

<<女人性格书>>

图书基本信息

书名：<<女人性格书>>

13位ISBN编号：9787511301093

10位ISBN编号：7511301096

出版时间：2009-11

出版时间：中国华侨出版社

作者：浩子

页数：291

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>

<<女人性格书>>

前言

培根在他的《习惯论》中说：“思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。”这句话说明了性格在人一生中的重要作用，同时也道出了一个人的性格与思想、行为、习惯三者之间的关系。

其实，每个人的性格中都有自己薄弱的环节。

如果在人生的某些特殊境遇中，这些积淀起来的问题和矛盾超过了一个人所能承受的限度，身心就会产生紊乱而导致疾病。

那些身陷苦恼中的女人们不要着急，每个人天性中都具有自助与自我完善的趋力，只要我们具备自我认知的能力，并能够通过改变自己的思想、言行、习惯来不断重塑自己，优化自身的性格，便可以远离负面性格的侵扰，进而改变自己一生的命运。

那么，对于新时代的女性来说，拥有一个健康的性格在生活中都有哪些具体表现呢？

<<女人性格书>>

内容概要

好性格女人的三大优势： 一个拥有良好性格的女人在婚姻中，温婉、宽容、独立，注重在沟通中保鲜自己的爱情。

她们知道幸福的婚姻是对彼此性格的接纳与完善。

一个拥有良好性格的女人在职场上，谈笑风生，从容自若，不被压力击垮，不为自身情绪所左右，她们总能不断激发自身潜能，展示出最好的自己。

一个拥有良好性格的女人在人际交往中，总能坦然地呈现最真实的自己，懂得自爱与爱人，她们身上散发的性格魅力使她们时刻成为一个受欢迎的女人。

<<女人性格书>>

书籍目录

第一章 走进性格的百草园 性格的内涵 性格的四大基本特征 影响性格的三大因素 多彩的性格花园 将好的一面发扬光大 你的性格你来决定第二章 诠释女人性格 除了自己没有谁能真正伤害你 阳光女人如是说 只有一个独特的你 做一个性格沉静的女子 男人眼中的温顺女人 好性格的女人收获一生幸福第三章 认知自己的性格 自我认识是一个漫长的过程 换掉性格系统中的那块短板 客观看待自己的性格 你是哪种类型的女人 不同血型的女人性格第四章 成功女人性格特质 做一个性格坚毅刚强的女人 善于创新为你广结财源 大胆果收让你脱颖而出 成功需要有远见卓识 自信敏锐助你攀上事业的顶峰 同情心是女人征服世界的撒手锏 把“女人味”带到职场中去第五章 远离负面性格的阴影 对偏执型性格的纠治 抛弃唯我独尊 善待你的对手 远离依赖型性格 摆脱敏感与恐惧的阴影 克服自卑的心理 改掉寻找借口的坏习惯 走出“小我”情结第六章 性格与职业 不同性格的职业定位 不同性格女人的择业标准 精明女人办公室相处之道 性格对职业成败的影响 职场女性必备的性格特质 导致职场心病的性格因素 情绪化影响女人的职场晋升 女性跳槽现象的性格分析第七章 性格与婚姻 包容与接纳成就幸福婚姻 性格不同的人在婚姻中的表现 性格与婚姻的组合类型 你的性格决定你的恋爱模式 好性格的女人收获好情缘 贤淑的女人不爱唠叨 果断的女人给自己另一片天空第八章 性格与人际 不同性格女人的交往策略 与个性不合者的相处之道 用包容打开人际交往的局面 淑女式的谈吐技巧 化自卑感为一种动力 多疑性格害人害己 关注细节，从容社交第九章 健康藏在性格密码中 健康性格是成功的前提 性格决定健康 自闭是心灵的一把锁 自爱是健康的最好保护伞 快乐让你拥有温暖的性情 快乐能完善你的性格，发挥你的潜能 培养快乐型性格的方法 开创幸福、富有、健康的人生 第十章 优化性格，收获一生幸福 成长比成功重要 优化性格，才能发挥潜能 积极认定自我 培养健全的性格 卓越健全的性格 通过改变习惯塑造性格 内外向性格优化策略 优化性格让你马到成功附录：女人性格测试

<<女人性格书>>

章节摘录

第一章 走进性格的百草园性格的内涵 我们在日常生活中经常会听到这样的话，比如：“这个人性格很内向”、“他脾气暴躁”、“她总是风风火火的”……这些说的都是人的性格特征。

性格（Personality）一词来自于希腊文中的Personal，原意指希腊人在演戏时戴上面具，后演绎为演员在戏中出演的角色或出演角色的人，有时也指具有某种特征的人。

如今，性格一词在经历漫长的演变后，早已失去了原意。

一般来说，性格指的是包括个人行为特征，它是个人心理面貌、本质属性的心理整合以及因环境而产生的惯性行动倾向。

概括地说，性格就是人在处理事情的态度和行为上表现出来的心理特点，如理智、沉稳、坚韧、执著、含蓄、坦率等等。

其实，性格是人在活动中，在主体和客体相互作用的过程中形成和发展起来的。

客观事物的各种影响通过主体的认识、情感和意志活动在个体的反映机构中保存、固定下来，构成一定的态度，并以一定的形式表现在个体的行为之中，构成个体所特有的行为方式。

性格具有稳定性。

性格一经形成就比较稳定并贯穿于整体行动之中，任何偶然的表现都不能认为是他的性格特征。

它表现为一个人对周围的事物所特有的、经常性的倾向。

一个人必须对现实生活有稳定的态度以及相伴而生的习惯性行为方式。

性格具有独特性。

我国古典名著《水浒传》中描写了一百零八条梁山好汉，一百零八个人，一百零八种性格，个个不同。

《红楼梦》里丫鬟小姐无数，也都各有各的性格。

文学作品中如此，现实生活中人与人之间的性格差别也是如此，就像我们的指纹一样，只有类别上的相似，没有绝对的相同。

性格是区别人与人之间差异的重要标志。

性格具有复杂性。

这来源于社会现实生活的复杂性和矛盾性，很难用几句话加以归纳。

只有深刻解剖自己的内心世界，深刻分析自己的各种欲念、思想动机和自己性格方面的各种表现，联系起来加以考察，才能在本质上把握住自己的性格。

性格的社会化程度决定了它总是受一定的社会环境的影响。

人的性格形成一半来自先天的遗传基因，一半来自后天的环境因素。

个体的先天素质与其所遭遇的复杂多变的社会所构成的矛盾的统一，使人产生了一定的内外部行为。

一个人的性格不同，把握机遇的能力也不同。

性格后天的可塑性对于人的成长非常重要，尤其是幼儿时期的成长环境，对于人的性格形成有着很大的影响。

性格对于一个人的行为方式又起着支配作用。

比如，有的人性格鲁莽，所以行事总是风风火火；有的人性格急躁，所以遇事容易激动；有的人性格刚毅，所以在困难面前总是表现得勇敢坚定；有的人性格倔犟，遇事喜欢钻牛角尖，常常会陷于被动而不能自拔，等等。

每个人都希望自己的性格变得勇敢而坚强，但每个人的性格中又或多或少地有懦弱的成分存在。

懦弱性格的人虽不利于成就伟业，但他们常常情感丰富、细腻，观察敏锐，是天生的文学艺术之才。

比如南唐后主李煜，他用他那哀婉凄切的词曲诉说着历史和他个人的悲剧。

他的优柔懦弱的性格毁了他的国家，却成就了他的“词坛大业”。

性格具有可塑性。

性格是稳定的，但又不是一成不变的。

它是一个人在主体与客体的相互作用的过程中形成的，同时又在主体与客体的相互作用的过程中发生缓慢的变化。

<<女人性格书>>

它是一个不断进化的动态系统，它接受自我意识的控制和调节。

一个人可以通过自我意识来巩固、加强和完善性格中的优点，也可以通过自我意识有目的地节制和消除性格中的不利因素。

因此，一个人只有认清自己的性格，才能充分协调好自身内部以及自身与周围环境之间的关系，在稳定与和谐的性格取向中逐渐走向成熟。

性格的四大基本特征性格比人性、人格的概念更为广泛，它既有天生的、遗传的因素，也有后天的、社会的因素。

我们只有准确地把握性格决定行为的规律，对性格与成败的关系有深刻的了解，充分把握性格与生俱来的特征和后天环境造成的变化，才能准确地把握自己的性格。

其实，性格是一个十分复杂的构成物，它包含着各种侧面，具有各种不同的特征。

你了解性格的特征吗？

性格的特征就是指性格各个不同侧面的特征。

它归纳起来可分为性格的态度特征、性格的理智特征、性格的意志特征、性格的情绪特征四个方面。

1.性格的态度特征人对现实的态度是性格特征的重要组成部分。

它直接体现了一个人所特有的、稳定的倾向，也是一个人本质属性和世界观的反映。

人对客观现实的态度是多种多样的，主要表现为心理与各种社会关系方面的特征，即个人与社会的关系、个人与集体的关系、个人与他人的关系以及对待自己的态度等方面的性格特征。

(1) 对社会、对集体、对他人的态度的性格特征主要体现为：公而忘私或假公济私，忠心耿耿或三心二意，热爱集体或自私自利，正直或虚伪，有同情心或冷酷无情等。

(2) 对工作和学习的态度的性格特征主要体现为：认真或马虎，细致或粗心，勤劳或懒惰，节俭或浪费，勇于创新或墨守陈规等。

(3) 对自己的态度的性格特征主要体现为：谦虚或骄傲，自尊或自卑，严于律己或放任自由等。

2.性格的理智特征人在认知过程中的性格特点体现了性格的理智特征。

人认知的水平差异表现为能力的不同，人认知的活动特点与风格称为性格的理智特征。

(1) 感知方面的性格特征人在感知方面的个别差异可以区分为：主动观察型和被动感知型，逻辑型和概括型，记录型和解释型，快速型和精确型等。

(2) 记忆方面的性格特征人在记忆方面的个别差异可以区分为：主动记忆型和被动记忆型，直观形象记忆型和逻辑思维记忆型等。

(3) 思维方面的性格特征人在思维方面的个别差异可以区分为：独立型和依赖型，分析型和综合型等。

(4) 想象方面的性格特征人在想象方面的个别差异可以区分为：主动想象型和被动想象型，敢于想象型和想象受阻型，幻想型和现实型，反映独立型和反映依赖型，狭窄想象型和广阔想象型等。

3.性格的意志特征一个人的行为方式往往能反映出性格的意志特征，它是人对自己行为的自觉调节能力，包括发动和制约两方面，对于人的独立性、主动性、自制力、坚韧性等方面具有促进强化或抑制削弱的作用。

它在人的性格中具有十分重要的位置。

(1) 对行为自觉控制水平的性格特征：主动型或被动型，自制力或冲动型等。

(2) 对行为目的明确程度的性格特征：目的型或盲目型，独立型或依赖型，纪律型或散漫型等。

(3) 在长期工作中的表现特征：有恒心型或见异思迁型，坚韧型或虎头蛇尾型等。

(4) 在紧急或困难情况下的表现特征：勇敢型或怯弱型，沉着型或惊惶失措型，果断型或优柔寡断型等。

4.性格的情绪特征一个人经常表现的情绪活动的强度、稳定性、持久性和主导心境方面的特征就是性格的情感特征，它直接控制、影响人的自我状态。

性格的情绪特征又被称为性情。

(1) 情绪稳定性的性格特征主要表现为个人情绪起伏波动的程度，例如：有的人情绪平静，容易控制；有的人情绪易冲动，难以控制等。

(2) 情绪强度的性格特征主要表现为个人受情绪影响的程度和情绪受意志控制的程度，如：有的人

<<女人性格书>>

情绪体验比较微弱，容易受意志的控制；有的人情绪体验强烈，难以受意志的控制等。

(3) 情绪持久性的性格特征主要指个体情绪保持时间的持久性或短暂性，如：有的人情绪活动时间长，影响大；有的人情绪活动时间短，影响小等。

(4) 情绪主导心境的性格特征不同的主导心境在一个人身上表现的程度不同，如：有的人受主导心境支配的时间长，有的人受主导心境支配的时间短；有的人愉快，有的人忧伤等。

需要强调的是：我们不要把偶然的态度和一时的行为方式当做人的性格特征，人的性格特征具有长期性、稳定性、惯性行为等特点。

总而言之，性格的各种特征并不是孤立的，而是相互联系的。

它们在个体身上结合为独特的统一体，从而形成一个人不同于他人的、独有的性格。

影响性格的三大因素人的性格千差万别，我们常用“食一种米，养百种人”这句话来形容性格的这一特点。

人的性格为何如此不同呢？

究其原因，除了先天遗传因素外，后天的环境、心态、个人气质等，都是影响一个人性格形成和发展的重要因素。

<<女人性格书>>

编辑推荐

《女人性格书》编辑推荐：身陷苦恼中的女人们不要着急，每个人天性中都具有自助与自我完善的趋势，只要我们具备自我认知的能力，并能够通过改变自己的思想、言行、习惯来不断重塑自己，优化自身的性格，便可以远离负面性格的侵扰，进而改变自己一生的命运。

br 培根在他的《习惯论》中说：“思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。”这句话说明了性格在人一生中的重要作用，同时也道出了一个人的性格与思想、行为、习惯三者之间的关系。

<<女人性格书>>

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>