

# 《看穿人心的小動作-圖解版》

## 图书基本信息

书名：《看穿人心的小動作-圖解版》

13位ISBN编号：9789861774961

10位ISBN编号：9861774963

出版时间：2011-6

出版社：晨星出版社

作者：匠英一

页数：220

译者：簡中昊

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](http://www.tushu000.com)

# 《看穿人心的小動作-圖解版》

## 前言

序：不經意的小動作透露出真實個性 最近已經進入了人人都有行動電話的時代，隨處可見邊走邊傳簡訊、熱衷於各式手機，以及在電車內大聲講手機的人。在這種情況下，近年來也出現了隨時檢查手機就才能安心的人，而本人卻幾乎完全沒意識到這種「手機依存症」。稍微觀察一下日常周遭，在電車裡總是坐在最外側的座位、在月臺上做出高爾夫球的揮杆姿勢等等，你有注意到為什麼許多人會做出共通的行為嗎？其實據說這些行為也是由人的潛意識操控。在日常生活中可以看到的這些肢體動作，一般稱之為小動作。從心理學的角度來看，潛意識的心理狀況跟小動作有著強烈的聯繫。也就是說，如果能夠知道小動作所代表的意義，就能夠理解對方隱藏的心理狀態（潛意識）。比方說，我們可以編造虛假的言語，說謊欺騙他人，但是小動作卻只會透漏出我們真實的心意。只要加以注意，從小動作感受到對方真正的心聲，就能夠消除人際關係的煩惱，也對自己有更深層的理解。 本書就是以人人都經驗過的例子，做出心理學角度的考察。當然，因為情形不同，同一個小動作也有可能代表不同的意思，本書所記載的內容並非「唯一正確的解答」。在這一層意義上，如果能夠透過各種例子理解心理學的看法，讓各位注意到些許「小動作與心理學」的有趣之處，則筆者不勝欣喜。

# 《看穿人心的小動作-圖解版》

## 內容概要

專家審訂 ~ 王英洲 輔仁大學醫學院臨床心理學系系主任

你曾經注意過身邊的人嗎.....

喜歡一直用手指捲頭髮？

照相時總是很喜歡比YA？

不時就會把手機拿起來看？

看到鏡子就瘋狂地照？

坐下時腳抖個不停？

講電話時手不斷在紙上畫東西？

這些在生活中常見的肢體動作，一般稱為「小動作」。從心理學的角度來看，潛意識的心理狀況跟小動作有著強烈的聯繫。也就是說，如果知道小動作所代表的意義，就能夠理解對方的心理狀態，並一眼看穿對方最真實的感受與想法。

### 【本書特色】

1、書中提到的行為都是跟日常生活相關，很多也都隨處可見，是能夠實際應用的內容，且也可以用來檢視在自己身上。

2、書中用大量的圖片輔助說明，敘述淺顯易懂、輕鬆有趣，能夠輕易獲得相關知識。

3、有別於一般講心理學理論的書籍，用最直接的例子點出行動跟心理的關係，實用性質很高。

# 《看穿人心的小動作-圖解版》

## 作者簡介

匠英一

1955年生於和歌山縣。畢業於東京大學教育學研究所。1990年設立認知科學研究所。從認知科學的立場，特別是無意識以及直覺的動作，將其應用在營業與行銷的心理問題上。此外，活躍於企業顧問、雜誌執筆、演講等廣泛的範疇當中。主要著作有《1分鐘看穿鄰座的心理術》（廣濟堂）、《解讀至今無法理解的對方的心理學練習簿》（東京書籍）、《解讀動作與心理的真相事典》（PHP研究所）等書。

譯者 簡中昊

輔仁大學日文研究所畢業，目前就讀輔仁大學比較文學博士班。曾任觀光局對日旅客訪問員，並曾協助翻譯日本民法。現任兼職譯者。譯有《身體乾燥？小心老化提早報到》、《生活科學常識110》。

# 《看穿人心的小動作-圖解版》

## 書籍目錄

- 第1章 從日常生活的偶然小動作來「解讀真意」！
- 日常生活常見的小動作 1 攬鏡自憐的理由
  - 日常生活常見的小動作 2 總是由兩端開始坐起的電車座位
  - 日常生活常見的小動作 3 把收據揉成一團的人是因為壓力過大
  - 日常生活常見的小動作 4 只要握住方向盤就變了一個人？
  - 日常生活常見的小動作 5 在電扶梯上「超車」的人？
  - 日常生活常見的小動作 6 「總之先來杯啤酒吧」的理由
  - 日常生活常見的小動作 7 用傘練習揮杆的大叔在想什麼？
  - 日常生活常見的小動作 8 「工作跟我，哪一個比較重要？」
  - 日常生活常見的小動作 9 講電話時會隨手在紙上塗鴉的理由
  - 日常生活常見的小動作 10 崇尚名牌的人其實沒自信
  - 日常生活常見的小動作 11 考試前會一口氣看大量漫畫之謎
  - 日常生活常見的小動作 12 經常看手機的理由？
  - 日常生活常見的小動作 13 「所以我早說了吧！」會這樣說的人？
  - 日常生活常見的小動作 14 男性在失戀後無法立刻振作起來的理由
  - 日常生活常見的小動作 15 看到隊伍就想排的心理？
  - 日常生活常見的小動作 16 會被好聽話所欺騙？
  - 日常生活常見的小動作 17 為什麼會把傘忘在電車裡呢？
  - 日常生活常見的小動作 18 想事情的時候為什麼會往上看呢？
  - 日常生活常見的小動作 19 以不幸為傲是自我中心的表示
- Column 心理學的曙光初現，在於哲學
- 第2章 「解讀」上班族的小動作！
- 由小動作探尋顧客的心理 1 用雙手跟人握手是熱情的表現？
  - 由小動作探尋顧客的心理 2 閉著眼睛聽別人說話？
  - 由小動作探尋顧客的心理 3 對方重新繫緊領帶？
  - 由小動作探尋顧客的心理 4 肢體動作大的人都很善變？
  - 由小動作探尋顧客的心理 5 一直不停點頭的人在想什麼？
  - 由小動作探尋顧客的心理 6 交涉對象的眨眼次數增加？
  - 由小動作探尋顧客的心理 7 當交涉對象用手摸鼻子時，表示他在說謊？
  - 由小動作觀察部下的心理 1 超出必要程度的深深鞠躬是排斥的意思
  - 由小動作觀察部下的心理 2 就座順序會表現出部下的幹勁
  - 由小動作觀察部下的心理 3 模仿上司的部下？
  - 由小動作觀察部下的心理 4 喜歡使用專業術語的部下？
  - 由小動作觀察部下的心理 5 反射性道歉的人其實並沒有真的反省
  - 由小動作觀察部下的心理 6 「基本上」是為了逃避責任的保險桿！
  - 由小動作觀察同事的心理 1 「好煩啊」是自誇自讚的開始
  - 由小動作觀察同事的心理 2 總是說「不可能」的人是悲觀主義者
  - 由小動作觀察同事的心理 3 用「總之」來掌控談話的人
  - 由小動作觀察同事的心理 4 不接公司電話的同事的真心話
  - 由小動作觀察同事的心理 5 裝忙的人真的很忙嗎？
  - 由小動作觀察上司的心理 1 從不離開自己座位的上司是膽小鬼
  - 由小動作觀察上司的心理 2 一走近上司身邊，上司就把腳翹起來？
  - 由小動作觀察上司的心理 3 抖腳是焦躁的緩和劑
  - 由小動作觀察上司的心理 4 正在轉筆的上司，是因為很無聊嗎？
- 從商場情況了解人的心理 想要表現出幹勁時，領帶會選紅色的！
- Column 由反威廉馮特衍生出的「行為主義」
- 第3章 「解讀」男人與女人的真心話！

## 《看穿人心的小動作-圖解版》

- 由行為模式探尋男朋友的心理 1 吃醋不是愛意的負面情緒？
- 由行為模式探尋男朋友的心理 2 約會時男朋友只站在左側是因為？
- 由行為模式探尋男朋友的心理 3 話說到一半時，把雙手交叉在胸前？
- 由行為模式探尋男朋友的心理 4 對戒是束縛的證明？
- 由行為模式探尋男朋友的心理 5 如何分辨假笑？
- 由行為模式探尋男朋友的心理 6 只用第一人稱、「本大爺」類型的男性
- 由行為模式探尋女朋友的心理 1 從初次約會的食量看出對方的真心！
- 由行為模式探尋女朋友的心理 2 女性來傾訴煩惱的真正意圖？
- 由行為模式探尋女朋友的心理 3 為什麼她要貶低自己？
- 由行為模式探尋女朋友的心理 4 舔嘴唇的她是在誘惑你？
- 由行為模式探尋女朋友的心理 5 女性抬頭仰望是撒嬌的證據！
- 由行為模式探尋女朋友的心理 6 為什麼在玄關把鞋子脫得亂七八糟？
- 由行為模式探尋女朋友的心理 7 女性如果願意身體接觸就表示有意思？
- 由行為模式探尋女朋友的心理 8 過度凝視對方的人在說謊？
- 由行為模式探尋女朋友的心理 9 玩弄頭髮的女性需求的是什麼？
- 由行為模式探尋女朋友的心理 10 當音調突然拉高是代表什麼意思呢？
- 由行為模式探尋女朋友的心理 11 無法率直地面對喜歡的人的原因是？
- 從兩人的行為探尋彼此的心理 1 阻礙越多的戀情越濃郁的理由
- 從兩人的行為探尋彼此的心理 2 為什麼情侶和夫婦都會越來越像呢？
- 從兩人的行為探尋彼此的心理 3 從腳尖看出情侶的熱戀程度
- 從兩人的行為探尋彼此的心理 4 加深愛情濃度的坐法是並肩而坐！

Colum 馬科斯·魏泰邁的完形心理學

第4章「解讀」朋友們無意識當中的行為！

- 從言語探尋對方的感受 1 隱含在「我只跟你說」裡的技巧
- 從言語探尋對方的感受 2 「這是為你好」，但真的是為我好嗎？
- 從言語探尋對方的感受 3 常常說「但是」的人的心理？
- 從言語探尋對方的感受 4 常說「其實我是覺得～」是撒嬌的表現
- 從言語探尋對方的感受 5 隨意就親密地叫別人名字的人？
- 從言語探尋對方的感受 6 因為沒有自信才會說「絕對」
- 從行動探尋對方的感受 1 越正經的人一旦喝醉，個性變得越多
- 從行動探尋對方的感受 2 照相總站在中央的人是怕寂寞的人
- 從行動探尋對方的感受 3 隨身攜帶折傘的人是什麼意思？
- 從行動探尋對方的感受 4 手舉高這個動作是什麼意思？
- 從行動探尋對方的感受 5 照相時比YA的意思是？
- 從行動探尋對方的感受 6 聯誼時表現出很無聊的女性是什麼意思？
- 從行動探尋對方的感受 7 幫人斟酒的人其實內心暗藏祕密！
- 從行動探尋對方的感受 8 經常變換風格的人是因為恐懼
- 從行動探尋對方的感受 9 從記事本了解對方的性格
- 從行動探尋對方的感受 10 總是豪爽大笑的人是自以為是的
- 從行動探尋對方的感受 11 在與他人的對話中吐舌頭的意思是？
- 從行動探尋對方的感受 12 常誇獎別人的人其實是自己想被誇獎
- 從行動探尋對方的感受 13 會穿迷你裙的女性對自己很有自信
- 從癖好顯現的他的性格 1 喜歡穿藍色衣服的人？
- 從癖好顯現的他的性格 2 寫字力道越輕的人其實越會社交
- 從癖好顯現的他的性格 3 從睡姿顯現的人格特質！
- 從癖好顯現的他的性格 4 坐下時腳張開與腳緊閉的人的差別是？
- 從癖好顯現的他的性格 5 腳程快的人大部分都很容易犯錯

Column 佛洛伊德與榮格

第5章「解讀」從癖好顯現的另一個自己！

## 《看穿人心的小動作-圖解版》

- 在無意識當中所做的行動 1 無意識地聞起剛脫下的襪子之謎
  - 在無意識當中所做的行動 2 把明明知道的字寫錯的理由
  - 在無意識當中所做的行動 3 太陽眼鏡是軟弱的證明！
  - 在無意識當中所做的行動 4 人為什麼會迷上賭博呢？
  - 在無意識當中所做的行動 5 就是會想動手摸軟綿綿的東西的理由
  - 在無意識當中所做的行動 6 自言自語是心理退化的現象？
  - 在無意識當中所做的行動 7 一害羞就會搔頭的祕密
  - 在無意識當中所做的行動 8 在抽屜裡放入私人物品的人？
  - 在無意識當中所做的行動 9 收藏家都欲求不滿？
  - 在無意識當中所做的行動 10 濃妝豔抹的女性其實內在樸素！
  - 在無意識當中所做的行動 11 追流行的人喜歡和其他人一樣
  - 在無意識當中所做的行動 12 喜歡抽菸是回歸嬰兒期的表現？
  - 在無意識當中所做的行動 13 直接將火點熄的人是直性子的人
- Column 細分過後的現代心理學

## 《看穿人心的小動作-圖解版》

### 精彩短评

1、大部分东西都是些常识，不会说看了以后就练就一身读心术，但有一些小小的tip对为人处事还是有点小帮助。但这种小把戏只能起个辅助作用，如果用来照本宣科按图索骥去偷窥别人的心理，不仅失其真义，而且有失偏颇。



## 《看穿人心的小動作-圖解版》

### 精彩书评

1、作为一本茶余饭后的消遣类书籍，这本书让人看起来很高兴，简短的文字，生动有趣的插图，很适合10岁左右的孩纸看。但是，姐姐是一个20几岁的人儿，没有深度没有含量的书现在真的会越看越生气。可以了解作者希望通过人在日常生活中的小动作，工作的小细节，给大家展现一个既容易理解，又不失心理学常识的书籍，但内容过于简单肤浅，连一个小小的理论都没有深入去讲，不知道是我期望太高还是作者的本意如此。心理学是一个简单又复杂的话题，简单在于他渗透于我们生活的方方面面，复杂在于包括人脑结构在内都是他考量的范围，接触了心理学其实从大学开始，有趣的是我们现在可以通过阅读增加对他的认识，但在选择书籍的时候必须结合自身的需要，以免买错了。

2、《看穿人心的小动作》，匠英一著、简中昊译，晨星出版社，2014年4月再版。日人著，台人译。现代人压力大，心理问题多多，心理学也成显学了。有意思的不太多，而且总觉得这种写成书的便是尽人皆知，太过深入了解容易被反设计。

# 《看穿人心的小動作-圖解版》

## 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](http://www.tushu000.com)