

<<和自己对话>>

图书基本信息

书名：<<和自己对话>>

13位ISBN编号：9787802135598

10位ISBN编号：7802135591

出版时间：2008-4

出版时间：海潮出版社

作者：白山

页数：246

字数：200000

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>

<<和自己对话>>

内容概要

记住：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

所谓性格，是人的个性心理特征的重要方面。

每个人的性格，都是一个构造独特的世界，蕴藏着巨大的能量。

它的爆发，既可以将你推入万丈深渊，也可以助你走向成功的彼岸！

认识性格，就是要了解性格的内涵，造就积极健康的心态，就是要把握命运的风帆，从而在潮起潮落的人生航程中不至于触礁遇险。

<<和自己对话>>

书籍目录

和自己对话——观念篇 第一章：播种性格，收获命运 播种性格，收获命运 成也性格，败也性格 完美人生从完整性格开始 健康的性格是成功的前提 坚强的性格源于明确的人生目标 美好的性格成就美好的人生 性格测试：你是内向还是外向？

第二章：改变性格，扭转命运 人的性格具有可塑性 改变命运从改善性格开始 挑战自我，战胜自我 改造性格的原则 改造性格的方法 优化你的性格 改造自我以获取幸福生活 性格测试：你能走出人生的低潮吗？

第三章：审视性格，把握命运 了解自己的性格，进行自我分析 正确体察自我性格 利用性格的长处 性格是一把“双刃剑” 保持自己独一无二的个性 发掘自身的宝藏 选择适合自己的职业 你会成为你心目中的自己 性格测试：找出性格中缺陷和自己对话——锻造篇 第四章：相信自己，打破瓶颈 彻底打破心中的瓶颈 战胜自卑，别让自卑扼杀了自信 自信是成功的关键 从潜意识里赞美自己 用言行激发自信 为自己鼓掌 从成功里获得自信 从自觉到自信 发挥自我优势 敢于走自己的路 性格测试：你对自己是否充满信心？

第五章：放下包袱，快乐生活 用微笑来面对生活 摒弃事事追求完美的思想 人生的苦乐由你决定 从心里让自己快乐起来 从施与受中体验快乐 学会享受自己的生活 别让自己活得太累 保持一颗快乐的童心 不要为金钱所累 知足者常乐 找到快乐的方法 性格测试：测量你的抑郁指数 第六章：控制情绪，胜在中和 控制情绪对你很重要 成功者善于控制情绪

培养对情绪的约束力 嫉妒会堵死自己进取的通路 远离愤怒情绪 沉得住气，才能发得了力 不能控制情绪，便将毁掉自己 及时清扫情绪垃圾 让理智做情绪的支配者 用好脾气制服暴脾气 做情绪的主人 性格测试：你能控制自己的情绪吗？

第七章：坚韧不拔，成为强者 坚韧，提升生命的强度 负重忍辱，厚积而薄发 能忍方能干大事 梅花香自苦寒来 甘于平凡，自成尊贵 提高自己的AQ商数 不抛弃，不放弃和自己对话——提升篇 第八章：海纳百川，有容乃大 宽容是超凡的性格 宽容是人际交往的润滑剂 培养宽容的性格 宽容比指责影响更深远 豁达展现你的风度 设身处地为他人着想 把优越感让给别人 没有解不开的疙瘩 要学会爱自己的“仇人” 给别人一些宽容和理解 不计前嫌，宽恕他人 性格测试：你和朋友之间相处的融洽吗？

第九章：走出自我，广结善缘 搭建人际关系网 培养善于社交的性格 不要轻言不求人 任何时候都不可锋芒太露 不要处处当主角 悄悄地为他人做点好事 学会欣赏别人 学会倾听别人讲话 多结交比自己优秀的人 拓展人际关系的15条原则 性格测试：你是不是一个社交高手？

第十章：修身养性，进入佳境 创新求变，另辟蹊径 勇敢无畏，敢打敢拼 坚决果断，雷厉风行 独立进取，力争上游 热情爽朗，笑看风云 临危不惧，处变不惊 用正确的观念演绎美好的性格 性格测试：飞扬你的个性

<<和自己对话>>

章节摘录

第一章：播种性格，收获命运 印度有句谚语：“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”

可见，性格的好坏与命运的走向之间有着千丝万缕的联系。

好的性格是成功的基石，好的性格是成功的阶梯，想要收获理想的命运，就需要你播种好的性格！

播种性格，收获命运 性格决定命运，不同的性格构成了不同的人生命运。

人们都期待着自己能有个好命运，能更多的享受到地位上的尊贵、物质上的丰富、人际上的融洽，但很少有人反思过这一切都与自己的性格存在着某种微妙的关系。

山里住着一位以砍柴为生的樵夫，他不断地辛苦劳动，终于给自己建成了一间遮风挡雨的房子。

一天，樵夫挑着砍好的木柴到城里交货，黄昏才回到家。

他很累了，想歇一歇。

可是就在这时，房子起火了。

樵夫拼命地救火，左邻右舍也都来帮忙。

但是傍晚的风势过大，没有办法将火扑灭。

最后，整栋小屋都被炽烈的火焰吞噬了。

大家都以为樵夫的命运会因此受到重创，会面临崩溃，于是纷纷安慰他。

樵夫静静地立了半晌，突然，他满怀希望地跑进倒塌的屋里，开始翻找起来。

人们都以为他还有一部分不会烧毁的财物藏在屋里，不禁替他庆幸。

过了半晌，樵夫兴奋地叫起来：“我找到了！”

我找到了！

人们仔细一看，才发现樵夫手里抓着的，根本不是什么值钱的宝物，仅仅是一把没有斧柄的斧头。

大家都感觉到有些奇怪，因为这把斧头在人们眼中不足以改变他的命运，可是樵夫却兴奋地将一根木棍嵌进斧头里，充满自信地说：“只要有这柄斧头，我就可以再建造一个更坚固舒适的家。”

软弱的人总是喜欢把失利的原因归结于命运，并只靠相信奇迹获得解救；成功的人则是相信自己能够改变命运，在遭遇不利和艰难的时候百折不挠。

你是一个软弱的人或是一个成功的人，在这个时候就会表现出来。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。

有人问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”

出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”

又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”

学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要摆放整齐；饭前要洗手、午后要休息；做错事要表示歉意；学习要多思考；要仔细观察大自然。”

从根本上说，我学到的东西就是这些，当然也正是这些让我今天能够在这里跟大家见面。

他又说：“从小养成的好习惯一直伴随我到今天，我通过这些习惯养成了一个比较不错的性格。”

这位学者从小播种的性格，是他收获成功的重要原因。

在当今竞争空前激烈的年代，一个人想要生存立足、寻求发展空间、实现自我价值，其性格的完整与健全是非常重要的因素之一。

所以说，播种了性格的同时也就收获了命运！

性格点睛 要想拥有好的命运，就请首先打造好的性格！

成也性格，败也性格 很多人总是在抱怨命运的不公，总是为这事那事的失败而捶胸顿足，而他们却不知道成败的关键在很大程度上是由他们自身的性格决定的。

性格看似简单，可是性格却又分不同层次并受到环境的影响。

比如同样是豪放、勇猛，政治家与文学家的豪放就不一样，农民老百姓和指挥家、军事家的勇猛又不一样。

这也就关系到了人们受文化教育的程度，不同的文化素养造就了不同的性格。

<<和自己对话>>

由于各种因素的作用不同，所以成败的意义和结果又不尽相同。

成败是人们对自已所从事的事情出现的结果。

人们只要清醒的认识了性格与成败的关系，相信此时的您也就成功了一半。

秦末楚汉相争时的“西楚霸王”——项羽的故事相信大家都耳熟能详，如果仔细品味项羽的一生的成败，其实与他的性格特点关系很大。

项羽名籍，出身于楚国的贵族。

在他小时候，有一次秦始皇到楚地巡游，幼年的项羽也和叔叔来到大街上看热闹。

在看到秦王嬴政坐在高高的黄盖之下的景象时，小项羽说出了：“吾必将取而代之！”

的豪言壮语。

项羽勇敢刚毅、抱负远大的性格由此可见一斑。

果然，项羽长大之后并非平凡之辈，他与叔父杀死秦会稽郡守，率江东勇士八千，起兵反秦。

在巨鹿之战中，破釜沉舟，大破秦军，被推为诸侯上将军，成为了反秦斗争中叱咤风云的英雄和领袖。

后来，项羽攻入成阳后，杀子婴、火烧阿房宫，分割关下，自立为西楚霸王，定都彭城，成就了一番丰功伟业。

然而，项羽虽然神勇无比，但他的性格中还有另外一面，那就是“有勇无谋，优柔寡断，刚愎自用”等特征，这些性格侧面使项羽在许多关键时刻犯了错误。

比如，他攻入成阳后不但不安抚民众反而大开杀戒，火烧宫殿；比如，他在鸿门宴上本来可以置自己的对手刘邦于死地，却优柔寡断，使得刘邦逃之夭夭，为日后的统治危机埋下了伏笔；比如，他刚愎自用，听不进属下的忠言，致使有才能的人如陈平、韩信等人都离楚归汉，甚至连他视为“亚父”的谋臣范增也被逼走。

如此种种，导致了项羽在后来的楚汉争霸中逐渐落了下风。

垓下一役，项羽连战失利，遭受十面埋伏，在四面楚歌声中将士无不落泪，士气全无，他心爱的虞姬也刎颈自杀。

孤独的项羽凭借盖世武功，杀出重围，最后单枪匹马到达乌江。

有人划船接他过江，项羽想到当年率8000江东子弟渡江起义，如下仅剩他一人，自感无颜以见江东父老，于是拒绝过江，自刎而死，给后人留下了一段可歌可泣的故事。

应该说，项羽是历史上少有的奇才。

他的勇猛性格成就了他的大业，但同时也为后来的失败埋下了伏笔。

正可谓是：成也性格，败也性格。

我们且不论项羽的性格是好还是坏，从项羽的例子中，我们起码可以肯定一点，你只有主宰自己的性格优势，才能主宰自己的命运。

人的性格是复杂的，但绝不是破碎的。

每个人的性格中总有一条贯穿始终的主线，把性格中的各种元素统一起来，呈现出一条总体的人性趋向，这种人性趋向正确与否就将决定一个人一生的成败。

因此，弄通人的性格复杂性的成因显得很有必要。

它可以为你提供校正性格中不良因素影响，张扬个性中积极美好一面的最佳依据，引导你走向自己所能开拓的最亮丽的世界。

性格点睛 命运并非天定，成败自在人为，性格决定成败！

完美人生从完整性格开始 使用同一种材料，一个人可能会建成宫殿，一个人可能会筑成茅舍，一个人可能会建成仓库，一个人可能会建成别墅。

同样是红砖和水泥，建筑师可以把它们建造成不同的东西。

人的良好性格也在于自我创造。

不经过一番努力，良好的性格也不会自发地形成。

它需要经过不断的自我审视、自我约束、自我节制的训练。

正是这种不断的努力，才会使人感到振奋，令人心旷神怡。

从辩证法的角度来说，世界上是没有绝对完整的性格存在的，任何性格都会有其优点与不足，而

<<和自己对话>>

之所以提出完整性格，一是因为，完整性格一直就是我们共同追求的目标与方向；二是我们要在追求的过程中不断的磨练自己、改进自己，即使不能做到绝对完整，也要努力改善自身存在的不足。

每年12月1日，纽约洛克菲勒中心前面的广场，都会举办一个为圣诞树点灯的仪式。硕大的圣诞树无比完美，据说它们都是从宾夕法尼亚州的千万棵巨大的杉树中挑选出来的。一位画家，深深地被圣诞树的完美吸引了，他带领着自己所有的学生去写生。

“老师，你以为那巨大的圣诞树真的那样完美吗？”

“一个中年女学生神秘地笑道。

画家很奇怪：“千挑万选，还能不完美吗？”

“多好的树都有缺陷，都会缺枝子、少叶子，我丈夫在那里当木工，是他用其他枝子补上去，这些圣诞树才能这样完美啊！”

画家恍然大悟：一切完美都源自修补。

世上的每个人无论他多伟大；多有名，都不过是那样一棵需要不断修补的树……任何性格，都是在不断的修补中日臻完美；任何人，都是在不断的打磨中，锤炼成才的。

性格，不是绝对完整的，但是却又存在着一定的完整性。

生活中，人们往往根据性格的完整性，各种性格之间的内在联系、互相呼应，由某一个人的某些性格特征，来推知他其余的性格特征的。

例如，具有不畏强暴、坚持正义性格特征的人，对他人的态度往往明朗而直爽，对自己的态度实事求是；在性格的意志特征方面则表现为勇敢、果断、敢作敢为、坚持到底；在性格的理智特征方面，则可能表现为更多的主动感知和分析事物的特点；在性格的情绪特征方面，占主导地位的心境往往是乐观向上的。

任何人的完整性格都是在后天实践活动过程中，不断进行自我修养的结果。

如果不能意识到自己性格上的不足并加以及时改进的话，后果将会十分严重。

如果一个人的性格没有完整性，而是变幻无常，令人捉摸不透，那就是一种破裂的性格。

三国时的吕布勇冠天下，但品性极差，出尔反尔，反复无常，最终难成大事，命殒白门楼。

吕布之勇冠绝天下，如此之勇士却在乱世不能安身立业，何也？

盖因其个性多变、反复无常，最终一事无成，反而丢了性命。

吕布被曹操擒后，厚颜无耻地对曹操说：“您（曹操）忧虑的不过是我吕布，今日我已降您，您争夺天下已用不着忧虑了，如果您能让我率领骑兵，那么，用不了多久，天下就可以平定了。”

曹操乃世之枭雄，早已看清了个性反复的吕布不能用，还是将其杀了。

吕布在其一生的活动中，不论是攻杀伐打，还是为人处世，无不反映了他出尔反尔的个性。

他的悲剧也正是他这不完整性格，并不能及时认识到加以改进所造成的。

玉不琢，不成器，一个人的性格，如果不经过认真的自我修养，不可能自然而然地达到优良高尚、趋近完整的境界。

伟人也罢，庸人也罢，只有不断的加强自我修炼，才能拥有相对完整的品性，才能获得相对完美的人生！

性格点睛 “一种健全的性格，比一百种智慧都有力量”英国著名文豪狄更斯这句不朽的名言告诉我们一个真理：完美的人生从完整的性格开始。

健康的性格是成功的前提 一般说来，健康的性格作为一个人的健全的生活行为方式和健康的生命价值观，它体现了人的自我选择的能力和自主性、自我控制的能力，对现实具有客观而深刻的感受力，正确对待外界的影响的能力，保持内心的平衡和满足状态的能力，同时又能保持着旺盛的创造精神。

对于现代人的生活价值取向的选择，健康的性格无疑是其最主要的对象。

它不仅对于个人是重要的，而且对于社会也是重要的。

一个人要在社会中，甚至在其家庭中，做一个有作为的参与者，就必须能够和他人建立积极的关系。那种惯常对人怀有敌意、猜忌、嫉妒、分裂之心的人，那种阴阳怪气、性格古怪孤僻的人，不但不可能很好地参与社会生活，充分地发挥自己的潜能和价值，还会给人际关系带来伤害。

因此，选择健康的生活价值取向，不仅是个人生活的要求，也是社会的要求。

<<和自己对话>>

积极地培养自己的健康性格，使自己能够很好地适应社会生活，保持内心的和谐和性格的完整，体现自我性格的智慧、美感和力量，对于个人和社会都有重要的意义。

在现代社会生活中，如何对付由于现代科技社会的高速化、高效率、高度文明造成的人的心理和身体的种种不适应，人际关系中不断的矛盾、冲突所带来的病症，是现代人面临的重要课题。要唤起人们潜在的性格力量，战胜现实生活中面临的困境和难题，就必须树立现代人健康的生活价值观。

健康性格作为一种人的生活价值观，其主要的性格行为取向，被认为是个人充分地发挥其潜能和价值。

心理学家哥尔德斯坦认为：健康就是一种价值。

一个人要实现自己的价值，就不能不在病态和健康的性格之间做出选择。

离开了健康的性格，就不能充分展示个人的全部才能和价值。

他指出：“在强调选择健康的重要意义时，我们所说的健康不是指那种单靠自然科学方法就能理解的客观状况。

宁可说它是一种和一个人怎样看他的生命价值的心理态度有联系的状况。

‘健康’于是表现为一种价值，它的价值是由个人实现他的本性的能力达到怎样的程度——至少在他看来是重要的程度——构成的。

”马斯洛认为“健康性格”就是“自我实现”的人，罗杰斯把“健康性格”看做是为美好生活而奋斗的人。

他说：“这种美好生活的过程不是怯懦者所能领略的生活，它意味着一个人的潜在能力愈益成熟的延伸发展，它意味着有勇气成为这样的人，它意味着全身心地投入生活的洪流。

可是，极其令人兴奋的人世间的事情是，当个人取得内在自由时，他就会选择这一过程作为美好的生活。

” 曾经有位哲人说过：“如果你想要成就堪称美好的人生，就要塑造堪称美好的性格！

”一个人要想成就一生的幸福，想要追求成功卓越，就必须培养健康的性格并且以健康的心态去面对你的世界——以健康的心态做人做事，以健康的心态指导自己的人生走向！

性格点睛 唯有塑造健康的性格才能获得积极的力量去走向成功，强化自己在对人、对事、对自己的健康性格，是你走向成功的重要前提！

坚强的性格源于明确的人生目标 有人说，成功的人总要经历几个人生阶段：立志、努力、成功。

立志即确立自己想要成为什么样的人才，它可以使人有计划地规划自己的生活，同时为达到某个生活目标而奋力拼搏。

拿破仑说，不想当元帅的士兵不是好兵。

因为没有当元帅的想法就不会以一个元帅的标准来要求自己，就不会认真研究战争，不会认真去研究作战方略。

无独有偶，梁启超也认为，天下豪杰之所以成为豪杰，就是因为他们具有成为豪杰的远大目标，所以具有成为一代英雄的希望。

高尔基在劝诫青年要锻炼自己坚强的性格时打比方说，水承受的压力越大，喷得就越高，只有以高标准严格要求自己，方能有所作为，方能为社会多作贡献。

哥伦布航海探险，试图想取得贵族们的支持，贵族们感到这是异端邪念；想取得葡萄牙政府的支持，政府拒绝提供帮助。

那些同行者，漂泊在海上，神情沮丧，懊悔不迭，甚至想杀掉哥伦布以解恨，但哥伦布却意志坚定，最后终于踏上“新大陆”。

哥伦布所以能够成功，是因为他心中存在着寻找新大陆的希望。

辛弃疾本为一介书生，却希望中国能得以统一。

他日夜勤奋练功，为日后奔赴战场杀敌立功做着准备。

后来他投笔从戎，为收复中原而挥师北上，成为南宋有名的儒将。

<<和自己对话>>

编辑推荐

英国著名文豪狄更斯说过：“一种健全的性格，比一百种智慧更有力量。”人不能改变自己的容貌，但可以改变自己的性格。性格变了，机会之神就会向你招手，从此走向幸福之路！

<<和自己对话>>

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>