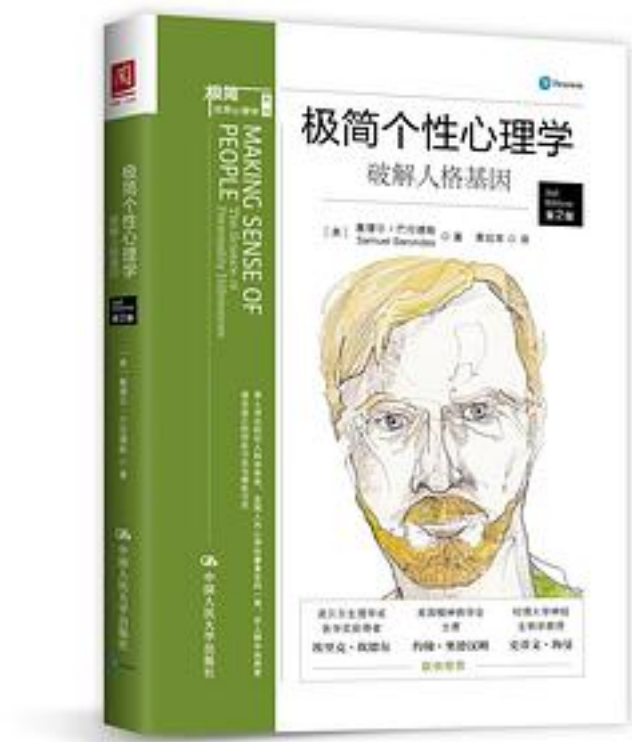


# 极简个性心理学：破解人格基因



[极简个性心理学：破解人格基因 下载链接1](#)

著者:[美] 塞缪尔·巴伦德斯

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2017-1

装帧:平装

isbn:9787300237756

在大千世界中，我们会遇见形形色色的人，每个人都具有鲜明的个性特征、复杂的一面和独特性，能否充分了解他人的人格和个性非常重要。正确地运用认识他人的工具可以帮助我们快速而准确地发现自我、理解他人，让我们在人际交往中游刃有余。

缺乏人格识别技能可能会：

- ◎导致我们选错伴侣，入错行，或者误导我们的孩子；
- ◎导致我们误解他人，产生不恰当的防御、抱怨或攻击行为；
- ◎妨碍我们建立良好的人际关系；
- ◎妨碍我们得体地避免冲突或制订反击计划，从而损害自己的利益。

作者基于自己对心理学和精神病学几十年的研究，将思考人格的四种方式结合起来，提炼出快速、简单的识人工具，帮助你：

- ◎为每个丰富且复杂的独特个体描绘出人格的清晰写照；
- ◎完善对人的直觉，认识人的本来面目；
- ◎解析塑造所有人格特征的两大因素——我们与生俱有的基因和成长的环境；
- ◎认识人在性格上的优点与缺点，了解人为何会有种种表现；
- ◎更明智地选择应该接近什么人、回避什么人。

作者介绍：

[美] 塞缪尔·巴伦德斯

加利福尼亚大学神经生物学与精神病学中心主任，一流的精神病学家和神经学家，美国国家医学科学院和美国人文学与科学院成员。

他的著作包括《情绪基因》《胜过百忧解》《分子与心理疾病》和《睡前》。他现在与妻子劳安·布里曾丹住在美国加利福尼亚的索萨利托。

|                        |  |
|------------------------|--|
| 目录: 第一部分 描述人格差异/1      |  |
| 第1章 人格特质/3             |  |
| 来自字典的词汇/5              |  |
| 超越同义词和反义词/7            |  |
| 捆绑在一起的特质/9             |  |
| 运用大五人格/11              |  |
| 大五人格2.0/13             |  |
| 重新思考比尔·克林顿/17          |  |
| 实用总结/22                |  |
| 第2章 令人烦恼的模式/25         |  |
| 外倾性非常低：两个古怪的独行侠/29     |  |
| 外倾性非常高：表演型的焦虑/31       |  |
| 低宜人性模式：偏执狂、自恋狂和反社会者/33 |  |
| 高度的尽责性：强迫型/39          |  |
| 高神经质：回避型、依赖型和边缘型/40    |  |
| 对自己和他人的看法/44           |  |
| 特质、模式与人/47             |  |
| 实用总结/48                |  |
| 第二部分 解释人格差异/53         |  |

第3章 基因如何造成了我们的差异/55  
心理学的新基础/56  
自然实验/59  
有多少人格差异是可遗传的/60  
有多少基因变异塑造了人格特质/63  
遗传思考与遗传测试/66  
多样性的根源/68  
伟大的人格差异观/72  
实用总结/73  
第4章 塑造个人的大脑/75  
大脑的自我塑造/77  
大脑发展的关键时期/80  
我的孩子会是什么样/81  
基因与环境的对话/84  
对基因表达的持久影响/87  
青春期的重塑/89  
关闭大脑和环境中的某些窗口/91  
实用总结/93  
第三部分 完整的人，完整的人生/95  
第5章 什么是好品质/97  
区分品质与人格/100  
道德本能与道德情感/104  
不同的文化，共同的价值观/109  
基于文化的价值观的力量/110  
本杰明·富兰克林的品质/112  
为什么品质很重要/116  
实用总结/117  
第6章 身份认同感：创造自己的故事/121  
奥普拉·温弗瑞塑造自我的身份/123  
作为故事的身份/127  
史蒂夫·乔布斯讲述了三个故事/131  
实用总结/135  
第7章 了解与评价他人的科学系统/139  
系统化评估/140  
理解与改变/148  
实用总结/150  
· · · · · (收起)

[极简个性心理学：破解人格基因\\_下载链接1](#)

标签

心理学

我想读这本书

极简个性心理学：破解人格基因

好书，值得一读

想读

因为喜欢书，所以想看看！

心理

西方哲学

## 评论

虽然那些安慰你的人所讲述的话让你受益匪浅，但不要相信他生活的无忧无虑，他的生活也一样充满艰辛和苦痛，可能比你优胜，如果不是这样，他又如何能说出这些话呢？——里尔克《给青年诗人的十封信》

-----  
有一定的参考价值，但是还是对其期望过高了，只有提出问题没有提供一些解决问题的方法哪怕只是思路

-----  
我有病，我不正常。此书戳中了我脆弱的小心脏

-----  
可以帮助我们了解自己和身边朋友，很实用的一本书

-----  
前几章是介绍大五人格，后几章论述为何要相信大五人格

-----  
写的一般，比较简单，通俗易懂.....

流畅 例子丰富好理解 可读性好

没什么理论还神叨叨的论证。唯一收获是读完后发现，是时候读一读《本杰明·富兰克林自传》了

觉得还是人格解码好 虽然两本大致差不多 但是那一本更形象易懂

易读。

不同基因和生活环境构建出这样一个人，一切都有迹可循。

总一种数学公式的感觉来分析人物性格，对我来说实在是很无聊

只是一个理论的提出，略微单薄。模糊。要多维度的去看待他人。

正确地运用认识他人的工具可以帮助我们快速而准确地发现自我、理解他人，让我们在人际交往中游刃有余。

反社会了 lol

有一些章节不错。有些感觉凑字数

-----  
对此书的期望值过高了。但也可泛读，对人的个性心理学有个框架式理解。遗传和环境对个性的影响说得乐观，后半部分分析个性分类挺抽象的，虽然列举了几个名人的例子，但不足以有说服力，我个人觉得。

-----  
说到五种人格倾向：外倾性，宜人性，神经质，尽责性，开放性；另外就是这五种人格搭配形成的各具特色典型人物。

-----  
7.1分有点低，8.5分吧，开启思路，整合理论，把人格作为一个整体看待！

-----  
学会识别人格基因，让自己变得更出色

-----  
[极简个性心理学：破解人格基因 下载链接1](#)

书评

-----  
[极简个性心理学：破解人格基因 下载链接1](#)