

《成就你自己》

图书基本信息

书名：《成就你自己》

13位ISBN编号：9787801379399

10位ISBN编号：780137939X

出版时间：2006-3

出版社：军事科学

作者：凯文·莱曼

页数：201

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

《成就你自己》

前言

个性的改变想想看。从现在这一时刻起，你所做的事是多么令人惊异。多么难以置信：你正在阅读一本由凯文·莱曼创作的书。你可能是从图书馆发现它的，可能是从朋友那里借来的，也可能是你收到的一份礼物，更可能是你从自己微薄的薪水里拿出一点儿钱换来了这本书。这本书到底有什么特别之处？让我来告诉你。小时候，我是个一无是处的小男孩，差点没能读完中学课程。那时，每个人都确信，凯文·莱曼长大后只能是在哪个修理厂补补轮胎，在哪个街角卖卖报纸，或是在路上捡捡废品，甚至连我自己都这么认为。说实话，我曾经以为自己连一团烂泥都不如。后来，1961年4月，在奇迹般的一天，一位头发灰白的数学老师威尔逊与我进行了一次谈话，这次谈话改变了我的一生。

《成就你自己》

内容概要

认识自我、塑造自我，是个人成功的关键。

凯文·莱曼博士是国际知名的心理学家、作家、广播电视名人和演说家。但谁曾想到，他曾是个“一无是处”的小男孩，差点没能读完中学课程。熟悉他的大人们都确信，日后他只能成为“补补轮胎”、“卖卖报纸”或是“捡捡废品”的“无用之人”，就连他本人也认为自己“连一团烂泥都不如”。灰色的人生起步，格外映衬出莱曼先生今天的成功。如何去认同自己，了解自己的个性，选择自我塑造的目标；如何选择自己的个性发展路线图；如何在不可控因素，如在家中的排行等影响下，塑造自己的个性；如何在爱己爱人中走向至臻至善。这都是每个人无法回避而至为关心的大事。

《成就你自己》作者从自己的经历中总结提炼了成就你自己的关键所在。

《成就你自己》

作者简介

作者：(美国)凯文·莱曼 译者：吕晶华 金小村 凯文·莱曼博士是国际知名的心理学家、作家、广播电视名人和演说家，用自己的睿智与常识心理学知识为世界各地的观众与听众提供帮助，带来快乐。凯文·莱曼是一位畅销书作者，在美国著名的“关注家庭”服务机构中担任咨询医生，并经常受邀在多个广播电视节目中担任嘉宾，包括“奥普拉脱口秀”、“里吉斯和凯利脱口秀”、“早间秀”、“今日秀”、保拉·萨恩主持的“美国之晨”、“700俱乐部”以及芭芭拉·沃尔特斯主持的“视野”等。此外，莱曼博士还是“早安美国”节目的家庭心理问题顾问。莱曼博士是电视节目“真实家庭，com”的创始人之一，也是“白头偕老”的创始人兼主席，这一组织的创办旨在帮助夫妻维持幸福的婚姻。莱曼博士著有21本畅销书，包括：《出生顺序新论》《爱女儿爱爸爸》《自信一生的保险：孩子的成长方案》《性爱始于厨房》《女人的压力处方》《出生顺序论》《如果你不够出色》《做称职的父母》《做白头偕老的夫妻》《老爸带来什么不一样》《搞懂男人》《青春期不是终点——只是感觉有点像》《在出错的世界维持家庭美满》莱曼博士为多个机构提供服务，包括美国心理协会、美国广播电视艺术家联盟、国家心理健康服务提供者登记处、北美阿德勒心理学学会等。莱曼博士在诺斯帕克学院任教。他在亚利桑那大学获得心理学学士学位，之后又在该校取得硕士与博士学位。他与家人以前居住在纽约州威廉斯维尔镇，现在住在亚利桑那州图森。

《成就你自己》

书籍目录

前言 第一部分 四种性格人很多，但性格只有四种多血质胆汁质抑郁质黏液质贴壁纸的故事你是一个独特的混合体 第二部分 家中排行了解你在家庭中的位置不同的排行，不同的性格如果你是例外成为真正的你需要做些什么 威尔·罗格斯：非凡的老小卡尔顿·海斯顿和奥普莱·温弗雷：总是正确的老大 泰格·伍德：独生子 大卫·莱特曼和安妮·莫洛·林德伯格：努力赢得尊敬的中间孩子 出生顺序的意义 家庭状况对出生顺序的进一步了解与你的父母和平相处 追求完美 第三部分 童年经验你还是儿时的你 魔术师莱曼 但是我没有童年经验 小心！回忆并不总是那么客观 任性的小牛犊 你的规则手册 父母对你的影响 你的倾向 你对现在的生活满意吗？重新设计你的生活 下面一步 第四部分 学会如何去爱 你需要什么样的爱 爱的方式之一：用语言表达爱意 爱的方式之二：用时间表达爱意 爱的方式之三：用礼物表达爱意 爱的方式之四：用行动表达爱意 爱的方式之五：爱抚 我怎么知道这本书应当价值125美元 婚姻职业 更清楚地认识自我 做你自己的精神心理医生 真正的你 一个粗犷而狂热的家伙 个性改造 最后——有抱负的人 排练出来的优雅 作者简介

《成就你自己》

章节摘录

第一部分 四种性格人很多，但性格只有四种我有5个孩子，每天我都会花很多时间阅读儿童故事，观看经典的儿童故事节目。我最喜爱的作品之一是米尔尼的经典作品《小熊维尼》。米尔尼作品的出色之处在于非常贴近生活，每个人物都有鲜明的性格：爱玩的跳跳虎，他总是又跑又跳，玩得愉快，享受生活；兔子瑞比，他追求完美，渴望做好所有事情，从在花园里种花到遵守时间；可爱的小熊维尼，他是个平和和容易与之相处的人，总是看到别人的优点，希望所有人都能够和睦相处；小大人似的罗宾，他能够容忍这几个人，但总是努力表现出自己是正确的，虽然他自己也不过是个孩子。看到这里你可能已经发现，通过这几个人，我已经描述了人的四种基本性格：受欢迎的多血质、有力的胆汁质、追求完美的抑郁质，以及平和的黏液质。希波克拉底早在2000多年前就提到了人的性格的这四种基本类型，比耶稣的诞生还早了几百年。如今关于这四种性格类型的公认权威人物是弗洛伦斯·妮蒂雅。我们彼此熟识，多年前我们达成共识：我研究在家庭中的排行问题，她研究基本性格类型。我所探讨的很多东西都是以她和她的丈夫弗雷德的研究成果为基础的。如果你确实想了解性格类型问题，最好选择一本她的畅销书《性格解析》。性格类型不能解释你如何成为了今天的你，但却能够很好地描述今天的你是什么样子。有鉴于此，在我们探讨“真正的你”时，了解一下性格类型是个很不错的开端。

《成就你自己》

编辑推荐

认识自我、塑造自我，是个人成功的关键。凯文·莱曼博士是国际知名的心理学家、作家、广播电视名人和演说家。但谁曾想到，他曾是个“一无是处”的小男孩，差点没能读完中学课程。熟悉他的大人们都确信，日后他只能成为“补补轮胎”、“卖卖报纸”或是“捡捡废品”的“无用之人”，就连他本人也认为自己“连一团烂泥都不如”。灰色的人生起步，格外映衬出莱曼先生今天的成功。如何去认同自己，了解自己的个性，选择自我塑造的目标；如何选择自己的个性发展路线图；如何在不可控因素，如在家中的排行等影响下，塑造自己的个性；如何在爱己爱人中走向至臻至善。这都是每个人无法回避而至为关心的大事。本书作者从自己的经历中总结提炼了成就你自己的关键所在。

《成就你自己》

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