

《绵羊心理学》

图书基本信息

书名：《绵羊心理学》

13位ISBN编号：9787543693289

10位ISBN编号：7543693283

出版时间：2013-5

出版社：青岛出版社

作者：涩谷昌三

页数：227

译者：吴宣劭

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.tushu111.com

《绵羊心理学》

内容概要

《绵羊心理学》是一本超级实用好玩的心理学入门级书籍。书中以两只可爱的绵羊为主角，为我们解读生活中方方面面的困惑。告诉我们如何解真正的自己；如何在人际交往中更加游刃有余；如何在职场上风生水起，成为受欢迎的人；如何在恋爱中占据主动地位；如何了解自己内心的脆弱与坚强；身边人怪诞行为的成因……《绵羊心理学》用最风趣幽默的语言，从专业心理学角度来引领我们寻找原因和答案。轻松一笑的同时，又收获了许多实用的心理学专业知识。

《绵羊心理学》

作者简介

涩谷昌三

现任日本目白大学人类社会学院教授，开拓了一个名为“空间行动学”的崭新研究领域，该领域以非语言类沟通为基础。通过人类最自然的姿态、行动等研究深层的心理问题。

作为日本最受欢迎的心理学大师，涩谷昌三深受年轻人喜爱，其研究领域也备

受瞩目。

著有畅销书《每天懂一点潜伏心理学》《看穿人心术，拿来就用》《一句话搞定对方的心理学》《一辈子受用的心理学》《图解杂学与深层心理学》等。

书籍目录

Chapter 1 了解自我的心理学

01. 剥开迷雾看见内心

心理学能不能拯救人心？

了解“未知的自我”

我们被“无意识”所支配

“血型性格”真的可信吗？

那些被忘却的梦，其实才是我们的心愿

性格色彩心理学

02. 如何成为自己想要成为的人？

了解性格的分类

在欲望中成长

自我暗示帮助我们实现目标

克服负面情结

通过增强自尊心来增加自信

通过“人格面具”来改变自己

03. 解决掉这些问题才能真正长大

人类忍受孤独的极限

为什么有些人会回避成功？

与压力和平相处

千万不要破罐子破摔

到底应该不应该将失败怪罪于人？

不想长大和找不到幸福的意义

Chapter 2 成为沟通达人的心理学

01. 第一印象的重要性

给初次见面的人留下好印象

通过眼神交流来传达善意

模仿对方让对话更起劲

美女总是比较优秀吗？

02. 周围的人们都在想什么？

谈话中的反应能体现情结

口头禅也能体现性格

越近越亲密

从话题判别双方的亲密度

03. 交往小诀窍

擅长找借口才能说明你已成熟

从头看到脚就可以判断出对方是否撒谎

为什么就是不喜欢那个人？

如何才能够在说话的时候不紧张呢？

Chapter 3 让恋爱更甜蜜的心理学

01. 成为恋爱高手的基础知识

解决掉上一段恋情才能开始下一段恋爱

就应该找互补的人结婚

让惊险变身恋爱的心跳

“奉献”的背后有心机？

什么时候才会爱上对方？

如何与喜欢的人约会？

02. 成为恋爱高手需要掌握的技术知识

哪里是告白的最佳地点？

邀请意中人共进晚餐

想念不如相见

如何俘获他的心？

通过夸奖来取悦对方

03.成为恋爱高手需知的男女知识

男人和女人谁更浪漫？

使人“着急”有利于恋情

身体的距离也决定了内心的距离

“喜欢”和“喜爱”有何不同？

“万人迷”与“旺夫女”的共同点

Chapter 4 生意场上的心理学

01.提高自己的沟通能力

成功商人的说话技巧

人为什么喜欢划分派别？

“一致通过”是危险的陷阱

02.能够化险为夷的心理技巧

摆脱抱怨的思维方式

说服他人的有效方法

可以被活用于人际关系的销售技巧

开会的时候应该坐在哪儿？

如何在职场上获得有利的“标签”？

03.轻松克服压力的小方法

发牢骚排解压力

在人群中寻找一个人的时间

沉迷工作源于私生活问题

不工作的人不是人？

Chapter 5 与人交往的心理学

01.世界上的每一件事都跟你有关系

“扎堆”容易让人恐慌

“匿名”可以壮大胆量？

少数派推动大多数

为什么血型分析这么流行？

02.处理麻烦的心理小妙招

早上的寒暄可以减少矛盾？

正因为是朋友，所以才没有办法靠得更近

目击者越多，“帮手”越少

如何阻止自己陷入恐慌？

Chapter 6 了解怪诞行为的心理学

01.罪犯的心理阴暗面

虐童的原因是什么？

忍受家暴的女性都在想什么？

跟踪狂的爱是癫狂的爱

性犯罪为什么容易上瘾？

人格障碍是什么？

02.网络社会里的人际关系

如何防止网络犯罪？

孩子们是否相信“重生”？

为什么不带手机就难受？

孤僻的人抗压能力弱

03.保持内心平衡的要诀

神经质是在对压力进行防卫

如何从孤僻中走出来？

针对PTSD的心理辅导

宝宝们越来越不爱笑了？

如何从“双重束缚”中走出来？

“依赖症”十分普遍

章节摘录

版权页：插图：那些被忘却的梦，其实才是我们的心愿 我们每天晚上都会做梦。有人说：“我昨天晚上就没有做梦。”实际上，这么说的人只是不记得自己的梦罢了。我们每个人都会做梦，可是，我们为什么会做梦呢？心理学家弗洛伊德是著名的梦的解析者。他认为人们在现实世界中想要实现的心情，在受到了一定的压抑后，就会在梦中解放出来。无意识的愿望（弗洛伊德称，这种愿望多为性欲望）在丧失了控制之后，就会通过梦的方式呈现出画面和故事。梦的解析法 弗洛伊德说：“梦是连接人的无意识的通道。”通过梦的解析可以窥探出我们内心隐藏的愿望、心理状态等。下面为大家介绍一些具有代表性的梦的解析法。被追赶的梦 一般是因为心里不安。可能象征的是被社会规则、父母等权威的存在压迫，被性欲望等抽象的东西所追赶。飞翔的梦 有几个解释方向，例如：性欲望的表现、逃避现实的愿望、挑战自我极限的精神等。坠落的梦 表现出了我们对失败的恐惧和不安。当我们漂浮在水面上出现血压下降的情形时也会做这样的梦。火灾的梦 一般来说有两种解释。一是恐怖、不安的心理，二是对热情的表达。通过这两种解释我们会发现，对火灾的解析体现出了火的极端——破坏性和价值。裸体的梦 如果在梦中赤裸全身仍然不觉得奇怪，那么就代表了做梦者对性欲望的肯定，对做爱持享受态度。如果在梦中觉得赤裸全身很羞耻，那就表明做梦者正处于窘境之中。弗洛伊德的弟子荣格继承并发扬了师父的理念，他认为梦不仅是性欲望的表现，还包括了精神解放。通过梦，可以了解到这个人是如何平衡日常生活与欲望之间的关系的。人要保持自身的精神完整，必须要依赖梦的调节和参与。梦可以净化人心 人为什么会有的梦念念不忘，却对有的梦一点儿记忆都没有呢？人在睡觉的时候，减弱了对自身思维的控制力，但并不代表失去了全部思考的能力。当我们的内心有着巨大的渴望和愿望时，我们的心理控制机制就会启动，将梦逼迫进“无意识”的领域，最终成为“挥之即去的梦”。也就是说，我们不记得的梦，反而是我们真正的心愿。

《绵羊心理学》

编辑推荐

《绵羊心理学》编辑推荐：畅销书《每天懂一点潜伏心理学》《看穿人心术，拿来就用》作者涩谷昌三最新力作！为什么受伤的总是我？你是否被谎言被骗得团团转？怎样才能挖掘出你所不知道的你自己？怎样才能知道爱人隐藏的秘密？怎样才能了解周围人的小心思？怎样才能接受朋友的重口味怪癖？最实用+简单+有趣+不可思议的心理学读本！懵懂就是“二”，人生需要揭穿！教你一眼看穿身边所有人！不做职场、爱情、人生中的小绵羊！晋升狼族诀窍：知己知彼，策略至上！《绵羊心理学》献给比一只绵羊还懂的你，祝你早日清醒！

《绵羊心理学》

名人推荐

首先被书名吸引住，很有意思《绵羊心理学》。内容非常丰富，从了解自我心理学，到性格色彩心理学；从与人交往心理学，到恋爱心理学；从职场心理学，到怪诞行为心理学……这本书把难以理解的心理学名词解释得浅显易懂，让每个人都能成为自己心理诊疗师！——单纯的美羊羊（大学生）我是一个很内向的人，有时会感到很迷茫，不知道自己是怎么想的，更别说了解周围人的想法了。人际交往问题一直困扰着我，工作生活皆不顺。俗话说“知己知彼百战百胜”，偶然看到这本书，毫不犹豫的买了下来，里面章节划分清晰，文章篇幅短小，很适合我这样的上班族看。非常有趣，同时还非常实用。现在所有问题都迎刃而解啦！——似水年华（公司职员）拒绝枯燥无用，超萌超实用的心理学入门读本！——敏娟（企业白领）

《绵羊心理学》

精彩短评

- 1、没什么营养的通俗心理学，用来打发时间还可以。
- 2、超级赞的一本书！在读了了了！！！变狼也要变红太郎红太郎~~~~~
- 3、封面很可爱，漫画也很讨喜。就是内容和宣传的不太一样，特别简单的心理学，不好玩也不好用。o()o令人失望。
- 4、看完，还可以感觉，重点记下来了，就不买了。
- 5、边上被压坏了，包装根本不好
- 6、虽然内容有点杂乱，特别是第一章，但总体还是学到不少东西的，或者说，正式因为它的杂乱找到了需要的东西。而其中略提到的安静宝宝值得留意。
- 7、主要我属羊才来读这本书的~
- 8、本来以为是本有新意有趣味的作品，结果就是个概念游戏，其实是很粗浅的心理书旧作翻新，配了绵羊的漫画而已。不太推荐买。了无新意。
- 9、内容非常的一般，就是炒冷饭，原以为是一本深入浅出的书，其实就是表面的泛泛而谈。
- 10、偶们都是一只胡思乱想的羊meme
- 11、质量不错啊。值得购买。
- 12、有主题，但不深刻，随便看看还行，细读没很深意义
- 13、都是从各种不同种类的羊身上讲到不同种类的人。很萌
- 14、这本书真的只能说是入门书籍吧，对各个方面都有简单介绍，书中虽有实例，但是我感觉一直在看定义！看完之后印象不深刻，今年看过心理学方面的书，还是《正能量》最好看~
- 15、内容生动形象，适合看看的哦
- 16、还没看~
- 17、这本书写的还算蛮有意思的。比如什么白雪公主情结，灰姑娘情结，双胞胎母女什么的，和生活中的我们比较相似吧！
- 18、还是绵羊的心理学比较好玩。
- 19、书中的画质不是很好，内容也比较浅薄，不是很有用，不是很实用，可能也许会试用与其他初步了解心理学的人吧，相比较其他的讲心理方面的书来说，有些逊色，文字不是很吸引人，有点小失望的说，不过封面很漂亮很喜欢
- 20、书没有这么差，但豆瓣书评居然基本是刷出来的，就不得不将分数拉下来一点了。很概括性的一本书，挑了一些对人日常生活会有影响的心理学理论出来简述。看着似乎很有道理，但是，高度简述就会带来绝对化和泛化，也就是说容易误导或者根本无帮助。老实说，读这本书就给我这种感觉。扔了几次才坚持读完，不会给人推荐也不会再一次阅读的书，不考虑其他的话应该给两颗星吧。
- 21、羊挺萌
- 22、萌，心理学的道理也都解释的浅显易懂
- 23、关于一些心理学名词的翻译很烂。。。
- 24、这大概是一本入门级的心理学，很多道理浅显易懂，简单看看也就行了
- 25、浅显易懂~受益匪浅
- 26、咩
- 27、仅入门。
- 28、娱乐话，太浅显。
- 29、很推荐 轻松学习 值得笔记
- 30、第一次买关于心理学的书 希望有收获
- 31、很简单的内容，没有什么新颖的东西，两三个小时就看完了，评价怎么这么高，都是书托吗？
- 32、有几个实用的小技巧。。。
- 33、作用不大，根本就无关“为什么受伤的总是我”，被标题党骗了！基本知识早已了解，观点阐述不深入，浪费眼力，早知不买。
- 34、一口气看完了~~~很不错~~~
- 35、还行，但不适合我，看不懂
- 36、因为看到自己喜欢的人想读这本书 我就买了 然后我就后悔了

《绵羊心理学》

- 37、日本人写的心理学的书好像不太适合我~~~就是都是知道的知识~很入门很入门的知识都是
- 38、比如，“吊桥效应”，很多关于恋爱的书中，看过很多次了。对于没有涉及过心理学的读书人来说，这本书是启蒙书，值得一看。对于对心理学有一定了解，或想了解深层心理学的读书人来说，这本书不适合你。
- 39、快餐不喜。偶食新奇。
- 40、陈词滥调
- 41、入门初级吧
- 42、很失望！

《绵羊心理学》

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.tushu111.com