

<<每天懂一点潜伏心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天懂一点潜伏心理学>>

13位ISBN编号：9787539945514

10位ISBN编号：7539945516

出版时间：2011-7

出版时间：江苏文艺出版社

作者：涩谷昌三

页数：195

译者：刘隽玮

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>

<<每天懂一点潜伏心理学>>

内容概要

有了这本书，你内心深处所想的，还有别人无论是刻意隐瞒还是习惯深藏的，都将暴露无遗。

每个人都有未曾发现的自己，生理性别也许和人格性别截然不同。

大家都带着面具，所以生活很有序。

然而，潜伏在每个人心底的情结，也许会爆发为仇恨的根源。

本书的一大目的就是将潜伏在每个人心底的秘密晒出来，带您一瞥不为己知的自己，以及更加了解亲近的人和一般朋友。

另外，也只有潜入对方的心，才能把握好人与人之间的亲疏，找到最佳的相处技巧。

<<每天懂一点潜伏心理学>>

作者简介

涩谷昌三

日本目白大学人类社会学院教授，精通非语言交流和“人类空间行为学”，对心理学有着独特、深入的研究。

他所著书籍甚多，主要有《看穿人心术，拿来就用》《三分钟读懂心理学》《三分钟读懂恋爱心理学》《能够立刻使用的心理学》《图解杂学与深层心理学》等。

<<每天懂一点潜伏心理学>>

书籍目录

前言

第1章 一瞥不为己知的内心世界

为了长时间的记忆

本来应该记住的，为什么却想不起来了？

真正的干劲是涌出的内在动机

证明“激励带来力量”的心理实验

表扬为什么能够“培养”人？

自我探求要到何时？

——在这个不成人也无妨的社会

表现出真正自我的20种回答

性格受遗传和环境两方面因素的影响

适合自己的两种性格分类

真正的你是男还是女？

睡眠诉说着我们的内心

睡姿透露我们的深层心理

通过血型测性格真的准吗？

因为欲求不满，人才会成长

“反正不行”会让人没有干劲

失恋时听失恋歌曲的原因

失败是因为运气不佳还是实力不足？

第2章 想更了解身边的人

大家都带着面具，所以生活很有序

潜伏在亲子关系中的情结

兄弟之间为什么要相互竞争？

爱之深，恨之切

因为亲密才生气的原因

是喜欢还是爱，确认真心想法的办法

使恋爱成功的最好方法就是多见面

双方都紧张，恋爱易成功

相近的人相恋，相反的人结婚

成功结婚的四个步骤

说谎的时候会有这样的信号

能够塑造理想自我的网络人际关系

第3章 和朋友建立更好的关系

能抓住人心的是EQ，不是IQ

第一印象决定之后的关系

运用光环效应表现自我

表情和动作比语言更能传达感情

<<每天懂一点潜伏心理学>>

瞳孔可以反映对方的真心
第一印象会成为我们的标签
说服力强的对话所需的技巧
不用强行说服也能打动对方
利用美食提高好感
用自己的意见改变团体
行动总在话语之后
让团体内部力量关系一目了然的关系图
“好上司”的类型根据目的和情况发生变化
防止对方反驳的三个法则
“公平”和“平等”哪个更合理？

少数服从多数
全体一致才是最危险的
第4章 更好地掌握处世技巧

检测阅读表情的能力
身体距离近了，心就近了
遣词造句也因人而异
记忆为什么不可靠呢？

记忆他人面孔时注意特有信息
熟悉的陌生人
围观有“吸引力”
你真的想买减价品吗？

目击者越多，援助越少
怯场是因为太在乎他人的眼光
妄加断言是歧视的表现
难以理解的恶性事件背后
沉迷于博客的网络依存症
第5章 解开心中的谜

颜色是反映心理状态的镜子
因为打击而患有“创伤后应激障碍”的人
适度的自卑使人成长
工作狂易患心脏疾病
好学生多有摄食障碍
依赖症是内心的呼救
很小的原因就会导致抑郁症
难以倾诉痛苦的“神经症”
“宅”也隐藏了心理疾病
深信自己难看的“恐畸形症”
想工作却无法工作
耗尽能量的中年人
愿望破灭导致的自杀
“好孩子”被欺负后会隐瞒
通过儿童时期的学习锻炼承受力
虐待儿童是发泄支配欲的愚蠢行为

<<每天懂一点潜伏心理学>>

有关自闭症的种种误解

没有病，却很奇怪的人

第6章 心理测试

- 1.左右两边的脸，你更喜欢哪一边呢？
- 2.你认为出现差错是你的失责吗？
- 3.在这样一个糟糕的早晨，你会怎么想呢？
- 4.你的面前会是什么样的山呢？
- 5.你对于对方的失礼会有什么感觉呢？
- 6.自行车刹不住闸时，你会怎么办？
- 7.看到一只可爱的小狗，你会怎么办？
- 8.你依赖手机吗？

第7章 心理学的历史

始于“心是什么”的心理学

随着其他领域的发展逐渐细化

始于冯特的实验和观察

弗洛伊德以后进行的“潜意识”研究

心理学的各个领域

<<每天懂一点潜伏心理学>>

章节摘录

心理学中将人的性格分为很多种。

实际上,分类方法也有很多种,其中极具代表性的就是荣格的“内向型”和“外向型”分类法。

内向型 内向型性格的人,心理活动倾向于内部世界。

他们珍视自己的内在情感体验,而且这种体验深刻而持久。

行为主观性强,多以自己的所欲和所感为出发点。

不盲从不跟风,按照自己的意志行动,不为周围所动。

外向型 与内向型性格的人相反,外向性格的人心理活动倾向于外部世界,经常对周围的人和事表示出关心和兴趣,并善于把握周围人的期待、自己的状况和世间的动向,而且行事客观性强。

德国有一位精神病学家名叫克雷奇默尔,他把人的体型和性格联系起来进行研究的理论也非常著名。

他把人的体型分为三种,不同体型人的性格特征如下: 矮胖型(躁郁气质) 他们善于社交,待人亲切,幽默开朗,富有感情,不过有时会突然变得很消沉。

瘦长型(分裂气质) 安静、低调。

把自己锁在自己的世界里,不善于社交。

神经质,很认真,对他人的话立刻会有反应,与之相反的是,他们根本不在意周围的世界。

强壮型(癫痫气质) 认真而坚忍,固执。

很认真且正义感很强,有时候说出的话就不会再理会,不中意就会生气,还很容易兴奋。

真正的你是男还是女?

一个人是男还是女是由什么决定的呢?

当然,解剖学上是由生理上的性别决定的。

然而,生理上的性别和人格的性别是不同的。

一个人在心理上无法认同自己与生俱来的性别,相信自己应该属于另一种性别的心理,被称为“性别认同障碍”。

这是一种生理上的性别和希望社会认同的性别有差异的障碍。

在当今的日本,据说大概有几千人存在这种性别认同障碍。

自1998年在埼玉医大进行了日本首例变性手术之后,希望通过手术来解决生理性别和人格性别差异的人越来越多了。

然而,并非只有患有“性别认同障碍”的人才会有两性差异上的困惑。

其实,每个人都多多少少会有一些这样的疑惑。

请看下一页,这是一个关于男女性别差异的测试,其中每一项都是一般这个性别才会有的特质。

经过比较可知,只倾向于其中一侧的人几乎不存在,而平衡地拥有两种特质的人是很正常的,或者说完全倾向于其中一侧的人是不平衡的。

像这样一般被称为“像男人,像女人”的东西就是“性别”。

这和生理上的性别不同,它被称为“社会创造的性别”。

作为成年人,要想平衡地处理家庭和工作的关系,均衡地拥有“像男人,像女人”这样两方面的特质是很必要的。

事实上,如果只有一种,很容易被认为是极端的人。

总之,每个人都应该兼有男女两方面的性格,平衡地生活下去。

睡眠诉说着我们的内心 熟睡时,是人最不设防、最能展现出真正自我的时刻。

睡觉时所做的梦,有时连本人都意想不到。

然而,梦却真实地诉说着我们的内心。

探求梦境所表现出的潜意识中的欲望、矛盾以及被压抑的不安等被称为“梦的解析”。

最早提出这一学说的是弗洛伊德,他将“梦的解析”作为治疗精神疾病的一种方法。

弗洛伊德关于梦的学说收录在他于1900年发表的、轰动一时的《梦的解析》一书中。

<<每天懂一点潜伏心理学>>

之后，弗洛伊德的学生荣格继承了他的理论，在自己独立思考的基础上继续进行研究。

根据荣格的研究，梦都是愿望的象征，并且具有补充意识的积极作用。

因此，他强调解梦并进行记忆和分析的重要性。

与此同时，他也指出了错误解析的巨大危险性。

因此，如果是解析自我的梦，不要太过严肃，抱着“可能是这样，也可能不是这样”的想法比较好。

睡眠时，不是只有梦能够表现出人的“深层心理”。

通过观察人的睡姿，也能了解到人的深层心理。

这是美国精神病专家塞缪尔·

登凯尔（Samuel Dunkell）提出的，他认为睡姿可以表现一个人的性格以及最近一段时间是否有烦恼等。

在“非快速眼动睡眠”时，人的身体会发生运动。

塞缪尔·登凯尔的理论依据正是通过和大脑活动无关的睡姿了解到潜在的深层心理。

大家可以从第24和25页的插图中找出自己的睡姿并加以分析。

……

<<每天懂一点潜伏心理学>>

编辑推荐

《每天懂一点潜伏心理学》是“每天懂一点”轻悦读书系第六弹。

《每天懂一点潜伏心理学》系主打“拒绝乏味，拒绝没营养”，旨在让年轻人快速汲取有用的新知识。

人人都有“窥探欲”！

本书晒出潜伏在每个人心底的秘密，教您发现真心、揭开面具、解开心结、抓住人心！

漫画插图，诙谐画风，让整本书趣味盎然。

只看漫画，也可以学会潜伏心理学。

本书由涩谷昌三著。

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>