



日本心理咨询专家结城优
助你发展良好的人际关系

微行为心理学

读懂他人
洞察行为背后的真相



结城优 著

张妍◎译

洞察人心 了解自我 理解他人
让你透过现象掌握心理活动的本质

微行为心理学

读懂他人，洞察行为背后的真相

① 结城优 著

张妍 译

漫画
图解版



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

微行为心理学：读懂他人，洞察行为背后的真相：
漫画图解版 / (日) 结城优著；张妍译。—北京：人
民邮电出版社，2018.10
ISBN 978-7-115-49279-1

I. ①微… II. ①结… ②张… III. ①行为主义—心
理学—通俗读物 IV. ①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第205188号

版权声明

“NARUHODO!” TO WAKARU MANGA HAJIMETE NO TANIN NO SHINRIGAKU

supervised by Yu Yuki

Copyright © 2015 _____

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEITO-SHA Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

SEITO-SHA Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

内 容 提 要

人际交往是我们日常生活的重要组成部分。想要发展良好的人际关系，除了要了解自己外，还要学会洞察人心，学会从身体语言、外表、对话等方面了解他人内心的真实想法从而与他人和睦相处。

本书共5个部分，主要内容有：隐藏在行为模式下的内心世界，通过外表读懂别人的心思，与喜好、厌恶紧密相连的心理学，通过对话了解对方内心，团队合作中的心态。书中最后还附有心理小测试，帮助读者洞察他人内心以便更好与人相处。

本书采用漫画解说相结合的方式呈现，让读者在轻松阅读中掌握与人交际的技巧与方法。本书适合想要改善人际关系、对人际交往感兴趣的读者阅读参考。

- ◆ 著 [日] 结城优
- 译 张 妍
- 责任编辑 李士振
- 责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
- 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
- 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
- 大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
- 印张：6
- 字数：208千字

2018年10月第1版

2018年10月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-8663号

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号



第 1 部分

隐藏于行为模式下的内心世界

019

01 总是没有自信

认为自身没有价值可言 020

02 习惯与周围的人进行比较

与他人比较，明确自身的定位 022

03 总是和别人黏在一起

不擅长单独行动 024

04 自我意识过强

认为自己永远是别人眼中的焦点 026

05 成心和别人作对

性情乖戾者 028

06 与他人距离过近

过于亲近他人，是其思想开放的表现！？ 030

07 总是冲店员发脾气

在服务业从业人员面前，觉得自己高人一等 032



08 喜欢单独行动
渴望拥有只属于自己“领地”的男性 034

09 沉迷某物无法自拔
努力填补自己空虚的心灵 036

10 心情飘忽不定
害怕被人抛弃 038

11 想被特殊对待
喜欢自夸、被别人奉承 040

12 家中老小一定是个娇气包？
出生顺序不同，性格也不同 042

13 立场改变性格
父母要有父母的样子，上司要有上司的样子 044
不同种类的性格 046



第2部分

通过外表读懂别人的心思 053

01 我们经常被“以貌取人”
通过感官与对方交流 054

02 “眼睛是心灵的窗户”
眼睛是重要的沟通工具 056

03 通过眉毛、脸颊可以读懂别人的小心思？
你的心情总写在脸上 058

04 表情先出现还是感情先流露？
是心情愉悦让笑容流露还是笑容流露让心情愉悦？ 060
心情写在脸上？ 062

- 05 不停抖腿是在传达厌倦信号
从小细节中看出其内心真实的想法 064
- 06 摸头发是不安情绪的表露
不经意之间触摸头发、面部、手腕等身体部位 066
- 07 说谎露出马脚
做了亏心事……如何洞察? 068
读懂身体语言! 070
- 08 瞳孔闪烁, 人见人爱
吸睛外表总有其过人之处 072
- 09 渴望苗条身材的女性
以牺牲健康为代价的节食方式很危险 074
- 10 化妆改变形象?
化妆是动力源泉? 076
- 11 名牌加身
为获自信, 深信自己穿上名牌就是明星!? 078
无意中读懂别人的小心思 080



第3部分

与喜好、厌恶紧密相连的心理学 085

- 01 人际关系是给予还是接受
不平衡的人际关系难以长时间维系 086
- 02 因共同的“敌人”走到一起
彼此投机有助于构筑两人间舒适的关系 088
- 03 喜欢被表扬
谁都渴望得到别人的认可 090

- 04 你讨厌的竟是自己!?
对别人莫名火大总有理由 092
与“喜欢”紧密相连的心理学 094
- 05 第一印象决定一切
第一印象会产生长远影响 100
- 06 热心肠的人拥有高评价
左右整体印象的关键点 102
- 07 聊得来能拉近彼此间距离
如何让聊天氛围高涨? 104
- 08 结伴而行让自己更具魅力
结伴而行有好处! ? 106
- 09 心情好坏决定评价好坏?
凭自己的心情待人接物 108
- 10 习惯给别人贴标签
用思维定式片面评价对方 110
- 11 纵容自己!?
只对他人要求严格 112
自认为 114



第4部分

通过对话了解内心

117

- 01 迎合对方说话
以别人的看法为重 118
- 02 赞美他人
赢取好感的一种技巧 120

- 03 诟病好友的成功
明明是最亲近的朋友却为他高兴不起来 122

- 04 总为自己设置障碍
行动之前先否定自己 124

- 05 总认为是自己的错
遇事立马向别人说“对不起” 126

- 06 总是自言自语
警惕！有可能是一种心理疾病 128

- 07 习惯批评年轻人
“最近的年轻人啊” 130

- 08 热衷“流言蜚语”
听到别人的“流言蜚语”就兴奋 132

- 09 总在背地里说别人坏话
无法认同别人的优点 134

- 10 畏惧和他人说话
畏惧并出现发抖、恶心、眩晕等症状 136

- 11 不擅长与人交流
不擅长察言观色、体谅别人心情 138

- 12 总是“炫耀”自己的不幸会降低自身魅力值
诉说自己的不幸会被别人看不起 140

- 13 自我深究是有智慧的表现？
能客观评价自己的人是有智慧的 142

- 14 习惯总结发言
总结谈话要点，引导得出结论 144

从口头禅中窥见的心理 146



- 01 谁都会偏袒自己的同伴
自己的团队“很优秀”？ 150
- 02 自己的意见是“多数派”？
自己所认为的“理所应当”也有行不通的时候 152
- 03 随大流
与大多数人选择相同就会有安全感 154
- 04 有时征求别人的意见很危险
集体商谈，就会产生更好的意见？ 156
- 05 对欺凌事件熟视无睹
害怕成为众矢之的，避免被牵扯进去 158
- 06 抢头功
优先考虑自己的利益，不在乎集体利益 160
- 07 命令不可抗！？
以“被命令”为由 162
- 08 职员们渴望拥有的领导者
为了引领团队应该怎样做？ 164



09 不能看着对方的眼睛批评对方!?

让对方易于接受的批评秘诀 166

10 认为自己不行就会一事无成

也许一句话就会改变一个人 168

11 避免对方的批评

压制对方,巧妙脱身的方法 170

12 被指名才会有所行动?

让对方心甘情愿地为自己做事 172

打动对方的心! 心理技巧 174

13 想远离职场

认为只要环境改变,不满就会消失 178

14 总是不自觉地偷懒

人手一多,便自动切换进入轻松模式 180

15 注意疲惫信号

对方发出求救信号,自己该怎样做? 182

检测自己的思考模式是否为压力下的思维! 184



洞悉内心的心理测试 187



日本心理咨询专家结城优
助你发展良好的人际关系

微行为心理学

读懂他人
洞察行为背后的真相



结城优 著

张妍◎译

洞察人心 了解自我 理解他人
让你透过现象掌握心理活动的本质



微視心理学

对隐藏于行动或思考下的
内心活动给予科学的解释
通过更加了解自己 了解他人
从而发现未曾了解的崭新世界



分类建议：心理学/心理学大众读物

人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

ISBN 978-7-115-49279-1



9 787115 492791 >

ISBN 978-7-115-49279-1

定价：49.80 元

微行为心理学

读懂他人，洞察行为背后的真相

◎ 结城优 ◎

张妍◎译

漫画
图解版



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

微行为心理学：读懂他人，洞察行为背后的真相：
漫画图解版 / (日) 结城优著；张妍译. — 北京：人
民邮电出版社，2018.10
ISBN 978-7-115-49279-1

I. ①微… II. ①结… ②张… III. ①行为主义—心
理学—通俗读物 IV. ①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第205188号

版权声明

“NARUHODO!” TO WAKARU MANGA HAJIMETE NO TANIN NO SHINRIGAKU

supervised by Yu Yuki

Copyright © 2015 _____

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEITO-SHA Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

SEITO-SHA Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

内 容 提 要

人际交往是我们日常生活的重要组成部分。想要发展良好的人际关系，除了要了解自己外，还要学会洞察人心，学会从身体语言、外表、对话等方面了解他人内心的真实想法从而与他人和睦相处。

本书共5个部分，主要内容有：隐藏在行为模式下的内心世界，通过外表读懂别人的心思，与喜好、厌恶紧密相连的心理学，通过对话了解对方内心，团队合作中的心态。书中最后还附有心理小测试，帮助读者洞察他人内心以便更好与人相处。

本书采用漫画解说相结合的方式呈现，让读者在轻松阅读中掌握与人交际的技巧与方法。本书适合想要改善人际关系、对人际交往感兴趣的读者阅读参考。

-
- ◆ 著 [日] 结城优
译 张 妍
责任编辑 李士振
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：6 2018年10月第1版
字数：208千字 2018年10月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2017-8663号
-

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号



人类无法离开群体独自生存！

我们在生活中或多或少都会感觉到来自人际关系的压力，比如在与他人沟通时产生分歧或误会、遇见自己厌恶的人、因不如对方而产生低人一等的自卑感，诸如此类。既然如此，干脆我们脱离群体一个人生活好了。但这说起来容易做起来却十分困难。

这是因为人类最大的压力来源于孤独与被忽视。与他人接触的过程，就如同心灵滋养剂滋养着心灵的过程。在心理学上，此现象被定义为“拍打”。没有拍打就如同没有了水和食物一样痛苦。如果被身边的人所忽视就会陷入孤独之中。此时，即便是被别人讨厌、惹人发怒这种消极的拍打我们也十分渴望得到，这便是人性。



被别人喜爱，被别人夸奖，得到这种积极的拍打时，心情无比愉快。



被别人忽视，得不到拍打时，便感到无比痛苦。

人际关系是必需，还是压力？

据某项研究表明，职场中人际关系压力大的人群，患抑郁症的概率要比普通人群增加五倍。但是，如果人际关系消失，便又会出现各种各样其他的压力。

来源于孤独中的 压力会扰乱人的注意力！

在某个心理实验中，把被测试的学生分成A、B两个小组，分别接受性格测试，并给每组分别进行情景假设。A组是“发生事故受伤”，B组是“成为孤独症患者”。

之后在两组被实验者（被试）的左右耳旁分别用录音设备播放不同的语句让他们进行听解。结果显示，被告知“成为孤独症患者”的一组答对的比例较低。



也就是说！
与来自发生事故受伤的压力相比，来自孤独的压力更大！

你是否真正了解他人的心思



寻找人际关系中 适当的距离！

在德国哲学家叔本华的寓言中有这样一则故事。

备受冬天严寒之苦的两只刺猬为取暖而互相靠近身体。但是刺猬身体上长满了硬刺，距离过近的话，就会被对方身上的硬刺所刺伤。困惑摸索后，最终刺猬们找到了彼此间适当的距离。

人际关系也是如此，想和对方进一步发展关系而过于靠近对方，反而使彼此间关系难以得到发展。

但是，因害怕受伤而一味远离对方，也会使对方心寒。与对方搭建融洽关系最重要的一点是：了解对方、以适当的距离与其交往。



备受冬天严寒之苦的两只刺猬，过于靠近对方会被刺伤，远离对方又感到寒冷。



不断尝试的结果是找到了既不会使彼此受伤又能够相互取暖的适当的距离。