

<<请理解我>>

图书基本信息

书名：<<请理解我>>

13位ISBN编号：9787507423594

10位ISBN编号：750742359X

出版时间：2011-2

出版时间：中国城市出版社

作者：[美] 大卫·凯尔西

页数：444

译者：王甜甜

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>

<<请理解我>>

前言

“本书的要点，”我的老朋友大卫·凯尔西这样写道，“就在于每个人都不同于其他人，任何强迫性的手段或方法都无法改变他们。

”对此，大卫本人可能还会补充，其要点还在于，这种重要的差异也是我们与生俱来的权利，而这些差异具体表现为几种与众不同的人格模式。

承认这些模式的存在并试图去了解它们将会极大地提高我们对自身以及他人的认识，同时也会帮助我们我们从其他人那里学到更多关于人生问题的答案。

据我所知，在对人类气质的实用性研究领域当中，恐怕再也找不出第二个像凯尔西这样执著且优秀的人了，他比任何人都更有资格向我们讲述这一问题。

凯尔西从事“人类观察”工作已将近半个世纪，而他对气质研究的兴趣也一样可以追溯到近50年前。如果说《请理解我》是他总结当时（1978年）工作成果所写成的一部颇具价值的研究报告，那么，《请理解我》（升级版）便是他对此后20年来研究成果的又一次总结，同时也是他对气质与智能关系理论所做出的一次具有重大意义的补充说明。

我与大卫的相识始于30年前。

多年以来，我和他一起教学、写作和学习，其乐融融，就连我们之间的争辩也同样妙趣横生。

当我们在一起的时候，时光总是在各种逻辑论述、理论思考，以及那充满了善意却吹毛求疵的争辩中（其间，我们常常会运用迂回的辩论战术和诡辩技巧，看看自己能否出其不意地抓住对方的破绽）匆匆溜走。

我们都是理性者，当你读完这本书之后，你就会明白为何理性者会如此热衷于学习各种各样的技巧，以及为何他们会坚持不懈地锻炼自己的逻辑调查能力，并且能够从辩论、逻辑陷阱及一些令人不悦的笑话——巧妙的文字游戏——中获得无穷的乐趣了。

与此同时，你也会明白，为什么有些被我们理性者所珍视的事物，在那些非理性者看来——每种气质的人都有其自身的原因——却是如此的令人难以容忍。

在我看来，在凯尔西的实用性研究当中，最值得注意的一点就是，他选择调查和研究的那些问题——智能、气质、人格——都是心理学领域当中极其复杂的难题，而且每一个问题都有一段复杂多变的研究历史。

此外，我还发现，他对待这些问题的方式方法也很独特。

无论是他的智能理论，还是疯狂理论或人格理论，都别具一格，与众不同。

他的每一项成果都是真实的，独一无二的，而更重要的是，对于实践者而言，他的每一项理论都是有用的，其难以言喻的价值远远超过了其他现存的关于智能、气质及人格的理论。

从大卫的气质研究当中，我认识到，虽然我与身边的人之间存在巨大差异，但是这并不意味着我本身有任何的不妥，而那些人也不存在任何问题。

大卫使我明白了，对于每个人在为人处世时所体现出来的那些特有的缺陷，有一种自然的力量将会对其进行弥补，只不过是在不同的方面或领域里。

我们不会要求一名伟大的画家成为睿智的教师，也不会要求一名值得信赖的会计变成一名优秀的物理学家。

根据各自的气质，我们每个人都有光彩夺目的一面，同时也有需要奋力拼搏的领域。

无论是对前者，还是后者，我们都应该接受并尊敬他们。

这就是气质：不同的气质自然会向我们展现出不一样的智能行为模式。

也许，从本书当中，我所学到的最重要的一点就是，当我们（或他们）的价值观、喜好、经历以及处世方法与众不同的时候，我们绝不当苛责自己或他人。

我们都有各自的生活空间，而社会也对我们每一个人都有不一样的需求。

我很感谢大卫，感谢他愿意将《请理解我》（升级版）一书呈现给我们大家。

我也深信，每一位读过这本书的人都一定会被它所吸引，并且乐在其中。

雷·考伊尼尔

<<请理解我>>

<<请理解我>>

内容概要

作家、演员、律师、医生……

哪个最适合你？

哪个最能使你快乐？

最有成就感？

大卫·凯尔西编著的《请理解我》（升级版），告诉你答案。

作为世界范围内的长期畅销书，《请理解我》（升级版）以科学的态度，对四组不同类型的人格（技艺者、护卫者、理想主义者、理性者）进行分析，使人对本身的气质、性格、智能、兴趣、价值观及自我形象一目了然。

阅读本书，有助于你在工作、婚姻、事业等方面：看清差异，认准自身特点；取长补短，调整人生定位；合理规划，寻找到合适的社会角色；完善自我，真正发挥出自身的潜能。

<<请理解我>>

作者简介

大卫·凯尔西 (David Keirsey)，美国著名心理学家，从事气质、性格与智能角色方面的专业研究50余年，荣格性格类型理论发展史上的重要人物，创造了除MBTI (迈尔斯—布里格斯人性分析指标) 之外使用最广泛的人格类型量表——《凯尔西气质类型调查表》。

<<请理解我>>

书籍目录

来自社会各界的推荐

前言

第一章 不一样的击鼓手

气质理论：失与得

凯尔西气质类型调查问卷

16种组合类型

迈尔斯-布里格思个性分析指标中字母的含义

伊莎贝尔·迈尔斯的贡献

回顾

伊莎贝尔-迈尔斯的馈赠

如何阅读本书

第二章 气质与性格

迈尔斯的四组个性类型

气质、性格和人格

历史概括

人格的基本衡量要素

心理功能VS智能角色

第三章 技艺者

柏拉图的技艺者

具体的实用主义者

战术智能

技艺者的兴趣

技艺者的定位

技艺者的自我形象

技艺者的价值观

技艺者所扮演的社会角色

技艺者人格特征一览表

技艺者角色变体

倡导者（ESTP型人）

手艺人（ISTP型人）

表演者（ESFP型人）

创作者（ISFP型人）

第四章 护卫者

柏拉图的护卫者

具体的合作者

后勤智能

护卫者的兴趣

护卫者的定位

护卫者的自我形象

护卫者的价值观

护卫者所扮演的社会角色

护卫者人格特征一览表

护卫者的角色变体

监管者（ESTJ型人）

检查者（ISTJ型人）

<<请理解我>>

供给者 (ESFJ型人)

保护者 (ISFJ型人)

第五章 理想主义者

柏拉图的理想主义者

抽象的合作者

交际智能

理想主义者的兴趣

理想主义者的定位

理想主义者的自我形象

理想主义者的价值观

理想主义者所扮演的社会角色

理想主义者人格特征一览表

理想主义者的角色变体

教育者 (ENFJ型人)

辅导者 (INFJ型人)

奋斗者 (ENFP型人)

医治者 (INFP型人)

第六章 理性者

柏拉图的理性者

抽象的实用主义者

战略智能

理性者的兴趣

理性者的定位

理性者的自我形象

理性者的价值观

理性者所扮演的社会角色

理性者人格特征一览表

理性者的角色变体

指挥者 (ENTJ型人)

策划者 (INTJ型人)

发明者 (ENTP型人)

建造者 (INTP型人)

第七章 择偶

吸引力

相处融洽

皮格马利翁计划

技艺者的玩伴

护卫者的合作伙伴

理想主义者的心灵伴侣

理性者的思想伴侣

第八章 为人父母之道

成熟

基本差异

技艺者型的孩子

护卫者型的孩子

理想主义者型的孩子

理性者型的孩子

<<请理解我>>

家长和孩子

释放型的技艺者父母

促进社交型的护卫者父母

力主和谐型的理想主义者父母

推崇个性型的理性者父母

第九章 领导和智能

气质和智能

智能技能的识别

战术智能

战术型领导者

后勤智能

后勤型领导者

交际智能

交际型领导者

战略智能

战略型领导者

第一章注释

第二章注释

凯尔西四种气质类型调查问卷

致谢

<<请理解我>>

章节摘录

具体的语言使用方法 技艺者的沟通方式较为具体，其表现形式为他们往往倾向于谈论此时此刻正在发生，以及即将发生的事情。

绝大多数SP型人都几乎不会把时间花在考虑那些根本无法观察或接触到的事物上。

而这就意味着，他们在表达或理解事物时通常会更加关注其字面或真实含义，而不是深入探究其内在或象征意义；当他们需要拿事物作比较时，SP型人显然会更偏爱直白的明喻，而尽可能地避免使用晦涩的暗喻或隐喻。

在日常生活当中，他们的语言大都细致而详尽，很少会出现“计划”或“规划”的字眼；他们更倾向于明确而清楚地描述事物，而不是对事物做出概括或归纳。

从谈话的内容上来说，他们往往更青睐于实际存在的单独事物，而不太喜欢讨论事物的范畴或种类；在思想方面，技艺者通常重经验而轻理论。

的确，要想用抽象的概念来吸引SP型人的注意力，这真的很难，因为天性决定了他们更喜欢那些不受定义和解释的限制，无须考虑原则和假设且与想象无关的内容。

诸如此类的话题也许的确能引起其他人的兴趣，可是在技艺者看来，这简直就是浪费时间。

许多伟大的诗人和演说家都是技艺者：拜伦、狄兰·托马斯、温斯顿·丘吉尔，以及罗纳德·里根都属于这一类人。

为什么？

为什么活跃于世人眼前的不是理想主义者，而是技艺者，以及少数的理性者？

对此，我们不得不承认，技艺者之所以能够在世界这个大舞台上独领风骚，原因就在于他们对于和谐的连贯性有着异常敏感的感知力，或者说，他们知道什么样的话听起来会让人觉得舒服和满意。

技艺者们有一双无比“灵敏”的耳朵。

他们的感觉极其敏锐，尤其是听觉——任何细小的和谐或不和谐音符都逃不过他们那双顺风耳。

我们甚至可以说，任何出自于技艺者的文字都是一首能够令人精神为之一振的乐曲。

例如，在“二战”局势最为不利的时候，丘吉尔就曾用他那雄辩而富有韵律感的演讲成功地激起了英国民众的战斗热情：“我们将捍卫我们的国家，无论付出什么样的代价都在所不惜！

我们将在海滨战斗，在陆地战斗，在田野和街道上战斗，在高山上的战斗！

我们将永远战斗下去，决不妥协！

”此外，有一点我需要补充的是，相对于其他三种人而言，技艺者对自己身体的自我感觉是最好的。

他们常常会用双手来帮助自己表达观点，在进行口头表述时他们总是会配之以各种各样独特的手势。

其中，他们最常用的手势就是掌形手势：掌心向下，手指稍稍弯曲，拇指同样保持轻松的姿势，搭在食指上。

当然，还有一些更富侵略性的手势。

例如，在抨击对方观点时所使用的紧握的拳头，用以针对他人观点时所采用的食指的点戳动作；还有将食指尖贴在拇指尖上，其余指头则握紧的手势，这通常是在反驳、反对意见时才会使用。

不过，无论是书面文字还是口头表达，技艺者都会选择具体的语言来表达他们看到的实物和感觉。

在哈里·乔伊斯的小说《马嘴》当中，画家古里·吉米逊就是一位技艺者。

他说，他能够用眼睛来感受一幅油画：你可以感受到所有的圆，平滑和尖利的边缘，那些平坦和凹陷的图像，以及图画中的光线和阴影，还有那截然相反的冷暖色调。

你可以尽情地感受它的颜色和结构，然后，你会发现其中竟然交织着无数细小的差异。

至于欧内斯特·海明威，那更是一名不折不扣的技艺者，亦如他在《永别了，武器》当中所塑造的英雄——竭力避免使用那些华而不实、充满了象征意义的语言（推论、阐述、暗喻以及象征符号），用叙述性的文字尽可能真实地表达他内心的感知，进而引起读者感官上的共鸣。

有许多字眼，每当你一听到它们，就会感觉无法忍受，最终，能够保持尊严的就只剩下那些地名。

<<请理解我>>

于是，你能够说出口并赋予一定意义的除了地名，就只剩下特定的数字，还有日期了。在那些具体的村庄和河流的名称、道路号码牌，以及军队编号和日期面前，诸如荣誉、光荣、勇气之类的抽象单词显得极其空洞，它们会渐渐地消失，不复存在。

在这里，为了抓住人们渐渐从战争中觉醒过来的心境特点，海明威有意选择了那些最普通的字眼，并尽可能地简化句子结构，极力营造一种平实的语言氛围。

然而，在每天的工作和生活中，虽然技艺者的语言也和这段文字一样简单，但却显得更加生动，并且充满了各种栩栩如生的或口语化的字眼。

SP型人喜欢在自己的话语中插入丰富多彩的词组和当下的流行俚语，同时还会使用一些简练的口语（“我在”，“不行”，“知道我什么意思吧”）。

在谈论图像或形象时，他们通常会选择那些简短的感官形容词（“光滑的”、“凉爽的”、“锋利的”）；或是用直观的比喻来描述事物：“喝得像黄鼠狼一样臭烘烘的”，“就像从孩子手里抢糖块一样”，“像兔子一样，一溜烟就没影儿了”。

实用至上的工具使用原则 为了实现自己的目标，或者按照他们所说的“为了目标而前进”，技艺者通常都会首先考虑什么方法最有用，什么工具最合适，而后才会思考这是否能够得到社会的认可。正如我之前所说的，“艺术”一词的词根意为“装配”，而SP型艺术家们则会将自己的劳动成果称之为“艺术作品”。

这一切都表明，只有那些有益有用的事物才能引起技艺者的注意和兴趣——要么马上就能发挥作用，要么很实用，不然，谁会需要它们？

如果你的行为不能满足你的意图，也不能帮助你实现目标，那么，你为什么要付诸行动？

对于SP型人的这一实用至上的观点，NT型人也十分赞同。

只不过，实用性的功效也有具体和抽象之分，而这恰恰就是这两类实用主义者的差别。

SP型人不会像NT型人那样要在使用工具前先弄清楚方法与结果之间的关系。

技艺者会毫不犹豫地选择实用的方法或工具，然后迅速地将其付诸实践。

如果功效不错，那就继续使用；如果效果不佳，他们就会果断地弃之。

正是因为技艺者这一崇尚实用的性格特点，所以，大胆的他们时常会在做事时另辟蹊径，而这在他人看来则几乎是不可思议的事情。

可是他们却不管不顾，径直朝前，解决棘手的问题，处理突发情况，克服困难，消除障碍——（无论授权与否）他们会采取一切可利用的方法，‘大步流星地迈向成功。

一位著名的政府部门谈判家就用他那跌宕起伏的职业生涯为我们展示了所有SP型性格的特征：他曾经对着外交官们大呼小叫，甚至还曾咒骂过总统。

他曾在飞机上就极其重要的协议进行过谈判，而协议本身也是他在旅途中完成的。

……他将赌注押在自己和一场在凌晨两点举行的磋商上。

他曾经礼貌地与杀手周旋。

而据他本人称，他还曾经与至少一名精神病患者进行过谈判……为了推进美国的政策宗旨，同时威吓那些阻止他的人，他还曾经无耻且有效地利用媒体为自己服务。

对技艺者而言，他们没有高尚的志向，也不会在乎自己是否具备深刻的内涵或自省，更加不会去理会那些所谓的草案、科学研究以及对内心的探索——就把它留给那些感兴趣的人吧。

SP型人只关注现实世界中实际发生的事情，他们只对那些有效且有回报的工作感兴趣。

至于谁的脚趾被踩了，这涉及到什么原则，或是为什么会发生这种事，他们不想知道，也不会知道。

战术智能 技艺者做的最多，同时也是最擅长的一件事，就是以一种战术性的方式来改变他们身边的环境。

战术或者说策略是一门改善自身状况的行动艺术，无论是在画布上涂油彩，在恶劣的天气中飞行，还是在篮球场上快攻而后投篮，或是在战场上冲锋陷阵，都一样，它们都是一种行动的艺术。

的确，对技艺者而言，无论是充当战场上的指挥者，还是作为一名画家、飞行员，或防守球员，其本质都是一样的：他们都是在探寻机会，寻找最佳的突破角度，从而才能适时做出有效的行为，使自己获取最大的利益，赢得成功。

作为出色的战术指挥家，罗伯特·E·李、乔治·巴顿以及埃尔温·隆美尔能够观察到周围环境中那些最细

<<请理解我>>

小的环节，即使是最细微的变化，无论是发生在前线，还是后方，也逃不过他们的火眼金睛。

所以他们总是能够把握住机会，并充分利用手头上的全部资源。

他们如顺风耳般监听着局势，又像神医华佗般牢牢地把握住战争的脉搏。

因此他们总是能够洞察先机，并从空气中嗅到机遇的味道，最终品尝到胜利的美味。

不过，战术智能的发挥空间并不仅仅只局限于运动馆、驾驶室、艺术工作室以及战场等地。

技艺者往往也是优秀的表演者，他们当中有许多为我们所熟知的明星——朱迪·嘉兰、路易斯·阿姆斯特朗、马龙·白兰度、鲍勃·霍普以及吉恩·凯利。

同时，技艺者也能成为极具天赋的商人和政治家——汽车工业巨子约翰·德罗里安、澳大利亚新闻业巨鳄鲁伯特·默多克、英国首相温斯特·丘吉尔、美国总统富兰克林·罗斯福、约翰·F·肯尼迪以及林登·约翰逊，等等。

当然，这些都得益于技艺者那敏锐的感知力，技艺者也是四种气质的人当中最懂得利用自然资源的人，他们总是能凭借自己那与生俱来的能力，勘测出可用的资源并从中获取利益。

电影《17号囚房》、《大逃亡》，以及《太阳帝国》就为我们展示了SP型战俘和开拓者那令人难以置信的能力和技巧。

不过，无论是在战场上或舞台上，还是在公司的办公室里或政治舞台上，SP型人都在积极地策划如何利用各种工具，从画笔到篮球，从喷气式飞机到坦克；就连歌者、舞者以及演员们都在思考如何更好地利用他们的“工具”——声音和身体，而喜剧演员们则将他们娱乐观众的技巧描绘为“让空间动起来”。

技艺者总是能够自如地运用自己的工具，或是巧妙地利用它们即兴发挥；又或者，兼而有之地运用工具。

从开始到最后，他们始终都对利用工具充满了浓厚的兴趣。

<<请理解我>>

媒体关注与评论

如果把人性比作广袤浩瀚的海水，心灵的探索者们就如同航行在茫茫海面上的小船。我的一生致力于为他们指出清晰的四个航向，而《请理解我》的作者凯尔西则勤勉而艰辛地从事着测量海水的工作。

早在1978年，凯尔西便在MBTI基础上提出他的气质理论，为性格类型理论的发展立下汗马功劳。

《请理解我》（升级版）面世，我欣喜地发现它在第一版基础上作了延伸，根据他的调查结果，补充了不同气质的人在智能方面的差异。

相对于心理学专业书籍，它没那么深奥难懂；相对于市面上多数的同类心理读物，它的分析和结论具有更多的条理性和专业性，即使在某些专业量表中，你所能获得的解析也不过如此了，对于非心理学专业的勤于探索自身内心世界的读者，它比网上流行的趣味测试和星座算命更值得一试。

——性格色彩学创始人乐嘉 由不同的性格、气质、智能和思维方式来判断人们所属的不同性格类型，根据不同的性格类型来判断各种类型人的价值观、动机和各自擅长的技能。

——美国心理类型应用研究中心 充分理解技艺者型、护卫者型、理想主义者型、理性者的个性特征，促使个人的性格特征能够对职业生涯起到推动作用。

——《印第安纳商业评论》 根据《请理解我》中的人格、气质、心理分析，把员工的性格特征分成16种类型。

了解员工的气质类型，根据不同的气质类型，实施不同的激励机制。

——《职业经理人杂志》 凯尔西气质分类法是最受欢迎的人格鉴定方法，它用一些简洁的规则来阐释一个人区别于另一个人的性格特征，鉴别每个人的长处和短处、适应的环境、喜欢的工作以及其他该如何妥善跟这类人相处而不是生硬地改造他们，避免自讨苦吃。

——《中国青年报》 “血质”型人具备友善、乐观的气质；“黑胆汁”型人具备的是消沉、忧郁的气质；如果黄胆汁占据了主导，会显现出“黄胆汁”型人易怒、情感强烈的气质；如果黏液取得了控制权，会显现出“黏液”型人冷静、沉着的气质。

4种体液类型决定了不同的人格类型。

——《马来西亚新海峡时报》

<<请理解我>>

编辑推荐

全球销量远超400万的人格测评权威经典，性格色彩创始人乐嘉鼎力推荐，惠普、福特、英特尔、西门子、戴尔、通用、可口可乐、IBM……内训指定教材，认清自我、规划职业、管理企业、提升领导力的最佳指南，畅销全球170多个国家，改变4000多万人命运！

大卫·凯尔西编著的《请理解我：凯尔西人格类型分析（升级版）》是西方职业规划系统最核心理论基石之一，是性格类型学发展史上的经典之作，将告诉你：“我是谁？

我擅长做什么？

”等。

1978年，由凯尔西和贝特共同完成的《请理解我》首次出版，在接下来的20年时间里，该书超过2,000,000册，成为了世界范围内的长期畅销书。

尽管没有进行任何商业推广，仅凭口口相传，该书却成为了诸多机构——政府、教会、商业公司——最受欢迎的训练及咨询指南，全美各大高校也纷纷把它纳入各院系的辅导性教材体系。

为什么这样？

<<请理解我>>

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>