

《洞察心理高手（上、下册）》

图书基本信息

书名：《洞察心理高手（上、下册）》

13位ISBN编号：9787801881250

10位ISBN编号：7801881257

出版时间：2005-04

出版社：现代出版社

作者：（日）匠英

页数：202

译者：陈才迈

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

《洞察心理高手（上、下册）》

内容概要

一问一答，轻轻松松对自己进行分析。让你深刻了解自己，避免焦躁，快乐应对各种纠纷与逆境，从而使自己的人生走势急剧飙升，达到人生的最高峰。你认为人的命运是上天注定的，还是自己创造的如果你手边有一个空饮料瓶，你打算用它做些什么你认为你来到这个世界是很幸运的吗你曾经有过为什么只有自己总是很忙的念头吗深夜突然传来一份传真，你认为会是什么内容呢你跟同事或同辈人讨论有关营业方面的话题吗

《洞察心理高手（上、下册）》

书籍目录

《洞察心理高手（上）》

第一章 为了想在恋爱中采取积极主动的人

第二章 为了在工作中追求自己风格的人

第三章 为了想进一步加深与朋友关系的人

第四章 为了希望更进一步了解对方的人

《洞察心理高手（下）》

第一章 为了认识真正的自我

第二章 为了让自己在职场上更加辉煌

第三章 为了加深与恋人之间的关系

第四章 为了寻找今后的幸福

章节摘录

《洞察心理高手（上）》 第一章 为了想在恋爱中采取积极主动的人 Q01 虽然只是每天碰面，但总让人觉得是件事情。这是为什么？测试TEST 决定好你每天在同样场所要见到的5个人。包括公司的同事在内（不包括家人）。把他们的名字写出来。然后，把对每个人的留意程度分成5个级别，标注出来。 例：营业部3部的 前辈.....5 顶头上司的2 每天早上在咖啡厅碰到的男性.....4 一起吃午饭的3??害过单相思的人每天都会不断地从心底想念爱恋的人，并期望这种剪不断的痛苦的暗恋会有个结果。而对方却总也注意不到你的这份心思。对于这样的人，首先建议你“要创造和喜欢的人有尽可能多的接触的机会”。这是让人出乎意料的最简单的方法。 这个建议依据的是：反复的见面会让对方在不知不觉中喜欢上自己的“单纯接触效果”。你以前也许听到过这个说法。举一个最容易理解的例子：总在电视上出现的演员，频繁看到后你对他（她）就会留有印象，之后会在不知不觉中对其抱有好感。 美国的心理学者塞昂斯通过实验也证明了这一点。 实验是从大学毕业生的相册中抽出12个的照片，让接受实验的大学生看，谎称是“通过视觉获得记忆的实验”。12张照片每间隔2秒看1张。被看到的照片顺序和次数是任意的，既有只看到一次的照片，也有看到多次的照片。次数是1次、2次、5次、10次、25次，全部的照片看过后，再出示这12个人的照片，对照片上的人进行好感度测评。 结果是被看到25次照片上的人，获得的好感度是第一。被看到的次数越多，也可以说接触的次数越多，好感度就会随着上升。 ??...

《洞察心理高手（上、下册）》

编辑推荐

一问一答，轻松分析自己与周围人的关系；以丰富的经验，循循善诱，让你掌握自己，了解他人；知己知彼，百战百胜，从而灵活地应对今后的人际关系！ 一问一答，轻轻松松对自己的进行分析。让你深刻了解自己，避免焦躁，快乐应对各种纠纷与逆境，从而使自己的人生走势急剧飙升，达到人生的最高峰。

《洞察心理高手（上、下册）》

精彩短评

精彩书评

- 1、没有原先想象到的科学严谨，相较而言，更像是本功利心极重的商业书，语言也没有说服力，让人难以沉下心认真读下去。当然，也许这也可能是拙劣的翻译造成。我没有读过日语版，也不敢肯定。不过，有了对书这样的定论之后，反而轻松地阅读下去。文中提到的某些观点之前也没有想过，颇有新意。不知，心理学的知识一日比一日普及的今天，这些观点是否也会失去其闪光之处？
- 2、一天基本上看完，有点失望！与书名相比，内容有点假了。不过，无聊时还是可以翻翻的，毕竟可以增加点常识。下面的不用看了~~悲剧，书评还有字数限制，什么理论!!!以上所写，足以概括阅读本书的感触，干嘛还要添加字数限制，以至于不得不在此发下牢骚，以填补所缺评书字数.....
... 无语！
- 3、刚开始读，读了前言就有点崩溃了，要不是因为内容本身有吸引力，真的读不下去。翻译的很糟，很晦涩，像是在读一本大学日语，全都是句型。用词，语序，总之是很多地方都让人感觉很不自在。（中国人看不懂，日本人不明白）好好的一本书就这么让翻译给毁了。翻译者没有用心做事，只是在凑合。严重谴责这种不负责任的行为。我们在看一本书，你让我们看到的是你对翻译工作的厌恶，我不想这么说，但这种翻译实在让人反胃。
- 4、讲的还是有些道理的，翻译确实不到位，不给力，但是不能影响着本书的魅力所在。看到一些人的描述说这本书不行，我也不好妄下评论，但是对我这个新手来说，着本书还是很有用的，让我懂的一些细节，在与朋友与人交往中更好地展现出个人谈话魅力。
- 5、上册写的还不错，分析了人们日常生活中没有注意到却确实存在的行为产生的原因，还提供了一些建议。下册则水平很一般，作者提供了一些小测验，但由测验结果引出的内容没有深度，也没有有实质帮助的建议，感觉言之无物，内容空洞，不看也罢。
- 6、这是一本分性别的书，适合在一个悠闲的下午，喝喝茶，在阳台上，蜷在舒服的椅子上，小姑娘慢慢的看.....偶尔看到几句话，也许在恋爱或者婚姻中，会有点效用吧：)
- 7、这本书里面讲了很多关于心理学的知识。一些很有意思的东西。但是，对我来说价值还是不大，属于一本书中只有几句话的书，被这几句话吸引，生怕错过，看过之后又觉得没用的太多。

章节试读

1、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-第78页

重要的是根据对方的感兴趣和关心程度的不同，变换说话的方式

–言语表达有两种表达方式：高潮型：日语是个典型，先作铺垫，进入本题，再得结论；

非高潮型：多数外国语，反之

2、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-第142页

每个人的内心有4个分类：

- 1：自己和别人都认为是你的部分
- 2：别人认为是这样，但自己却没有注意到的部分
- 3：自己知道，别人不知道的部分
- 4：自己和别人都不知道的部分

3、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-第182页

一个心理测试：一张纸上已有一个圆圈，再在这张纸上画一个圆圈

解释：原有圆圈代表过去的你，要画的圆表示现在的你，这两个圆的为止关系，充分显示出从过去到现在的与理想的自我的差距及心灵的充实感。

- 1、离原有圆圈较远，表示内心很寂寞，希望亲人，恋人，朋友能够多了解自己
- 2、与原有圆圈交叉，表示有想打破现状的欲望，但要控制情绪
- 3、包含原有圆圈，表示乐观向上，为了提高工作效率，取得新工作而努力学习
- 4、被包含原有圆圈，表示比较内向，喜欢安安静静的，回首过去进行反省，这是思考未来的好机会

4、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-上册

5、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-第129页

卢梭说过：多自己的爱是“人类自然拥有的情感”。

越是爱护自己，越不能容忍对方背叛自己。所采取的手段有对对方的恳求、攻击、对决、报复，也可以说是对伤害了自己自尊心而发怒的表现。其表现的激烈程度跟对自己的爱的程度成正比。我们不能否认这种对自己的爱，正因为有对自己的爱，人类才能越过悲伤和痛苦生存下去。

6、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-第74页

不满时自己成长的食粮

–每个人的欲望是分层级的：1：生理欲望；2：安定，安全；3：社会归属欲望；4：自我，自尊的满足欲望；5：发挥自己能力的欲望

《洞察心理高手（上、下册）》

—如果现在所在公司不能满足自己的某些欲望，但反之，在这个环境中一定有可以满足的东西存在，多以一定要分析在这个阶段的欲望层次

7、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-第9页

退步行为

在生活中一般我们会控制我们的情绪，但是，一旦不满的事情积累的太多了，就会爆发，爆发时，有些人会直接攻击，如出手打人，但是有些人会去吃一顿大餐，把自己灌醉，生活不规律等等，这种行为就是“退步行为”。

除了这些比较大的行为，一些小的事我们也会经常用到退步行为来解决问题，比如，赶火车时，会不停地看手表。

8、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-第51页

人的内心都有避开不顺心事的防卫本能

—当碰到不如意的事情，人们会表现出三种类型：

1.强调障碍的障碍优位型：比如说这东西被人拿走了，我怎么去做呢？

2.强调攻击自己的人的自己防卫型：比如这东西弄痛我了，我会说：你刺到我了，好痛。

3.强调解决不如意事情的要求固执型：比如你擦坏我车了，会说：去修车店修就是了，但是你全部负责任。

9、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-第4页

虽然单纯的碰面，也会无意识中增加对方你的好感度。

—有点道理啊，就像明星看的越多可能印象越深，以后对其抱有好感的几率也会越大，生活中也是，一群朋友之间，与谁接触的比较多，就会自然而然地跟关系比较好，不过也不能应用于任何人，有些就是相见恨晚型的

10、《洞察心理高手（上、下册）》的笔记-第90页

作为销售人员怎样跟顾客打心理战，怎样推销自己的产品？

阶段要求法：就是步步为营，慢慢提出小要求，进而让顾客接受更大的要求

《洞察心理高手（上、下册）》

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