

《你是哪种动物1》

图书基本信息

书名：《你是哪种动物1》

13位ISBN编号：9787545415391

10位ISBN编号：7545415396

出版时间：2013-1

出版社：弦本將裕、李肖霄 广东经济出版社 (2013-01出版)

作者：弦本將裕

页数：239

译者：李肖霄

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《你是哪种动物1》

前言

1997年4月，我提出了“个性心理学”这一概念。当时，我成立了一个从多种角度验证人类个性的研究机构，即个性心理学研究所，然后在全国开设个性心理学讲座。个性心理学最大的特点在于，在世界上，它首次将人类的个性代入12种动物角色中，是一门所有人都能理解的通俗易懂的心理学。1999年12月，《个性心理学》初版发售之后，我又陆续出版了30余种个性心理学方面的图书。最近，这些图书不仅在日本国内发行，还被译成英文版、中文版、芬兰语版发售到海外，并作为特集在无数杂志上进行介绍，成为创纪录的长期畅销书籍。这些都令我十分欣慰。一年中，我开设了300多场演讲会和讲座。在众多心理学爱好者中，有1000多名认证教师和心理咨询师，他们活跃在日本的各个地方。取得认证执照的人们从事着各种职业，他们涵盖了在职教职人员，保育员，医师、牙医、男护士等医护人员，经营公司的职员和业绩优秀的销售人员，家庭主妇，学生等多种群体。认证讲师中还有国家公务员和地方公务员，甚至还有在职的国会议员，这让我重新认识到听讲人群的广泛性。说起来，我在学生时代专门攻读社会心理学时，曾经想要构筑一门可以用作沟通工具的实用心理学，个性心理学就是这种想法的产物。现在研究“人心”的学问为何如此受人瞩目，连带个性心理学也如此备受关注呢？原因是不是就在于，在21世纪这个大的时代转换期，迄今为止的价值观和常识之类的标准都不再适用，人们不知该抱持着怎样的信仰去生活呢？经济危机由西方急速蔓延到东方，金融不景气也导致许多企业破产和重建，企业终身雇佣的制度早已崩坏，到处都是不断跳槽的年轻人和找不到新工作的中高年龄职员，我感觉人们都丧失了自信。同时，由更加复杂的社会环境和人际关系所造成的压力也让人们越来越难以承受。教育方面也更加荒废。学生逃学和校园虐待事件变得再平常不过，甚至连新闻都不再报道这些事了。搞错了发展方向的“宽裕教育”方针（相对于应试教育，将授课时间与内容缩减的教育办法——编者注）令孩子们的学习能力下降，“发展个性”成了口号，年轻人的个性还是无情地被抹杀。无论是国家、学校还是父母，看起来都已经放弃教育孩子了。我接受过很多被“怪物父母”，也就是不顾他人是否会感到困扰，只顾疯狂向学校提出意见的父母弄得烦恼不堪的教职员和保育员的心理咨询，我认为这绝对不只是学校单方面的问题。在我看来，这些都是因“交流不足”而产生的误解和错觉。个性的不同造就价值观的不同，因此，如果不以“是我不了解对方”作为前提来努力沟通的话，对话就不可能进行。如果事先就抱着“是你不了解我！”的想法，就相当于拒绝了双方的交流。在个性心理学中，我向听讲的学生提倡一种“放开”的终极减压法。“放开”并不是消极地“放弃”，而是积极地“领悟”，也就是“明确地认同”的意思。人们通过领悟让大脑摆脱压抑从而达到活性化。在这门个性心理学中，先要尝试明确地认同“每个人的个性是不同的”，然后彻底地承认自己和他人属于不同性格的生物。确实，个性的不同会产生许多交际压力，但是由于个性的不同而产生的恋爱和失恋等人际关系则是非常有趣的。我非常喜欢的演员卓别林先生说过这样一句话：人生通过特写来看的话是悲剧，但通过远景拍摄来看就是喜剧。我相信通过这本书，大家的人生会变得更加快乐和有意义。请大家一定要幸福！个性心理学研究所所长 弦本將裕

《你是哪种动物1》

内容概要

《你是哪种动物1:超有趣动物个性心理学》内容简介：这是一门让你了解自己和他人个性的心理学，一门助你变身恋爱达人、职场精英、交际高手的心理学。作者在世界上首次将人类个性代入60种动物角色中，构建起一种全新的心理学体系——动物个性心理学，直接引发了日本个性心理学研究的热潮。

掌握了个性心理学，你便可以轻松了解自己，看清别人，躲开各种危险，避开各种纷扰，轻松搞定各种人际关系，快速成为个性分析高手。

现在的日本年轻人都爱玩“角色检索”，你也来试试吧。12类动物、60种动物角色，你属于哪种动物角色呢？

《你是哪种动物1》

作者简介

《你是哪种动物1》

书籍目录

个性心理学和占卜的区别现在，有谁敢说自已毫无压力呢。据说，90%以上的压力是因为人际关系导致的。在这里，我希望大家能够了解：在解读人际关系的心理学中，有一部分知识就属于个性心理学。迄今为止的占卜都是以自身的运势、恋爱运和工作运等为中心的。这时，人们感兴趣的往往只是自身的情况，很少在意别人。虽然现在占卜已经十分普及，但在普通人中，能够用出生日期完美划分十二星座的，就只有那些学习过星座知识的人了。星座占卜不只是单独出书，也可以说是月刊、周刊以及日报的必备内容。然而，大部分人一般都只看与自己的星座有关的内容。也就是说，在普通占卜中，人们常常更关注和自己相关的内容，这和将重点放在人际关系上的个性心理学的思考方式完全不同。我在全国各地都举办过个性心理学的演讲和研讨会。听过我演讲的学生从注意到自己和他人的不同开始，逐渐把关注重点转移到观察他人身上。这是因为，只有通过他人了解“真正的自己”，他们才有可能重新审视内心深处的自己，并且将“他人”的言行举止看作对自我认识的一个验证。这样一来，我们就能明白，迄今为止我们所感受到的人际方面的压力，其实大都是由于个性不同造成的。因此，我们需要保持一种笑着观察他人的从容心态。在个性心理学中，我们可以将周围的人代入12种动物的60大类型中进行分析，以便于感知周围环境发生的大变化。很多学员甚至已经无法想象没有个性心理学的生活。迄今为止，我们接受过各种各样的占卜和心理咨询，却感觉这些并没有改善人际关系，其实，只有通过“放开”才能正视他人。同时，在阅读众多读者来信的过程中，我能清楚地感受到：动物形象不仅使个性心理学更通俗易懂，还能起到揭示人生目标的目的，这是所有人能够比较容易地接受个性心理学的原因。在所有听讲的学生中，一名学生研究“四柱推命”等正规占卜长达15年之久，并且拥有教师资格。当他对我说出“这15年里，我也许一直都在绕远”的时候，我意识到个性心理学以后的重大职责，整个人也都绷紧了。虽然可能需要很长时间才能了解所有的个性心理学，但是只要这个幸福之轮逐渐扩大，我认为它就完成了使命。你的周围应该也有需要这个信息的人。让更多人了解个性心理学，也许可以在真正意义上创造没有压力的社会。右脑和分类请对着画有地球、月亮、太阳的图（见图1-1）看5秒，然后合上书，说出它们各有几个，写在纸上也可以。图1-1地球、月亮、太阳（1）写完之后再看图1-2，感觉如何？这时，你应该瞬间就能明白地球、月亮、太阳各有10个，其中满月 and 娥眉月各有5个。图1-2地球、月亮、太阳（2）看图1-1的时候，你的左脑在活跃地工作着，数着1、2、3、4……但是，由于只有5秒的时间限定，你可能数不完。这就是左脑的极限。我们周围的人际关系也好像图1-1一样，各自分散，没有按个性分类好。无论是在公司还是公共场合，安排座位时，都不会根据每个人的个性，学校教育也是如此。因此，我们才会在不明个性差别的情况下，累积太多的压力。现在，一位取得了认证讲师资格的在职小学老师着眼于个性心理学的强大之处，采用个性分别指导法，按照学生不同的个性安排座位，将个性心理学积极地应用于教学中，并取得了惊人的成果。这一成果也显现在家访中，家长们纷纷说“这位老师真了解小孩”“老师比我还要了解我的孩子”，等等。这位老师因使用个性分别指导法获得了众多好评。在如今千篇一律的教育中，我们更应该渐渐导入个性分别指导法，这样，制约性强的公立学校和以自由独立为教育方针的私立学校之间的差别也会越来越大吧。在日本，国立附属小学好像也在着力于研究如何发展孩子的个性。然而，我很担心，这些不同的态度能不能改变日本的未来。通过比较图1-1、图1-2，还可以发现，使用分类方法能让我们看到之前没能看到的東西。另外，活用右脑可以看到只用左脑无法看见的“直觉”世界。这就是下页《关于“学”这个字》所写的左脑和右脑的平衡。人为何而活请看令人怀念的阿弥陀签（见图1-3）。上面有A、B、C三个选项。哪一项是彩头呢？答案是C。那么，你是如何中彩的呢？是不是先看了答案然后做的呢？图1-3阿弥陀签通常来说，阿弥陀签的答案部分都会被遮起来，但是在这里，我认为大部分的人都是先看了答案然后画线的。如果没有看到答案，也就是说在没有明确目标的情况下，会怎么做呢？这就只能猜了。猜“是A吗”，然后画线过去，结果发现不是A。猜“是B吗”，画线过去，然后发现答案也不是B。最后才说，“什么嘛，原来是C啊”。这在我们的世界叫作“反复试验”。人人都说，人生中的烦恼非常多，但如果能够不烦恼，那该是多好的事啊！所以，这个阿弥陀签想表达的意思就是，确立了明确的目标就不会迷惘。那么，你的目标是什么呢？你为何而活呢？我想一定会有很多种答案。然而，对于这个为何而活的问题，个人是没有重新思考的机会的。不知自己活着的目的，相当于在没有设计图的情况下，就要开始建造一栋房子，这样不可能建成坚固的房子。在这里，请再思考一次，你到底为何而活。幸福和“倖福”“你为何而活？”关于这个问题的答案，从最大公约数的角度看，我认为包含在“为了获得幸福”这个大命题中。然而，人们的幸福观不

《你是哪种动物1》

尽相同，比如，结婚生子、住上豪宅、做自己想做的事，等等，要一一细说是说不完的，可是，这些都可以包含在“为了获得幸福”这个命题中。个性心理研究所有一种研究方法，就是将看到的字进行分解，然后让大家一起验证。例如，将“幸”这个字分解的话，我们发现它包括土地和金钱。也就是说，直到20世纪，只要持有土地（不动产）和钱（动产）就是幸福。人们就是为了买房、提高生活质量而努力到今天的。但是，即使80%以上的日本人拥有了“中流意识”，但现状是，他们离本来早应该到手的幸福还很远。伴随着终身雇佣制的崩坏，父辈们至今还处于失业的阴影中；家人分裂四散，离婚在这个社会也变得理所当然。那么，幸福到底是什么呢？在面向公司经营者的“经营者研讨会”上，我提出了一个问题：在座各位谁没有压力？结果，没有人举手。我接着又问：现在有哪位觉得自己幸福？大家也只是低头不语。从社会人的角度来看，这些人都是伟大的经营者，是做了多年老板、拥有土地和金钱的成功人士。但是，越是做到人上人，就越是没法举手。也就是说，土地和金钱都不是幸福的指标。这也让我深切感受到21世纪幸福观的巨大变化。因此，现在我们写“幸福”这个词时，我建议大家一定要在“幸”字旁边加上一个“亻”。将其写成“倖福”，令“亻”这个字眼不与土地和金钱分离（见图1-4）。图1-4个性心理学提案的幸福之前有一位从巴西回来的朋友对我说，他经常被问到“日本明明是东洋思想的国家，但为什么会有那么多人自杀”的问题。这个问题令他非常苦恼，他不知该如何回答。确实，在日本，一年中，有一万人因交通事故而死，有两万人因癌症而死，却有三万人因自杀而死。可以说，如今到了我们重新审视“为何而活”和“何谓幸福”的时候了。所谓“放开”有一种方法能帮助人们消除压力。只要知道了这种方法，就能减轻今后人生中50%的压力，这种方法就是“放开”。丈夫、恋人、父母、孩子、上司、部下……正是因为我们无法放开他们，所以才无法减压。一般来说，我们对“放开”这个词的印象并不是很好。这个词听起来不但有些排外，还带有消极的意思。但是，个性心理学面向21世纪提出的“放开”（见图1-5），则代表着“明确地认同”。这种“明确地认同”也就相当于接受，但是，做到“明确地认同”其实是非常困难的。人们总抱持着一种想得到所有人认同的心情，这也可以称为自尊心。但麻烦的是，人们大都还抱持着一种不想认同他人的心情。请仔细留意“认”的繁体字“認”，它有“忍耐语言”的意思。例如，“那家伙说的一句话，简直像一把刀子刺在心上”，这就是“認”，所以难以认同他人也可以说是理所当然的事情。图1-5所谓放开那么，要如何才能认同他人呢？那就只能“放开”了。通过明确地认同他人，我们可以摆脱压力和纠葛，接受他人。比如说，我们知道樱花在4月份开。也就是说，我们对此有着明确的认同。这样的话，我们就算看到樱花在11月份没有开，也不会怀有“为什么没开花”的疑问，同时也不会怀有奇怪的期待。而且，如果我是樱花，就算看到梅花2月份盛开，开得非常美丽，也不会羡慕它，因为知道自己会在4月份开。这样就不会妨碍别人或者嫉妒别人了。这就是我想告诉大家的，通过“明确地认同、接受”，可以减少压力。但是，以前的我们很难做到明确地认同。因为，在我们接受的教育中，并没有教我们谁是樱花谁是梅花。世界上也没有哪种教育把这点列入教学计划之内，所以才会发生纠纷甚至战争。大家都认为“别人和自己是一样的”“别人和自己想的一样”。但是，真奇怪，大家“个性”都不同，怎么可能一样呢。个性并不遗传——杉树父母和松树孩子我在保育院、幼儿园等和学校相关以及支援育儿的地方也做过很多场演讲。在这些场合，我经常提到“杉树父母和松树孩子”的故事。这个故事说明“个性并不遗传”。即便都是父母生的孩子，成长环境相同，兄弟姐妹间也有着不同的“个性”。读过这个故事以后，请不要再强迫孩子们养成符合父母心意的某种个性了。现在我们更追求顺其自然地培养孩子个性的教育方法。

《你是哪种动物1》

编辑推荐

《你是哪种动物1:超有趣动物个性心理学》编辑推荐：颠覆传统心理学的惊世之作，直接引爆个性心理学研究热潮。它将人的个性代入动物角色进行分析，使心理学通俗易懂、趣味十足，而不再晦涩难懂。书中还配有彩插和漫画，让读者体验更为轻松的阅读快感。这是一本让没有心理学基础的读者也看明白的心理学读本。

《你是哪种动物1》

精彩短评

- 1、别说别人，跟自己都完全对不上
- 2、很准，纸张也好，认真读，会学到很多。
- 3、比较好玩的书籍，对了解认得性格有帮助，可借鉴
- 4、生日推算法，然后分成星系和动物，蛮有意思的，但还在想，若是剖腹产的小孩，算出来还准么？
- 5、老师，领导，推销员，学习个性心理学，就可以因材施教，因人推销，而个性心理学推而广之每个人都可以从中获益，身心统一，做本质上的自己。没达到四星是因为我不确定自己属于那种
- 6、大概是羊吧，不清楚是不是巴纳姆效应
- 7、罗里吧嗦外，还有神棍倾向，归纳的类型中完全不考虑重叠部分也是一大bug，非要说，我大概是狼吧（根本就没耐心看完这么多动物）
- 8、我是猴子 你是狼 brad pitt是害羞的小鹿

《你是哪种动物1》

精彩书评

1、据说，压力的产生有90%以上都是因为人际关系，大家之所以感到压力，其实都是因为个性的不同。总以为看透别人是很困难的事情，看完了书以后才发现，其实不是很难。这本书总体感觉像前几年特别火的根据血型判断人的性格的那类书。写的还是很实用的。推荐阅读。

1、《你是哪种动物1》的笔记-后记

请一定要将本书当作指南，并非用统一的眼光去看待人类，而是要享受人类“个性的不同”。如果能够心胸宽大地、在人际关系上怀着余地地去生活的话，我相信各位一定能过上轻松愉快、没有压力的生活。“有教养的人，就是拥有能够包容和自己不同的价值观的有度量的人”。另外，还有报告说只要人际关系良好，大脑的厚度就会增加。古时就有“吃饭吃八分饱就不用看医生”的说法，这不只是体现在饮食和健康方面，还能够适用于恋爱和结婚、友情、育儿、工作、兴趣、欲望等所有方面。世界上没有完美的人，太过追求完美会让人失去希望。就算有完美的夫妻存在，家人大概也会因为气氛太过沉闷而不愿回家吧。从今以后，我们要不要试试将“80%的倖福”“80%的喜悦”“80%的满足”作为基准呢？人生会变得比以前轻松很多哦

《你是哪种动物1》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com