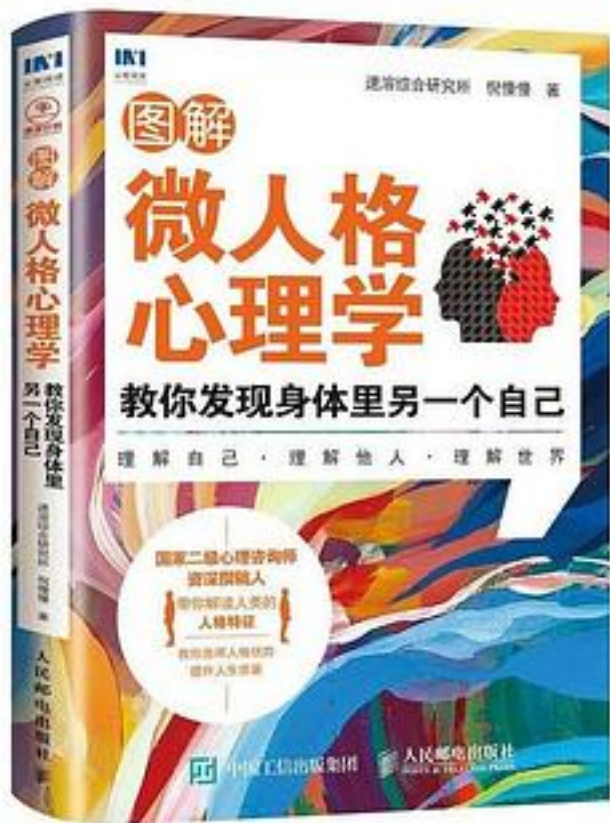


图解微人格心理学：教你发现身体里另一个自己



[图解微人格心理学：教你发现身体里另一个自己_下载链接1_](#)

著者:速溶综合研究所

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-11

装帧:平装

isbn:9787115489470

内容提要

先哲曾经说过：“性格即是命运。”不，准确来说，人格才是命运。无论你是谁，来自何处，经历过什么，“人格”似一把如影随形的尺子，丈量着你的生活半径与行走范围，并且将影响你进入一所怎样的学校，做什么工作，住在哪里，和谁结婚，等等。本书谈及的“微人格”即是对人格全貌的一种微缩的、细节式的探寻，是将镜头拉至近处，看一看徘徊的迷思与隐藏的谜底。

全书分为7章。你将从斯芬克斯之谜出发，慢慢了解到“我何以为我”，并从多样的人格类型中，深化对自我、他人及世界的认知，向那些软肋和铠甲递去温柔的一吻。当你慢慢能够体谅自己、理解他人，亦将开启全新的旅程。你将了解到重塑人格的具体方法及可能性。命运，或将由此改写。

本书以心理学理论为基础，辅以文学及哲学的视角。若你对自己的内在感到好奇，想要寻求自我成长与突破，那么这本书会是不错的参考。在令人困惑已久的谜面中，你终将发现属于自己的答案。

作者介绍:

倪慢慢

国家二级心理咨询师，台湾师范大学谘商心理学硕士在读。曾以第一作者的身份参著《自知心理学》《一分钟心理学》。曾为《科学大众》之“侧耳倾听”栏目写过为时一年的问答专栏。文章散见于《意林》《读者》《科学大众》《北京青年报》《大众健康》《科技日报》等报刊杂志中。

公众号：慢步今心（slowslowni）

速溶综合研究所简介

速溶综合研究所（简称速溶综研）致力于将知识以图解的形式传递给读者，让读者在丰富多彩的轻松阅读中得到启发并有所收获。速溶综研拥有不同领域的专家，担任着各类专业图书的图解制作和研究工作，把生硬难懂但又实用的知识用图解的形式变得通俗易懂，使它们既易于读者吸收，又能快速溶解到日常应用中。

公众号：速溶综合研究所

目录: 目录

第1章 关于自我的追问

- 1.1 人啊——你到底是誰 002
- 1.2 冰山下一——90%的秘密 006
- 1.3 现有的一切，早已在3岁时就写好了吗 010
- 1.4 她与他，寻寻觅觅安居之所 015
- 1.5 心比天高者，真的命比纸薄吗 020
- 1.6 在你讲述的故事里，隐藏着你的人格 024

第2章 内在剧场中的人际关系

- 2.1 当潘多拉的盒子被打开后 030
- 2.2 人人都有一本“葵花宝典” 034
- 2.3 人格与原生家庭间的恩怨纠纷 039
- 2.4 游走在善与恶的边缘 044
- 2.5 对不起，你是个“好人” 048
- 2.6 那些内心打架的“小人儿” 052

第3章 你方唱罢我登场

- 3.1 内向者，不必对世界感到不安 058
- 3.2 乐观者与悲观者的秘密花园 062
- 3.3 有人看见树木，有人看见森林 067
- 3.4 百灵鸟和猫头鹰 071
- 3.5 A型者与B型者，谁才是人生赢家 075
- 3.6 三角对决：本我、自我与超我 080
- 3.7 恋爱中的“猫捉老鼠”游戏 085
- 3.8 外貌与人的性格特质有关吗 090

第4章 峭壁上的花

- 4.1 偏执型：世界如此险恶 096
- 4.2 分裂样型：在尘世间孤独无奈 100
- 4.3 反社会型：与原始的欲望恣意共舞 104
- 4.4 边缘型：终日活在被抛弃的恐惧里 108
- 4.5 表演型：只为吸引他人的目光 112
- 4.6 自恋型：饮下水仙花的毒药 116
- 4.7 回避型：即使拥有百万元的奖券，也不敢去兑现 121
- 4.8 依赖型：如藤蔓依附大树 125
- 4.9 强迫型：秩序高于一切 129
- 第5章 我的铠甲与你的软肋
- 5.1 你相信命中注定，还是事在人为 134
- 5.2 斯金纳的白鸽 139
- 5.3 活的时间围城里的拖延者 143
- 5.4 不好意思，我就是想自我挫败 148
- 5.5 无聊令人寂寞 152
- 5.6 可恶之人是否有可怜之处 157
- 5.7 焦虑者，活在不可预期的未来 161
- 第6章 但愿道路漫长
- 6.1 从成人到成熟，究竟有多远 166
- 6.2 埃里克森的闯关升级指南 170
- 6.3 与家庭的旋律共舞 176
- 6.4 别带着秘密过完一生 181
- 6.5 慢慢来，会有属于你的棉花糖 186
- 第7章 充满奇迹和发现
- 7.1 爱是无条件的积极关注 192
- 7.2 移除成长的障碍 196
- 7.3 拥抱高自我效能感 200
- 7.4 世界是你的心流体验场 205
- 7.5 迈向自我实现之路 209
- 7.6 最终，实现你的“预言” 213
- · · · · (收起)

[图解微人格心理学：教你发现身体里另一个自己_下载链接1](#)

标签

心理学类

刻度尺

评论

在有限的规格中已然尽力

對心理學發展史、各個大家特點介紹很清晰；尤其值得一提的是作者的文筆優美，旁徵博引于藝術、文學、電影等，不僅收穫了心理學知識，還get到所引用的文藝作品的新理解。

很基础

[图解微人格心理学：教你发现身体里另一个自己_下载链接1_](#)

书评

[图解微人格心理学：教你发现身体里另一个自己_下载链接1_](#)