

<<我的第一本性格心理书>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本性格心理书>>

13位ISBN编号：9787510423994

10位ISBN编号：7510423996

出版时间：2012-6

出版时间：新世界出版社

作者：卢倩倩，张云红 著

页数：259

字数：240000

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>

## <<我的第一本性格心理书>>

### 内容概要

本书将带你探索人类性格的奥秘，不仅能引领你绘制属于你的“性格地图”，挖掘出其中的“宝藏”，还将教会你识别他人的“性格疆域”，从而使你在个人成长、人际关系、婚姻家庭以及工作求学等方面得到迅速提升，越走越辉煌。

## <<我的第一本性格心理书>>

### 书籍目录

第一章 你需要了解的心灵藏宝图每个人都是独一无二的内向者与外向者性格VS个性、人格认识你的神秘力量--九星图九型人格与奇妙的性格动物园妙趣横生的九型人格色谱第二章 你的性格决定你的命运为什么说性格决定命运优秀的根性是人生巨大的财富命运掌握在自己手中性格决定你的爱情模式改变命运需要付出艰辛的努力用性格改变你的人生第三章 影响性格的那些“无形的手”九种性格是天生的吗性格背后的“神的力量”一方水土养一方人信念，造就性格的基石性格形成的关键-一心理缓冲带改变性格的要素：年龄和潜力探索九种性格的动态变化第四章 成就辉煌人生的优秀根性自信的根性，发动你成功的引擎博大的根性，兼并包容的意境顽强的根性，让你在逆境中崛起勇敢的根性，助你无所畏惧地挺进诚信的根性，优秀品格的第一要素谦虚的根性，成就人生大格局刚毅的根性，不屈的动力精细的根性，赢在细节乐观的根性，活出积极自我.....第五章 领取自己的性格密码第六章 1号性格者：追求完美的“蚂蚁”第九章 4号性格者：忧有郁浪漫的“天鹅”第十章 5号性格者：善于思考的“猫兴鹰”第十一章 6号性格者：谨小慎微的“野兔”第十二章 7号性格者：活泼开朗的“蝴蝶”第十三章 8号性格者：霸气外露的“狮子”第十四章 9号性格者：召唤和平的“海豚”第十五章 躲开性格心理的暗礁第十六章 九种性格互动的“钻石法则”

## &lt;&lt;我的第一本性格心理书&gt;&gt;

## 章节摘录

哲学家说，人是世间唯一可以追问自身意义的动物，因此，早在远古时期，人类就开始了探索自我的旅程。

古希腊著名医生希波克拉底借用医学术语将人的性格分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质四种类型；德国教育学家和哲学家斯普兰格根据人们不同的价值观，把人的性格分为理论型、经济型、权力型、社会型、审美型和宗教型；西方星相学根据人出生之际太阳在黄道十二宫所处的位置，用“十二星座”代表人们的不同性格特征……我们在生活中常常用最简单的分类方法把人们分为内向和外向两大类，同时，一相情愿地认为“内向者都不爱说话”、“内向者都很害羞”。

并且，我们还总认为外向者具有明显的优势，“外向者是天生的外交家”、“外向者更容易受人欢迎”……— 这是我们对于内向者和外向者的经典误解。

内外向这种分类方法最早是由瑞士心理学家荣格提出的，荣格如此分类的初衷与我们目前对内外向性格的看法截然不同。

荣格认为，每个人的身上都有两种个性力量同时存在，它们就是内向个性力量和外向个性力量。“外向型的特性在于不断以各种方式扩展自己，内向型则有抵御外界要求的权限，以保存自己的能力，不任意直接与客体发生联系而消耗能量，因而巩固了自己的地位。

” 我们的性格都有内向和外向的两面性，这两种倾向哪一种有优势就会比较明显地表现出来，但这不代表我们就没有另外一种倾向。

比如，有的人一向开朗活泼、社交广泛、善于言谈，总是人群中的核心人物，但偶尔他也会很沉默。过于关注外向个性力量，而忽视了内向个性力量的深入发掘，就会使得人们体内的许多潜能无法激发，从而限制了人们自身的发展。

更为重要的是，在这两种个性力量中，内向的个性能力是获得外向个性能力的前提。正如精神分析大师埃里克森曾经在《同一性危机》中所说的那样：自我认同是一种精神朝内的灌注。一般来说，性格内向的人的优势在于能够独立自主，对工作认真负责，能按照自己的想法做事，不轻易以偏概全，不冲动行事；在与外界交往的过程中，注重事物的内在变化。

很多科学家、哲学家、艺术家、创业者都因为发展了很好的内向能力而能够在浮躁的社会里沉静下来，独立思考，富于创意，最终获得成功。

而性格外向的人的优势则在于，善于利用外在环境资源，易于与他人交往，个性开放，属于行动派。这两种性格类型的优势分别在于：喜欢深度的内向型--他们善于从内在世界获得精力，比如思想、情绪和观念。

他们具有独立思考、高度集中注意力、创造性地工作的毅力和能力。

詹姆斯·罗杰斯说：“安静的人们常常具有深刻的洞察力。

浅浅的溪流或河水奔流迅速，而较深的水域似乎较为平静。

”正因如此，性格内向的人喜欢深度，对某一问题深入地探讨甚于宽泛地追寻。

他们通常都只有较少的几个朋友，但与这些朋友的关系都较为密切。

喜欢宽度的外向型--他们很容易表达自己的想法，有许多的朋友和经验，对任何事情都知晓一点，是通晓多方面知识的人，他们对于广度的追求超过对深度的追求。

他们想抓住生活中每一点能抓住的刺激，时刻准备着做下一件事情，多样性是他们精力的源泉。

总的来说，人的性格没有优劣之分，外向型性格和内向型性格都各有各的优势和劣势。

如外向型的人不断以各种方式充实自己；内向型的人则习惯于保持自己的能量，有抵御外界要求的倾向。

因此，无论我们表现出来的是内向型性格，还是外向型性格，只要发挥自身的性格优势，改正和弥补性格劣势，就一定能打造出完善的性格，从而使自己的人生道路更加顺畅。

……

<<我的第一本性格心理书>>

媒体关注与评论

性格，既不坚固也不是一成不变，而是活动变化着的，和我们的肉体一样，也可能会生病。

——英国著名诗人 艾略特      心若改变，态度就会跟着改变，态度改变，习惯就会跟着改变，习惯改变，性格也会跟着改变，性格改变，人生就会随之改变。

——美国著名心理学大师 马斯洛

## <<我的第一本性格心理书>>

### 编辑推荐

每个人心中都有一个理想的自我画像，银行家、企业白领、影视明星等等，不一而足。要实现这一梦想，我们就要探寻自己性格的真相，发挥性格的神秘力量，让充满活力的全新自我闪亮登场。

<<我的第一本性格心理书>>

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>