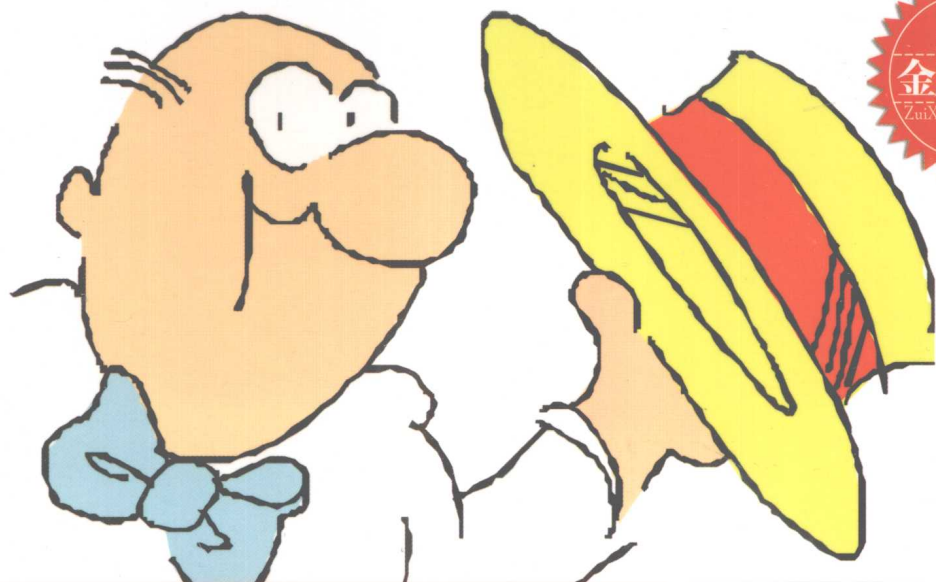


我们无法改变世界 却可以改变自己的性格

徐宪江◎编著

最新
金牌读本

ZuiXinJinPaiDuBen



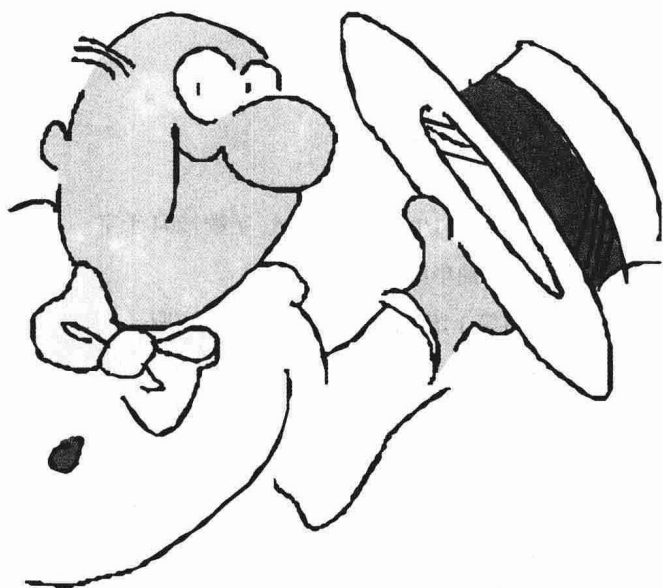
性格决定命运。
改变性格，就可以改变命运。
命也，不可改；运也，可以转。
(《康熙字典》对“命运”的解读)

如何改变自己的 性格和命运

中国华侨出版社

我们无法改变世界 却可以改变自己的性格

如何改变自己的 性格^和命运



徐宪江◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何改变自己的性格和命运 / 徐宪江编著. —北京:中国华侨出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80222-781-1

I. 如... II. 徐... III. 性格—通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 182223 号

● 如何改变自己的性格和命运

编 著 / 徐宪江

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 雷一平

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 204 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-781-1

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

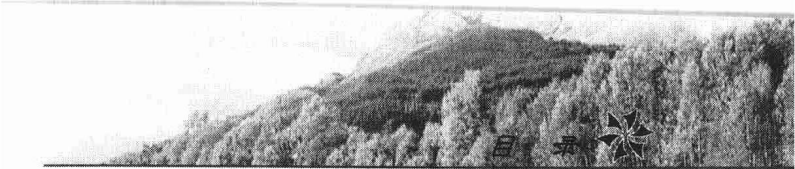
《孙子兵法》中说：“知己知彼，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼，不知己，每战必殆。”我们常说商场如战场，其实又有哪一个“场”不是战场呢？现实中的任何一个人，要想立足于世并希冀取得一定的成就，就要不断地去奋争，在各种各样的“战场”上一个人去努力战斗。而正如孙子在兵法中所说，要想“百战不殆”就得知己知彼。很多人都知道“知彼”的重要性，所以都非常注重了解自己的对手，甚至有人对对手的了解达到了“我比你更了解你”的程度，真正做到了知彼，但是这样的人却也经常失败。因为他忽略了“知己”。

如果一个人连自己都不了解，那么即便再了解自己的对手也很难“百战不殆”，更遑论将其击败。所以说，要想事业有成，首先要了解自己。而了解自己，最直接简单的方法就是了解自己的性格。现在市场上有许多诸如《性格决定命运》、《性格决定成败》、《性格决定做人》的书籍，这些书都对性格进行了分析，无一不是在强调性格在人的一生中所起的重要作用。此类书籍虽然对人的性格进行了分类，并且阐述了不同的性格的不同命运，但是却或多或少地给人以宿命的感觉，似乎一个人拥有什么样的性格就会有怎样的命运，一切都是性格决定的，而人在性格面前无能为力。

其实不然，人的性格并非完全与生俱来的，更不是一成不变的。心理学家研究证明，天性遗传对人的性格的形成只会产生不到40%的影响，而高于60%的性格是后天形成的。也就是说，一个人

的性格更是在后天的生活、学习，甚至是工作中形成的，是由社会与个人共同塑造的。由此可见，我们是可以改变自己的性格的，可以由一个羞涩胆怯、沉默寡言的人变成一个落落大方、滔滔不绝的人，也可以由一个疑神疑鬼、谨小慎微的人变成一个豁达开朗、无所畏惧的人，还可以由一个阴险狡诈、虚伪做作的人变成一个心地善良、至情至性的人……

性格决定命运，改变性格，就可以改变命运。本书在对瑞士著名的心理学家荣格对人的性格进行的两种基本划分“外向型与内向型”的总体分析之后，将性格细分为 19 种类型，并分章节对每一种性格类型都进行了简单的阐述，然后提供给读者一个“趣味测试”，以帮助读者认清自己的性格，而后针对不同的性格给出了一些择业建议，最后浓墨重彩地编写了“改变性格”这一板块，针对每一性格中固有的不利于个人事业发展的性格缺点给出了诸多良好的优化建议，以期读者能够通过阅读本书之后，了解自己的性格，改善自己的性格，从而取得事业上的非凡成就！



目录 CONTENTS

第1章 揭示性格与命运的密码 /1

- 一、揭开性格的神秘面纱 /1
- 二、性格决定命运 /8
- 三、改变性格，改变命运 /10
- 四、改变性格要遵循的基本原则 /12

第2章 如何改善内向型的性格与命运 /19

- 一、内向型性格有哪些特征 /19
- 二、内向型性格的优劣分析 /19
- 三、趣味测试：你是否为内向型性格者 /21
- 四、内向型性格者如何择业 /23
- 五、改善内向型的性格缺陷 /24

第3章 如何改善外向型的性格与命运 /30

- 一、外向型性格有哪些特征 /30
- 二、外向型性格的优劣分析 /30
- 三、趣味测试：你是否为外向型性格者 /32
- 四、外向型性格者如何择业 /34
- 五、改善外向型的性格缺陷 /35



第4章 如何改变懦弱型的性格与命运 /40

- 一、懦弱型性格有哪些特征 /40
- 二、懦弱型性格的优劣分析 /42
- 三、趣味测试：你是否为懦弱型性格者 /43
- 四、懦弱型性格者如何择业 /44
- 五、改变懦弱型的性格缺陷 /45

第5章 如何改善坚韧型的性格与命运 /53

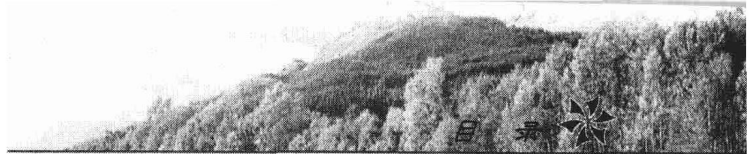
- 一、坚韧型性格有哪些特征 /53
- 二、坚韧型性格的优劣分析 /54
- 三、趣味测试：你是否为坚韧型性格者 /55
- 四、坚韧型性格者如何择业 /59
- 五、改善坚韧型的性格缺陷 /60

第6章 如何改善勇敢型的性格与命运 /67

- 一、勇敢型性格有哪些特征 /67
- 二、勇敢型性格的优劣分析 /68
- 三、趣味测试：你是否为勇敢型性格者 /69
- 四、勇敢型性格者如何择业 /71
- 五、改善勇敢型的性格缺陷 /72

第7章 如何改善耿直型的性格与命运 /79

- 一、耿直型性格有哪些特征 /79
- 二、耿直型性格的优劣分析 /81
- 三、趣味测试：你是否为耿直型性格者 /82
- 四、耿直型性格者如何择业 /85
- 五、改善耿直型的性格缺陷 /87



第8章 如何改善刚毅型的性格与命运 /91

- 一、刚毅型性格有哪些特征 /91
- 二、刚毅型性格的优劣分析 /92
- 三、趣味测试：你是否为刚毅型性格者 /93
- 四、刚毅型性格者如何择业 /96
- 五、改善刚毅型的性格缺陷 /96

第9章 如何改变刚愎型的性格与命运 /105

- 一、刚愎型性格有哪些特征 /105
- 二、刚愎型性格的优劣分析 /106
- 三、趣味测试：你是否为刚愎型性格者 /107
- 四、刚愎型性格者如何择业 /109
- 五、改变刚愎型的性格缺陷 /110

第10章 如何改善优柔型的性格与命运 /116

- 一、优柔型性格有哪些特征 /116
- 二、优柔型性格的优劣分析 /118
- 三、趣味测试：你是否为优柔型性格者 /118
- 四、优柔型性格者如何择业 /120
- 五、改善优柔型的性格缺陷 /121

第11章 如何改善完美型的性格与命运 /126

- 一、完美型性格有哪些特征 /126
- 二、完美型性格的优劣分析 /127
- 三、趣味测试：你是否为完美型性格者 /128
- 四、完美型性格者如何择业 /131
- 五、改善完美型的性格缺陷 /132





第12章 如何改善孤独型的性格与命运 /135

- 一、孤独型性格有哪些特征 /135
- 二、孤独型性格的优劣分析 /136
- 三、趣味测试：你是否为孤独型性格者 /138
- 四、孤独型性格者如何择业 /142
- 五、改变孤独型的性格缺陷 /143

第13章 如何改善沉静型的性格与命运 /148

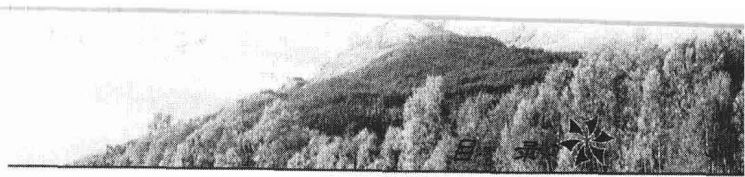
- 一、沉静型性格有哪些特征 /148
- 二、沉静型性格的优劣分析 /149
- 三、趣味测试：你是否为沉静型性格者 /150
- 四、沉静型性格者如何择业 /151
- 五、改善沉静型的性格缺陷 /152

第14章 如何改善谨慎型的性格与命运 /159

- 一、谨慎型性格有哪些特征 /159
- 二、谨慎型性格的优劣分析 /161
- 三、趣味测试：你是否为谨慎型性格者 /162
- 四、谨慎型性格者如何择业 /163
- 五、改善谨慎型的性格缺陷 /164

第15章 如何改善好强型的性格与命运 /171

- 一、好强型性格有哪些特征 /171
- 二、好强型性格的优劣分析 /172
- 三、趣味测试：你是否为好强型性格者 /173
- 四、好强型性格者如何择业 /175
- 五、改善好强型的性格缺陷 /176



第16章 如何改善敏感型的性格与命运 /184

- 一、敏感型性格有哪些特征 /184
- 二、敏感型性格的优劣分析 /185
- 三、趣味测试：你是否为敏感型性格者 /186
- 四、敏感型性格者如何择业 /188
- 五、改善敏感型的性格缺陷 /189

第17章 如何改善猜疑型的性格与命运 /195

- 一、猜疑型性格有哪些特征 /195
- 二、猜疑型性格的优劣分析 /196
- 三、趣味测试：你是否为猜疑型性格者 /197
- 四、猜疑型性格者如何择业 /199
- 五、改善猜疑型的性格缺陷 /200

第18章 如何改变自负型的性格与命运 /208

- 一、自负型性格有哪些特征 /208
- 二、自负型性格的优劣分析 /209
- 三、趣味测试：你是否为自负型性格者 /210
- 四、自负型性格者如何择业 /213
- 五、改变自负型的性格缺陷 /215

第19章 如何改善方圆型的性格与命运 /220

- 一、方圆型性格有哪些特征 /220
- 二、方圆型性格的优劣分析 /221
- 三、趣味测试：你是否为方圆型性格者 /222
- 四、方圆型性格者如何择业 /224
- 五、改善方圆型的性格缺陷 /224



第20章 如何改善豪爽型的性格与命运 /230

- 一、豪爽型性格有哪些特征 /230
- 二、豪爽型性格的优劣分析 /231
- 三、趣味测试：你是否为豪爽型性格者 /232
- 四、豪爽型性格者如何择业 /235
- 五、改善豪爽型的性格缺陷 /236

第21章 如何改变情绪易变型的性格与命运 /241

- 一、情绪易变型性格有哪些特征 /241
- 二、情绪易变型性格的优劣分析 /242
- 三、趣味测试：你是否为情绪易变型性格者 /243
- 四、情绪易变型性格者如何择业 /245
- 五、改变情绪易变型的性格缺陷 /247

第22章 如何改善叛逆型的性格与命运 /253

- 一、叛逆型性格有哪些特征 /253
- 二、叛逆型性格的优劣分析 /254
- 三、趣味测试：你是否为叛逆型性格者 /255
- 四、叛逆型性格者如何择业 /261
- 五、改善叛逆型的性格缺陷 /262



第1章 揭示性格与命运的密码

一、揭开性格的神秘面纱

1. 解读性格的定义

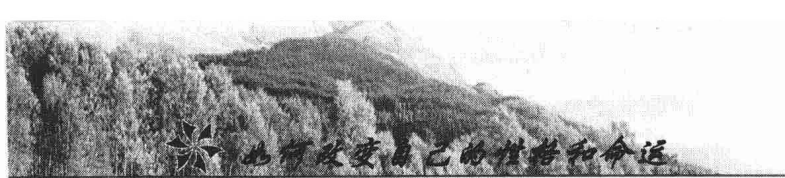
在英语中，“性格”一词（Character）源于希腊语，意思是特点、特色、记号、标记。在现实生活中，既被用于标志事物的特性，也被用于标志人物的特性。

心理学对性格的定义是：性格是个体在对现实的态度及其相应的行为方式中表现出来的稳定而有核心意义的心理特征。它是一个人的心理面貌的本质属性的独特结合，是人与人之间相互区别的主要方面。

学术意义上的性格定义无疑是规范的，但失之于抽象，不利于读者直观地理解。为了便于读者理解，我们可以对上述定义进行进一步的解读，“个体”可以理解成你、我、他、张三、李四随便哪一个人。“对现实的态度”是说你是勤劳还是懒惰？是自信还是自卑？是谦虚还是骄傲？类似的可以列举很多很多。“行为方式中表现出来的心理特征”是说你是理智还是冲动？遇事是果断还是犹豫？临事是勇敢还是怯懦？危急关头是沉着冷静还是慌作一团？也可以列举很多。这就是我们通常意义上所说的“性格”。但是性格又绝对不是如此的简单，因为事实上任何一种性格都有不同的层次。同样是理智，比尔·盖茨的理智与一个农民的理智又不一样；同样是执著，英勇者的执著与赌徒的执著不可等量齐观。

如同哲学家所说的“世界上没有两片完全相同的树叶”，可以





说，世界上没有两个性格完全相同的人。你之所以为你，他之所以为他，除了性别、年龄、外貌、衣着……”

2. 众说纷纭的性格类型

性格类型是指一类人所共有的性格特征的有规律的结合。目前性格的分类方法有很多种，按照不同的方法进行划分，性格的类型标准也是五花八门。有按心理活动的倾向性而将性格分为内向型与外向型的，有按心理机能而将性格类型分为理智型、情绪型和意志型的，有按心理活动的独立性而将性格分为独立型与顺从型的，有按社会价值取向而将性格分为理论型、社会型、经济型、权力型、审美型与宗教型的。

为方便读者识别不同类型的性格并有针对性地对自身性格加以改善，本书采用了目前最有影响的和最为人熟知的性格类型的传统式分法。按照这一分类方法，人的性格类型有以下 19 种：懦弱型、坚韧型、勇敢型、耿直型、刚毅型、刚愎型、优柔型、完美型、孤独型、沉静型、谨慎型、好强型、敏感型、猜疑型、自负型、方圆型、豪爽型、情绪易变型、叛逆型。

延伸阅读：荣格对性格的分类

瑞士心理学家荣格按照个体的心理活动是否外露，而把性格分为内向型和外向型两种，这是一种在世界上引起广泛影响的分类方法，日常生活中，我们常常以“内向”与“外向”来概括一个人的性格。

外向型性格的特征：这种人心理活动倾向于外露，社会适应能力强，对人对事都能很快熟悉起来。他们通常开朗、活泼、善交往、不拘小节、喜欢自由。具有这种性格的人的缺点是不谦虚、好动但不勤于思考，做事不精细。

内向型性格的特征：这种人心理活动倾向于内敛，不易适应环境，社会适应能力弱。他们不轻易相信别人，不善与人交往，思想

和情绪不易外露。内向型性格的人爱独处，沉静孤僻，处世谨慎，办事稳妥。他们的缺点是往往心胸狭窄，不宽容人，多思虑，爱猜忌。

现实生活中，这种分类方法不足以概括所有的性格特征，因为有许多人是兼有外向与内向的性格特征的。

3. 你的性格是怎样形成的

人的性格是如何形成的？这个问题在大多数心理学著作中被称为“性格的决定因素”。一般而言，以下几个因素决定了一个人的性格，它们分别为：

- ◆ 遗传因素
- ◆ 家庭因素
- ◆ 社会环境因素
- ◆ 后天教育因素

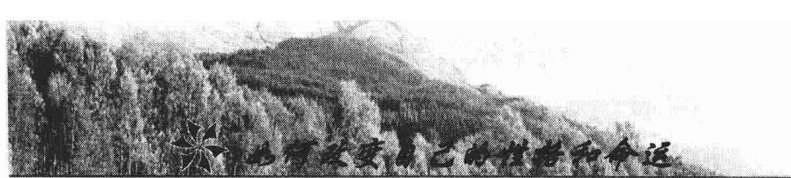
(1) 遗传因素对性格的影响

在通常情况下，我们认定某个人“像他父亲一样脾气暴躁”或者“像他母亲一样多愁善感”，是说明了我们性格中有些特征来自遗传。一些心理学家认为，人类的性格里都有父母的部分遗传，这个遗传部分占有40%，一般称为孩子的天性。

至于性格是如何遗传的，是心理遗传学要解决的问题，本书无意对此做长篇大论。现实生活中，我们可以看到在许多音乐世家或明星世家，几代人从事着同样的事业且都成就显著，这样的例子数不胜数。一般来说，在每个人身上或多或少、或早或晚都能够隐约地见到其性格中的某些方面相似于父母中的一个，这就充分说明了遗传在人的性格形成中所起的作用。

延伸阅读：是什么在决定人的性格

英国剑桥大学的一些学者对于遗传在性格形成中所起的作用曾做过这样的一个实验，他们处理了一些豚鼠的胚胎，使一部分豚鼠



的身上只带有雄性基因，另一部分则只含有雌性基因，研究得到的结论是：母亲的基因对孩子智力的发展起着决定性作用，而父亲的基因则主要影响易感性和情绪。

这个实验结果被一些科学家大胆地推移到了人类的性格遗传上，他们认为：“一个人的性格特点中至少有一半是直接由基因的特性决定的，大量的基因混合在一起互相作用产生综合效应决定了某人说话的语气、风格以及脾气等等。”而另一些心理专家则坚持：虽然一个人肯定会受到天性的影响，但是遗传的天性不仅不是决定因素，甚至其影响力远远达不到40%。他们认为，环境（即包括家庭环境及成长环境）是一个人性格的决定因素。

（2）家庭因素对性格的影响

家庭因素对性格的影响体现为父母对子女的教育态度，子女在家庭中的地位、作用等，这些都会对一个人性格的形成起着重要的作用。

家庭对孩子性格的形成是潜移默化的，表现在点点滴滴上。一个孩子从出生到走向独立之前和家长是朝夕相处的，父母的一言一行对孩子性格的形成都起到很大的作用，因此可以说，“家庭是制造性格的工厂”。比如民主、开明的态度既满足了孩子的正当要求，又限制了一些不合理的行为，同时会使孩子从父母身上学到诚实谦虚的优秀品质，这些品质会逐渐成为性格中的一部分；专制、独断的父母只会使孩子形成顺从、缺乏自信心、为取悦父母而说谎的性格；过分的溺爱，则会使孩子养成自私、任性、懒惰、胆小怕事的不良性格。

家庭因素对性格的影响表现在家长教育孩子的方式与观念上，即为在父母不同的教育态度与方式下成长的儿童，其性格特点有明显的差异。可用下表概括：

表1 父母的教育态度对子女性格的影响

父母的态度与方式	子女的性格
1. 溺爱的	任性、骄傲、情绪不稳定，缺乏独立精神
2. 支配性的	有很强的依赖性、消极、服从
3. 民主的	独立、协作、喜欢社交、有创造精神，直爽、大胆
4. 忽视的	情绪不安、妒忌心强、悲观消极
5. 过于严苛的	顽固、冷酷甚至是残忍，有独立性，缺乏自信心、盲从
6. 过于保护的	被动、依赖、胆怯、沉默、任性、不爱与人交往
7. 父母意见不一致的	易怒、警惕性高、投机取巧、爱说谎



研究发现，父母的文化程度对儿童的自制力、灵活性有显著影响。父亲的文化程度的影响主要表现在儿童的意志特征上，母亲的文化程度除了在性格的情绪特征、意志特征上有某些影响外，对儿童性格的理智特征有较大的影响。

(3) 地域因素对性格的影响

地域因素对一个人的性格形成有着不可忽视的影响，这正应了中国的一句俗语“一方水土养一方人”。地域对性格形成发生影响的因素是自然地理条件、气候及人文环境等。比如北方气候干燥，多平原，长期生活在北方的姑娘一般具有大方、开朗、坚强和吃苦耐劳等性格特征；而南方气候温和湿润，多河流，长期生活在南方的姑娘一般具有温柔、活泼和灵巧等性格特征。此外，不同的地域有不同的人文环境及风俗习惯，这对一个人性格的形成也起了很大的作用。

林语堂说“北方与南方”

我们看到的是北方的中国人，习惯于简单质朴的思维和艰苦的



生活，身材高大健壮，性格热情幽默，吃大葱，爱开玩笑。他们是自然之子，从各方面来讲更像蒙古人，与上海以及江浙一带的人相比更为保守，他们没有丧失自己的种族活力……在东南边疆，长江以南，人们会看到另一种中国人，他们习惯于安逸，勤于修养，老于世故，头脑发达，身体退化，喜爱诗歌，喜欢舒适……他们是精明的商人，出色的文学家，战场上的胆小鬼，随时准备在伸出的拳头落在自己头上之前就翻滚在地、哭爹喊娘……北方人基本上是征服者，南方人基本上是商人……

（4）社会因素对性格的影响

社会因素对性格的影响主要通过社会的风尚、大众传媒等得以实现，如电脑、电视、电影、报刊杂志、文学作品等等。此外，由教育水平、家庭收入和职业状况等决定的社会阶层因素在一个人的性格形成中也会起到一些作用。

电视对儿童性格的影响是巨大的。美国的心理学家曾经做过这样的一个实验：找两组八九岁的儿童，其中一组每天花一些时间看含有暴力内容的节目，而另一组则在同样长的时间里观看没有暴力内容的节目。同时对这两组儿童所表现出的暴力行为加以细致的观察记录。结果发现，观看含暴力内容节目的儿童，其暴力性行为增多；但是，那些看不含暴力性节目的儿童，在行为上却没有改变。经过十年后的追踪研究发现，以前参与观看含暴力性内容节目的儿童，即使到了19岁，仍然具有较强的攻击性。

以上实验证明，电视节目里的许多攻击性行为对年幼无知的孩子的行为发展影响很大。

（5）后天教育因素对性格的影响

后天教育主要包括家庭教育与学校教育及自我教育三个方面，家庭教育的内容在“家庭因素”对性格的影响部分已经有了阐述，这里主要介绍学校教育及自我教育对性格所产生的影响。

◆ 学校教育

法国思想家卢梭曾说：“植物的形成，由于栽培；人的形成，

