

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的好性格修炼说明书>>

13位ISBN编号：9787510430565

10位ISBN编号：7510430569

出版时间：2013-1

出版时间：新世界出版社

作者：镇楷

页数：282

字数：290000

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>

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

内容概要

在当今竞争空前激烈的时代，一个人如何生存立足，求得最佳发展，性格的完整与健全，至关重要。

《我最想要的好性格修炼说明书》从如何认识和了解性格、如何塑造性格、性格测试以及性格与人际、性格与职业、性格与婚姻、性格与管理等诸多层面条分缕析，帮你揭开性格的神秘面纱，教你洞悉人性的弱点，取其优而匡其劣，自我调解，悦纳他人，跳出左右你一生的性格误区，助你迈上幸福、富裕的人生之巅。

《我最想要的好性格修炼说明书》的作者是镇楷。

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

作者简介

镇楷，草根心理学家，现居北京，在某文化传媒机构任职，致力于社会心理学研究，出版多部广受市场欢迎的心理畅销书。

擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼迷思的智慧。

心中希冀简单而纯粹的生活，喜乐由心。

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

书籍目录

Chapter 1 认识性格：

把脉异彩纷呈的性格花园

性格是人生的最大宝藏

洞悉深邃的性格内涵

在性格的后花园寻找那朵属于你的“鸢尾花”

——多彩的性格花园不同的绚丽人生

心态决定性格性格决定大生

环境是性格的“雕塑师”

让气质为性格“镀金”，让个性为你蒙上神秘的面纱

翻阅性格宝典，探索你心灵的密码

做那朵影响整个春天的花——打造独特的性格

从灵魂深处认知自我打造优质性格

不要让“缺憾”劫持了你的人生——包容不完美的自己

打一张“本色”的牌，别让自卑打扰了你的幸福

Chapter 2 了解性格：

洞悉成功与幸福的性格特质

性格是决定命运的舵手

性格是成功者的丰碑，失败者的墓志铭

来一场“性格会诊”——优化你的性格内存

好性格是人生挖掘不断的宝藏

卓越性格，为你的人生道路披荆斩棘

给性格做一张健康表，让智慧的萌芽破土而出

与生俱来的好性格：梦想、自信、进取，是成功男人的镀金名片

用坚毅性格的金砖，铺就女性的金光大道

创新的“魔术师”，给女人的事业重新洗牌

让果敢光临“心灵客栈”，让女人绚烂一生

用独立的个性，俘获女性的知识美

超越个性——将自信敏锐做成魅力的标签

多疑的性格会使人陷入迷惘的泥沼

丢“面子”，还是丢幸福——“面子”是机遇的盲肠

偏执自负是走向失败的催化剂

提高性格的“含金量”，充实自己的资本金库

敏锐的性格容易捕捉身边的机遇

勤奋的性格，是吸引财富的“磁石”

拿好“精细”的法器，让你的财运不请自来

让好性格为你的健康护航

和忧愁说再见，不要让忧郁成为慢性自杀的毒药

警惕流失的“生命力”，不要折损你生命的羽箭

Chapter 3 锻造性格资本

——用优质性格领航成功人生

用命运的“宝莲灯”照亮来来——改变内在性格，就能改变外在世界

改变心态的“魔力磁场”，让你的人生随“心”起舞

垒建自信的踏板让自己成功飞翔

让观察和思考帮你寻找生活中最明亮的火花

踏上“优势性格。

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

的高速公路，搭乘成功的“顺风车”
搭建“乐观”的看台，让你的人生一马平川
给逆境来一颗“坚毅”的药丸，让你的人生绝处逢生
优异的性格是攀登高峰时的推动力
优良性格是成功探测仪，为你指示采金路径
不要让“短板意识”的细菌，感染了你成功的潜能
行动是成功的“发令枪”，是思想垃圾的“燃烧剂”
拂去性格缺陷的尘埃
偏执的性格会把你堵进生活的死胡同
不做生活的“缠树藤”，要做命运的主人
运动，为你的不良性格“抽抽脂”
揭秘神奇“食疗”里的性格“整容”秘方
成功思维的二级跳：关一扇“固执”的门，开一扇“变通”的窗
能屈能伸方为丈夫：困境面前，给自尊按一下暂停键
随方就圆，拿下“世俗的标签”
放下身段，路就越走越宽
低调的胸襟，是你人生战役中高调的“军师”
打磨性格的“铁矿石”，成功需要“精凿细作”
做自己的“情感驯服师”：好情商铸就好性格
为生活加一道幽默的边框
盘活“逆境”，将烦恼丢弃在船尾
绝境的土壤里，摇曳着天堂的幸福之花
把柠檬做成柠檬水：压榨你的成功潜能
坚韧可以征服世上的任何一座高峰。
果断是成功的“惊堂木”，能抓住“机遇”的薄衫
心里装满了宽容，就会拥有海阔天空的人生

Chapter 4 八面玲珑

——打造具有扩张磁力与魅力的交际性格
人脉就是财脉——好人缘为你提供一个更大的舞台演绎人生
真诚是你人生资本的“金缕衣”
超越平庸的人生舞台，穿一件“鲜明个性”的舞衣
大度和雅量让你拥有更多的亲和力
幽默是交际的“方糖”，心灵的“减压阀”
不要让怒火毁了你的健康
站在他人心灵的后花园，为他人种植春天。
“管中窥豹”，深探对方的个性特征
将“自卑”的囚徒刑满释放，让“快乐”的天使迎面而来
胆怯是阻碍你成功的绊脚石。
信誉是“人际银行”白勺信用卡
拦截你的语言洪水，不要戴上“长舌妇”的帽子
孤立会让灵魂逐渐失去安全感
人脉里的黄金战略：赞美有技巧，成功有“靠山”
“孔雀综合症”，让你的人脉避而远走
不要剥掉别人的“树皮”，让你的人脉水源永不枯竭
交际场的“高手过招”：下好“读心术”这步人际棋
读心绝活：穿衣里透露他人的性格密码
见微知著言行是洞悉性格的“入场券”

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

微笑是好运的“招安符” -
谈话是开启彼此心门的钥匙
察觉工作细微处的“性格面具”
从办公室环境了解对方的性格
信任是人们交往中的基石
拉准他人心灵的“缰绳”，好技法让你得人心
和而不同是人际交往的黄金法则
投其所好是简单而通行的交往法则
让用心聆听的姿态，将他人的心“一网打尽”
天真无那是活泼性格人的特质
力量型性格的人往往是天生的领导者
要向平和型的人学习随遇而安的从容与沉着
撤销心灵冲突的围墙，让紧绷关系“深呼吸”
善于了解自我情绪，才能掌控他人情绪

Chapter 5 勇往直前

——培养胸怀坦荡的职场性格
扬长避短，表现卓越的竞争力
血型左右一个人的性格和气质
挖掘自我性格的“深井”，释放你的职业潜能
“个性”给你的职业“雷达定位”
把“个性”的苹果放在不同的“职业篮子”
将性格的桃树种植到适合的“职业土壤”
发现最适合自己的那块“踏脚石”
——喜欢的职业让你拥有成功的力量
独辟蹊径的创造力，是工作热情的“保鲜剂”
与自信的人合作容易成功
不可懈怠冷静型领导
不可小看平庸型领导
对于优柔寡断型领导：不能没有耐心
面对脾气暴躁的领导：一定要给足面子
让事业心“挑大梁”，包容领导的挑剔
给多疑的领导吃一颗“定心丸”
尊重善待性格傲慢的同事
搭建心灵的“浮桥”，给性格死板的同事一条沟通渠道
让争强好胜的同事，跳出“死执”的包围圈
诚恳打开性格脆弱的同事心门

Chapter 6 以柔克刚

——用宽容和信任铸就幸福的婚姻性格
包容和接纳是幸福婚姻的保护锁
用莫大的磨刀石，磨平性格的棱角
没有不合适的人，只有不会经营的彼此
培养感知“恋爱模式”的触角，让你的幸福稳赚不赔
意志坚强的男人，是一道魅力的险峰
沉稳内敛的男人闪耀着修养和包容
用女人的好性格，“绑架”男人的爱情
羞涩，是女人绽放魅力的花朵
温柔，是女人滋润心灵的春雨

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

善良，使女人成为降落人间的天使

“糊涂”里的精明学问：闭一只眼的恋情更幸福

善解人意，让男人的心驻足

宽容，是婚姻的镇定剂

细心是好妻子不可缺少的性格特征

适当撒娇更能抓住男人的心

信任，建筑婚姻的钢铁长城

婚姻需要细心经营和保鲜

疏通丈夫的情绪洪流，帮他成为另一个“他”

打破“个性”局限，大胆重设彼此的性别

不要绑架了婚姻的“空间意识”

虚荣心，是婚姻的“肌肉萎缩针”

不要用任性的“剑锋”，挑破婚姻的“窗户纸”

打碎婚姻的“古董”模型，让变通释放鲜活的自己

理智地平息婚姻中的战争

Chapter 7 恩威并行

——造就春风化雨般的魅力管理性格

成功的领导必须具有责任心

成大事必须拥有敢于“拍板”的性格

洞察力是一种观察和分析的综合素质

给别人重视的“礼包”，让好人脉找到你

好领导要“严于律己，宽以待人”

倾听，是俘获下属心的“秘密武器”

坐一把“公正”的交椅，让下属亲附你

不要让独断专行的性格左右自己

身体力行更具有说服力

“思想领导者”：用你的思想，指点企业的江山

警惕过度包容，请不要将“自我意志”打包？

放下高姿态，端起高标准——领导要有“主心骨”

活泼型的领导让生活充满了热忱和希望

知人善任型领导能充分发挥员工的主动创造性

适当满足下属的“权利欲”，让他的责任心“出席”

让“口才”暂且退场，给“行动”一个舞台

果断拒绝下属的非分之想

及时关注和肯定报喜不报忧的下属

随时关注爱拖延下属的工作进度

提升女领导的心灵韵味：从容让你的领导更有感召力

将工作程序“剥丝抽茧”——“主见”让你的事业如日中天

摆脱优越感，不断追求卓越

丢弃“软弱”的行囊，用自信为女领导的魅力护航

打开心下的心灵闸门，但不要让“牢骚”泛滥成灾

圆通的中庸之道可避免偏激

在“视野看台”上，眺望更高远的成功

不要让“自负”的强势心理，阻拦成功的脚步

放宽心胸，不可嫉贤妒能

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

章节摘录

版权页： 1974年，张若玫30，从中国台湾新竹交大毕业。

在同一年中，她获得了每月125美元的奖学金，负笈美国留学，进入美国普渡大学读数据库系统管理博士。

她靠着每个月仅有的奖学金，独立获得了数据库系统管理博士学位。

26岁时，张若玫博士毕业，进入贝尔实验室做研究员。

她是实验室电脑有史以来的第一位女性研究员。

她每天要面对世界顶尖的研究学者，虽然满心欢喜，但总是战战兢兢。

直到听了贝尔实验室的副总裁——诺贝尔奖获得者潘兹亚斯的一次内部演讲，她才终于有了二些领悟。

潘兹亚斯在演讲中以自身的经验对新进的研究员说：“不要墨守成规。

”而这句话也成为影响张若玫最深的一句话。

有了这种创新精神的发挥空间，张若玫开始了她大胆的探索与研究的生涯。

不久，她发表了专利“高稳定度多任务传输协议”，这是一种可以同时传送资料给不同使用者的技术，成为当时推动数据库与分布式系统的重要技术。

在贝尔实验室渡过了五年之后，她于1984年进入硅谷，加入SUN公司，成为网络档案系统研究小组的创始成员。

在SUN，她与科技界称之为“AVA之父”、有“科技天才”之称的派屈克·诺顿比邻而坐。

在那里，她学到了最新的网络技术的开发。

1986年3月，SUN上市成功，成为美国最红的公司。

这时，在张若玫心中隐然升起一个自己出来创业的念头。

于是，她便与曾任康奈尔大学教授、拥有柏克莱大学博士学位的夫婿离开了SUN，和几个人共同创办Teknekron。

这是她首度创业，也是由科技人员转型为商人的第一个阶段。

这一年，她42岁，她的命运由此改变。

最初，她帮高盛设计债券和外汇实时信息系统，将新闻、债券利率和汇率整合在一个大屏幕上，随时更新，让交易员和客户能更快做出买卖决定。

当时的华尔街采用的是路透社的系统，全部为硬件接入，操作麻烦，需要在显示屏幕上不断地切换各种信息频道。

没有任何华尔街经历的张若玫，突然间有了一个想法：是否可以用软件去解决这个问题？

她开始为自己的想法尝试着去做，不久便开发出了一种新的交易工作站产品。

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

编辑推荐

《我最想要的好性格修炼说明书》编辑推荐：滚滚红尘，涛涛浊世，只要你盘活了性格的资本，你就能高屋建瓴，把握命运。

人的性格是一个复杂的矛盾体，也是一把“双刃剑”。

从某种意义上说，性格是一种力量，更是一种资产。

只要能扬长避短。

选择最适合自己性格特长发挥的方面，你就会发现一个崭新的自我。

成功人生的性格财富、改变命运的经典指南。

<<我最想要的好性格修炼说明书>>

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>