

INSIGHT MENTALITY

洞察

再见了，失败的人生

心理高手

下

一问一答，轻轻松松对自己进行分析。让你深刻了解自己，避免焦躁，快乐应对各种纠纷与逆境，从而使自己的人生走势急剧飙升，达到人生的最高峰。

[日] 本明 宽 著
黄美子 译



现代出版社

洞案

再見下流的人生

心理高手

——你一生，都會遇到心理高手，但只有心理高手，才能看透人心，掌握人心，改變人心，創造人心。心理高手，是每個人都想成為的，也是每個人都想了解的。心理高手，是每個人都想成為的，也是每個人都想了解的。



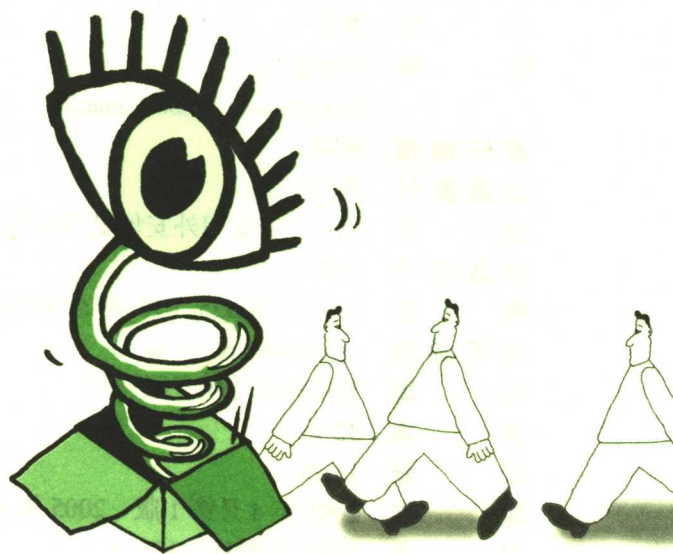
心理高手

洞察 再见了 失败的人生

心理高手

下

[日] 本明 宽 著
黄美子 译



现代出版社

图字:01-2005-1289

图书在版编目(CIP)数据

洞察心理高手(下)/(日)本明 宽著;黄美子译. —北京:现代出版社,2005

ISBN 7-80188-125-7

I.洞… II.①本明…②黄… III.心理学—通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第19259号

いままで気づけなかった自分がわかる心理学練習帳

by Hiroshi Motoaki / 本明 宽

Original copyright © 2002 by Hiroshi Motoaki

Simplified Chinese language edition copyright © 2005 by Bertelsmann Asia Publishing

All rights reserved.

本书由贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,由现代出版社在中国独家出版简体字版。

作 者 本明 宽
翻 译 黄美子
策 划 一恒盛辉

(<http://www.yhshbook.com>)

责任编辑 张晶

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 010-64240483(兼传真)

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京泽明印刷有限公司

开 本 32 开

印 张 13.25

版 次 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80188-125-7

定 价 24.30 元(上、下两册)

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

序言

古希腊的哲学家苏格拉底曾说过这么一句话：“汝需自知。”在现代文明高度发展的今日，这句话对于还要继续生存下去的我们人类来讲，仍可谓金玉良言。

我们始终都在关注外界的事物，认为通过与别人互相比较才能顺利完成每件事情。许多人误以为自己最了解自己。这种误解在生活中会导致各种失败和不幸。这种误解可以称为心理学上的盲点。

那么，怎样做才能正确了解自己呢？

从心理学角度来看，了解自己就是了解自己的行动模式、生活态度、信念、价值观、人生观等，并且能自觉认识到应对哪些方面加以改正。

我们的行为倾向是在长期的生活当中形成的，它分为社会倾向性和文化倾向性。比如说像我本人似的、像京都人似的、像九州人似的等这种说法，就是社会倾向性；

如果说像日本人似的，像英国人似的，这就是文化倾向性。

本书由4个章节构成：第一章为了认识真正的自我，第2章为了让你在职场上更加辉煌，第3章为了加深与那个人的关系，第4章为了寻找今后的幸福。书中介绍了在人的一生当中应该如何去理解、掌握重要的场面和如何完美地度过只有一次的人生。

如何表现自我，如何受到大家的喜欢，通过阅读此书，你应该能够找到答案。

最后还有一点要提醒大家引起注意，那就是人都有懒惰和怯懦的习性，也就是都会做出“明明知道而不为”的愚蠢行为。“汝需自知”的深刻含义也就在于此。

2002年11月

本明 宽

目 录

序言

第一章 为了认识真正的自我

- Q01〉…你是能表达自己所想的人吗？ 2
- Q02〉…你是爱发脾气的人吗？生气时，你会有什么样的举动？ 6
- Q15〉…你认为人的命运是注定的，还是自己创造的？ 10
- Q04〉…回家途中，看到马路上随意躺下的醉汉，你会怎么想？ 14
- Q05〉…休息日，你是一个人出去游玩，还是约好多人一起出去？ 18
- Q06〉…购物后，有没有过“要是不买这个东西就好了”的想法？ 22
- Q07〉…你喜欢的颜色是什么？ 26
- Q08〉…你对自身健康关注吗？ 30
- Q09〉…你的字体怎么样？请试着写一下你的名字。 34

Q10) …如有“我是○○”的填空题，你首先想到的是……38

Q11) …你回顾过你的生活吗？ 42



第2章 为了让自己在职场上更加辉煌

Q12) …在学校和单位，周围的人是怎么看你的？ 52

Q13) …那个人的哪一点会让你束手无策？ 56

Q14) …不管是同事还是同龄人，你都对他们讲过有关经商的话题吗？ 60

Q15) …有一个L型的酒吧前台，你想坐在哪个位置上？ 64

Q16) …你是认真思考问题的人吗？ 68

Q17) …你拥有什么样的工作态度？ 72

Q18) …你对你的竞争对手有自卑心理。你用什么样的行动来消除这种自卑心理呢？ 76

Q19) …你希望在别人的信赖中完成工作吗？ 80

Q20) …你有当领导的自信心吗？ 84

Q21) …平时，你是怎样工作的？ 90

Q22) …你最近有过因疏忽而出现小小的失误或失败吗？ 94

Q23) …你有过灵感闪现的时候吗？ 98

Q24) …最近你是否总感到不满? 102

Q25) …你为什么总认为只有自己很忙? 116



第3章 为了加深与恋人之间的关系

Q26) …你找恋人或结婚对象的条件是什么? 122

Q27) …当你获悉你的恋人或配偶有外遇时, 你会怎么做? 126

Q28) …约会时对方迟到了, 你会做些什么? 130

Q29) …把你的人生比做一部连续剧, 会是什么样的连续剧? 134

Q30) …你会用先入为主的观念, 判断对方吗? 138

Q31) …用○△□来描绘你的脸部, 会是什么样呢? 142

Q32) …两个人照相时, 你会站在哪一边? 146

Q33) …你在海边遇到很漂亮的异性时, 你的视线会先投向对方的哪个部位? 150



第4章 为了寻找今后的幸福

Q34) …你经常做什么样的梦? 156

- Q35)** ...受挫折时, 你如何整理你的心情? 160
- Q36)** ...“似曾相识症”现象, 就是对实际上没发生的现象有“似曾见过(听过)”的感觉, 你有过这样的体验吗? 164
- Q37)** ...你是把喜怒哀乐都挂在脸上的人吗? 168
- Q38)** ...人生经常伴随失败。经历“升学考试”的失败时, 你觉得原因在何处? 172
- Q39)** ...你认为你每天的生活是按照自己的方式度过的吗? 176
- Q40)** ...图中有一条河。如果在这条河上架桥, 你会把桥架在哪里? 182
- Q41)** ...你手边有一个饮料空瓶, 你会怎样再利用这个空瓶? 186
- Q42)** ...你怎样衡量你的心态? 190
- Q43)** ...你对自己的人生感到过不安吗? 194
- Q44)** ...你最近经常空想吗? 会想些什么呢? 198
- Q45)** ...生在这个世界上, 你认为幸福吗? 202
- Q46)** ...深夜中, 突然收到一页传真。你认为传真的内容会是什么? 206

编后语 210

参考文献 210

为了认识真正的自我 第一章



Q01

你是能表达自己所想的人吗？

★ 能自由地表达自己的人



测试

TEST

→→在你认为合适的选项中画圈○←

1. 看到朋友错误的想法和行动,就想劝告。
2. 参加研讨会和会议时,喜欢坐在后排或不显眼的角落。
3. 感到有必要主张自己的权利时,会如实发表自己的意见。
4. 假如知道自己购买的是假冒伪劣商品时,会去退货或投诉。
5. 赞成“比赛可以输,胜负不可输”的说法。
6. 小时候,属于听大人话的小孩。
7. 在餐馆或宾馆,看到服务态度不好的服务员,也不会发牢骚。
8. 看到自己周围的人吸烟时,提醒他不要吸烟。
9. 觉得自己的意见正确,就会坚持到底。
10. 有时候想:要是能按照自己所想的来做就好了。
11. 即使有反对意见,也不会在意,按照计划办事。
12. 看到有人在自己排队的队中插队,会提醒他几句。
13. 无论在何种场合,也不会主张自我。
14. 几乎不谈论政治问题或不满。
15. 跟陌生人问路时,会感到不好意思。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



有自我主张的人，可以不受他人意见的左右来行动，能够不依赖于他人，所以也可以说是能按照自己的意志独立行动的人。

在众人面前鼓起勇气表达自我主张，的确不容易，因为一般人认为，那样做“会感到不好意思，肯定会被别人讨厌”。的确，有时即使自己是正确的，但会踌躇于是否向对方坦言相告：“你那样做是错误的。”

但是，如果不善于把自己的想法传达给他人，反而容易使自己产生烦恼和精神压力。

尤其是不善于自己做主的人，因害羞总是犹犹豫豫地考虑要不要说出自己的意见和想法，把自己的意见埋在心里。这类人因过度重视他人的心情，有导致违心地接受他人的意见的倾向。

在现代社会中，如果一个人过于谦逊，且不善于表达自己的见解，就会给别人留下不善于表现的弱者和没有任何主

从这个测试中可以看出你的自我主张的强弱程度。

见的印象。并且这样的谦逊也谈不上是一种美德。

还有，我们认为如果一味地忍耐、谦让，会导致压抑已久的情绪突然爆发。其结果，也会破坏自己辛辛苦苦建立起来的人际关系。

相反，也有不听取他人和对方的想法，如果认为自己的想法正确，就会向别人灌输自己的想法、强调自己意见的人。这类人被看做是“性格鲜明”的类型，他们不容易受他人意见的左右，也没有什么压力和不安感。

“自我主张”并非是什么都反对、非要打败对方不可，而是要考虑到对方的立场，坦率地表达出自己的意志和想法。

尊重了对方心情的自我主张，反而会得到大家的认同。



A01

答案

测试的评分标准如下。数一下在1、3、4、8、9、10、11、12选项的画圈数量，如果选择5个以上的圈，说明你是很有自我主张的人。自我主张需要勇气，但是更需要考虑对方心情之后表达自己的意见。

Q02

你是爱发脾气的人吗？

生气时，你会有什么样的举动？



测试

TEST

→→在你认为合适的选项中，画○。←

1. 遇到必须完成的事情，却没能如愿完成时，有时一生气就不干了，将其放之脑后。
2. 周围人都莫名其妙地发火，所以暂时也就不多开口了。
3. 突然感到心情不好，便对身边的事物发泄自己的情绪。
4. 曾经为了琐碎的事情跟朋友吵架，并且情绪升级而向对方扔东西。
5. 在排队等车时，对加塞的人怒目而视并发牢骚。
6. 当恋人不了解自己的心情时，会大声哭泣。
7. 开会时间过长，总也没有结论时，会不由自主地抖动大腿。
8. 在餐馆用餐时，看到比自己点菜稍晚的其他桌上菜时，感到生气甚至会离开。
9. 被上司责备过后，会借酒发泄。
10. 自己觉得很普通的事却被别人取笑时，会痛骂对方。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10