

“每天懂一点”
轻悦读书系①
拒绝乏味·拒绝浮躁
也拒绝非正牌!

日本快速破解身体语言的心理书

每天懂一点

行为心理学

しぐさのウラ読み

[日] 匠英一=著 郭勇=译

CMS 湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

人人都需要便捷的读心术

●以大家亲身经历的小事为例子，
讲解连FBI都要学习的基本读心术。

●教您掌握通过小动作读取真心的技巧，
从而消除人际关系中的各种烦恼，
让您的生活得更清楚。

提示：本书没准儿会颠覆你对
自己和他人的固有观念哦。



每天懂一点



行为心理学

しぐさのウラ読み

[日] 匠英一◎著

郭勇◎译



CIS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博雅天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

每天懂一点行为心理学 / (日) 匠英一著; 郭勇译. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5404-7792-9

I. ①每… II. ①匠… ②郭… 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(2016)第220322号

著作权合同登记号: 图字18-2016-189

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

SHIGUSA NO URAYOMI

Supervised by Eiichi TAKUMI

Edited by PHP Institute, Inc.

Illustrations by Tomomi TADA and Masako FUJII

Copyright © 2009 by Eiichi TAKUMI

First published in 2009 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/ Bardon-Chinese Media Agency

上架建议: 心理学·时尚读物

MEI TIAN DONG YIDIAN XINGWEI XINLIXUE

每天懂一点行为心理学



著者: [日] 匠英一

译者: 郭勇

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 潘良

特约策划: 李彩萍

特约编辑: 汪璐

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 李群 张锦涵

封面设计: 张丽娜

版式设计: 利锐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 240千字

印 张: 7

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7792-9

定 价: 35.00元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

前言

如今，手机已经不是什么稀罕玩意儿，随处都能看到边走路边用手机打电话或者发短信、上网的人。在公共汽车或地铁中，更是常能遇到旁若无人大声打电话的人。

手机已经成为我们工作、生活中不可缺少的一种工具。有些人甚至对手机产生了依赖性，时不时就要掏出手机确认一下有没有来电或短信、邮件，否则心里就会不安；还有的人一听到手机铃声，就莫名其妙地紧张。这些行为，大多是无意识的。

除了手机外，环顾一下自己的周围，还能发现许多有趣的现象。比如，在地铁中，先上车的人总会选择最靠边的座位；在地铁站台上等车时，很多男性会模拟高尔夫挥杆练习……这些行为，其实都是人在无意识中做出来的。

我们在日常生活中看见的上述身体动作，心理学认为它们和人们无意识的心理活动存在某种联系。换句话说，如果我们能了解身体动





作所代表的含意，便能读懂别人隐藏的心思（无意识）。

比如，语言是靠不住的，因为人可以操纵语言，说出谎话，但人的动作不会作假，会反映内心的真实想法。

如果您掌握了通过动作读取别人内心的技巧，便可以消除人际关系中的种种烦恼，还能把自己看得更清楚，进一步加深对自己内心的了解。

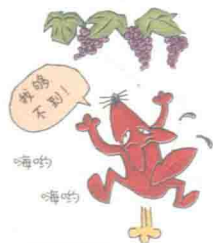
本书中，将以大家都曾亲身经历的生活小事为例，用心理学的知识和思维模式加以探讨。当然，在不同状态下，人体动作所代表的含意也不同。所以，本书中所阐述的观点和解说，并不是“唯一的正确答案”。重点在于抛砖引玉，教您一种心理学的思维方式。

读过这本书后，如果您能掌握从心理学的视角分析种种表面现象的技巧，并体验到“动作与心理”的有趣联系，我将感到万分欣慰。

匠英一

2011年5月

每天懂一点
· 行为心理学 ·



狐狸想吃葡萄，可是无论如何也够不到。



那葡萄肯定很酸。

||
它不想承认自己跳不高，
所以才会编出葡萄酸的
借口。

前言

第1章 解读日常生活中的小动作

- 日常生活中的常见行为(1) 对镜子中的自己异常关注 / 2
- 日常生活中的常见行为(2) 先坐靠边座位的理由 / 4
- 日常生活中的常见行为(3) 习惯把发票揉成团的人精神压力较大 / 6
- 日常生活中的常见行为(4) 一摸方向盘就性格突变的人 / 8
- 日常生活中的常见行为(5) 在自动扶梯上还要自己上楼梯的人 / 10
- 日常生活中的常见行为(6) “先来一杯啤酒”的理由 / 12
- 日常生活中的常见行为(7) 用雨伞进行高尔夫挥杆练习的大叔们 / 14
- 日常生活中的常见行为(8) “工作和我，到底哪个重要？” / 16
- 日常生活中的常见行为(9) 一边打电话一边信手涂鸦的原因 / 18
- 日常生活中的常见行为(10) 一身名牌的人缺乏自信？ / 20
- 日常生活中的常见行为(11) 考试前一天晚上还通宵看漫画的原因 / 22
- 日常生活中的常见行为(12) 经常检查手机的人 / 24
- 日常生活中的常见行为(13) 事后诸葛亮，“所以我就说嘛……” / 26
- 日常生活中的常见行为(14) 男性失恋后不容易恢复的原因 / 28
- 日常生活中的常见行为(15) 看到有人排队也想加入其中的心理 / 30
- 日常生活中的常见行为(16) 人总容易被“好听的”欺骗 / 32
- 日常生活中的常见行为(17) 为什么老把雨伞忘在地铁里 / 34
- 日常生活中的常见行为(18) 人想事情的时候，眼睛为什么会往上看 / 36
- 日常生活中的常见行为(19) 把自己的不幸挂在嘴边的人，多是自我中心主义者 / 38



CONTENTS



第2章 解读商务活动中的小动作

- 通过动作看透客户的心理(1) 伸出双手与人握手是热情的表现? / 42
- 通过动作看透客户的心理(2) 闭着眼睛听人说话的人 / 44
- 通过动作看透客户的心理(3) 对方突然整理领带的话 / 46
- 通过动作看透客户的心理(4) 身体动作夸张的人性情飘忽不定? / 48
- 通过动作看透客户的心理(5) 像鸡啄米一样点头的人 / 50
- 通过动作看透客户的心理(6) 如果对方眨眼次数增加的话 / 52
- 通过动作看透客户的心理(7) 说话中途摸鼻子的人, 可能在说谎? / 54
- 通过动作看透部下的心理(1) 过分的深度鞠躬有可能意味着拒绝接受 / 56
- 通过动作看透部下的心理(2) 从所选的座位看部下的工作热情 / 58
- 通过动作看透部下的心理(3) 模仿上司的部下是个什么心理状态 / 60
- 通过动作看透部下的心理(4) 常使用专业术语的部下 / 62
- 通过动作看透部下的心理(5) 反射性道歉的人, 心里并没有反省的意思 / 64
- 通过动作看透部下的心理(6) “基本上……”是逃避责任的一道保险 / 66
- 通过动作看透同事的心理(1) “我受不了了”是自我吹嘘的前奏? / 68
- 通过动作看透同事的心理(2) 把“恐怕不行吧”挂在嘴边的悲观论者 / 70
- 通过动作看透同事的心理(3) “总之……”喜欢半路插话做总结性发言的人 / 72
- 通过动作看透同事的心理(4) 从不接电话的同事 / 74
- 通过动作看透同事的心理(5) 嘴上说自己“很忙”的人, 真的很忙吗? / 76
- 通过动作看透上司的心理(1) 从不离开自己座位的上司 / 78
- 通过动作看透上司的心理(2) 部下靠近, 马上跷起二郎腿的上司 / 80
- 通过动作看透上司的心理(3) 单调地晃腿, 是为了缓解焦躁情绪 / 82
- 通过动作看透上司的心理(4) 经常用手转笔的上司很无聊? / 84
- 根据场合选择合适的着装 需要鼓足干劲的日子, 就系红色领带! / 86

专栏 心理学的历史(2) 反冯特派创立的“行为主义” / 88

第3章 解读男人和女人的“真心”



- 通过行为解读男朋友的心理(1) 嫉妒真的是爱情的印证吗? / 90
- 通过行为解读男朋友的心理(2) 约会中抢着坐左边的男人 / 92
- 通过行为解读男朋友的心理(3) 谈话途中, 男朋友突然将双手抱于胸前,
这是为什么 / 94
- 通过行为解读男朋友的心理(4) 戒指是“束缚”的象征? / 96
- 通过行为解读男朋友的心理(5) 如何分辨真假笑容 / 98
- 通过行为解读男朋友的心理(6) 擅长使用第一人称的男性 / 100
- 通过行为解读女朋友的心理(1) 根据第一次约会的食量看透她的心思 / 102
- 通过行为解读女朋友的心理(2) 不太熟的女性专门跑来找你商量事情,
她的真实意图是什么 / 104
- 通过行为解读女朋友的心理(3) 故意贬低自己的女性的真实心情 / 106
- 通过行为解读女朋友的心理(4) 女朋友舔嘴唇是在诱惑男朋友 / 108
- 通过行为解读女朋友的心理(5) 女性向上翻着眼珠看人是撒娇的证据 / 110
- 通过行为解读女朋友的心理(6) 玄关处散落一地的鞋子 / 112
- 通过行为解读女朋友的心理(7) 女性接触男性的身体, 说明有戏! / 114
- 通过行为解读女朋友的心理(8) 女性盯着人看, 可能是在说谎 / 116
- 通过行为解读女朋友的心理(9) 摆弄头发时, 女性在想些什么 / 118
- 通过行为解读女朋友的心理(10) 她说话的声调为什么突然拉高 / 120
- 通过行为解读女朋友的心理(11) 面对喜欢的人,
为什么总是无法直抒胸臆 / 122
- 通过两个人的行为解读恋人的心理(1) 障碍越多, 恋人的关系越紧密 / 124
- 通过两个人的行为解读恋人的心理(2) 为什么恋人和夫妇都很相似 / 126
- 通过两个人的行为解读恋人的心理(3) 通过脚尖的方向,
读取情侣的感情深度 / 128
- 通过两个人的行为解读恋人的心理(4) 并排坐更有助于爱情的发展! / 130

CONTENTS



第4章 解读朋友们的无意识行为

- 通过语言看透朋友的心情(1) “告诉你个秘密”所隐含的心理技巧 / 134
- 通过语言看透朋友的心情(2) “我是为你好”，实际是为了自己！ / 136
- 通过语言看透朋友的心情(3) 总是说“不过”的人，心中是怎么想的 / 138
- 通过语言看透朋友的心情(4) “就是说、就是说……”是撒娇的证据？ / 140
- 通过语言看透朋友的心情(5) 喜欢直呼别人姓名的人 / 142
- 通过语言看透朋友的心情(6) 因为没有自信，才会说“绝对” / 144
- 通过行为看透朋友的心情(1) 越是认真的人，喝醉后越容易发生“剧变” / 146
- 通过行为看透朋友的心情(2) 合影时总喜欢站中间的人，是容易感到寂寞的人 / 148
- 通过行为看透朋友的心情(3) 折叠伞不离身的人 / 150
- 通过行为看透朋友的心情(4) “手刀”动作有什么含意 / 152
- 通过行为看透朋友的心情(5) 照相时做“V”字手势的含意 / 154
- 通过行为看透朋友的心情(6) 相亲时表现出一脸无聊的女性 / 156
- 通过行为看透朋友的心情(7) 喜欢给别人斟酒的人，心中有个小算盘 / 158
- 通过行为看透朋友的心情(8) 老是改变形象的人，心中充满了不安 / 160
- 通过行为看透朋友的心情(9) 通过日程安排簿看人的性格 / 162
- 通过行为看透朋友的心情(10) 喜欢作势大笑的人，有点自以为是 / 164
- 通过行为看透朋友的心情(11) 谈话过程中伸舌头代表什么 / 166
- 通过行为看透朋友的心情(12) 不停地赞美别人的人，是想听到别人赞美自己 / 168
- 通过行为看透朋友的心情(13) 穿迷你裙的女性对自己充满自信 / 170
- 通过癖好看透朋友的性格(1) 喜欢穿蓝色衣服的人，有怎样的性格 / 172
- 通过癖好看透朋友的性格(2) 笔力弱的人社交能力强 / 174
- 通过癖好看透朋友的性格(3) 睡相也能暴露一个人的性格 / 176
- 通过癖好看透朋友的性格(4) 双腿张开的人和双腿并拢的人有什么不同之处 / 178
- 通过癖好看透朋友的性格(5) 走路匆匆忙忙的人容易犯一般性错误 / 180

第5章 通过癖好，解读另外一个自我

- 无意识的行为(1) 脱袜子时总忍不住要闻一闻的心理 / 184
- 无意识的行为(2) 认识的字还会写错的原因 / 186
- 无意识的行为(3) 戴墨镜是没底气的表现! / 188
- 无意识的行为(4) 人为什么会陷入赌博无法自拔 / 190
- 无意识的行为(5) 毛茸茸、软绵绵的东西让人产生抚摸的欲望 / 192
- 无意识的行为(6) 自言自语是心的退化现象? / 194
- 无意识的行为(7) 人一害羞就会挠头 / 196
- 无意识的行为(8) 办公桌上摆很多私人物品的人 / 198
- 无意识的行为(9) 收藏家都欲求不满? / 200
- 无意识的行为(10) 浓妆艳抹的女性其本质反倒很朴素 / 202
- 无意识的行为(11) 时尚品位始终和别人保持一致的人 / 204
- 无意识的行为(12) 吸烟成瘾是退化成婴儿的证据? / 206
- 无意识的行为(13) 用力把烟头摁灭的人都是实心眼儿 / 208

专栏 心理学的历史(5) 被精细分类的现代心理学 / 210





第1章

解读日常生活中的 小动作

本章将选取日常生活中随处可见但又常被人视而不见的各种身体动作，为您进行心理学的解析。相信您读过后，一定会深有同感，“对！对！确实是这么回事儿”！总而言之，如果能注意并了解那些不经意的小动作的含意，就能洞悉别人的内心。

对镜子中的自己异常关注

只要有镜子，甚至只要看到能反射出自己影子的东西，比如窗子，人就会不自觉地看上两眼。也有的人会对镜子反复梳理头发，整理妆容，对自己的样子达到了异常关注的程度。

确认自己的仪容仪表，让人安心

街头的橱窗、地铁车厢的玻璃、公司或咖啡店卫生间里的镜子……在我们身边，随处都有能反射出自己身影的东西。当我们不经意间从这些地方经过时，只要自己的身影进入视线之内，就会不自觉地多看两眼，以检查自己的仪容仪表。这是一种很自然的行为，任何人都会这么做。

看到自己衣冠不整、头发乱了，就会整理好，而且还会对着镜子调整自己的表情。可以说，这是为了给别人留下好印象而做的，是一种必要的社会行为。另外，通过检查仪容仪表，可以确认自己的存在感，这样才会安下心来做下面的事情。

自恋者对别人的眼光很敏感

不过，照镜子也是有限度的，有人爱照镜子就超出了正常的限度。在商场的卫生间中，我们常能见到一些“爱美”的女士像占领地盘一样长时间站在镜子前，整理自己的头发或者补妆。有时，甚至能发现有的女士只是在那里摆弄姿势和自我陶醉。她们这么做，给后面的人造成了相当大的困扰。

对这样的人，周围的人肯定会小声议论，认为她很“自恋”。“自恋”的英语“narcissism”源自希腊神话中的人物“Narcissus”。Narcissus是一位因痴迷于自己的容貌最终溺死的青年。（故事是这样的：Narcissus是一位长相十分清秀的美少年，他对任何姑娘都不动心，只对水中自己的倒影爱慕不已，最终在顾影自怜中抑郁死去。Narcissus死后化作水仙花，依然留在水边守望着自己的影子。）

过分注意自己形象的人，会像Narcissus一样，变得自我陶醉和自恋。

自恋的人对自己的形象非常敏感，也非常在意周围人对自己的评价，还常伴有自卑感。另外，过度沉溺于镜子中的自己，也是逃避现实的一种表现。

小贴士



判断是否自恋的一个标准，是看照镜子是为了检查仪容仪表，还是陶醉于镜中的自己。

经常照镜子的人一定很自恋吗？



【定期检查自己仪容仪表的理由】

①在意周围人对自己的评价。

↓ 为什么呢？

②因为想给别人留下好印象。

↓ 其本质是：

③得到别人好的评价，可以确认自己的存在价值，获得安心感。



不要成为自恋狂，照镜子确认自己的形象也要有个限度！

先坐靠边座位的理由

如果地铁车厢中是空的，先上车的乘客大多先坐靠边的座位。没有人要求乘客非要这么做，但乘客们还是不约而同地这么做。

心理学上的领地意识

在地铁始发站上车的乘客，面对空空的长条座椅，他们会选择坐在哪里呢？前一两位乘客，大多会选择最靠边的座位。接下来的乘客会坐在座椅正中间。后面的乘客才会一点点把座椅“填满”。如果座椅空间比较大的话，乘客都会选择和别人保持一定的距离坐。只有人比较多的时候，才会挤着坐。

从这种行为中，我们可以看到人有一种想确保自己“领地”的心理。每个人都想“保卫”自己身体周围的一定空间，如果有人进入这个空间，我们就会产生压迫感，浑身不自在。心理学将这种“领地空间”称为**私人空间**。

每个人私人空间的范围都不同。比如，性格比较外向、开放的人，私人空间比较小，别人在一定范围内接近自己，也不会觉得不自在。反之，性格中排他性比较强的人，私人空间的范围相对较大，如果有人进入他们的私人空间，他们就会不高兴。

无意识的栅栏

也许有朋友会产生疑问，在空地铁里，坐座椅的中间不也能确保私人空间吗？反正两边都是空的。不过，地铁中会不断有乘客上车，虽然开始时左右两边是空的，但不久后就会被人“占领”。靠边的座位就不同了，至少可以保证单侧不会有人。因此，靠边的座位相对让人安心。

在大都市的地铁里，尤其是上下班的高峰期，简直拥挤不堪，大家肯定会进入彼此的私人空间，甚至发生身体接触。因此，像始发站这样人不多的时候，大家自然会优先选择靠边的座位，以最大限度地避免私人空间被“侵入”。由此可见，优先选择靠边的座位，是因为大家都不喜欢私人空间被人“侵入”。

小贴士



据研究发现，性格中带有暴力倾向的人，私人空间的范围一般是普通人的两倍。

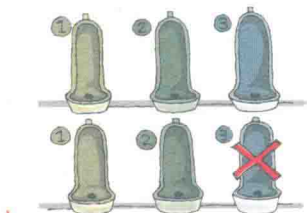
人类的领地意识

【地铁座位】



- ①第一位乘客坐在了靠边的座椅上。
- ②第二位乘客坐在了另一端靠边的座椅上。
- ③第三位乘客坐在了座椅的正中央。

【男厕所中】



如果①号小便池有人，那么下一个人肯定用③号小便池。
如果③号小便池有故障，而①号又有人在用的话，那后面来的人只能使用②号。实验发现，使用②号的人排尿时间会比平时短。



以上都是防止别人“侵入”自己私人空间的一种防卫心理的体现。

what's?

“私人空间”



人会在无意识中以自己为中心确立一块领地。当有人闯入自己的私人空间时，不管是谁都会感到强烈的不快，并提高警惕。

习惯把发票揉成团的人精神压力较大

付款的时候，一般都会收到购物小票或发票。有的人会在不经意间把它们揉成团，这是为什么呢？

把发票揉成团的原因

在超市的收银台，经常能见到把购物小票或发票揉成团或刺啦撕碎的人。这样的人大多精神压力比较大，或者存在某种欲求不满。

如果能找出产生精神压力的原因并加以解决当然好。然而，没法解决的话，人就会寻求其他方式来发泄。比如把发票或稿纸揉成一团，似乎能让情绪平静一些。这种借助其他方式来发泄情绪的行为，心理学称为“转移行为”。

把情绪发泄到小纸片上，显然不能从根本上解决问题，甚至也不能给人带来多大的快感，但很多人就是忍不住要这么做。

找到适当的方式确实有助于消解精神压力

转移行为的具体形式因人而异，而且即使是同一个人，在不同情况下使用的发泄方式也不同。比如，影视作品中常见的夫妻吵架，经常会出现把盘子、杯子摔得粉碎的镜头，这就是转移行为的一种。因为发泄情绪的对象是完全没有关系的事物，所以也可以说是一种乱发泄。

不过，如果能在了解自身精神压力原因的基础上，通过转移行为很好地发泄负面情绪，那么这样的转移行为就是一种健全的精神压力消解法。比如，心存不满的时候去拳击俱乐部用力打沙袋，锻炼身体的同时还发泄了情绪；再比如，焦躁不安的时候用抹布把家里的地板、家具都擦一遍，也有助于让内心平静下来。然而，不自觉地把发票揉成团，或者做出其他过激行为，大多是因为精神压力过大，又没找到正确的疏解方式，才会难以自制地做出这样的转移行为。

小贴士



在日常生活中经常难以自制地做出转移行为的人，多属于性格敏感型。他们容易积压精神压力，也容易忧虑。