

《性格心理学》

图书基本信息

书名：《性格心理学》

13位ISBN编号：9787545910052

出版时间：2015-12

作者：邹宏明

页数：212

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

《性格心理学》

内容概要

性格的研究一直是心理学家感兴趣的课题，它也是过去60年来现代心理学上重要的领域之一。在传统心理学中，性格分析的一些细枝末节被专门挑了出来，一些有趣见解也被拿出来公开讨论，但是主要的问题，即性格分析对于生活的深层意义，却很少被涉及。

《性格心理学》以“九型人格”系统为主线，以心理学中的“深层心理学”“性格心理学”的理论为基础，详细介绍了性格的特点、类型以及如何矫治性格缺陷等内容。全书语言通俗、案例生动、内容详实，是教人性格分析、性格养成的实用宝典。

《性格心理学》

作者简介

邹宏明，大学毕业后赴美深造，曾在多家外企单位担任心理顾问，工作重点是对性格进行全方位研究。专业的学理训练，丰富的演说经验，使得邹博士能整合各派心理学理论，并以深入浅出的方式，讲述性格分析的知识与技巧。

书籍目录

【目录】

- 第一章 性格心理学与生活 001
 - 简说“性格心理学” 002
 - 测一测：你是外向性，还是内向性？ 004
 - 四种气质，四种性格色彩 009
 - 教你瞬间识别性格色彩 015
- 第二章 改变生活中的六种性格缺陷 019
 - “跟陌生人交往真别扭！”——社交恐惧症 020
 - “我不是故意要骗你……”——谎语癖 023
 - “我总是控制不住自己的行为”——强迫症 026
 - “世上没好人，我只相信我自己！”——偏执型人格障碍 028
 - “我有我的世界，其他事与我何干！”——分裂性格缺陷 030
 - “我讨厌自己做决定……”——依赖型人格障碍 032
- 第三章 教你看清一个人：细节暴露性格 035
 - 读懂眼神，读懂他是怎样一个人 036
 - 透过发型辨识对方的真性情 039
 - 看走姿，鉴别对方的性格品质 041
 - 8种握手习惯瞬时掌握对方性格 043
 - 8种睡姿暴露出你的性格缺陷 045
- 第四章 一号“完美型”：追求完美的“蚂蚁” 047
 - 完美型性格的档案表 048
 - 积极的完美主义者与消极的完美主义者 050
 - 过分追求完美也是一种病 052
 - 事必躬亲的完美型领导如何自救？ 055
 - “二八法则”，完美主义者的必修课 057
 - 写给完美主义者的话：人生允许不完美 060
- 第五章 二号“助人型”：追求服务的“蜜蜂” 063
 - 助人型性格的档案表 064
 - 积极的帮助者与消极的帮助者 066
 - 你的慷慨，他的烦恼 068
 - 爱别人，也要留一份爱给自己 071
 - 懂得付出，也要学会表达 074
 - 不要被别人的看法控制住 077
 - 写给帮助者的话：付出，不要总期望回报 079
- 第六章 三号“成就型”：渴望成功的“雄鹰” 081
 - 成就型性格的档案表 082
 - 积极的实干者与消极的实干者 084
 - 别让过度自恋害了你 086
 - 不做成功路上的“独行者” 090
 - 控制你的欲望 093
 - 写给实干者的话：学会放弃才能快乐 095
- 第七章 四号“自我型”：多愁善感的“天鹅” 097
 - 自我型性格的档案表 098
 - 积极的浪漫主义者与消极的浪漫主义者 100
 - 不要跟着感觉一路到黑 101
 - 远离消极心理，才能拥抱幸福 104
 - 在思考之后行动，不如在行动中思考 108

- 写给浪漫主义者的话：少点空想，多点脚踏实地 112
- 第八章 五号“观察型”：善于思考的“狐狸” 115
- 观察型性格的档案表 116
- 积极的观察者与消极的观察者 118
- 释放被你压抑的情感 119
- 要审慎地思考，更要果断地行动 121
- 爱情不需要太多理性 124
- 写给思想家的话：走出封闭世界，学会与人合作 127
- 第九章 六号“忠诚型”：谨小慎微的“猎犬” 129
- 忠诚型性格的档案表 130
- 积极的忠诚型与消极的忠诚型 132
- 小心“疑心病”毁了你的爱情 134
- 不要墨守成规，成功需要突破 137
- 允许犯错，更要勇于承担 139
- 推倒自我束缚之墙，打破规矩又何妨？ 141
- 写给怀疑论者的话：放下忧虑，快乐生活 143
- 第十章 七号“享乐型”：活泼好动的“猴子” 147
- 享乐型性格的档案表 148
- 积极的享乐主义者与消极的享乐主义者 150
- 要耐得住寂寞，经得起诱惑 152
- 行动之前先计划，做事无须太匆忙 155
- 既要追求成就感，也要战胜挫败感 157
- 写给享乐主义者的话：寻找快乐也要适可而止 160
- 第十一章 八号“领导型”：权力至上的“狮子” 163
- 领导型性格的档案表 164
- 积极的指导者与消极的指导者 166
- 这里是家，请收起你的权力！ 168
- 当你看不顺眼的时候，请把自己当成他 174
- 控制你的情绪，愤怒改变不了事实 177
- 不要独断专行，多听取他人意见 181
- 写给指导者的话：学会迂回与变通之道 184
- 第十二章 九号“和平型”：崇尚和平的“熊猫” 187
- 和平型性格的档案表 188
- 积极的调停者与消极的调停者 190
- 哪怕逆风飞翔，也要相信自己 192
- 心有不满，请及时非暴力沟通 194
- 改变你的惰性 198
- 随波而不逐流，随和也要有主见 200
- 写给调停者的话：该拒绝时，勇敢说“不” 203
- 附录 性格测试——你属于哪种性格？ 207

《性格心理学》

精彩短评

- 1、浅显易懂，入门级心理学
- 2、一本介绍九型人格的书，也是一本性格分析的入门书籍，读的时候感觉每种人格都有自己的影子，毕竟人格不是单一的，做了最后的测试题，基本上了解自己属于哪种人格了，对于纠正不良的习性有一定的帮助吧，但是最重要的还是去行动吧！
- 3、很鸡汤也很鸡肋的一本书，像参加培训时的一种教材。一种把人的性格分为完美型，助人型，成就型，自我型，观察型，忠诚行，享乐型，领导型，和平型等九型性格的论点，就这些性格特点展开优缺点的分析，再进行如何改进的建议。总觉得人的性格是与生俱来的，有种“建议各种好，可是臣妾做不到”的感觉。
- 4、第一章和第二章的内容并不是很理论的，有的时候人随着成长对颜色的喜好，随着心情，握手姿势都会改变。后面的章节实用性一般，人的性格存在复杂性，在9种性格中都会在生活中体现出一点。
- 5、简明扼要的总结了性格的类别，对应性格的特征优点缺点和改进观点，涉及的心理学的比较少，大多是通俗易懂的话语和案例分析。
- 6、各种性格测试，读起来。。。感觉。。。略鸡肋，九型人格表现得怪怪的
- 7、内容十分的简单，总感觉读着一无所获。
- 8、误入歧途，浪费书钱
- 9、想读
- 10、厕所读物。
- 11、仅针对自己感兴趣的部分做了了解，知道自己所属人格类型，但整本书可读性不大，趣味性也不强，一般
- 12、.....要是鸡汤有用，就没有人难过了.....
- 13、屎
- 14、心理学
- 15、原来家庭的相处模式.可以直接预知孩子的未来.
- 16、介绍九型人格心理的书，觉得可以一读，多少增进自我认知

精彩书评

1、和平型的人，最常出现的问题就是看到问题不说，最初可能是害怕争吵，影响和气，可是随着时间的积累及问题的增多，这种积聚在内心的怒气会越来越强烈，说不定什么时候有一个导火索，立马就火山爆发，后果不堪设想了。夫妻之间也有有良好的沟通，沟通不是诉苦和指责。有些人，常常是把夫妻之间的正常沟通当作对对方的批判大会，对方只有老老实实地听着他的数落和指责，事实上，这样做很快就会把一个心平气和的沟通转变成为一个硝烟弥漫的战场。沟通是要说出自己的看法，也要让对方说出他的想法，这样才能实现沟通的目的。

《性格心理学》

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