

想主宰自己的命运，首先要学会主宰自己的性格

性格影响

人生

林左辉◎著

一个人的成功85%归于性格

人生如同湍急河流上的一叶扁舟，性格是它唯一的舵手，它既可带你抵达光辉的彼岸，也可使你随波逐流，甚至滑入无底的深渊。克服性格中的劣势，发挥性格中的优势，运用性格的力量，彻底改变你的人生。

XINGGE
YINGXIANG
RENSHENG

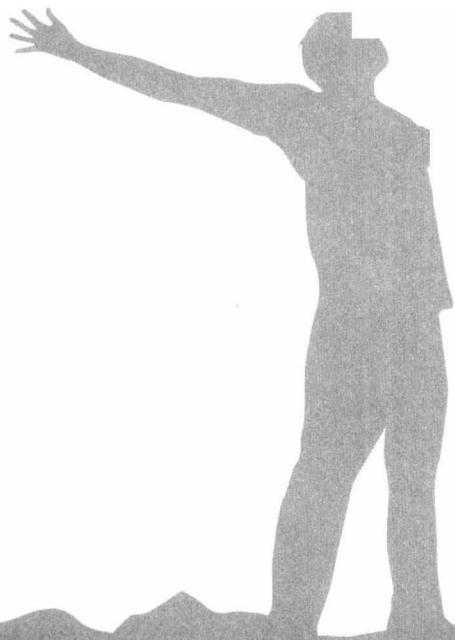


海潮出版社
Hai Chao Press

性格影响

人生

林左辉○著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

性格影响人生 / 林左辉编著. —北京:海潮出版社,

2009. 11

ISBN 978-7-80213-796-7

I. 性… II. 林… III. 性格—通俗读物 IV. B848. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 165632 号

书 名:性格影响人生

作 者:林左辉

责任编辑:王惠平

封面设计:红十月

责任校对:韩红月 徐云霞

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市宏伟双华印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:17.875

字 数:300 千字

版 次:2009 年 11 月第 1 版

印 次:2009 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-796-7

定 价:35.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

第一章 把握性格的本质

◎第一节. 性格的内涵	3
◎第二节. 性格的特征	6
1. 性格的态度特征	6
2. 性格的情绪特征	7
3. 性格的理智特征	8
4. 性格的意志特征	9
◎第三节. 通过《西游记》看四种基本性格	10
◎第四节. 性格是天生的吗?	12
1. 遗传对性格的影响	12
2. 环境对性格的影响	13
3. 个人心态对性格的影响	15
◎第五节. 性格在人一生中的重要性	17



第二章 自知是把握人生的第一课

◎第一节. 人贵有自知之明	21
1. 通过和别人相比来了解自己	22
2. 从别人对待自己的态度来了解自己	22
3. 用工作的成果来了解自己	23
◎第二节. 正视缺点才能让自己更优秀	24
1. 完美型的人要打破沉闷, 快乐起来	24
2. 力量型的人要学会接受别人的观点, 平缓下来	25
3. 活泼型的人要培养自己的条理性, 学会动手	25
4. 和平型的人要摒弃得过且过的思想, 振作起来	26
◎第三节. 你的星座, 你的性格	27
1. 水瓶座人的性格	27
2. 双鱼座人的性格	28



3. 白羊座人的性格	28
4. 金牛座人的性格	29
5. 双子座人的性格	29
6. 巨蟹座人的性格	30
7. 狮子座人的性格	30
8. 处女座人的性格	31
9. 天秤座人的性格	31
10. 天蝎座人的性格	32
11. 射手座人的性格	32
12. 魔羯座人的性格	33
◎第四节. 你的血型, 你的性格	34
1. O型血人——浪漫英雄主义者	34
2. A型血人——崇尚完美主义者	35
3. B型血人——充满感情的行动家	35
4. AB型血人——充满矛盾的自信家	36
◎第五节. 你的气质, 你的性格	37
1. 测测自己属于哪种气质类型的人	38
2. 胆汁质人的性格	41
3. 多血质人的性格	41
4. 黏液质人的性格	42
5. 抑郁质人的性格	42
◎第六节. 菲尔测试——测出你的性格	43



第三章 性格影响人际关系

◎第一节. MCSP——不同性格的人的社交策略	49
1. M型(完美型)性格的人的社交策略	49
2. C型(力量型)性格的人的社交策略	51

3. S型(活泼型)性格的人的社交策略	53
4. P型(和平型)性格的人的社交策略	56
◎第二节. 一眼看透别人的性格	58
1. 听声辨性格	58
2. 穿衣识性格	60
3. 日常小动作泄露性格	61
4. 打电话, 识性格	62
5. 从口头禅看性格	64
◎第三节. 如何与不同性格的人交往	67
1. 欣赏活泼型的人的快乐	67
2. 与完美型的人一起努力	68
3. 与力量型的人一起行动	69
4. 与和平型的人一起放慢脚步	70
◎第四节. 好的人际交往方法让你备受欢迎	72
1. 换位移情——白天会懂夜的黑	72
2. 不要完美——一弯斜月也动人	74
3. 保持距离——情到八分刚刚好	75
4. 情感征服——钱不是万能的	76
5. 引起共鸣——爱你等于爱自己	77
6. 测试: 你是一个受欢迎的人吗?	78
◎第五节. 如何与难相处的人打交道	82
1. 如何应对背后伤人的人	82
2. 如何应对自以为是的人	84
3. 如何应对言而无信的人	85
4. 如何应对不停抱怨的人	87
5. 如何应对暴躁易怒的人	88
◎第六节. 测测你的人缘	90



第四章 性格影响婚姻

- ◎第一节. 我想给还是你想要 97
- ◎第二节. 你们的性格组合, 合适吗? 99
- ◎第三节. 女人, 你喜欢哪种性格的男人? 102
 - 1. 沉稳内敛的男人能给女人安全感 102
 - 2. 意志坚强的男人让女人信任 103
 - 3. 事业心强的男人受女性欢迎 104
 - 4. 冷静独立的男人让女性心仪 104
 - 5. 敢于面对挑战的男人让女人觉得年轻 106
- ◎第四节. 女人, 你不喜欢哪种性格的男人? 107
 - 1. 好吃懒做的男人: 离我远点 107
 - 2. 接受你的不浪漫, 不接受你的死板 107
 - 3. 我不想照顾一个大孩子 108
 - 4. 你想和我比谁的心眼小吗? 108
 - 5. 别骗我 109
- ◎第五节. 男人, 你喜欢哪种性格的女人? 110
 - 1. 难得“糊涂”的女人 110
 - 2. 成功的男人背后有一个细心的女人 111
 - 3. 男人需要一朵“解语花” 112
 - 4. 撒娇的女人让男人很自信 113
 - 5. 一起吃苦的幸福 114
- ◎第六节. 男人, 你不喜欢哪种性格的女人? 116
 - 1. 永远不会闭上嘴巴的女人 116
 - 2. 喜欢“野蛮女友”的男人并不多 117
 - 3. 虚荣会毁掉你们的幸福 118
 - 4. 猜疑会让他离你越来越远 120
- ◎第七节. 理智地平息婚姻中的战争 122
- ◎第八节. 爱情测试: 你是合格的爱人吗? 124
 - 1. 你是合格的妻子吗? 124

2. 你是合格的丈夫吗?	125
--------------------	-----



第五章 性格影响人事管理

◎第一节. 管理方式因性格而不同	129
1. 活泼型领导及其管理方式	129
2. 性格冷静的领导及其管理方式	130
3. 勤奋型领导及其管理方式	132
4. 包容心强的领导及其管理方式	133
5. 知人善任的领导及其管理方式	134
6. 平易近人的领导及其管理方式	135
7. 情绪型的领导及其管理方式	136
◎第二节. 影响管理的性格缺点	138
1. 影响男领导的性格缺点	138
2. 影响女领导的性格缺点	143
◎第三节. 把员工的性格弱点转化为职业优点	147
1. 脾气急躁, 情绪强烈者	148
2. 自尊心极重, 感情脆弱者	149
3. 爱发牢骚, 抱怨不停者	150
4. 善于表现, 急功近利者	151
◎第四节. 把自己打造成受欢迎的领导	153
1. 让下属知道你很信任他	153
2. 主动为下属承担责任	154
3. 对下属也可以体贴入微	156
4. 要懂得“夹心饼干”的艺术	156
5. 对任何人都一碗水端平	157
◎第五节. 你是一个怎样的主管?	159

第六章 性格影响职业

◎第一节. 不同性格的职业适应性	163
1. 适合完美型 (M 型) 性格的职业	163
2. 适合力量型 (C 型) 性格的职业	165
3. 适合活泼型 (S 型) 性格的职业	167
4. 适合和平型 (P 型) 性格的职业	168
◎第二节. 好性格帮你决胜职场	171
1. 明白自己该说什么话	171
2. 要为自己的承诺买单	172
3. 同事之间无亲疏	174
4. 记住每一位同事的优点并赞美他	175
5. 别为自己的过失找借口	176
◎第三节. 如何与性格不好的同事相处	178
1. 与傲慢性格的同事相处	178
2. 与过于死板的同事相处	179
3. 与城府较深的同事相处	180
4. 与刻薄的同事相处	180
5. 与争强好胜的同事相处	181
◎第四节. MBTI 测试	182



第七章 性格影响健康

◎第一节. 某些性格缺陷是疾病的发病源泉	197
1. 某些疾病患者经常拥有相同的不良性格	197
2. 四种性格与人类的身体疾病之间的关系	198
◎第二节. 别让忧虑杀了你	200
1. 过度忧虑易引起心脏病、消化系统溃疡和高血压	200
2. 忧虑甚至会直接杀死一个人	201

3. 转移忧虑法	202
◎第三节. 不同的性格与疾病之间的关系	205
1. 急躁好胜的 A 型性格易患冠心病	205
2. 心宽平和的 B 型性格多长寿	207
3. 忍气吞声的 C 型性格易患癌症	208
4. 孤僻消极的 D 型性格易患心脏病和肿瘤	210
◎第四节. 调节不良情绪, 关爱身心健康	212
1. 情志制约法	212
2. 移情易性法	217
3. 暗示疗法	219
4. 说理开导法	220
5. 节制法	221
6. 疏泄法	223
◎第五节. 认清自己的性格, 防止疾病侵扰	224
1. A、B 型性格测试	224
2. C 型性格测试	225
3. D 型性格测试	227



第八章 优化性格, 打造完美人生

◎第一节. 找到性格“木桶”中的“短板”	231
◎第二节. 优化性格的原则	233
1. 改变性格不要急刹车	233
2. 培养良好性格从改善情绪做起	234
3. 从坏习惯到好习惯, 从坏性格到好性格	235
4. 意志的自我控制有助于好性格的形成	237
◎第三节. 优化性格的方法	238
◎第四节. 偏执型性格的治疗方法	241



1. 观念暗示法	241
2. 交友训练法	242
3. 自省法	243
4. 敌意纠正训练法	243
◎第五节. 分裂型性格的治疗方法	245
◎第六节. 强迫型性格的治疗方法	247
◎第七节. 依赖型性格的治疗方法	250
◎第八节. 攻击型性格的治疗方法	253
1. 激情纠正训练法	253
2. 激怒自控法	254
3. 读书训练法	255
4. 不良行为纠正训练法	255
5. 兴趣培养法	256
◎第九节. 在吃和玩中塑造好性格	257
1. 10 种性格缺陷者的营养组合	257
2. 克服 5 种性格缺陷的有益游戏	258



第九章 性格影响人生

◎第一节. 项羽：刚愎自用打败了他	263
◎第二节. 亨利·福特：独断专行几乎毁掉福特公司	266
◎第三节. 吴士宏：自信是成功的奠基石	269
◎第四节. 沃伦·巴菲特：对信息的敏感成就世界富豪	273

第一章

把握性格的本质

XINGGE YINGXIANG RENSHENG

米开朗琪罗是世界著名的雕刻家，他创作了很多流传至今的杰作。但是他并不满足，他最大的心愿就是能够创造出两件完全相同的作品。为了完成这个心愿，他试图找到两块质地、纹理完全相同的大理石，甚至把一块大理石切成相同的两块，尽管做了种种的努力，雕刻出来的作品仍然不能完全相同，总是会有一些细微的差别。

这就如同我们的性格，或许会有所相似，但却不尽相同。在古希腊德尔菲神庙上有句古老的格言：“认识你自己。”认识自己就要先了解什么是性格，人们也一直在探索着性格与行为、命运的关系，以求更好地把握自己的人生。

XINGGE
YINGXIANG
RENSHENG

第 1 节. 性格的内涵

恩格斯说：“刻画一个人物的性格不仅应表现他做什么，而且应表现他怎样做。”“做什么”说明一个人在追求、拒绝什么，反映了人的行为动机及对现实的态度。而“怎样做”说的是一个人如何追求想要得到的东西，如何去拒绝要避免的东西，反映了人的活动方式。

简单地说，性格就是一个人的心理特征。它体现了一种比较稳固的、对现实的态度和习惯了的行动方式。

性格蕴藏着巨大的能量，可以把你推向事业的高峰，也可以把你扔进命运的低谷；性格也是神秘的，它影响着一个人的人际关系、婚姻家庭、管理方式、职业选择，影响着一个人的财富和身心健康，从而根本性地影响其一生，所以一个人如果不能认识到性格与其命运的关系，不了解自己的性格，难免在人生的航程中触礁遇险。

虽然不同的性格会有不同的特征表象，但其内涵却是相同的。

性格的独特性

人与人之间只有相似的人生经历，却没有完全相同的秉性和人格，人有千千面说的就是这个道理。

一部《水浒传》，写了一百零八条好汉，各有各的性格。粗犷鲁莽的李逵、嫉恶如仇的武松、胆大心细的鲁智深、机智权变的吴用……每一个人都是不可替代的，都散发着自己独有的性格魅力。

《红楼梦》里更是小姐丫鬟无数，但也同样是各有特色。黛玉敏感忧郁、宝钗圆滑世故、王熙凤泼辣机敏、爱慕虚荣……差异颇大。

个体之间的性格差别正像人们的指纹一样，找不出绝对相同的两个来，

因此性格的独特性是区分人与人之间差异的重要特征。

性格的确定性

确定性也可以简单地说成习惯，它是一个人对周围的事物所特有的、经常性的倾向，是对现实生活持有的一种稳定性的态度以及相伴而生的习惯性的行为方式。比如有的人对生活抱有乐观的态度，幽默、开朗也就成了他的行为特点。

性格的整体性

有人说：“我的性格太偏激。”有人说：“我的性格太固执了。”还有人说：“我的性格太暴躁。”其实他们说的只是自己性格表现的一个特征，而远不能说明其完整的性格。这是因为性格具有完整性，它不是指一个人在哪一方面的表现，而是指一个人的整体性。性格是由许多个别性的总和构成的。

马加爵对宿舍的同学举起了锤子，有人说他太凶残了，可是他的性格里不只包含了凶残，要不然那个为他说话、买饭的同学又怎能逃生？

要分析自己的性格，就应该从整体上去理解，既要知道其优良之处，又不能忽略它的缺点所在，只有这样，才能真正地把握自己的性格。

性格组合的复杂性

人们都追求完美，可是真正完美的人是不存在的。同样我们也很难找出一个在性格的各方面都完全优良的人。

性格的复杂性来源于社会现实生活的复杂和矛盾，我们无法给自己的性格下一个简单纯粹的评语。一个品学兼优的好学生，也难免会产生嫉妒心理，一个罪大恶极的人，有时也会有温情的一面。只有深刻剖析自己的内心世界，深刻分析自己的各种欲念、思想动机和性格方面的各种表现，联系起来加以考察，才能从本质上认清自己。一个人是不需要完全改变自己的性格的，只要能抓住复杂性格中的优良一面，并将之放大，成功就会指日可待。

性格的可变性

性格是一个不断进化的动态系统，它接受自我意识的调节和控制，一个人可以通过自我意识来巩固、加强和完善性格中的优点，也可以以此消除性格中的不利因素。

另外性格也会受到生存环境的影响和刺激，而在原有的性格基础上强化原有的特点。例如勇敢，如果环境对其施加了良性刺激，则可能发展成英勇机智，或者英勇坚定。反之，如接收到环境的恶劣刺激，则很可能会变成好勇斗狠、粗鲁莽撞。

因此每个人只要注重摒弃恶劣的性格，发扬并完善优良性格，才能不断地优化自己的性格结构，进而优化自己的人生。

性格的支配性

性格支配着你的生活和行动。如果你性格急躁，那么就算遇到一件小事你也会冲动决定，难免欲速不达；如果你性格温和，难免做事婆婆妈妈，浪费时间；如果你性格倔强，难免遇事钻牛角尖……

因此，清楚地认识到性格对行为的支配作用，有利于避免性格中的不利因素。

把握住性格的这六大内涵，对于我们认识自己的性格，改造自己的性格都会有很大的帮助。性格无好坏，不同就在于人们如何支配使用自己的性格。一个人若是能够合理支配自己的性格，那么也就相当于开始支配自己的命运了。

第二节. 性格的特征

前面我们已经说了，性格的组合具有复杂性，它是由各种不同的性格特征组成的，主要体现在以下四个方面：

1. 性格的态度特征

不同的人对客观现实的态度是多种多样的，这是因为人在生活中会面对各种各样的情形，性格不同，处理事情的方式也不会相同。

人对现实的态度是性格特征的组成之一。主要表现为心理与各种社会关系方面的特征，即个人与社会的关系、个人与集体的关系、个人与他人的关系以及对待自己的态度等方面的性格特征。

(1) 对社会、集体和他人的态度特征。属于这方面的性格特征主要表现为：公而忘私或假公济私；忠心耿耿或三心二意；善于交际或行为孤僻；热爱集体或自私自利；礼貌待人或粗暴无礼；为人正直或虚伪世故；富有同情心或冷酷无情等。

(2) 对工作和学习的态度特征。属于这方面的性格特征主要有：认真负责或马虎敷衍；细致入微或粗心大意；勇于创新或墨守成规；节俭或浪费等。

(3) 对自己的态度特征。属于这方面的性格特征主要有：谦虚谨慎或骄傲自大；自尊或自卑；严于律己或自由放任等。

人对现实的态度性格影响着一个人的人生观和价值观，决定着一个人对自己的前途和人生的选择方式，看看我们身边的芸芸众生，对现实的态度不同，上演的成功与失败的悲喜剧也不相同。机遇固然重要，一个人对待社