

Just Do It

創造人生 DIY

孫明明

■一本兼具準確的心理測驗與
專業心理諮詢好書！



Just Do It

創造人生 DIY

孫明明

創造人生DIY / 孫明明作. --初版. --臺北市
：方智, 1999 [民88]
面：公分. --(自我開拓：71)
ISBN 957-679-610-5(平裝)

1. 心理測驗

179

87015995

ISBN 957-679-610-5

版權所有・翻印必究

● 方智出版社
FINE PRESS

◎自我開拓 ⑦

創造人生DIY

● 定價 200 元

作者／孫明明

發行人／曹又方

出版者／方智出版股份有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6F之1

電話／二五七九六六〇〇・二五七九八八〇〇

傳真／二五七九〇三三八・二五七七三二二〇

郵撥帳號／一三六三三〇八一 方智出版股份有限公司

登記證／行政院新聞局局版台業字第四三六一號

責任編輯／林淑萍

插畫／江零

美術編輯／黃昭文

校對／孫明明・林淑萍

法律顧問／詹文凱律師

印刷／祥峯印刷廠

一九九九年一月 初版

創造人生

DIY

目錄

開啓人生新時代——自序

005

輯

1

一分鐘輕鬆搞定

心理遊戲篇

◆喜歡吻哪裡？

009

◆彩色刮鬍刀的人生價值觀

019

◆父親的最愛

023

◆情人與他的事業

031

◆生活中不只工作而已！

035

◆知道他對妳有多少愛情嗎？

039

◆愛之旅

043

◆幫他做個會理財的男人

047

◆從10個小動作看你的壓力

051

◆他有這些小動作嗎？

057

◆哪種老闆會加薪？

073

◆親情知多少？

085

◆幫你選禮物

095

◆妳有多少致命吸引力？

101

創造人生

DIY

目錄

輯2

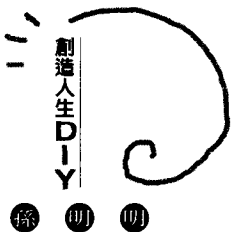
打開心擁有快樂自我▼心理諮詢篇

- ◆ 愛情「功能」 109
- ◆ 你愛看書嗎？ 113
- ◆ 誰有資格當「爛好人」？ 117
- ◆ 喜歡喝茶的人會有什麼性格？ 129
- ◆ 老闆員工躲貓貓 137
- ◆ 職場EQ與談話技巧 145
- ◆ 職場EQ與性格 149
- ◆ 答錄機裡「紅不讓」 153
- ★ 一個歇斯底里的影迷 159
- ★ 拿放大鏡看事情 163
- ★ 三人行，不行？ 167
- ★ 學習自我表白 171
- ★ 深入心靈地下室 175
- ★ 觀察別人，了解自己 179
- ★ 敲開友情大門 183
- ★ 從過去釋放出來 187

創造人生

目録

★ 生命中的愛與被愛	193	189
★ 不要只做表面文章	199	195
★ 營造雙贏的局面	203	
★ 接受自己愛自己	207	
★ 循序漸進超越困境	213	211
★ 為自己找安全感	219	217
★ 製造甜蜜壓力	223	
★ 想想快樂的事	227	
★ 單方面的一廂情願	231	
★ 沒有對錯的一夜情		
★ 通過考驗的愛情		
★ 分手必修學分		
★ 羅密歐與茱麗葉		

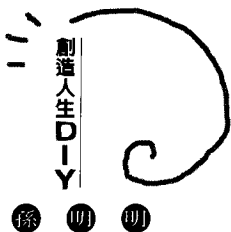


005

開啓人生新時代——自序

心理學中一再提到：人生是一連串的選擇，每個人一生都要面臨許許多多的選擇，這些大大小小的、各種不同的選擇，往往才是掌握人生運勢的主要原因。國人喜歡算命，算命可以幫助了解自己，却不能幫助自己做正確或最有利的人生選擇。心理學家以科學方式討論人性，藉以幫助命運最不幸的人，如難民、遊民、受虐者或各種病患者，因為他們可能是有最爛八字或星座的人士，在心理諮商幫助下，重新拾回幸福人生。「慎重做人生選擇，培養良好習慣」，一直是心理諮商最重要一門課程，藉以改變許多不幸人們的惡運。

這些年來，利用心理測驗遊戲幫助社會大眾了解人性，得到很好的回響，始終仍感不足。若要幫助人有效地掌握人生和命運，僅是訓練洞察人性的能力還是不夠，因為當人生遇到問題時，必須必備一些有效的處理方法，才能得心應手去創造人生。



006

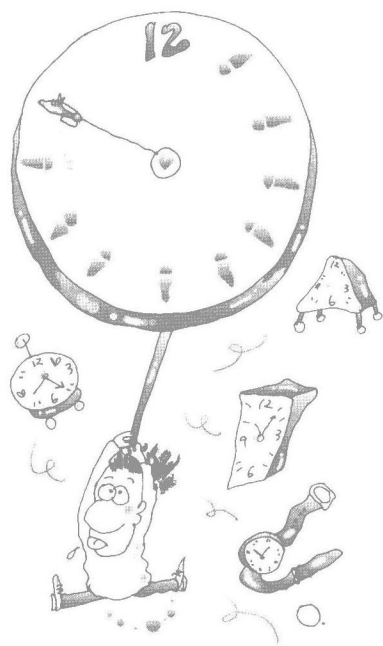
經過長期的規劃與收集，除了一些有趣味受歡迎的心理測驗，這本書裡特別編集了如何以DIY方式處理人生問題。相信對年輕學子或人生歷練不足的人來說，這本書一定能成為他開啓人生之鑰。

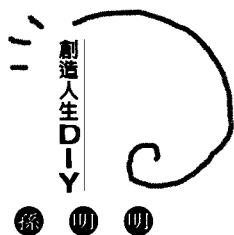
回顧一生以幫助別人再創造人生為最大志向，使我無限感慨和感激；幫助有問題的人再創人生，其困難程度令人難以想像，雖然辛苦一生，仍然有無限的感激。因為不知道被我幫助的人，實際受益了多少，而我也在別人的案例中，了解了心理學的艱深理論、解開了學生時代對心理學的困惑，和看清了這難解的人生之謎。

有時難免抱怨心理學害我辛苦一生，但是直到今天能讓我打起精神，興致勃勃，又愛說、又愛做、又愛寫的，恐怕也只有心理學這唯一的一門學問了。因此抱怨反而變得非常無趣，不如懷著感激之心，藉由他們的案例，並利用通俗案件幫助一般正常社會大眾來成長。《創造人生DIY》這本書的構想因此而完成，希望幫助讀者可以DIY地去創造人生、開啓人生。

輯 1

一分鐘輕鬆搞定——心理遊戲篇



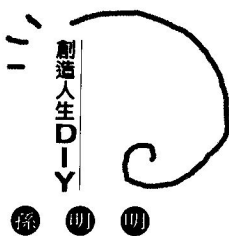


009

喜歡吻哪裡？

適婚年齡的男女幾乎都有過「吻」的經驗，但是你知道不相同的吻法，代表了什麼意思嗎？請選擇下列答案。

1. 額頭
2. 眼睛
3. 鼻子
4. 臉頰
5. 耳朵



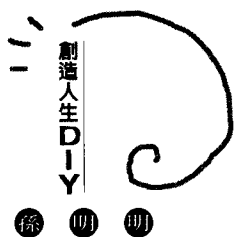
010

心理分析

1. 喜歡吻額頭——是積極創造人生的人

- 6. 嘴
- 7. 脖子
- 8. 肩
- 9. 手臂
- 10. 手背
- 11. 手心
- 12. 脚和脚趾
- 13. 脚心
- 14. 頭髮
- 15. 禮物





011

他的天性愛好和平，能以同理心體諒別人，也需要別人尊重自己。有理性的性格，極具智慧，有博愛精神，能發揮自己的才能，人際關係良好，與朋好友保持良好關係，給人溫柔體貼的感情，並且愛在不言中。

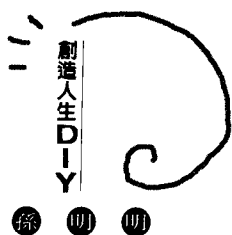
2. 喜歡吻眼睛——是很需要愛情的人

可以為愛而犧牲，不惜一切地追求心中的情人。他的愛是狂野和炙熱的表達方式，因為他需要心中情人能降服在他的熱情裡，他不僅吻眼睛，也想吻最性感地帶，包括生殖器。

小心他的愛情吧！可能只想利用你達到某個人生目標而已。

3. 喜歡吻鼻子——是喜歡做愛的人

他的愛情中必須也要有友情的成分，重感情，講義氣，渴望愛情，喜歡做愛，但却不在乎有很多親密的兩性關係，好像雙重性格，有時很想要愛，有時又很想離去。理性很重，而且有飄浮的性格，所以不易建立良好的事業



012

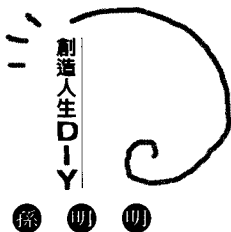
基礎。建議不要輕易換工作。

4. 喜歡吻臉頰——是以和為貴的人

他是重視友誼的人，總是把最好的一切分享給自己的好友，不在乎被人欺負，容易原諒別人，是不記仇的善人。能維持愛情的長久關係，情感深重良好，如果能同時握著對方的手吻他的臉頰，表示關係能更長久。建議小心感情受欺騙。

5. 喜歡吻耳朵——是善解人意的人

能猜中別人的心事，了解別人的痛苦，是很體貼的人，不過，有時候也可能很會作弄別人。當他是急功近利的人時，很會利用別人達到自己的目的。在情感上收放自如、敢愛敢恨，不在乎情感勇於表現自我。吻耳朵是他對性的呼喚。



013

6. 喜歡吻嘴部——是愛情專一的人

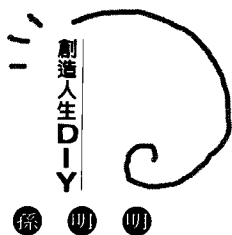
當他吻嘴部時，表示以身相許，希望能有專一的愛情。只喜歡吻嘴部，表示禮貌的感情，希望相敬如賓做優雅的情人。有很多自信和強烈的道德觀，常為自己的自信而過誇某些話題，容易為外遇而覺得對不起配偶的人。

7. 喜歡吻脖子——是愛情博愛論的人

他不可能談天長地久的戀愛。他的熱情來得快，去得也快，需要性來配合，即使他的熱情冷卻，仍然需要對方依然愛他，並等待他的歸來。他不是很努力工作的人，不在乎男人抱小孩這類苦差事，也願意女人有能力，或女人養男人也無所謂。平生無大志，但好色也。

8. 喜歡吻肩——是委曲求全的人

精神軟弱需要安慰的人，個性溫柔略帶害差的內向人格。喜歡以婉轉的方式要求他人，無法直接表達感情或表示內心的渴望與需要。容易陷入別人



的陷阱中，當別人比較主動追求，他容易陷入感情漩渦中無法自拔，要小心來者不善的情人。

9. 喜歡吻手臂——是應變能力強的人

善於尋找人生機會，懂得試探別人的需要，並善於掌控利用而獲得機會。他不是智慧取勝型，但有良好能力表現，懂得學習應對技巧，非常解善人意，常是老閩的心腹之人。當他愛妳時，會極力討好妳，有無微不至的美妙感情，小心他轉愛別人時會傷了你。

10. 喜歡吻手背——是典型的情聖

懂得掌握男女感情的人，會創造溫柔貼心的氣氛與感情，懂得伺機而行，總是能掌握恰當機會發展男女感情。他雖然是情聖一般的人物，但人格最大的特徵却是野心，常是事業、金錢、權利慾望很強的人，愛情只不過是他人生的點綴。他比吻手臂的人好色，而且不如吻手臂的人善解人意。