

# 《每天懂一点性格心理学》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年11月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787540458133

## 编辑推荐



日本当红心理学作家原田玲仁畅销力作，继《每天懂一点色彩心理学》《每天懂一点好玩心理学》之后，教您掌握心理学，磨练出好性格！依旧是漫画文字，让您从笑着从头看到尾，并\*附赠漫画人物个性卡贴！

## 内容简介

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，教您非常有效的磨练性格的方法，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。

## 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》。

## 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？

[显示全部信息](#)

## 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，才能活得更加自在，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。

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。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

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。

磨炼自己，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。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)