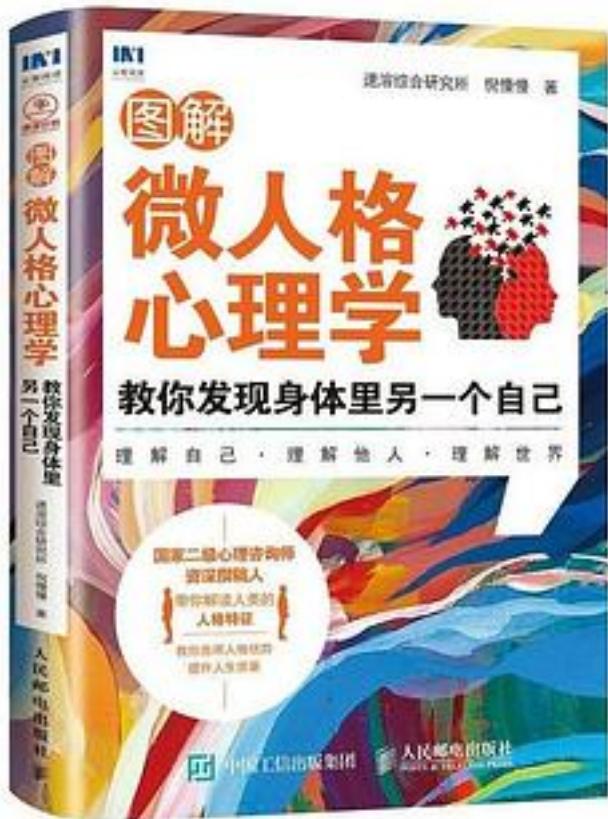


图解微人格心理学：教你发现身体里另一个自己



[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——你到底是谁 002

1.2 冰山下——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 外貌与人的人格特质有关吗 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 活在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

在有限的規格中已然尽力

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](#)