

<<人格解码>>

图书基本信息

<<人格解码>>

前言

译者序 拿到此书，随手一翻，我立刻就被它吸引住了。

能将人格心理学对人性的解读功能，如此运用自如地展现给读者，足见作者深厚的学术功底和高超的写作技巧。

我将书名确定为《人格解码》，也是力求突出作者的这一用心所在。

人格心理学是一个以复杂而著称的理论系统，弗洛伊德、荣格、阿德勒、霍妮、埃里克森、沙利文、华生、斯金纳、班杜拉、罗杰斯、马斯洛、奥尔波特、卡特尔、艾森克、凯利等等心理学大师级人物，都将自己的理论思想贡献给了人格心理学。

因为他们清楚，人格心理学是最能体现心理学研究入的特征的一个分支领域。

心理学理论学家们从人性哲学、人格结构、人格发展、人格动力、人格成因、人格改变、人格测评等七大主题入手来建构了人格心理学，博大精深、气势宏伟。

每个人格心理学家的理论观点的提出，都是建立在他们的科学研究以及对人生的体验和对社会的思索之上。

因此。

了解他们的理论观点，可以启迪人们对人生的思考并指导人生。

但是，阅读理论需要配有深刻的思考，肤浅的浏览只能是浪费时间。

然而，现代人的快速生活节奏，似乎使他们无暇静心品味理论了。

《人格解码》的独到之处在于，它不仅能使人们在繁忙的工作之余，以轻松的阅读，收获到对生活 and 人生发展有帮助的应用型知识，而且的确能启发对人性的深入思考。

作者正是依据现代人的阅读方式与目的，组织了这本书的内容。

选择从应用的角度来阐述人格的生活功用，其中最重要的就是解读人的功能。

人格具有描述和解释人心理差异的作用，作者直接启动人格心理学的这一核心功能，让读者依据少量的信息，就能解读人内心的密码，并且感受人格心理学的精华所在。

感谢我几年前毕业的学生陶红梅翻译了此书，感谢准备入门的我的新学生吕修芝协助我完成后期工作，也感谢作者给了中国读者这一好的人格读本。

我们共同完成了让更多中国读者了解人格心理学的工作。

最后，也希望读者们喜欢人格心理学，应用人格心理学于工作生活中。

许燕 于美国纽约 2012年7月9日

<<人格解码>>

内容概要

《人格解码》是由著名的精神病专家和神经科学家塞缪尔·巴伦德斯为普通读者撰写的人格读本，它为我们提供了有效解读一个人的简洁途径。

《人格解码》介绍如何运用当代心理学最为著名的“大五”人格模型、“十大”人格类型，以及伦理学的“六大”品格特性，科学而又深刻地剖析你想要了解的一个人的性格特质和类型，快速而又准确地读懂一个人。

《人格解码》中贯穿了对克林顿、奥巴马、奥普拉、乔布斯、伯格扎克、富兰克林等名人人格的分析，不仅为我们提供了生动的范例，同时也使我们从科学心理学的视角，更为深入地了解这些名人。

<<人格解码>>

作者简介

作者：（美国）塞缪尔·巴伦德斯（Samuel Barondes）译者：陶红梅 塞缪尔·巴伦德斯（Samuel Barondes），美国加利福尼亚大学心理学教授，神经生物和心理治疗中心主任，前美国国家心理健康研究学院科学顾问董事会主席，国际知名的精神病专家和神经科学家。他先后就学、受训、任职于哥伦比亚大学、哈佛大学以及美国国家健康研究院，发表了200余篇研究论文，获得过多项荣誉，是医学协会、美国艺术和科学学术研究会成员。除了研究性著作之外，巴伦德斯还为大众写了三部有关心理治疗方面的读物：《分子和心理疾病》、《情绪基因》、《胜过百忧解》。他和妻子Louann Brizendine现住在加利福尼亚的索萨利托。

<<人格解码>>

书籍目录

导言 第一部分描述人格差异 1人格特质 2有问题的人格类型 第二部分解释人格差异 3基因如何使我们各不相同 4发展个性化的大脑 第三部分整个人，整个生命 5什么是好品格 6同一性：编织个人故事 7一幅整合的画面

<<人格解码>>

章节摘录

版权页：1人格特质 我读高中时曾为学生报撰稿。

为了引导我入门，编辑告诉我写故事的一些标准。

他说我要确定地回答五个问题：发生了什么事？

涉及哪些人？

什么时候？

在哪里？

为什么？

通过这五个问题，可以检查故事是否写完整了，新手有时会落下其中一项或几项。

之后他就向我保证，我很快就不要他们的帮助了，因为回答这些问题其实是我天生就会的。

记者们在了解别人时同样也要依靠直觉。

经过多年的历练，记者们掌握了一些窍门，他们能够辨识出独特的人格特质，并且能用合适的词描述

。那些富有天资的人对此非常擅长，以至于他们仅用一个段落就能栩栩如生地刻画出人物。

比如说，乔·克莱恩对美国一位政治家做了如下描述：他的公众形象里带有一种身体层面的东西，几乎和肉欲有关。

他热爱他的听众，反过来听众也使他兴奋。

在兜售政治的场合里，他声调高亢激昂。

他似乎能感觉得到听众想听什么，然后投其所好——在某些场合他这么说，在另外的场合他又有不同的论调，总之是要取悦不同的对象。

这同样也是他在进行私人会面时最为有效但也让人抓狂的特点之一：他总是抓住一些共同点，引导人们抛开大的意见分歧——这就使得他的追随者们强烈地以为他们在任何事情上都和谐一致。

……他非常需要众人的仰慕，明显具有高胆固醇的特点；公众似乎也被他丰富多样而复杂凌乱的人性所吸引。

尽管他竭尽全力想要保持身材，每天慢跑几英里，直到大腿发软，但他依然肉乎乎的。

他吃垃圾食品是出了名的上瘾。

人称他为好色之徒。

所有这些又都浑然一体。

注意到了吗，克莱恩只需要一些富有感染力的词就能刻画人物的重要特征：肉欲的、需要众人仰慕、复杂凌乱、让人抓狂，肉乎乎的、上瘾和好色之徒。

在描述中，他也使用了一些短语，如“他声调高亢激昂”，“高胆固醇的特点”以及“想要取悦听众”。

当他找不到简单的词或短语来描述他认为特别传神的特点时，他就用句子：“他总是抓住一些共同点，引导人们抛开大的意见分歧——这就使得他的追随者们强烈地以为他们在任何事情上都和谐一致。”

通过运用大家都能理解的词汇和短语，克莱恩告诉了我们很多关于美国前总统比尔·克林顿这个特别的公众人物的人格特点。

当然，词汇和短语的组合很关键。

也有一些其他人很需要他人的仰慕，但他们没有表现出肉欲，也不好色。

有些人或许说话高亢激昂，但并不凌乱，也不让人抓狂。

是什么使得克莱恩的描述如此让人印象深刻呢？

正如他自己所说的那样，所有这些特质又都“浑然一体”。

克莱恩是如何做的呢？

他有凭直觉问自己一系列他很清楚的五大问题吗？

他有没有遗忘什么重要问题？

我们从中是否可以学到一些技巧，以便更准确完整地描述他人？

<<人格解码>>

媒体关注与评论

这本开创性的书之于我们的精神生活，就如同元素周期表之于化学，它将我们的心理分成一些相互作用的基础成分，从而将人格心理学科学化。

它不仅是洞察人类本性的资源宝库，还可以丰富你的人际关系。

这就是巴伦德斯的杰作！

——V.S.拉马钱德朗 圣地亚哥加利福尼亚大学脑与认知中心主任 《脑中的幽灵》和《讲述大脑的故事》作者 我们是一个神奇的社会物种，总是在不断地评估每个人的人格。

从这个方面来讲，受人尊敬的生物精神病专家塞缪尔·巴伦德斯在这本有趣的书中给出了获得这一重要技能的方法。

这本书清晰、有趣，具有启发性，它不仅会使你成为更具有适应性的社会性动物，也会促使你进行自我反思。

——罗伯特·萨波尔斯基 斯坦福大学生物学教授 《灵长类实录》和《为什么斑马不得胃溃疡》作者 我们每天都在判断人、琢磨人，但通常是在无意识中做出的。

塞缪尔·巴伦德斯收集了大量有关人格的研究文献，浓缩、提炼，用之于生活。

我想精神病专家和外行人都会从中受益。

——史蒂文·海曼 哈佛大学神经生物学院教授、教务长 美国国家心理卫生研究所前任董事

<<人格解码>>

编辑推荐

《人格解码》由诺贝尔奖得主埃里克·坎德尔、美国精神病学协会主席约翰·奥德汉姆、哈佛大学知名教授史蒂文·海曼联袂推荐。

通过阅读《人格解码》更好地认识自己，确认自己的优势品格和不足，提升自己在工作和生活中的人格魅力。

在写作上，作者的语言通俗易懂，深入浅出，理论和具体分析相结合，通过解读大家所熟知克林顿、奥巴马、奥普拉、乔布斯、扎克伯格、富兰克林等名人的人格，为我们很好的展示了如何应用这套工具。

兼具知识性和趣味性，具有很强的可操作性。

《人格解码》专为普通读者而写，适合对人格、人性感兴趣以及具有反思和自我提升意识的人。

同时对于专业人士也具有启发意义，学习如何运用专业心理学知识为大众服务。

<<人格解码>>

名人推荐

这本开创性的书之于我们的精神生活，就如同元素周期表之于化学，它将我们的心理分成一些相互作用的基础成分，从而将人格心理学科学化。

它不仅是洞察人类本性的资源宝库，还可以丰富你的人际关系。

这就是巴伦德斯的杰作！

——V.S.拉马钱德朗 圣地亚哥加利福尼亚大学脑与认知中心主任《脑中的幽灵》和《讲述大脑的故事》作者 我们是一个神奇的社会物种，总是在不断地评估每个人的人格。

从这个方面来讲，受人尊敬的生物精神病专家塞缪尔·巴伦德斯在这本有趣的书中给出了获得这一重要技能的方法。

这本书清晰、有趣，具有启发性，它不仅会使你成为更具有适应性的社会性动物，也会促使你进行自我反思。

——罗伯特·萨波尔斯基 斯坦福大学生物学教授《灵长类实录》和《为什么斑马不得胃溃疡》作者 我们每天都在判断人、琢磨人，但通常是在无意识中做出的。

塞缪尔·巴伦德斯收集了大量有关人格的研究文献，浓缩、提炼，用之于生活。

我想精神病专家和外行人都会从中受益。

——史蒂文·海曼 哈佛大学神经生物学院教授、教务长；美国国家心理卫生研究所前任董事

<<人格解码>>

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>