

<<性格决定人生全集>>

图书基本信息

书名：<<性格决定人生全集>>

13位ISBN编号：9787540223618

10位ISBN编号：7540223618

出版时间：2010-8

出版时间：北京燕山出版社

作者：谢普

页数：310

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<性格决定人生全集>>

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。

<<性格决定人生全集>>

内容概要

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。

《性格决定人生全集（白金版）》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。

《性格决定人生全集（白金版）》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。

<<性格决定人生全集>>

书籍目录

第一章 改变人生，从改变性格开始性格的可塑性性格是一种选择改变性格，改变世界改变自我的幸福生活要有不断改变的勇气敢于正视缺点不要迷失自我磨练成熟的性格挑战自我，战胜自我相信自己是一座金矿展现自己的天赋发现生命的宝藏爱自己，爱生活学会自我欣赏找准人生的定位经营自己的长处驾驭性格，驾驭生命好性格定能成功成功者的优秀性格如何实现自我性格决定未来性格是职业的导向性格决定事业的成败第二章 性格决定命运性格的内涵性格的特征解析典型性格的人遗传对性格的作用后天的条件与性格教育的重要意义人贵有自知之明认清自己，再去参与生活更深地去了解自己了解自己的镜子从思想看人学会抓住自我发现真实的自己鉴别性格的几个方法看清自己才能成就自己客观而全面地接纳自己第三章 培养非凡的性格快乐是性格的闪亮点亮出自己的本色燃起生命的激情何时出手最合适信念制造卓越身经百战方能成功情绪的心灵秘境最美的景色是心情授人玫瑰，手有余香立身先立德品质决定一生做一个有修养的人做人要诚实信用是做人的根本待人要宽容保持谦让的美德拥有一颗善良的心敢于承担责任学会微笑欲望是一种力量幽默是一种眼光每天都是愚人节热忱的心是良好的开始好性格就有好人缘用激情感染别人永远有颗热忱之心第四章 培养坚忍的性格成功者背后的性格因素失败背后的性格特征不良的性格毁掉人的一生避开自己的性格弱点成功来自行动创造性格的力量培养出众的性格找到自己的与众不同之处我能行果断的性格要善于超越自我每天淘汰自己勇敢是一种高贵的个性勇气能改变一切你属于哪种性格精于分析问题学会自我调整勾画人生的蓝图强者的性格学会逆流而上学会刚柔并济敢于打破常规关键时刻要敢于拍板要趁热打铁善于利用机会如何做到旁敲侧击第五章 做自己性格的主宰者创新的魅力塑造良好的个人形象尊重他人才能赢得尊重做一个正直的人培养热情的性格走出失败的阴影激发生命的潜能寻找潜在的力量在逆境中求生存灵感创造奇迹快乐是才华性格消极的符号成功的第一秘诀点燃成功的渴望开凿心中的金矿燃起心中的明灯超越人生的巅峰扬起生命的风帆天生我材必有用点亮生命的火花相信自己的能力为明天播撒希望

<<性格决定人生全集>>

章节摘录

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，可以说每个人都有也最偏好的情绪类别，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。

<<性格决定人生全集>>

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。

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。

.....

<<性格决定人生全集>>

编辑推荐

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。

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！

性格是与生俱来的，但是同事也是后天培养的。

摒弃性格恶劣，发挥性格优势，就能成就辉煌人生。

<<性格决定人生全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>