



日本心理咨询专家、精神病学家结城优
带你利用心理学审视自己的内心

自我心理学

发现未知的自己

结城优 著

陈晓颖◎译



了解别人眼中的自己
发现未知的自己 与自己更好地相处
帮你完成生命中的又一次成长

自我心理学

发现未知的自己

◎ 结城优

陈晓颖◎译

漫画
图解版



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

自我心理学：发现未知的自己：漫画图解版 /
(日) 结城优著；陈晓颖译. — 北京：人民邮电出版社，
2018.9
ISBN 978-7-115-48044-6

I. ①自… II. ①结… ②陈… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第044808号

版权声明

“NARUHODO!” TO WAKARU MANGA HAJIMETE NO JIBUN 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

本书主要从自我的视角、他人的视角以及恋爱心理学三个方面介绍了如何更好地了解和丰富自己的心理学知识。文字和漫画相结合是本书的主要表现形式，既方便了读者的阅读，又提升了读者的阅读兴趣。书中所附的心理小测试，更能使读者充分参与其中。

通过阅读本书，读者可以掌握一定的心理学常识，能够利用心理学知识更好地发展自我。

-
- ◆ 著 [日] 结城优
译 陈晓颖
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>
天津翔远印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：6 2018年9月第1版
字数：208千字 2018年9月天津第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2017-8660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

1. 了解别人的心理学作用



让你了解到别人对你的看法

一旦掌握了心理学知识，就会了解别人对自己的看法与自我看法之间的差异。

了解他人对我们的看法，对于我们约束自己的内心和行为，以及建立更加宽广的人际关系，都具有重要意义。同时这也会在一定程度上决定我们的工作是否能够顺利进行。

当你了解到别人对自己的看法与自己的主观看法有差异时，请谦虚接受。换个视角审视自己，这样有助于你在未来发现更加广阔的发展空间，创造更加精彩的人生！



也许会因为别人的评价而改变自己的看法。



发现新的自己
将来会有更为广阔的发展空间

利用心理学 窥探自己的内心

在每个人的内心深处，都存在一些自己不曾发觉的情感以及隐藏的人格。心理学知识有助于我们挖掘出这些隐藏于内心的情感，让我们更加清晰地认识自己。

首先，最重要的是认识自己的内心

人类的内心世界就像一座冰山。外露的只是一小部分，实际上大部分沉于海面之下。在这种情况下，“自己是这样的人”“自己是快乐的(悲伤的)”等有关自己的性格或感情的了解是少之又少的。但是，每个人都存在着这种“无意识的”想要去了解自己的心理。所以，学习了心理学知识之后，你就会渐渐了解到自己究竟是怎样一个人。



比如说...



不喜欢具有强烈嫉妒心的自己。



看透自己的内心 体现于行动之中

利用心理学窥探自己的内心后，你会发现与长期的自我定位不同的自己，会发现自己既有好的一面，也有不好的一面。能够接受那些不好的方面是很重要的。所以，改变内心的表达方法，也就是改变表达和行为方式，是较好的做法。

转变为“不想输给别人”的正能量，激励自己努力上进。

讨厌嫉妒心强的自己

2. 了解自己的心理学作用



了解不为自己 所知的自我

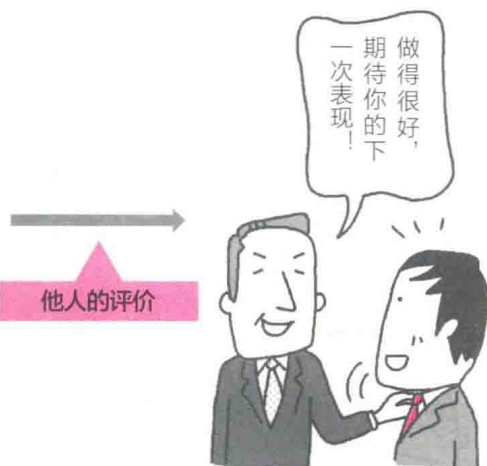
长久以来，人们都很关注以血型判断性格等的方法。这是因为每个人对于自己到底属于什么类型都抱有极大的兴趣。虽然每个人都认为自己应该是最了解自己的，但还是会对与自我认知有差异的地方抱有好奇心。

在心理学中，了解真正的自己是非常重要的。一方面，我们可以清楚地认识到自己的优缺点，更加爱自己。另一方面，我们可以试着纠正自己的缺点，对自己的行为形成积极的影响。也就是说，只有了解真正的自己，我们才可以学着更好地控制自己的内心。

消极的自己



积极的自己



人的内心是很复杂的，
即使是本人也有很多了解不到的地方。

通过别人了解自己

通过别人，能够更好地认清自己的优缺点。灵活利用心理学知识，扬长避短。

认识别人眼中的自己

你是否有时会因别人对自己的看法感到惊讶？实际上，客观存在的自我形象自己是注意不到的。在心理学上，通过“他人眼中的自己”可以学到有助于自己成长的方法。

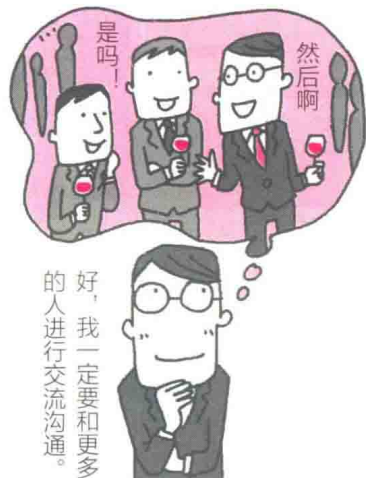


了解真正的自己

了解别人眼中的自己 促进自己的发展

通过别人对自己的看法来确认自己，对我们来说是一件好事还是一件坏事呢？我们可能会因此发现一些自己未曾注意到的优点，这有助于我们变得自信，同时我们会努力地发扬这个优点。

另外，我们也会试着去改变自己的缺点。通常改变自己的性格和想法是一件困难的事情，但是如果能够灵活运用心理学的话，就有可能对我们的性格进行一定的改变。



3.了解自己心理学的作用



了解未知的自己

不仅他人无法了解真实的我们，我们对自己也无法做到完全的了解。

一方面，一些残存的儿时记忆可能会由于某些原因深深地封存在我们的内心，这种无意识的行为，往往会在梦境中表现出来。

另一方面，探寻自己的内心，在与他人的交往中产生出“新的自己”，可以拓展自己的可能性，积累更多的经验，我们思考问题的方式就会渐渐地发生改变。

运用心理学，为成为更加优秀的自己而努力成长。



利用心理学发展自我

发现未知的自己，在此基础上就会积累更多的经验。于是再次发现新的自己……如此反复，自己得以发展、成长。

发现在无意中 束缚自己的枷锁

人无法完全了解自己的内心，对别人也有隐藏的部分。比如，在不同的成长经历之中受到的精神创伤（心理障碍）就会在无形之中阻碍我们自身的行动，限制我们发展的可能性。学习心理学之后，我们就可以正视限制自己发展的障碍。

负面思考
的循环

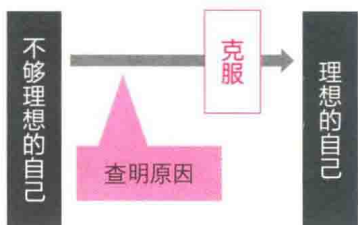


没用的自我

了解未知的自己 发现自身更多的可能性

注意到未知的自己，自由地向新经验发起挑战，性格、想法等就会发生改变。比如，我们有时会无缘由地不擅长某些方面的事情，如果我们注意到造成这种现象原因是因为儿时不愉快的经历，我们可能就会渐渐地克服这种不擅长的意识。

反复这个认知过程，积累新经验，就会展现出一个全新的自我。所以，我们可以运用心理学发展新自我。



第1部分 了解自己快乐人生 019

- 01 了解自己
表现在口头禅与思维方式之中的性格 020
- 02 了解自己的性格
在心理学分类中发现自己真正的性格 022
- 03 谁是“万人迷”性格
诚实认真、理性可靠是最受欢迎的性格 024
- 04 成为理想型自我的方法
努力成为理想的自我 026
- 05 仅从表情就可以判断一个人
表情并不代表真正的性格 028
- 06 身材和性格是否一致
体型决定性格分类，了解后可以更好地处理人际关系 030
- 07 不自觉的排队
排队时的不同状态反映出不同的性格 032
- 08 座位反映你的心
不同的座次反映你与对方的亲密程度 034
长子、次子的性格有何不同？ 036
- 09 过时与不安
来自统一性的压力会带动从众行为 038



- 10 改变优柔寡断的性格
利用自信转移法来开阔自己的心胸 040
- 11 为什么不喜欢他（她）
学会传递积极的信息，就会给他人留下好印象 042
- 12 讨厌嫉妒心强的自己
将嫉妒心转变为正能量 044
- 13 心急吃不了热豆腐
注意工作能力强、人缘好的人 046
- 14 工作学习拖延症
养成一旦决定就立即行动的行为方式 048

第2部分 “爱自己”心理学 051

- 01 关于了解真正的自己
每个人心中都有一个“未知的自我” 052
- 02 对日常琐事感到烦躁
现代社会渐渐高度重视的“压力” 054
- 03 压力形成的原因
隐藏于身边的压力群 056
- 04 学会与压力打交道
掌握处理压力的方法 058
压力处理法（stress coping） 060
- 05 对自己的不满
态度积极，克服自卑感 062
- 06 极其厌恶自己
消极避世，封锁自我 064



- 07 “丑即不幸”
无法摆脱自卑感 066
- 08 贪恋奢侈品
贪恋奢侈品是缺乏自信的表现 068
- 09 火爆的脾气
总是向周围的人随意发火 070
- 10 当你受到挫折
学会发泄不满的情绪 072
- 11 别人眼中傲慢的我
无法尊重他人 076
- 12 如何改变自卑心理
A-HA 体验可以帮助你重拾自信 078
- 13 轻信他人
信任在起作用 080

第3部分 改善人际关系心理学 083

- 01 无意间形成的竞争关系
竞争意识是成长的跳板 084
- 02 难以合群
无法遵从集体的规则和制度 086
- 03 无法原谅自己鲁莽的行为
强烈的正义感与归属意识 090
- 04 渴望他人的回报
感激的语言、发自内心的喜悦以及轻松的心情都是最好的回报 092

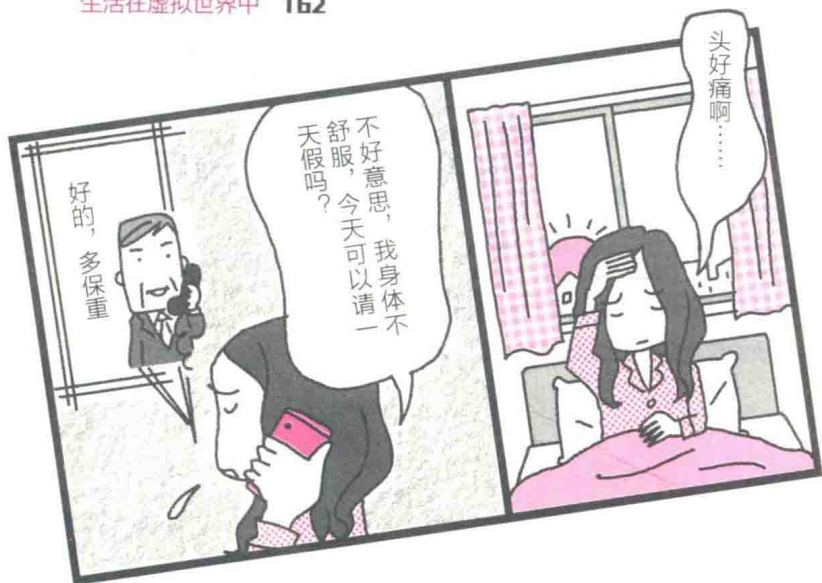


- 05 无意中责怪他人
总是将失败归结于外界原因 094
- 06 关于建立良好的人际关系
语言、行动视场合而定 096
- 07 如何与他人建立更加亲密的关系
敞开自己的心扉，缩短心与心的距离 098
运用肢体语言和表情来传递自己的内心 100
- 08 与别人点同样的餐
第一个点餐者是领导型人格 102
- 09 多余的自己
公共自我意识与私人自我意识形成竞争关系 104
- 10 在意他人的评价与看法
当周围的人对你的意见和想法进行评价时 106
- 11 没用的自我
时刻记得别人的鼓励、感激的语言以及赞赏的眼神 108
- 12 每个人的人气值
根据对方的行为判断对方的心理 110
- 13 当感觉自己被嫌弃时
傲慢的人总看不起他人 112

第4部分 行为习惯反映真实性格 115

- 01 看不惯他人的行为
这些言行让“我”没有存在感 116
- 02 当被评论“穿着夸张”时
利用夸张的穿着保护自己 118

- 01 拒绝上班上学
新生与新人的“五月病” 148
- 02 凡事都往坏处想
给自己贴上“没用”的标签 150
- 03 工作就是一切
工作中的拼命三郎 152
- 04 沉迷赌博
沉迷赌博，生活一塌糊涂 154
- 05 戒不掉的酒精
随意饮酒的酒精依赖症 156
走出失落的方法 158
- 06 想做“瘦美人”
瘦就是美吗 160
- 07 无法脱离网络
生活在虚拟世界中 162



- 08 永远长不大的孩子
“恋母”“恋父”的人的内心 164
- 09 “男人味”“女人味”
越发严重的“娘娘腔”“男人婆”现象 166
- 10 不想长大
拒绝步入社会，永远做个少年 168
- 11 学会拥有随和的性格
自我的执拗束缚了思想 170

第6部分 享受属于你的恋爱心理学 173

- 01 坠入情网瞬间的心理
产生恋爱的条件 174
- 02 为什么是他（她）
明明不是理想型，为何还是动了心 176
保持长久恋爱关系的窍门 178
- 03 无法抑制的嫉妒心
由于嫉妒而导致分手 180
- 04 无法忘记前任
留恋于对方 182
了解心爱的他（她）的内心 184
- 05 选择趣味相投的爱人
谈一场丰富人生的恋爱 186



自我心理学

发现未知的自己

◎ 结城优

陈晓颖◎译

漫画
图解版



人民邮电出版社
北京