

<<每天懂一点性格心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天懂一点性格心理学>>

13位ISBN编号：9787540458133

10位ISBN编号：7540458135

出版时间：2012-11

出版时间：湖南文艺出版社

作者：（日）木瓜制造，原田玲仁 著，郭勇 译

页数：236

字数：228000

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>

## <<每天懂一点性格心理学>>

### 前言

“我想改变一下自己。

”您可曾有过这样的想法？

通过改变自己，可以获得全新的人生，相信很多朋友都有过这样的期待。

人是一种不容易满足的动物。

其实，每个人都有改变现状的愿望，即使现在的生活已经很美满，但人还是想过与现在不同的生活。然而，说到改变自己，只改变外表没什么意义，只有深入挖掘自己的内涵，改变其中的缺点，才能活得更自在，更像自己，更有个性。

想要从内涵上改变自己，不断地自我修炼是必不可少的。

但是，在修炼的过程中始终不应忘记“自己的个性”。

为什么这么说呢？

因为人如果活得没有个性，那么不管怎么改变，都不是自己真正想要的生活，都无法得到最终的幸福。

本书是一本心理学入门书籍，我以心理学中的“深层心理学”、“性格心理学”等理论为基础，再加上脑科学的相关知识，教您一些自我修炼的方法，借此帮您更加深刻地了解自己，帮您表现出自己的个性，帮您找到自己真正想要的生活。

本书主要由七个章节构成。

第一章，“我为什么会做那种事？”

”在现实生活中，我们常会为自己的行为感到烦恼，比如做事总是没长性、电视购物上瘾等。

我将分析这些行为的心理背景，从而帮您从根源上改变自己的不良习惯。

第二章，“通过深层心理学和性格心理学了解自己真实的内心”。

本章中有趣的性格测试可以帮您了解自己的性格。

此外，我还会为您介绍性格是如何形成的，并带领您尝试通过“梦”来分析自己的内心。

第三章，“活出自我、活出个性”。

性格该如何改变呢？

个性该如何表现呢？

本章将教您解决这些问题的方法。

通过前三章的学习，您就可以从一个全新的角度来审视自己，了解自己深层内心所想的東西，以便把自己修炼成更加完美的人。

在人的自我修炼中，人际关系是非常重要的一个方面，而在人际交往中，到处都有当事人性格的烙印。

从第四章开始，我将按照从相识、相处到相知的顺序，为您介绍人际交往中需要用到的心理学，并探讨人类的思维模式、行为倾向等性格方面的内容。

第四章，“邂逅的心理学”。

人与人初次见面时，会呈现出怎样一种心理状态呢？

这一章中讲述了不少让初次交往变得更加轻松的心理效应。

第五章，“加深关系的心理学”。

利用本章介绍的心理效应，可以帮助我们在职场、学校、社会中加深与他人之间的关系。

第六章，“修复关系的心理学”。

我们的人际交往不可能总是一帆风顺的，难免会和别人闹别扭，或者遇到令人头痛的对手。

这一章中的心理效应将帮您改善人际关系，并教会您和难缠的对手打交道的方法。

当然，并不是每个人都存在这样的社交问题，您可以只选择适合自己的部分阅读。

第七章，“了解对方心思、传达自己意图的心理学”。

这一章将向您说明除了语言之外，还有很多重要的交流方式，并教会您准确把握对方心思、正确传达自己意图的方法。

本书介绍的心理学知识虽然听起来深奥无比，但我将用生动、浅显的语言为您讲解，保证让您理解无

<<每天懂一点性格心理学>>

障碍，而本人最擅长的就是从与众不同的角度分析人们的心理。

总之，我将从心理学的基础知识出发，通过无数有趣、实用的案例为朋友们进行解说，再辅以形象生动、诙谐搞笑的漫画，一定让您在捧腹大笑的同时学到心理学技巧。

此外，以可口可拉为首，本书中活跃着一群大洋洲珍稀动物，它们演出的爆笑漫画将带您走进一个奇妙的人际关系心理学世界。

木瓜制造/原田玲仁

## <<每天懂一点性格心理学>>

### 内容概要

在日常生活中，我们时常会为自己的性格感到烦恼，比如做事没长性，反复看菜单却难以做出选择，总是很难拒绝别人，不会巧妙地处理人际关系等。这本书就带您探寻性格和行为背后隐藏的心理学，教您非常有效的磨炼性格的方法，让您在深刻认识自己个性的同时，将性格中的缺点变成优点。

实际上，我们所了解的自己的性格，只是内心中极其微小的一部分。希望这本书可以成为您了解一个真实自己的契机。

## <<每天懂一点性格心理学>>

### 作者简介

原田玲仁

喜欢标新立异，于2003年创建名为“木瓜制造”的企划制作事务所。

该事务所的业务范围包括策划、编辑、设计等，涉及领域十分广泛，目前已涉足电影、娱乐、餐饮和体育等诸多行业。

原田玲仁灵活运用色彩学和色彩心理学，为多家企业进行色彩搭配策划和Logo（标志）设计，深受好评。

著有畅销书《每天懂一点?色彩心理学》《每天懂一点?好玩心理学》《每天懂一点?创意心理学》《每天懂一点?恋爱心理学》《每天懂一点?人际关系心理学》。

## <<每天懂一点性格心理学>>

### 书籍目录

登场人物介绍

序章

身体里潜藏着另一个自己

磨练自己，有个性地生活

利用色彩心理学，有益修身养性1/ “冷静地审视自己”

第一章 我为什么会做那种事？

~性格和行为背后的心理~

自己察觉不到的性格和行为

为什么我做事没长性？

为什么我对自己缺乏信心？

为什么我总是焦躁不安？

为什么我不知不觉就撒了谎？

为什么我看着菜单总是难以做出选择？

为什么我会对电视购物上瘾？

为什么名牌商品总能俘获我的心？

为什么我对娱乐八卦很着迷？

为什么我总是难以拒绝别人？

为什么我在关键时刻总是紧张？

用色彩心理学，有益修身养性2/ “为自己的行动找一个后援”

第二章 通过深层心理学和性格心理学了解自己真实的内心

了解自己的测试/ “Who am I？”

测试”

“Who am I？”

测试” 答案分析

了解性格倾向的测试

“了解性格倾向的测试” 答案解析

了解未知的自己/约哈里之窗

笔迹与性格倾向

所谓性格，到底是什么？

与性格类似的词汇“气质”

性格是如何形成的？

为什么家里最小的孩子爱撒娇？

## <<每天懂一点性格心理学>>

人为什么会做梦？

梦的含义

如何把梦记下来？

梦告诉您一个真实的自己

梦也存在男女差异

利用色彩心理学，有益修身养性3/“磨炼自己的个性”

第三章 活出自我，活出个性

性格是可以改变的

将缺点变成优点的心理技巧

做事没长性的人

对自己没有自信的人

总是焦躁不安的人

不经意说谎的人

看着菜单总是难以做决定的人

对电视购物上瘾的人

只爱名牌的人

对八卦新闻着迷的人

不善于拒绝的人

关键时刻总是紧张的人

活得更像自己的八种方法

1. 站在对方的立场上思考问题

2. 不要再推卸责任

3. 培养自己往好处看的视角

4. 拥有一技之长

5. 语言的使用方法

6. 拥有当事人意识

7. 不和别人做比较

8. 每天睡前，对自己今天的所作所为进行评价

总结

第四章 邂逅的心理学

人为什么要交朋友？

（亲和欲求）

第一印象非常重要（开头效应）

印象是可以操控的（自我展示）

好印象从气质、外表产生（光环效应）

衣服的颜色很重要（色彩心理学）

西装与领带的关系

用表情和视线制造好印象的技巧

通过五秒钟谈话了解对方的性格

为什么成年人也会“认生”？

改善“认生”性格的方法

善于倾听，帮我们构筑良好的人际关系

成为“倾听高手”的要点

## <<每天懂一点性格心理学>>

交换名片时的注意事项

第五章 加深关系的心理学

为什么交不到亲密的朋友？

（自我展示）

怎样让对方喜欢自己？

（私人空间）

为什么在电梯中人们都不愿意对视？

拒绝对方又不会引起不快的方法/工作篇（附加条件同意法）

拒绝对方又不会引起不快的方法/熟人篇（“ Yes , but..... ” 拒绝法）

让别人答应自己请求的方法（午餐策略）

如何与上司、老职员搞好关系？

（态度的类似性）

理想的领导者形象（PM理论）

培养部下、新进职员的有效方法（皮格马利翁效应）

为什么开会的时候大家都不愿意多说话？

（林格曼效应）

如何合理使用会议室？

开会的时候坐哪个位置好？

表达自己想法的方法（自我主张）

重视自己的感受

将自我主张应用于教育

电子邮件心理学

电子邮件礼仪与基本规则

对别人微笑，别人也会以微笑回报（镜像神经元）

建立良好人际关系的五种武器

第六章 修复关系的心理学

为什么会有“喜欢的人”和“讨厌的人”？

人际纠纷的种类

与“麻烦人士”打交道的方法

喜欢自我吹嘘的人/从不认错的人/总是推卸责任的人/

一日三变的人/生理性令人讨厌的人

当感觉别人讨厌自己的时候

角色可以改变人（角色性格）

人为什么要发怒？

人为什么会抓狂？

不愿倾听的男人，不受女性欢迎

眼泪是疗伤的良药

第七章 了解对方心思、传达自己意图的心理学

非语言交流的重要性

非语言交流的发展过程

为了更好地理解对方的心思



<<每天懂一点性格心理学>>

经常被误解的人

看穿对方谎言的方法

手脚的动作会让谎言露出破绽/说话方式中露出的蛛丝马迹

通过视线看透别人心中所想

为了建立更好的人际关系

脑内物质血清素的力量/心态平衡的生活

后记

## 章节摘录

版权页：身体里潜藏着另一个自己~显意识与潜意识~我们人类在采取行动前，会进行思考。例如，电视购物节目中介绍了一种看起来既方便又实用的商品，之后我们的大脑就会想象出自己实际使用这种商品时的情景，借此对其实用性进行判断。

如果断定该商品果然实用，而自己又有闲钱的话，很多人就会打电话订购。

又例如，当我们得知某个地方比较危险后，就会极力避免去那个地方。

我们人类为了维护自身的利益和安全，在采取行动前都会根据“合理的理论”对事物做出判断。

心理学中将我们做出这种合理判断的意识称为“显意识”，又称为“表层意识”，即理性地控制自己的意识。

除了显意识外，我们还有一种“潜意识”。

在潜意识中，积累着已经忘记的（至少自己是这样认为的）记忆、被压抑的欲望和固有观念等。

潜意识也叫“无意识”，它帮我们做出直觉性的判断。

当我们与某个人初次见面时，大脑中会产生一种直觉，例如“不知为什么，我很喜欢他”。

这个判断好像不是自己做出来的，而是感觉有人在身边轻轻耳语一样。

这很有可能就是受到了自己潜意识影响的结果。

据说，显意识的作用还不及潜意识的十分之一。

而且，潜意识会优先于显意识发挥作用。

很多情况下，都是由潜意识出发做出判断的，而这个过程我们根本觉察不到。

也就是说，好像有另外一个自己在帮我们做判断一样。

有时，我们的显意识想“再积极一点、大胆一点”，但最后总是不自觉地做出否定的、消极的判断。

这很可能就是由于“我不行”这个固有观念沉睡在我们的潜意识当中造成的。

所以，我们有必要对自己的潜意识有所了解，然后让潜意识和显意识和谐共处，共同为我们的成长出力。

磨练自己，有个性地生活~我们不了解自己原本应有的样子~了解了潜意识中沉睡的“自己的样子”，很可能会帮我们找回自己原本应有的样子。

在这本书中，我将从心理学的角度出发，和大家一起分析探讨如何更深入地了解原本自我，如何进行自我修炼，以及如何活得更有个性。

那么，所谓“活得有个性”到底是指一种什么样的状态呢？

最近，缺乏信心、看不到自己的优点甚至自我厌弃的人一直呈增长的趋势。

另一方面，只觉得自己是最好的，从不考虑他人的感受，以自我为中心的人也不在少数。

不过，这绝不是“有个性”的表现。

那么，人要活得有个性，需要具备哪些条件呢？

人在青少年时期，通过不断地探索“我是谁？

”“应该做什么？

”“如何与人交往？

”等问题，使自己慢慢确立了“自我同一性”。

然而，近些年来有不少人在青少年时期缺失了这一环节，即在没有确立“自我同一性”的情况下，他们就已长大成人。

正是出于这个原因，他们迷失了自己的“个性”。

在心理学中，所谓“个性”，就是对自己充满自信，不受他人意见的左右，可以自如地表达自己认为正确的意见和分享自己喜欢的事物。

而且，有个性的人并不会只考虑自己的感受，而是会在尊重他人情感的前提下，表达自己想说的话，推进自己想做的事情。

这样一来，他们可以感觉到社会和周围人的需要自己，从而充实地度过每一天。

我认为，这才是所谓的“个性”。

为什么我做事没长性？

## <<每天懂一点性格心理学>>

~动机和评价是关键~当我们进行函授教育、跑步健身、减肥等需要长期坚持的活动时，常常会出现虎头蛇尾、三天打鱼两天晒网的状况。

即使有一天发誓“这次我一定要坚持到底”，但用不了多久，还是会松懈下来。

因此，有不少人会叹息道：“我的意志力怎么就这么薄弱啊！”

还有一部分人会为此讨厌自己，甚至变得消沉。

确实，持之以恒地坚持做一件事情，拥有强大的意志力是必不可少的。

但是，没有长性并不一定是意志力薄弱的结果。

所以，因为做事情没长性就讨厌自己，实在没有必要。

对于函授教育、跑步健身、减肥、学习外语、戒烟等让人“痛苦”的事情，基本上所有人都不太想坚持下去，长期坚持十分困难。

要想长期坚持做一件事情的话，“动机”和“评价”是关键。

“动机”又分为“外部动机”和“内部动机”两种。

所谓“外部动机”就是社会的体统、来自别人的压力等。

比如，有的胖人就是受到了别人的言语刺激，才开始减肥的。

“内部动机”则是驱使自己做某件事的意志，那是自己的意志。

比如，因为有了心上人，为了取悦对方，才开始减肥。

这便是受到内部动机驱使产生的行为。

当然，有“内部动机”的话，我们更容易坚持下去。

如果只有“外部动机”，是被迫为之的话，那就很难坚持下去了。

我们总会给自己找各种理由停滞不前。

此外，人还有一种倾向，即在做某件事的时候，如果得不到正面的“评价”，或者说，得不到好的结果时，就难以坚持下去。

比如，减肥、学习等行为，其效果并不是立竿见影的，所以这也成为阻碍我们坚持下去的重要因素。

因为想要得到好的结果都必须花费相当长的时间和做出坚持不懈的能力，在这个过程中，如果不能想办法激发自己的热情坚持下去的话，很容易就半途而废了。

为什么我对自己缺乏信心？

~从成功体验中产生的一种“确信”~在各种各样的情况下，人都有可能表现出“没自信”。

比如，当我们准备挑战某项新工作时，有时会因为缺乏自信而畏首畏尾、停滞不前。

那么，“自信”到底是个什么东西呢？

“自信”，是肯定、相信自己的能力，并给予自己正面评价的能力。

心理学中认为，“自信”和“自尊感情”之间有着非常密切的联系。

“自信”是自己给自己确立的，它与客观评价没有关系，所以“自信”是自己的一种主观“确信”。

一个人是否有自信，是由他的经历决定的。

而为人的自信提供支持的，正是以往的成功体验，或者与成功有关的体验。

随着成功体验和相关体验的不断积累，人就会产生自信，而且还会感觉自己具备了根据实际情况随机应变的能力。

当然，自信还会受到个人性格的极大影响。

思维方式积极向上的人，会主动挑战各种各样的事物。

不管成功还是失败，他们都会把这段经历保存下来，从中汲取经验教训，并将其转变为自信。

反之，对什么事情都缺乏自信的人，一般都比较悲观。

他们畏惧失败，也常常会因为失败遭受巨大的打击。

之后，由于担心失败，做事时会表现出畏首畏尾、缺乏自信的状态。

如此一来，引起再次失败的可能性非常大，而失败的经历又使他们进一步丧失了信心。

结果，就陷入一种难以遏制的恶性循环之中。

由此可见，有自信比没自信要好一些。

不过，如果过度自信，也很麻烦。

过度自信的人容易忽视细节，从而招致大的失败。

<<每天懂一点性格心理学>>

而且，过度自信的人会给周围的人造成压力，使他人人不愉快。  
总之，缺乏自信和过度自信，都不会带来好的结果。

## &lt;&lt;每天懂一点性格心理学&gt;&gt;

## 后记

了解自己行为背后的心理，了解自己真正的感情，思考自己原本应有的样子，这就是我编写这本书的初衷所在。

本书中还介绍了活出自我、活出个性的方法，即自我磨炼的一些方法，但并不全面。

我所讲的这些方法，只是挖掘自己的个性、展现这些个性的方法中非常小的一部分。

我希望能够起到抛砖引玉的作用，希望您以此为契机，能找到更多的方法让自己活得更更有个性、更像自己。

了解了原理和方法之后，更重要的是实践。

不知为什么，迈出第一步对很多人来说是非常困难的。

本来，磨炼自己也不是一件简单的事，所以不要去想什么捷径，埋头努力实践才是第一要务。

一旦迈出第一步后，就不要去考虑什么“这个行为有意义吗”之类的问题。

考虑行为本身的意义，容易让我们失去动力。

所以，不要考虑太多，自然地去做就好了。

如果能够稍微改变一下视角去看待自己和别人，我认为这就是一个非常可喜的进步。

此外，本书是一本教您修炼自身内涵的心理学书籍，如果能够和“实用心理学”书籍一起读，效果更好了。

“实用心理学”书籍主要是指介绍人际关系心理学的书籍。

准确地了解自己，准确地表现自己，如果还能把握与人相处的窍门，那您的人生一定能变得丰富多彩而且充实快乐！

更好地了解别人，还能成为更加了解自己的一个突破口。

而了解自己，也有助于我们更好地了解别人。

在与他人交往的过程中，我们都希望能与人和睦相处，建立良好的人际关系。

不过有的时候，即使我们掌握了很多心理学知识，并努力把它们用于改善人际关系的实践中去，但结果也许并不能令我们满意，对方似乎对我们的努力无动于衷，在这种情况下，很多朋友会心生疑惑：

“我这么努力，为什么他就不能理解我的心情？”

人在努力后都想获得回报，而当结果不如预期美好时，就会生气，甚至把怒气加到对方身上，从而使人际关系陷入危机。

如果是这样的话，岂不是违背了我们的初衷？

要知道，生活是现实的，并不是所有努力都会得到相应的回报。

重要的不是去改变别人，而是自己付出了努力。

而且，我们努力去做的是不是改变别人，而且努力理解他们。

理解别人的心情，学会站在对方的立场上思考问题，将对我们今后的人际交往大有裨益。

如果能做到这一点，您就和一个心胸宽广、视野开阔的人相距不远了。

心理学并不是改善人际关系的特效药，也不是解决一切人际交往问题的魔法。

通过学习心理学，我们应该从“对”与“不对”的束缚中解放出来，因为人际关系中没有绝对的“正确”与“错误”。

人际交往是互动的。

只有放下心理的偏执，才能让自己的“心”去与别人的“心”交往。

而心理学，只是让我们保持心态平衡、生活充实的一种工具。

最后要说的是，想把“心”的问题弄清楚，是一件非常困难的事，不过正因为如此，才是一件非常有趣的事。

希望本书中的一点心理学知识，能够帮助您了解自己、活出自我，获得真正的幸福！

（日）原田玲仁/木瓜制造

<<每天懂一点性格心理学>>

编辑推荐

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>