

<<性格影响人生>>

图书基本信息

书名：<<性格影响人生>>

13位ISBN编号：9787802137967

10位ISBN编号：7802137969

出版时间：2009-11

出版时间：海潮

作者：林左辉

页数：276

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>

## <<性格影响人生>>

### 内容概要

《性格影响人生》从各个角度详细阐述了性格不仅可以影响一个人的人际关系、婚姻状况，还能影响一个人的事业及身体健康。同时，《性格影响人生》也剖析了各种性格的优劣，给出了优化性格的方法，旨在帮助人们了解、认识自身性格并很好地修正性格以适应充满激烈竞争的社会。

## &lt;&lt;性格影响人生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 把握性格的本质第一节.性格的内涵第二节.性格的特征1.性格的态度特征2.性格的情绪特征3.性格的理智特征4.性格的意志特征第三节.通过《西游记》看四种基本性格第四节.性格是天生的吗？1.遗传对性格的影响2.环境对性格的影响3.个人心态对性格的影响第五节.性格在人一生中的重要性第二章 自知是把握人生的第一课第一节.人贵有自知之明1.通过和别人相比来了解自己2.从别人对待自己的态度来了解自己3.用工作的成果来了解自己第二节.正视缺点才能让自己更优秀1.完美型的人要打破沉闷，快乐起来2.力量型的人要学会接受别人的观点，平缓下来3.活泼型的人要培养自己的条理性，学会动手4.和平型的人要摒弃得过且过的思想，振作起来第三节.你的星座，你的性格1.水瓶座人的性格2.双鱼座人的性格3.白羊座人的性格4.金牛座人的性格5.双子座人的性格6.巨蟹座人的性格7.狮子座人的性格8.处女座人的性格9.天秤座人的性格10.天蝎座人的性格11.射手座人的性格12.魔羯座人的性格第四节.你的血型，你的性格1.O型血人——浪漫英雄主义者2.A型血人——崇尚完美主义者3.B型血人——充满感情的行动家4.AB型血人——充满矛盾的自信家第五节.你的气质，你的性格1.测测自己属于哪种气质类型的人2.胆汁质人的性格3.多血质人的性格4.黏液质人的性格5.抑郁质人的性格第六节.菲尔测试——测出你的性格第三章 性格影响人际关系第一节.MCSP——不同性格的人的社交策略1.M型（完美型）性格的人的社交策略2.C型（力量型）性格的人的社交策略3.S型（活泼型）性格的人的社交策略4.P型（和平型）性格的人的社交策略第二节.一眼看透别人的性格1.听声辨性格2.穿衣识性格3.日常小动作泄露性格4.打电话，识性格5.从口头禅看性格第三节.如何与不同性格的人交往1.欣赏活泼型的人的快乐2.与完美型的人一起努力3.与力量型的人一起行动4.与和平型的人一起放慢脚步第四节.好的人际交往方法让你备受欢迎1.换位移情——白天会懂夜的黑2.不要完美——弯斜月也动人3.保持距离——情到八分刚刚好4.情感征服——钱不是万能的5.引起共鸣——爱你等于爱自己6.测试：你是一个受欢迎的人吗？第五节.如何与难相处的人打交道1.如何应对背后伤人的人2.如何应对自以为是的人3.如何应对言而无信的人4.如何应对不停抱怨的人5.如何应对暴躁易怒的人第六节.测测你的人缘第四章 性格影响婚姻第一节.我想给还是你想要第二节.你们的性格组合，合适吗？第三节.女人，你喜欢哪种性格的男人？1.沉稳内敛的男人能给女人安全感2.意志坚强的男人让女人信任3.事业心强的男人受女性欢迎4.冷静独立的男人让女性心仪5.敢于面对挑战的男人让女人觉得年轻第四节.女人，你不喜欢哪种性格的男人？1.好吃懒做的男人：离我远点2.接受你的不浪漫，不接受你的死板3.我不想照顾一个大孩子4.你想和我比谁的心眼小吗？5.别骗我第五节.男人，你喜欢哪种性格的女人？1.难得“糊涂”的女人2.成功的男人背后有一个细心的女人3.男人需要一朵“解语花”4.撒娇的女人让男人很自信5.一起吃苦的幸福第六节.男人，你不喜欢哪种性格的女人？1.永远不会闭上嘴巴的女人2.喜欢“野蛮女友”的男人并不多3.虚荣会毁掉你们的幸福4.猜疑会让他离你越来越远第七节.理智地平息婚姻中的战争第八节.爱情测试：你是合格的爱人吗？1.你是合格的妻子吗？2.你是合格的丈夫吗？第五章 性格影响人事管理第一节.管理方式因性格而不同1.活泼型领导及其管理方式2.性格冷静的领导及其管理方式3.勤奋型领导及其管理方式4.包容心强的领导及其管理方式5.知人善任的领导及其管理方式6.平易近人的领导及其管理方式7.情绪型的领导及其管理方式第二节.影响管理的性格缺点1.影响男领导的性格缺点2.影响女领导的性格缺点第三节.把员工的性格弱点转化为职业优点1.脾气急躁，情绪强烈者2.自尊心极重，感情脆弱者3.爱发牢骚，抱怨不停者4.善于表现，急功近利者第四节.把自己打造成受欢迎的领导1.让下属知道你信任他2.主动为下属承担责任3.对下属也可以体贴入微4.要懂得“夹心饼干”的艺术5.对任何人都一碗水端平第五节.你是一个怎样的主管？第六章 性格影响职业第一节.不同性格的职业适应性1.适合完美型（M型）性格的职业2.适合力量型（C型）性格的职业3.适合活泼型（S型）性格的职业4.适合和平型（P型）性格的职业第二节.好性格帮你决胜职场1.明白自己该说什么话2.要为自己的承诺买单3.同事之间无亲疏4.记住每一位同事的优点并

## &lt;&lt;性格影响人生&gt;&gt;

赞美他5.别为自己的过失找借口

第三节.如何与性格不好的同事相处1.与傲慢性格的同事相处2.与过于死板的同事相处3.与城府较深的同事相处4.与刻薄的同事相处5.与争强好胜的同事相处

第四节.MBTI测试

第七章 性格影响健康

第一节.某些性格缺陷是疾病的发病源泉1.某些疾病患者经常拥有相同的不良性格2.四种性格与人类的身体疾病之间的关系

第二节.别让忧虑杀了你1.过度忧虑易引起心脏病、消化系统溃疡和高血压2.忧虑甚至会直接杀死一个人3.转移忧虑法

第三节.不同的性格与疾病之间的关系1.急躁好胜的A型性格易患冠心病2.心宽平和的B型性格多长寿3.忍气吞声的C型性格易患癌症4.孤僻消极的D型性格易患心脏病和肿瘤

第四节.调节不良情绪，关爱身心健康1.情志制约法2.移情易性法3.暗示疗法4.说理开导法5.节制法6.疏泄法

第五节.认清自己的性格，防止疾病侵扰1.A、B型性格测试2.c型性格测试3.D型性格测试

第八章 优化性格，打造完美人生

第一节.找到性格“木桶”中的“短板”

第二节.优化性格的原则1.改变性格不要急刹车2.培养良好性格从改善情绪做起3.从坏习惯到好习惯，从坏性格到好性格4.意志的自我控制有助于好性格的形成

第三节.优化性格的方法

第四节.偏执型性格的治疗方法1.观念暗示法2.交友训练法3.自省法4.敌意纠正训练法

第五节.分裂型性格的治疗方法

第六节.强迫型性格的治疗方法

第七节.依赖型性格的治疗方法

第八节.攻击型性格的治疗方法1.激情纠正训练法2.激怒自控法3.读书训练法4.不良行为纠正训练法5.兴趣培养法

第九节.在吃和玩中塑造好性格1.10种性格缺陷者的营养组合2.克服5种性格缺陷的有益游戏

第九章 性格影响人生

第一节.项羽：刚愎自用打败了他

第二节.亨利·福特：独断专行几乎毁掉福特公司

第三节.吴士宏：自信是成功的奠基石

第四节.沃伦·巴菲特：对信息的敏感成就世界富豪

## &lt;&lt;性格影响人生&gt;&gt;

## 章节摘录

1996年1月，以色列和美国科学家组成的研究小组发现，人类的第11号染色体上有一个叫做D4DR的基因，和人类的性格有关。

由于D4DR基因存在着长和短两种不同的结构形式，长的由7个重复的DNA结构序列组成，较短的只有4个重复的DNA结构序列组成。

D4DR基因上含有遗传指令，具有支配在大脑中形成某种受体的能力。

较长的D4DR基因形成的受体也比较长，对一种叫做多巴胺的人脑化学物质有较强烈的吸引力，容易结合。

结合之后会引起人脑反应，产生想要蹦跳、冲动的念头。

而较短的D4DR基因的受体较短，不容易与多巴胺结合，其后果也不相同。

由此我们可以知道拥有较长的：D4DR基因的人具有不安分守己、喜欢寻求新的刺激、好冲动、爱冒险等性格，相反，具有较短D4DR基因的人的性格则是：冷漠、沉着、喜欢思考、个性比较拘谨、恬淡寡欲。

这个研究是人类第一次把一种性格特征和一个具体基因明确地联系在一起，它告诉我们，人类的心理素质与性格是存在遗传基础、受遗传规律影响和支配的。

但是，性格的影响只是相对的，因为不同的环境、后天条件对同一种类型的人也可能产生完全不同的结果。

2.环境对性格的影响 “自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”不啻是环境对人影响的一个最好论证。

性格是先天和后天条件相结合的产物，一个人成长所处的社会环境、家庭环境也会对性格有不同的影响。

(1) 自然环境对性格的影响 人类通过改造自然形成了今天的文明社会，事物是具有反向作用的，很显然自然环境也在人类的性格上打上了深深的烙印。

由于气候不同，高原、平原、海岸地带的地势不同，各地人的性格也很不相同。

## <<性格影响人生>>

### 媒体关注与评论

一种健全的性格，比一百种智慧更有力量。

——狄更斯（英） 播种一种性格，收获一种命运。

——英国谚语 性格决定命运，而人是自己性格的设计师和创造师。

我们每个人都应该主导自己的性格，成为驾驭自己性格的真正主人。

——弗兰西斯·培根（英） 对一个人来说，真正重要的不是他的背景、他的肤色、他的种族，或是他的宗教信仰，而是他的性格。

——尼克松（美）

<<性格影响人生>>

编辑推荐

想主宰自己的命运，首先要学会主宰自己的性格 一个人的成功·5%归于性格 人生如同湍急河流上的一叶扁舟，性格是它唯一的舵手，它既可带你抵达光辉的彼岸，也可使你随波逐流，甚至滑入无底的深渊。

克服性格中的劣势，发挥性格中的优势，运用性格的力量，彻底改变你的人生。

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>