

<<怪异性格心理学>>

图书基本信息

书名：<<怪异性格心理学>>

13位ISBN编号：9787505727557

10位ISBN编号：7505727559

出版时间：2013-6

出版时间：中国友谊出版公司

作者：戴尔·阿什

译者：毛子欣,王蓓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<怪异性格心理学>>

前言

<<怪异性格心理学>>

内容概要

《怪异性格心理学:为什么才华横溢的人多数性格古怪?》内容简介:“医生,我还正常吧?”我是个精神病医生,曾一遍又一遍地从朋友、家人、患者那里听到这样的提问。好像每个人都在嘀咕,不知道自己的所思所想和言谈举止是否“正常”。

什么是“正常”?

如果“正常”仅仅意味着我们的行为和别人一模一样,那还有什么意思呢?

人不应该独一无二吗?

不应该喜爱自己本来的样子吗?

《怪异性格心理学:为什么才华横溢的人多数性格古怪?》依据美国《精神病诊断和统计手册》(DSM)和作者多年临床经验,将人的性格分为:多动型、强迫型、社交焦虑型、广泛焦虑型、表演型、自我型、双相型、幻想型。

对这八种性格进行心理学解读,指出每种性格的社会优势,并给出工作和生活上的建议。

海报:

<<怪异性格心理学>>

作者简介

<<怪异性格心理学>>

书籍目录

前言 调查问卷 第一章 人类的八种基本性格 什么是“正常人” 被用药过度的大脑 人的八种性格解析 所谓“精神病”这回事儿,用好了就是才能 你就是你 第二章 冒险精神VS鲁莽冲动:多动型性格 不只是儿童才会有注意力缺陷多动症 孩子需要的是发挥个性而不是治疗 多动型性格的生物进化优势 多动型性格的社会优势 如何选择适合自己的事业 如何调整自己的生活 小结:你具有冒险精神吗?

第三章 追求完美VS过度注意细节:强迫型性格 出门时你有没有锁门 强迫型性格的生物进化优势 强迫型性格的社会优势 享受你的“完美”生活吧 如何选择适合自己的事业 如何调整自己的生活 小结:你是追求完美的人吗?

第四章 腼腆VS孤僻:社交焦虑型性格 马克·扎克伯格的社交恐惧症 社交焦虑型性格的生物进化优势 社交焦虑型性格的社会优势 过平静的生活 有社交恐惧也不要麻醉自己 如何选择适合自己的事业 如何调整自己的生活 小结:社交场合会让你非常紧张吗?

第五章 警觉VS杞人忧天:广泛焦虑型性格 焦虑可以成为工作和生活的推动力 广泛焦虑型性格的生物进化优势 那些能让你焦虑的病 广泛焦虑型性格的社会优势 过好你的警觉生活 如何选择适合自己的事业 如何调整自己的生活 小结:你经常精神紧张吗?

第六章 表现欲VS表演欲:表演型性格 过度地、反常地流露感情 表演型性格的文化基因 表演型性格的社会优势 尽情抒发你的情感吧 如何选择婚恋对象 第七章 自豪VS自恋:自我型性格 伯尼·麦道夫的自恋癖 自我型性格的生物进化优势 自我型性格的社会优势 享受健康的自恋生活 这是一个自恋的时代 如何选择适合自己的事业 如何调整自己的生活 小结:你很“自我”吗?

第八章 狂热VS狂躁:双相型性格 双相障碍的临界线 双相型性格的进化优势 双相型性格的社会优势 在生活中学会平衡 过好你精力旺盛的生活 小结:你是双相型性格的人吗? 如何选择适合自己的事业 小结:你是表演型性格吗?

第九章 幻想VS妄想:幻想型性格 可怕的精神分裂症 幻想型性格的生物进化优势 幻想型性格的社会优势 安心过你的奇思妙想生活 学会为他人服务 幻想型性格有利于你应对困境 如何调整自己的生活 小结:你经常“做白日梦”吗?

结束语

<<怪异性格心理学>>

章节摘录

版权页：第一章人类的八种基本性格 精神病学界引进新秩序的时候到了。

我是位精神病医生，深感有责任以批判的目光审视美国的滥就医、滥用药现象。

更重要的是，我必须就心理障碍问题向“患者”传播一种新的观念：你没有病，这是你独一无二的个性。

人们都喜欢谈论自我，但每个人都了解真正的自我吗？

每个人的性格都被包括在八种基本性格之中，这些性格特征因人而异，表现的程度有所不同。

了解了这八种基本性格特征，人们对自我的理解就会发生真正积极的变化。

本书为每一种性格特征都设置了一个1到10的标尺，希望大家读了这本书后能更清楚地了解自己的性格，能够分析出自己的性格在这个1到10的标尺上处于什么位置（稍后会对此做详尽解释）。

此时，你会说：“我的多动症指数是8。

”“我的自恋指数是7。

”“我的双相障碍指数是7。

”“我的强迫症指数是2。

”还有，你应该了解这些主要的性格特征曾经给你带来什么样的好处。

你可能会像我一样说：“如果我的多动症指数不是8，我就不可能有那么强烈的欲望进行那次长达10天的单人航海旅行。

”你也许还会说：“我有的是劲儿，我一定要搞单人航海旅行，这是我梦寐以求的事情，现在什么也拦不住我了。

”我给大家讲个故事。

这个故事虽说发生在我身上，但你们也很有可能遇到类似的事情。

那还是我上五年级的时候，有一天我们的班主任老师病了，由另一位年轻的女老师替他给我们上课。

这位老师我暂且叫她J老师吧。

J老师一进教室，我就猜出了她的脾气性格。

我决定试试，以验证我猜得是否准确。

于是，我玩了一连串儿的把戏。

首先是玩唾沫球，也许今天的孩子们对这个游戏比较陌生，我先简单讲一下这个游戏的玩法：1.撕一小块纸，最好是从作业本上撕。

2.把纸叠起来，放进嘴里，用唾沫弄湿。

3.把弄湿的纸捏成硬硬的小球。

4.把纸球塞进吸管的一头，用嘴含住吸管的另一头。

5.用力吹吸管。

我先捏了一只球，等J老师转身对着黑板的时候便“噗”地一吹。

球打在坐在前排的一个孩子的脖子上。

J老师转过脸看了我们几眼，又转过身继续上课。

哈，天啊，我猜对了！

J老师果然是即使觉察到课堂上有人捣蛋也不会说什么的人。

接下来，我又搞别的把戏，把几根橡皮筋“嗖嗖”地射出去，最后又变本加厉，在教室里扔纸飞机。这回完了。

我的飞机没击中我瞄准的孩子，却打在了J老师的膝盖上。

她喘着粗气，脸憋得通红，眼泪差一点儿就流出来了。

她冲出了教室，不一会儿带着校长助理B先生返了回来。

B先生把我叫到教室前面，很严厉地对我说：“你如果再调皮捣蛋，我就把你的父母叫来，告诉他们你扰乱课堂秩序，让他们把你带回家。

”尽管我闯了祸，但实际上我是个非常听话的孩子。

我对B先生说以后一定遵守纪律，还向J老师道了歉。

<<怪异性格心理学>>

B先生走后，我回到自己的座位，把腿跷起来靠在墙上。
J老师继续讲她的课，我却睡着了。

<<怪异性格心理学>>

编辑推荐

《怪异性格心理学:为什么才华横溢的人多数性格古怪?》编辑推荐：认清你自己。
读出自己的性格优势，那些别人认为的“精神病”，可能正是你的优势所在。
看透身边同事、老板、客户、亲人的“怪脾气”，明白如何和他们相处，什么是他们的性格禁区，怎样发挥他们的作用和才能？
适用于工作和生活的应用心理学！
什么是正常人？
你身边是否有人感觉“精神不正常”？
什么时候只是个性表达，什么情况下才需要用药？
当某种性格特征影响到自己和他人的正常生活时应该如何调整？
当遇到某种困境或者面临选择时，不同性格的人应该怎样区分应对？
不同性格特征的人在生活、事业方面应该注意什么？
独特的性格八维导图，轻松测试自己和他人的性格。

<<怪异性格心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>