

<<测测你的另一半>>

图书基本信息

书名：<<测测你的另一半>>

13位ISBN编号：9787515803630

10位ISBN编号：7515803630

出版时间：2013-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：兰妮·巴伦

页数：249

字数：130000

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>

<<测测你的另一半>>

内容概要

《测测你的另一半》简介：真相只有一个，那便是“异型相吸”。
在恋爱过程中。

由于我们总是下意识地寻找自己所缺失的性格类型，因而不同性格类型的人往往更容易相互吸引。比如，一个生性腼腆的人往往更倾向于寻找社交面广泛的人生伴侣；而一个外向型性格的人。则更需要在人际交往方面不与其争宠的内向型伴侣。
正是由于这种性格类型的差异，才使得情侣间的感情在不断的小摩擦中愈加炽烈。

拥有25年从业经验的婚姻家庭咨询师兰妮·巴伦，经过多年对迈尔斯-布里格斯性格类型指标(MBTI)的潜心研究，终于发现不同性格类型的情侣相互吸引的秘密。

如何寻找到性格与自己合拍的伴侣？

如何升级情侣间的亲密关系？

如何让夫妻间的感情天长地久？

兰妮·巴伦将在《测测你的另一半》中为您揭晓答案。

<<测测你的另一半>>

作者简介

兰妮·巴伦从事培训行业已经超过25年，她在无数次讲习班和研讨会上宣传过了解自己性格类型的重要性。

兰妮主要采用九型人格和迈尔斯-布里格斯性格类型指标（MBTI）来帮助人们评估自己的性格类型。这一实用而强有力的性格分析工具帮助人们极大地改善了自己的行为以及人际关系。

兰妮·巴伦的书已经在全世界17个国家出版。

<<测测你的另一半>>

书籍目录

- 第一章 欢迎来到异性世界
- 第二章 发现你的性格倾向
- 第三章 能量获得倾向：外向型/内向型
- 第四章 由外向型人与内向型人结成的伴侣关系
- 第五章 感知倾向：感觉型/直觉型
- 第六章 由感觉型人与直觉型人结成的伴侣关系
- 第七章 决策倾向：思考型/情感型
- 第八章 由思考型人和情感型人结成的伴侣关系
- 第九章 行动方式倾向：判断型/感知型
- 第十章 由判断型人和感知型人结成的伴侣关系
- 后记 找到完美的另一半
- 附录A 十六型人格简述
- 附录B MBTI性格倾向与九型人格的结合

<<测测你的另一半>>

章节摘录

版权页：插图：在人格量表中你的得分越高，表明你的倾向越明显。

如果你的得分居中，你可能具备两种性格倾向，但只有一种倾向最符合你。

10分：性格倾向非常典型 8分或9分：性格倾向比较典型 6分或7分：性格倾向一般典型 5分：性格倾向适中，但当你阅读描述两种偏好的章节时，你还是更有可能与其中一种偏好产生共鸣。

如果你在一种倾向上的得分明显高于另外一种倾向--例如，“外向型”获得9分，“内向型”获得1分--那么你很有可能找到了自己真正的性格倾向。

如果你的倾向比较适中，在一定程度上看起来兼具外向型和内向型，请记住，在一般情况下至少会稍微偏向某一种。

例如，如果你在“外向型”上获得6分，在“内向型”上获得4分，那么你性格中外向型可能更明显一些。

如果你在“外向型”上获得5分，在“内向型”上也获得5分，你可能需要通过人格量表再确定一次。不管你的倾向有多轻微，当你读完本书并了解到更多关于每个倾向的信息，你就会对此更加清楚。

请记住，人格量表的目的是帮助你发现你的性格倾向，而不是给你贴上标签。

例如，在“外向型”上获得10分表明你更偏重于外向，或对外向感觉更自在些，但并不意味着你是一个外向型的人。

那些在一种倾向上得分较高的人--如9分或10分--常常会惊讶于我的书面描述与他们的实际情况多么接近。

但请记住，并不是每一句对你的性格倾向的描述都与你的实际情况吻合。

为了清晰和幽默地表达，我可能会以极端的方式描述每种倾向类型；我们大多数人并不像书中所举的例子这样明显地分为两极。

同样，那些得分居中的人往往具有两种性格倾向。

无论如何，不管你在人格量表中得分多少，你与每章中的倾向描述所产生的共鸣程度最能说明问题。

如果你自己认为较之情感型人格，你更倾向于思考型人格，那么没有人会否认这一点。

你，也只有你，最清楚是怎么回事。

发现你真正的性格倾向 部分人起初通过某些人格量表难以发现他们真正的性格倾向。

如果你是这样的话，以下的其中一个理由可能会解释你的困惑。

你可能感觉你的家庭或成长的社会环境对你施加了压力，让你以自己并不情愿的方式行为处事。

例如，在美国社会，外向型是被公众认可的行为方式。

内向型的人常常感觉他们应该更加外向和合群一些。

性别角色的期望会给男性造成压力，使他们不得不表现得具有逻辑性、理性和分析能力，也给女性造成压力，使她们不得不表现得热心、充满母性和善于给予支持。

期望与现实之间的冲突可能会影响你在人格量表中的选择。

<<测测你的另一半>>

后记

这种关系可以么？

完美的关系并不存在，你也不可能找到完美的伴侣。

如果你在等着完美的另一半的出现，那么你可能还得等很长时间。

不过，通过阅读本书加深你对自己和别人的了解，并运用和实践你已有的知识，你将会更好地享受并改善自己同伴侣的关系。

在我多年担任治疗学家的经历中，我注意到：最有利于伴侣关系的情形是两方既具有一种能使两人达成一致的共同性格倾向，又具有一些能够激发兴趣、给双方关系带来平衡的不同之处。

研究表明，大多数夫妇有两到三处共同的性格倾向，少数夫妇有四处以上的共同倾向。

你伴侣的相同倾向越多，则你们双方就越能更好地理解对方，更好地和对方相处，并满足对方对爱的需求。

但是，在情侣关系中，无论双方性格相似或性格迥异，还是介于二者之间，至关重要的是双方应体谅对方并学习了解对方。

具有三四组相同的性格倾向，并不能保证伴侣就能“从此过上了幸福的生活”，也不意味着你能够永远和对方和睦相处，毫无争执。

如果伴侣同你的性格极为相似，那么对方也有可能带有一些和你相同、并且为你所厌恶的性格或行为。

你对自己的一些性格倾向可能视而不见，但当同样的性格倾向在别人身上体现出来的时候就变得尤为明显，而这会带来变化与成长，也会带来不快和矛盾。

如果伴侣双方性格十分相近，会经常出现这样的情况：一方会自动地依照相反性格类型的行为模式来完善伴侣关系。

在之前的章节里，我已经提到了适应性较强的一方有可能做出的一些适应行为。

有时候，这会导致主动适应的一方的不满。

当我们只能否定自身内在性格倾向而别无其他选择的时候，结果往往是痛苦的。

有趣的是，荣格认为人们在后半生同一个性格相近的伴侣生活，会更容易维持满意的伴侣关系。

到那时，我们有可能已经培养出相反的性格倾向，并能够在给定情况下使用对方所需要的模式，并且不会感到太多痛苦。

虽然性格共同点较少会为伴侣们带来更多麻烦，更需要适应，但良好的伴侣关系的产生却是不受共同性格倾向多少所影响的。

当然，你伴侣性格差别越大，你们产生沟通和理解上的误会的可能性也越大。

任何关系的成功都基于商量和妥协的能力，而不是像大众文化所带来的印象那样，取决于双方的性关系。

如果我们能够认可、尊重并接受彼此的不同之处，性格迥异的伴侣也能够发展彼此深爱和令人满足的关系。

我在本书中多次提到，性格的不同点并非仅仅是需要克服的阻碍，它们同样也可以通过让我们面对自己性格中不够成熟的部分，从而丰富我们的生活，帮助我们成长。

伴侣中的性格倾向强烈的一方，应该确保自己不去强迫对方以自己的意志行事。

如果你认为你的方法是唯一“正确”的方法，那么这会势必影响你和伴侣问的关系。

现实情况是，你永远不可能改变其他任何人。

如果你试图改变对方的话，你的伴侣会感觉受到误解，受到控制，并且会对此感到不满。

想象一下，如果你真的改变了对方，你可能会发现你的伴侣对你已经不那么有吸引力了。

一旦你了解了性格倾向，你便能够更容易地从伴侣的角度看待问题。

但要牢记一点，那就是你应当用MBTI理论来改善同伴侣的关系，而不是用它来为自己的行为辩护。

你和伴侣都不应该将性格倾向作为对自己放任自流的借口。

同样重要的是不要利用人格分类的知识给自己的伴侣贴标签。

贴标签是理解人格倾向的消极做法。

<<测测你的另一半>>

已故美国心理学家伊莎贝尔·迈尔斯拒绝容忍贴负面标签的行为。

我曾读到，如果一位学生表述一种人格时用了一个贬义词的话，她会很婉转地换成另外一个内容相同但感情色彩更中性的词。

她会说：“你用的‘顽’‘固’这个词，是想表达‘坚定’的意思么？”

尽量不要太在意你和伴侣不是那么合适的地方；而是应该着眼于你们作为伴侣喜欢做的事情，不论是静静地在一起、到国外旅游、为朋友举办宴会、穿着内衣看一部糟糕的电视节目，或享受床第之欢。

最后，我希望现在，你可以对自己的所作所为会心一笑，并能够用更轻松、幽默的眼光看待自己以及他人的弱点和瑕疵。

虽然你已经快将本书读完，然而我希望在此后你还能够继续对人格倾向这个有趣的领域进行长期的探索。

如果想了解依照MBTI性格分类法得出的你的性格代码，可以参阅附录中的资源列表。

如果你想最大程度地利用你从此书中所读到的知识，就要经常应用这些知识，来将其长久地牢记于心。

。

下面是一些伴侣关系的练习，可以加强你对性格类型的认识，并有助于你增进同伴侣的关系。

练习1：对话 尽管你可能对伴侣性格倾向的某些方面已经有了很好的了解，但你还是应该让对方读本书或其他相关书籍，让对方看看有关“如何相处”的章节，并仔细阅读适用于他的部分。

对你自己也同样如此。

就这个练习中所给出的许多方面的某一点，同伴侣聊聊。

同伴侣一起讨论，每次谈论一个点，慢慢地所有的要点。

改变某一性格倾向所带来的恼人的行为能够给你和伴侣的整体关系带来积极的影响。

比如，如果你的伴侣性格内向，那么给对方更多单独的时间；再比如，不要迫使一个思考型的人谈论自己的感受。

这些都可能会给你和伴侣的关系带来前所未有的惊喜。

练习2：写、读、分享 花些时间把你对下面问题的回答写出来。

建议你的伴侣也这么做。

然后双方轮流看对方所写的东西。

*你最喜欢和伴侣关系中的哪些方面？

*什么事会让你感到幸福和被爱？

*什么事让你感觉和伴侣更亲密？

*什么事让你们有了疏远？

*你的伴侣如何表达对你的欣赏？

*你的伴侣做的什么事情让你恼火？

练习3：相互欣赏 每天花五分钟时间同伴侣分享你所欣赏对方的方面，然后分享你(而不是你的伴侣)可以做出改变从而改善你们关系的两件事情。

比如，“你让我去你父母那里时，我不应该那么生气。

我希望早晨可以用我的亲吻来唤醒你，而不是让闹钟吵醒你”。

正如我在开头所言，几十年来，性格倾向研究一直是我人生的重要部分。

我乐于将这一具有价值的信息同你分享，希望了解性格倾向能增加你对自己的认识，并帮助你提高改善同伴侣关系的能力。

即使是现在，我研究迈尔斯·布里格斯(MBTI)性格分类法已经有四十年，我还在继续获得全新而有用的见解，它们能够帮助我处理各种关系，不论是和朋友、同事还是和家庭成员的关系。

希望你的探索能够同样丰富而有成效。

<<测测你的另一半>>

编辑推荐

<<测测你的另一半>>

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>