

<<我是哪种人>>

图书基本信息

## <<我是哪种人>>

### 内容概要

这九种人格类型按照九角形排列，彼此相近、相似，并在紧张和放松的情境下相互转化。每种人格类型都秉持不同的原则，并在此基础上形成自己独有的关注点、压力源和动力源。根据每种人格类型的特点，丹尼尔斯和普赖斯有针对性地为每种人格类型设计了一套实用性练习，以帮助每种人格类型更有效地集中自己的注意力，摆脱限制性的习惯与行为，从中实现良好的自我发展与和谐的人际沟通。

## <<我是哪种人>>

### 作者简介

戴维·丹尼尔斯，医学博士，斯坦福大学医学院临床精神科教授，九型人格体系的开创者。

## &lt;&lt;我是哪种人&gt;&gt;

## 书籍目录

致谢前言第一部分 怎样发现你的人格类型 什么是九型人格 什么是九型人格测验 运用九型人格测验的步骤 怎样开始九型人格测验 九型人格测验的操作指导 九型人格测验 短文对应的人格类型 九型人格图 测验结束后, 如何继续下一步 了解人格类型判定说明 人格类型判定说明的详细注解 了解人格类型描述说明 人格类型描述说明的详细注解 如何发现你的人格类型 人格类型一: 完美主义者 人类类型二: 给予者 人类类型三: 实干者 人类类型四: 浪漫主义者 人类类型五: 观察者 人类类型六: 怀疑论者 人类类型七: 享乐者 人类类型八: 保护者 人类类型九: 调停者 人格诊断概要 如何确定并检验你的人格类型 如何加强自我了解第二部分 当你发现自己的人格类型后, 该做些什么 主要内容 针对所有人格类型的一般训练及总则 呼吸与注意力集中 五项原则 个人与职业发展的要素: 九个“C” 针对各种人格类型的特殊练习 针对完美主义者的练习(人格类型一) 针对给予者的练习(人格类型二) 针对实干者的练习(人格类型三) 针对浪漫主义者的练习(人格类型四) 针对观察者的练习(人格类型五) 针对怀疑论者的练习(人格类型六) 针对享乐者的练习(人格类型七) 针对保护者的练习(人格类型八) 针对调停者的练习(人格类型九) 附录A: 其他有关九型人格的资料 附录B: 九型人格测验的效度

## <<我是哪种人>>

### 媒体关注与评论

在职业生涯中，你是否常常觉得自己行事方式比较极端，非左即右，难以找到平衡？  
在人际沟通中，你是否常常好心办坏事，总是被人误解，而与别人的关系很难融合？  
在生活旅程中，你是否总爱拖拉，举棋不定，难以果断作出决策？

## <<我是哪种人>>

### 编辑推荐

在职业生涯中，你是否常常觉得自己行事方式比较极端，非左即右，难以找到平衡？  
在人际沟通中，你是否常常好心办坏事，总是被人误解，而与别人的关系很难融合？  
在生活旅程中，你是否总爱拖拉，举棋不定，难以果断作出决策？

<<我是哪种人>>

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>