

## <<FBI大师教你洞察人心>>

### 图书基本信息

书名：<<FBI大师教你洞察人心>>

13位ISBN编号：9787111377795

10位ISBN编号：7111377796

出版时间：2012-5

出版时间：机械工业出版社

作者：大卫 J.李柏曼

译者：李凌

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>

## <<FBI大师教你洞察人心>>

### 内容概要

每个人都不是一座孤岛，人际关系不仅仅是为生活增光添彩这么简单，它直接定义了我们的生活——你与谁建立什么样的关系，你们的关系质量如何，决定了你的社会身份，以及生活会不会幸福。

每一天，我们都会面对无数人际关系的选择与判断，你是否对同事、保姆、邻居或约会对象心存疑虑？

想知道：

.我的约会对象是一个正直诚实的人吗？

.他是真心欣赏喜欢我吗？

还是在刻意讨好？

.他是优柔寡断吗？

还是体谅关心他人？

.她是专横跋扈吗？

还是自信果断？

.他是很难相处的人，还是刚才有点不安？

.她是一时面临困扰，还是性格喜怒无常？

.他会不会演变为暴力狂人？

.她对自己或其他人会造成危险吗？

.我能不能放心地把孩子交给她看管？

.我们能发展成长久的友谊吗？

.....

现在，如果你对新恋人或旧情人有所担心，那么你将无须再依靠直觉、预感或者星座进行判断。这本书将为你提供一个崭新的工具，从今天开始，你可以借助本书对几乎任何人进行心理概况的评价。

。

## <<FBI大师教你洞察人心>>

### 作者简介

大卫·李柏曼，心理学、行为学“魔法大师”，心理学博士，广受欢迎的演说家和咨询顾问，国际顶级的人类行为领域权威，“神经官能分析”短期治疗法的创始人。

由李柏曼博士研发的各种方法和技巧为美国FBI、海军部、全球500强企业以及20多个国家的政府部门和公司运用。

作为人类行为和人际关系领域中受到国际公认的专家，李柏曼博士采用的独门心理学技巧，能在与人对话间轻易地看穿每个人隐藏在话语背后的秘密和真相。

## <<FBI大师教你洞察人心>>

### 书籍目录

前言

作者简介

第一部分 洞察人性

第1章 矛盾的心

要想获得幸福、维持良好的人际关系，我们必须接纳自己，爱自己。

每个人体内都有三股力量：本我想做感觉好的事；自我想做看起来好的事；而超我想做真正好的事。

第2章 诊断偏倚：你已有的观念

偏见通常是无意识的，发生在我们毫无察觉的时候。

由于我们对不符合期待的证据视而不见，所以我们倾向于只看到我们想看的東西。

第3章 评估情绪：情绪健康的四个层面

评估情绪健康的四个层面分别是：自尊、责任感、视角、人际关系与人际界限。

第二部分 洞察情绪的心理机制

第4章 层面1：自尊

自尊指的是我们有多爱自己，是否坚信自己值得拥有生活带给我们的好东西。

当自尊遭到破坏时，将产生三种不同的人格类型：屈从型、自大型、回避型。

第5章 层面2：责任感

人们不是因为生病了才表现出行为不负责任，而是因为行为不负责任才会生病。

当我们成功地抵抗住诱惑，便是做到了自我控制，而这才是自由意志和情绪健康的真正体验。

第6章 层面3：视角

低自尊局限了我们的视角。

带着这样的视角在生活中前行，就像在浓雾弥漫的空气中徘徊，我们能看见的，只有自己近在咫尺的双手。

第7章 层面4：关系与界限

建立并维系良好关系的能力是健康与幸福的核心，那些看起来与周围人相处不好的人，似乎也有着一箩筐的情绪问题。

第三部分 洞察情绪的量化指标

第8章 心灵cat扫描：只需五分钟

在酒吧、餐厅、公园，甚至在电梯里，即使你与对方的关系仅限于观察或者短暂的交流，通过几分钟心灵cat扫描，你都可以得到充足的信息对他做出判断。

第9章 提问高手：意图不要太明显

一个合格的提问高手不仅知道提出合理问题的方式和时机，也知道如何将之前收集到的关于四个层面的信息相互联系起来。

第10章 警报信号：一定出了什么问题

与任何人相遇或交往的过程中，都应该时刻对警报信号保持敏感，并能区分哪些信号反映了轻度的异常，哪些预示着严重的危机。

## <<FBI大师教你洞察人心>>

### 第11章 统计数据：疯狂的天才属于特例

研究发现了一些极具说服力的模式，它们能从统计学的角度帮助你预测是否应该质疑一个人的情绪健康。

### 第12章 复原力：对抗压力的保护伞

遭遇巨大的生活压力事件时，为什么一些人可以应对压力和创伤，而另一些人却不能？他们的区别在于复原力。

### 第13章 家庭纽带：基因决定论？

基因不能决定我们的命运，但确实对我们成为什么样的人有所影响。每个人都有足够多的机会去影响自己的境遇，我们是否会变成父母那样，其实掌握在每个人自己手中。

### 参考文献

## <<FBI大师教你洞察人心>>

### 媒体关注与评论

智者说话是因为他们有话要说， 愚人说话是因为他们必须说点什么。

——柏拉图 千万别对大卫·李柏曼说谎。

——《纽约时报》访谈 李柏曼教授对人类天性的独到见解让人拍手称奇，同时也非常实用。

——《焦点杂志》 我真希望过去在FBI时我有这样的技巧可以使用！

前FBI探员，戈登·李迪（G. Gordon Liddy） 这真的很神奇！  
他从不犯错……连一次都没有！

福克斯新闻主持人，杰夫·罗宾（Jeff Robin）

<<FBI大师教你洞察人心>>

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>