

# 《人生要逆转 幸福需看见——寻找幸福人生的九堂课》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年07月01日

开本：16开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787514610840

## 编辑推荐

《人生要逆转 幸福需看见——寻找幸福人生的九堂课》是著名华裔心灵导师、畅销书作家潘平中先生旅欧游学期间，在研修了罗素大学集团所开设的心灵、成功、幸福等相关课程后，将其中的精华部分整理出来的成果：这是一门比程序设计课更实用的幸福人生课程，墨瑞、莫扎特、爱因斯坦、迪伊·霍克、贝多芬等历\*\*\*强的九大名师帮你找到生命的意义并指引你前进。让历经岁月磨砺的智者，带你在残酷世界中战斗！人生会面临的所有问题，都能在本书中找到答案！

## 内容简介

贫与富、败与胜、逆与顺，都存在于观念的差异。

忘了过去，给自己一个机会。

本书是剑桥、牛津、伦敦等罗素大学集团名校所开设的“人生幸福课”的精华：墨瑞、莫扎特、爱因斯坦、迪伊·霍克、贝多芬等历\*强的九大名师，分别就生命、感恩、态度、创新等人生最重要的九大课题，替你找出生命的意义并指引你前进。掌握了这一把把心灵密钥，你就能轻松战胜失败和挫折，找到幸福圆满的人生。

## 作者简介

### 潘平中

常用笔名平中和，加拿大华裔，曾任教于香港大学、台湾艺术学院，文字幽默温馨，擅长以风趣的笔法来阐述生命的真谛。本书是作者游学欧洲期间，在研修了“罗素大学集团”所开设的心灵、成功、幸福等相关课程后，将其中的精华部分整理出来的成果。著有《第二次人生》《一位老教授叮咛的平实智慧》《新鲜人变成功人》等多本畅销书，是极睿智的心灵导师。

## 目录

### Part 1 生命

## 与年轻时的自己谈生命密码

1. 独一无二的个性 / 007
2. 情绪枷锁的禁锢 / 011
3. 换位思考 / 014
4. 让自己变“坏”一点儿 / 017

## Part 2 感恩

### 墨瑞的相约星期二

1. 居里夫人与欧班老师 / 026
2. 我的初中历史老师 / 029
3. 卡夫卡为小女孩建构的童真 / 031
4. 《相约星期二》 / 036

5. 雨露与春笋 / 040

Part 1 生命与年轻时的自己谈生命密码

1. 独一无二的个性 / 007
2. 情绪枷锁的禁锢 / 011
3. 换位思考 / 014
4. 让自己变“坏”一点儿 / 017

Part 2 感恩墨瑞的相约星期二

1. 居里夫人与欧班老师 / 026
2. 我的初中历史老师 / 029
3. 卡夫卡为小女孩建构的童真 / 031
4. 《相约星期二》 / 036
5. 雨露与春笋 / 040

Part 3 态度莫扎特克敌制胜的秘密

1. 宁做乌龟，不做兔子 / 049
2. 认真是成功的起点 / 053
3. 想当将军的兵 / 056
4. 积极的充满热情的心态 / 059

Part 4 创新苏联打破规则的太空火箭

1. 在不合理制度下被饿死的法官 / 068
2. 打破字母排列顺序的键盘 / 071
3. 大脑强加给自己的框框 / 074
4. 布鲁诺被烧死在罗马鲜花广场 / 077
5. 是什么推动了纺织工业的发展 / 081

Part 5 快乐卓别林寻求内心的本真

1. 找到生活中潜藏的快乐 / 093
2. 营造良好的家庭氛围 / 097
3. 有效排解负面情绪 / 102
4. 乐观是长寿的秘诀 / 105
5. 工作压力怎么舒缓 / 107

世界本就是辩证的集合 / 111

Part 6 寂寞贝多芬畅饮孤独的美酒

1. 琼楼玉宇高处寒 / 120
2. 明辨信息或噪声 / 122
3. 淘尽寂寞始见金 / 125
4. 领导感染力 / 127
5. 千古得失寸心知 / 129

Part 7 自信爱因斯坦战胜最大的敌人

1. 日本球员的抗干扰能力 / 137
2. 培养自信心的妙方 / 140
3. 卑与傲的一线风景 / 143
4. 找到未知的那个彼方 / 146
5. 自己是自己的最大敌人 / 148
6. 灿烂烟火中的永恒不灭 / 150

Part 8 面对失败迪伊·霍克的不惧

1. 成功是经过许多次大错之后才得到的 / 159
2. 经验只能当“恋人”，不能做“老婆” / 164
3. 与上帝共同坚持到创世纪 / 169

Part 9 人际关系学阿甘与他人分享巧克力

1. 世界是由“别人”组成的 / 177
2. 把自己放在他人的位置上 / 180
3. 以谦卑的姿态面对他人 / 185
4. 激发出他人心中最好的部分 / 190
5. 适时关怀他人 / 194

[显示全部信息](#)

## 前言

一堂比计算机程序设计课更实用的幸福人生课

你天资聪颖，勤奋努力，  
但为什么还是跌跌撞撞，一事无成？  
如果能回到三十年前，  
再次年轻，  
那么，你会怎么做？

罗素大学联盟最炙手可热的教授，  
为你讲述一堂实用的幸福人生课，  
让你更有智慧，更有勇气，一堂比计算机程序设计课更实用的幸福人生课  
你天资聪颖，勤奋努力，但为什么还是跌跌撞撞，一事无成？如果能回到三十年前，  
再次年轻，那么，你会怎么做？罗素大学联盟最炙手可热的教授，  
为你讲述一堂实用的幸福人生课，让你更有智慧，更有勇气，  
去挑战残酷的现实和不幸的人生。

让你的需要成为大家的需要，让你的命运产生蝴蝶效应，  
让你在竞争激烈的现代社会少走十年的弯路。

欧洲罗素大学集团（The Russell Group）成立于1994年，由24所顶尖的研究型大学组成，  
被称为“欧洲常春藤联盟”。与美国的常春藤盟校不同的是，它们都是由国家成立预算  
资助的。罗素大学联盟产生了全世界最多的诺贝尔奖得主，其中仅剑桥大学、牛津大学  
和伦敦大学就产生了188位诺贝尔奖得主。

罗素大学集团在成立初期就发现，剑桥、牛津大学等大学的精英纵然天资横溢，也勤奋  
努力，但是，他们中的大多数在进入社会后都默默无闻，一事无成。

因此，各大名校以其深厚的文化底蕴和一脉相承的办学特色，共同设计出一堂最热门  
的课程，一堂比程序设计课更实用的幸福人生课程。这门课由大学教授和社会贤达讲授，  
告诉我们如何塑造一个完美的自己。

当然，课程的设计不能漫无目的，否则就会沦为清谈。如果教授们谈“如何买股票，如  
何买房子”那这只是一堂社会实践课而已。

所以，课程设计上，要求这些教授和社会贤达用自己人生的经历及智慧，分别就生命、  
感恩、态度、创新、快乐、寂寞、自信、面对失败、人际关系等人生最重要的课题，阐  
释怎样从容面对人生以及强化内心世界，从而把人生的“精神浓汤”浇灌在学生的心田

。本书即是作者游学欧洲期间，在罗素大学联盟的剑桥、牛津等大学研习各名校所开相关  
的课程后，将其中的精华部分整理出来的成果。

书中，墨瑞、莫扎特、爱因斯坦、迪伊·霍克、贝多芬等名人在面对困境时的独特思考  
及人生态度，都会给我们以极大的启迪，从而学会用正确的人生态度来面对生活中的挫  
折和失败。

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

如果你一生只读一本心灵励志书，那就读这本。

一本比程序设计课更实用的幸福人生。  
罗素大学集团（The Russell Group）最夯的心灵洗涤。  
剑桥、牛津、伦敦大学菁英入社会后最受欢迎的战斗补给。

## 在线试读部分章节

### 贝多芬畅饮孤独的美酒

#### 给年轻的自己

人生如月，阴晴圆缺，寂寞总是如影随形。

寂寞既不可避免，我们又何须恐惧？殊不知，正是寂寞成就了无数伟人。

要想攀上别人攀不上的山峰，就要耐得住寂寞，险峰之巅，总是孤独的。连寂寞都耐不住，你还能耐得住什么？

不要只把寂寞当做是一杯毒酒，有时候，寂寞还是成功的催化剂。

寂寞的时候，我们的思考会更加完整；寂寞的时候，我们的灵感会佛光乍现。

既然寂寞如甘醇，似奶酪，那我们不妨把它装在行囊里，一起上路吧！

现在社会，交通是越来越发达了，楼房是越来越密集了，可是，人与人之间的关系却越来越疏远了。

大学毕业后，我的那些朝夕相处了四年的大学同学就各奔东西了。

大学里，我有三个最好的朋友，他们是与我同宿舍的知心好友，我们之间无话不谈。我们曾经挤在一张床上讲恐怖故事；争论哪个女生更漂亮；为自己喜欢的球队争得面红耳赤，等等。虽然在大学期间我们干了很多荒诞不经的事情，但是，现在想想，那却是我们活得最真实、最简单的一段日子。

大学毕业后，我们就各奔东西了，我们各自忙着找工作，忙着升职。一开始，我们还经常聚会；后来大家工作越来越忙，聚会便取消了，改成打电话联系；再后来，大家又忙着谈恋爱，结婚，生孩子；渐渐地，电话联系也越来越少。到现在，我已经和这三个同学中断了联系。贝多芬畅饮孤独的美酒

给年轻的自己人生如月，阴晴圆缺，寂寞总是如影随形。

寂寞既不可避免，我们又何须恐惧？殊不知，正是寂寞成就了无数伟人。

要想攀上别人攀不上的山峰，就要耐得住寂寞，险峰之巅，总是孤独的。连寂寞都耐不住，你还能耐得住什么？

不要只把寂寞当做是一杯毒酒，有时候，寂寞还是成功的催化剂。

寂寞的时候，我们的思考会更加完整；寂寞的时候，我们的灵感会佛光乍现。

既然寂寞如甘醇，似奶酪，那我们不妨把它装在行囊里，一起上路吧！

现在社会，交通是越来越发达了，楼房是越来越密集了，可是，人与人之间的关系却越

来越疏远了。大学毕业后，我的那些朝夕相处了四年的大学同学就各奔东西了。

大学里，我有三个最好的朋友，他们是与我同宿舍的知心好友，我们之间无话不谈。我们曾经挤在一张床上讲恐怖故事；争论哪个女生更漂亮；为自己喜欢的球队争得面红耳赤，等等。虽然在大学期间我们干了很多荒诞不经的事情，但是，现在想想，那却是我们活得最真实、最简单的一段日子。

大学毕业后，我们就各奔东西了，我们各自忙着找工作，忙着升职。一开始，我们还经常聚会；后来大家工作越来越忙，聚会便取消了，改成打电话联系；再后来，大家又忙着谈恋爱，结婚，生孩子；渐渐地，电话联系也越来越少。到现在，我已经和这三个同学中断了联系。

在公司，我只有同事，却没有好朋友，而同事是不能当朋友的。我刚进公司时，对业务不太熟悉，这时，有一个叫吉米的同事，他对我很热情，经常给我指点。我非常感激，就把他当成了自己的好朋友，有什么话都对他说。有一次，我们在外面喝酒，我口无遮拦，发了一大通关于公司管理方面的牢骚，还说经理用人不当，假公济私。可是，没想到吉米为了拍经理马屁，竟然把我说的话添油加醋地向经理汇报了。幸好，经理还算是个有度量的人，他只把我叫到办公室狠狠地训了一顿。这件事却对我触动很大，从此，我再也不敢和同事做朋友了。

在家里，老婆是个女人，女人关心的事情和男人关心的事情大相径庭。我喜欢谈论事业，谈论国家大事，而老婆最多陪我讨论希拉里的发型如何好看，奥巴马的老婆怎样选择面膜，威廉王子的大婚如何经典、浪漫，所以，我在家里，大多时候也很无聊的。

孤独和寂寞是毒蛇，一旦缠上了人，就很难摆脱；孤独和寂寞又像蟑螂，你刚把它弄死，它的后代马上又长大了。我像讨厌蟑螂一样讨厌孤独和寂寞。

岁数越大，我的孤独感就越强烈。有时候，我真想回到童年时代，一大堆小伙伴肆无忌惮地在泥地里嬉戏玩耍，在山上掏鸟窝，在水里捉水蛇，那是何等的快乐幸福！现在，这一切都像小鸟一样一去不复返了。

有时候，我也想在公司与家庭之外交几个知心好友，但是，知音难觅啊！被高楼所阻隔的人们的内心似乎也增加了一层保护膜，两个陌生人在一起都要提防着被对方算计，要想成为知心好友，那难度不亚于让古巴和美国讲和。

我讨厌再过这样的生活，因为我不知道怎样面对孤独和寂寞。

直到最近，贝多芬教会了我怎样与孤独和寂寞做朋友。

贝多芬是在孤独的陪伴下度过他的一生的。

让我们与伟大的作曲家贝多芬一起来学会品尝孤寂中的美味吧！让我们来看一看这位传奇作曲家孤独而又光彩照人的一生吧！

18世纪70年代，贝多芬出生在德国莱茵河畔一所破旧的阁楼上。和所有的普通人一样，贝多芬出生时并没有什么奇特的地方。

贝多芬的妈妈是一个厨师的女儿，平时给有钱人家做女佣维持生计；贝多芬的父亲是一个名气不高的男高音歌手，所以，望子成龙的心情很迫切，他一心想让贝多芬成为一名伟大的音乐家，糟糕的是，他还是个十足的酒鬼且酒品不好，酗酒酒后脾气暴戾无比。童年的贝多芬不但要忍受着贫穷，而且还要忍受父亲的折腾。

父亲在贝多芬刚满四岁就逼着他练琴，而且每天练琴的时间不得低于八小时。只要贝多芬练得让他父亲有一丁点儿不满意，他就对贝多芬拳脚相加，让他知道不听话的后果是很严重的。

少年的贝多芬不但要学琴，还要承担起养家糊口的任务。父亲挣钱不多，为了多挣几块

面包，贝多芬不得不在十一岁的时候就外出演出挣钱，他加入了戏院乐队，成为了一名大风琴手，每天的演出可以挣些钱补贴家用。

贝多芬十七岁的时候，疼爱他的母亲因肺病与世长辞，贝多芬因此变得更孤独了。他没有时间和同龄人一起玩乐，他的任务就是挣钱供两个弟弟上学，他父亲因为长期酗酒，已经不能打理这个困顿潦倒的家了。

就在这个时候，法国大革命像一场大爆炸，立即吸引了贝多芬的目光。

为了接受新思想，贝多芬报考了波恩大学，在大学里，他的音乐天赋充分展现了出来。1795年，贝多芬在维也纳举办了自己的首次钢琴演奏会，并取得了成功。

初战告捷，贝多芬信心大振，他似乎看到了前程一片光明。他在笔记中这样写道：“我的天才终究会获胜……二十五岁！不是已经到来了吗？”

然而，就在贝多芬准备向下一座事业高峰攀登时，命运却和他开了一个天大的玩笑。也就是从那时起，他感到一种可怕的事情正向他逼来，那就是他发现自己的耳朵有些不对劲。他的耳朵每天不停地响着，他开始听不到外界的声音了，在剧院里，他需要把耳朵贴到演员的嘴前才能知道演员说了什么。

贝多芬清楚，听觉的丧失对于一个从事音乐的人来说意味着什么。他变得消沉、颓废，不愿见任何人，他害怕别人知道他的耳朵变聋了。他绝望了，不知道自己的音乐之路还能不能继续下去。他对牧师说出了自己的心声：“我的最高贵的部分——我的听觉，大大地衰退了。在这个如此可怜和自私的世界上，我必须避免和我心爱的人事物接触，而且我不得不在伤心的隐忍中寻找栖身之处……要是干着别的职业，也许还可以，但是，在我从事的行业里，这是可怕的噩梦啊！我的敌人们将怎么说我？他们（敌人）的数目又是相当可观……”

福无双至，祸不单行，就在贝多芬为听力的丧失而痛苦时，失恋的挫折又向他袭来。

几年前，贝多芬爱上了一位姑娘，她叫琪丽，为了琪丽，贝多芬还专门为她写了一首曲子，这就是著名的《月光奏鸣曲》。

可是，琪丽并不像《月光奏鸣曲》中写得那么皎洁、纯真，她在与贝多芬交往的同时，还和其他男人勾勾搭搭。就在贝多芬丧失听觉的时候，琪丽转身嫁给了一个伯爵。

失恋的痛苦让贝多芬更加绝望，他对这个世界已经失去了信心，他甚至给两个弟弟写好了遗嘱。可是，就在他准备结束自己的生命时，他想到了自己未竟的音乐事业。最终，他决定坚强地活下去。

一个连死都不怕的人，他还会怕什么呢？从那时起，贝多芬在孤独与寂寞中，用他的灵魂为人们作曲，他把自己对生活的全部感受都汇聚在自己的音乐里。在余下的二十五年里，贝多芬写下了《悲怆奏鸣曲》、《英雄交响曲》、《热情奏鸣曲》等，为后人留下了宝贵的音乐财富。

在生命的最后一刻，贝多芬这个听不到雷声的老人指挥着自己的交响乐队，在激荡雄浑的音乐声中，举起双拳，指向辽阔的苍穹。几秒钟后，贝多芬溘然长逝。

贝多芬是一位勇敢的人，在双耳失去听力的情况下，他和他人的交流变得异常艰难，但是，他没有被孤独和寂寞打倒，相反，他用自己强大的内心征服了孤独和寂寞这两个魔鬼。不管你愿不愿意承认，孤独和寂寞已经成为了现代人共同的心理病。

既然无法躲避，那我们不如像贝多芬一样，把孤独和寂寞当做美酒来饮，当做奶酪来吃，那么，孤独和寂寞就不会像毒酒那么可怕，也不会似蟑螂那么可恶了。

任何事物都是长着两个面孔的双面蛇妖，一面是美女，另一面是毒蛇。

孤独和寂寞也是如此，一方面，孤独和寂寞会让我们压抑痛苦；另一方面，孤独和寂寞

又能够给我们提供一个修炼心境的好机会。如果我们能够在孤独和寂寞中潜心修炼，那么，我们将会使自己的内心变得异常强大，而且，孤独和寂寞让我们有更多的时间来提高自己的能力和修养，使自己成就一身出类拔萃的本领，从而在未来激烈的竞争中脱颖而出。

### 1. 琼楼玉宇高处寒

有句很唯美的词句这样说：又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。

生活确实如此，一个人越是成就卓越，越是不同凡响，越是伟大，就会越孤单、寂寞。因为，伟大的人往往具有更加与众不同的思维方式和广阔深邃的思想，周围的人很难达到他们的高度。也许享受寂寞，享受那种可以跳出世俗，更加客观、更加明智地观察生活的感觉，正是他们想要的。

在社会化的今天，人类所选择的生存方式是群居，这也就意味着，如果我们不与他人保持联系，我们就无法做一个现代人。

可是，所谓的“社会联系”又是怎样的呢？我们为了达到自己的目的，每天和一大堆不相干的人坐在饭桌上，互相互相吹捧，互相说着一些违心的话。有时候，连我们自己都对这种虚伪的社会联系感到一种无奈的厌恶。

于是，在浮华背后，每个人的内心深处都会不由自主地产生一种享受寂寞的念头。

在适当的时候，一个人独处一会儿，静静地品味一下寂寞的感觉，对我们的人生非但没有任何坏处，反而可以完善我们的涵养、气质和品味。

一个能够享受寂寞，能够独立思考问题，具备深沉韵味的人，身上会散发出一股具有神秘色彩的独特魅力。

一位著名的舞蹈表演艺术家曾经这样说过，在台前，他会尽自己的全力跟同伴配合，将最优美动人的舞姿献给台下的广大观众，面对他们的掌声、尖叫和鲜花，他会觉得欣喜，觉得振奋，认为这是他生活中不可或缺的一部分。但更多的时候，他更喜欢享受幕后的独处时间。每一次表演结束后，他都要自己一个人躲在台后平静一下，在黑暗中闭上眼睛，一个人享受一下成功的喜悦，回忆一下过往所走过的路，审视一下自己的过去和现在，审视一下自己的价值取向，审视一下刚刚结束的表演。对于他来说，那是一个非常美妙的时刻。在寂寞的独处的时间里，他可以让狂热的大脑得到放松，恢复内心的平静，抚平内心的焦躁，规划日后的人生，让自己将来的路会走得更稳、更好。

就跟这位著名舞蹈艺术家所说的一样，不管你自己是一个什么样的人，不管你从事的是一种什么样的职业，在众多喧嚣、吵闹过后，你都需要一段一个人独处的时间，站在客观的角度审视一下自己；在繁琐的世界中找寻简单；在闹市中找寻角落；在世俗中找寻超脱；在物欲横流中找寻已经迷失了的纯真……不要让自己偏离轨道太久、太远。

在这个世界中，各种各样的诱惑无时无刻不在展示着它鬼魅般诱人的陷阱，等待着你的进入。当陷入某种所谓的圈子里不能自拔的时候，当觉得生活的压力压得自己无法喘息的时候，我们不妨停一停自己的脚步，避开社会的尔虞我诈，关上手机，脱掉西装，在某个安静的环境中一个人静静地待一会儿，什么都想，也可以什么都不想；可以跟自己说说话，也可以闭上嘴巴什么都不说，静静地享受那美丽的寂寞时刻。当再睁开眼睛的时候，我们会惊奇地发现，很多原本一直困扰着我们的难题忽然在顷刻间解开了，很多困扰了我们很久的问题也在顷刻间找到了答案。

独处是一种“静”的力量，是在节奏紧凑、繁忙的现代环境里“闹中取静”，是为了放空自我，再度出发的一种蓄势。就像所有杰出的人物一样，寂寞之后，又可以继续热血沸腾的面对以后精彩的生活了。



## 2.明辨信息或噪声

每个人都拥有自己的独立人格，有自己衡量事物的标准，有自己认知世界的方式和方法。

但是，我们的认知方法不是一成不变的，人不可能每时每刻都去反思自己，也不可能总是跳出自己，从一个客观的角度来审视自己，观察自己。

所以，我们要做出理性的认知性判断，不仅需要自己的思维和经验，还需要借助于外界的信息。

但是，现在外界信息太多，而且还互相引用，互相盗版，至于信息的真假，更如真假美猴王，谁也分不清楚。

我年轻时是日本女星酒井法子的忠实粉丝。有一次，网上有个新闻说酒井法子遭粉丝刺杀，就像披头士的约翰·列侬，而且时间、地点、来由说得绘声绘色。当时，我信以为真，把自己关在房子里蒙头痛哭了一晚，还做了几阙怀念酒井法子的诗词。可是，第二天，就有新闻澄清说那是一则假信息，酒井法子还在拍戏！

我喜极而泣。从此，再传出我的那个偶像被砍、下毒、跳楼等类似的信息，我就变得谨慎了，我会先查询且确认信息的真伪及可信度，不再随便就哭。

在心理学上有一个关于暗示引导的试验，就是要一个人水平站立，横向伸直手臂，闭上眼睛，脑子里什么都不想，专注听你的指挥，按照你的话去思考。一分钟以后，你告诉他，他的左手手腕上系上了一个氢气球，这个氢气球不断地带着他的左手向上升；而他的右手则被系上了一块大石头，这块大石头带着他的右手不断地向下降。两分钟以后，让他睁开眼睛，他就会惊奇地发现，其实他的两只手上根本就什么东西都没有放，但是，原本的水平距离已经发生了改变，左手向上升了，右手向下降了。

这个实验证明了，人的意识很容易受到外界因素的干扰。根据这种受干扰程度的强弱，人的独立人格的强弱也就可以辨别出来了。

现代儿童教育心理学中，将孩子分为独立人格“过强”和独立人格“过弱”两类。

举个例子，一个孩子在画一幅画，另一个孩子在一边观看。观看的孩子总是会有诸多意见，一会儿说应该用中号毛笔，一会儿又说应该用大号毛笔；一会儿说应该用黑色，一会儿又说应该用红色，把那个正在画画的孩子指挥得晕头转向。老师走过去问这个正在画画的孩子：“你画的是什么？”这个画画的孩子不是第一时间回答，也不是第一时间看他的画，竟是第一时间看向旁边那个一直在指挥他的孩子。还没等他把心里想求助的问题说出来，那个指挥他的孩子就替他把画的内容说了出来，根本不用考虑画画孩子原本的想法和意愿。

这两个孩子就是独立人格过强与过弱的两个很典型的例子。那个画画的孩子就是典型的独立人格超级差的类型，他很容易受外界因素的干扰，表现在性格上就是懦弱、善变、胆小、没有主见；而那个指挥画画的孩子就是典型的独立人格超级强的类型，这样的孩子总是习惯于将自己的意见强加给别人，强迫别人按照自己的意愿行事，表现在性格上就是霸道、专横、自私、固执，听不进去别人的意见。严格地说，这两种人的独立人格都不能算是优良型的独立人格。

优良型的独立人格应该是善于听取外界信息，更善于分辨外界信息，同时，具有一定的自主能力，有自己的主见和原则，遇到事情既不独断专行，也不人云亦云。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)