



日本最热门心理类图书，亚马逊五星级图书！

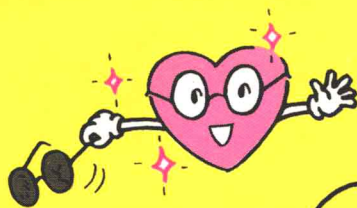
一部改变命运的智慧宝典

一本风靡日本的完美性格超级畅销书

命好不如

性格好

性格は捨てられる



〔日〕心屋仁之助=著 曹逸冰=译

性格决定命运，不改变性格，改变命运就是空谈！

**超实用
超有效**

**运用心理疗法改变性格第一人
心屋仁之助重磅力作！**

中文简体版独家首发

培养受益一生的性格，收获幸福成功的人生



华夏出版社

命好不如
性格好

性格は捨てられる



〔日〕心屋仁之助=著 曹逸冰=译

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

命好不如性格好 / (日)心屋仁之助著; 曹逸冰译. —
北京: 华夏出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5080-6582-3

I. ①命... II. ①心... ②曹... III. ①性格—通俗读
物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第150647号

SEIKAKU WA SUTERARERU © 2008 by Jinnosuke Kokoroya
Original Japanese edition published by Chukei Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Chukei Publishing Co., Ltd.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.
Simplified Chinese copyright © 2011 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE.

著作权登记号 图字: 01-2011-3637 号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

命好不如性格好

作 者 心屋仁之助
译 者 曹逸冰
正文插图 中山成子
责任编辑 陈思同
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 北京通州皇家印刷厂
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8
字 数 130千字
版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷
定 价 28.00元
书 号 ISBN 978-7-5080-6582-3

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

我也曾为自己的性格而苦恼

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。

每当我与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。

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，要是有这样的能力就好了……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。那是因为我改变性格的过程中，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！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

序言

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 / 003
- ◎ “不想改变”催生出不安与挑战 / 009



第2章

何为性格

- ◎ 能改变的是性格，不能改变的是个性 / 019
- ◎ 性格是PART（程序）的集合体 / 024
- ◎ PART（程序）是如何编成的？ / 027
- ◎ 正因为有许多程序，才会有矛盾和例外 / 033
- ◎ 你所讨厌的性格也有好处 / 038
- ◎ 以前需要的性格，现在就不需要了 / 046
- ◎ 心灵的伤疤也会变成程序 / 051
- ◎ 不用改变性格，只要把不需要的程序换掉就行 / 059





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 / 071
- ◎ 自以为自己所拥有的性格与他人眼中自己的性格 / 080
- ◎ 重视自己真正的想法 / 084
- ◎ 四种内心变化塑造性格 / 092



第4章

自我心理疗法改变性格

- ◎ 察觉真实自我的12个问题 / 103
- ◎ 12个问题背后隐藏着怎样的含意 / 109

第5章

7种不同的心理疗法改变性格

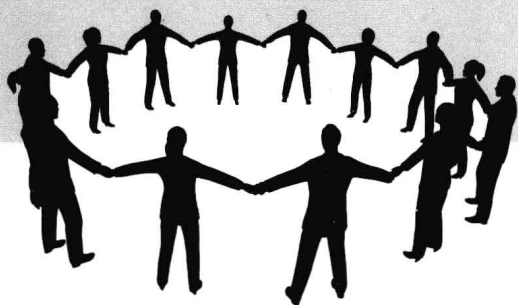
- ◎ 开始心理疗法之前 / 121
- ◎ 疗法1 去除内心的壁垒 / 127
- ◎ 疗法2 面对自己的感情(1)~(2) / 138
- ◎ 疗法3 探索内心的核心 / 155
- ◎ 疗法4 了解自己能做的事情与拥有的东西(1)~(2) / 164
- ◎ 疗法5 拆下“心灵刹车”(1)~(5) / 179
- ◎ 疗法6 从形入手 / 212
- ◎ 疗法7 想象自己的未来 / 222

结语 / 233



第1章


能解决心理问题的人，
不能解决心理问题的人





01

写在改变性格之前

 来接受心理咨询的人大致分成三种

作为心理疗法的专家，我处理过各种与性格有关的问题。在帮助大家解决问题的同时，我也发现了一条规律，那就是：鼓起勇气来接受心理咨询的人中，有些能解决问题，有些则不能。简单总结一下：

- ① 一味等待情况发生变化的人→无法解决问题
- ② 希望他人帮忙解决问题的人→无法解决问题
- ③ 立刻采取行动的人→能解决问题

在改变性格之前，请大家先记住这一点：有些人能解决心