

INSIGHT MENTALITY

洞察 再见了 复杂的人际关系 心理高手

上

一问一答，轻松分析自己与周围人的关系；以丰富的经验，循循善诱，让你掌握自己，了解他人；知己知彼，百战百胜，从而灵活地应对今后的人际关系！

【日】匠 英一 著
陈才迈 译

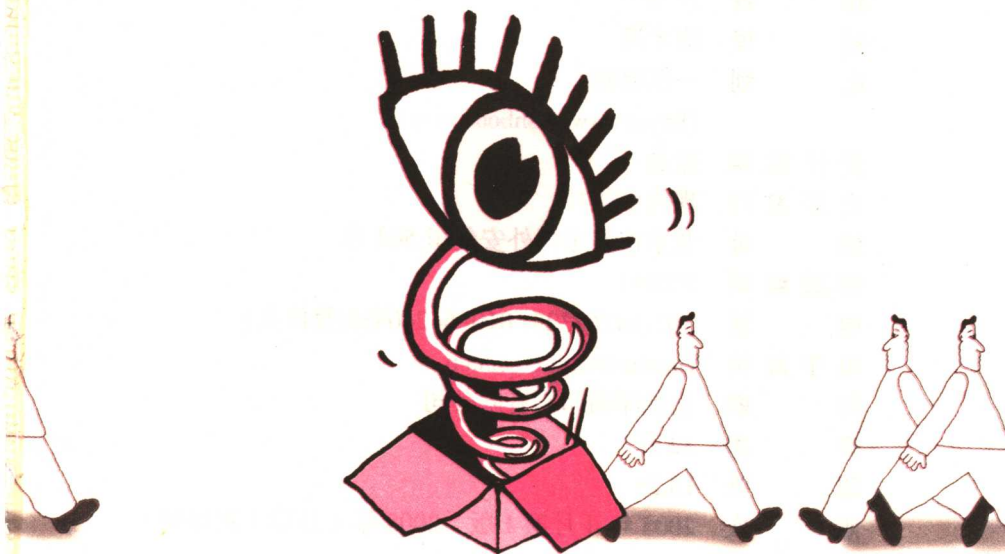


现代出版社

洞察 再见了 复杂的人际关系 心理高手

上

[日] 匠 英一 著
陈才迈 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(上)/(日)匠 英一著;陈才迈译. —北京:现代出版社,2005

ISBN 7-80188-125-7

I.洞… II.①匠…②陈… 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 019259 号

いままで解らなかった相手がわかる心理学練習帳

by Eiichi Takumi / 匠 英一

Original copyright ©2003 by Eiichi Takumi

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 匠 英一
翻 译 陈才迈
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 24.80 元(上、下两册)

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

序 言

在日常生活当中，你是否突然产生“如果可以做这件事的话……”这种想法呢？例如，你正在乘坐公交车，那么，可以试着来观察对面乘客的举动，猜测他会在哪一站下车。如果猜中的话，你不认为是很有用的吗？当这个念头在我脑中闪过时，正在乘车的我决定立即就开始行动。这样一来，我发现了男女的行为举止有着显著的差别。女性在车将要进站的前1分钟，会把手中的书包、雨伞等物品拉到身边、握紧。这是重视触觉的女性特有的行为方式。

而男性却显示出与此不同的行为方式。尽管还在和旁边的朋友说话，可随后谈话会越来越少了，到站前的前数十秒，基本上就停止交谈，只想着下车的事了。这就是所说的“男性不如女性能同时做几件事情”的表现，这是因



为男、女的大脑构造不同而表现出各自不同的行为特点。不能同时处理几件事物的男性一定会比女性有更多的坐过站的经历吧。

一边同朋友聊天，一边哄着孩子，同时还要看电视，这可以说是女性特有的本事。

在本书中，将对这些下意识的举动、行为所隐藏的心理和行动法则进行解说。通过简单的心理测试和问题的回答，列举众多的心理事例和进行与此相关的实验，向您介绍了解自己和他人的方法。本书中还采用了心理学教材中经常列举的实验结果及最近的研究成果，并希望做到通俗易懂。

每个章节中既有已被读者评论的内容，也可能有不能称其为优秀的认知科学见解的内容。但是，如果我们沿着现在备受关注的心理实验所走过的路程去探询的话，还是可以将本书作为综合性心理科学的入门读物。读者关心的事情在心理学上是被怎样认识的？通过与书中的事例进行比较并且坚持阅读下去，就一定能找到自己以前无法回答的答案。

认知科学的真髓就是为了了解人类的“多样性”，并对其进行“改造”。但是，这么复杂的话题还是放在后面吧！首先，让我们从有趣的实验开始挑战吧。

2003年11月

认知科学者 匠 英一

目 录

序言

第一章 为了想在恋爱中采取积极主动的人

Q01)...虽然只是每天碰面，但总让人觉得是件事情。这是为什么？ 2

Q02)...约会前，选择着装时会犹豫不决吧？ 6

Q03)...相似的人就会互有好感吗？还是互有好感而变得相似？ 10

Q04)...与总是用温和亲切的语调说话的人相比，冷漠的人更会让人动心。为什么呢？ 16

Q05)...为什么越是被禁止的恋爱，越会迸发出激情？ 20

Q06)...为什么人一谈恋爱，看上去就充满了魅力？ 24

Q07)..."喜欢"与"爱"的不同之处，到底在哪里？ 28

Q08>...如果是你，会在哪个场合来表达你的想法呢？ 32

Q09>...最近，老是感到心绪不安吗？ 37

Q10>...公司内恋爱被暴露和不被暴露的人的不同之处在什么地方？ 41

Q11>...小腿以下的动作会表示出对方怎样的心情呢？ 45

Q12>...为了消除纠纷和不如意的事情，你的恋人会采取什么样的行动？ 49

Q13>...恋人的奇妙睡相，表达出什么样的信息呢？ 54



第二章 为了在工作中追求自己风格的人

Q14>...你在单位受到重用吗？ 60

Q15>...为什么人被表扬时，会突然变得有干劲呢？ 64

Q16>...你是否对对方用过威胁性的语言？ 68

Q17>...你在公司希求的是工作安稳，还是值得一做的工作？ 72

Q18>...你的话准确无误地传达给对方了吗？ 76

Q19>...在会议席上总是感到紧张不安吗？ 80

Q20>...你是一个人吃午饭吗？ 84

Q21)... 一下子就抓住客户需求心理的销售人员是什么样的人呢? 88

Q22)... 为什么在嘈杂的会场, 却可以辨别出对方的声音? 94

Q23)... 在公司内, 谁是万事通? 98

Q24)... 在成功到来之际, 有过畏缩不前的事情吗? 102



第三章 为了想进一步加深与朋友关系的人

Q25)... 遇到伤心事的时候, 人为什么容易产生恋情? 108

Q26)... 你是把自己的烦恼告诉别人的人, 还是不说的那一类? 112

Q27)... 你和别人在一起谈话时, 会注意自己的举动吗? 116

Q28)... 你喜欢左边的脸, 还是右边的脸? 120

Q29)... 音乐真的能为人疗伤吗? 124

Q30)... 为什么竞选人会 and 选民握手? 128

Q31)... 你是通过外表来判断对方的吗? 132

Q32)... 分手时, 你会向对方说什么? 136

Q33)... “你是什么样的人?” 当被问到这个时, 你不感觉突然吗? 140

第四章 为了希望更进一步了解对方的人



Q34)... 为什么在考试前开始打扫房间? 146

Q35)... 为什么总是不断地去查看手机的来电显示和有无短信呢? 150

Q36)... 为什么排起长队的店会理所当然地被认为味道好呢? 154

Q37)... 为什么人会受“限量限时”这个词的迷惑? 158

Q38)... 失败的时候, 为什么会为自己找理由辩解呢? 162

Q39)... 乘高级车和着正装的人, 为什么让人有所顾虑呢? 166

Q40)... 你会无意识地坐在地铁车厢中两端的座位吗? 170

Q41)... 为什么人并不处在紧张的状态下, 仍会感到紧张呢? 174

Q42)... 为什么在大城市会做出不关心别人的样子? 178

Q43)... 在你周围没有说过话, 但面熟的人有多少呢? 182

Q44)... 一直想戒掉赌博, 但为什么总也不能自拔呢? 186

Q45)... 为什么总说女性不识地图? 190

Q46)... 为什么会将伞忘在汽车上? 194

结束语 199

参考文献 202

为了想在恋爱中采取积极主动的人 第一章

Q01

虽然只是每天碰面，
但总让人觉得是件事情。
这是为什么？



测试

TEST

→→决定好你每天在同样场所要见到的5个人。

包括公司的同事在内（不包括家人）。把他们的名字写出来。

然后，把对每个人的留意程度分成5个级别，标注出来。←

例

营业部3部的○○前辈.....5

顶头上司的○○.....2

每天早上在咖啡厅碰到的男性.....4

一起吃午饭的○○.....3

害过单相思的人每天都会不断地从心底想念爱恋的人，并期望这种剪不断的痛苦的暗恋会有个结果。而对方却总也注意不到你的这份心思。对于这样的人，首先建议你“要创造和喜欢的人有尽可能多的接触的机会”。这是让人出乎意料的最简单的方法。

这个建议依据的是：反复的见面会让对方在不知不觉中喜欢上自己的“单纯接触效果”。你以前也许听到过这个说法。举一个最容易理解的例子：总在电视上出现的演员，频繁看到后你对他（她）就会留有印象，之后会在不知不觉中对其抱有好感。

美国的心理学者塞昂斯通过实验也证明了这个观点。

实验是从大学毕业生的相册中抽出12人的照片，让接受实验的大学生看，谎称是“通过视觉获得记忆的实验”。12张照片每间隔2秒看1张。被看到的照片顺序和次数是任意的，既有只看到一次的照片，也有看到多次的照片。次数是1次、



虽然只是单纯的碰面，也会在无意识中增加对方对你的好感度。

2次、5次、10次、25次，全部的照片看过后，再出示这12个人的照片，对照片上的人进行好感度测评。

结果是被看到25次照片上的人，获得的好感度是第一。被看到的次数越多，也可以说接触的次数越多，好感度就会随着上升。

此外，塞昂斯通过潜意识广告（Subliminal）进行了单纯接触实验。这是在白色的背景下，把涂成黑色的八角形，在非常短的时间里，出示5次。然后出示其他颜色的八角形。之后提问“哪个在以前见过？”或“喜欢哪个？”。结果是回答“以前见过”的数字基本相同，而对“喜欢哪个？”的回答则是大多数人都选择了黑色八角形。正如看到的实验结果那样，人们看到的虽然只是普通的图形，却因为反复看到就会抱有好感。

如果有喜欢的人了，就要尽可能增加碰面的机会，使恋爱向前发展。但一定要注意，如果在一开始，给对方留下了坏印象的话，反复见面反而会向反方向发展。

A01

答案

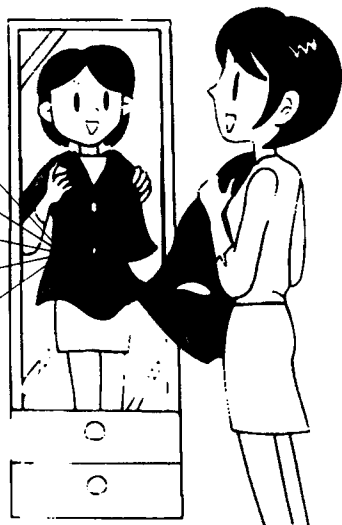
得分越高的人，越会是你留意的人。说不定会是你喜欢的人呢。

测试

TEST

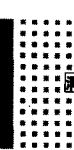
→→要约会了，请选择你喜欢的着装颜色。←

红色色调
蓝色色调
茶色色调
紫色色调
黑色色调



答案栏

色调



你今天穿的衣服是什么颜色？众所周知，颜色同人的心理状态有着密切的关系。比如，约会时的着装颜色与上班时的服装颜色一定是不同的。第一次约会时，穿着深蓝色的西服套装或白色的长裙，是不会打开对方心扉的。深蓝色和白色给人以安定、沉静印象的同时，也让人感到素朴、呆板和疏远。这个约会一定会因此感到拘谨和缺乏激情吧。

瑞士的学者鲁夏，进行过自由选择红、橙、黄、绿、青、紫、白、黑的八种颜色的实验，验证颜色对人的心理影响。结果证明接受实验的人所选择的颜色暗示着本人的性格。

红色 激情、攻击等。属于要实现自己愿望的行动派。

橙色 活泼、欢乐。精力旺盛而散漫的性格。

黄色 明朗、快活。虽然是野心家，但有勤奋的一面。

绿色 优越感、自负心。具有坚实而善于忍耐的性格。

蓝色 表示沉稳、安静。感情起伏不大。

紫色 表示冥想、神秘。空想、善感。

喜欢的颜色有可能显示出这个人的本质。