

图书基本信息

书名：<<认识自己的DNA气质，科学地转变人生>>

13位ISBN编号：9787302299080

10位ISBN编号：7302299080

出版时间：2012-10

出版时间：清华大学出版社

作者：宗像恒次

页数：132

译者：胡文燕

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>

前言

在遗传基因中，记载着人类过去行为方式的信息。

那些行为方式不仅与体内化学物质的分泌息息相关，更是人类在漫长的进化过程中为了生存和繁衍而不断学习和积累下来的“生存智慧和战略”记忆。

而DNA气质正是形成这些个性鲜明的性格和行为方式的基磐。

DNA又叫脱氧核糖核酸(DeoxyriboNucleic Acid)，是一类带有遗传信息的生物分子。

DNA气质则是这些DNA所含生物信息的载体，该信息与环境相互作用，从而决定行为模式，是一切行为的物质基础。

现实生活中，人们忙忙碌碌，却基本上没有认识到自己本来的个性以及自身的DNA气质类型。

也往往因为对自身气质缺乏认识，才导致了生活中过于在乎别人的看法，迎合他人的期待。

有时还会因无法实现他人的期待而生自己的气，变得焦躁不安、毫无自信可言。

由此可见，这种对自身的DNA气质，或者说对本来的自己缺乏正确的理解和认识，基于“别人会怎么认为”的生活方式最终会招致自我否定，成为让压力不断增长的根本原因。

这种偏离自身DNA气质轨道的自我否定型生活方式，不仅会使压力不断增长，导致血糖、血压升高，还会因为肾上腺素和副。

肾皮质荷尔蒙的过度分泌导致巨噬细胞和脂肪细胞更容易释放炎症细胞因子，引发低级别的慢性炎症，促进动脉硬化和肿瘤等疾病的形成。

在家庭、职场等人际关系中，如果不能考虑到他人的DNA气质特征，而去期待他人做一些从遗传特征的角度来讲是非常不合理的事情(例如，去期待自闭气质的人变得开朗，善于社交)，就会使人际关系恶化，感受到更多的压力。

尤其是不安气质的人，会陷入猜测和妄想之中，更为严重者会发展成神经症、骚扰狂或跟踪狂。

DNA气质在感受、思考和行动方式等方面还表现出明显的民族间差异。

依我的观察，在中华民族中，以三国历史人物中的关羽、曹操那样的国字型脸，以及类似周瑜那样的圆型脸居多。

而日本人中最为常见的瘦长型脸在中国却成了少数派。

瘦长型脸的人，一般具有匠人气质，非常安静，但也有我行我素、极为顽固的特征，其周围的人往往无法理解他们到底在想些什么。

值得注意的是，在圆型脸中，有一类人眼睛黑溜溜的，他们也和瘦长型脸的人一样，属于自闭气质。

他们与循环气质的圆型脸不同，他们的眼睛里没有光芒，眼睛的形状像松鼠最爱吃的橡树子，分别酷似灵长类动物中瘦长型脸的苏门达腊猩猩和圆脸橡树子型眼睛的婆罗洲猩猩。

两者都表现出较强的单独行动特征。

忠实于自身DNA气质的自我肯定型生活方式是令人开心和愉悦的。

那些生活洒脱的人们与其说是不怕被人误解，不如说是顺应了DNA气质轨道的指引。

在这种自我肯定型生活方式之中的人们，能够保持良好的健康，不知疲倦为何物。

而对周围人的看法过于敏感的人，却常常与不安焦虑和恐惧为伴。

当然，若是那些令人愉悦的行动所产生的成果刚好能与市场需求吻合，便会让人们的物质生活也随之丰富起来，反之则会使生活贫困潦倒。

通过本书去了解对方的DNA气质，如果能做到只去期待符合其DNA气质的合理期待，并且绝不期待那些与其DNA气质不符的期待，人际关系问题就会自然地迎刃而解。

此外，无论是家庭还是职场，若是能彼此了解相互的气质类型，建立起互相弥补各气质弱点的良好关系，那么生活也会豁然开朗，顿时轻松很多。

不安气质的人若是能采取一些可以控制其猜测和妄想倾向的自我护理行动，而新奇气质的人若是能执行一些有助于控制自身冲动和攻击欲的自我护理行动，就可以建立良好的人际关系。

人类的气质类型是由基因决定无法改变的。

希望读者通过阅读本书，能够掌握应对自身以及他人气质的策略法则。

我愿为构建一个和谐的、每个人都能顺应及尊重彼此的DNA气质、活出真实自我的社会贡献一点绵薄

之力，这也是我人生的荣幸。

本书的译者胡文燕博士毕业于我所任教的筑波大学大学院人文关怀系健康咨询专业。她跟随我学习SAT疗法和DNA气质已长达7年之久，熟知DNA气质，本书能由她翻译完成真是一件幸运的事情。

我发自内心地感谢她为之付出的努力。

内容概要

本书是日本著名保健学家、日本三大疗法之一“SAT疗法”创始人宗像恒次教授系列中文译著。本书试图阐述一个核心观念那就是——我们人类的生活方式，是受与生俱来的DNA预先决定的方向指引前行的。

如果每个人都能按照自己所拥有的DNA气质类型前行，且充分发挥气质优点，一定会过上幸福的生活。

反之，一个人如果与与生俱来的气质背道而驰，持续那种不合适自己的生活方式，那么无论其如何努力，这个人的人生迟早会失败、甚至罹患各种疾病。

DNA气质的理解也能对我们的人际关系产生重大影响。

无论是你的邻居或者学校同学、单位同事、或者是朋友、家庭亲人间矛盾纷争，只要通过正确理解自己和他人的气质，就能使棘手的人际关系向着和谐的方向逆转！

本书系统地介绍了DNA气质的分类、特征、与之相符的生活方式、应对法则及自我护理法则，并结合夫妻关系实例分析，抑郁症、癌症患者的实例分析帮助读者深刻理解本书的理念。

是集科普性、趣味性、可读性于一体的心理学书籍。

作者简介

作者宗像恒次，保健学博士，现任日本筑波大学名誉教授，日本健康行动科学研究所所长以及健康咨询学会会长等职。

研究领域广泛，涉及健康心理学、健康咨询学、精神保健学、健康社会学以及行动医学等方面。

宗像恒次教授运用自己独创的SAT构造化联想法（Structured Association

Technique）进行了30余年的临床咨询实践及研究，现已形成了独立、完整的SAT疗法理论体系和系列的构造化咨询方法。

在SAT疗法的基础之上，他还从整合的观点出发，就心理、免疫力以及遗传基因活性化三者之间的内在关联性进行着领先于世界水平的研究。

宗像恒次教授历任日本厚生省国立精神·神经中心精神保健研究所所长，美国UCLA神经精神医学研究所客座研究员、哈佛大学医学部社会医学科客座研究员、WHO世界卫生组织药物依赖局顾问、日本筑波大学人文关怀科学专攻专攻长等职务。

曾获21世纪杰出人物贡献奖，2009年入选世界前100位健康教育专家，获得由英国颁发21世纪杰出心理学贡献奖。

在美国入选《世界权威名人录》，此外多次还获得日本酒精·药物医学会优秀论文奖。

著有《SAT疗法治疗抑郁症和癌症——挽救家庭的爱之疗法》、《SAT疗法》、《职业倦怠症》、《医疗·健康心理学》、《幸福的DNA结婚》以及《品味遗传基因的生活方式》等近百部学术专著及畅销书籍。

译者胡文燕女士，人文关怀科学博士，毕业于日本筑波大学。

现任职于浙江工商大学马克思主义学院大学生心理健康教育中心。

曾任筑波大学研究员，获得由日本健康咨询学会颁发的SAT心理咨询师资格证和SAT印象疗法师资格证。

师从日本筑波大学著名心理学家、SAT印象疗法创始人宗像恒次教授多年，参与了大量由宗像教授亲自完成的对癌症、抑郁症、精神分裂等来访者的临床咨询，积累了宝贵的临床经验。

她致力于应用SAT疗法的技术，研究开发各种心理健康问题的早期预防和危机干预方案，针对各类人群需要，进行有效的行为改变支援，并将其在中国推广，使更多的人群受益。

书籍目录

第一章

为什么有些人得不到自己想要的幸福
由DNA主宰的人生
戴着“面具”生活的人们
从失业、创业失败到癌症病发
坦白婚外恋情使人生急转直下
难以自控的独占欲
最大限度地发挥自身DNA气质的优势
打破固守的条条框框，攻克难治之症
向幸福轨道转变

第二章

本来的自己和伪装的自己
做原本的自己就好
想要成为的自己正是本来的自己
最根本的心性
DNA气质左右着心性
顺应DNA气质，工作更出色
心伤记忆扭曲了人生脚本
会遗传的心伤记忆
胎儿时期的恐惧感也会变成心伤记忆
负面的能量招致疾病

第三章

揭开DNA气质的面纱
六种DNA气质类型
开朗活泼的黑猩猩——中心人物型
彬彬有礼、富有爱心的首领型
走自己的路让别人去说的“我行我素型”
三种压力气质类型
明明是优点却带来了压力
来测一测你的DNA气质类型吧
了解自己的DNA气质，做回原本的你
人生可以更精彩——扬长补短
至关重要的DNA气质自我护理行动

第四章

顺应DNA气质，远离烦恼和疾病
DNA的生存战略
烦恼的本质——对“伪装的自己”发出的质疑
抑郁症只是源自妻子的一句话
“乖宝宝愿望”与抑郁症的不解之缘
心理疾病与身体疾病的原因同出一辙
癌症总是与“不安气质”、“执着气质”结缘
他心伤记忆的真面目——来自母亲的罪恶感
从曾祖父的心伤记忆到癌症发病
发现本来的自己，让你的表现更出色

第五章

顺应DNA气质，建立良好的人际关系

尽管和丈夫一起生活，却对他再也没有期待

投缘与否由DNA气质说了算

凭直觉就能了解对方的DNA气质

气质组合定律

与循环气质的人相处，要适当宽容其天真烂漫，同时又要明确表明立场

与粘着气质的人相处，最重要的是诚实

对自闭气质的人要措辞谨慎

不安气质的人，具有超越常人想象的恐惧心理

理解DNA气质的精髓，走向幸福的婚姻

源自于母亲的心伤记忆

找到真实的自己，才能真正地理解他人

第六章

带你走向幸福的SAT印象疗法

人人都能做的自我咨询法

三个要素定人生

开启右脑功能，唤醒记忆深处的印像

首先明确胎内感觉印象

其次再现在世世代代间反复的“魔咒”

最后消除心伤记忆，从根本上解决问题

自己做自己的咨询师

一起体验未来自我印象法的力量吧

赐予我们自信和力量的“魔力的爱的语言”

章节摘录

版权页：插图：开朗活泼的黑猩猩——中心人物型 在理解DNA气质中的人格气质时，首先希望大家了解一下猿类的行动学。

人类是由猿类进化而来的，在猿类阶段所有的气质就已经形成。

也可以说我们的DNA气质是人们从猿类时代开始维持并继承下来的。

猿有很多种，从大的方面分为“原猿亚目”和“类人猿亚目”两大类，即眼镜猿、狐猿等属于原始的“原猿亚目”，以及黑猩猩、大猩猩等类人猿和我们人类所属的“类人猿亚目”。

其中，类人猿中的黑猩猩、大猩猩和猩猩等三种动物的行动方式和人类极为相似，人类仍然保留着它们的气质特征。

事实上现在的DNA研究已经发现人类是在600万年前从黑猩猩中分支出来，二者DNA的相似性也达95%以上。

人类和大猩猩的祖先是在700万年前，和猩猩的祖先是在1000万年前分支出来。

人类也是真猿类的一种。

这里我用前面所举的三种猿类行动方式特征来为人类性格的三种人格气质命名，分别为“黑猩猩=中心人物型（循环气质）”、“大猩猩=领导型（粘着气质）”、“猩猩=我行我素型（自闭气质）”。

并不一定一个人只有一种气质，同时拥有几种人格气质的“复合气质”的情况更常见。

只不过即便如此，一个人也有决定与现在状况相对应的行动方式的核心气质。

正是这个核心气质决定了人们在特定情况下做出相应的具体的行动。

在这些遗传气质中，从黑猩猩那里继承的遗传气质叫做“循环气质”，即“中心人物型”的气质。

动物行动学的研究发现，黑猩猩的行动方式具有“在群居的序列中，通过处于下位的黑猩猩表示敬意的行动来促进彼此亲密的交流”、“处在发情期时，雄猩猩和不同的雌猩猩进行频繁的生殖活动”、“频繁更换性交对象”等特征。

循环气质的人的DNA气质与黑猩猩的行动方式非常相似。

循环气质的人，善良、亲切、温厚、明朗、具有行动力，也有以为自己就是中心人物的倾向。

他们富有社交力，但情绪容易起伏不定。

他们善于外交，侃侃而谈，如没有约束的话一个人可以连续说上几个小时。

他们好奇心旺盛，和谁都能打成一片。

但是反过来从与异性的关系来讲，又有见异思迁、容易出轨的倾向。

还有一点要说明，气质的运作意味着每个人所具有的那个气质的基因正处于开关在“ON”（开启）的状态。

身为艺术家又在医学、工学、天文学、几何学、音乐等方面造诣极深的万能天才列奥纳多·达·芬奇应该就早这种气质。

后记

在大学毕业时，我写了两篇毕业论文。

一篇是为了升入研究生课程用，另一篇则是因我自己的研究兴趣而写。

因前者是读了大量外国文献并加以总结，所以，我自己也是胸有成竹，我还记得指导教官在看过之后夸奖说“我也从中学到了不少知识”。

虽然当时入学竞争率是10:1，但是我已经知道合格一定没有问题。

后一篇论文则不然，指导教官读过之后的评语是“没明白写的是什么”。

当时我难免有些失望，不过想想自己把大部分精力都放在了升学论文上面，这种结果常理之中的事。

说这些过去的经历只想表明，我从年轻时代就开始下意识地将“他者报酬型”和“自我报酬型”这两种生活方式融入到自己的生活中。

不用说，升学论文是“他者报酬型”的体现，兴趣论文是“自我报酬型”人生方式的象征。

还记得当时的很多同学也和我一样，在两种人生方式缝隙之间游走。

当然这两种生活方式在很多方面意味着相反的结果。

“他者报酬型”的生活方式以他人的评价为前提，通过成功的事业提高自己在社会上的评价、地位，经济上的富足和得到别人的认可，这样才会满足其自我意识。

但是他们也因此失去很多属于自己的快乐。

相反自娱自乐多数都属于自我满足，经济上自然不会很宽裕，要彻底坚持“自我报酬型”生活方式必须对自己具有较强的自我信赖感，并且需要周围人的理解和守护。

以我自己为例，我在三十多岁时，由于循环气质的作用和自己在经济方面取得的成果，那时我选择了做能够得到父母和学校教授认可的自己，被别人赞赏时感到非常开心。

回头看看，至今我人生的一半以上都过着那种“他者报酬型”的生活方式，现在不免觉得有些遗憾，可是当时所处的情况也只能如此。

我的人生转机发生在三十多岁，我在美国做研究的时候。

在美国我大胆地尝试新研究而获得高度评价。

就是因为那段经历，此后凡是到国外从事研究工作或是发表论文，都会为我带来自信。

在我发表的论文中，有一些被著名学者选中列入他们编著的书籍章节，这对我来讲也是莫大的荣誉。

可是这种“自我报酬型”的生活方式并不适合日本文化。

回国以后，我仍按照在美国时的方式继续从事研究，在得到一些同行高度评价的同时，也常有些人大为不满。

最后我离开了曾经共同从事研究的朋友。

非常幸运的是，从那以后我结交到了能够说真心话彼此信赖的朋友。

那些时光里，我的内心也不可能平静如水，我运用包括本书中介绍到的“未来自我印象法”在内的SAT疗法重新发现自己本来的样子，还记。

得我浮现出一个安静却又开朗的自己像。

可那时的我很难安静下来，静静的时候总觉得有些寂寞，所以一直勉强着自己。

这也是我对自身生活方式作出反省的地方。

在反省之余，希望能以自己的方式精进研究。

辍笔。

最后对给予本书厚爱的读者朋友们致上深深的敬意和感谢！

媒体关注与评论

人们的幸和不幸由DNA决定！

检测出你的DNA气质，和伪装的自己诀别吧！科学地分析“本来的自己”，找到适合你的生活方式，你可以让自己的人生更加充实、更加丰盈！

——SAT印象治疗师杨文洁 如果你正在为人际关系烦恼，请拿起这本书，它一定会帮助你！——浙江工商大学王晓刚教授 我们人类的生存方式竟然是从出生的那一刻起就由DNA事先决定了其方向！崭新的发现！这是一本帮助我们找到“本来的自己”的划时代的遗传学书籍！——海南大学冯颖教授 阅读此书之后，原来对周围的那些曾让我费解的人和事，现在都可以用DNA气质去解释。

我变得更加平和、豁达和释然，多了一份冷静，与人的交流也更加畅通自如了。

——亚马逊网友评论 以前我常感觉和一些人很难交流处事，不能理解他们的行为。

但这本书让我明白原来我们只是在气质上有所不同而已。

我从DNA气质的侧面去理解别人的言行，心结自然打开。

现在的我，更愿意关注身边的人与事，去感受那些来自不同人的不同方式的爱。

——亚马逊网友评论 读过此书，我开始对自己时常纠结的性格有些释然。

以前的我因不安气质而胆小怯弱、事事多虑，不是机会一次次地错过，就是好多事情最后都力不从心。

自从我针对自己的气质开始了自我护理行动，我总是能够合理地释放压力，用积极、乐观、向上的态度去生活，以前我错过太多，现在我的格言是“机会，不容错过”。

——亚马逊网友评论

编辑推荐

《认识自己的DNA气质,科学地转变人生》内容丰富精彩，尤其最后的章节中所介绍的SAT未来自我印象疗法，更能助你一臂之力——助你找回自己，找到幸福！

这是一本集科普性、趣味性、可读性于一体的难得的心理学好书。

《认识自己的DNA气质,科学地转变人生》中所介绍的DNA气质的知识和方法，对帮助你提高解决人际关系问题的能力、培养交流艺术、增强领导能力和提升人格魅力等亦是有重大帮助！

名人推荐

人们的幸和不幸由DNA决定!检测出你的DNA气质，和伪装的自己诀别吧!科学地分析“本来的自己”，找到适合你的生活方式，你可以让自己的人生更加充实、更加丰盈!——SAT印象治疗师 杨文洁 如果你正在为人际关系烦恼，请拿起这本书，它一定会帮助你!——浙江工商大学 王晓刚教授 我们人类的生存方式竟然是从出生的那一刻起就由DNA事先决定了其方向!崭新的发现!这是一本帮助我们找到“本来的自己”的划时代的遗传学书籍!——海南大学冯颖教授 阅读此书之后，原来对周围的那些曾让我费解的人和事，现在都可以用DNA气质去解释。

我变得更加平和、豁达和释然，多了一份冷静，与人的交流也更加畅通自如了。

——亚马逊网友评论 以前我常感觉和一些人很难交流处事，不能理解他们的行为。

但这本书让我明白原来我们只是在气质上有所不同而已。

我从DNA气质的侧面去理解别人的言行，心结自然打开。

现在的我，更愿意关注身边的人与事，去感受那些来自不同人的不同方式的爱。

——亚马逊网友评论 读过此书，我开始对自己时常纠结的性格有些释然，以前的我因不安气质而胆小怯弱、事事多虑，不是机会一次次地错过，就是好多事情最后都力不从心。

自从我针对自己的气质开始了自我护理行动，我总是能够合理地释放压力，用积极、乐观、向上的态度去生活，以前我错过太多，现在我的格言是“机会，不容错过”。

——亚马逊网友评论

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>