

# 人生が生きやすくなる「性格」の話 —自分を知って幸福になる方法

小塩真司 著  
本体 1,600円  
四六判並製 200 頁  
本文 2 色

注文

(貴書店名印)

(発注者 様)

部数

冊



表紙カバー

## そもそも、性格って何？

## 性格と寿命、病気との関連は？ 性格は変えられる？

パーソナリティ心理学の第一人者による、生きやすくなるための性格との付き合い方！うまくいかないことが起こった時、「私、がこんな性格だから…」と悩んでいませんか。でも、あなたのその悩みは本当に「性格」のせいでしょうか。うまくいかない原因はコミュニケーションの問題だったり、単に行動の問題だったり、その人の性格に起因しないことも多く、性格について理解すれば不要に悩まなくなります。

## 【目次】

- 第1章 性格と人生の幸福度の関係
- 第2章 自分の性格、どう思っていますか？
- 第3章 性格は変えられる？
- 第4章 人生を豊かにする性格との向き合い方
- 第5章 「相性」と人間関係



本文イラスト



本文イラスト

小塩真司著 清流出版 本体1,600円  
ISBN978-4-86029-593-6

『人生が生きやすくなる「性格」の話』  
—自分を知って幸福になる方法

小塩真司（おしお・あつし）1972年、愛知県生まれ。早稲田大学文学学術院教授。名古屋大学教育学部卒業、同大学院教育学研究科教育心理学専攻修了。博士（教育心理学）。中部大学准教授などを経て現職。専門はパーソナリティ心理学、発達心理学。著書に『自己愛の青年心理学』（ナカニシヤ出版）、『はじめて学ぶパーソナリティ心理学』（ミネルヴァ書房）、『性格を科学する心理学のはなし』（新曜社）、『性格とは何か——よりよく生きるために心理学』（中公新書）、『『性格が悪い』とはどういうことか——ダークサイドの心理学』（ちくま新書）などがある。

ぜひご検討くださいますよう、どうぞよろしくお願ひいたします。 清流出版

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 3-7-1 TEL 03(3288)5405 FAX 03(3288)5340