

東洋英和女學院教授
岡本浩一 著

心的體探

透視人心的
BOOK



新.視

岡本浩一／著

心的體操

心的體操／岡本浩一著．—初版．—臺北市：

國際村，1998〔民87〕

面： 公分．—(心理DIY；8)

ISBN 957-754-426-6(平裝)

1.應用心理學

177

87005786

心理DIY [8] 心的體操

NT\$170

岡本浩一／著

1998年8月／初版

〈代理商〉

創智文化有限公司

中和市中山路二段359巷8號3樓

電話／02-2225-5777 * 傳真／02-3234-6015

〈出版者〉

國際村文庫書店有限公司

發行人・陳翠霞 新聞局局版台業字第6218號

編輯部：台北市文山區萬安街21巷11號3F 電話(02)2230-0545

總經理處：台北縣深坑鄉萬順寮106號4F(東南工專正對面)

電話(02)2664-2511 傳真(02)2662-4655 郵撥17297530

●本公司產品權益依法保障，非經同意不得轉載、改編、複製●

法律顧問：蕭雄淋律師

Printed in TAIWAN

原書名：心の体操 元氣が出る心理学パズル

作者：岡本浩一

©Koichi Okamoto 1990

Chinese edition published by arrangement with Kobunsha
through JAPAN UNI AGENCY/Bardon-Chinese Media Agency

目錄

前言／3

序章

試著解開心中的疑惑／3

- 如何確定小寶寶知道鏡中映出的影像是自己？
- 如何消除「認知不協調」的不安？
- 穿制服可提高隸屬意識
- 如何評斷主管的領導能力？
- 幸福是什麼？

第1章

揭開心的面紗

31

- 柏青哥的魅力
- 照鏡子可減輕焦躁
- 美女也有吃癆的時候
- 運動後求愛最易奏效
- 愈漂亮女學生考試成績未必愈好
- 藍色不易抓準距離
- 沒有小動作的人可能患有憂鬱症
- 如何防止驚惶失措？
- 間諜與「認知不協調」
- 記憶力測驗
- 紅色是刺激食慾的顏色
- 胖子或瘦子何者餓時較易焦躁？
- 性格與血型無關？

第2章

發掘心的秘密

67

- 你的「性別輪廓」意識強嗎？
- 為何電話號碼多為7碼？
- 為什麼沒有兩人共乘的火箭？
- 監獄實驗
- 危機移轉
- 如何得知不會說話的小寶寶有上、下概念？
- 左腦右腦
- 意想不到的車廂廣告作用
- 胖子或瘦子何者進食次數多？
- 何謂「手續的公平」？
- 你對金錢的迷戀程度如何？
- 何謂「匿名效果」？

第3章

- 「性別輪廓」認知根深柢固
- 馬戲團的馬真的會乘法嗎？
- 何謂「任務效果」？
- 爲什麼人對負面的吸引力比正面更強？
- 幸福如何界定？
- 如何治療失眠症？
- 爲何會腦筋混亂？
- 「人會接受非人性命令到何種程度」實驗

探觸心的奧妙／

101

- 相同的電影，在電影院觀賞或在自家看錄影帶較有趣？
- 「單面提示」與「雙面提示」
- 推銷員高價賣車的手法
- 電影院如何促銷院內販賣的食品？

第4章

打破心中的成見

／129

- 如何提高政策實施效率？
- 警察如何整治粗暴的醉鬼？
- 女性的動作比男性慢一倍？
- 「管理職猴的悲劇」實驗
- 如何釘死上課愛走動的教授？
- 打高爾夫球比打棒球難？
- 在人群中如何求救？
- 時間感減弱會增加酒量
- 「犯人的抉擇遊戲」

- 色情書刊與性犯罪的關係
- 美女與野獸

- 鴿子籠的居家環境影響嬰幼兒的心理發展

第5章

解開心中的疑惑

161

- 小孩子的「大」「小」概念
- 從門縫裡瞧人把人瞧扁了
- 何謂「文脈效果」？
- 妻子眼中的丈夫大小
- 人際關係理論外的三角關係
- 牧師子女與流氓子女吵架何者會贏？
- 你會被那一種插隊理由說服？
- 「先褒後貶」或「先貶後褒」較好？
- 道德發展階段
- 日本男性喝酒為何喜歡一家換過一家？
- 老師對學生的正負面看法影響學生的學習成績
- 「贊同」實驗

- 大多數母親為何用左手腕抱自己的寶寶？
- 如何將喜歡變成愛？
- 如何擄獲美人心？
- 分手的適當地點
- 近視眼的女孩為何看起來含情脈脈？
- 如何獲取年輕人的心聲？
- 往下看者比被往下看者更佔優勢
- 最有效的考試讀書術
- 同一個老師為何引起相同學生的不同反應？
- 下決定前的考慮階段最傷腦筋
- 電腦會議的可行度
- 董事長的寶座放那裡最有利？
- 何謂「外發反應性」？

岡本浩一／著

心的體操

前言

「人」實在是奇怪的動物。

你的心突然被一個以前從不在意的人偷去；棘手的交涉沒想到因為一句話而扭轉大局，諸如此類奇妙的事，不勝枚舉。

原來我們並不在意這些奇妙的事，而即使注意到，也會以「人嘛！就是如此」輕易帶過。

不過，如果能了解這些奇妙的現象，則可以使你過得更開朗，並解除你的焦慮。舉例來說，為什麼當時你心裡一百個不願意，卻仍然答應下來？為什麼你肚子很撐，却仍然走入餐廳？為什麼那麼笨拙的男人，也會成為女性的偶像？——等等。其實像這類有關人的簡單問題，都是心理學上的題目。而經過了長年的研究，終於解開了許多人類心理的「疑問」。

這本《心的體操》是藉由謎題方式，來表現長年的心理學研究成果。在回答問

題時，自然能夠了解人類奇怪的心理。本書也可說是，曾經風靡一時，現在仍有許多讀者的多湖輝先生的《頭腦體操》的〈心篇〉。

現代，從兩層意義上而言，可稱為「心的時代」。

第一、我們的生活，獲得某種程度的滿足後，已由對物的關心轉移到對「心」的關心。例如，購買商品時，我們不再只問價錢和功用。如果不合我們的「心意」，我們便不會輕易打開荷包。

第二、社會複雜化，「心」承受許多不同的壓力。上班場所、學校之外，家庭中的人際關係也面臨新的局面。因此，亟需從前人類未曾經驗過的「心的指導術」。就這層意義而言，《心的體操》便成為《頭腦體操》的忠實讀者務必要做的體操。讓心靈做體操，有兩個益處——

其一、了解人心，可以知道對方心裡想要什麼。亦即，可藉此調整人際關係，製造需要的商品。

其二、明白自己的心理，可以消除心中的迷亂，看清自己。

即使不想以這種方式閱讀本書的讀者，也可以把回答問題當做是一種消遣。

希望您讀過本書後，能把心中的迷亂一掃而空，精神為之大振。

目錄

前言／3

序章

試著解開心中的疑惑／3

- 如何確定小寶寶知道鏡中映出的影像是自己？
- 如何消除「認知不協調」的不安？
- 穿制服可提高隸屬意識
- 如何評斷主管的領導能力？
- 幸福是什麼？

第1章

揭開心的面紗／

31

- 柏青哥的魅力
- 照鏡子可減輕焦躁
- 美女也有吃癆的時候
- 運動後求愛最易奏效
- 愈漂亮女學生考試成績未必愈好
- 藍色不易抓準距離
- 沒有小動作的人可能患有憂鬱症
- 如何防止驚惶失措？
- 間諜與「認知不協調」
- 記憶力測驗
- 紅色是刺激食慾的顏色
- 胖子或瘦子何者餓時較易焦躁？
- 性格與血型無關？

第2章

發掘心的秘密

67

- 你的「性別輪廓」意識強嗎？
- 為何電話號碼多為7碼？
- 為什麼沒有兩人共乘的火箭？
- 監獄實驗
- 危機移轉
- 如何得知不會說話的小寶寶有上、下概念？
- 左腦右腦
- 意想不到的車廂廣告作用
- 胖子或瘦子何者進食次數多？
- 何謂「手續的公平」？
- 你對金錢的迷戀程度如何？
- 何謂「匿名效果」？