

<<性格说明书>>

图书基本信息

书名：<<性格说明书>>

13位ISBN编号：9787807633105

10位ISBN编号：7807633107

出版时间：2009-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[韩] 李忠宪

页数：223

译者：蔡烨，那晓雯

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>

<<性格说明书>>

前言

<<性格说明书>>

内容概要

从女性的角度出发将人的性格分为11种：情绪起伏不定的边缘型，张扬夸张的表演型，极度完美主义的强迫型，没有自我的依赖型，偏激、暴力、谎话连篇的反社会型等，告诉生活在现代社会的女人要是遇上了一意孤行的上司应该怎么应对，歇斯底里的恋人应该怎么安抚，张扬耀眼的朋友应该相处等，是一本为渴望幸福生活，追求完美人际关系的职场女性量身定制的枕边书。

生活不容易，却也很容易。

人际关系很令人头疼，处理好了，却可以为你的人生添砖加瓦，为你的幸福添上浓墨重彩的一笔。

女人很复杂，却也很简单，一本书就可以让她们喜笑颜开。

恋爱是女人一生的事业，女人终其人生都是寻找浪漫唯美的爱情，踏实幸福的婚姻。

《乱世佳人》中，倾国倾城的费雯丽为何一再错失爱情，与幸福无缘？

《穿PRADA的女王》中，初出茅庐的安妮·海瑟薇凭什么征服挑剔自恋偏执乖戾的老板？

《阿甘正传》中，大智若愚的汤姆汉克斯是如何歪打正着，实现事业和爱情双丰收的？

所有这些改变、成功、收获，只有一个原因——对别人、对自己性格的了若指掌！

为了让你了解自己的性格，做到扬长避短，为了让你揣测老板的心思，做到有的放矢，为了让你读懂恋人的心事，做到心有灵犀，为了让你洞悉同事的想法，做到收放自如 《性格说明书》，洞察你想知道的一切！

<<性格说明书>>

作者简介

作者：(韩国)李忠宪 译者：蔡焯 那晓雯 (韩) 李忠宪，韩国最受推崇的性格解析专家，毕业于韩国延世大学医学院，医学博士，精神科专门医师，期间接触了形形色色性格的人群，并给予性格重塑、职场生活、爱情生活等方面的建议，帮助千万性格缺陷者走出困境，笑傲职场，沐浴幸福爱情，乐享人生！

媒体界第一位心理学背景记者，2003年进入韩国KBS电台，通过《9点新闻》等各种节目向观众传播有益的有趣的心理学知识，性格解析秘诀，收到观众的热烈欢迎，《性格说明书——职场和恋爱中的性格秘密》一书在韩国一经出版，就掀起狂潮，不仅图书，作者本人也受到读者的强烈吹捧。

<<性格说明书>>

书籍目录

<<性格说明书>>

章节摘录

让人捉摸不透的B型血性格 生活就是一面镜子。

你对它微笑，它回报你微笑；你对它哭泣，那它也会让你哭泣。

记得曾经看过一部电影《我的B型男友》，当时只是一笑置之。

后来，当身边越来越多的人开始问你是什麼血型，才发现原来现实生活中的人也正演绎着电影的剧情。

我有一个做心理咨询的朋友美惠给我讲过这样一个故事。

一位身材修长，穿着得体的男士推门走进了美惠的诊室。

只见他五官端正，轮廓分明，皮肤白皙，乍一看还以为是某位明星。

说不清是因为男子好看的模样还是他看起来才30岁的年龄，从他一进来，就吸引了美惠全部的注意力。

他一开口说话，更让美惠的好奇心疯长，因为他说自己总想自杀。

“我在公司有一个关系不错，很处得来的女同事。

我和她在一个小组工作，如果没有她，我会觉得自己好像要窒息，完全活不下去。

问题是我已经结婚了，不过还没有孩子……大概一个星期之前吧，我老婆无意中看到了我手机里的暧昧短信，得知我在外面有个女人后就大哭大闹，闹得不可开交，还扬言要自杀，搞得我没办法只好答应她跟外面的女人分手。

分手是分手了，可我心里总是想着她，怎么也忘不了。

只要一想到这件事情，我就心烦意乱，就想死了算了。

”“那您最近是否真的尝试过自杀呢？”

”美惠一边小心翼翼地观察他的表情，一边询问道。

“一个星期之前，我突然感到愧对我老婆，又觉得世上的事情都很烦，活着真没劲，就吞下了10粒安眠药。

谁知只是连着两天困得要死，什么事也没有。

说实话，昨天我去找过那个女人。

我告诉她我很爱她，如果没有她我再也活不下去了。

可她却说我们分手吧。

真是太绝情了！

听完她的话，我实在是挺不住了，整个人好像被掏空了似的，那种空虚和被抛弃的感觉让我觉得自己很悲惨……所以我想不如干脆死了算了。

从那时起，上吊或跳楼自杀的念头就一直在我脑海里挥之不去。

”明明是在说自己，但是他的语气却如此漠然，仿佛在说一个与自己完全无关的人。

鉴于男子表露出来的种种不良迹象，美惠决定让他先住院接受治疗。

一开始这位男子在病房里蒙头大睡，大门不出，二门不迈。

但是没过几天他就像变了一个人似的，每天都在跑步机上运动两个多小时，还做一些类似俯卧撑的剧烈运动。

心情开朗，温文尔雅，与周围的人有说有笑，让人很难相信他有抑郁症。

但好景不长，只要和妻子一通电话，他略见好转的心情就又开始变得阴云密布，沉默寡言，一个人躲在病房里不出来。

后来，经过不断接触，美惠对他的生活有了一个大概的了解：他和妻子以前在同一个公司共事，妻子比他大两岁，在生活中就像母亲一样无微不至地照顾他。

两人经过一段短暂的恋爱之后，于3年前结了婚。

婚后由于工作过于忙碌，妻子对他的关怀有所减少，对此，他十分不满，因此一旦稍有不顺心的地方他就对妻子施加暴力。

为了防止妻子叫喊或者留下伤痕，他甚至把小木棒用纸和胶布层层包裹好后，再用它打妻子，这样的事情每周都要重复三四次。

<<性格说明书>>

每次打完之后他都会马上承认自己患有抑郁症，并央求妻子原谅自己。

如果妻子说要离婚，他就哭着苦苦哀求妻子说她是他的一切。

当妻子发现他在外面有女人后，他一边口口声声说对不起，一边却又说这一切都是因为妻子忽视自己造成的，继而又向妻子施以棍棒。

两个星期后，男子突然称公司有急事，要求出院，在征得他妻子的同意之后，美惠给他办理了出院手续。

没想到他出院后竟然甩开妻子，去找以前的情人。

他一边苦苦哀求，一边威胁以前的情人，说：“我只爱你一个，如果得不到你，我就死给你看。”

没想到却遭到对方的严词拒绝。

于是，他一个人驾车到荒无人迹的山顶想上吊自杀，结果树枝被压断了，他本人倒是安然无恙。

毋庸置疑，他又被送到了咨询室。

“我去找那个女人，她竟然想把我当破鞋一样扔掉。

我很愤怒也很委屈，只想一死了之，心想看你能过得多好，我们走着瞧，让你后悔都来不及。

到了山顶之后我打电话给她。

我说我现在因为你而要自杀，如果我死了，变成鬼也不会放过你。

她吓了一跳，马上劝我不要上吊。

听到她这么说，我当时觉得真痛快，好像这个世界唯我独尊，那种飘飘然的感觉让我都忘记自己是谁了。

不过1分钟之后，我又突然感到这个世界太虚无，自杀的念头也就越来越强烈。

谁知树枝竟然断了，想死都这么难。

”一直很想知道故事的结尾，但是美惠告诉我这个故事的结尾就是无疾而终。

生活中遇到这种性格的人，大家的第一反应可能是“难道他是B型血”，难道这就是所谓的电影之于人生？

不过其实如果从心理学的角度来讲的话，像这种一天之内情绪起起伏伏，反复无常，害怕被人抛弃，冲动，极端，自残的人或许不都是B型血，但却极有可能是边缘型性格。

将边缘型性格演绎得出神入化的当然要数《致命的吸引力》中的艾丽丝了。

成为艾丽丝眼中的白马王子——《致命的吸引力》丹是一位才华横溢的律师，他曾经拥有过一个幸福家庭。

之所以是“曾经”，那是因为“她”出现之后，这个幸福的家庭便毁灭了。

“她”叫艾丽丝，在一家出版社从事编辑工作。

艾丽丝不仅美丽绝伦，更是聪慧过人。

两人在一次聚会上偶遇，丹被她深深吸引，难以自拔。

几天之后，他趁着妻子回娘家，与艾丽丝度过了一个终生难忘的夜晚。

对丹而言，这不仅是瞬间的性游戏，也是两人关系的全部。

然而，艾丽丝却把这次见面当作自己生命的一个新的开始。

丹，这个与她仅有一夜关系的人，成为艾丽丝眼中的白马王子。

她期待着用这个男人来填补自己内心的空虚。

她死缠烂打，不愿他离开她的视线。

她疯狂地给他打电话，希望用怀孕的事实来挽留他。

然而，都遭到了丹无情的拒绝。

爱情在瞬间化为愤怒，艾丽丝向抛弃自己的丹展开了一系列的报复行动。

最后她甚至闯入丹的家里，对他的妻子行凶，最终以死亡终结了这场闹剧……世界清静了，镜头定格在一家三口的合影上，一切归于平静，似乎什么也不曾发生。

艾丽丝就是一个具有边缘型性格的人。

情绪是一种很难捉摸的东西，大部分人每天都会经历好几次喜怒哀乐的情绪变化。

但是如果这种情绪变化比一般人大，情绪变化的周期又比一般人短，并且表现得激烈，那么就可能具有“边缘型性格缺陷”。

<<性格说明书>>

具有边缘型性格的人情绪波动非常大，并且十分善变。

他们会突然喜欢某一种东西，然后又马上对其产生厌恶感。

情况严重的时候，一天之内这种喜欢和厌恶要重复好几次，让人摸不着头脑。

对于他们来说要么喜欢，要么厌恶，完全是从一个极端到另一个极端，中间没有任何的过渡。

总之，在具有边缘型性格缺陷的人的观念中非此即彼。

他们会对某人评价极高，而后又会为一些微不足道的事情对他大失所望，破口大骂。

即使对方是自己要托付终身的人，如果在自己需要的时候对方不接电话，也会被看成是“混蛋”。

其实，每个人都处在好与坏之间的某种状态，然而对于边缘型性格的人来说，他们根本看不到这种状态，他们总是很极端地去评价对方。

通常具有边缘型性格的人总是试图通过寻找一个他们心目中完美的对象来填补内心的空虚，满足其对爱情的渴望。

一旦遇到这样的对象，他们就会对其穷追猛打，毫不顾及对方的感受和意愿，对对方的期待会越来越高，并且认定对方就是自己的救世主。

此外，他们还坚信对方是深爱自己的完美存在，而且对他产生越来越多的依赖。

在这种情况下，问题便出现了，这样的关系只是一厢情愿，根本不可能长久。

对方会因为其强烈的占有欲和过度的期待感而压力倍增，不断躲避。

因此具有边缘型性格的人经常会陷入不安之中，生怕自己所爱的人有一天会突然离他而去，不知什么时候自己会被对方抛弃，为了结束这种不安，他们会采取一些过激行为，比如胡搅蛮缠，或以自杀来威胁和操纵对方。

背后的故事婴儿从出生起就一直被母亲抱在怀里，大概9个月大的时候开始学习爬行，逐渐离开母亲的怀抱。

离开母亲怀抱的孩子会感到整个世界都很新奇，他们会像一个探险家一样翻遍房间的每一个角落，触摸每一件物品。

在孩子独立玩耍的某个瞬间，他会突然想起自己的母亲，如果转身发现母亲不在，他会认为母亲消失了，就会变得不安，并哇哇大哭。

而母亲在听到孩子的哭声后会马上跑过来抱他，被母亲抱在怀里的孩子确认母亲对自己的爱之后，会安心地重新鼓起勇气去探索未知的世界。

母亲突然从孩子眼前消失，如果是3岁大的孩子，他一个人也不会感到不安，会玩得很好。

但是如果是不到两周岁的孩子，情况就完全不同了，他会哭得非常厉害，怎么哄也哄不好。

为什么会这样呢？

孩子从完全依赖父母的阶段到逐步进入自我人格独立化的阶段，这个过程叫做分离-个体化

(separation-individuation)，婴儿出生后的15~24个月开始达到分离-个体化阶段的顶点。

满3岁的时候分离-个体化过程基本完成，这个时候孩子的心中已经形成了对自己关怀备至的母亲的形象。

因此就算一个人的时候脑海中也会浮现出母亲的形象，而不会感到焦躁不安，也不会产生自己被抛弃的感觉。

而未满15个月的婴儿脑海里尚未形成母亲的形象，因此一旦母亲在自己眼前消失，他们就会认为自己被遗弃了从而深感不安。

3岁大的孩子总是最淘气的，最令人伤脑筋的。

但是对于大哭大闹的孩子，作为母亲可千万不能敷衍了事哦。

当孩子在地上顽皮的时候，把他抱起来，给他好吃的母亲会被认为是“好母亲”；与此相反，责备他，不让他做想做的事情的母亲则会被认为是“坏母亲”。

从一开始，“好母亲”和“坏母亲”的形象在孩子的意识中是分离的，他们不能理解母亲同时具有好的一面和坏的一面，在他们看来，“好母亲”和“坏母亲”是两个不同的母亲。

随着时间的推移，孩子才逐渐懂得“好母亲”和“坏母亲”不是分开存在的，其实是同一个母亲，并开始将前后两者的形象统一到同一个人身上。

虽然“坏母亲”的形象还会不时出现，但大多数孩子的意识中的母亲还是非常爱自己的，是“好母亲”

<<性格说明书>>

”。

至此，孩子幼小的心灵开始树立起无微不至照顾自己的“好母亲”形象，这可以让他战胜孤独，得到精神上的稳定，并作为一个独立的个体存在于世间。

如果孩子的脑海中没有形成这样的母亲形象会怎样呢？

那么他就会形成边缘型性格。

3岁之前的幼儿如果没有得到充分的关爱或者母亲的情绪非常不稳定，那么孩子就很难将“好母亲”与“坏母亲”统一起来，并很难形成“母亲是很关爱自己的”这样的认识。

正是因为他们心目中不存在关心自己的人的形象，他们总是难以摆脱内心的空虚和对“被抛弃的处境”的焦虑。

长大之后，这种空虚和焦虑就变成了对恋人，对朋友的过度执著和对关爱的过度索取。他们希望一直得到别人的注意，他们渴望无穷无尽的爱，而他们的欲望却永远无法得到满足。

遇见边缘型性格的他一味迎合换不来相安无事，始终如一却可成全一段姻缘因为具有边缘型性格的人未能将在人生初期接触到的母亲形象统一起来，所以他们无法将他人视为好与坏的两面的统一体。因此他们对人对事总是很极端。

他们会在一开始将对方视作完美的象征，崇拜得五体投地，但可能没过多久又将对方打入地狱。

“人非草木，孰能无情”，很多人在倾听边缘型性格的人的哭诉之后都想要帮助他们，但是一段时间之后，又会被他们的依赖性所吓倒，对其敬而远之。

这样反反复复地折腾会让具有边缘型性格的人的伤口越来越深，而他们害怕被抛弃的恐惧感也就越来越强烈。

因此在与具有边缘型性格的人相处的时候，不要试图迎合他们阴晴不定的心情，也不要为他们的的情绪变化而不知所措，最重要的是镇定地观察他们。

不管讨厌或者喜欢他们，都不要失去理智，要始终如一地对待他们。

<<性格说明书>>

编辑推荐

《性格说明书:职场和恋爱中的性格秘密》一书：· FBI 都没能告诉你的超强读心术· 透过性格，掌握职场人际奥秘，洞悉情场相处智慧· 引起如潮轰动的韩国KBS电台超强阅人术，教你第一时间看透对方· 影响韩国40000000民众的职场恋爱指导书· 读懂老板性格，洞悉职场、平步青云的秘诀· 读懂恋人心思，心有灵犀、爱情非你不可的技巧· 用最智慧的方法，解决最难搞定的职场人际· 用最贴心的方法，洞悉最难捉摸的恋人心思· 2009最潮性格说明书，洞察你想知道的一切

<<性格说明书>>

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>