**重 印 经 典 推 荐**

**原版出版记录**



**英文书名：FIND OUT WHO'S NORMAL AND WHO'S NOT**

**作 者：David J. Lieberman**

**出 版 社：Mjf Books**

**代理公司：Yorwerth/ANA**

**页 数：160页**

**出版时间：2010年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**授权信息：简体中文版2010年授权，版权已回归**

**豆瓣链接：https://book.douban.com/subject/10679359/**

**中简本出版记录**

**书 名：《FBI大师教你洞察人心》**

**作 者：[美]大卫 J.李柏曼**

**出版社：机械工业出版社**

**译 者：李凌
出版年：2012年
页 数：163页**

**定 价：32元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

每个人都不是一座孤岛，人际关系不仅仅是为生活增光添彩这么简单，它直接定义了我们的生活----你与谁建立什么样的关系，你们的关系质量如何，决定了你的社会身份，以及生活会不会幸福。

每一天，我们都会面对无数人际关系的选择与判断，你是否对同事、保姆、邻居或约会对象心存疑虑？想知道：

•我的约会对象是一个正直诚实的人吗？

•他是真心欣赏喜欢我吗？还是在刻意讨好？

•他是优柔寡断吗？还是体谅关心他人？

•她是专横跋扈吗？还是自信果断？

•他是很难相处的人，还是刚才有点不安？

•她是一时面临困扰，还是性格喜怒无常？

•他会不会演变为暴力狂人？

•她对自己或其他人会造成危险吗？

•我能不能放心地把孩子交给她看管？

•我们能发展成长久的友谊吗？

……

现在，如果你对新恋人或旧情人有所担心，那么你将无须再依靠直觉、预感或者星座进行判断。这本书将为你提供一个崭新的工具，从今天开始，你可以借助本书对几乎任何人进行心理概况的评价。

**作者简介：**

**大卫•李柏曼（David J. Lieberman）,** 心理学、行为学“魔法大师”, 心理学博士，广受欢迎的演说家和咨询顾问, 国际顶级的人类行为领域权威, “神经官能分析”短期治疗法的创始人。由李伯曼博士研发的各种方法和技巧为美国FBI、海军部、全球500强企业以及20多个国家的政府部门和公司运用，他先后作为特邀嘉宾出现在200多个电视节目中，其中包括美国国家公共广播电台(NPR)、美国公共电视网(PBS)、《今日秀》(The Today Show)、《福克斯新闻》(Fox News)和《观点》(The View)等，并受到《纽约时报》等世界级主流媒体的赞誉。主要作品有《看谁在说谎》、《你能看透任何人》《看谁听谁的》等，他的十余本著作已经被翻译为24种语言，其中两本荣登纽约时报的畅销榜。

**目录：**

前言

作者简介

**第一部分洞察人性**

第1章矛盾的心

要想获得幸福、维持良好的人际关系，我们必须要接纳自己，爱自己。每个人体内都有三股力量：本我想做感觉好的事；自我想做看起来好的事；而超我想做真正好的事。

第2章诊断偏倚：你已有的观念

偏见通常是无意识的，发生在我们毫无察觉的时候。由于我们对不符合期待的证据视而不见，所以我们倾向于只看到我们想看的东西。

第3章评估情绪：情绪健康的四个层面

评估情绪健康的四个层面分别是：自尊、责任感、视角、人际关系与人际界限。

**第二部分洞察情绪的心理机制**

第4章层面1：自尊

自尊指的是我们有多爱自己，是否坚信自己值得拥有生活带给我们的好东西。当自尊遭到破坏时，将产生三种不同的人格类型：屈从型、自大型、回避型。

第5章层面2：责任感

人们不是因为生病了才表现出行为不负责任，而是因为行为不负责任才会生病。当我们成功地抵抗住诱惑，便是做到了自我控制，而这才是自由意志和情绪健康的真正体验。

第6章层面3：视角

低自尊局限了我们的视角。带着这样的视角在生活中前行，就像在浓雾弥漫的空气中徘徊，我们能看见的，只有自己近在咫尺的双手.

第7章层面4：关系与界限

建立并维系良好关系的能力是健康与幸福的核心，那些看起来与周围人相处不好的人，似乎也有着一箩筐的情绪问题。

**第三部分洞察情绪的量化指标**

第8章心灵CAT扫描：只需五分钟

在酒吧、餐厅、公园，甚至在电梯里，即使你与对方的关系仅限于观察或者短暂的交流，通过几分钟心灵CAT扫描，你都可以得到充足的信息对他做出判断。

第9章提问高手：意图不要太明显

一个合格的提问高手不仅知道提出合理问题的方式和时机，也知道如何将之前收集到的关于四个层面的信息相互联系起来。

第10章警报信号：一定出了什么问题

与任何人相遇或交往的过程中，都应该时刻对警报信号保持敏感，并能区分哪些信号反映了轻度的异常，哪些预示着严重的危机。

第11章统计数据：疯狂的天才属于特例

研究发现了一些极具说服力的模式，它们能从统计学的角度帮助你预测是否应该质疑一个人的情绪健康。

第12章复原力：对抗压力的保护伞

遭遇巨大的生活压力事件时，为什么一些人可以应对压力和创伤，而另一些人却不能？他们的区别在于复原力。

第13章家庭纽带：基因决定论？

基因不能决定我们的命运，但确实对我们成为什么样的人有所影响。每个人都有足够多的机会去影响自己的境遇，我们是否会变成父母那样，其实掌握在每个人自己手中。

**参考文献**

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：**susan@nurnberg.com.cn

夏蕊

**安德鲁﹒纳伯格联合国际有限公司北京代表处**北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室，100872
电 话：010-82504406

传 真：010-82504200

Email：susan@nurnberg.com.cn

[Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002