

讨好型人格



[讨好型人格_下载链接1](#)

著者:黄志坚

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2018-10-1

装帧:

isbn:9787568259613

一本让你开始“做自己”的书

讨好型人格——讨好世界多年，终于面目全非

挖空心思的表演，强作笑颜的配合，你自己心里真的很爽吗？

如果讨好有用，还要实力干什么？

一味地讨好，并没有换来自己想要的和谐和来自他人的尊重、认可。

看清面具下面的自己——我们会被自己的讨好震惊，讶异于自己原来如此可笑。

讨好型人格七大特点：

- 1极度敏感，能敏锐洞察他人需求
- 2有求必应，拒绝别人难为情
- 3害怕和有意避开冲突和竞争
- 4把别人摆在首位，基于别人的期望而行事
- 5不会轻易求人，害怕给别人添麻烦
- 6凡事都说好，不发表不同意见
- 7认同感来自外部，关注点在自身缺点上

作者介绍：

人际心理关系专家、手绘师、工艺师。

历任培训师、公关策划。在长期的交际与公关活动中，学习和积累了丰富的成功学与人际学知识与经验，并从生活实践的基础中，细腻体悟诸多宝贵实效的交际互动心得。作者以著述、演讲分析洞察人生奥妙睿智，剔透道尽生活与生存的根本与技巧。

业余喜欢绘画、手工，喜欢一切自然与美的东西，崇尚匠人精神

目录: Part 1: 我们身边的那些老好人们

- 极度敏感，能敏锐洞察他人的需求
- 有求必应，拒绝别人难为情
- 害怕和有意避开冲突和竞争
- 把别人摆在首位，基于别人的期望而行事
- 不会轻易求人，害怕给别人添麻烦
- 凡事都说好，不发表不同意见
- 认同感来自外部，关注点在自身缺点上
- “好好先生”是多种矛盾心理孕育的产物

Part 2: 剖开老好人思维逻辑，撕开伪装的人设面具

- 用委屈换取自己想要的东西
- 博得他人另眼看待的心理补偿
- 内心空虚，外求关注填充
- 处于弱势地位时的生存之道

- 担心人设崩塌，容易心口不一
- 同理心过于发达，容易被人利用
- 太过友善是伪装，太过无私是病态
- 自卑心理作祟，一切问题的根源

Part 3:为何越想讨好，却越被看不起

- 从讨好型人格形成的根源说起
- 人人都有取悦他人的心理
- 自以为“无害”，别人暗骂你别有用心
- 自以为会做人，别人认为你软弱可欺
- 自以为与人为善，别人暗地里笑你犯傻
- 不在意你的人，你付出再多也是廉价的
- 每一次讨好，都是对自我的践踏和凌辱
- 违心的代价是委屈求全与内心的煎熬
- 如果讨好有用，还要努力干什么

Part 4:增强人际关系的边界意识，设置心理底线

- 八面玲珑不可取，留出两面防御
- 最易迷失不是丛林，是人群
- 距离是美，与人交往保持安全距离
- 没有绝交就没有至交，平摊温柔不可取
- 爱心不可透支，善良必须设置密码
- 量力而行，拒绝被人情套牢
- 防守隐私的雷区，纵使闺蜜也不可侵犯
- 建立底线思维：有原则就敢于拒绝

Part 5:学会表达自己的意见，学会说“不”

- 拒绝是每个人最正当的权利
- 多少人吃了不懂拒绝的亏
- 你又不欠别人什么，为何有求必应
- 不伤面子的拒绝是学问，也是修养
- 四处救场的“便利贴”做不得
- 一切拿业绩说话，不必过度迎合老板
- 违心的应酬，巧妙拒绝别为难自己
- 最亲近的人，也要敢于拒绝

Part 6:拼命取悦他人不如丰富自己

- 人以群分：圈子不同，不可强融
- 为合群而讨好别人，等于浪费生命
- 享受刚好的孤独，不在无效社交中迷失
- 收养一种“爱好”做朋友，对抗无聊
- 倾听内心的召唤，别被外人所左右
- 不屑取悦别人，就要习惯在孤独中成长
- 唯有孤独能成全最好的自己
- 别费心证明自己，也不必违心取悦别人
- 丰富自己比取悦他人有力量得多

Part 7:戒除讨好，关键要建立自我轴心

- 纵是万人迷，也做不到让人人都喜欢
- 清楚心理障碍，你才会活得轻松
- 你无法左右别人，但可以掌控自己
- 克服性格缺陷，别让有企图者抓住死穴
- 做人要有主见，就算权威也不可迷信
- 高度自省，拒绝自我欺骗的迷醉
- 把时间花在“别人”身上多可悲
- 掌控人生：拒绝成为别人的影子

Part 8:你若盛开，清风自来

- 改变第一步，要有站起来的强烈企图心
- 找回为自己负责的胆量和勇气

- 讨好别人，不如提升自尊
- 收起玻璃心，改掉你的弱者思维
- 拓宽视野，多与阳光和有格局的人交往
- 挖掘你的闪光点，强化自身优势
- 一时强硬不起来，可以先假装“不好惹”
- 你若不坚强，谁替你勇敢
- • • • • [\(收起\)](#)

[讨好型人格_下载链接1](#)

标签

讨好型人格

心理学

心理

做自己

方法论

辣鸡

评论

作者是不是只看过《芳华》这一部电影？翻来覆去说了多少次刘峰。。。。

2019-05-03 看了30%，不打算看了，极度啰嗦... 光着30%里观点和好多话翻来覆去说..
剩下的看了下目录... 觉得可以放弃了... 作者凑字一定很辛苦....
看了下作者以前的作品和简介... 原来写本跟心理学相关的
就可以说自己是人际心理关系专家了... 啧啧啧... 现在版号这么紧张的说...

直接说要害:讨好型人格不是善良! 是自恋。自恋有两种, 一种是我超级无敌棒, 跟那个神话故事看自己美貌溺死自己的一样。一种是我无敌差。讨好型人格是第二种:啊? 别人讨厌我, 我一定一无是处? 关系是两个人的事, 别人讨厌另一个人, 也有别人的因素, 也有自己的因素。举个例子来说:一个恋尸癖, 你总不能说我哎呀, 我不是尸体, 我的错? 这真的太自恋了。我们拒绝一个人, 要相信对方有能力消化这种被讨厌。因为我们害怕自己被拒绝, 就默认别人也害怕? That's ridiculous。Moreover, narcissistic people can not build real relationships. 每个人都应该为自己负责。

太鸡汤了, 感觉像在写高考作文

我有一个朋友……

现象分析了一大堆, 同样的观点反复陈述凑字数, 实质上也没说出什么本质

没有很深入, 但是还是有可操作性有用的。

看了目录, 也算是看过了吧。我认为人格没有好坏, 看自己实际需要, 如果觉得自己人格使自己痛苦, 人格就慢慢改变了, 因为人是懒惰的动物, 总会让自己过的舒心的。

确实啰嗦, 但是里面有一些话确实受用不少, 还是有金句的, 但是要自己提炼, 我觉得啰嗦程度和评分一致

翻来覆去就那些内容, 一篇公众号文章能写透的事情作者说了一本书, 这也是本事…

罗列了“讨好型人格”的许多表现形式, 提出了一些鸡汤式的治疗方案, 仅此而已。不过对我的想象力产生了一些启发, 感谢

味同嚼蜡

不管别人怎么说这本书不好吧，但是它给了我很多启发，也让我重新审视自己，并且它的效果也是立竿见影的。给这本书打四星，不管别人怎么说，可能是我脱离讨好型人格的第一个措施。

感觉像在看什么心灵鸡汤合集....

放过自己不要再用道德绑架自己的灵魂

可操作性不强，缺少深度

怎么说呢，对我这种刚读书的小白，有点效果吧。

一本对自己有用 不一定对别人有用的书

最近在学习一些心理学的认知，看到这本书时，想到电视上某主持人曾自称为“讨好型人格”，也想到康永哥对于志玲姐姐的评价，太会为别人着想了，这样活着很累。本人不是讨好型人格，但是也中了“害怕和有意避开冲突和竞争”以及“不会轻易求人，害怕给别人添麻烦”两条。这本书一开始看就非常喜欢，因为跟其他心理学书籍不同，里面全是通俗易懂的文字和每个人身边都会存在的小故事，非常轻松，作者对人性的挖掘很到位。最大的收获是更深入了解了这一人格心理产生的原因。然后我会把这本书给爸爸看，因为他是个人人称赞的“大好人”。如果身边还有这样活得很累的朋友，我会知道如何去开导了。

单看目录，大概是围绕“讨好型人格”是什么，为什么，怎么做的模式，中规中矩。着手进入内容，前几章讲了许多“讨好型人格”的故事，看了若有所思，这不就是我吗？有了看下去的欲望！

继续往后看，45%的内容都在用朋友的故事讲啥是“讨好型人格”……逐渐黑人疑惑，加速浏览到解决方法……MD还是买本《故事会》看吧，再见

[讨好型人格_下载链接1](#)

书评

尽管此书很啰嗦，但，我觉得，其实书啰嗦点不是不可以。因为人类的某些特质太顽固了，不反反复复的说上个几十上百次，就不能改了。如果真能被说几次就改了，那这世界早就没有讨好型人格的人了！

为啥我觉得特别有用的一些书，豆瓣评分很低，但我自己用了觉得很有用呢。我觉得...

[讨好型人格_下载链接1](#)