

<<每天懂一点行为心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天懂一点行为心理学>>

13位ISBN编号：9787539945552

10位ISBN编号：7539945559

出版时间：2011-7

出版时间：江苏文艺出版社

作者：匠英一

页数：210

译者：郭勇

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>

<<每天懂一点行为心理学>>

前言

如今，手机已经不是什么稀罕玩意。
随处都能看到边走路边用手机打电话或者发短信、上网的人。
在公共汽车或地铁中，更是常能遇到旁若无人高声讲电话的人。

手机已经成为我们工作、生活中不可缺少的一种工具。
有些人甚至对手机产生了依赖性，时不时就要掏出手机确认一下有没有来电或短信、邮件，否则心里就很不安；还有的人一听到手机铃声就莫名其妙地紧张起来。
而这些行为，大多都是无意识的。

除了手机之外，环顾一下自己的周围，还能发现许多有趣的现象。
比如，在地铁中，先上车的人总会选择最靠边的座位；在地铁站台上等车时，很多男性会模拟高尔夫挥杆练习……。
其实这些行为，也都是在人无意识间做出来的。

在日常生活中我们所看见的上述身体动作，在心理学上认为它们和人们无意识的心理活动存在着某种联系。

换句话说，如果我们能了解身体动作所代表的含义，便能读懂别人隐藏的心思（无意识）。

比如，语言是靠不住的，因为人可以操纵语言，说出谎话，但人的动作却不会做假，只会反应内心的真实想法。

如果您掌握了通过动作读取别人内心的技巧，便可以消除人际关系中的种种烦恼，还能把自己看得更清楚，进一步加深对自己内心的了解。

本书中，将以大家都曾亲身经历的生活小事为例，用心理学的知识和思维模式加以探讨。

当然，在不同的状态下，人体动作所代表的含义也不同，所以，本书中所阐述的观点和解说，并不是“唯一”的正确答案。

重点在于抛砖引玉，教您一种心理学的思维方式。

读过这本书之后，如果您能掌握从心理学的视角分析种种表面现象的技巧，并体验到“动作与心理”的有趣联系，我将感到万分欣慰。

匠英一 2011年5月

<<每天懂一点行为心理学>>

内容概要

语言是靠不住的，因为人可以操纵语言，说出谎话。人的动作却不会做假，只会反映内心的真实想法。因此，如果我们能了解身体动作所代表的含义，就能读懂别人隐藏的心思；如果能掌握通过动作读取别人内心的技巧，便可以消除人际关系中的种种烦恼。

本书以大家亲身经历的生活小事为例，用心理学的知识和思维模式加以探讨，解读各种情境下小动作的含义。希望您读过本书后能够掌握从心理学的角度分析种种表面现象的技巧，体验到“动作与心理”的有趣联系，进而培养出犹如FBI般的敏锐洞察力。

<<每天懂一点行为心理学>>

作者简介

匠英一

1990年创立（株）认知科学研究所。

从认知科学的角度，对无意识、直觉等进行研究，并应用其研究成果解决市场管理、营销等方面的心理问题。

此外，他还担任多家企业的顾问，活跃于杂志专栏、演讲和电视访谈节目等众多领域。

主要著作有《一分钟看穿对方的心理》《首次公开，洞察对手的心理练习册》《科学认识“意识的秘密”》《“动作与心理”词典》《图解好学易用的心理技巧》等。

<<每天懂一点行为心理学>>

书籍目录

前言

第一章 “解读”日常生活中的小动作！

- 日常生活中的常见行为（1） 对镜子中的自己异常关注
- 日常生活中的常见行为（2） 先坐靠边座位的理由
- 日常生活中的常见行为（3） 习惯把发票揉成团的人精神压力较大
- 日常生活中的常见行为（4） 一摸方向盘就性格突变的人
- 日常生活中的常见行为（5） 在自动扶梯上还要自己上楼梯的人
- 日常生活中的常见行为（6） “先来一杯啤酒”的理由
- 日常生活中的常见行为（7） 用雨伞进行高尔夫挥杆练习的大叔们
- 日常生活中的常见行为（8） “工作和我，到底哪个重要？”

- 日常生活中的常见行为（9） 一边打电话一边信手涂鸦的原因
- 日常生活中的常见行为（10） 一身名牌的人缺乏自信？

- 日常生活中的常见行为（11） 考试前一天晚上还通宵看漫画的原因
- 日常生活中的常见行为（12） 经常检查手机的人
- 日常生活中的常见行为（13） 事后诸葛亮，“所以我就说嘛……”
- 日常生活中的常见行为（14） 男性失恋后不容易恢复的原因
- 日常生活中的常见行为（15） 看到有人排队也想加入其中的心理
- 日常生活中的常见行为（16） 人总容易被“好听的”欺骗
- 日常生活中的常见行为（17） 为什么老把雨伞忘在地铁里？

- 日常生活中的常见行为（18） 人想事情的时候，眼睛为什么会往上看？

- 日常生活中的常见行为（19） 把自己的不幸挂在嘴边的人，多是自我中心主义者

专栏 心理学的历史（1） 心理学从哲学中萌芽

第二章 “解读”商务活动中的小动作！

- 通过动作看透客户的心理（1） 伸出双手与人握手是热情的表现？

- 通过动作看透客户的心理（2） 闭着眼睛听人说话的人
- 通过动作看透客户的心理（3） 对方突然整理领带的话
- 通过动作看透客户的心理（4） 身体动作夸张的人性情飘忽不定？

- 通过动作看透客户的心理（5） 像鸡啄米一样点头的人
- 通过动作看透客户的心理（6） 如果对方眨眼次数增加的话
- 通过动作看透客户的心理（7） 说话中途摸鼻子的人，可能在说谎？

- 通过动作看透部下的心理（1） 过分的深度鞠躬有可能意味着拒绝接受
- 通过动作看透部下的心理（2） 从座位位置看部下的工作热情
- 通过动作看透部下的心理（3） 模仿上司的部下是个什么心理状态？

- 通过动作看透部下的心理（4） 常使用专业术语的部下
- 通过动作看透部下的心理（5） 反射性道歉的人，心里并没有反省的意思

<<每天懂一点行为心理学>>

通过动作看透部下的心理 (6) “基本上……”是逃避责任的一道保险
通过动作看透同事的心理 (1) “我受不了了”是自我吹嘘的前奏？

通过动作看透同事的心理 (2) 把“恐怕不行吧”挂在嘴边的悲观论者
通过动作看透同事的心理 (3) “总之……”喜欢半路插话做总结性发言的人
通过动作看透同事的心理 (4) 从不接电话的同事
通过动作看透同事的心理 (5) 嘴上说自己“很忙”的人，真的很忙吗？

通过动作看透上司的心理 (1) 从不离开自己座位的上司
通过动作看透上司的心理 (2) 部下靠近，马上跷起二郎腿的上司
通过动作看透上司的心理 (3) 单调地晃腿，是为了缓解焦躁情绪
通过动作看透上司的心理 (4) 经常用手转笔的上司很无聊？

根据场合选择合适的着装 需要鼓足干劲的日子，就系红色领带！

专栏 心理学的历史 (2) 反冯特派创立的“行为主义”
第三章 “解读”男人和女人的“真心”

透过行为解读男朋友的心理 (1) 嫉妒真的是爱情的印证吗？

透过行为解读男朋友的心理 (2) 约会中抢着坐左边的男人
透过行为解读男朋友的心理 (3) 谈话途中，男朋友突然将双手抱于胸前，这是为什么？

透过行为解读男朋友的心理 (4) 戒指是“束缚”的象征？

透过行为解读男朋友的心理 (5) 如何分辨真假笑容？

透过行为解读男朋友的心理 (6) 擅长使用第一人称的男性
透过行为解读女朋友的心理 (1) 根据第一次约会的食量看透她的心思
透过行为解读女朋友的心理 (2) 不太熟的女性专门跑来找你商量事情，她的真意是……？

透过行为解读女朋友的心理 (3) 故意贬低自己的女性的真实心情
透过行为解读女朋友的心理 (4) 女朋友舔嘴唇是在诱惑男朋友
透过行为解读女朋友的心理 (5) 女性向上翻着眼珠看人是撒娇的证据
透过行为解读女朋友的心理 (6) 玄关处散落一地的鞋子
透过行为解读女朋友的心理 (7) 女性接触男性的身体，说明有戏！

透过行为解读女朋友的心理 (8) 女性盯着人看，可能是在说谎
透过行为解读女朋友的心理 (9) 摆弄头发时，女性在想些什么？

透过行为解读女朋友的心理 (10) 她说话的声调为什么突然拉高？

透过行为解读女朋友的心理 (11) 面对喜欢的人，为什么总是无法直抒胸臆？

透过两个人的行为解读恋人的心理 (1) 障碍越多，恋人的关系越紧密
透过两个人的行为解读恋人的心理 (2) 为什么恋人和夫妇都很相似？

透过两个人的行为解读恋人的心理 (3) 通过脚尖的方向，读取情侣的感情深度

<<每天懂一点行为心理学>>

透过两个人的行为解读恋人的心理（4） 并排坐更有助于爱情的发展！

专栏 心理学的历史（3） 维特海默的完形心理学

第四章 “解读” 朋友们的无意识行为

通过语言看透朋友的心情（1） “告诉你个秘密” 所隐含的心理技巧

通过语言看透朋友的心情（2） “我是为你好”，实际是为了自己！

通过语言看透朋友的心情（3） 总是说“不过”的人，心中是怎么想的？

通过语言看透朋友的心情（4） “就是说、就是说……” 是撒娇的证据？

通过语言看透朋友的心情（5） 喜欢直呼别人姓名的人

通过语言看透朋友的心情（6） 因为没有自信，才会说“绝对”

通过行为看透朋友的心情（1） 越是认真的人，喝醉后越容易“剧变”

通过行为看透朋友的心情（2） 合影时总喜欢站中间的人，是容易感到寂寞的人

通过行为看透朋友的心情（3） 折叠伞不离身的人

通过行为看透朋友的心情（4） “手刀” 动作有什么含义？

通过行为看透朋友的心情（5） 照相时做“V” 字手势的含义

通过行为看透朋友的心情（6） 相亲时表现出一脸无聊的女性

通过行为看透朋友的心情（7） 喜欢给别人斟酒的人，心中有个小算盘

通过行为看透朋友的心情（8） 老是改变形象的人，心中充满了不安

通过行为看透朋友的心情（9） 通过日程安排簿看人的性格

通过行为看透朋友的心情（10） 喜欢作势大笑的人，有点自以为是

通过行为看透朋友的心情（11） 谈话过程中伸舌头代表什么？

通过行为看透朋友的心情（12） 不停赞美别人的人，是想听到别人赞美自己

通过行为看透朋友的心情（13） 穿迷你裙的女性对自己充满自信

通过癖好看透朋友的性格（1） 喜欢穿蓝色衣服的人，有怎样的性格？

通过癖好看透朋友的性格（2） 笔力弱的人社交能力强

通过癖好看透朋友的性格（3） 睡相也能暴露一个人的性格

通过癖好看透朋友的性格（4） 双腿张开的人和双腿并拢的人有什么不同之处？

通过癖好看透朋友的性格（5） 走路匆匆忙忙的人容易犯一般性错误

专栏 心理学的历史（4） 弗洛伊德与荣格

第五章 通过癖好，“解读” 另外一个自我

无意识的行为（1） 脱袜子时总忍不住要闻一闻的心理

无意识的行为（2） 认识的字还会写错的原因

无意识的行为（3） 戴墨镜是没底气的表现！

无意识的行为（4） 人为什么会陷入赌博无法自拔？

无意识的行为（5） 毛茸茸、软绵绵的东西让人产生抚摸的欲望

无意识的行为（6） 自言自语是心的退化现象？

无意识的行为（7） 人一害羞就会挠头

<<每天懂一点行为心理学>>

无意识的行为（8） 办公桌上摆很多私人物品的人

无意识的行为（9） 收藏家都欲求不满？

无意识的行为（10） 浓妆艳抹的女性其本质反倒很朴素

无意识的行为（11） 时尚品位始终和别人保持一致的人

无意识的行为（12） 吸烟成瘾是退化成婴儿的证据？

无意识的行为（13） 用力把烟头碾灭的人都是实心眼儿

专栏 心理学的历史（5） 被精细分类的现代心理学

<<每天懂一点行为心理学>>

章节摘录

通过动作看透上司的心理(1) 从不离开自己座位的上司 有的上司喜欢把部下叫到自己身边来训话, 也有的上司会亲自跑到部下的座位旁, 下达命令。

这两种上司的行为和心理存在什么差异呢?

从不离开座位的上司和亲自跑腿的上司Y君的上司A经理, 每次向部下做出指示、下达命令或者询问情况时, 都会亲自跑到部下的座位旁。

另外一个上司B经理, 每次都会拿起电话说: “喂! 你过来一下。

”像这样把部下喊到他的身边来, 而从没见他离开过自己的座位。

A经理的做法平易近人, 非常体谅部下, 自然也能得到部下的爱戴。

B经理则不怎么受欢迎, 这边部下忙得不可开交, 他却常因一点小事就把部下呼来喊去, 部下对他简直烦透了。

那么, 这两位上司的行为和心理到底有什么差别呢?

B经理把办公桌看作自己的势力范围 分析两位上司的异同时, 关键点在于他们领地意识的强弱。

从这一点, 我们也能看出哪位上司充满自信, 哪位上司是在虚张声势。

首先, 总爱把部下喊到自己办公桌旁训话的B经理, 他只把办公桌当做自己的领地。

因为他缺乏自信, 所以只有把部下叫到自己的势力范围之内时, 才能保住自己的威严。

另一方面, A经理就对自己的能力和领导力充满自信。

所以, 他不管走到哪里, 都会把那里当做自己的势力范围。

为了引导部下发挥出自己的能力, 他会积极主动地走过来, 不会觉得这样有失上司的威信。

另外, 作为部下, 还可以通过这种行为来推测上司的心理状态。

例如, 当上司拿到部下写好的计划书时, 如果把部下叫到他的旁边询问计划书的细节, 可能说明上司对这个计划是否可行没什么信心。

如果上司拿着计划书走到部下旁边进行询问, 则说明上司对这个计划很是期待。

透过行为解读男朋友的心理(1) 嫉妒真的是爱情的印证吗?

当人深爱着另一个人时, 嫉妒心会变得很强。

我们身边经常能看到这样的例子。

有人说嫉妒正是爱情的印证, 但果真如此吗?

嫉妒心强的男朋友A君和C小姐是一对情侣, 开始交往的时间并不长, 但感情如胶似漆, 分开一分钟都会开始彼此想念。

不过, 有一点让C小姐感到非常困扰, 那就是A君的嫉妒心非常强, 甚至要求C小姐把手机电话簿中所有男性的电话都删除。

C小姐深爱着A君, 或者说被爱情冲昏了头脑, 于是答应了男朋友的要求。

可是作为旁观者, 我们都觉得A君的要求实在太过分了。

他的这种嫉妒心真的是对C小姐爱情的印证吗?

实际上, 这种嫉妒心体现出想出轨的欲望 这种情况下, C小姐一定要注意了。

实际上, 嫉妒心强的人, 出轨的欲望也很强。

人自己想做某件事时, 也会感觉别人同样想做这件事。

这种心理在心理学上称为“投影”。

也就是说, A君嫉妒心强, 内心会猜疑: “她是不是想出轨?

”而背后隐藏的心理是“因为我想出轨, 所以她肯定也在想同样的事情。

”所以, 尽管C小姐根本没有想出轨的想法, 也没有做任何可疑的事情, A君还是开始嫉妒了。

特别是那种, 认为自己决不能出轨, 而压抑自己欲望的人, 嫉妒心会越强。

另外, “投影”还有一个令人头痛的地方, 本人对自己内心深处隐藏的欲望几乎没有察觉到。

拿A君来说, 他根本不知道自己内心隐藏着出轨的欲望, 因此他也不清楚自己嫉妒心的真正起因, 反

<<每天懂一点行为心理学>>

而还认为是因深爱引起的呢。

通过行为看透朋友的心情(1)越是认真的人,喝醉后越容易发生“剧变”;人的真心不仅可以从语言看出来,还能根据其态度进行解读。

特别是在酒桌上,喝醉后的样子能把人的本性暴露无遗。

人喝醉后的样子千奇百怪毕业十年后的同学会上,多年没见的老同学们分外亲切。在推杯换盏之中,聚会的热烈气氛被推到了顶点。

此时,大多数人都醉了,放眼看去,那醉相还真是千奇百怪。

有的人仰面大睡,有的人手舞足蹈,有的人自吹自擂,还有的人和清醒时没什么两样……酒精的魔力通过人的醉相,大体可以解读出他的性格。

有的人喝醉后性格会发生“剧变”,例如旁若无人地唱歌、大笑、大哭,简直和平时判若两人。

这种酒后大变身的类型,平时多是认真、理性的人。

这样的人容易积累精神压力,而在喝醉后,他们会借着酒劲把压力一下子释放出来。

另外,喝醉后不停自吹自擂的人,很可能是平时自卑感极强的人。

他们在日常生活中怀有的自卑感、劣等感,会在酒后以一种相反的形式呈现出来,那就是自吹自擂。通过这种方式,他们可以弥补自己的自卑感,并获得精神上的满足。

还有的人即使在不讲虚礼、可以开怀畅饮的酒桌上,依然能够冷静地控制自己的酒量,即使多喝了几杯,依然像没事人一样。

这种人多属于警惕性高、不想把真实心意表露出来的类型。

他们害怕因为不胜酒力而把真实的自己暴露出来。

不过,也有的人会在酒桌上向我们吐露心声或故意揭露一些秘密。

对于这样的人,我们还是小心为妙。

他们利用这样的场合和气氛倾吐心声,也许是想引我们说出某些秘密信息,正所谓“酒后吐真言”嘛,所以不可不防。

……

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>