

《人格智商》

图书基本信息

书名：《人格智商》

13位ISBN编号：9787508651790

出版时间：2015-6

作者：[美]约翰·梅尔

页数：288

译者：张岩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《人格智商》

内容概要

《人格智商》

作者简介

书籍目录

- 前言 人格智商重要吗
- 第一章 什么是人格智商
- 第二章 自我认识的线索
- 第三章 如何了解他人和自己
- 第四章 揭示人格奥秘
- 第五章 人生该如何选择
- 第六章 如何发展人格智商
- 第七章 我的未来是什么样的
- 第八章 人格的力量
- 致谢

精彩短评

- 1、一如既往地旧事重提
- 2、读到一半弃了 不停的在举例和列举数据 觉得很枯燥且没有代表性 从开头还觉得不错 后来越来越累且不知道想表达什么
- 3、利用公交上的零碎时间读完了。读的过程中整合了一些过去的观测和猜想。所谓的人格智商，大致就是把各种行为hash成品质，再把诸多品质关联起来的能力吧。
- 4、这两天非常粗略读完了，还是有点感触的。这本书主要在强调认清自己及他人人格的重要性，希望读者能找到自己的定位，在生活 and 工作中尽快作出改变。书中研究的成果比较多，方法论没有什么印象。有机会细读的时候，再来补充。
- 5、授人鱼，未受人以渔。
- 6、太枯燥了。看完整本书也没明白到底怎么回事，也不太想重新读了，感觉好多观点特别零散。
- 7、对于一个没有系统学习过心理学的人来说，看起来太累。而且例子也不vivid。。。我只能说不是我的爱。
- 8、吾日三省吾身，聪明么瘦么有钱么
- 9、没启发
- 10、一定要把长期目标和追求牢记于心，即使不能马上得到回报，也要经常性地为这些项目投入时间和精力，这种韧性有助于保持对未来自我的归属感。
- 11、了解自己 and 了解世界同样重要
- 12、内容太过琐碎，零零散散地罗列了很多东西，所有东西都浮在表面，说的不深不透。整本书无非说明两点：一是，人格智商是存在的，而且很重要；二是，人格智商是可以被塑造的，每个人都应该提升自己的人格智商。
- 13、放在床头好几天，拿起来读一读觉得太浮于表面就放下了，如此反复好几天，现在决定束之高阁了
- 14、一开始作者承诺了很多，然而整本书却只是把很多已经知道的观点用“科学研究案例”再次扩展诠释以增加可信度。嗯，没有干货。倒是几个新词挺有意思“社会时钟”“人格智商”，还有前言比正文精彩...
- 15、很新的研究，集合了近一百年关于人格的重要观点，并且在作者自己的组织框架内很好地融合了。和《格调》一样，作者虽是大学教授，逻辑严谨，然而学究气并不重，非专业的读者读来也并不吃力。然而这个翻译实在是令人失望，并不是很难的文学翻译，译者没有很好地理解原文，造成整体读来意思不连贯。
- 16、写的真的挺不错的，不过读起来要花些时间...有个书中网，里面有缩编版倒是还好，10分钟读完了
- 17、知人识人不评人。
- 18、读了前面一点，为什么连对人格是什么的定义都没有，没有核心定义，读了也白读
- 19、不知道为嘛豆瓣评分这么低。不过对于我来说，这本书好棒啦，也算是对之前的关于“对别人的理解”和“对自我的理解”的相关知识进行了一个大整合。无论理解人，还是理解自己，都是很棒的事情呢！
- 20、这本书我已经读了一小半，虽然不能系统地阐述其宗旨，但是对书中的观点还是很赞同。作者在对其研究领域其实了解的还是很透彻的，许多理论的发现都是由浅入深意义排开，让我这个非专业的人觉得“奥，原来目前既成的理论是凝结了这么多专家的研究”；其次，我相信这本书会为更好地了解自我（或者是他人）打开新的一面。还是很感谢作者！

1、比起人格智商，论说情商的知晓者更广泛些，那么人格智商其实就是人格的自知、把握、管理和运用的能力。也就是说是一种稳定的行为或态度倾向的综合。这本书学术性很强，典型的案例配合专业的分析，加上作者的特有的幽默风趣的语言，使得阅读这么行家性的心理学内容中带着少许的轻松，通俗易懂。书中的心理学理论较之课本更多了分趣味可读性，书中穿插几道选择题，让读者可以边读边思考探索自身的人格智商水平，深刻理解高人格智商的意义。整本书读下来，每一句话，每个故事都知道我们反复琢磨，联系生活加以运用。人格是随着一个人的成长而逐步形成的，在此过程中受到遗传与环境，父母思维处事，教育多方面的影响，塑造出每个人所特有的人格智商。人格智商与个体的生存息息相关，它解释了为何有人可以快速适应环境，融入集体，人际和谐，易于快乐幸福。也提醒了人格中存在缺陷的人们是如何努力却得不到成正比结果的症因。简而言之，高人格智商的人很明确知道自己的样子，自己的脾气秉性喜怒哀乐，不会太过自信，也不会太多自卑，一种对自身趋近准确的把握，他们从生活经历中不断思考、学习、内化，完善着自己的人格，形成合力的识人模式，比起失真认识他人的群体来说，高人格智商的人更能准确判断出他人的脾气秉性行为习惯喜好等，这就为高人格智商者提供了更顺利的发展条件。同时，人格智商还在是否明确并能掌控自己的生活轨迹的能力上有所作用。并不是每个人都很明确自己喜欢什么，想要什么的。举例讲有些人说出我喜欢一种事物，但通过沟通发现其并不了解他所喜欢这件事物，而仅仅是大多数人所喜欢而已。这就是一种不明确不自知。也会有很多人知道喜欢什么，但不能去做所爱之事，受到各种原因的阻碍。例如书中举例道一个消防员是否优秀，与其是否有个本科毫无关系，因此周围会评判努力追求读书的消防员不是好消防员，比不上每日练习消防动作技能的人员。生活中难免会有这种喜好与现实标准不能两全的矛盾情况，当事人也比较容易陷入纠结冲突之中而变得烦躁。那么高人格智商者会很明确自己的喜好，并很坚定的知晓做出选择的后果，找到平衡点后不顾一切的投入到自己所喜爱的事情上去，体会做自己生活主人的幸福感。人格智商还会影响到我们生活的各个方面，我们衣食住行的各种喜好等。例如有些人会更倾向于学会抽烟，倾向于选择某一类人做朋友或者伴侣等。当然人格智商同我们的身体一样，是一个由零逐步增加成长的智慧载体，书中也给出了很多提高的方法，例如不断磨练自己评价他人的能力，定期自省所判断的准确性，追求无偏见的，或者融合更多方法经历等，综合多方面的因素去认识。这些都是在帮助我们更准确的识别他人的人格特质，识别自身的人格状况。书中提到多变的环境结合积极的思考会塑造高人格智商的群体，这些人在面对日后的工作、婚姻、人际关系等变动事件时，能更好的处理与抉择，并拥有稳定偏高的幸福感。对此提出我个人的拙见，与书友们分享下。其实生活中关于各种技巧方法的书籍不胜枚举，但没有一本，也没有一个老师敢保证我们听话，或者掌握了什么技能就可以一辈子顺利平安而幸福的生活到老。不管幼年艰苦也好，富裕也罢，世事难料，谁都可能经历那些人生的痛苦，或者灾难的打击，通过提高自己的素质，所谓的适应力，抗打击力，乐观豁达的胸襟，开阔的思维，强大的生存技能（哪怕是一技之长），这些才是我们未来快乐的保障。用书中的词来说就是人格智商，以及情商等等。而幸运的是这些能力都是可以随着我们的努力，不断弥补加以完善的。一个人或许文笔不好，但可以很有人缘。一个人或许理化不专，但可以很有思想。一个人或许脾气不佳，但可以很有自知之明的去努力改善。顺应社会时钟的节奏，哪怕只是社会的一方面，人际交往方面，家庭方面，知识结构方面……这会让我们过的有归属感有意义，通俗讲就是让我们的生活过的有奔头。在互动中越来越认清自己，了解自己。每个人从儿时家庭中所带来的人生主题各不相同，有些人会认为不停的工作赚钱心里就会踏实，那他的主题是成就。有些人会不停的忙碌，或大或小的给自己找些事情做，他的主题是勤奋。有些人总会不知不觉的将自己至于没人理没人爱的境地，尽管有人关心却也视而不见，那么他的主题是孤独。有些人会自己拼搏的时候舒服，有人帮助变感到不自在，那么他的主题是自强。这些主题没有好坏之分，关键在于能够时刻自查的人可以随时调整，不与社会脱轨，当你被关系不舒服时候，当你非要把自己至于孤独绝望的境地时候，那种说不出的熟悉感便是幼时定下的人生主题。我们可以承认它的存在，并通过努力让子舒服些，当清楚承认的时候，我们便不再纠结这些外人眼光中的是非，当我们越来越清楚的认识自己的时候，生活也会逐渐好转。人格是不断成长改变的，幸福是一种能力，无关乎方法与技巧。人格智商这本书，我推荐喜欢心理学，或者想了解自己的书友们看一看，相信大家会比我读到更多的收获与感悟。

章节试读

1、《人格智商》的笔记-第5页

在这里，“人格智商”其实是一种简略表达方式，完整的表达应该是：“同人格相关的智力”。为了明确人格智商到底是什么，我们必须先弄清楚如今大家一般是如何界定“智力”这个范畴的。

2、《人格智商》的笔记-第65页

这句话觉得很有意思，我们所表达的大多数为社会所认同的，而非自身最本质真实的观念。可是并非为人们所意识到。原文是这样的人们确实能够找到理由解释自己内心的感受，但是这些理由都是最容易用语言表达的、最符合社会期待的，同时也是最容易想到的理由。问题是，这些很容易说出来的理由其实很可能并不是让他们形成偏好的真正原因。真正的原因通常无法通过自省的方式发现。因此，了解自己最本能的感受是了解自己内心世界的最重要线索，而且经常能够帮助我们做出更好的选择。

3、《人格智商》的笔记-第156页

所以说，我们会谨慎，并期盼能够选到适合自己的。如果遇到阻碍，我们就会进行调整。

4、《人格智商》的笔记-第93页

这一章节讲述了人们的识人模型及其如何获得的过程，通过各种真实例子为读者分析五花八门的识人模型，当然模型中有恰当准确的，也有存在偏见的。作为成年人，发展自我认知的一个重要方面就是辨识出自己使用最频繁的识人模型，还有这些模型是怎么被自动激活的。其实从一定程度上来讲，我们对身边人的认识是我们内部心理模型的产物，而这些模型又是我们通过观察他人而建立的。认识他人的另外一个工具就是从普塔霍特普和孔子那样的人那里得来的世代相传的民间智慧，累死的箴言在历史上一再被人提出，因为它们确实体现出了同人格有关的基本事实。除了这些之外，当代的研究还可以给我们提供一些新技能。综合来自不同来源的经验，我们能够学会许多技艺做我们最擅长的事——察言观色，也可以说是理解特质、解读别人的意向或者说理解他人。

5、《人格智商》的笔记-第230页

有时候，我们会以人格智商为武器理解自己与这个更广阔的社会所建立的各种联系。古时候就有许多人（包括哲学家和说书人）在利用自己的人格智商造福社会。

6、《人格智商》的笔记-第35页

我们可以把人格想象成一片毗邻4个地区的地理区域，它与相邻的各个区域建立了这样那样的贸易关系。从宏观上了解这些区域能够给我们一个大致的方向，知道该去哪里寻找线索。

7、《人格智商》的笔记-第159页

在人格智商的指导下，我们做出重大的人生决定，并促使今天的自己不断成长发展成理想中的自我。尽管在某些选择清静之下，了解大家都知道的每个选择的优劣之处是很有效的策略，但借助人格智商，我们能够处理自己内心的渴望和逻辑推理这样的热辣信息，然后擦能够给自己的需求找到合理又符合自己本性的社会性出口。这种决策过程强调利用自知之明协调我们的天赋、能力和社会偏好，并同周边的人和工作环境达成良好的互动关系。能够认清自己最重要的内心渴望，准确识人的人在面对前进道路上的重大障碍时通常更有优势。通过对各种选择的后果进行例行分析，我们能够当好自己

的管家，因为明天的我们必须亲自姨生命承受今日决策的后果。而如果某个决定最终结果并不完全如同预想般顺利，比如说，我们不喜欢新的工作，或者我们不太确定自己是否能够同现在的未婚妻共度余生，我们就必须做好准备通过选择，尽量妥善解决这些问题：我们可以修正自己的选择，也可以改变自己。

8、《人格智商》的笔记-第56页

书中介绍了很多人格智商的类型，实验举例等等。每一个例子和结论都值得读者反复推敲琢磨。德西的结论是，实验参与者观察到了自己得到金钱补偿的情况，而这种补偿挤占了游戏的愉悦感空间。德西传达的信息是，首先我们要确保来自生活空间的线索不会妨碍我们认识自己对手头任务的真实感受。知道自己真正享受做什么是一项宝贵的财富，不能仅仅因为我们做这件事得到了其他补偿就忘记这一点。我猜，那些人格智商更高的人更擅长排除外界条件的干扰或抵消作用，认清自己内心的真正感受。

9、《人格智商》的笔记-第131页

人格智商的核心就是处理那些同人格相关的热辣信息的能力。这意味着，承受各种反馈的刺激，并对自己内部动机和感觉形成更加真实的认识，尽管这些动机和感觉有时候是不受社会欢迎的。另外，我们也在这个过程中学会接受各种好的和坏的名声。

《人格智商》

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:www.tushu111.com