

深层心理学

● 生活大师系列丛书 ●

心

# 情法则

了解人类内心世界的心情法则

[日本] 富田隆 著 钟尚志 译



辽宁画报出版社  
台湾钟郡出版社

# 心情法则

- 编著：富田隆
- 译者：钟尚志

辽宁画报出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

心情法则/富田隆编著.-沈阳:辽宁画报出版社,1997.12  
(生活大师系列丛书)

ISBN 7-80601-227-3

I.心… II.富… III.情绪-自我控制 IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28102 号

辽宁画报出版社出版发行

(沈阳市皇姑区宁山中路 15 号 邮政编码 110031)  
朝阳新华印刷厂印刷 全国新华书店经销

---

开本:850×1168 毫米 字数:81 千字 印张:6 1/2

印数:1—10 200 册

1998 年 1 月第 1 版

1998 年 1 月第 1 次印刷

---

责任编辑:黄喆

责任校对:邢和明

封面设计:黄喆

版式设计:小默

---

定价:11.80 元

# 《生活大师丛书》 出版说明

我们的社会生活日益发展、繁荣，但生活中的竞争也愈加激烈，常常听说一些初涉社会的青年人为复杂的人际关系难以应付而频诉烦恼。就连步入社会多年的朋友也常有此感慨。

我们出版的《生活大师丛书》是由日本心理学家富田隆等人撰写的，从分析当今社会年轻人心理入手，介绍处理人际关系各方面的经验与技巧，如你应当如何表现自己，如何去爱人，如何令人爱，如何避免被误解、被轻视、被嫉妒等等。掌握这些将有助于你在事业、生活、爱情等各方面顺利、成功。

由于作者所处的社会环境与我们不同，有些见解难免显得偏颇，这里仅供读者参考，不足之处还望包涵，并请方家谅解。

辽宁画报出版社

# 前言

---

如果你问我什么东西是最有趣的，我想我会告诉你没有比“人类”更有趣的了。但是把人类物化或比喻成玩偶，似乎有些不妥，因为人类的思想或情绪是难以掌握的。例如我们的玩具，通常都是设计制造成只要一按某个按钮，就会立即反应出某种动作；但是人类却不一样。有时你会猜测“这样做，他应该会很高兴才对！”结果，对方却出乎意料的因此而变得悲伤或哭泣。

由于这种无条理和神秘性，每一个人类个体，都足以视为一个小宇宙，而且是最自然的小宇宙。而本书记录了一九二项的心情法则，正可说是带领你畅游奇妙的人类丛林的最佳指南书。

话虽如此，本书毕竟只是提供一些指引而已，所以，如果你依旧我行我素，因而陷入情感的泥沼中或是被不道德的枷锁所困的话，我想这个责任，我可承担不起。不过，仍然衷心期盼各位读者能藉由本书，为您的 人生点亮一盏明灯。

# 目录

---

## ① 人性篇——

复杂与单纯

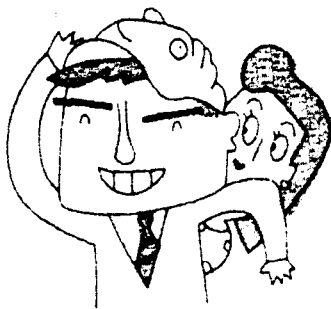
每个人都希望能有个不会被人看穿的面具 ..... 1

## ② 恋爱·结婚·性篇——

热情与厌倦

喜欢或是讨厌都是有其原因的 ..... 54

---



### ③ 公司 · 学校篇——

勤奋与怠惰

在辛苦的过程中也会有喜悦 ..... 107

### ④ 运动 · 休闲篇——

热衷与无趣

欢乐的事物也是有其条理存在 ..... 159

1  
part

# 人性篇

---

——复杂与单纯

每个人都希望能有个  
不会被人看穿的面具



买了这本书的人，就已经具备了高尚的气质。

喜怒  
哀乐

明知道这是奉承的话，但是被人称赞，仍是一件令人快乐的事。一般人对于那些能自我反省的人，都会给予极高的评价。而对于已经从这一条心情法则读起的你来说，本书的内容应该已足够满足你反省的需求了！

报纸停利的那天，总觉得早餐吃起来少了一点味道。

喜怒  
哀乐

习惯性的行为如果受到破坏，那么生活的节奏就不会顺畅。就像习惯边吃早餐边看报纸的人来说，如果没报纸，早餐似乎就变得乏味许多。

向朋友借十元通常都不会还，但是借一万元却会准时归还。

喜怒  
哀乐

借的金额如果不多，常常就容易忘记还。但是对债主来说，与其借小钱给别人，还不如借大钱给别人，回收的可能性会大一些。不过，如果常向人借小钱不还，次数多了也是会招人怨的。

对一般人来说，适度的劳苦是必要的，但是太多的话，人的性格就会变得偏激了。

喜怒  
哀乐



凡事都必须适度才好

做事认真的人，他们最讨厌的也是那些做事认真的人。

喜怒  
哀乐

虽然个性相似的人较易合得来，  
但是也相对地容易产生反感。

小孩的名字如果和名人相同，将来反而不易作大事。

喜怒  
哀乐



无论做什么事，都会被人同这个名人做比较，如果比较后有很大的差距，则对这个小孩会有性格偏差的影响，尤其长大后出外做事，在未谋面之前就已被人留下印象，反而会有相反的效果。

突然看到有人的皮夹露出半个口袋，就会有股冲动一直注视着。

喜怒  
哀乐

想看看它是不是会掉下来。刑法上虽然定有各项犯罪条例，但如果法则上无法有效地制止的话，就容易驱使人们犯罪。

急着订购的东西，常常会觉得很慢才送到。

喜怒  
哀乐

其实这是人的心理作祟，跟送货的速度无关。因为如果不急着要的话，慢一点也无所谓，所以不会觉得送货慢。



算命的准确率通常高达九成。

喜怒  
哀乐

事实上，这个“准确率”是自己去创造的。因为算自己的过去或是性格时，我们常会去寻找往事或性格中的相似点来配合算命的结果，而且算命的内容通常都是具有人类的共通性，例如“你过去常受男人的气”等等，试问有哪个女人在一生中不曾受到男性友人、师长或上司的责备呢？如果把这些点点滴滴去配合算命的结果，怎么可能会不准确呢？