

<<命好不如性格好>>

图书基本信息

书名：<<命好不如性格好>>

13位ISBN编号：9787508065823

10位ISBN编号：7508065824

出版时间：2011-10

出版时间：华夏出版社

作者：心屋仁之助

页数：239

译者：曹逸冰

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>

## <<命好不如性格好>>

### 前言

大家好！

我是改变性格的心理治疗专家心屋仁之助。

请问各位读者知不知道“自己的性格是可以由自己改变的”呢？

我想通过这本书，教会大家如何轻而易举地将其变为可能。

通过心理治疗与学习班活动，我帮助许多人改变了“自己的性格”。

来找我咨询的人里，有的难以表达自己的心情，有的暴躁易怒，有的想变得更积极一点，有的缺乏自信……被各种性格困扰的人都有。

我自己以前也曾为暴躁的性格所苦，口头禅是“为什么连这种事情都做不到”，碰到坏事，就觉得都是别人的责任。

因为这样的性格，我在每天的生活工作中总是为了一些小事大发雷霆，或是闹别扭攻击周围的人，总觉得“周围人不能按照我的意愿行动，真是令人心烦”。

可是事后冷静一想，我的性格导致的行为就好像一把感情的大刀，不仅深深伤害了家人，也伤害到了我周围所有的人。

当时我连自己的事情都处理不好，就更顾不上周围的人了。

我明明在伤害周围的人，可总觉得自己才是受害者。

“为什么只有我这么倒霉啊！”

“为什么那群家伙连这种事情都做不好啊！”

“为什么我这么努力，大家都不认可我啊！”

“为什么，为什么，为什么……”

“我把所有坏事的原因，都归咎于他人——”“我总是对的，别人总是错的”。

大家周围有没有我这样满腹牢骚的人呢？

“为了隐藏自卑感而发怒”，这就是我原先的性格。

现在想来，当时的我浑身上下都充满着自卑感。

为了掩饰自卑感，为了不让别人“动”我，我就形成了攻击周围人的性格，并让自己深受其苦。

我只会用“自己能做到的事情”来攻击别人。

正因为自己能做到，所以才“能”攻击别人。

我通过攻击别人做不到的事情，来填补自己在其他方面的自卑感，并想要以此证明自己的“正确性”。

所以我虽然在攻击别人，可内心却很痛苦。

如果有一件事我自己能做到，可有人比我做得更好，我就会感到强烈的自卑感与无力感，甚至感到自己毫无价值。

可是我现在已经克服这种状态了。

那我现在的性格变成什么样子了呢？

我自己说起来都觉得好笑，我现在是个温厚老实的人。

为周围发生的所有事情生气的时候，也能从中发现意义与价值，将怒火转为笑容。

每当我和初次见面的人聊起当年的自己，他们总是难以相信：“心屋先生，您说的是别人吧？”

“为什么我会发生如此巨大的变化？”

其原因就是家中发生的一件大事……一本好书令我茅塞顿开，之后便是和自卑感的战斗。

当时暴躁易怒的我总是要求家人“做正确的事”，用对待部下的态度对待家人。

回到家里，要是看到东西没有收拾好，没有好好学习，饭菜准备得太迟，做事不讲究先后顺序……我就会要求家人改正，总把“应该”“当然”“一般”挂在嘴边。

## <<命好不如性格好>>

家人也因此感到巨大的压力，总是紧张不已。  
渐渐地，我家人的心理就出现了偏差，竟然攻击起了外人。

这时，我偶然发现了一本书。  
看完那本书之后，我突然意识到：发生在自己周围令人不快的事情，根本原因都在我身上！  
我强烈地感到“这样下去可不行！”  
“打那以后，我开始疯狂地阅读以前从来不会去看的自我启发类书籍和心理学丛书。

当注意到问题出在我身上之后，我便开始了与强烈自卑感的战斗。  
“为什么连这种事情都做不好！”  
“我开始对自己，而不是对他人说这句话了。

其他人的形象变得越发高大，我自己也越发羡慕起别人的能力来。  
真想拥有那样的能力，真想成为那样的人，要是有那样的能力就好了……我开始一味关注那些我做不到的，或是不去做的事情。

终于，我开始自暴自弃：“我就是不行啊！”

“我就是没法让别人喜欢我。

“我就是个毫无价值的人。

“别人和我在一起的时候，一点也不开心。

“我根本……”我开始厌世，总是一个人闷在屋里。

我甚至开始钻牛角尖：“我的心理是不是有很严重的问题啊？”

“我不会是老小孩吧？”

“真想从头活一遍啊……”我竟然开始思考如此深层次的问题了。

只要使用最新心理学手法，就能有意识地改变性格。

为了解决自己的问题，我看了各种各样的书籍，然而要改变自己绝非易事。

“改变态度与思维方式吧”“不要这么想”，虽然书上写得很清楚，可麻烦的是，我就是办不到。

在屡战屡败的过程中，我偶然接触到了最新应用心理学（NLP等）方法的心理疗法。

在学习最新应用心理学的过程中，我察觉到了许多事情，不知不觉中，我那易怒的性格与自卑感就消失得无影无踪了。

没错，性格是可以改变的。

只要了解其中的方法，就能将其变为现实。

只要使用最新的心理学手法，就能有意识地改变性格。

许多人都误以为性格是天生的，不可能改变。

可是事实并非如此，我的经历就是最好的证据。

很多人听到“心理治疗”这个词，总会觉得“那很不靠谱”，我以前也是如此。

在我没什么烦恼的时候，我也存在偏见，觉得心理治疗是专门为精神有问题的人准备的。

然而，在我涉足这一领域之后，我发现在我以往的人生中从未体验过的崭新世界出现在我的眼前。

心理学领域进行着各种研究，拥有足够的科学依据。

这一瞬间，我的世界观发生了180度的大转变。

我暴躁易怒的时候，在一家大型企业当经理。

自从我邂逅了心理疗法，切身体验了改变自身性格的方法之后，我就辞去了那份工作，现在作为心理疗法专家开展各项活动。

那是因为在改变性格的过程中，不仅收获了“性格改变了”这一成果，还顺道发现了自己的天职。

希望这本书能帮助你踏出最重要的一步，改变你的人生风向，孕育出更大的可能性。

与此同时，我也深深地感受到，如果能让更多的人消除对心理治疗的偏见，让更多的人了解心理治疗的世界，那该有多好啊！

## <<命好不如性格好>>

于是我便举办了各种学习班，办手机报，和音乐家进行合作，这次终于决定出书了。

我希望这本书能尽可能帮到更多的人，也希望大家能切身感受到焕然一新的自己，让每一天的生活都变得心旷神怡。

2008年6月心屋仁之助

## <<命好不如性格好>>

### 内容概要

通过本书更全面地认识自我、发现自己，进而改变自己的性格。  
本书通过对性格的详尽说理和大量案例的支撑，帮助读者认识到性格是可以改变的这一观点，尤其对那些想改变想有所成就的年轻人给予一定的启示，为将来长远的成功打下基础。  
本书作者是心理咨询师，书中罗列的案例是有说服性的，通过案例告诉读者性格是真的可以改变的！不可否认当今社会很多人成人却没成心，缺乏一颗圆熟健全的心理和性格，性格是时刻需要健全的，本书将帮助你加快这一过程！

## <<命好不如性格好>>

### 作者简介

心屋仁之助，日本心理治疗师。  
主要在京都从事心理治疗，运用独特的手法，吸收以往心理治疗与NLP的精华，并在东京与京都等地开展学习班活动。  
NLP高阶执行师。  
生于兵库县。  
曾在某家大型企业担任管理人员，但因为家人引起的某起事件，开始学习心理疗法。  
在其过程中，他发现自己的性格发生了变化，察觉到有必要将心理疗法推广到社会各界。  
现在他成为专门“改善性格”的心理治疗师，开始了现在的活动，并通过其独自开发的  
治疗手法进行心理治疗。  
开业后不足两年，每月的预约已是人满为患。  
他所发行的手机报《只要一句话！  
就能改变你的性格！  
》拥有两万多名忠实读者。

## <<命好不如性格好>>

### 书籍目录

#### 第1章 能解决心理问题的人，不能解决心理问题的人

写在改变性格之前

“不想改变”催生出不安与挑战

#### 第2章 何为性格

能改变的是性格，不能改变的是个性

性格是PART（程序）的集合体

PART（程序）是如何编成的？

正因为有许多程序，才会有矛盾和例外

你所讨厌的性格也有好处

以前需要的性格，现在就不需要了

心灵的伤疤也会变成程序

不用改变性格，只要把不需要的程序换掉就行

#### 第3章 察觉自我印象与真实自我之间的不同

性格是自以为自己所拥有的性格

自以为自己所拥有的性格与他人眼中自己的性格

重视自己真正的想法

四种内心变化塑造性格

#### 第4章 自我心理疗法改变性格

察觉真实自我的12个问题

12个问题背后隐藏着怎样的含意

#### 第5章 7种不同的心理疗法改变性格

开始心理疗法之前

疗法1 去除内心的壁垒

疗法2 面对自己的感情（1）~（2）

疗法3 探索内心的核心

疗法4 了解自己能做的事情与拥有的东西（1）~（2）

疗法5 拆下“心灵刹车”（1）~（5）

疗法6 从形入手

疗法7 想象自己的未来

结语

## &lt;&lt;命好不如性格好&gt;&gt;

## 章节摘录

疗法7 想象自己的未来 在这一章中，我们要具体描绘自己的未来，设定目标。

我经常向来访者提问：“如果给你现在的状态打分，10分是满分，你会打几分？”

请大家凭直觉回答这个问题。

其实答案中包含着不少解决问题的提示。

根据问题的答案在现实中采取行动，就能离理想的自己更近一步。

下面就是具体步骤。

【试试看！

】接近理想的自己的方法 1 如果给你现在的状态打分，10分是满分，你会打几分？

请凭直觉圈出答案。

10分 9分 8分 7分 6分 5分 4分 3分 2分 1分 2 请你把这么打分的原因写出来。

例：有钱买书、很健康、有饭吃、父母兄弟都在……。

3 如果能提高2分，会和现在有什么不一样吗？

如果奇迹发生了，和金钱、健康、人际关系有关的烦恼都解决了，你会做些和现在不一样的事情吗？

4 在3中写出的“问题解决了之后的未来”里，有没有能立刻着手开始做的事情？

请在那些事情旁边打钩。

请把它们抄到记事本上，立刻开始着手做起来。

问题1问的是你现在的状态。

状态差的人大多会打1分或2分，打分时的直觉很重要。

接着，问题2问到了打分的原因。

这样你就会意识到“有些东西其实我有，只是我以为我没有罢了”。

希望大家能注意到：对一切都绝望的时候，你也不是一无是处，比如“有钱买书”“很健康”“有饭吃”“有工作”“还活着”等，总是有希望的。

烦恼的人看到杯子里有半杯水，就会痛苦地说“里面只有半杯水了”。

可是你只要意识到，还可以认为杯子里还有半杯水，从新的角度看问题，烦恼就会烟消云散了。

问题3问得更加具体。

通过“如果奇迹发生”这个问题，让大家想象自己的未来和采取的行动。

请大家尽可能具体地列举出自己的行动。

请大家不要写“我希望做xx”，而要写“我应该会这么做”。

不要站在现在放眼未来，而要想象自己坐上了时光机，穿越到了未来，看到了未来的自己的行动，然后再去寻找和现在的不同点。

如果我不再怕生……早上能早起30分钟 来得及吃早饭 早上在公司主动跟别人打招呼 别人主动邀请自己和他一起吃午饭 说的话更好听 …… 尽可能多列举一些。

重要的是，要形象地表达出来。

不是“感觉很好”“感觉很轻松”那样模糊的印象，而是一看就明白的词句，就像是在看录像带一样，我们把这种方法称为“录像对话”。

而问题4则要求我们改变实际行动。

回答问题3中写出的“能立刻做到的事情”，就是能立刻着手去做的事情，也就是现在的自己能动手做的新事情。

怎么样？

只要有意识地改变潜意识，即便是再小的行动，也能涉足潜意识的领域。

这些步骤是改变未来，通往理想未来的第一步。

而且，如果你现在就开始做未来的自己所做的事情，就能在未来和现在之间打造出一条隧道。

比如在问题1中回答“现在给5分”的人，想象了一帆风顺的未来的自己和现在的自己有什么区别。

## <<命好不如性格好>>

那个人说：“现在我每天都来不及吃早饭，如果能提高2分，我就能每天吃早饭了。”于是，只要每天好好吃早饭，收获理想未来的可能性就会很高。

可是，如果他觉得立刻开始每天吃早饭有点困难，那就可以想一想“吃不了早饭的话，可以做点别的什么吗？”

重要的是，不要想做不到的事情，而要想能做到的事情，再小的事情也不要紧。

比如刚才那个例子，他就可以想“吃不了早饭，我可以每天早上喝一杯果汁。”这一点还是办得到的吧！

请大家像刚才那个例子那样，找一找能立刻开始着手做的简单的小事。

这就是改变未来，收获理想未来的第一步。

……

<<命好不如性格好>>

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>