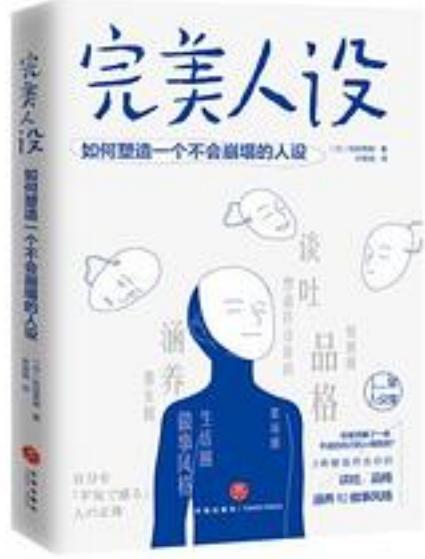


完美人设：如何塑造一个不会崩塌的人设



[完美人设：如何塑造一个不会崩塌的人设](#) [下载链接1](#)

著者:[日] 大和田秀树

出版者:天地出版社

出版时间:2020-1-1

装帧:平装

isbn:9787545552454

不少人在朋友圈里小心翼翼地经营着自己的“人设”：

为了晒厨艺，给一道味道古怪的菜肴精心打光；

为了秀底蕴，还没有真正读完一本书就先晒出三五句评论；

甚至为了营造“人设”而精心挑选适合发朋友圈的句子……

是什么让人们如此热衷于人设呢？

在这个被自媒体催化的时代，在虚名和实利的驱使下，人们无法驾驭自己内在的“自恋型人格”和“表演型人格”，毫无克制地放纵自己的人性。

人们费尽心机试图追逐、打造“人设”，却终难免遭遇“人设崩塌”的窘境……

到底怎样才能拥有一个不会崩塌的“人设”呢？本书从心理学的角度剖析“人设”的内在心理机制，帮助我们驾驭自己的“自恋型人格”和“表演型人格”。当我们理解了这本书的真义，在3周之内，我们将形成一个更为良好的自我认知习惯，找到真正符合自己的“人设”。同时，作者也是在教会我们如何识别生活中那些浮夸、不靠谱的人，净化自己的朋友圈。

你的人设，是别人了解你的渠道，是你人际关系的基础。

每个人，都需要为自己塑造一个正确的人设。

作者介绍：

（日）和田秀树

毕业于东京大学医学部，曾任东京大学附属医院精神神经科助理、美国卡尔梅宁格精神医学校国际研究员，现为精神科医师、川崎幸医院精神科顾问。

主要著作有：《高效学习》《别让坏情绪赶走你的好运气》等。

目录:第一章 谁在制造“虚假人设”

迷惑世人的“虚假人设”

什么样的人更容易人设造假

第二章“表演狂·自恋狂”盛行的时代

点“赞”要警惕！不断增多的表演狂·自恋狂

两种人格障碍的诊断标准

表演型人格与自恋型人格的区别

“爱夸大”的虚假人设

警惕那些爱“夸大”的人

媒体中的虚假人设

不要轻信屏幕里的人

网络时代，要懂得自行挖掘真相

穿着讲究就是精英，打扮奇特就是艺术家？

媒体更爱用表演型的人，而非理智型的人

第三章“表演狂”的本性

表演型的人容易聚集“互相吹捧的同类”

明知故犯、虚张声势的表演狂们

为了引人注意而犯罪的表演狂

真才实学加自我推销等于完美

“不惜说谎也要自我推销”的虚假人设

自我推销不能只靠外在

历史上备受瞩目的表演型伟人、名人

完美就要把过程放在跟结果同等重要的位置

第四章“自恋狂”的本性

自恋的心理学定义

不成熟的自恋与成熟的自恋

无法被满足的“悲剧人物”

必须是焦点，没受到关注就不爽

自恋型的人欠缺“共同体感觉”

无能却又爱虚张声势的自恋者

因头衔而怀有特权意识，要求特别待遇的人

自己有颗“玻璃心”，却能毫不在意地伤害别人

对自恋型的人来说最重要的是什么

第五章 现代人容易被“虚假人设”欺骗的心理原因

容易向新闻低头——深信“新闻绝不可能出错！”

容易向权威低头——深信“权威”“一流”的学者们

学会怀疑才不会被虚假人设所欺骗

个人风格鲜明的花言巧语让人错以为其说话有内涵

表演型的文化人

爱担心的人更容易上当受骗

贩卖焦虑的时代，人人都渴求信任感

第六章 如何塑造一个不会崩塌的人设

表演型的“拿手好戏”

“爱夸大”的人们会感受到骗人的喜悦吗

表演型的人实际上不适合当骗子

培养对表演型的免疫力

“虚假人设”自取灭亡的宿命

充实内在远胜于美化外在

· · · · · (收起)

[完美人设：如何塑造一个不会崩塌的人设](#) [下载链接1](#)

标签

个人管理

心理学

心理·成长

贰零贰零年

电子版

朋友圈自取

悦读

pdf

评论

翻完电子书，感觉完全是在控诉这世道，骗子太多、人在装，装的人都是人格障碍，然后各种挤兑自恋型人格，这思路、真是绝了。

本书主要是说自恋型人格表演型人格，就这个方面说还可以。东大等校引入AO录取制度，真是个新的小知识。

书不对版，实际内容为自恋人格/表演人格通俗详解，如何规避当代“人设”陷阱，举例内容啰嗦重复。

这书名有点问题

总结一下就是做自己，跟我想读的有点不一样，她主要讲了两种人格，我可以作为写小说的素材

把大家都懂的道理披了一层心理学的皮写出来

自恋型人格的表演

本来想看如何打造完美人设的，没想到翻了一些，这书感觉说得云里雾里，看懵了……
过段时间再看看，好的话后面再加星

以为是如何打破完美人设，但本书主要围绕“表演狂”·

自恋狂”两种人格来说，就不必再看了。

三分钟翻完完全不值得仔细看的书。看完反思自己，克制表演欲，不要情绪波动太大。

草草看过……幸好是电子书

这也能算书呢？

啥玩意啊这是

没有什么营养，没有什么观点，5分钟浏览目录就够了。

标题和内容几乎无关

表演型人格&自恋型人格，自觉每个人都有这两点倾向，包括我自己。这本书个人观点太过浓厚，并没有提出什么建设性的观点，也缺少了自我审视的观点，不太能令人信服，但是在当今社会，人设的确是一个很热门的话题。

哈哈哈哈哈哈分这么低的吗

一堆沙子和着口水揉成的一团……

流量博主写的口水文吧

日本人的书有意思的在于细节 但逻辑没有欧美书的严谨

[完美人设：如何塑造一个不会崩塌的人设 下载链接1](#)

书评

有的人用虚假人设来完美自己人设，现在身边不乏这样的人。

《完美人设》这本书用举例的方式详尽的介绍了什么是表演型，自恋型的虚假人设，有共同点也有差异，从不同职业举例子让读者更容易理解，分清。“人设”有时需要一定的美化，但不能时刻夸大，要使自我的人设不崩塌，需要...

[完美人设：如何塑造一个不会崩塌的人设 下载链接1](#)