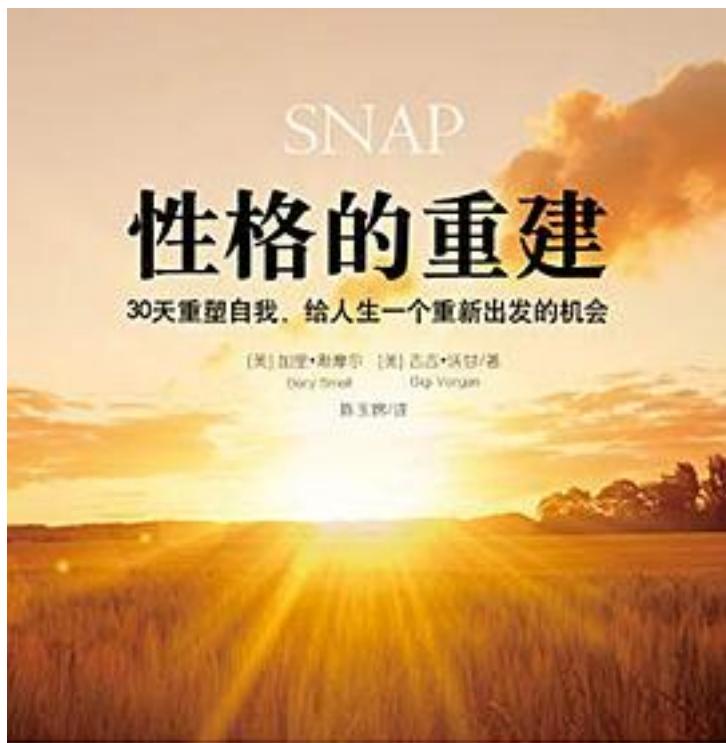


# 性格的重建



荣登《华尔街日报》《纽约时报》头版。加州大学洛杉矶分校首席心理学教授

当代心理学大师 加里·斯摩尔全新力作

你要相信，命运一直都掌握在你自己手里！

台海出版社

[性格的重建 下载链接1](#)

著者:[美]加里 · 斯摩尔

出版者:台海出版社

出版时间:2018-11

装帧:平装

isbn:9787516820902

研究发现，绝大部分人都希望改变自己性格的某些方面。但是，由于性格“根深蒂固”

，人们根本不知道该如何下手。科学研究表明，我们可以改变自己的性格，而且这一过程只需要30天。

通过阅读《性格的重建》，你就能对自己有一个更好地了解，理解别人眼中的自己，确定自己希望改变的方面。在一个月内，你就能获得重建自己性格的秘诀——你不需要浪费数年时间来接受心理治疗、花费数年进行自我探索以及回顾一切一切不愉快的创伤性经历。如果你已经下定决心、愿意投入所有心思改变自我，那这本书会为你的改变之旅提供快捷有效的“路线图”，它会帮助你实现目标，变得更好。

作者介绍：

### 【美】加里·斯摩尔

加里·斯摩尔博士是世界知名学府加州大学洛杉矶分校的精神病学教授，同时还是该校塞梅尔神经科学和人类行为研究所的所长。他的研究不仅得到了美国国立卫生研究院的支持，还登上过《华尔街日报》和《纽约时报》的头条。他创立了能呈现人脑老化图像的大脑扫描方法，此法能为阿尔兹海默症的确诊提供重要依据。由于他的杰出贡献，《科学美国人》杂志将其评选为世界的科技创新家。除了在学界享有盛名之外，他还是位畅销书作家。作为一位知名学者，他也是《今日秀》、《早安美国》、《奥兹秀》等许多大型电视节目的常客，经常被邀请到世界各地做演讲。

### 【美】吉吉·沃甘

吉吉·沃甘是一位作家，也是加里·斯摩尔博士的妻子。她们共同撰写了《记忆处方》《沙发的另一边》等许多畅销作品。

目录: 前言

- 第一章 性格是可以改变的
  - 性格不是情绪状态
  - 性格是如何形成的
  - 什么是性格？
  - 最著名的人格理论——大五人格
  - 个性特质的极端——人格障碍
  - 人格障碍的早期治疗方案
  - 性格科学的突破性进展
  - 性格改变能有多快？
  - 性格影响生活
  - 现在就是改变性格的最佳时机
- 第二章 改变的四个必经阶段
  - 什么是CPAS？
  - 思考
  - 计划
  - 执行
  - 维持
  - 改变的有效策略
- 第三章 清晰的目标与正确的评估
  - 清晰定义目标
  - 深入了解并评估自己的性格
  - 自身性格评估
  - 自我形象与别人眼中的形象
- 第四章 重建你的外倾性
  - 相反性格的人会互相吸引吗？

外向型和内向型的起伏

当外向成为极端时

如何调节外向指数？

第五章 重建你的责任心

责任心的优势

责任心过度并不是一件好事

如何变得更有责任心？

第六章 重建你的宜人性

宜人有益于精神和身体健康

太过宜人真的好吗？

不宜人又是怎样的情况呢？

宜人的脑袋

如何才能变得更加宜人？

第七章 重建你的情绪稳定性

情绪稳定性优势和劣势

适度神经质的好处

如何才能达到情绪稳定呢？

极端神经质

如何才能实现情绪稳定性？

第八章 重建你的开放性

开放性的好处

开放性：过犹不及

影响开放程度的因素

如何提高开放性水平

第九章 心理咨询与治疗是改变的捷径

治疗师有很多种类型

琳琅满目的心理疗法：选择适合自己的

如何克服治疗恐惧？

选择治疗师十分重要

第十章 三十天实现自我的飞跃

你准备好了吗？

计划阶段

目标与理想的性格特质

行动阶段

长途跋涉，坚持到底

享受全新的自我

声明

· · · · · (收起)

[性格的重建](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

修行

改变性格

精进

心理學

大五人格

修性

当当

## 评论

对大五人格进一步了解，希望转变成功。嘻嘻

---

可读性不高，挑选读完

性格发生改变经历的四个步骤：思考、计划、执行和维持。思考是为了寻找强大的动力及识别、克服改变的障碍。执行需要正能量强有力的支持者。维持，需要时刻提醒自己改变的初衷和动机能帮助我们维持到底、战胜挫折。与有着共同理想的人交往，与支持我们新行为的人在一起是持久人格改变的关键。

---

性格并非不可改变，而是可以有意后天重塑。1、人格的遗传力——性格在多大程度上遗传于父母——40%-50%之间。也就是说，一个普通人50%的人格是不受基因遗传控制的。因此。我们么一个人控制自己人格的能力要比想象的大得多。

2、失去挚爱、命悬一线、初为父母、被辞退、诸如此类的人生大事都会引起明显的人格变化。

---

一般般。相关书籍三件套，都打算先搁置了。可能看专业书越来越多，这个显得很鸡汤。  
o

还可以。写的不是很深，有一定的操作性。

不错 分析得挺全面的 可行性较为复杂 最好寻求外界协助

7.9

基于大五人格的理论分析，已然认识到自己性格中的缺陷，但仍然会每次发怒/抑郁/悲观的时候，有意识地提醒自己“唉，你这样不对哦”，也算小小的改变吧。

与亲密有人社交。开放而坦率的态度～交际情商！认识自己！

不错，条理清晰也很有实操性，对于想改善自己性格的人是不错的指南。

读过这本书后，我收获到的就是一个观点，先天是决定性格的绝对因素，但是通过自己有意识的重建，性格是会改变的，书中所指的重建其实就是刻意去做自己不想做的事情，但这些事情对个人发展或个人生活有很大帮助的事情，我觉得还是很有道理的，就看我们需要重建性格的人能不能做到了

五大人格 外倾性 开放性 责任心 宜人性 情绪稳定性

外向转变内向，是抑制。而内向转变外向，是强迫。

性格中向论很有意思，这本书算是给我们打气，让我了解自己，相信自己。  
此外，这里有想转变内向的人吗？哈哈哈哈哈哈哈

操作性比较强，结合现实情况，有些也不是太好操作。多读几遍，收获更大，操作性步骤植入前意识，可发生神奇效果

本书强调的人的性格是能改变的确实很鼓舞人心，但是个人觉得性格很复杂，真正要改

变不是短时间内就能做到的，30天也可能也就只能改变其中的微小部分，跟改变习惯的理论是挂钩的。真正实现可操作性，还需要把大五人格一步步解构，结合个人的特点，制定详细的可实现的小目标小行动。目前也是在看其它专业书籍，就把书中理论的东西留下来消化一下。

---

[性格的重建 下载链接1](#)

## 书评

- 1.书中的4个必经阶段：思考，计划，执行，维持，经过这4步的刻意练习后，造成的行为改变即使已经成了习惯成了自然，就真的能带来内心深层次性格的改变吗？不可苟同，行为与性格之间到底还差了什么？
- 2.人格形成的50%来自于基因，50%来自于环境。那么想造就什么性格的孩子，就必...

---

[性格的重建 下载链接1](#)