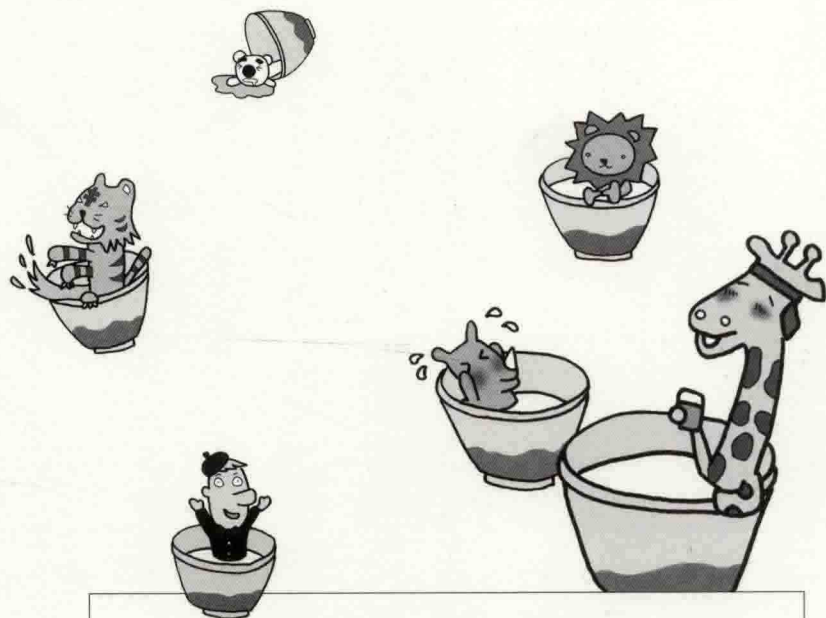




每天懂一点 性格心理学·实用篇

「器が小さい人」から抜け出す心理学

[日]木瓜制造/原田玲仁●著 郭勇●译

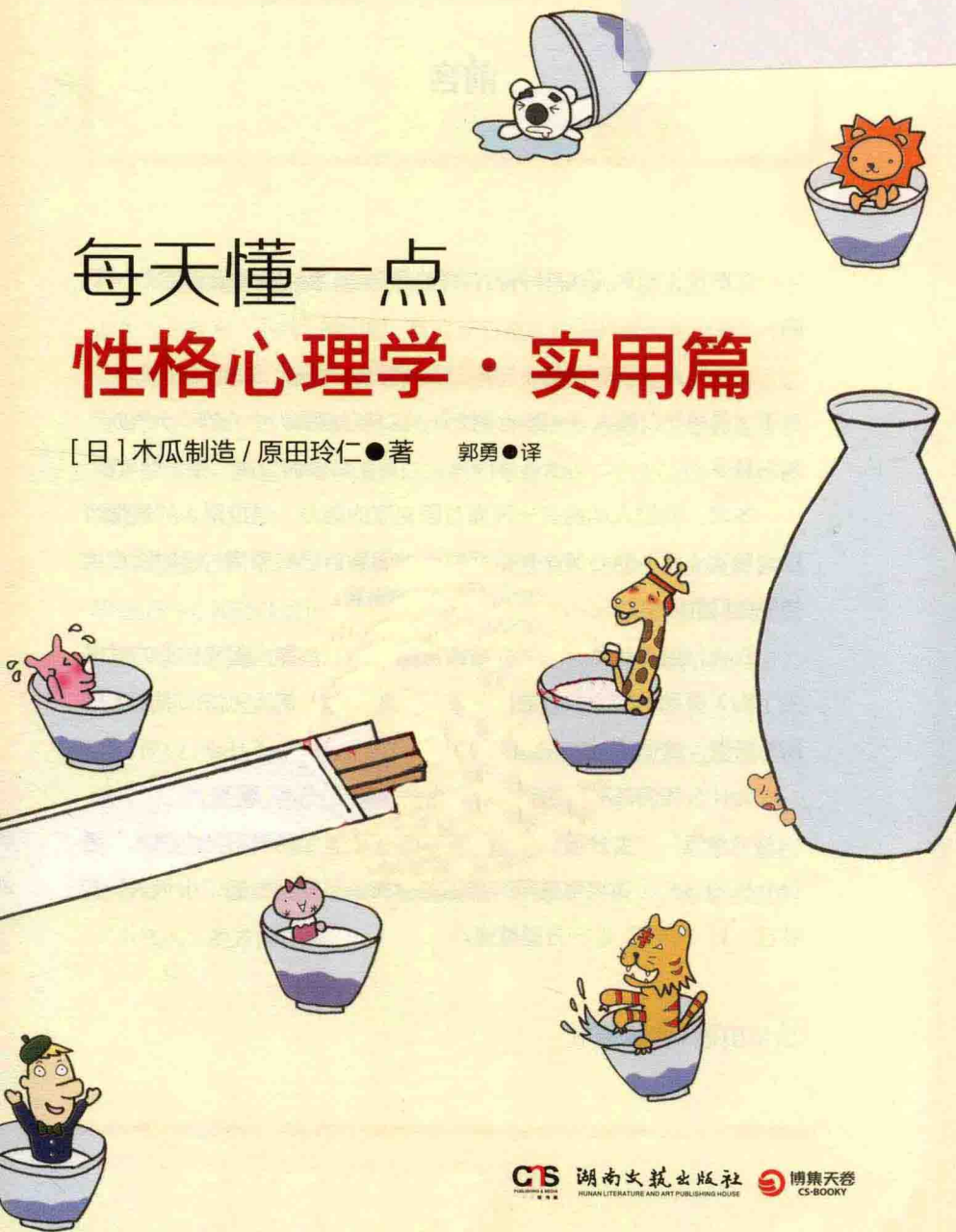
CAS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

每天懂一点 性格心理学·实用篇

[日] 木瓜制造 / 原田玲仁 ● 著 郭勇 ● 译



CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

每天懂一点性格心理学·实用篇 / (日) 木瓜制造, 原田玲仁著;
郭勇译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5404-6611-4

I. ①每… II. ①木… ②原… ③郭… III. ①个性心理学—通俗读物 IV. ①B848-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 028196 号

著作权合同登记号: 18-2013-520

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心理学·时尚读物

“UTSUWA GA CHIISAI HITO” KARA NUKEDASU SHINRIGAKU
Copyright © 2013 by Pawpaw Poroduction
First published in Japan in 2013 by PHP Institute, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/ Bardon-Chinese Media Agency

每天懂一点性格心理学·实用篇

著 者: (日) 木瓜制造 / 原田玲仁

译 者: 郭 勇

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

策划编辑: 李彩萍

封面设计: 面 团

版式设计: 张丽娜

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 尤艺潼

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 4.5

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5404-6611-4

定 价: 32.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



加大的应该是
你的气量吧……



前言

在职场、学校、家庭等各种各样的场合里，我们经常会遇到“小气”的人。

“小气人”常因琐碎的小事发怒，遇到失败马上把责任转嫁他人，宽于律己却严以待人……在当今社会，这种以自我为中心的“小气人”越来越多。

本来，我们人类拥有一种面对面交流的能力，通过别人的表情可以读懂他（她）的心情，并且面对面地表露自己的感情，适时适度地控制自己的情绪。

然而，当今社会科学技术日新月异的进步导致人们交往的方式发生了翻天覆地的变化。随之而来的是，越来越多的人无法揣摩别人的所思所想，对于如何与人交往十分迷茫。

为什么我们在不断地向“小气”的方向“进化”呢？

“小气”，也分很多种类型。本书将从多个角度对“小气人”进行分析和研究。我将用不同的漫画角色展示不同类型的“小气人”的特征，对“小气”进行分类整理。

不过，这本书并不是单纯地为你介绍“小气人”那么简单。关于人为什么会变“小气”的问题，我将从心理学和脑科学的角度分析“小气”形成的原理。但是，请你放心，别因为我提到心理学、脑科学这些专业学科就产生畏难情绪，我会尽量讲得浅显易懂，也尽量避免使用专业术语，所以即使你没有这方面的专业知识，也保证你一样能读懂这本书。

当你遇到“小气人”的时候，请不要急着讨厌他们。先试着去理解他们内心深处在想什么，进而思考让他们变“小气”的根源在哪里。了解了其中的缘由后，也许你就能理解和包容他们的思想和行为了。不仅如此，你还能找到正确的方式与他们和睦相处。

而且，我认为最重要的是，我们要引以为戒，不要让自己变成“小气人”。气量越小的人，越不容易意识到自己的“小气”。

希望借由这本书，能让你换个角度看待“小气人”，能够理解和包容他们。与此同时，也要不断完善自己的思想和行为，以防自己朝“小气人”的方向发展。

木瓜制造 / 原田玲仁

小气商事股份有限公司 人事关系图





总经理

总经理办公室



吹牛画家

关系很好
(兄弟)



好面子

熊部

奉承



部长 完美熊

夫妻
(周末唔细)



科长 常有理袋鼠



犹豫袋鼠

受不了



股长 耍酒疯长颈鹿



火车头

酒友



面具猫

主任 精英卷毛狗



股长 毛躁小熊猫



愚弄



储备章鱼



帐篷海豹

远房亲戚



事不关己懒猴

巴结



自私猩猩

同期进入公司

微妙的关系



主任 视而不见狗

情侣



自恋猪

瞧不起



妄想兔



较真儿眼镜猴

攻击



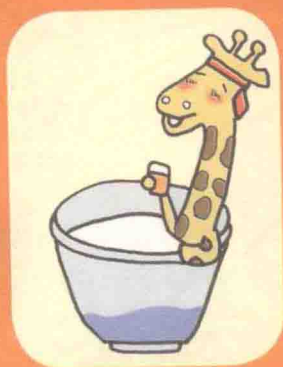
害羞犀牛



束缚猴

每天懂一点 性格心理学·实用篇

「器が小さい人」から抜け出す心理学





什么是“小气人”

人的“气”指什么 _ 2

- “气”与性格的差别 _ 2

什么是“小气人” _ 4

- 小气人，可以分为六大类 _ 4

不同类型的“小气人”

不善于控制自己情绪的人 _ 8

- 遇到一点儿小事就焦躁不安的人（焦躁水獭） _ 8
- 易怒、因为琐碎小事会发火的人（暴躁虎） _ 12
- 有工作叠加在一起，就感到紧张不安的人（空白熊） _ 16
- 对别人无心的话始终耿耿于怀的人（记仇鼬） _ 18
- 平时不会说脏话，但在网上“出口成脏”的人（毒舌女） _ 20
- 性情飘忽不定的人（晴雨橙） _ 22

对自己缺乏信心的人 _ 24

- 把“忙死啦！忙死啦！”当口头禅的人（忙碌狗老板） _ 24
- 总感觉“没人理解自己”的人（可怜熊） _ 28
- 喜欢在背后指责别人缺点的人（两面山猫） _ 30
- 只对了不起的人阿谀奉承的人（马屁松鼠） _ 34
- 想将别人束缚住的人（束缚獭） _ 36

- 认为所有人都讨厌自己的人（讨厌狮） _38
- 不管做什么事都先为自己找好借口的人（辩解恶魔） _40
- 不会为别人的成功真心感到高兴的人（嫉妒蜜蜂） _42

防御心理很强的人 _44

- 不愿意承认自己的错误，还把错误合理化的人（常有理袋鼠） _44
- 遇到坏事视而不见的人（视而不见狗） _48
- 指责别人抠门儿的人，其实自己更抠门儿（投影牛） _50
- 遇到自己不喜欢的事情，马上打退堂鼓的人（逃避飞机） _52
- 经常对部下乱发脾气的人（迁怒苹果） _54
- 好恶过于激烈的人（好恶鹦哥） _56
- 很难做出决定的人（犹豫袋鼠） _58
- 不愿意接受新鲜事物的人（顽固考拉） _60
- 痴迷于偶像，在现实中难以和人相处的人（妄想兔） _62
- 领地意识很强，始终与人保持距离的人（帐篷海豹） _64
- 在人前退缩，羞于开口的人（害羞犀牛） _66
- 自己是完美主义者，也要求别人完美的人（完美熊） _68
- 没有储备就感到万分不安的人（储备章鱼） _70



怕麻烦，想过得轻松的人 _72

- 不愿意倾听别人说话的人（火车头） _72
- 看到路上有人跌倒却视若无睹的人（事不关己懒猴） _74
- 很快做出决断的人（毛躁小熊猫） _76
- 对于同事的工作不愿出手相助的人（自私猩猩） _78
- 总是拒绝别人邀请的人（较真儿眼镜猴） _80

强烈希望别人看得起自己的人（对自己的评价过低的人） _82

- 喜欢吹牛，一群人中只听见他在说话的人（吹牛画家） _82
- 热衷于名牌商品的人（好面子） _84

- 对什么都回答“是”的人（面具猫） _86
- 不借着酒劲就说不出货的人（耍酒疯长颈鹿） _88

强烈希望别人看得起自己的人（对自己的评价过高的人） _ 90

- 过分在意别人评价的人（自恋猪） _90
- 根据学历判断别人价值的人（精英卷毛狗） _92

小气人的种类 _ 94

- 您身边的小气人属于哪一类 _94

小气人排名 _ 97

- 小气人排名 1——在办公室里遭人讨厌的小气人 _97
- 小气人排名 2——在酒馆里遭人讨厌的小气人 _99
- 小气人排名 3——开车时遭人讨厌的小气人 _101

成为“大气人”的方法

先要了解自己的气度 _104

方法 1：不要再把责任推到别人身上 _106

方法 2：让内心平静下来 _107

方法 3：重视自己的感受 _108

方法 4：重视别人的感受 _109

方法 5：培养坚定不移的自信 _110



后记

附录 小气人大调查

什么是 “小气人”



人的“气”指什么

~ “气”与性格的差别 ~



“这个人真大气！”

“那个人真小气！”

相信在日常生活中，你一定听过或说过这样的话吧？可是，当我们评价别人时经常用到的“气”这个字，到底是什么意思呢？

气量大的话，可以容纳各种各样的事物。因此，“大气的人”，是指拥有丰富的才能、技能和知识的人。于是，就我个人的理解，所谓“大气的人”应该是指“具有足够的深度能够包容各种各样的事物，并且能够为了他人灵活运用这些事物的人”。

此外，“气”和“气量”“度量”具有相近的意思，“大气”不仅指一个人才能出众、知识丰富，通常还指一个人具有宽广的视野，能够关怀和包容别人等。

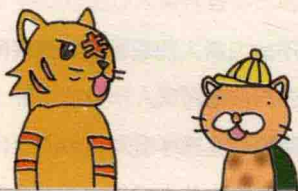
与此相似的词语还有“性格好”。不过，“性格好”通常指“待人温和，不容易生气，以及一个人一贯的行为和思维模式比较好”。

相比之下，用“大气”形容一个人的时候，不仅指其性格好，还具有评价其潜在的才能、技能和知识等的倾向。

再有，“人格”这个词有时和“性格”作为同义词在使用，但是相比之下，“人格”更倾向于对一个人的道德品质、信仰和心地是否善良等的评价。

“性格好的人”不一定就是“大气的人”，而“人格高尚的人”肯定是“大气的人”。

我就是大气的男人！



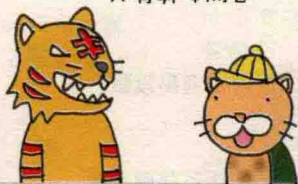
4

所谓“大气”的人，



1

嗯，
只有身体而已……



5

不仅要有足够的深度，能够容
纳各种各样的事物，



2

是吧。

暴躁的
小气男人！

不只身体还有
心理……



6

而且还能够为了他人，
灵活地运用这些事物。



3

什么是“小气人”

~ 小气人，可以分为六大类 ~



那么，“小气人”指的是什么样的人呢？

遇事容易紧张的人、常常烦躁不安的人、不能为别人的幸福感到高兴的人、拒绝接受新鲜事物的人……世间存在各种各样的“小气人”。

然而，看起来同样小气的两个人，各自的原因可能不尽相同。

如果不能弄清楚其中的原因，就难以理解那个人为什么会做出如此小气的行为，也就无法找出小气的原理，更谈不上采取相应的对策了。

于是，这次我专门调查了各种场合中的小气人，并试着分析了他们小气行为的原因和心理背景。结果，我发现小气人大体上可以分为以下六大类：

1. 不善于控制自己情绪的人

遇到一点儿小事就焦躁不安，非常情绪化，或者很容易紧张。

2. 对自己缺乏信心的人

喜欢自吹自擂，常在背后指责别人的缺点，热衷于名牌商品等。

3. 防御心理很强的人

犯了错误后，会找借口将自己的行为合理化，爱自欺欺人，拒绝接受新鲜事物等。

4. 怕麻烦，想过得轻松的人

害怕麻烦，凡事都不愿插手，想过得轻松，其实是想借此固守自己的地位和情感。

5. 强烈希望别人看得起自己的人（对自己的评价过低的人）

不管什么事都回答“是”，不借酒劲就难以说出真心话等。

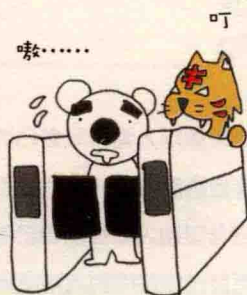
6. 强烈希望别人看得起自己的人（对自己的评价过高的人）

自恋而且过度在乎别人对自己的评价，根据学历或头衔判断别人等。

接下来，我就按照以上六种分类，分别为你介绍小气的原理以及改善的方法。



什么是“小气人”



接下来就拜托你们啦！

