

# 你其实不懂你自己：

**全图解** 好读又好玩的  
**隐性心理学**



活用心理学知识，详解64种深层心理，  
快速读懂自己的另一面！

高情商，就是懂人、  
懂事儿、懂自己！



# 你其实 不懂你自己：



「全图  
解」

## 好读又好玩的 隐性心理学

[日]涩谷昌三 著  
李敏 译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

你其实不懂你自己 : 全图解好读又好玩的隐性心理学 / (日) 涩谷昌三著 ; 李敏译. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5537-6801-4

I. ①你… II. ①涩… ②李… III. ①心理学 - 普及读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第158866号

[ZUKAI]SUGUNI TSUKAERU! SHINRIGAKU

Copyright © 2012 by Shozo Shibuya

Illustrations by Kazuko Hatogai

Originally published in Japan in 2012 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese Copyright © 2016 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

PHP Institute, Inc. through CREEK&RIVER CO., LTD.

江苏省版权局著作权合同登记 图字 : 10-2016-165号

你其实不懂你自己 : 全图解好读又好玩的隐性心理学

---

著 者 [日] 涩谷昌三  
译 者 李 敏  
责任编辑 葛 哟  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32  
印 张 6.5  
字 数 121 000  
版 次 2016年9月第1版  
印 次 2016年9月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-6801-4  
定 价 32.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 目录

### Part 1

## 更深入地了解自己

- 7 → 了解自己是怎样的人
- 10 → 20题自我陈述测验让你真正了解自己
- 13 → 通过体型也能了解人的性格?
- 16 → 从颜色看性格
- 19 → 梦境中隐藏着什么?
- 22 → 通过分析梦境了解自己的深层心理
- 26 → 【专栏】从睡姿解读深层心理
- 29 → 恐惧与愤怒究竟源自何处?
- 33 → 人为何会不满足?
- 36 → 如何抵御不堪忍受的生理厌恶?
- 39 → 孩子为什么憧憬制服?
- 42 → 为什么买了打折商品往往会后悔?
- 45 → 提升个人格调的方法
- 48 → 与靓男美女同行必有奇效
- 51 → 活用良好第一印象的互惠效应

- 
- 54 → 通过操控信息来推销自己
  - 57 → 如何从蛛丝马迹中拆穿谎言?
  - 60 → 饮酒的秘密

## Part 2

### 变身职场精英

- 64 → 判断职场适应能力的敏感度测验
- 70 → 正压力与负压力
- 75 → 引人入胜的会话艺术
- 78 → 总被工作压身之人的对策
- 81 → 通过“贴标签”提高自身价值
- 84 → 【专栏】将短期记忆变为长期记忆
- 87 → 如何让对方说“YES”
- 90 → 推销商品就用它
- 93 → 通过座次安排全盘掌控会议
- 96 → 【专栏】团体迷思的危险性

---

## Part 3

### 恋爱是人际关系的基础

- 99 → 在恋爱中磨练社交技能
- 102 → 从眼睛与姿势中读懂对方的心
- 105 → 从身材喜好了解性格
- 108 → 你知道自己是否受欢迎吗？
- 111 → 是喜爱，还是爱？
- 114 → 物以类聚，人以群分，是真是假？
- 117 → 尽量避免“闪婚”
- 120 → 为什么越被禁止爱得越深？
- 123 → 如何让单相思的对象注意到你？
- 126 → 让关系亲密的说话艺术
- 129 → 男女看待打电话的态度不同
- 132 → 致那些被恋爱虐过千百遍的人
- 135 → 为什么我命犯渣男？

---

## Part 4

### 了解素未谋面的邻居

- 139 → 如何建立舒适的人际关系?
- 142 → 路人与友人的分界线
- 145 → 对身陷困境的人视而不见
- 148 → “我只是没尽全力而已”背后的真相
- 151 → 与你聊天是一种享受吗?
- 154 → 如何正确处理自卑情结?
- 157 → 和朋友因误会而闹别扭
- 160 → 迅速察觉“忌讳话题”的方法
- 163 → 越来越多的人爱养宠物
- 166 → 【专栏】帮你了解自己的内心

## Part 5

### 心灵的暗夜

- 169 → 谁都可能患抑郁症
- 172 → 厌食症与暴食症
- 175 → 你是否已陷入与某人互相依存的境况?

- 
- 178 → 跟踪狂的犯罪心理
  - 181 → 家庭暴力
  - 184 → PTSD
  - 187 → ADHD
  - 190 → 什么是网购依赖症？
  - 192 → 过度使用电脑导致的技术压力
  - 195 → 信息过剩时代的绝缘人
  - 198 → 沉迷于交友网站的人数不断增加
  - 201 → 短信恋爱成为治愈的天地——手机情侣
  - 204 → 无形的犯罪——从网络跟踪狂到杀人事件





## 目录

### Part 1

## 更深入地了解自己

- 7 → 了解自己是怎样的人
- 10 → 20题自我陈述测验让你真正了解自己
- 13 → 通过体型也能了解人的性格?
- 16 → 从颜色看性格
- 19 → 梦境中隐藏着什么?
- 22 → 通过分析梦境了解自己的深层心理
- 26 → 【专栏】从睡姿解读深层心理
- 29 → 恐惧与愤怒究竟源自何处?
- 33 → 人为何会不满足?
- 36 → 如何抵御不堪忍受的生理厌恶?
- 39 → 孩子为什么憧憬制服?
- 42 → 为什么买了打折商品往往会后悔?
- 45 → 提升个人格调的方法
- 48 → 与靓男美女同行必有奇效
- 51 → 活用良好第一印象的互惠效应

- 
- 54 → 通过操控信息来推销自己
  - 57 → 如何从蛛丝马迹中拆穿谎言?
  - 60 → 饮酒的秘密

## Part 2

### 变身职场精英

- 64 → 判断职场适应能力的敏感度测验
- 70 → 正压力与负压力
- 75 → 引人入胜的会话艺术
- 78 → 总被工作压身之人的对策
- 81 → 通过“贴标签”提高自身价值
- 84 → 【专栏】将短期记忆变为长期记忆
- 87 → 如何让对方说“YES”
- 90 → 推销商品就用它
- 93 → 通过座次安排全盘掌控会议
- 96 → 【专栏】团体迷思的危险性

---

## Part 3

### 恋爱是人际关系的基础

- 99 → 在恋爱中磨练社交技能
- 102 → 从眼睛与姿势中读懂对方的心
- 105 → 从身材喜好了解性格
- 108 → 你知道自己是否受欢迎吗？
- 111 → 是喜爱，还是爱？
- 114 → 物以类聚，人以群分，是真是假？
- 117 → 尽量避免“闪婚”
- 120 → 为什么越被禁止爱得越深？
- 123 → 如何让单相思的对象注意到你？
- 126 → 让关系亲密的说话艺术
- 129 → 男女看待打电话的态度不同
- 132 → 致那些被恋爱虐过千百遍的人
- 135 → 为什么我命犯渣男？

---

## Part 4

### 了解素未谋面的邻居

- 139 → 如何建立舒适的人际关系?
- 142 → 路人与友人的分界线
- 145 → 对身陷困境的人视而不见
- 148 → “我只是没尽全力而已”背后的真相
- 151 → 与你聊天是一种享受吗?
- 154 → 如何正确处理自卑情结?
- 157 → 和朋友因误会而闹别扭
- 160 → 迅速察觉“忌讳话题”的方法
- 163 → 越来越多的人爱养宠物
- 166 → 【专栏】帮你了解自己的内心

## Part 5

### 心灵的暗夜

- 169 → 谁都可能患抑郁症
- 172 → 厌食症与暴食症
- 175 → 你是否已陷入与某人互相依存的境况?

- 
- 178 → 跟踪狂的犯罪心理
  - 181 → 家庭暴力
  - 184 → PTSD
  - 187 → ADHD
  - 190 → 什么是网购依赖症?
  - 192 → 过度使用电脑导致的技术压力
  - 195 → 信息过剩时代的绝缘人
  - 198 → 沉迷于交友网站的人数不断增加
  - 201 → 短信恋爱成为治愈的天地——手机情侣
  - 204 → 无形的犯罪——从网络跟踪狂到杀人事件

# Part 1

## 更深入地了解自己

---

你是否拥有足够的自信，  
去向他人说明自己行为的原因？

实际上，

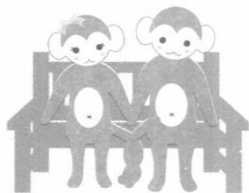
我们往往是在不充分了解自己的情况下就采取行动。

而这有时就阻碍了人际关系的发展。

我相信，如果明了其中的原委，  
就可以找到相应的处理方法。

在这一章中，

让我们一起去探明自己难以解读的内心世界。



## ■ 了解自己是怎样的人 ■

### 发现潜在自我的方法——乔哈里视窗

在我们当中，究竟有多少人真正了解自己呢？也许“自我了解”本身，就是一个似是而非的概念。

相信我们都有过这样的经历。一次偶然的机，身边人的提点让你恍然大悟，原来自己身上还存在着这样或那样之前从未意识到的癖性与缺陷。我们就是这样，在与他人的相处中，逐渐客观地认识自我并不断成长。

美国心理学家乔与哈里提出的“乔哈里视窗”理论，为发现潜在自我提供了良好的途径。

首先来了解一下乔哈里视窗。这扇窗由四个区域组成，分别是：自己与他人了解的A区域、自己不知而他人了解的

B区域、他人不知而自己了解的C区域，以及自己与他人都未知的D区域。

## 敞开心扉才能了解自我

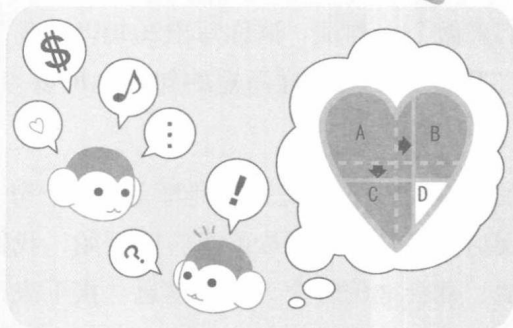
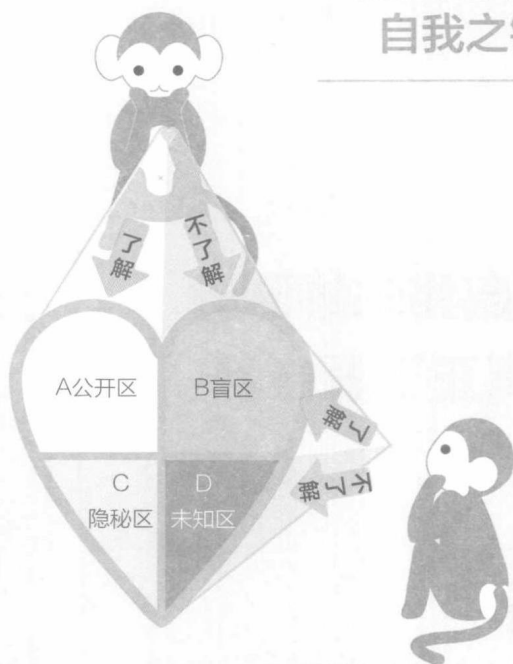
A区域是公开区，是自己与他人所共知的信息。这个区域越广，就意味着你对自身认知的盲点越少。因此，为达到这一目标，你应当加强与别人的沟通和交流，积极展现自我，多征求别人的意见和反馈。

在A区域既定的情况下，B、C两区域范围越小，未知区域D就越容易成为曝光点。如此一来，那个自己都不了解的潜在自我就会显露出来。

也就是说，只要我们能在与交流时主动敞开心扉，多说多问，开放不为人知的自我隐藏区域，我们就能不断加深对“自我”的认知。这就是所谓的“他人是映射自我之镜”。



## 他人是映射 自我之镜



积极地展现自我 → 通过与人交流，掌握无法独自了解的内心区域