

你是哪种动物 ①

超有趣

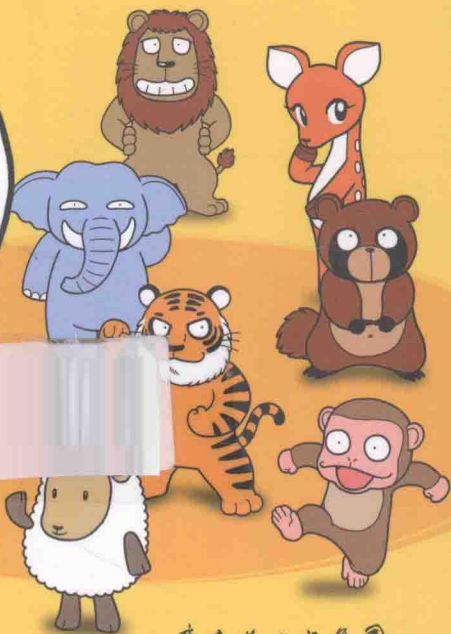
动物个性心理学



Tsurumoto Masahiro

[日] 弦本将裕 著
李肖霄 译

- 风靡日本的个性心理学 •
- 3分钟让你成为个性分析高手 •



广东省出版集团
广东经济出版社

你是哪种动物 1

超有趣



动物个性心理学

Tsurumoto Masahiro

【日】 弦本将裕 / 著 李肖霄 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

超有趣动物个性心理学 / (日) 弦本将裕著 ; 李肖霄译. —广州 : 广东经济出版社, 2013. 1

(你是哪种动物 : 1)

ISBN 978-7-5454-1539-1

I. ①超… II. ①弦… ②李… III. ①个性心理学—通俗读物

IV. ① B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 225055 号

Kosei Shinrigaku - Doubutsu Charanavi written by Masahiro Tsurumoto
Copyright © 2010 Masahiro Tsurumoto
All rights reserved

Simplified Chinese translation copyright © 2011 Beijing Hanhe Culture Communication Co., Ltd.
Published by Guangdong Economy Publishing House.

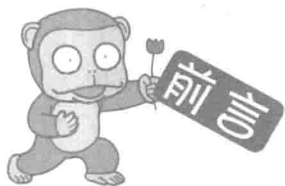
Original Japanese language edition published by Takeda Random House Japan Co., Ltd.
Simplified Chinese translation rights arranged with Takeda Random House Japan Co., Ltd.
through Nishikawa Communications Co., Ltd.

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
发行	
经销	全国新华书店
印刷	北京同文印刷有限责任公司 (北京市密云县十里堡镇庄禾屯)
开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/32
印张	7.875
字数	145 000
版次	2013 年 1 月第 1 版
印次	2013 年 1 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-1539-1
定价	28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •



1997年4月，我提出了“个性心理学”这一概念。当时，我成立了一个从多种角度验证人类个性的研究机构，即个性心理学研究所，然后在全国开设个性心理学讲座。

个性心理学最大的特点在于，在世界上，它首次将人类的个性代入12种动物角色中，是一门所有人都能理解的通俗易懂的心理学。

1999年12月，《个性心理学》初版发售之后，我又陆续出版了30余种个性心理学方面的图书。最近，这些图书不仅在日本国内发行，还被译成英文版、中文版、芬兰语版发售到海外，并作为特集在无数杂志上进行介绍，成为创纪录的长期畅销书籍。这些都令我十分欣慰。

一年中，我开设了300多场演讲会和讲座。在众多心理学爱好者中，有1000多名认证教师和心理咨询员，他们活跃在日本的各个地方。

取得认证执照的人们从事着各种职业，他们涵盖了在

职教职人员，保育员，医师、牙医、男护士等医护人员，经营公司的职员和业绩优秀的销售人员，家庭主妇，学生等多种群体。认证讲师中还有国家公务员和地方公务员，甚至还有在职的国会议员，这让我重新认识到听讲人群的广泛性。

说起来，我在学生时代专门攻读社会心理学时，曾经想要构筑一门可以用作沟通工具的实用心理学，个性心理学就是这种想法的产物。现在研究“人心”的学问为何如此受人瞩目，连带个性心理学也如此备受关注呢？原因是不是就在于，在 21 世纪这个大的时代转换期，迄今为止的价值观和常识之类的标准都不再适用，人们不知该抱着怎样的信仰去生活呢？

经济危机由西方急速蔓延到东方，金融不景气也导致许多企业破产和重建，企业终身雇佣的制度早已崩坏，到处都是不断跳槽的年轻人和找不到新工作的中高龄职员，我感觉人们都丧失了自信。

同时，由更加复杂的社会环境和人际关系所造成的压力也让人们越来越难以承受。

教育方面也更加荒废。学生逃学和校园虐待事件变得再平常不过，甚至连新闻都不再报道这些事了。搞错了发展方向的“宽裕教育”方针（相对于应试教育，将授课时间与内容缩减的教育办法——编者注）令孩子们的学习能力下降，“发展个性”成了口号，年轻人的个性还是无情地

被抹杀。无论是国家、学校还是父母，看起来都已经放弃教育孩子了。

我接受过很多被“怪物父母”，也就是不顾他人是否会感到困扰，只顾疯狂向学校提出意见的父母弄得烦恼不堪的教职员和保育员的心理咨询，我认为这绝对不只是学校单方面的问题。

在我看来，这些都是因“交流不足”而产生的误解和错觉。

个性的不同造就价值观的不同，因此，如果不以“是我不了解对方”作为前提来努力沟通的话，对话就不可能进行。如果事先就抱着“是你不了解我！”的想法，就相当于拒绝了双方的交流。

在个性心理学中，我向听讲的学生提倡一种“放开”的终极减压法。“放开”并不是消极地“放弃”，而是积极地“领悟”，也就是“明确地认同”的意思。人们通过领悟让大脑摆脱压抑从而达到活性化。

在这门个性心理学中，先要尝试明确地认同“每个人的个性是不同的”，然后彻底地承认自己和他人属于不同性格的生物。确实，个性的不同会产生许多交际压力，但是由于个性的不同而产生的恋爱和失恋等人际关系则是非常有趣的。

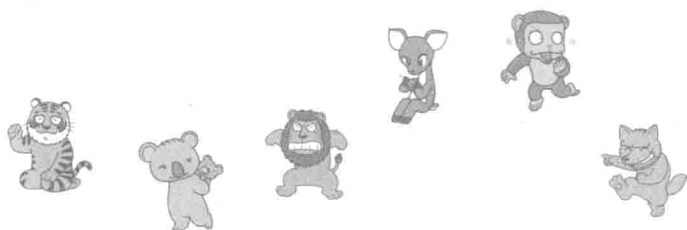
我非常喜欢的演员卓别林先生说过这样一句话：

人生通过特写来看的话是悲剧，但通过远景拍摄来看就是喜剧。

我相信通过这本书，大家的人生会变得更加快乐和意义。

请大家一定要幸福！

个性心理学研究所所长 弦本將裕





前言

第一章 何谓个性心理学



- ❖ 个性心理学和占卜的区别 /2
- ❖ 右脑和分类 /4
 - 人为何而活 /8
 - 幸福和“倖福” /9
 - 所谓“放开” /11
 - 个性并不遗传——杉树父母和松树孩子 /13
 - 出现在意识中的不过是冰山一角 /17
 - 他人眼中的自己 /19
 - Personality 和 character 的不同 /21
 - 个性心理学的基础：阴阳五行说 /23
 - 四柱推命同样重要 /25
- ❖ 关于父音 /27

❖ 生日科学 /31

- 关于历法 /33
- 满月和新月 /35

第二章 人际关系的3种类型

❖ 人际关系的3种类型 MOON · EARTH · SUN /38

- MOON (小鹿 · 黑豹 · 狸猫 · 绵羊) /39
- EARTH (狼 · 猴子 · 老虎 · 树袋熊) /40
- SUN (猎豹 · 狮子 · 象 · 天马) /41
- 所谓的“人际关系” /43
- 人际关系对公司业绩的影响 /46

❖ 3种类型的验证例子 /48

- 历史上的人物 /48
- 公司组织 /50
- 3种人生观 /52
- 3种人看重的事物 /52
- 从找借口的方式看3种类型 /54
- 从购物方式看3种类型 /57
- 从优先顺序看3种类型 /58
- 从医院的接待方式看3种类型 /59
- 从推销方式看3种类型 /60
- 从处理投诉的方式看3种类型 /61



❖ 活用于育儿方面 /63

- 从育儿方式看3种类型 /63

- 孩子眼中的父母 /65
- 父母的担心 /66
- 给父母的建议 /67
- 马虎、较真、滑头 /69
- 成绩册 /70



❖ 我们身边的 3 种类型 /71

- 常说的话 /71
- 全垒打击球手 /73
- 职业高尔夫选手 /75
- 常看的电视节目 /76
- 蝶螺太太 /78
- 鲁邦三世 /78
- 水户黄门 /79
- 小时候的游戏 /80
- 会议拖久的时候 /81



第三章 目标指向型和状况对应型

❖ 目标指向型和状况对应型 /90

- 产生人生悲喜剧的两种类型 /90
- 目标指向型和状况对应型的不同 /92
- 基本特点 /93
- 事例 1 约定时间 /95
- 事例 2 向服务员点菜 /96
- 事例 3 夫妇早晨的对话 /97

- 事例 4 恋爱 /99
- 事例 5 吃饭 /100
- 事例 6 兜风 & 电影 /101
- 事例 7 日常生活 1：电视・电话 /103
- 事例 8 日常生活 2：买东西・洗澡・上厕所等 /105
- 事例 9 对待时间的方法 /107
- 事例 10 工作和私人空间 /107

第四章 12 种动物角色

- ❖ 认识自己的个性 /112
- ❖ 养育 = 确立本质 /114
- ❖ 从 3 种分类到 12 种分类 /116
- ❖ 12 种动物形象的特征 /118
- ❖ 分类方法 /120
- ❖ 12 种角色分类的关系图 /122
- ❖ 狼 /124
- ❖ 小鹿 /131
- ❖ 猴子 /137
- ❖ 猎豹 /144
- ❖ 黑豹 /150
- ❖ 狮子 /157





- ❖老虎 /163
- ❖狸猫 /170
- ❖树袋熊 /176
- ❖象 /182
- ❖绵羊 /188
- ❖天马 /194

第五章 12 种动物的 4 种角色

- ❖角色分担的 4 种分类 /202
- ❖4 种个性 /205
 - 本质和表面 /207
 - 意志 /207
 - 希望 /208
- ❖未来展望型和过去回想型 /209
 - 未来展望型角色 /210
 - 过去回想型角色 /212
- ❖右脑型和左脑型 /213
 - 右脑型角色 /214
 - 左脑型角色 /216



第六章 在人生设想中活用韵律

- ❖韵律（时间段）的解说 /220

❖ 各组别不同时间段的韵律 /222

❖ 60 种角色分类及组别对应表 /226

❖ 开垦期 /228

• 关键词“整理”——整理整顿 /228

• 关键词“学习”——囊萤映雪 /228

❖ 萌芽期 /229

• 关键词“活动”——离巢自立 /229

• 关键词“浪费”——感情和信用 /229

❖ 成长期 /230

• 关键词“调整”——防患于未然 /230

• 关键词“焦躁”——和气生财 /231

❖ 开花期 /231

• 关键词“投资”——千金散尽还复来 /231

• 关键词“成果”——过分出头的椽子没人敲打 /232

❖ 收获期 /232

• 关键词“转换”——变身愿望、天使的诱惑 /233

• 关键词“完结”——天下太平 /233

❖ 动物角色相同的情况 /234

后 记 /237





第一章

何谓个性心理学



个性心理学和占卜的区别

现在，有谁敢说自已毫无压力呢。

据说，90% 以上的压力是因为人际关系导致的。在这里，我希望大家能够了解：在解读人际关系的心理学中，有一部分知识就属于个性心理学。

迄今为止的占卜都是以自身的运势、恋爱运和工作运等为中心的。这时，人们感兴趣的往往只是自身的情况，很少在意别人。虽然现在占卜已经十分普及，但在普通人中，能够用出生日期完美划分十二星座的，就只有那些学习过星座知识的人了。

星座占卜不只是单独出书，也可以说是月刊、周刊以及日报的必备内容。然而，大部分人一般都只看与自己的星座有关的内容。也就是说，在普通占卜中，人们常常更关注和自己相关的内容，这和将重点放在人际关系上的个性心理学的思考方式完全不同。

我在全国各地都举办过个性心理学的演讲和研讨会。听过我演讲的学生从注意到自己和他人的不同开始，逐渐把关注重点转移到观察他人身上。这是因为，只有通过他

人了解“真正的自己”，他们才有可能重新审视内心深处的自己，并且将“他人”的言行举止看作对自我认识的一个验证。

这样一来，我们就能明白，迄今为止我们所感受到的人际方面的压力，其实大都是由于个性不同造成的。因此，我们需要保持一种笑着观察他人的从容心态。

在个性心理学中，我们可以将周围的人代入 12 种动物的 60 大类型中进行分析，以便于感知周围环境发生的大变化。很多学员甚至已经无法想象没有个性心理学的生活。迄今为止，我们接受过各种各样的占卜和心理咨询，却感觉这些并没有改善人际关系，其实，只有通过“放开”才能正视他人。

同时，在阅读众多读者来信的过程中，我能清楚地感受到：动物形象不仅使个性心理学更通俗易懂，还能起到揭示人生目标的目的，这是所有人能够比较容易地接受个性心理学的原因。

在所有听讲的学生中，一名学生研究“四柱推命”等正规占卜长达 15 年之久，并且拥有教师资格。当他对我说出“这 15 年里，我也许一直都在绕远”的时候，我意识到个性心理学以后的重大职责，整个人也都绷紧了。

虽然可能需要很长时间才能了解所有的个性心理学，但是只要这个幸福之轮逐渐扩大，我认为它就完成了使命。你的周围应该也有需要这个信息的人。让更多人了

解个性心理学，也许可以在真正意义上创造没有压力的社会。

右脑和分类

请对着画有地球、月亮、太阳的图(见图1-1)看5秒，然后合上书，说出它们各有几个，写在纸上也可以。

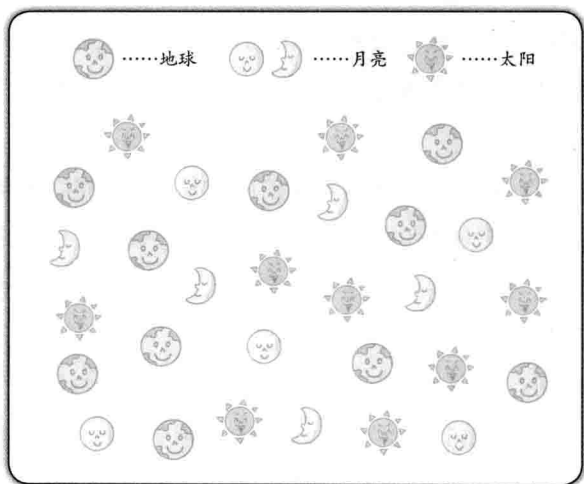


图 1-1 地球、月亮、太阳 (1)

写完之后再看图 1-2，感觉如何？这时，你应该瞬间就能明白地球、月亮、太阳各有 10 个，其中满月和娥眉月各有 5 个。