

# 人格



[人格 下载链接1](#)

著者:[英]丹尼尔·内特尔

出版者:中信出版社

出版时间:2020-3

装帧:精装

isbn:9787521713053

总是对自己失望?

总处理不好人际关系?

总感到被规则束缚?

其实，我们的人格在其中起到了你意想不到的作用。人格决定了我们的思维、行为，左右了我们的志趣、职业、人际关系，及生活中的各种际遇。

本书作者通过介绍人格的五种维度——外向性、神经质、尽责性、宜人性、开放性，探讨了各种人格的来源和优缺点。他将典型的故事案例与科学的研究相结合分析，认为世上并不存在完美的性格。如果我们能认清并善于利用自己的人格，找到发挥个人特长的位置，就能过上更加理想的生活。

## 编辑推荐

总是对自己失望？总处理不好人际关系？总感到被规则束缚？

大五人格——外向性、神经质、尽责性、宜人性、开放性——让你更加了解自己、学会识人、发挥优势，成为更好的你！

### 1. 每天累死累活，却一事无成？怎样才能事半功倍？

上班到夜晚，加班到凌晨，地铁上还要学英语？为什么总在既不快乐，又没有成就感的怪圈里徘徊？一切其实都源于对自己的了解不够！本书将让你发现所有问题的真正来源，将它们斩草除根。

### 2. 别人为什么总是比我厉害？真不公平！

看别人吃喝玩乐样样不误，事业还顺风顺水？你每天忙于工作，却因为“忽视对方”而被分手？作者多年研究得出，其实人天生的人格并无优劣，绝对公平！而你，只是没利用好自己的人格优势！你的优势又在哪里？听作者为你一道来。

### 3. 不被认可？不被尊重？身边人都对不我好！

和父母意见不合？陷入你死我活的恋爱中？同事、同学谈笑风生，你却总被冷落？你不是处理不好人际关系，而是没有找到正确的方法！和尽责性高的人少谈创新、谈恋爱远离神经质的人、尽责性的人往往无趣……本书是你学习识人的不二指南！

### 4. 非得改头换面，才能变成人生赢家？

想要的TA得不到？想做的项目被人抢？他/它们还值得你耗费精力吗？其实，你不需要任何改变，就能得到想要的一切！本书将帮助你找到你的人格所擅长的事，选择值得付出的人。别在不适合的事情上耗费精力了！了解自己，才能定制独一无二的成功之路。

### 5. 九型人格记不住、分不清？大五人格更好入门

人格的重要性已毋庸置疑，那本书的优势在哪里？作者丹尼尔·内特尔通过长年研究，总结出极具权威的五种人格维度——外向性、神经质、尽责性、宜人性、开放性，你总能在其中找到自己的身影。比起九型人格，大五人格好记易懂，更能帮你快速解决实际问题。

## 作者介绍：

丹尼尔·内特尔（Daniel Nettle），英国纽卡斯尔大学行为科学教授，专注利用生物学和社会科学的方法对行为、衰老和健康等问题的研究，著有《幸福：追求比得到更快乐》（Happiness: The Science behind Your Smile）、《心理学的演化和遗传学》（Evolution and Genetics for Psychology）、《强大的想象力》（Strong Imagination）。

## 目录: 序言

第一章 性格很重要  
第二章 雀鸟之喙  
第三章 旅行者——外向性  
第四章 焦虑者——神经质  
第五章 自控者——尽责性  
第六章 共情者——宜人性  
第七章 诗人——开放性  
第八章 另一半  
第九章 用自己的声音歌唱  
附录  
注释  
参考文献  
· · · · · (收起)

[人格](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理

人格

新书记

2020

电子书站

akb

VX搜 【电子书站】

评论

大五人格——外向性、神经质、尽责性、宜人性、开放性——让你更加了解自己、学会识人、发挥优势，成为更好的你！

我第一次读人格方面的书。框架清楚——当然我知道事情没这么简单——非常好的入门读物。

“对于每一种人格特质而言，可能的行为表现范围非常广。人的基本倾向会以这样或那样的方式呈现出来，但他们也有很大的能力决定哪一种方式就是他们愿意呈现出来的。所以，如果你的人格让你烦恼或担忧，你需要为同样的人格特质找到一些没那么消极的行为出口。你不需要改变自己，你只需要改变你自己的行为出口。” 摘录来自《人格：认识自己，做更好的你（总是对自己失望？总处理不好人际关系总感到被规则束缚？大五人格好记易懂，帮你快速解决实际问题）丹尼尔·内特尔》此材料受版权保护。

比较基础。不复杂。但感觉对于心理学来讲，不复杂，就不是人性。

除了第八章以外，其他还好。当你是看到的都是钉子。

科学基础扎实，我看过的最好的介绍大五人格理论的书。

[人格 下载链接1](#)

## 书评

刚拿到书，发现附录部分的纽卡斯尔性格自评量表（NPA）中竟然没有五项指标的计算方法，让人一头雾水，无法使用。

查英文原本 (<http://wenku.baidu.com/view/678d641aa8114431b90dd887.html>)，原来中文本第241页的表格漏掉了“计算分数”这一栏的内容：外向型（Extraversion）...

-----  
世上并不存在最佳性格，各种性格都兼备利弊两个方面，都要通过生活找到一个最能发挥个人特长的位置。

如果每一环境均有最适应的生物，那么，每一生物均有最适应的环境。

“大五”性格维度 外向型：友好的，热情助人的一孤独的，冷静的  
神经质：紧张激动，烦恼忧郁—情绪...

[人格 下载链接1](#)