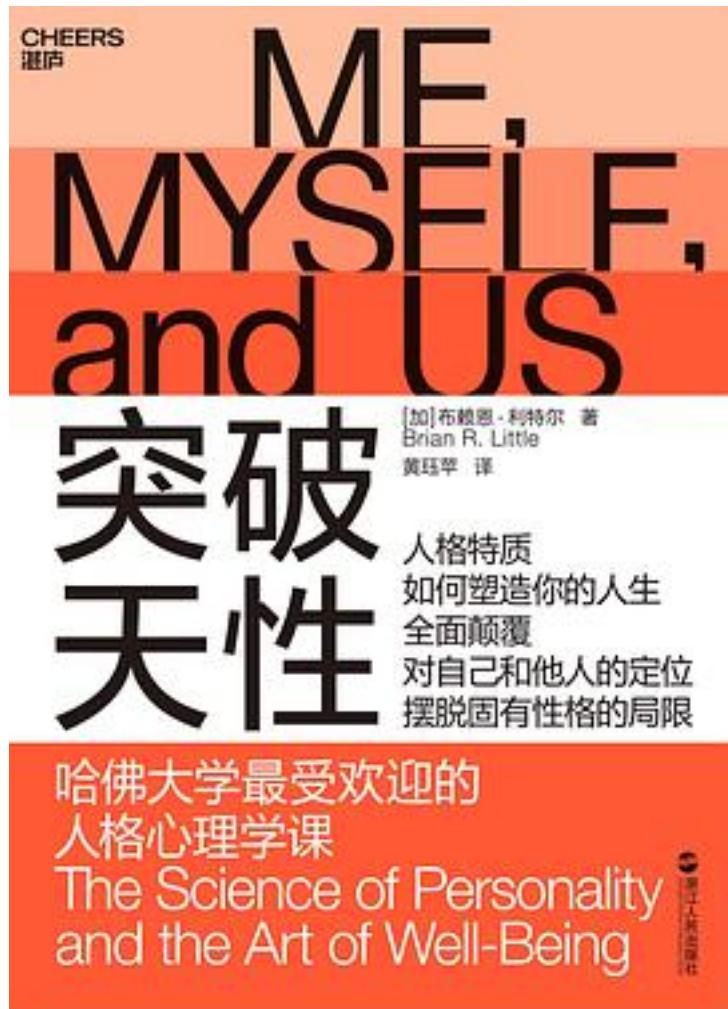


突破天性



[突破天性 下载链接1](#)

著者:[加] 布赖恩·利特尔

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2018-9-15

装帧:平装

isbn:9787213088711



你是否认为自己是某种性格的人？你是不是坚信大五人格、九型人格的测验结果？是否认为自己的性格适合或不适合某种行业？是否认为许多情况下的不成功都是因为性格中的局限？我们常常习惯于将自己当作某一类人，将自己限制在某一种生活模式上，但这却常常给我们的生活和工作带来困扰。在《突破天性》中，布赖恩·利特尔告诉我们，人格不是稳定不变的，我们不只有“固有性格”还有“自由人格”，每个人都能掌控和改变性格，提高对不同场合的适应力，让性格成为你工作和生活的助力！

● 《突破天性》提供了一种新的看待自己和他人的方式，通过个人计划、个人建构、稳定特质、自由特质等多个层次、多种视角来认识自己和他人。布赖恩·利特尔告诉我们，想要了解他人，不能问“你属于什么人格类型”，而应问“你生命中真正重要的事情是什么”。

● 人格与幸福、成功有什么关系？在《突破天性》一书中，通过对人格与情境、健康、控制感、环境、创造力等方面关系的论述，布赖恩·利特尔论述了人格与幸福、成功的关系，为你追寻幸福与成功提供明确的指引。

[编辑推荐]

● 布赖恩·利特尔是人格心理学大师，连续3年被评为“哈佛大学zui受欢迎教授”，他开设的人格心理学课曾在哈佛大学和剑桥大学引起大量学生追捧！

● 颠覆所有对性格进行分类的理论，认为没有人的性格是稳定不变的，改变性格，是一种适应生活的策略，也是每个人都可以拥有的能力。每个人都可以在做自己的同时，选择性地“不去做自己”，以实现生活和工作的双赢。

● 提供一套新的认识人和世界的方式，让你从人格建构、稳定特质、自由特质、自我监控倾向、控制感倾向等方面来认识自己和他人。

● 解读人格与健康、情境、环境、创造力、工作等的关系，告诉你如何更有成效地追求幸福与成功。

● 本书通俗有趣，具有非常详实的案例和丰富的测试，将人格心理学的内容讲得非常生动鲜活。

● 湛庐文化出品

作者介绍：

布赖恩·利特尔

● 在哈佛任教时，他曾连续三年被哈佛大学学生评选为“zui受欢迎的教授”，他开设的人格心理学课程受到大量学生追捧和喜爱；现任教于剑桥大学。

● 他是蜚声国际的心理学大师，在人格心理学、动机心理学、人格与幸福的关系等方面进

行了很多开创性研究，并提出了很多颠覆性的观点。

他是超级明星演说家，他在全球范围内广泛进行演讲，其演讲不仅内容丰富，思想新锐，而且妙趣横生，诙谐有趣，被外媒称为“罗宾·威廉姆斯和爱因斯坦的结合体”。他在TED的演讲迅速吸引了超过500万的点击，并被誉为2016年特别值得一看的TED心理学演讲。

目录: 引言 掌控人格的力量

- 01 个人建构: 认识他人时, 你在想什么?
 - 认识他人时, 个人建构既是框架也是牢笼
 - 个人建构如何塑造你的生活
 - 个人建构如何影响你对他人的评价
 - 以自由的态度看世界
- 02 稳定特质: 幸福的人总有相似之处
 - 30分钟完成的人格测试, 真的可信吗?
 - 大五人格特质如何影响你的成功与幸福
- 03 自由特质: 跳出对自己的固有认知
 - 没有人的人格是绝对稳定不变的
 - 左右人行为的三种来源
 - 自由改变人格, 是每个人都拥有的能力
 - 出于性格的行为, 是武器, 也是毒药
- 04 人格与情境: 一键切换行为风格
 - 你是洋葱型还是鳄梨型的人?
 - 自我监控倾向对人的影响
 - 自我监控能力: 不想变, 还是不能变?
 - 情境越正式, 自我监控压力越大
 - 讲原则还是求实效?
 - 有效的态度, 是灵活的自我监控
- 05 人格与控制感: 成功在于计划
 - 控制感对行为的影响
 - 控制感, 应对压力的有效手段
 - 丧失控制感, 会发生什么?
 - 适应性幻觉: 避免消极现实的干扰
- 06 人格与健康: 坚韧性如何变成健康杀手?
 - 别轻信健康测试!
 - 坚韧性, 为健康保驾护航
 - A型人格: 潜在的健康杀手
 - 人格与健康的矛盾关系
 - 在人格、健康与环境中寻求一致感
- 07 人格与创造力: 孤胆英雄的神话
 - IPAR创造力研究: 创意者的人格
 - 创造力、古怪和精神疾病的区别
 - 传统的人: 创意项目的幕后功臣
 - 富有创造力的人幸福吗?
- 08 人格与环境: 寻找你真正的家园
 - 环境设计与人类幸福
 - 环境人格: 哪种环境适合你?
 - 环境的大五人格
 - 网络环境与人格的相互影响
- 09 个人计划: 发现生活中新的可能性
 - 唾沫测试: 你的个人化程度如何?
 - 个人计划: 你在忙什么

如何评估你的个人计划
三个维度探究个人计划的进展
个人计划与他人的关系
个人计划中的情感体验
10 幸福的艺术：追求是永恒的动力
对核心计划的可持续追求
适应性重新解释
自我改变：尝试新的自我
背景监控：找到专属自己的小生境
自我反思：“我”与自我的舞蹈
注释和参考文献
译者后记
· · · · · (收起)

[突破天性](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

人格

性格

心理

成长

思维

个人管理

人格心理学大师

评论

最喜欢的那个设计师的推荐

基础知识普及。或许有一天你会发现，那个追求梦想而不断突破天性的你，才是最真实的你。

1，根据迈尔斯-布里格斯人格类型量表得出的结果没有“坏”的描述，所有描述采用的都是能够引发钦佩与赞美的措辞，毫无疑问，这也是这类测试大受欢迎的一个因素。²，“或许有一天你会发现，那个追求梦想不断突破天性的你，才是真实的你自己。”

值得一看。

为了让生活有意义，我们需要努力追求核心计划，而且充满热忱。但这样的追求要用轻松和奇趣来平衡，否则它们就会出现错误。不只是口号，书里说了原因和方法

我们看待自己和他人的方式称为个人建构。个人建构越丰富，生活自由度越高，越容易获得幸福，越单一越容易焦虑。人的行为受生物来源，社会影响及特有动机共同作用产生。人的生物源特质越适合环境特质越幸福，反之长期做出不符合性格的行为会损害身心健康，给自己找一个复原元的小生境很重要。人格并不是一成不变的，它包含稳定人格特质和自由人格特质两部分，自由人格特质更多受环境影响，自我监控能力即对环境的适应能力，自我监控能力低者的行为主要受人格特质影响，自我监控能力高者的行为主要受情境影响，因此高自我监控者的优势在于适应性和灵活性，但缺点是缺乏忠诚度，而低自我监控者刚好相反，灵活的自我监控是最有效的态度。对生活的控制感对于幸福和成功有重要影响。对于要完成的目标，内在者更积极主动，外在者更被动，容易屈服于外界压力

走向自由人格 总的来说 你还有救

个人建构。”人们倾向于把他人的行为归因于其性格，而把自己的行为归因于情境”，孩子教育用

每天听本书：大五人格vs MBTI

这么好的书评分居然如此低。文化差异

认识了人格，知道了以前从未注意的细节。

一般般的蜻蜓点水 对于创造力和性格的解释也没说深

纠正了我一个观念：不是外向者因为多变而不可信任，而是他们需要也容易改变自我适应环境。书开头就点明非心理专业或者鸡汤，全文比较理智分析了内向外向转换的问题。

人格心理学，不太像骗人的了。尤其是前几章，还是可以让人安静下来的。很多我们以为测试体现出来的特质其实是可以根据自由意志起变化的，这是心理学最神奇的一点，因为本身人就是自由意志的产物。对于赋予城市以性格的那一章也很精彩，人和城市的气质还是要搭配才能获得更多幸福感。

作为战龙文化的粉丝，这本书我实在看不下去，太零碎太散了，看到最后也不知道说的是什么？

1、个人建构的复杂度很重要 2、低自我监控VS高自我监控

一直对心理学感兴趣，一直止步于各种大部头，对我而言是一本非常好的心理学入门读物。Know more about personal constructs. Very interesting!

关于人格形成大概有这几种观点：先天主义者认为人的性格是天生的，即基因决定；行为主义心理学则认为性格很大程度上是后天塑造的，受成长环境的极大影响；稳定论者

认为人的性格具有稳定性，不太会随着情境变化而改变；变色龙主义者则认为人的性格会随着个人目标而随时发生改变。而作者的观点大致上说就是把上述观点进行有效的整合，提出一个关于性格大一统理论，性格兼具上述几项特点。作者最大创见是其理论建立在对简单的性格测试批判的基础上，性格测试问题在于忽视情境性和可变性，将人的性格固话为一种特定模式，其过分强调先天因素而忽视人的能动作用。而作者研究性格心理的目的也超越理解自己和理解他人的范畴，而是直接将性格特点同个人幸福关联起来，其核心还是在强调特定性格是否能使人更幸福，很大程度上取决于其所处的环境与所要完成的任务

每个人都可以在做自己的同时，选择性地“不去做自己”，从而实现生活和工作的双赢。通过这本书的阅读，我们能够发现自己，更多可能的性格和人生。

理论观点上很硬核，但很让人感动，这可能就是科学打动人心之处。

[突破天性](#) [下载链接1](#)

书评

你有不做自己的能力。哪怕只是短时间、一定范围内不做自己的能力。这就是 Brian Little 在《突破天性》一书中所说的“自由特质 (free trait)”。是的，KY 在综述这个概念的时候，用过的标题就是《你除了做自己，也要有不做自己的能力》，恰切至此。而更令我惊讶的是，探索...

1 首先，我们要回答一个问题：什么是有见识？

关于这个问题，我比较同意新媒体撰稿人粥左罗，在他的文章《一个人怎样才算见过世面？》中的观点。他的从4个角度讲怎样算见过世面：

不随意评价别人，不试图改变别人；面对权威，不卑不亢，从容淡定；
见天地见众生而后看见自己...

这两年，朋友圈时常被一些心理测试刷屏，有通过几道题测试你的内外在人格的，有通过你的消费等行为数据给你贴标签的，也有帮你预测未来一年关键词的。

每一份测试结果都标榜“全世界只有3%的人拥有”的独特性，但我分明看到朋友圈很多“独特”性格特征的描述，是那么的相似。...

近来读梁实秋散文集，我感觉他的文风跟汪曾祺老先生有点像，都是恬淡幽默、自在轻松的样子，读来真是难得的精神享受。他在一篇名为《中年》的散文中说，“中年的妙趣，在于相当地认识人生，认识自己，从而做自己所能做的事，享受自己所能享受的生活。科班的童伶宜于唱全本的大...

总体来说，这是一本不错的心理学方面的普及读物。

探讨的是人格与工作、生活等方面的关系，并否定了大五型人格的部分观点。就我个人而言，当初买这本书主要是想看作者如何教我们突破自己的固有人格。然而，看完本书，却令我大失所望。所谓自由改变人格特质只占了书的一小部...

1.个人建构 a 增加视角和框架，不然会在单一框架里极端（裂缝改变） b 以最自由的态度看世界和他人。 2.稳定特质：大五（尽责与成功@非混沌环境/宜人性中等与效益 / 神经质放大强度/开放性+努力～成功和创新/外倾唤起水平低 + 咖啡：中间性格者优势） 3.自由特质：情...

就是我看过的那个Ted talk的很会讲故事的人 1. 为什么性格可以改变？

稳定特质和自由特质的区别。自由特质往往是外界因素，比如我想做成某件事情，我会改变我是内向性格的某些方面。 2.

怎么改变呢？人的性格有三个原因，生物来源，社会来源，和特定来源（也就是基因，环境和动...

How does your personality shape your life and what, if anything, can you do about it
Are you hardwired for happiness, or born to brood Do you think you're in charge of
your future, or do you surf the waves of unknowable fate Would you be happier, or just
...
...

文 / 董小琳 “你又不是处女座，怎么这么较真？”
这话要是从深谙星座之道的闺蜜嘴里喊出来的，我一点都不会惊讶。
但是，站在面前指着鼻子说我较真的，却是我的顶头上司……
看来对处女座有偏见的人，不止闺蜜一个。
你也许会说，星座那一套早就过时了。现在流行的是九型人格...

[突破天性](#) [下载链接1](#)