

我是谁：成就人生的16种基本欲望



[我是谁：成就人生的16种基本欲望_下载链接1](#)

著者:[美]史蒂文·莱恩

出版者:金城出版社

出版时间:2020-5-1

装帧:平装

isbn:9787515519135

你还在查询星座运势吗？你还在做网络上的各种小测验吗？如果你想更好地了解自己，心理学的经典著作《我是谁：成就人生的16种基本欲望》，能给你基于科学研究得出的解释。

心理学家莱恩教授创立的“16种基本欲望理论”，是第一份标准而全面的人类行为动机评估工具。这是比马斯洛需求理论更加细致和严谨的人类动机研究理论。

在这本书中，史蒂文·莱恩教授清楚、准确地定义了人类的16种基本欲望，并告诉我们如何绘制欲望图谱。读者将会对自己的行为动机有深刻的理解，并乐在其中。这是理解人类行为的一种全新思路。

经过16组经典测试题目，绘制欲望图谱，我们可以从一个全新的角度去审视自己和他人，学会如何通过感情关系、事业、家庭、体育运动……满足自己的基本欲望，寻找到人生努力的方向，从而获得有价值的未来。

准确地剖析自己和他人，解决人生中的很多困扰——

如何让父母和子女间加深理解？

如何让夫妻间的沟通更有效率？

如何选择一份适合自己的工作？

如何获得更多的满足感和幸福？

……

给予一些常见现象合理准确的解释，坦然面对人生中无数的“为什么”——

为什么想要提高自己却总是半途而废？

为什么儿童和大象会让人内心软弱？

为什么有的广告给人留下深刻印象？

为什么摇滚乐最初被视为社会风气的堕落？

……

每一个渴望成功的人，都应该对自己的欲望了如指掌。当你做出与欲望相匹配的选择，才可能成就不一样的人生。

作者介绍：

史蒂文·莱恩 (Steven Reiss, 1947—2016)，著名心理学家；美国俄亥俄州立大学心理学与精神病学终身教授、美国心理协会和美国精神发育迟缓协会高级研究员。

人类行为动机领域的革命者，“16种基本欲望理论”的创造者，该理论一经发表，便得到BBC、路透社、《时代周刊》等众多知名媒体报道，被认为是对人类行为动机的第一份标准而全面的评估工具。

基于“16种基本欲望理论”研发的“莱恩个人评估体系”被广泛应用于商业社会，在人

才选拔、团队发展和领导力培训等方面有着显著的效果。

目录: 第一部分 使人生有意义的基本欲望

第1章 什么是基本欲望

第2章 为什么狗狗会偷偷把袜子藏起来

第3章 为什么儿童和大象会让你软弱

第4章 为什么秘书害怕升职

第5章 与众不同的人

第6章 我不明白，你也不懂

第二部分 如何满足我们的基本欲望

第7章 基于价值体验的幸福

第8章 打造亲密关系

第9章 让工作成为乐趣

第10章 家庭关系可以满足所有欲望

第11章 我的父亲为什么会是体育迷

第12章 关于宗教信仰的科学探索

后记 自我完善、精神疾病和市场营销

附录 绘制你的欲望图谱

• • • • • [\(收起\)](#)

[我是谁：成就人生的16种基本欲望_下载链接1](#)

标签

马斯洛

欲望图谱

欲望

成就人生

心理测试

心理学

动机领域

需求理论

评论

绘制欲望图谱，“向内看”知己知彼，从一个全新的角度去审视自己、他人以及周遭事物，满足自己的基本欲望，指导自身的行为。

已买，算上这本，包含英文版的，手里已经有四个版本了，这版算是翻译的最精确的一版了，绝对值得推荐，算是动机心理学中，简单易懂非常实用的工具书，非常适合咨询师、Coach和喜欢探究自我的人使用学习。

[我是谁：成就人生的16种基本欲望_下载链接1](#)

书评

一本非常实用的心理自助类图书，读完有种醍醐灌顶的感觉。跟随作者的讲解，边看边绘制自己的欲望图谱，不仅可以重新审视自己，帮助自己在日后的工作生活中做出正确的选择，对工作关系、家庭关系、恋爱关系的处理也都非常有帮助。同时，还可以运用16种基本欲望体系绘制他人的欲...

[我是谁：成就人生的16种基本欲望_下载链接1](#)