

# 《锤炼个性品质》

## 图书基本信息

书名：《锤炼个性品质》

13位ISBN编号：9787508733838

10位ISBN编号：7508733835

出版时间：2010-11

出版社：中国社会出版社

作者：黄河浪

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《锤炼个性品质》

## 前言

终生受用 《破解成功密码》丛书从素质、潜能、行动、个性、习惯、意志、信念、思维、突破、目标、决策、创意、创造等50多个方面，系统、完整、准确地揭示了人生成功的560多种法则、规律、途径、方式、方法、技巧、策略。它们能够有效地培养人们的认识力、自信力、适应力、生存力、创造力、观察力、感化力、领导力、决策力、开拓力、行动力、控制力、援助力、交际力等180多种智力、潜力、能力；它们能够提高人们生存、生活、学习、工作、事业等方面的整体综合素质；它们能够激励人们谋求发展，获得成就，走向成功，跨入辉煌；它们能够强化人们的物质满足与精神需求，实现人生的自我价值，推动社会繁荣昌盛。每个人都应当渴望成功。成功就是拥有美好事物，成功就是欣欣向荣，成功就是繁荣昌盛；成功就是物质财富，成功就是精神食粮；成功就是获得赞美，成功就是赢得尊敬；成功就是免于压迫，成功就是得到自由；成功就是追求欢乐，成功就是祛除痛苦，成功就是身心健康；成功就是奉献，成功就是成就事业，成功就是不白活一生，成功就是实现自我价值……人生在世界上，都应该渴望成功！每个人都一定能够成功。生命就是成功的种子，身躯就是成功的沃土，大脑就是成功的指挥部，眼睛就是成功的望远镜，耳朵就是成功的传导器，口舌就是成功的传播机，手臂就是成功的翅膀，腿足就是成功的千里马，知识就是成功的加油库，潜能就是成功的千斤顶，目标就是成功的方向盘，行动就是成功的航程表，人生就是成功的舞台，社会就是成功的疆场。人生在世界上，一定都能够获得成功！我们生存在经济快速发展的时代，竞争席卷着地球的每一个角落，人生的成功由遥远的征战变成了短兵相接，时刻给我们敲响征战危机的警钟。在知识经济社会里，知识、技能、智能等老化周期的加快，使任何人都无法在青少年时期形成足够其一生使用的知识、技能、智能等综合素质体系。优胜劣汰的社会竞争现实，迫使我们无法安睡在现有学历、学位、知识、技能、智能、财富等的“席梦思”上。我们要想成为知识经济建设需要的高素质人才，要想在激烈的社会竞争中立于不败之地，除了需要精通专业知识和技能以外，更需要提高生存、生活、学习、工作、事业等各方面的整体综合素质，特别需要掌握迈向人生成功之路的各种法则、法律、方法、策略。著名学者黄河浪先生长期致力于我国成功心理学、行为学等励志文化的传播、研究、写作，矢志不移，勤奋耕耘，已出版30多部1000多万字专著，发行100多万册，可谓是大有所为，成果丰硕，贡献于社会，惠赐于大众。河浪先生在总结自我励志文化传播成果的基础上，历时5年而撰著的《破解成功密码》4部100多万字的丛书，是我国一套创新型广普性大众励志文化成功心理学专著。其主要成就是在前沿理论基础上，赋予励志文化大量的成功案例、自我测试、问题思考的内容和形式，具有创新性、系统性、可读性、趣味性、实效性的显著特点。这套丛书将对发展我国大众励志文化具有一定的促进作用，带领人们到达一个理想的境地，使人们在社会实践活动中左右逢源、得心应手，从而获得生活与事业的巨大成功。这套丛书是献给想要获得成功人士的宝典，使人们终生受用——时刻引导人们去发现自信与活力、成功与快乐的内在潜质，从而激励人们创造枝繁叶茂的人生并取得丰硕成果。这套丛书将对人们适应知识经济社会发生的必然变化而产生积极的影响，对人们满足物质与精神需求将会发挥应有的作用，对人们提高整体综合素质和培养所需能力具有重要的指导意义，对实现人生既定的成功目标具有长久的实用价值。但是，该丛书中的观点与论述，还有待于商榷及在实践中进一步完善。望黄河浪先生温故纳新，更上一层楼，为我国大众励志文化事业的发展作出更多的新的贡献。 刘家权（励志文化教授、博士生导师） 庚寅年冬，中国人民大学

# 《锤炼个性品质》

## 内容概要

《锤炼个性品质》写到：成功是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉！每个人对于成功的定义是各不相同的，而到达成功的方法只有一个，那就是先得学会付出常人所不能付出的东西！人生所缺乏的不是才干而是志向，不是成功的能力而是勤劳的意志。

成功是陡峭的阶梯，两手插在裤袋里是爬不上去的。许多次失败总会造就一次成功。

现代社会，有成者已经不仅仅需要具有良好的文化素养、强健的体魄，更需要具有抗挫折能力、应变能力、环境协调能力……具备良好的个性品质已经成为事业有成者走向成功坦途的第一要素。

# 《锤炼个性品质》

## 作者简介

黄河浪，1960年生，大学本科文化，工程经济学教授。现任弘波招标投标教育集团公司董事长，国际标业学院副院长。省部级突出贡献专家。曾出版《中国招标投标概论》、《招标投标原理》、《建设工程招标采购指南》、《决策》、《突破》、《行动》等专著32部1200多万字，发行120多万册。曾为西安、兰州、成都、南昌、广州、南京、上海、杭州、武汉、北京、沈阳等30个城市的企事业单位作报告和培训60多场次。

# 《锤炼个性品质》

## 书籍目录

序言第一章 锤炼具有自我特点的个性品质一、锤炼不同于他人的个性品质二、说话的艺术是一种个性三、微笑是个性的外表体现自我测试1：你有哪些个性特征自我测试2：你的个性成熟度如何自我测试3：你是一个宽厚的人吗自我测试4：你的克制力强吗自我测试5：你能够包容他人吗第二章 塑造坚定成功信念的个性品质一、信念的作用二、建立信念的方法自我测试6：你的事业心强吗自我测试7：你有人生自信心吗自我测试8：你如何评定自信水平自我测试9：你如何评定自我信心自我测试10：你具有交谈技巧吗第三章 强化积极心态的个性品质一、心态不是积极就是消极二、人生成败都是由心态来决定的三、寻求强化积极心态的途径四、一定要对人生充满热情自我测试11：你承受压力的能力如何自我测试12：你的心理适应力强吗自我测试13：分析自我精神状况自我测试14：你的自我认识能力如何自我测试15：你具有热情心理吗第四章 个性品质不能没有情绪一、认清情绪的真实面目二、改变情绪必定有策略三、求乐免苦彰显人生本能四、热情是一切行动的驱策力量自我测试16：你时常产生恐惧害怕的情绪吗自我测试17：如何评定自我情绪自我测试18：你的情绪稳定度如何自我测试19：你有对立情绪吗自我测试20：你有紧张情绪吗自我测试21：你有愤怒情绪吗自我测试22：你有恐惧情绪吗第五章 领袖才能彰显个性品质一、以这样的标准判别领导者才能二、没有领导艺术就不是合格的领导三、一定要坚持领导原则四、领导者必须具备的基本能力五、创新是领导者必备的个性品质自我测试23：你有管理才能吗自我测试24：你具备领导才干吗自我测试25：你具有领导影响力吗自我测试26：你具有创新能力吗自我测试27：你具有创意才能吗后记

张女士如是说：“我工作做得不错，并且深以为傲，但是我的同事不但不分享我的成就，而且还极不高兴。我渴望这些人能够喜欢我，我真的很希望他们成为我的朋友。在听了你提出来的一些建议后，我开始少谈我自己而多听同事说话。他们也有很多事情要吹嘘，把他们的成就告诉我，比听我吹嘘更令他们兴奋。现在当我们在一起闲聊的时候，我就请他们把他们的欢乐告诉我，好让我分享，而只在他们问我的时候我才说一下我自己的成就。我们应该谦虚，因为你、我都没什么了不起。我们都会去世，百年之后就被人忘得一干二净了。生命是如此短暂，请不要在别人面前大谈我们的成就，使别人不耐烦，我们要鼓励他们谈谈他们自己才对。回想起来，我们反正也没有什么惊天动地的成就业绩好谈。你知道是什么东西使你没有变成白痴吗？那就是倾听他们的说话，我们没有什么值得向他们夸夸其谈的东西。因此，如果你要别人同意你的观点，应遵循的规则是：“使对方多多说话。”

试着了解别人，从他的观点来看待事情就能创造奇迹，使你得到友谊，减少磨擦和困难。

由此可见，倾听使人获得如下收益：

(1) 使他人得到尊重 根据人性的知识，我们知道，人们往往对自己的事更感兴趣，对自己人的问题更关注，更喜欢自我表现。一旦有人专心倾听他们谈论他们自己时，就会感受自己被重视。卡耐基曾说：“专心听别人讲话的态度，是我们所能给予别人的最大赞美。”不管对朋友、亲人、上司、下属，倾听有同样的功效。倾听他人谈话的好处是别人将以热情和感激来回报你的真诚。

(2) 增加沟通效力 任何人如果只顾自己一个劲地说产品如何如何的好，而不学会使用倾听的话，他就无法了解顾客。无法了解顾客，则推销的效率就低，甚至令人讨厌。一个成功的推销员说过：“有效的推销是自己只说1/3的话，把2/3的话留给对方去说，然后，倾听。”倾听使你了解对方对产品的反映以及购买产品的各种顾虑、障碍等。只有当你真实地了解了他人需要时，你的人际沟通才能有效率。人们都喜欢自己说，而不喜欢听人家说，常常在没有完全了解别人的情况下，对别人盲目下判断，这样便造成人际沟通的障碍和困难，甚至冲突和矛盾。

(3) 减除他人压力 身为美国总统的林肯，心中有来自多方面的压力。他把他的老朋友请到白宫，让他倾听自己的问题。林肯和这位老朋友谈了好几个小时。他谈到了发表一篇解放黑奴宣言是否可行的问题。林肯一一讲解这一行动的可行和不可行的理由，然后把一些信和报纸上的文章念出来。有些人怪他不解放黑奴，有些人则因为怕他解放黑奴而骂他。在谈了数小时后，林肯跟这位老朋友握握手，甚至没问他的看法，就把他送走了。这位朋友后来回忆说：“当时林肯一个人说个不停，这似乎使他的心境清晰起来。他在说过话后，似乎觉得心情舒畅多了。”

是的，当时遇到巨大麻烦的林肯，不是需要别人给他以忠告，而只是需要一个友善的、具有同情心的倾听者，以便减缓心理压力，解脱苦闷。这就是我们碰到困难时所需要的。心理学家已经证实：倾听能减除心理压力，当人有了心理负担和问题的時候，能有一个合适的倾听者是最好的解脱办法之一。你帮了别人的忙，解除了人家的困境，当你需要的时候，别人就会随时感恩报德。

(4) 解决矛盾冲突 一个牢骚满腹，甚至最不容易对付的人，在一个有耐心、同情心的倾听者面前，都常常会软化而通情达理。某电话公司曾碰到一个凶狠的客户，这位客户对电话公司的有关工作人员破口大骂，威胁要拆毁电话。他拒绝付某种电信费用，他说那是不公正的。他写信给报社，还向消费者协会提出申诉，到处告电话公司的状。电话公司为了解决这一麻烦，派出了一位最善于倾听的“调解员”去会见这位无事生非的客户。这位调解员静静地听着那位暴怒的客户大声的“申斥”，并对其表示同情，让他尽量把不满发泄出来。3个小时过去了，调解员非常耐心地静听着他的牢骚。此后还两次上门继续倾听他的不满和抱怨。当调解员再次上门去倾听他的牢骚时，那位已经息怒的顾客把这位调解员当作最好的朋友看待了。由于调解员利用了倾听技巧，友善地疏导了暴怒顾客的不满，尊重了他的人格，并成了他的朋友，于是这位凶狠的客户也通情达理了，自愿把所有该付的费用都付清了。矛盾冲突就这样彻底解决了，那位仁兄还撤销了向有关部门的申诉。

(5) 摆脱自我 每个人都有他的长处和特色，倾听将使我们能取人之长，补己之短，同时防备别人的缺点、错误在自己身上出现。这样便能使自己更加聪明。当你把注意力集中到倾听理解对方的时候，你便会很容易地摆脱掉人们比较讨厌的“自我”的纠缠。这样你便成为一个备受欢迎的谦虚的人。

……

## 《锤炼个性品质》

### 媒体关注与评论

如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以当心为兄弟，以希望为哨兵。——爱迪生

一个目标达到之后，马上立下另一个目标，这是成功的人生模式。——姚乐丝·卡耐基

成功的唯一秘诀——坚持最后一分钟。——柏拉图

只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。——罗曼·罗兰

如果你问一个善于溜冰的人怎样获得成功时，他会告诉你：“跌倒了，爬起来”。这就是成功。——牛顿

不应当急于求成，应当去熟悉自己的研究对象，锲而不舍，时间会成全一切。凡事开始最难，然而更难的是何以善终。——莎士比亚

懒惰受到的惩罚不仅仅是自己的失败，还有别人的成功。——朱尔·勒纳尔

什么是成功的秘诀？“ $A=X+Y+Z$ ”，“A代表成功，X代表艰苦劳动，Y代表正确方法，Z代表少说废话”。——爱因斯坦

要想成功，你必须自己制造机会，绝不能愚蠢地坐在路边，等待有人经过，邀请你同往财富与幸福之路。——歌夫

# 《锤炼个性品质》

## 编辑推荐

现代社会，有成者已经不仅仅需要具有良好的文化素养、强健的体魄，更需要具有抗挫折能力、应变能力、环境协调能力……具备良好的个性品质已经成为事业有成者走向成功坦途的第一要素。

《破解成功密码》丛书从素质、潜能、行动、个性等50多个方面，系统、完整、准确地揭示了人生成功的560多种法则、规律、途径、方式、方法、技巧、策略。本册将教大家如何锤炼个性品质。



# 《锤炼个性品质》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)