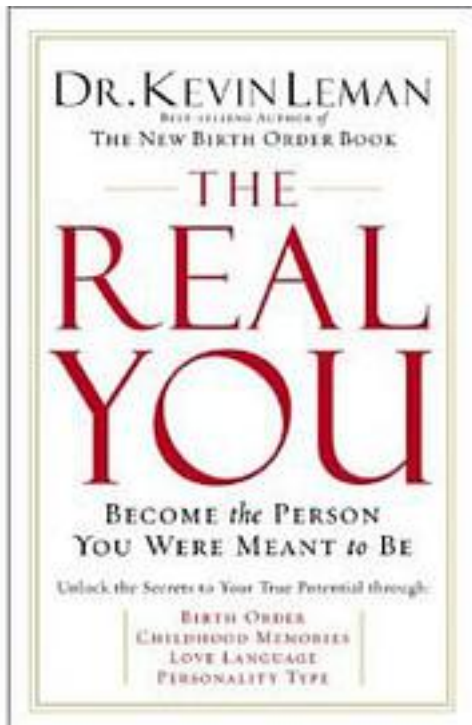


The Real You: Become the Person You Were Meant to Be



[The Real You: Become the Person You Were Meant to Be_ 下载链接1](#)

著者:凱文．李曼 (Kevin Leman)

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9780800718183

2002年某天，心理學家凱文．李曼博士看見電視脫口秀節目中一位膽小怯弱的女性，在45分鐘內化妝、服飾、配件全部翻新，迅速變裝為電視主播型的女人。這引發他「為什麼不寫一本『讓個性改頭換面』的書」的想法。

李曼博士相信，改變個性和外表同樣是可能的。李曼博士在本書一開始分享自己一路跌跌撞撞的成長經驗，接著從個性氣質、童年記憶、語言表達和最拿手的出生順序四個面向說明：

- 四種基本氣質類型：引述FPA理論的創始者Florence Littauer的分類，說明你是誰、是怎樣的人。

-

出生順序強大的影響力：可以解釋為什麼我們會成為現在這個樣子。李曼博士認為，如果不了解家庭成長環境的互動狀況，你就不能完整地了解自己。他演講時最受歡迎的時刻，是請聽眾們即席站起來，然後李曼博士立刻說出對方的出生排行，正確性高達90%！

-

早期童年記憶：童年記憶最能揭開個性的秘密，透露你對生活的看法，為什麼某些事讓你不快、別人卻不以為意；你對某些事覺得很自在、卻嚇到了別人……。

- 愛的語言：李曼博士在前三個面向帶領讀者向內檢視，這非常重要，但是停留在關注自己的階段並不健康，我們生活在多種人際關係中，「愛的語言」這個部分幫助我們向外眺望：學習成為一個能夠愛人的人。

最後，結合以上四種個性指標，進行自我評估：了解你的優點、缺點、偏見、對生活的基本假定、人際關係成功的路徑。作者允諾：讀者讀完本書將能了解你為什麼是現在這個獨特的樣子，跳脫破壞性甚至自我毀滅的生活方式，建立自己的優勢，找到屬於你的一席之地。

作者介绍:

目录:

[The Real You: Become the Person You Were Meant to Be 下载链接1](#)

标签

成长

english

评论

[The Real You:Become the Person You Were Meant to Be 下载链接1](#)

书评

[The Real You:Become the Person You Were Meant to Be 下载链接1](#)