

<<三国心理诊所>>

图书基本信息

书名：<<三国心理诊所>>

13位ISBN编号：9787214063038

10位ISBN编号：7214063034

出版时间：2010-8

出版时间：江苏人民出版社

作者：岳晓东

页数：209

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>

前言

哈佛心理学博士岳晓东坐堂会诊三国人物心理人格特质，揭秘三国人物不为人知的另一面：幼时父母的过分纵容导致吕布成年后唯利是图、缺乏诚信，从小缺乏父母关爱铸成了孙皓的反社会性人格，而曹操、司马懿等三国最佳父亲的言传身教和赏识有加令曹丕、曹植、司马炎、司马师等取得了不亚于父辈的成就！

同样是才华横溢的谋士，祢衡因狂傲不羁、出言不逊终被曹操以借刀杀人之计处死，张昭咄咄逼人、固执己见的高压式沟通令孙权招架不住只能敬而远之，只知炫耀卖弄不知韬光养晦的杨修因加入夺嫡之争终于激怒曹操对他起了杀心，而贾诩以退为进的暗喻式劝说却一两拨千金令曹操在立嗣问题上幡然醒悟！

<<三国心理诊所>>

内容概要

诸葛亮的完美主义竟也是一种人格缺陷？

！

挟天子以令诸侯的曹操一辈子竟小心翼翼地走在自信与自卑的平衡木上！

最后帮助善于隐忍、老谋深算的司马懿登上权力顶峰的竟是他典型的B型人格……著名心理学专家岳晓东精选国人耳熟能详的22位三国人物，利用其专业的心理学知识和纯熟的心理分析技巧，以及对《三国演义》、《三国志》等古代典籍的娴熟把握，对三国人物的人格类型和心理特征进行了全方位的剖析。

全篇写作反讽诙谐、简洁流畅，心理学专业知识与历史人物心理剖析无缝对接，并穿插与文字风格类似的精致漫画，最后赛场点兵，盘点“三国最佳说客”“三国战场奇谋”“三国超常儿童”“三国最佳父亲”等，从而使读者在轻松畅快的阅读中，从心理层面了解三国人物不为人知的另一面，并能反观自身，有则改之，无则加勉，练就一种健康的职场人格。

作者简介

岳晓东 1993年获美国哈佛大学心理学博士学位，是国内首位毕业于哈佛大学的心理学家。

现任香港城市大学应用社会科学系教授。

香港心理学会咨询心理学分会首任主席；香港心理学会副院士、学术委员。

先后在国内各类学术刊物上发表学术论文80余篇,影响深远。

著有《登天的感觉》（再版7次）、《少年我心》（再版3次）、《哈佛热线》（再版3次）、《心理面面观》、《爱情中的心理学》等心理学科普读物，深受读者喜爱。

特别是他的《登天的感觉》一书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。

书籍目录

序第一章 人格缺陷篇 诸葛亮——完美主义人格 关羽——自恋人格 曹操——多重人格 吕布——诚信缺失 曹洪——安全感缺失 第二章 人格障碍篇 张飞——冲动型人格障碍 刘禅——依赖型人格障碍 孙皓——反社会型人格障碍 祢衡——自恋型人格障碍 孙权——人格分裂 第三章 认知障碍篇 诸葛亮——移情作用 袁氏兄弟——优越感过剩 曹丕——自卑情结 周瑜——“焦虑症” 第四章 自我完善篇 刘备——自我期盼 曹操——豁达人格 司马懿——B型人格 赵云——自谦人格 曹植——自我升华 贾诩——创新思维 第五章 人际沟通篇 郭嘉——激励式劝说 孙权——弹压用人 张昭——高压式沟通 杨修——小聪明 第六章 三国盘点篇 盘点三国最佳说客 盘点三国战场奇谋 盘点三国超常儿童 盘点三国最佳父亲

章节摘录

司马懿：B型人格 司马懿，三国时期杰出的政治家、军事家，其成就丝毫不逊色于曹操、刘备、孙权诸人。

早期，他为曹操、曹丕出谋划策，曾解樊城之围，破孙刘联盟；后期，他更成为魏国三代的托孤辅政之重臣，败蜀军，破襄平，诛曹爽，全权掌控魏国朝政，奠定了“天下归晋”的基础。在这当中，他显著的B型人格特质，为他的成功起到了至关重要的作用。

B型人格是健康的人格特质 在心理学上，人格类型是人们对于人格特质的一种区分方式。美国著名心脏病学家弗里德曼（M. Friedman）和罗森曼（R. H. Roseman）在20世纪50年代提出，人类的人格可有A型人格与B型人格之分。

A型人格的人通常表现为：争强好胜，对自己期望很高。

苛求自己，不断追求新目标。

以事业的成败作为人生评价的标准。

过分努力工作，试图在极少的时间里完成尽可能多的工作。

终日忙忙碌碌，不知道放松自己，不情愿把时间花在日常琐事上。

缺乏耐心，对人常怀有敌意和戒心。

与此相反，B型人格的人则通常表现为：谦逊谨慎，不自以为是。

从容不迫，游刃有余，未感到强烈的压迫感和焦躁感。

足够自信，但不在别人面前自夸，亦不迫切需求别人的肯定和赞赏。

不轻易反对和敌视他人。

心态平和，与世无争，不易为外界事物所扰乱。

容易放下心理包袱，主动调节心态，不偏执、不自虐。

而据临床医学研究证明，B型人格的人较A型人格的人更少患心脏病，并更长寿。

司马懿的B型人格优势表现 不求闻达，不计得失 司马懿出身于官宦之家，《晋书·宣帝纪》记载司马懿：“少有奇节，聪明多大略，博学洽闻，伏膺儒教”，而面对动乱不断的东汉末期，司马懿“常慨然有忧天下心”。

然而，作为忧天下的有识之士，司马懿却不像诸葛亮那样隐于卧龙岗，等待投身明主，相反他更倾向于道家的逍遥无为，这主要是来自于其父司马防的影响。

司马防虽效力于东汉，后期却“养志闾巷，阖门自守”，得以修身养性，乱世求全。

建安六年（201），曹操听到司马懿的名声后，召他到府中任职。

司马懿见汉朝国运已微，不想投效于曹操，便借口身体有病推辞了。

为了免曹操疑心，司马懿还伪装身体不能起居。

到建安十三年（208），曹操自命为丞相后，才以“若复盘桓，便收之”的强制手段，任命司马懿为文学掾（随从秘书），司马懿不得不从。

由此可见，早期的司马懿并无争名夺利之心，只是想遁世避灾，逍遥自在。

司马懿在曹操手下任职，小心谨慎，勤勤恳恳，“至于刍牧之间，悉皆临履”。

谦虚务实、谨言慎行的司马懿，令曹操对他刮目相看。

建安二十年（215），曹操征讨张鲁，司马懿随军，提出了进攻汉中的策略，虽未被采用，却令曹操对他信任日重。

到了延康元年（220），孙权率军西进。

朝臣都认为樊城、襄阳缺粮，不能抵御吴军，请召守将曹仁回驻宛城。

司马懿却主张坚守二城，曹丕未依其言，命曹仁放火烧毁二城。

后来孙权果然没有入侵，曹丕悔之不已。

作为一流的谋士，计策未被采纳，多少会备感失落和不得志。

司马懿却低调而为，并无恼怒与怨愤之言，而是尽心做好自己手头的工作，可见他的沉稳与谦逊。

乱世纷争，曹操“挟天子以令诸侯”，遭到多方异议，司马懿对此却有着清醒的政治认识。

建安二十四年（219），孙权向曹操上表，怂恿其自立为帝。

<<三国心理诊所>>

曹操说：“此儿欲踞吾著炉炭上邪！”

而司马懿却坦然地说：“汉运垂终，殿下十分天下而有其九，以服事之。

权之称臣，天人之意也。

虞、夏、殷、周不以谦让者，畏天知命也。

”曹操因此对他由猜忌逐渐转为信任。

更可贵的是，司马懿“每与大谋，辄有奇策”，更为曹丕“篡汉”出了大力，也赢得了曹丕对他的无限信任和器重。

而比起其他谋士（如荀彧、荀攸叔侄）的不得善终，司马懿的远见和变通使得他在人才济济的曹营中游刃有余。

隐忍从容，后发制人 司马懿的隐忍与从容的人格特质在军事策略上表现得十分突出。

建安二十四年（219），刘备积极夺取汉中之地，而孙权也密谋合肥。

当时关羽围困曹仁，水淹七军，斩杀庞德，可谓“威震华夏”。

曹操为避关羽锋芒，一度准备迁都河北。

司马懿和蒋济及时劝阻，并指出了孙刘联盟外亲内疏的弊端。

曹操从其计，果然孙权派吕蒙袭取江陵，俘杀了关羽。

曹操坐收渔利，不仅去除了关羽，解了樊城之围，更破坏了孙刘联盟，改变了战时格局。

司马懿的策略突出表现了他遇事冷静、从容自得的人格特质，这是他“小不忍则乱大谋”的典范。

在处理后期的政治矛盾时，司马懿也表现出了隐忍的功夫。

正始八年（247），曹爽想消除司马懿的军权，对此司马懿一方面伪装生病，不问政事，另一方面则暗中布置，巧做安排，一举消灭了曹爽势力。

在这当中，他充分利用了曹爽优柔寡断的特点加以劝慰，以洛水为誓，只要曹爽服罪，就罢免官职，保全其家族。

而当曹爽答应誓约后，司马懿却全面围剿，灭其三族。

司马懿谨慎泰然、不动声色的行事作风，使他登上了权力的顶峰，从此全面掌控了曹魏的军政大权。

宽容部下，勇担责任 司马懿能够得到曹氏集团的信赖和重用，一方面源自于他的非凡气度，

另一方面也由于他敢做敢当，果断坚决。

例如，诸葛亮四出祁山时，西线驻守的重将曹真已死，魏明帝曹叡思考再三，认为非司马懿不能担当此重任。

而司马懿也不负使命，和魏明帝合伙上演了一出双簧记，自贬“臣才能低下，而责任重大”，以明帝的昭示平息了众人对于诸葛亮“巾帼妇人之饰”羞辱的怒气，而在劝阻不成的情况下，只好任其自便。

结果，追击蜀军的魏军中埋伏，大将张郃被乱箭射死。

司马懿悲伤不已，更是自责自己的过错，并替部下承担责任。

其实，魏军的失利恰恰证明了司马懿的预测准确。

此外，司马懿还虚心接受部下的意见，并非妄自尊大。

青龙二年（234），诸葛亮再出祁山。

司马懿率军渡渭水迎战，背水筑垒阻击。

在分析形势后，司马懿料定诸葛亮会西上五丈原，事实果然不出所料，魏国诸将都异常振奋。

唯独雍州刺史郭淮深以为忧，他判断诸葛亮会“跨渭登原，连兵北山，隔绝陇道，摇荡民、夷”，在大家都对这看法不以为然之时，司马懿却恍然大悟，意识到北原的重要性，立即命郭淮等率军移屯北原，致使蜀军攻克未果，形成对峙的局面。

正因为司马懿有宽容之心，才会虚心接受反对的声音，并勇于承认自身的错失，做到从善如流。

史海沉钩：司马师引咎自责 在父亲司马懿有意的影响下，司马师也得到了司马懿B型人格的

真传。

他宽厚部下而自担战败之责的行为就是其中的典型实例。

魏嘉平四年（252年），在吴魏东兴之战之中，王昶、毋丘俭听说东部魏军失败后，就各自烧毁营地后撤走。

<<三国心理诊所>>

朝臣议论想要讲他们罢官，但大将军司马师说：“是我没有听诸葛诞的话才造成了这样的后果，这是我的错误，各位将军有什么罪呢？”

”于是全部宽宥了他们。

当时司马师之弟司马昭为监军，因而司马师只削去司马昭一个人的爵位，以示警惕。

魏嘉平五年（253年），雍州刺史陈泰请求下令联合并州讨伐胡人，司马师同意了。

当时军队尚未集中起来，而新兴、雁门两个郡的胡人就以徭役路途太远为由而突然反叛。

对此事，司马师又向朝廷大臣谢罪说：“这是我的错误，是我没有考虑周密，不是陈雍州的责任。”

司马师两次引咎自责，可谓智者之举，不仅能够收服人心，以宽厚获得下属的感恩和尽责，使得上下齐心。

有如此宽厚的容人之心和强烈的责任感，即使是一两次的失败，也不为惧，因为最终必将反败为胜。

A型人格者如何进行人格完善 从容不迫，四平八稳 A型人格者之所以总把神经绷得紧紧的，主要是因为日程排得太紧，不分主次，事必躬亲。

若想从容不迫，应先精兵简政，将细碎繁杂之事大刀阔斧地砍掉，集中精力做好关键事项。

思考问题不必追求完美，“智者千虑，必有一失”，后悔无法弥补昨天，忧愁无法预知明天，从容不迫活好今天，方能胜券在握，潇洒生活。

忍让为先，心胸开阔 “忍一忍，风平浪静；让一让，海阔天空”。

A型人格者竞争意识强，不甘落后。

要知道，忍让决非退缩，而是再造自我的上上之策。

心理健康的人往往奋发图强而又忍让为先，不计个人得失。

胜不骄，败不馁，方能应变自如。

顺应自然，宽容厚道 A型人格者应有意识地减轻对人际关系的消极方面的敏感，保持宽厚的心态，一方面可以维护良好的人际关系，另一方面也能减轻自身的身心压力，有利于身体健康。

编辑推荐

岳博士心理诊所开张了！

心理学专业知识与三国人物心理剖析无缝对接 揭秘三国人物不为人知的另一面 曹操堪称最能知人善任的CEO 吕布不讲诚信扰乱了跳槽规则最后如过街老鼠 赵云是个人见人爱的好员工 对《三国》及心理学感兴趣的所有读者！
希望在职场中收获成就感及身心愉悦感的职场人士！

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>