



性格复杂奇妙，蕴藏巨大能量
破解其中密码，把握顺畅人生

BIERANG XINGGE HAILIENI

别让性格 害了你

审视自身性格，挖掘性格优势，改变性格缺陷
一种健全的性格比一百种智慧更有力量



刘瑞军◎编著

优良的性格会帮助人们释放内在力量，实现成功超越。
不良性格则会让人走尽弯路，受尽挫折，甚至在关键时刻毁掉一生。



海潮出版社
Haichao Press



BIERANG XINGGE HAILIENI

别让性格 害了你

审视自身性格，挖掘性格优势，改变性格缺陷
一种健全的性格比一百种智慧更有力量

刘瑞军◎ 编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

别让性格害了你 / 刘瑞军编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5157-0344-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273843 号

书 名: 别让性格害了你

作 者: 刘瑞军

责任编辑: 王惠平

特邀编辑: 苏亚娟

封面设计: 今朝设计

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: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 240 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0344-2

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

性格妙语

● 每个人的心里都有一座漂亮的花园，如果能够接纳别人共享快乐，那么这份快乐也会滋润自己。如果选择封闭自己，那么心灵就会变得越来越荒芜。

● 网上流传这样一段话：从来不相信我的世界可以有多完美，痛苦寂寞还有一些疲惫，不允许他人随意进入我的零度空间，宁愿孤独，懒得再去想谁。其实，很多孤独都是自己制造，然后自己承受的，那些自诩孤独的人，或许大多以为自己被别人冷落了，其实冷落自己的人只是自己而已。

● 要想掌握先机，就一定要克服固执这个最大的性格弱点。只有做到了这点，才能真正避免自己犯错误。

● 愤怒的种子一旦萌发，就会开始自我煎熬、焦虑，使自己的情绪陷于沮丧的谷底，不停地向全世界提出问题：“你应该为我做些什么”，并一再为这个问题找寻答案。事实上，这个世界能为你做的事情几乎没有，生命本是一个必须自我完成的计划。这看起来似乎不太公平也太残酷了，但这是事实。

● 有句老话说：不能生气的人是懦夫，而不去生气的人才是聪明人。试着用温和的回答来代替愤怒，不要直接把我们的不满写在脸上。真正的聪明人非常善于把生活中的不利因素化解为对自己有利的

因素。

● 多疑历来是害人害己的祸根，一个人一旦掉进猜疑的陷阱，必定处处神经过敏，事事捕风捉影，对他人失去信任，对自己也同样心生疑窦，损害正常的人际关系，影响个人的身心健康。

● 喜欢猜疑的人甚至由于自我封闭，阻隔了外界信息的输入和人间真情的流露，从而由怀疑别人发展到怀疑自己、怀疑自己的能力，失去信心，变得自卑、怯懦、消极、被动。结果，他们的性格变得离奇古怪，最终与身边的人格格不入。

● 放下猜疑，给对方自由，也就是给自己自由。只有让自己具备了被爱的条件，我们才有可能赢得别人真爱，难道不是吗？

● 只有低调做人，才可以使自己站得更稳；只有低头做事，才可以使自己的事做得更实。山不言其高，照样耸立。有真本事而不张扬，更能够显示出做人的高境界。

● 每个人总是把自己看得很重要，但事实上，少了谁，事情往往可以做得一样好。所以，自大的人历来就是成事不足、败事有余。我们要切记这样一个道理：自大是失败的前兆。

● 贪婪像水面上扭曲游动的蛇，搅得人心不能平静。如果一个人不能控制自己的欲望，就等于一座墙垣已经坍塌的城池，失去了对任何邪恶防御和抵抗的屏障，随时都可能在利益和感官刺激的诱惑下崩溃。

● 在生活中，人多一份贪欲，就多一份痛苦和烦恼。贪欲如同一根链条，若自己无法摒弃，便会被其束缚；贪欲又如同一个火把，若自己无法熄灭它，便会引火烧身。

● 人比人，气死人，每个人都有适合自己的位置。我们不要总是哀叹人生的不如意，要相信：天生我材必有用，失意只是暂时的。对

于别人来说，你可能是渺小的，但对于你自己，你就是整个宇宙。要相信自己是有用之人，自己永远是舞台上的主角。

● 生活是一座严酷的熔炉，只有真金才能够经得起考验。在困境中的逆流而上，才能够显示乐观者的本色，要相信谁笑到最后，谁才是胜利者。容貌可以让人骄傲一时，自信则可以让人骄傲一生。

● 生活中总会有一些人，因为一点小事而抓狂，也正因为如此，常常使他们因小失大，付出沉重的代价。如果一个人心智成熟，就会控制住自己的所有情绪和行为，而不会像野马那样为小事抓狂。

● 在人生旅程中，浮躁就像一个幽灵，常在人们的头顶上徘徊，刺痛着神经，让一颗颗纯净的心浮躁不安，让一个个洁然的灵魂丧失理智，那都将是一种失控的失败。究其根本，浮躁源于人的内心，在心的表层，积满了污垢的尘埃。而这种尘埃，就是对自己没有的东西抱有很大的奢望，从而误生了急功近利的行为。

● 在通向成功的路上，遇到艰辛与困苦时，我们不要轻言放弃。只要生活还没有放弃我们，我们就不应该自己放弃。因为阳光总在风雨后，每一次挫折都是机会。

● 智者曾告诫世人：永远不要消极，也不要认定什么事情是不可能的。首先你要认为你行，去尝试、再尝试，最后你就会发现你确实行。做事情要有这样的精神，才会成功。一个人在面临困难的时候，逃避不是办法，只有鼓起勇气予以克服才是最重要的。

● 成功与失败往往只在一线之间，全看你是否具有胆识。敢于拍板的人是有气质的人，这样的人能果断行事，该出手时就出手，极易成功。

● 假如你心情抑郁，请记住美国著名策划专家乔治·凯的话：“用快乐的微笑打扫你抑郁的心情吧！”成大事者都有豁达的性格，都把“笑对人生，快乐生活”作为自己的座右铭，他们这种积极快乐、热爱生活的态度，使生活充满生机与阳光。

● 鲁迅先生说过：“不满是向上的车轮。”社会之所以能够不断发展进步，一个重要的推动力量，就是我们拥有这只“向上的车轮”，即进取之心。一个人有了进取心，才会取得成功。

● 人的潜力是无穷的，只要肯努力，只要勇于尝试，就有成功的希望。害怕攀登高峰的人，只能在洼地里徘徊；勇于为别人开路的人，总是走在最前面。经过尝试，我们会发现自己具有取之不竭的智力潜能，会发现生命中潜藏着许多连自己也无法想象的能力。

前言 Preface

有的人一辈子平平庸庸，糊里糊涂地走完人生之路；有的人步步高，轰轰烈烈地演绎了人生的精彩。同样是人，为什么会有不同的命运呢？

看到他人的成功和辉煌，一些人要么抱怨自己的贫寒出身，要么靠贬低他人来达到心理上的平衡。其实，抱怨不仅对改变自我命运毫无意义，而且会令自己在毫无希望的环境中“听天由命”，平庸一生。

说到命运，真可谓是一个古老而又神秘的话题，不管是中国的《易经》，还是古埃及的塔罗牌，抑或古巴比伦的占星术，都试图洞穿命运的秘密，希望寻找到命运背后的那位神秘的主宰者。然而，科学发展到今天，我们终于明白命运的最终决定者是性格。

有一位名人说：“在诸多的成功因素中，性格是最重要的。”成功者肯定有其成功的理由，成功必然与其优良性格分不开的。如果一个人的性格存在缺陷，这些缺陷性格会成为他走向成功的绊脚石。

当我们翻开那沉甸甸的历史，不难找到性格所留下的痕迹。正是因为项羽的刚愎，才在乌江边上演了一幕经典的“霸王别姬”；正因为韩非子性格鲁莽，初到秦国便与人为隙，结果受人诬陷而死于狱中；正因为上官婉儿性格聪明机敏，虽然一直陪伴着心狠手辣的武则天，但却能够逢凶化吉、化险为夷；正是因为成吉思汗的强悍和勇猛，才有了中国历史新篇章的诞生；正是因为李白的狂放和飘逸，才有了不朽佳作的流传。不同的性格造就不同的命运，性格决定命运是一个不可改变的事实。

什么是性格？概括来说，性格就是人们在处理事情的态度和行为方式上表现出来的心理特点，如理智、沉稳、坚韧、执著、含蓄、坦率等。优



良性格让人不管是在顺境还是在逆境中，都能坦然积极地面对，并且不懈努力，取得成功；不良性格会让人走尽弯路，受尽挫折，甚至在关键时刻毁掉一生。

其实，就性格本身而言，没有好坏之分。每个人都同时具有好几种性格，而且有些性格是互相矛盾而且共存的。每一种性格都有其一定的优缺点，我们若想取得成功，就应该从克服性格中的缺陷开始。

成也性格、败也性格，我们必须重新审视自身的性格，正视自己性格中的缺陷部分，想办法弥补，不能让性格害了自己。

本书从体例上分为上、下两篇：上篇从自闭、固执、狭隘、暴躁、猜疑等方面对负面性格内涵作了深入挖掘，从“摆事实”、“讲道理”两方面，全面而深入地阐述坏性格对一个人的害处；下篇从自信、沉静、坚韧、果断、豁达、进取等方面对正面性格进行分析，也从“摆事实”、“讲道理”两方面阐述了好性格对人生的决定作用。

另外，本书每章后面还附有“测一测”，让读者明白自己的性格有何缺陷，从而认识并掌握自己的性格，扬长避短，最大限度地发挥自己的潜能，创造和谐圆满的人生。

希望本书能成为你的良师益友，挖掘你性格中的优势，改造你性格中的缺陷，让你的人生之路走得更加顺畅，实现梦想，取得成功。

目 录 Contents



上 篇

警惕坏性格的毒素

第1章

不要与外界隔绝开来，警惕自闭的性格

- ◆ 自闭只会让心灵更加荒芜 / 4
- ◆ 自闭无异于慢性自杀 / 7
- ◆ 打破自我封闭，培养开放性格 / 10
- ◆ 孤僻性格是束缚心灵的牢狱 / 12
- ◆ 远离孤独，争取自己的幸福 / 16
- ☆ 测一测：你有自闭倾向吗？ / 19

第2章

不要握着红烙铁不撒手，警惕固执的性格

- ◆ 偏执性格，在死胡同中孤芳自赏 / 22
- ◆ 做人要懂得变通 / 25
- ◆ 机智多变是人生一大财富 / 28



- ◆ 刚愎性格，让恶魔的诅咒迷了眼睛 / 30
- ◆ 退一步，路更宽 / 32
- ☆ 测一测：你是一个偏执的人吗？ / 35

第3章

不要心气不稳，警惕暴躁的性格

- ◆ 学会制怒 / 38
- ◆ 抱怨是转嫁责任的心灵愚昧 / 41
- ◆ 暴躁的性格是发生不幸的导火索 / 44
- ◆ 生气是慢性毒药 / 47
- ◆ 冲动是点燃厄运的导火索 / 50
- ◆ 生气不如争气 / 53
- ☆ 测一测：你是一个很容易受情绪影响的人吗？ / 56

第4章

不要妄自揣测，警惕无端猜疑的性格

- ◆ 多疑性格，多此一举的心灵杀手 / 60
- ◆ 告别猜疑再出发 / 63
- ◆ 消除猜疑之心，不要作茧自缚 / 66
- ◆ 疑心太重，害己殃人 / 69
- ◆ 给对方自由，而不是占有 / 72
- ☆ 测一测：你是一个多疑的人吗？ / 75

第5章

不要夜郎自大，警惕狂妄的性格

- ◆ 完全以自我为中心的人很难成功 / 78
- ◆ 自负性格，在自掘的陷阱中越陷越深 / 80
- ◆ 别让自负提前注定了你的失败 / 83
- ◆ 让谦虚成为自己成功的推进器 / 86
- ◆ 用低调演绎精彩人生 / 90
- ☆ 测一测：你了解自己的个性吗？ / 94

第6章

放下妄念与负累，警惕贪婪自私的性格

- ◆ 贪婪性格，填不满的欲望之沟 / 96
- ◆ 淡泊世事 / 100
- ◆ 欲望有度，万事知足 / 102
- ◆ 知足，让生命之舟变得轻盈起来 / 107
- ◆ 自私性格，在一己之利的小圈圈里画道道 / 110
- ◆ 学会和别人分享自己的成果 / 113
- ◆ 做真实的自己 / 115
- ☆ 测一测：你是一个很虚荣的人吗？ / 118



第7章

在自信的性格中绽放美好

- ◆ 自卑是一种可怕的消极情绪 / 122
- ◆ 对自己的理想大声说“我能” / 125
- ◆ 带上自信前行 / 128
- ◆ 志向激发无限潜能 / 132
- ◆ 跨越生命旅途的“不可能” / 134
- ◆ 让乐观伴你前行 / 137
- ☆ 测一测：你是一个自信的人吗？ / 139

第8章

做一个沉静型性格的人

- ◆ 行事要稳健 / 142
- ◆ 沉静，超脱生命的境界 / 144
- ◆ 远离浮躁，获得一份人生的宁静 / 146
- ◆ 不要为小事而心烦意乱 / 148
- ◆ 焦虑是坏心情的催化剂 / 151
- ◆ 宠辱不惊，常存一颗平常心 / 154
- ◆ 拒绝浮躁，即使有一千个浮躁的理由 / 157
- ☆ 测一测：你是一个容易受别人影响的人吗？ / 160

第9章

锻造坚韧型性格

- ◆ 咬牙挺住，成功源于坚持 / 162
- ◆ 阳光总在风雨后 / 164
- ◆ 活出不设限的生命奇迹 / 167
- ◆ 怀揣梦想，用坚韧造就辉煌 / 170
- ◆ 锲而不舍是生命的脊梁 / 172
- ☆ 测一测：你对未来有信心吗？ / 175

第10章

果断型的性格最能把握成功的机会

- ◆ 不要犹豫，立即行动最为关键 / 178
- ◆ 敢想敢做，果断行事 / 180
- ◆ 多一分果断就能少一分遗憾 / 183
- ◆ 行动比想法更重要 / 185
- ◆ 今日事今日毕 / 188
- ◆ 果断抉择助你步入成功者的行列 / 190
- ◆ 做一个果断主动的人 / 193
- ☆ 测一测：你有依赖性吗？ / 196



第11章

在豁达中展现优雅与风度

- ◆ 笑对人生起落，快乐生活 / 198
- ◆ 宽容他人的无心之过 / 200
- ◆ 抑郁性格，精神上的流行感冒 / 203
- ◆ 性格狭隘的人，算来算去算自己 / 206
- ◆ 做一棵快乐的“忘忧草” / 210
- ◆ 斤斤计较的人难成大器 / 212
- ◆ 成大事者，必有过人肚量 / 215
- ☆ 测一测：你的心胸狭窄吗？ / 217

第12章

进取型的性格成就人生

- ◆ 上进心是生命的动力 / 220
- ◆ 坚定信心，锐意进取 / 223
- ◆ 善于转换思路 / 225
- ◆ 勇于超越自我 / 228
- ◆ 目标是人生的灯塔 / 230
- ◆ 自满是成功的大敌 / 233
- ◆ 敢于尝试，做第一个吃螃蟹的人 / 236
- ☆ 测一测：你是一个富有进取心的人吗？ / 238

上 篇

警惕坏性格的毒素

不要与外界隔绝开来，警惕自闭的性格
不要握着红烙铁不撒手，警惕固执的性格

不要心气不稳，警惕暴躁的性格

不要妄自揣测，警惕无端猜疑的性格

不要夜郎自大，警惕狂妄的性格

放下妄念与负累，警惕贪婪自私的性格

