅料口味。再加上皮薄且馅多，来买点心的人慢慢地多了起来。

如今，刘会平已经是旗下拥有14家分店，每年赢利60万元的上海巴比餐饮管理有限公司的老板。公司产品“巴比馒头”被评为上海20大知名小吃之一，绝对好吃、绝对便宜和绝对排队成为巴比馒头的“三绝”。

刘会平用他的亲身经历告诉我们，积极主动可以超越期望，可以创造传奇。首先，高效能人士要学会为自己制定期望值。这个期望值的确定既要符合自己的主观实际，又要有客观可能性。即能够在现有社会可能提供某种条件的前提下，确立经过自己的努力和奋斗可以实现的目标。而不是超越社会现实和自己的实际能力，提出不切实际且可望而不

可即的奋斗目标，也不是不经过努力就唾手可得的目標。有了合理的期望值，那么围绕目标积极地付诸行动，就一定能攀登一个又一个高峰，最终到达成功的彼岸。

在心理学上，有一个知名的皮格马利翁效应。皮格马利翁是古代塞浦路斯一位善于雕刻的国王，由于他把全部热情和希望放在自己雕刻的少女雕像身上，后来竟使这座雕像活了起来。人们通常这样来形象地说明皮格马利翁效应：“说你行，你就行；说你不行，你就不行。”只要积极主动，就能创造奇迹，让一切成为可能。

美国小罗斯福总统的夫人（Eleanor Roosevelt）曾说：“除非你同意，任何人都不能伤害你。”印度民族主义者和精神领袖圣雄甘地（Gandhi）说：“若非拱手让人，任何人无法剥夺我们的自尊。”积极主动的高效能人士能打破期望效益的限制，他们是坚信“说我行，我就行，不行也行”的人。他们对外界的物质、精神与社会刺激仍会有所回应，只是如何回应完全掌握在自己手中。他们的回应一般都以目标期望为准，不会受到任何干扰。正因为这样，他们才更易成功。

☆ 明确目标后执著追求

有德行的人之所以有德行，只不过受到的诱惑不足而已。
这不是因为他们生活单调刻板，就是因为他们专心一意奔向一个目标而无暇旁顾。

——邓肯

美国前总统罗斯福的夫人年轻时从本宁顿学院毕业后，想在电信业找一份工作，她的父亲就介绍她去拜访当时美国无线电公司的董事长

萨尔洛夫将军。

萨尔洛夫将军非常热情地接待了她，随后问道：“你想在这里做哪份工作呢？”

“随便。”她答道。

“我们这里没有叫‘随便’的工作，”将军非常严肃地说道：“成功的道路是由目标铺成的！”罗斯福夫人深受启发，一改原来的散漫、无所事事和浑浑噩噩。她开始把握自己的喜好和追求，制定目标，并以严格的标准要求自己。最后她以女性少有的独立、冷静、宽容和豁达的心态成为政绩显耀的罗斯福总统的主要助手，并也成为最伟大的“世界第一夫人”和一位伟大的政治家与妇女运动者。

杰克·韦尔奇说，人生最完美的状态是一直有着“跳起来够得着”的目标。有些目标或许经过一生的奋斗也未必能实现，但这并不意味着因此就失去了制定目标的价值。人正因为有了目标，才能向前进而不是向后退。并且保持积极的思想，而不是消极的态度。使人走向充实，而不是走向虚无，这就是制定目标的价值。

马克思的“目标始终如一”；《人民日报》原总编范敬宜的“曲折中永远向上、向上”；英国博得·舍费尔的“目标明确的人是一个永远没有闲暇的人，同时也是一个无所畏惧的人”等都指明了目标与个人效能的相关性。高效能人士大都有明确的人生目标，他们相信只有明确了自己的前进方向才能不停地努力下去，而没有目标且整天浑浑噩噩的人生注定了失败。人生最大的悲哀是穷其一生都没有自己的目标，结果忙忙碌碌且兜兜转转，只是在原地踏步。

目标是潜力挖掘机

有了目标，才有奋发的动机，才能斗争并征服外部世界并能有所成就；反之，如果不能鼓起斗志，奋发前进，就永远只能以失败而结束。

同时目标高低带来的自我暗示几乎直接决定了动力与耐力的大小，也决定了你是否是一个高效能的人。

五代画虎名家历归真从小喜欢画画，尤其喜欢画虎。但是由于没有见过真的老虎，总把老虎画成病猫。于是他决心进入深山老林，探访真的老虎。历归真经历了千辛万苦，在猎户的帮助下，终于见到了真的老虎。通过大量的写生临摹，他的画虎技法突飞猛进。笔下的老虎栩栩如生，几可乱真。从此以后，他又用大半生的时间游历了许多名山大川，见识了更多的飞禽猛兽，终于成为一代绘画大师。成功就是这么简单，有了目标，然后朝着目标前行。

一个人的才干能否得到最大的发挥，就在于是否有明确的目标。1953年对耶鲁大学的毕业生做过的一次调查，足可以说明上面这句话的正确性。当时那些毕业生被问及是否有清楚明确的目标，以及实现目标的书面计划时，只有3%的学生有肯定的答复。20年后，那3%有实现目标书面计划的学生，在财务状况上远高于其他97%的学生。虽然这项调查只限于财务方面，但是根据调查人员侧面的观察，似乎那3%的人在幸福及快乐的程度上也高于其他人，这就是设定目标的力量。

目标是困难粉碎机

董建华1937年出生于上海，10多岁时移居香港。因不会讲广东话，同学们又听不懂他的上海话，因此他常常被取笑。但董建华人小志气大，主动与同学们交谈。一字一句地学习广东话，只用了几个月的时间就消除了语言障碍。17岁时董建华到英国读书，父亲寄给他的钱仅够学费及生活支出。到了暑假，他还得去打工，如到餐厅服务和去煤气公司铲煤等。董建华在回忆学生时代这段经历时说：“不会说广东话要学，不会说英语却要在英国生活。这些对我来说都是挑战，而这种挑战给了我一个很好的锻炼机会。我喜欢为自己定下一个长远的目标，定下目标，我便会坚定不移地朝着这个目标努力。我从小就培养出这样的个