

好性格成就你的一生，坏性格毁掉你的一生

性格是与生俱来的，但是同时也是可以后天培养的。

摒弃性格劣势，发挥性格优势，就能成就辉煌人生。



# 性格决定 人生全集

Xingge Jueding Rensheng Quanji



谢 普 编 著

一个人的性格决定他的际遇，

如果你喜欢保持你的性格，那么你就无权拒绝你的际遇！

发现性格特点，做到客观定位！

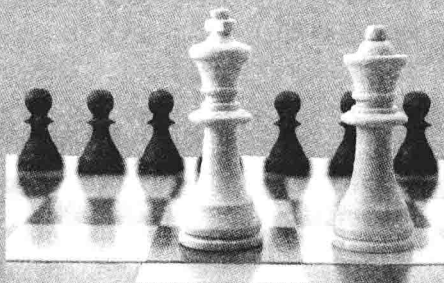
发挥性格优势，铸造人生辉煌！

· 北京燕山出版社 ·

好性格成就你的一生，坏性格毁掉你的一生

性格是与生俱来的，但是同时也是可以后天培养的。  
摒弃性格劣势，发挥性格优势，就能成就辉煌人生。

# 性格决定 人生全集



谢 普 编 著

一个人的性格决定他的际遇。

如果你喜欢保持你的性格，那么你就无权拒绝你的际遇！

发现性格特点，做到客观定位！

发挥性格优势，铸造人生辉煌！

· 北京燕山出版社 ·

图书在版编目(CIP)数据

性格决定人生全集:白金版/谢普编著. - 北京:北京燕山出版社, 2010.7

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2361 - 8

I. ①性… II. ①谢… III. ①性格 - 通俗读物 IV. ①B848.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 132050 号

## 性格决定人生全集:白金版

---

总 策 划:王丙杰

责任编辑:马明仁 金贝伦 满 懿

封面设计: 工作室

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

出 版:北京燕山出版社

发 行:全国各地新华书店

印 刷:北京市施园印刷厂

版 次:2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:16 开 710 × 1000 毫米

字 数:280 千字

印 张:20

定 价:29.80 元

---

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

# 前 言

发现性格特点,做到客观定位!发挥性格优势,铸造人生辉煌!所谓性格决定命运,并非危言耸听。

无数事实证明,一个人的成功与失败,与其性格息息相关。性格是与生俱来的,但是同时也是可以后天培养的。摒弃性格劣势,发挥性格优势,就能成就辉煌人生。本书让读者在认识到性格对人生产生的重要影响的同时,为读者详细阐释了如何培养有利于自身发展的好性格,如何摒弃性格弱点、克服性格缺陷,如何发挥性格优势,让性格成为推动人们人生向上、向前的强有力的动力。性格决定命运,性格主宰人生。人的性格渗透于行为的方方面面,同时也影响生活的方方面面:工作、学习、恋爱、婚姻、家庭等,甚至人的健康都受到性格的巨大影响。性格左右着人的思维,影响着人的行为甚至决定一个人事业的成败。

性格本身没有好坏,关键看你如何运用它,倘若你能很好地利用性格中的优势,性格就能为你服务;否则,性格就会阻碍你成功。本书不仅让读者认识到性格的重要性,而且详细阐释了如何发挥性格优势,摒弃性格弱点,从而创造辉煌的人生。



## 目 录

### 第一章 改变人生,从改变性格开始

|                 |    |
|-----------------|----|
| 性格的可塑性 .....    | 1  |
| 性格是一种选择 .....   | 3  |
| 改变性格,改变世界 ..... | 6  |
| 改变自我的幸福生活 ..... | 8  |
| 要有不断改变的勇气 ..... | 9  |
| 敢于正视缺点 .....    | 11 |
| 不要迷失自我 .....    | 12 |
| 磨练成熟的性格 .....   | 13 |
| 挑战自我,战胜自我 ..... | 14 |
| 相信自己是一座金矿 ..... | 16 |
| 展现自己的天赋 .....   | 17 |
| 发现生命的宝藏 .....   | 19 |
| 爱自己,爱生活 .....   | 20 |
| 学会自我欣赏 .....    | 24 |
| 找准人生的定位 .....   | 25 |
| 经营自己的长处 .....   | 27 |
| 驾驭性格,驾驭生命 ..... | 30 |
| 好性格定能成功 .....   | 33 |
| 成功者的优秀性格 .....  | 35 |
| 如何实现自我 .....    | 37 |
| 性格决定未来 .....    | 40 |
| 性格是职业的导向 .....  | 42 |



# 性格决定人生全集(白金版)

|                 |    |
|-----------------|----|
| 性格决定事业的成败 ..... | 50 |
|-----------------|----|

## 第二章 性格决定命运

|                   |    |
|-------------------|----|
| 性格的内涵 .....       | 54 |
| 性格的特征 .....       | 56 |
| 解析典型性格的人 .....    | 59 |
| 遗传对性格的作用 .....    | 67 |
| 后天的条件与性格 .....    | 70 |
| 教育的重要意义 .....     | 72 |
| 人贵有自知之明 .....     | 74 |
| 认清自己,再去参与生活 ..... | 75 |
| 更深地了解自己 .....     | 76 |
| 了解自己的镜子 .....     | 79 |
| 从思想看人 .....       | 82 |
| 学会抓住自我 .....      | 83 |
| 发现真实的自己 .....     | 84 |
| 鉴别性格的几个方法 .....   | 85 |
| 看清自己才能成就自己 .....  | 90 |
| 客观而全面地接纳自己 .....  | 91 |

## 第三章 培养非凡的性格

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 快乐是性格的闪亮点 ..... | 93  |
| 亮出自己的本色 .....   | 95  |
| 燃起生命的激情 .....   | 97  |
| 何时出手最合适 .....   | 98  |
| 信念制造卓越 .....    | 102 |
| 身经百战方能成功 .....  | 105 |
| 情绪的心灵秘境 .....   | 107 |
| 最美的景色是心情 .....  | 110 |
| 授人玫瑰,手有余香 ..... | 113 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 立身先立德 .....      | 116 |
| 品质决定一生 .....     | 118 |
| 做一个有修养的人 .....   | 121 |
| 做人要诚实 .....      | 123 |
| 信用是做人的根本 .....   | 126 |
| 待人要宽容 .....      | 129 |
| 保持谦让的美德 .....    | 131 |
| 拥有一颗善良的心 .....   | 134 |
| 敢于承担责任 .....     | 136 |
| 学会微笑 .....       | 138 |
| 欲望是一种力量 .....    | 142 |
| 幽默是一种眼光 .....    | 146 |
| 每天都是愚人节 .....    | 150 |
| 热忱的心是良好的开始 ..... | 153 |
| 好性格就有好人缘 .....   | 157 |
| 用激情感染别人 .....    | 160 |
| 永远有颗热忱之心 .....   | 163 |

## 第四章 培养坚忍的性格

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 成功者背后的性格因素 .....  | 166 |
| 失败背后的性格特征 .....   | 186 |
| 不良的性格毁掉人的一生 ..... | 205 |
| 避开自己的性格弱点 .....   | 215 |
| 成功来自行动 .....      | 220 |
| 创造性格的力量 .....     | 221 |
| 培养出众的性格 .....     | 222 |
| 找到自己的与众不同之处 ..... | 224 |
| 我能行 .....         | 226 |
| 果断的性格 .....       | 227 |
| 要善于超越自我 .....     | 228 |
| 每天淘汰自己 .....      | 229 |



## 性格决定人生全集(白金版)

|                  |     |
|------------------|-----|
| 勇敢是一种高贵的个性 ..... | 230 |
| 勇气能改变一切 .....    | 231 |
| 你属于哪种性格 .....    | 233 |
| 精于分析问题 .....     | 239 |
| 学会自我调整 .....     | 240 |
| 勾画人生的蓝图 .....    | 242 |
| 强者的性格 .....      | 244 |
| 学会逆流而上 .....     | 245 |
| 学会刚柔并济 .....     | 246 |
| 敢于打破常规 .....     | 247 |
| 关键时刻要敢于拍板 .....  | 248 |
| 要趁热打铁 .....      | 250 |
| 善于利用机会 .....     | 251 |
| 如何做到旁敲侧击 .....   | 252 |

## 第五章 做自己性格的主宰者

|                  |     |
|------------------|-----|
| 创新的魅力 .....      | 254 |
| 塑造良好的个人形象 .....  | 255 |
| 尊重他人才能赢得尊重 ..... | 256 |
| 做一个正直的人 .....    | 258 |
| 培养热情的性格 .....    | 260 |
| 走出失败的阴影 .....    | 262 |
| 激发生命的潜能 .....    | 264 |
| 寻找潜在的力量 .....    | 266 |
| 在逆境中求生存 .....    | 270 |
| 灵感创造奇迹 .....     | 273 |
| 快乐是才华 .....      | 276 |
| 性格消极的符号 .....    | 280 |
| 成功的第一秘诀 .....    | 284 |
| 点燃成功的渴望 .....    | 286 |
| 开凿心中的金矿 .....    | 289 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 燃起心中的明灯 ..... | 292 |
| 超越人生的巅峰 ..... | 295 |
| 扬起生命的风帆 ..... | 297 |
| 天生我材必有用 ..... | 299 |
| 点亮生命的火花 ..... | 301 |
| 相信自己的能力 ..... | 305 |
| 为明天播撒希望 ..... | 308 |



## 第一章 改变人生，从改变性格开始

### 性格的可塑性

对于与生俱来的性格该如何看待？一个天性多变或极度害羞的人，又该如何改变其对外界的反应？这些问题都属于性格的范畴，可以说每个人都有他最偏好的情绪类别，这是与生俱来的，是促使你的人生朝某一方向发展的天赋条件。问题是这种先天决定的情绪倾向是否可以通过经验加以改变。事实与实验证明，生物基因决定的情绪类型是可以改变的。

哈佛大学心理学家杰若米·凯根认为，不同的性格之间可以转换。

凯根发现过度敏感与胆小的孩子长大后较害羞，他观察有15%~20%的婴儿对任何不熟悉的事物都会表现出羞怯，不愿接触新的动物或地方，这些孩子在其他方面也较为敏感，譬如说，比较容易愧疚与自责。有些孩子甚至在社交场合完全不知所措，长大后对公开演说或表演有异乎寻常的恐惧。

这种性格似乎天生就对任何压力较易产生反应，一项针对中年妇女的研究发现，童年极害羞的人比外向的人易感到恐惧、忧虑、愧疚，也较易产生与压力有关的疾病，如偏头痛、肠胃不适等。

有些人似乎天生就乐观达观，有些人则生性阴郁。这种区别似乎与人的大脑前额叶左右边的活动有关，经研究发现，活动量左边大于右边的人生性较乐观，对人或人生的看法偏向光明面，遇到挫折也能很快站起来。右边活动量较大的人则易落入负面阴郁的情绪，容易被困境击倒，常因无法摆脱烦恼而苦恼，常将微不足道的小事夸大成恐怖的大灾难，容易紧张及情绪化，认为世界充满了挫折与潜在的危险。

举例来说，有项实验是请参加者观看两段短片，一段是有趣的：猩猩洗澡、小狗玩耍之类；一段比较不愉快，如教导护士手术过程等一些可怕的细节。结果忧郁型的人看了有趣的短片只觉得稍微有趣，对另一则短片中伤口

流血的画面却感到极度恐惧与厌恶;反之,乐观型的人对手术短片只有细微的反应,对有趣的画面则表现出强烈的快乐。

即使这些基本性格在出生时或出生不久就已决定,但并不表示性格取向并不可以改变。虽然童年时期所受的情绪教育对性格有深远的影响,可使天赋倾向强化或减弱,但是,儿童脑部具有高度的可塑性,童年的经验对神经路径的形成可产生一生的影响。

所以,害羞的小孩长大后不见得都是害羞的。关键就在于孩子在成长过程中学到何种情绪模式。

随着年龄增长,性格的取向会发生很大的改变,这主要取决于他的生活、家庭、社会交往环境。研究发现,有些孩子5岁时被分类为害羞型,但在11岁时却能摆脱害羞,因为社交能力使他们在建立友谊时能不断有收获。虽然这些孩子与新伙伴谈话时会显得小心翼翼,但只要跨出第一步,就能展现出其迷人的个性。随着年龄的增长,无数次的成功经验将使害羞的孩子越来越自信。

由此显示,与生俱来的性格也可做某种程度的改变。害羞或其他性格也许是与生俱来的,但并不表示我们就必须划地自限,即使是基因的限制也有回旋的空间。基因并不是决定行为的唯一因素,环境与成长经验将左右天性的展现方式。情感能力只要有适当的学习便可改善,这是因为人脑是会成长的有机体。

人脑当然不是一生下来就定型了,而是终其一生不断成长,而成长最快的时期是童年。我们出生时神经细胞比成人后还多,然而经过裁剪使得脑部传递的信息更清晰精确。这是个不断快进的过程,新的联结可在数小时或数日内完成。

关于经验对脑部成长的影响,神经科学家俊斯顿与大卫·胡柏以猫和猴子为实验对象,这两种动物的神经髓的发展,以出生几个月为关键期。如果在这段时期将一只眼蒙住,这只眼的神经髓就会减少,而睁开的那只眼睛则会增加。这段时期过后将眼罩拿掉,蒙住的那只眼睛虽然没什么问题,但在功能上等于是瞎了,因为该眼通往皮质的路径太少,无法对眼睛接收的信息作解读。

人类视觉功能的关键成熟期则是7岁以前,这段时间小孩的眼睛即使只被蒙住几个星期,也会造成视力的损伤。如果蒙住的时间长达数月,以后即使再打开,观看细物的视力也会受损。

另一个有力的证明,是两只老鼠的实验。一只老鼠住在较宽敞的笼子里,有梯子轮子等多种游乐设施。另一只老鼠住在狭小而且空无一物的笼子



里。几个月后，大笼子里的老鼠发展出极复杂的神经网络，相比较之下，小笼子里的老鼠神经路径显得稀疏多了，自然，前者走迷宫的本领也比后者高明许多。

心理治疗其实就是有系统的重新学习情感表现，也是经验可以改变情感模式与重塑脑部动作的明证。我们知道最常见的一种强迫行为是不断洗手。检查发现，这类患者前额叶活动量大于常人，被研究的患者一半接受标准药物治疗，一半接受行为治疗。后者是有系统地让患者面对偏执或强迫情境但不得实际去做，譬如说，让有强迫洗手行为的患者站在洗手台前，但不准其洗手。同时让他们学着质疑促发强迫行为的恐惧感，如不洗手就会得病死亡等，经过几个月的练习后，强迫行为渐渐消除，效果和服药并无二致。

在所有动物中，人脑发育到完全成熟所需的时间最长。人脑各部分在童年期的发育速度不同，青春期则是整个脑部进行裁剪的重要阶段。攸关情绪功能的部位成熟的速度最缓慢，感觉区在幼年期就已成熟，边缘系统在青春前期以前发育成熟，而掌控自我控制、理解力、技巧反应的中枢额叶，却一直到17~19岁还在发育。

其实，脑部的可塑性是一辈子都存在的，只不过没有童年那么显著。所有的学习经验都是脑部的改变，神经联结的强化。只要假以持续的努力，情绪习惯是一辈子都具可塑性的，甚至连神经系统都可改变。

既然脑部的可塑性是一辈子都存在的，那么，人的性格的可塑性也是一辈子都存在的。因此，为了达到成功的目标，我们完全可以不断完善乃至重塑自己的性格。

### 性格是一种选择

人生最大的问题之一就是性格问题。各种性格似乎总是在不断地发生冲突。我们一生中许多的困难和麻烦都源自性格，例如，人们不能彼此和睦相处、家庭破裂、友谊中断，这些都是因为性格的冲突。

在性格问题上，人类所拥有的最伟大的力量——选择的力量再一次起了非常重要的作用。

本杰明·富兰克林曾经奇怪地开始觉察到他正在不断地失去一些朋友。他开始意识到他在不断地与人发生争执，和人相处不好。快到新年了，大家都在制订新年计划。富兰克林坐下来，开出一张清单，清单上有他所有让人



## 性格决定人生全集(白金版)

讨厌的性格特点。他对这些特点进行编排,把最有害的一个放在清单的第一位,然后依次排下来,害处最小的排在最后。他决定要一个一个地改掉这些坏毛病。每次他发现自己已经成功地改掉了坏毛病的时候,他就把这个毛病从清单上画掉,直到清单上所有的坏毛病都画完为止。富兰克林成为全美国人格最为完美的人之一。人们尊敬他、崇拜他。今天几乎在所有关于性格塑造的书中,你都会发现富兰克林的名字,他被当作这个方面最杰出的例子来引用。

然而,让我们来设想一下,如果富兰克林选择终其一生不对自己的性格进行任何改造,如果他曾经做过的和今天不计其数的人正在做的一样——父母给了他什么样的性格就保持什么样的性格,如果富兰克林继续以那种争辩的方式与人交往……那么,他绝不可能成功地说服法国人来帮助殖民地,也许整部美国历史都将重写。由此可见,一个人的性格对一个国家、一个民族来说意义重大。

下面这个故事清楚地阐释了选择的力量。

一个大学的足球球星在大赛前失去了他的母亲,教练不知道该怎么办才好。他以前从未遇到过这样的事情。最后他决定把这件事留给这位年轻的球星自己处理。如果小伙子决定踢比赛的话,对教练来说那当然再好不过。但是,如果这个年轻人觉得这种打击对他来说太大并决定不去比赛的话,那么教练也会尊重他的决定。比赛那天到了,那位年轻的球星出现在球队中。当球队开始进行一些例行练习的时候,这位年轻的球星朝看台走过去,站在看台前。看台上第十二排有一个位置是空的。那个座位被人用黑纱盖了起来。这个年轻人站在那儿,注视着那个蒙了黑纱的空座说:“妈妈,这场球我是为您踢的。”然后,他加入到比赛中去,和他的队友们一起为自己的队伍赢得了胜利。

这个年轻人本来也可能坐下来开始哭泣。他可以使自己成为所有队友同情的对象。他可能使大家都感到非常难过,以至整个球队都会受到影响甚至把比赛打输了。但是他选择了一种对大家都有益的方式。他从中受益了,他的球队从中受益了,而他的母亲,不管这是一位什么样的母亲,也一定会真正地为自己的儿子感到骄傲。他在以一种她所期待的方式生活。这就是问题的答案。我们应该继续以一种人们所希望的方式生活。不管他们身在何方,都让他们为我们感到骄傲。当然,我们不能控制周围的环境,但我们能掌握自己选择的权力。通过掌握这种选择的权力,我们可以使生活充满乐趣,充满意义,不仅为我们自己,也为我们周围的每一个人。

我们注视着生活中的种种困难,那些困难看起来似乎是难以克服的。我



们四下观望,想知道自己生活得是否值得。有的人甚至会走极端,以致说出类似世界是在越变越糟之类的话。一旦我们选择了使世界变得更美好,世界就会马上开始变得美好起来。不要总等着别人去改造世界,别等着你的邻居进行自我改造,从你自己开始。如果我们每个人都开始选择改造自己的话,我们就可以改变我们的小世界。我们每个人都生活在一个属于自己的小世界中。这是对每个人来说最重要的世界。这也是我们可以对其进行改造的世界。每个人都可能与5个或者105个人有联系。如果我们给这5个或105个人留下的是一个令人愉快、乐于助人的印象,我们就可以影响他们了,使他们朝着好的方向发展。而这些人又可以以同样的或类似的方式去影响别人——把这个世界改造成一个更好的生存空间,也许并不像你想象的那样艰难,并不像你想象的那样需要花上很长时间。

因为各种各样的分歧,无数的夫妻过着痛苦的家庭生活。甚至有些民族会发现,他们之所以卷入战争是因为有些分歧未得到解决。如果上述这些人们愿意做出更积极的选择,愿意让别人从选择中受益。将发现自己可能以一种完全不同的方式生活。实际上,只要我们愿意选择按照正确简单的建议去做,每种性格问题都可以得到解决。许多年以前,一位智慧的哲人说过:“如果我们一定要不同意的话……就让我们以一种不让人讨厌的方式不同意。”

如果我们意识到夫妻生活在一起总是难免有不同意见的话,分歧完全是可以接受的。如果我们学会不令人讨厌地拒绝,离婚率会大大下降,其下降的幅度将是令人难以置信的。员工之间的意见分歧是如此之大,以至于成千上万的人在工作时感到很不愉快。许多人许多次地发现他们喜欢他们的工作,他们喜欢周围的环境,他们对薪水感到满意,但是他们无法和某些人共事。许多人不断地换工作,只是因为和别人意见不一致。如果这些人愿意运用这种最伟大的力量——选择的力量,并且以一种不让人讨厌的方式表达自己的不同意见的话,他们就会发现生活变得快乐了。当他们投入工作的时候,他们的感觉也要舒服得多;当他们跟人交往的时候,他们也会表现得自在、轻松得多。他们会觉得肩上卸下了一副重担,因为他们将不再需要同周围的人、事作斗争。他们会更愿意去理解别人,倾听别人的意见。

我们有这种能力——如果我们选择这样做的话,我们就能做到。

我们为什么会这么自信呢?如果你去听一个大型交响乐团的演奏,你能看到什么?100多个人同时演奏一支大型的曲子。如果你观察得再仔细一些,你就会发现许多种不同的乐器,在演奏过程中,都发出各自特有的声音,为整支曲子的演奏贡献一份力量。每个演奏者都是在为整体的良好效果而演奏——没有冲突,所有的一切都显得很和谐。每一个演奏者都希望这支曲

子成为他演奏过的所有曲子中最辉煌的一支。每个人在力求使演奏完美的过程中都感受到一种快乐。当这支大型曲子的演奏快要结束的时候,每个人都从心底升起一股自豪感。

如果更仔细地去分析一下这个大型交响乐团的演奏的话,你会发现什么呢?每个人都选择了在这个乐团演奏。每个人都选择了用他所正在用的乐器演奏。每个人都选择了和其他人保持一致。每个人都选择了能做多好就做多好。每个人都选择了跟着指挥棒走,因为在演奏过程中,它自始至终起着引导的作用。

### 改变性格,改变世界

如果你想改变你的世界,创造你的辉煌,就必须改善你的不良性格。

一天,一个牧师正在准备讲道的稿子,他的小儿子却在一边吵闹不休。牧师无奈,便随手拾起一本旧杂志,把夹在里面的一幅世界地图扯成碎片丢在地上,然后说道:“小约翰,如果你能拼好这张地图,我就奖励你。”

牧师以为这样会使小约翰花费上午的大部分时间,不会再来影响他的工作。但是没过10分钟,儿子就来敲他的房门。牧师看到小约翰手里拿着拼好的地图,感到十分惊奇:“孩子,你是怎么拼好的?”

小约翰说:“这很容易,在另一面有一个人的照片,我就把这个人的照片拼到一起,然后把它翻过来。我想如果这个人是正确的,那么,这个世界也就是正确的。”牧师奖给儿子2角5分钱,并且告诉他:“你替我准备了明天讲道的题目:如果一个人是正确的,他的世界也就会是正确的。”

这个故事虽小,却道出了人生的一个真谛。所谓一个人的正确,除了正确的人生观和世界观,还包括人的良好性格。如果你的性格是健康的,你的人生也会是快乐的、幸福的;如果你的性格是病态的,那么你的人生也会是痛苦的、忧伤的。

人生的悲剧归根结底是性格的悲剧。俄国作家果戈理的长篇小说《死魂灵》里有个泼留希金,他的家财堆积得腐烂发霉,可是贪婪、吝啬的性格促使他每天上街拾破烂,过乞丐般的生活。在现实生活里,性格的悲剧更是屡见不鲜。青年诗人顾城制造的惨绝人寰的悲剧,就是一个典型的例子。他杀妻灭子后自戕其身,就是因性格孤僻、心胸狭隘,而最后发展到畸变、扭曲、精神崩溃。



性格与人的健康关系十分密切。《红楼梦》里才貌双全的林黛玉，就是因其性格多愁善感，忧郁猜疑，终于积郁成疾，呕血而死。《三国演义》里的周瑜是东吴的大都督，人们说他是活活被诸葛亮给气死的。话说回来，如果身经百战的周瑜具有良好的性格，诸葛亮就是有天大的本事也气不死他。现代医学证实，那些抑郁症和精神分裂症患者，大多是性格孤僻，不适应社会生活所致；有些高血压、心脏病患者与性格暴躁，易于动怒有关。

不良的性格能给人带来悲剧，那么良好的性格必然能给人带来人生的辉煌。当代杰出的女作家冰心，一生淡泊名利，生活上崇尚简朴，不奢求过高的物质享受。文坛上的斗争，与她无关，她在平和的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作。她的健康长寿、事业辉煌都得益于开朗、豁达的性格。

有人说：“江山易改，本性难移。”其实，这话只说对了一半。人的本性是比较难改变的，但并不是不能改变。人的性格的形成，有先天遗传因素，但更多的是后天环境的影响。印度发现的狼孩，从小在狼群里生活，长大后就自然具有狼的野性。

人的良好性格，大都是由于各种各样的无形的影响所塑造而成的。居里夫人说：“我并非生来就是一个性情温和的人。许多像我一样敏感的人，甚至受了一言半语的呵责，便会过分的懊恼。”她说，她受丈夫居里温和性格的影响，也学会了逆来顺受。她确信，一个具有良好性格的丈夫会在不知不觉中影响和提高妻子的心灵品性。据居里夫人自己介绍，她还从日常种种琐事，如栽花、种树、建筑、朗诵诗歌、眺望星辰中，培养出一种沉静的性格。我国赫赫有名的民族英雄林则徐为了改掉自己急躁的性格、容易发怒的脾气，曾在书房醒目处挂起自己亲笔书写的“制怒”的横匾，以此自警自戒，陶冶自己的情操。美国人尊敬的本杰明·富兰克林，不仅对美国的独立战争和科学发明有过重大的贡献，还因为他有很强的自我意识能力和良好的性格，给后人树立了光辉的榜样。有人曾批评富兰克林主观骄傲，他认真反思后，给自己立下了一条规矩：绝不正面反对别人的意见，也不准自己武断行事。他还给自己提出了具体改正的要求。他说：“今后我不准许自己在文字或语言上措辞太肯定，我不说‘当然’、‘无’等，而改用‘我想’、‘我假设’或‘我想象’。当别人陈述一件我不以为然的事时，我绝不立刻驳斥他，或立即指正他的错误，我听完陈述后会在回答的时候说，‘你的意见没有错，但在目前情况下，还需要再斟酌。’”富兰克林就是用这种方法克服自己性格中的缺陷，这也正是他成功的一个秘诀。

有了健康的性格，才能享有健康的人生。人生的许多不幸、许多疾患都与性格息息相关。人虽然不能控制先天的遗传因素，但有能力掌握和改变自



己的性格。因为人可以自己拯救自己,自己塑造自己,自己表扬自己,自己驾驭自己。

### 改变自我的幸福生活

所有的人都渴望成功,渴望取得成就和威望,都希望得到他人的尊重和承认,都想获得一份满意的工作。心动不如行动,创造幸福人生从改造自我开始。

心智模式是 MIT(美国麻省理工学院)心理学家彼德·圣吉博士在《人生的五项修炼》中提出来的心理概念,它是指一种深植于人们心中的对周围及世界的看法及其采取的行动。

思想决定行动,成与败,苦与乐,往往始于一念之差。

一个叫塞尔玛的年轻女子,陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里演习,她一个人留在陆军的小铁皮房子里,不仅炎热难熬,而且没有人聊天。当地只有墨西哥人和印第安人,他们不会说英语。她太难过了,就写信给父母说要回家。她父亲的回信只有两行字,但是这两行字彻底改变了她的生活:

两个人从牢房的铁窗望出去,一个人看到了泥土,一个人看到了星星。

塞尔玛把这封信读了许多遍,感到非常惭愧,决心在沙漠里寻找自己的星星。

她开始和当地人交朋友,人们对她非常热情。她对当地的纺织品和陶器很感兴趣,人们就将舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器给她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物,又学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠的日出日落,还寻找海螺壳。这些都是几百万年前这沙漠还是海洋时留下来的。沙漠没有变,印第安人没有变,只是塞尔玛的念头和心态改变了。这种变化使塞尔玛变成了另一个人,原先痛苦的生活变成了一生中最有意义的冒险。她为自己的新发现兴奋不已。两年之后,塞尔玛的《快乐的城堡》出版了。她从自己的“牢房”里看出去,终于看到了星星。

为什么生活中有许多失败者和平庸呢?主要是因为他们思考的模式和处理问题的方式有问题。

有人问建筑工地上的三个瓦匠:“你们在干什么?”第一个说:“我在砌砖块。”第二个说:“我在垒墙。”第三个说:“我在为社会建高楼大厦!”不同的心