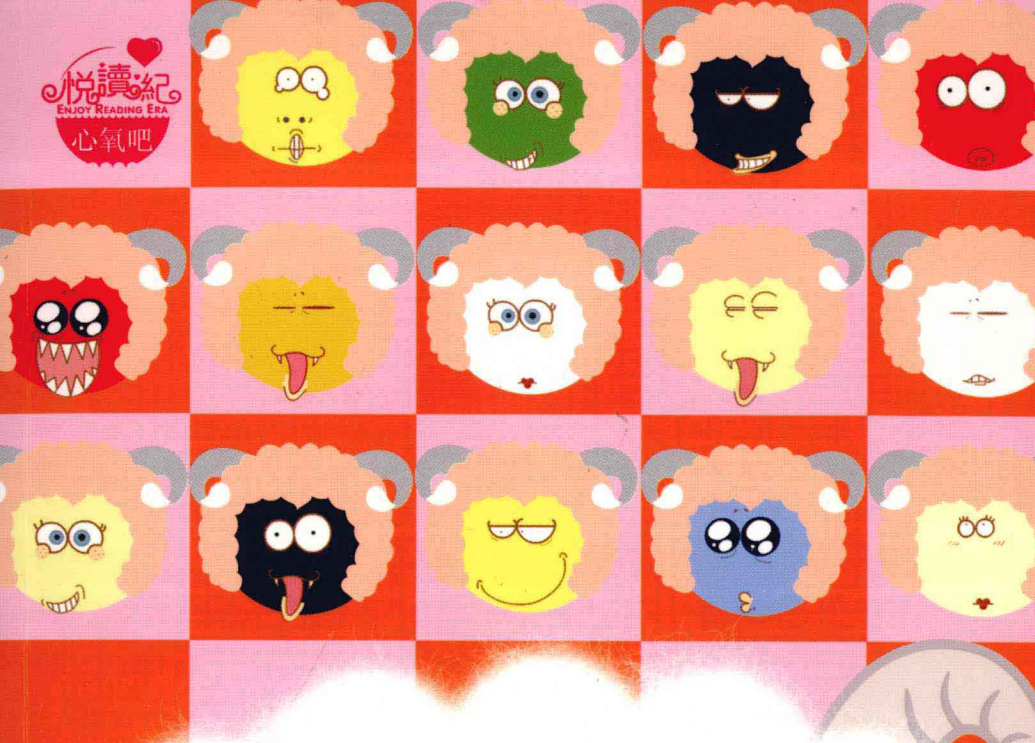




绵羊心理学

为什么受伤的总是我？

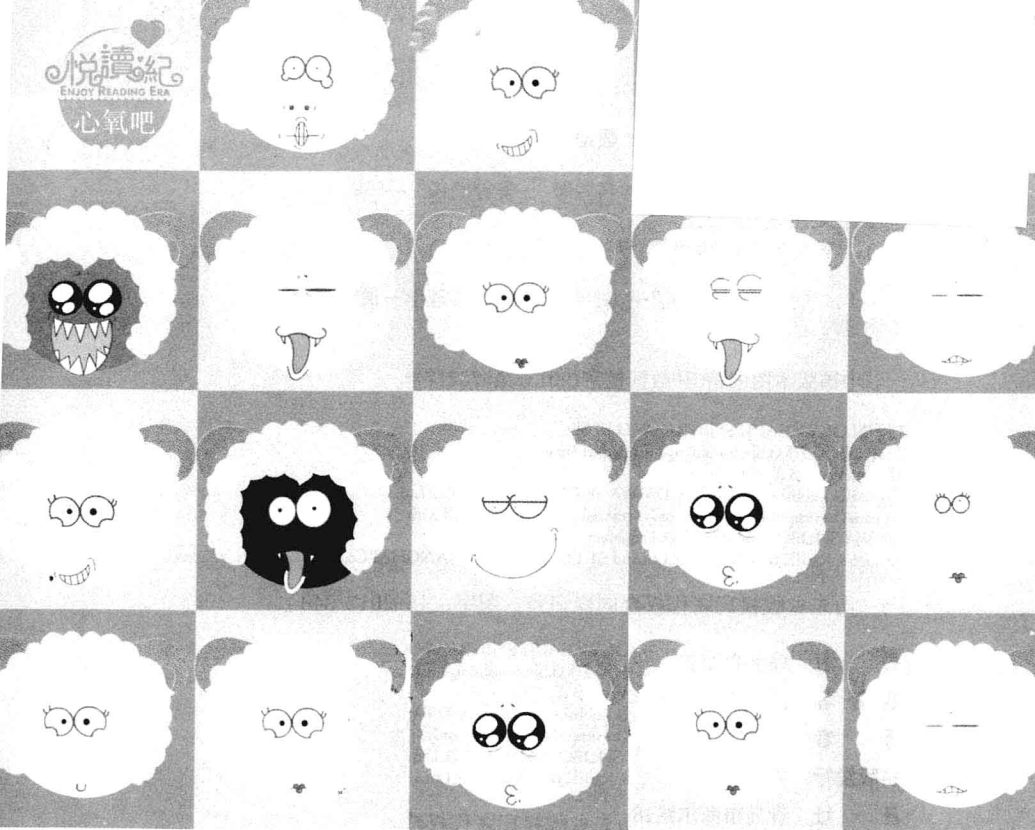
[日] 涩谷昌三·著 吴宣劬·译

教你一眼看穿身边所有人！
不做职场、爱情、人生中的小绵羊！
晋升狼族诀窍：知己知彼，策略至上！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

悦讀紀
ENJOY READING ERA
心氣吧



绵羊心理学

为什么受伤的总是我？

[日] 涩谷昌三・著 吴宣劬・译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

绵羊心理学 / (日) 涩谷昌三著 ; 吴宣劭译. — 青
岛 : 青岛出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5436-9328-9

I. ①绵… II. ①涩… ②吴… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第076277号

3 PUN DE WAKARU SHINRIGAKU by Shozo Shibuya
Copyright © 2005, Shozo Shibuya, Printed in Japan
All rights reserved.
Originally published in Japan by DAIWA SHOBO Publishing Co., Ltd.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
DAIWA SHOBO Publishing CO., Ltd. Japan
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK&RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2012-348

书 名 绵羊心理学

编 著 者 [日] 涩谷昌三

译 者 吴宣劭

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳 E-mail: qdpublx@126.com

特约编辑 安斯娜 李 琨

封面设计 上尚装帧设计

版式设计 刘珍珍

印 刷 北京市平谷县早立印刷厂

出版日期 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 7.5

字 数 151千

书 号 ISBN 978-7-5436-9328-9

定 价 32.00元

编辑质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

“血型性格”真的可信吗？

人为什么会对有的梦念念不忘，却对有的梦一点儿记忆都没有呢？

什么是“灰姑娘情结”“白雪公主情结”？

变身成功人士仅仅需要改变外表就可以了吗？

为什么有些人会回避成功？

周围的人们都在想什么？

男性和女性，哪一方更擅长撒谎呢？

如何才能够在喜欢的人面前说话不紧张呢？

如何与喜欢的人约会？

哪里是告白的最佳地点？

如何俘获他的心？

“万人迷”与“旺夫女”的共同点是什么？

开会的时候应该坐在哪儿？

虐童的原因是什么？

忍受家暴的女性都在想什么？

性犯罪为什么容易上瘾？

如何从孤僻中走出来？

什么叫“双胞胎母女”？

.....

 Follow me, 谜底即将揭晓.....



目录

CONTENTS

Chapter1

了解自我的心理学

- | | |
|-----|-------------------|
| 003 | 01 拨开迷雾看见内心 |
| 003 | 心理学能不能拯救人心? |
| 005 | 了解“未知的自我” |
| 007 | 我们被“无意识”所支配 |
| 010 | “血型性格”真的可信吗? |
| 012 | 那些被忘却的梦，其实才是我们的心愿 |
| 015 | 性格色彩心理学 |
| 019 | 02 如何成为自己想要成为的人? |
| 019 | 了解性格的分类 |
| 022 | 在欲望中成长 |
| 024 | 自我暗示帮助我们实现目标 |
| 027 | 克服负面情结 |
| 032 | 通过增强自尊心来增强自信 |
| 034 | 通过“人格面具”来改变自己 |

037	03 解决掉这些问题才能真正长大
037	人类忍受孤独的极限
040	为什么有些人会回避成功?
042	与压力和平相处
046	千万不要破罐子破摔
049	到底应不应该将失败怪罪于人?
052	不想长大和找不到幸福的意义

Chapter2

成为沟通达人的心理学

057	01 第一印象的重要性
057	给初次见面的人留下好印象
060	通过眼神交流来传达善意
063	模仿对方让对话更起劲
065	美女总是比较优秀吗?
069	02 周围的人们都在想什么?
069	谈话中的反应能体现情结
071	口头禅也能体现性格

074

越近越亲密

076

从话题判别双方的亲密度

079

03 交往小诀窍

079

擅长找借口才能说明你已成熟

081

从头看到脚就可以判断出对方是否撒谎

083

为什么就是不喜欢那个人?

086

如何能够在说话的时候不紧张呢?

Chapter3

让恋爱更甜蜜的心理學

091

01 成为恋爱高手的基础知识

091

解决掉上一段恋情才能开始下一段恋爱

093

应该找互补的人结婚

095

让惊险变身恋爱的心跳

098

“奉献”的背后有心机?

101

什么时候才会爱上对方?

103

如何与喜欢的人约会?

107	02 成为恋爱高手需要掌握的技术知识
107	哪里是告白的最佳地点?
109	邀请意中人共进晚餐
111	想念不如相见
114	如何俘获他的心?
116	通过夸奖来取悦对方
119	03 成为恋爱高手需知的男女知识
119	男人和女人谁更浪漫?
122	使人“着急”有利于恋情
125	身体的距离也决定了内心的距离
128	“喜欢”和“爱”有何不同?
131	“万人迷”与“旺夫女”的共同点

Chapter4

生意场上的心理学

137	01 提高自己的沟通能力
137	成功商人的说话技巧
138	人为什么喜欢划分派别?
141	“一致通过”是危险的陷阱

143	02 能够化险为夷的心理技巧
143	摆脱抱怨的思维方式
146	说服他人的有效方法
147	可以被活用于人际关系的销售技巧
149	开会的时候应该坐在哪儿?
152	如何在职场上获得有利的“标签”?
155	03 轻松克服压力的小方法
155	发牢骚排解压力
157	在人群中寻找一个人的时间
160	沉迷工作源于私生活问题
161	不工作的人不是人?

Chapter5

与人交往的心理学

167	01 世界上的每一件事都跟你有关系
167	“扎堆”容易让人恐慌
170	“匿名”可以壮大胆量?
172	少数派推动大多数
175	为什么血型分析这么流行?

179	02 处理麻烦的心理小妙招
179	早上的寒暄可以减少矛盾?
181	正因为是朋友,所以才没有办法靠得更近
183	目击者越多,“帮手”越少
185	如何阻止自己陷入恐慌?

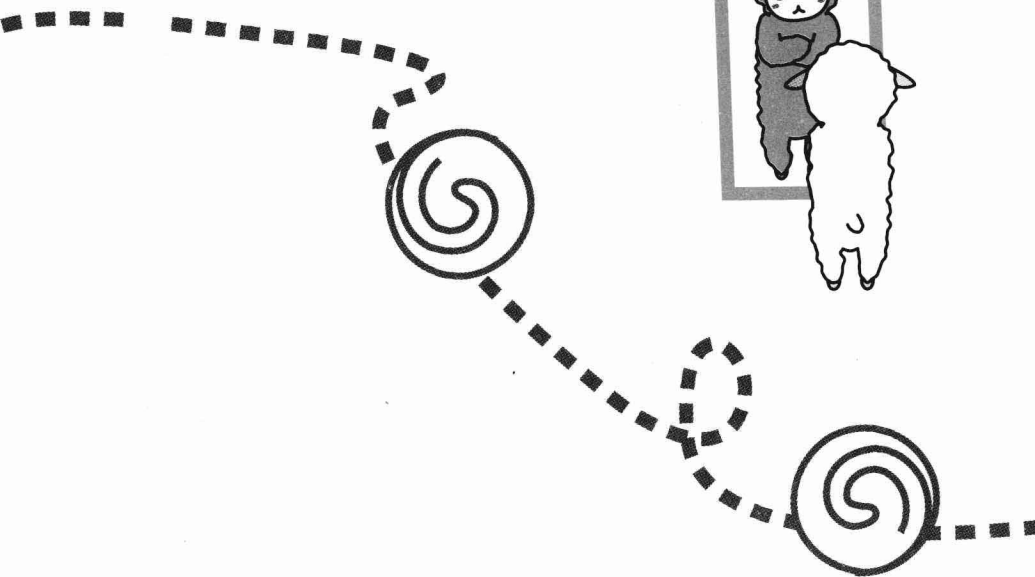
Chapter6

重口味的心理学

189	01 罪犯的心理阴暗面
189	虐童的原因是什么?
192	忍受家暴的女性都在想什么?
197	跟踪狂的爱是癫狂的爱
199	性犯罪为什么容易上瘾?
201	人格障碍是什么?
205	02 网络社会里的人际关系
205	如何防止网络犯罪?
208	为什么不带手机就难受?
210	孤僻的人抗压能力弱

213	03 保持内心平衡的要诀
213	神经质是在对压力进行防卫
216	如何从孤僻中走出来?
218	针对 PTSD 的心理辅导
219	宝宝们越来越不爱笑了?
222	如何从“双重束缚”中走出来?
225	“依赖症”十分普遍

我，
到底是谁？



Chapter 1 |

了解自我的心理学

心绵
理
学羊

01 拨开迷雾 看见内心

● 心理学能不能拯救人心？

什么是“心”？“太伤心了”“开心死了”……在日常生活中，我们常常会提到“心”。可如果硬要让我们解释这里的“心”指的是什么，那可不是一件易事。就连心理学对“心”也没有一个清晰明了的定义。一般来说，“心”包括我们看待事物的方式方法，以及自身的性格等。

心理学上谈的“心”是一个抽象的事物，要捕捉到它的影踪谈何容易。因此，心理学大多通过实验、心理测试等方式来观察人们的心理活动，然后再仔细分析得出的结果，探寻人类心理与行动之间的关联。在这个过程中，我们可以得到许多信息，这些信息又会为我们的生活提供参考和帮助。



倘若人的一生充满了快乐和幸福，没有悲伤与痛苦，那心理学就丧失了其存在的意义。现实告诉我们，生活不可能永远安逸。我们可能处不好人际关系，可能在工作中遭受挫折，可能被他人的无意之言伤害，甚至可能突然间讨厌自己。在这些情况下，假如我们能够了解一些心理学知识，那必然能给我们提供可靠的精神支持。

每个人都有“自主修复”的能力

当我们遇到心理上的困难时，读心理学书籍或者去看心理医生之后，我们往往会觉得豁然开朗，肩上的重担也卸下来了。这

个时候我们依靠的其实是自身的力量，即“自主修复”的能力。换句话说，我们自身就存在着一种感知的能力，而心理学只是为我们创造机会而已。最终能否战胜心理问题的关键，还是自己。

每个人都具有非凡的能力。我们可以在逆境中重新站起来，我们可以健康快乐地生活。心理学给予我们支持，支持我们找到“自主修复”

的能力，并将之有效地发挥出来，进而帮助我们认识新事物。

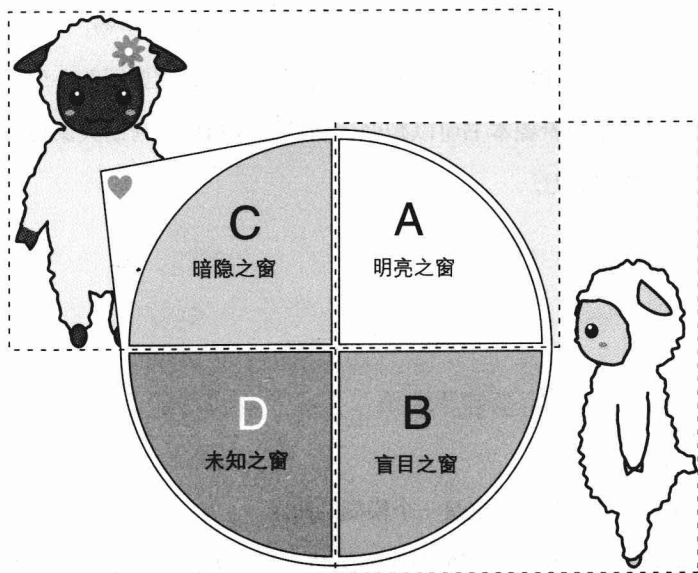
本书简明易懂，主要讲解我们在日常生活中经常要用的心理学知识。我们衷心地希望本书可以减轻读者的心理重担，帮助大家找到属于自己的感知能力。

► 了解“未知的自我”

什么是“自我”？这是一个模糊的命题。

想必每个人都有如下类似的经历吧。某一天，突然有人对你说：“原来你是这样的人啊！”听到这样的评论，我们不禁很惊讶，或者是看到自己的照片或录像的时候，突然惊呼：“我怎么是这个样子的啊？！”发现自我，是一个非常有趣的过程。一开始哪怕无法接受真实的自我，那也为我们提供了一个认识自我和成长的契机。所以，通过他人来认知自我具有非凡的意义。

美国的两位心理学家约翰与哈里认为，人心可以分为四扇窗。本书第6页的图为我们展示的就是被划分为四类的“约翰-哈里之窗”示意图。



- A. 自己和别人都知道（明亮之窗）
- B. 自己不知道，但是别人知道（盲目之窗）
- C. 自己知道，别人不知道（暗隐之窗）
- D. 自己和别人都不知道（未知之窗）

通过这四种划分方式，我们可以对号入座找到属于自己的分类。
B 和 D 都属于对自我欠缺认识的类型，因此，这两类人还有足够的空间去挖掘自我。

举一个例子吧。

A 女士常常担心自己的工作效率太低，可有一天上司表扬她说：“你的工作完成得挺不错的嘛。”虽然 A 女士一直担心她会完不成进度，但