

受益一生的励志经典

性格

影响命运

Xinggeyingxiangmingyun

李元秀 / 编著

塑造好习惯的导航者 成就好人生的引路人 塑身养性的经典之作 指定迷津的智慧之书

人一生的奋斗过程其实就是战胜自我的过程，要想战胜自我，当然首先要尽量地了解自己。如果对自己的优点、缺点都不清楚，那就很难在工作中扬长避短，挑战自我。

延边人民出版社

受益一生的励志经典

性格

影响命运

Xinggeyingxiangmingyun

李元秀 / 编著

塑造好习惯的导航者 成就好人生的引路人 塑身养性的经典之作 指定迷津的智慧之书

延边人民出版社

责任编辑:许正勋

责任校对:许正勋

图书在版编目(CIP)数据

性格影响命运/李元秀 编著. - 延吉:延边人民出版社,
2007. 11

(成功励志经典;20)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 962 - 3

I. 性… II. 李… III. 人生哲学 - 基础知识
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096336 号

成功励志经典

(性格影响命运)

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京中国伊斯兰教协会大厂月华胶印厂

发行:延边人民出版社

开本:700 × 1000 1/16 印张:460 字数:3000 千字

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 962 - 3

版次:2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数:10000 册

定价:500.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

人一生的奋斗过程其实就是战胜自我的过程,要想战胜自我,当然首先要尽量地了解自己。如果对自己的优点、缺点都不清楚,那就很难在工作中扬长避短,挑战自我。

如何看待自己与自信心有关,自信心强的人能较好地看到自己的潜力,而自卑的人则会对自己有所贬低。如果自己觉得自己是个乐观向上的人,那么你就会表现得乐观向上;而如果自己认为自己是个内向而迟钝的人,那很可能就会表现得内向迟钝。这种现象也告诉我们,要充分地相信自己,因为人是可以改变的,而且人的潜力也是无穷的。

但每个人对自己还是要有一个基本的认识,要能比较客观地看待自己的能力、性格。如果过高地看待自己,很容易遭受挫折。当你发展顺利、平步青云、一路鲜花掌声时,要时刻提醒自己保持清醒,不能滋生骄傲情绪,不能目中无人,目空一切。要像刚起步时那样看待朋友,看待生活,要一如既往地勤奋忠实。很多人就是在取得一点成绩以后就认不清自己,于是把自己和原来的“我”分开,同时也把自己和朋友、亲人分开,使自己游离于社会之外,其实这时在很多人眼里,他已经是个另类人物。一旦一个人失去了一颗平常心,那他也就离失败不远了。很多成功的企业家之所以出事,就是因为没能很好地找准自己的坐标,没能把现在的自己和原来的自己联系起来。而且当一个人成功时,周围人的吹捧也是最容易乱分寸的,所以明白人永远是以自己心中的自我为基准,绝不在乎别人的吹捧。

人在逆境中也如顺境中一样会迷乱方向。挫折和困难会使人怀疑自己,许多坚强的人能认识到自己的能力和优势,也分析清楚失败的原因,权衡再三,认为自己可以获得成功。于是,再次坚定自己的信心,再次树起理想,就地爬起,重整旗鼓,再创辉煌。也有一些人怀疑自己,进而认定自己确实不行,于是知难而退。

那么如何才能看清自己?首先对自己要有一个基本的认识,自己性格是外向还是内向的?自己在人际交往方面有何特长,社交面如何?自己做事踏实吗?耐心和毅力如何?创新如何?甚至对自己的血型和血质都要有





性格影响命运

一个基本的了解,然后根据这些资料给自己设计一个最佳的生活方式,选定一个比较能发挥自己优势的工作。一个内向沉稳的人如果去搞科研会比较合适,而叫他去跑业务可能要经历很多的挫折。

当然在工作中,人的性格和能力会不断地改变,而且也会不断发现自己新的潜力,所以平时如能多加学习,多和朋友交流,多给自己一些锻炼的机会,就会更早、更容易发现自己的潜能,从而使自己的能力得到充分的发挥。

目 录

如何培养抗压、乐观的性格

学会应对压力	3
寻找快乐的习惯	5
不要急功近利	7
成功需要等待	10
不要让自己活得太累	12
学会合理排解烦忧	15
要善待自己	17
如何摆脱抑郁情绪	18
沮丧抑郁时不可决断大事	22
好习惯让人立于不败之地	24
不向失败低头	28
能伸能屈保全自己	31
不可强出头	34
处世之道进退自如	36
外圆内方处世技巧	38
得失之间	40
无可无不可	42
人贵有自知之明	44
失败并不可怕	46
知足者常乐也	49



目
录

性格能影响你的命运

做性格的主人	53
--------------	----



性格影响命运

性格是否会影响你的事业	56
性格具有可塑性	59
从改变你的性格开始	62
认识性格超越自我	64
成功者的性格结构	66
塑造健康向上的性格	68
磨练成熟的性格	70
揭开个性类型的秘密	71
个性、择业与成功	79
性格的力量	87
生命要靠自己雕琢	89
看清自己,成就自己	91
了解自己的三面镜子	93
有趣的性格识别法	97
性格是一种选择	102
把握自我才能把握机会	105
喜欢自己才能喜欢这个世界	107
挑战自己	111
从改变自己开始	113
别把宝贝放错了地方	115
追求自我实现	118
相信自己的天赋	121
先学会欣赏自己	123
你就是一座金矿	125
什么才是最好的	127
以坚定的态度面对现实	129

认识性格认识你自己

独一无二的自己	133
没有谁比你更了解自己	134

不要怕自己有缺点	137
展示你性格的魅力	139
坚守自己的个性	142
自信型性格及其特征	144
叛逆型性格及其特征	145
懦弱型性格及其特征	147
坚忍型性格及其特征	148
豪爽型性格及其特征	149
耿直型性格及其特征	150
刚毅型性格及其特征	151
怀疑型性格及其特征	152
完美型性格及其特征	153
孤独型性格及其特征	154
理智型性格及其特征	155
谨慎型性格及其特征	157
好强型性格及其特征	158
敏感型性格及其特征	159
方圆型性格及其特征	160
你属于敢为型性格的人吗	161
你属于谨慎型性格的人吗	163
你属于孤独型性格的人吗	165
你属于平和型性格的人吗	167
你属于敏感型性格的人吗	168
你属于坚忍型性格的人吗	169
你属于自信型性格的人吗	171
你属于理智型性格的人吗	173
你属于叛逆型性格的人吗	175



塑造性格就是塑造命运

塑造你的心理性格	179
----------------	-----



性格影响命运

完美型性格者的成功设计	180
奉献型性格者的成功设计	182
竞争型性格者的成功设计	183
怀疑型性格者的成功设计	185
随和型性格者的成功设计	187
享乐型性格者的成功设计	188
旁观型性格者的成功设计	190
支配型性格者的成功设计	191
浪漫主义者的成功设计	192
从诺贝尔奖得主看生涯设计	193
神话与现实	195
用心智把握自己	197
情商可以改造	199
改善 EQ 的技巧	203
培养健全情绪	204
要能容人容事	206
做一个正直的人	209
快乐何必无穷大	212
学习乐观态度的途径	213
快乐人生四大禁忌	217
微笑价值百万	220
做事要方,做人要圆	222
保持一种感恩心态	224
重视细节	225
学会自我控制	227
克制自己才能实现自己	228
从小事做起	230
解开心灵的绑绳	232
挫折面前没有救世主	233
拿得起,放得下	234
是否有完美的工作	236

让心灵站立	237
让自尊心保持一定的弹性	239
增强人际吸引力	240
让自己“糊涂”一些	241
让陌生人接受自己	242
如何与不同性格的上司相处	243
改变的是心情	246
学会适应环境	248
一切应顺其自然	250
关键在于调适自己	251
心灵平静则事半功倍	253
创造成功奇迹	254
生命始于正视	256
释放精神压力	257
真朋友像杯凉白开	259
打造一张社会关系网	261
学会做人,就要先懂得爱	263
打造成功的第一印象	264
幽默就是力量	265



不要让不好的情绪所左右

自信带来好心情	269
展现独特的自我	271
了解自己的短处	273
不要怕最初的失败	275
自助与他助	278
做一个“有脑子”的人	280
培养开朗的人际交往性格	282
远离没有抱负的日子	284



性格影响命运

耐住性子做人做事

忍耐是一门处世学问	289
轻浮之气不可有	290
心平气和万事通	291
不愠不火做人有分寸	294
留一步与人行	296
远离情绪的旋涡	298
不要成为感情的奴隶	301
保持清醒的头脑	303
不必心烦意乱	305
驾驭好自己的心情	307
训练自己放轻松	309
相信好日子就要来到	311
向乐观积极的人学习	313
做人就是苦中作乐	315
不要被不良情绪所左右	318
原谅自己的小缺陷	320
乐于忘怀	322
要心存感激	324
不要把目标设计得太高远	326
勇于放弃	328
做个自由人	330

完美性格完美人生

如何进行性格优化	335
性格优化的标准	336
在逆境中性格决定一切	338
优化性格也需有度	340

自信是通向成功的第一阶梯	344
乐观的性格与乐观的人生	346
豁达让你活得轻松	348
热情使你魅力四射	350
通向轻松生活的道路	352
让自己的风度受人赞美	354
深谋善断方能决策人生	355



目
录



如何培养 抗压、乐观的性格





学会应对压力

东晋大诗人陶渊明厌倦尘世喧嚣，辞官归隐，饮酒赋诗有云：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”闲适恬淡之韵味溢于言表，他所追求的正是一种悠闲自在的桃花源式的生活——他不愿承受压力。

在匆忙紧张的现代社会里，老庄哲学似乎显得有些落伍了。不甘寂寞的现代人无法安于闲适，他们崇尚功名，更愿意从事艰巨繁忙的工作，即使屡遭险阻、饱受压抑，也在所不辞，因为他们害怕被淘汰，精神紧张可以制造一种充实的幻觉。人们步入了压力的误区。

那些在生活和工作中承受着巨大压力的人们往往受到景仰，成为学习的楷模。我们很多人从小就受到激励，要工作卖力，要做肩负重担的有出息的“社会栋梁”，要敢于和别人竞赛。能够向人坦言“我这人很耐得住压力”，显得是一件很值得骄傲的事情。而人们在向心理医生进行咨询时，也多是询问如何才能进一步提高自身的“耐压能力”，使自己可以应付更多更重的工作和学习任务。更糟的是，人的精神运动具有一种被动适应的特性——面对多大压力就基本上能够承受多大压力。你也许会发现：宣称自己很耐得住压力的人总是真的承受着巨大的压力，如果你受到鼓励，别人要求你进一步提高耐力，你就真的能够忍耐更多的困扰、承担更多的责任——直到承受力达到新的极限。即使是在不甚紧张的机关事业单位工作，你也得学习不断提高自身的压力承受力；甚至连专门教人如何释放压力的心理医生自己也感到压力重要！这真是社会观念的一种倒退！

能够承受一定的压力是很有必要的，可以锻炼人的意志，使人不致过于脆弱，在人生的旅途中经受住风浪的考验。但是，压力本身并非人生目标，实干和成绩才能够实现人生价值，而非一味承受压力、精神紧张。所以，不可为承受压力而主动给自己加压；相反，我们应该学会适当释放自己所承受的压力，否则，最终将为自己引发危机——水压过大胀爆水管的事故够可怕吧！我们确实应该改变惯有的心态，寻求一种新的工作和生活方式。

在压力变得棘手之前，你就应该及早重视它。压力的累积就像滚雪球下山——当雪球还很小，速度也较慢时，是较容易控制的；等它越滚越大，越滚越快时再想让它停下来，即便不是不可能，也是相当困难了。大脑运转不过来；时间



如何培养抗压、乐观的性格



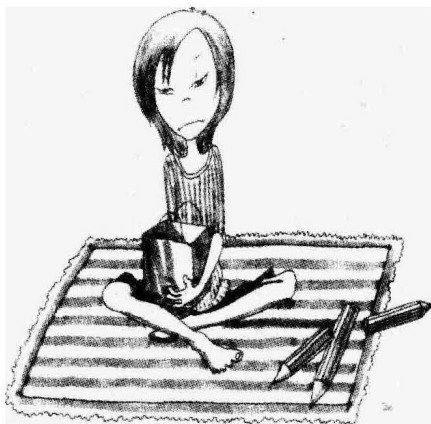
总不够用；对工作和学习感到厌烦，难以应付……这些都是你应该注意到的“减速信号”。

不要一味蛮干，面对一大堆杂乱无章的事情时，首先拧开你思想上的紧张阀门，释放压力——做做深呼吸，走出房间到林荫道上散散步；心绪平和下来后，再回到你的书桌前，镇定自若，想象自己能量巨大，运筹帷幄之中，决胜于千里之外。

事情再多，也得一件件地做，所以，你应该考虑清楚诸事孰轻孰重，谁先谁后，再提笔把计划写下来，列出你的条理，这样有助于清晰你的思维——理论明确了，就可以很好地指导实践。正所谓“磨刀不误砍柴工”，看似不相关的“多余”程式其实很有必要。多花点功夫放松自己，你会在事情的顺畅进展之中赢得更多的时间。你要先学会投资，然后才能考虑丰厚的回报。

学会释放压力，你会发现自己并没有太多的“必要”压力需要承受，自然也就不需要绞尽脑汁去想该如何应付压力了。

性格影响命运





寻找快乐的习惯

在通向成功的路上，每一位渴望成功者都会碰到许多困难和挫折，这些困难和挫折往往会使人感到痛苦和折磨，进而感染人的情绪，使人不快乐，甚至对前途一片茫然和悲观。有什么办法可以摆脱这种因困难和挫折而带来的悲观与失落呢？寻找快乐，你一定要培养自己寻找快乐的习惯。

在生活中要想获取持久的快乐，其先决条件是生活应充满目标，要力争那些超越自我的东西。我们根据经验可以发现，真正的快乐来自寻找多姿多彩的生活，来自丰富多彩的现实生活，来自人类力量的健康开发。

寻找快乐并不是一味地为快乐而追求快乐，事实上那将是失去快乐的开始。实践表明，一个人对快乐的追求永远不会获得成功，你越追求，获得快乐的可能性越小。

寻找并获得快乐的方法是努力去做一些不会直接带给你快乐的事，然后快乐才会降临在你身上。如果你发挥自己的才能并使自己成为某一特殊领域的行家，你就会实现快乐和成功。成功和快乐只属于这些人，他们不把寻找成功和快乐作为自己的目标，而是争取出色完成某一任务。如果你努力帮助别人获得快乐，你也会获得快乐。

对于获得者而言，快乐是无止境的。而给予者却认为快乐来自工作、努力和对目标的追求。快乐和成功的核心是成果而不是享乐。

如果你在自己的工作中看到进步，你就会感觉到其中的快乐。这一过程意味着成果，而成果意味着给予。正所谓：“快乐在追求时会逃避，在给予时会回来。”

理解快乐的一种途径是研究快乐的人。想想你认识和看到的那些流露出快乐的人，他们快乐来源于什么？你能从他们身上学到什么。

实际上，要想知道不快乐，最确切的方法是去设想赌徒们在赌场时的态度。赌徒们把敛财当做自己的目标，除了轮盘的转动和骰子的流动外，他们什么也不关心。如果你也这样做，不久你的脸上也会出现赌徒们一样的忧虑、不快和自私——甚至在赢钱并赢一大笔钱的时候。

当你遇到某人时，总要问自己这个问题：是什么使她或她变得特别呢？要看到别人身上焕发出来的闪光的东西，因为每个人都有自己闪光的东西。有一种倾向是只看别人的缺点，这是不对的。显然，我们的个性都混杂有好坏两方



如何培养抗压、乐观的性格