

# 《敏感动物》

## 图书基本信息

书名：《敏感动物》

13位ISBN编号：978755460337X

出版时间：2015-2-1

作者：朴珍英

页数：226

译者：千太阳

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](http://www.tushu111.com)

# 《敏感动物》

## 内容概要

解读与人交往过程中的种种问题；

摆脱人际关系中的困扰；

你有社交恐惧症吗

封底：把这本书读通，你将不必再为种种社交问题而烦恼；

打好每一场“心理战”，人生方能步步为营。

# 《敏感动物》

## 作者简介

朴珍英，社会心理学研究者，获得了延世大学的心理学硕士学位。主要关注社会性、信赖、异性关系、亲密接触等方面的研究主题，并撰写了很多关于这些方面的论文。为了解开人们对心理学产生的最常见的误解，以及分享一直以来被学者垄断的有用的心理学知识，不懈地努力着。运营着将社会心理学中重要且最新的研究结果通过通俗易懂的文字进行解说的“智浓浓社会心理学博客jinpark.egloos.com”，以及推特(Twitter)账户（@imaum0217\_智浓浓的社会心理学新闻）。同时也在《青年医师新闻》中连载着名为《健康与心理学》的专栏。

## 书籍目录

### 目录

#### Part1连自己都不太了解自己

##### 01痛苦也无所谓，只要能在一起生活

只要能在一起生活

没人看的话，洗漱都会省略

为了生存而选择的欲望

孤立感会瞬间降临

孤独时就吃泰勒诺

寂寞和饥饿是一样的

寂寞时专注度会提高

和“威尔逊”搭话

要保有重新被接纳的希望

打造根深蒂固的关系

社会性动物，人类的宿命

##### 02人生到底为谁而活？

脱掉外部视线的表皮

决定我人生的其他人

我真正渴望的事物

向上攀比腐蚀人生

无论如何观众都会带来压力

我们每个人都戴着面具

需要自尊感的理由

所有人都在看自己的错觉

存在于我们体内的无形观众

通过他人的眼睛看待自己

人生的主人是谁？

##### 03隶属需求啊，帮帮我的人生吧

让生活更加润滑的隶属需求

不要跟别人说你减肥的事情

将自己的行为公共化

提高投票率的一种方法

面红耳赤会提升可信度

献给那些付出多少就渴望得到多少的人们

社会生活最艰难

#### Part2离幸福更进一步的你

##### 01人到底如何变得幸福？

良好的人际关系是幸福的必要条件

幸福其实很简单

融洽的人际关系是人类最大的快乐

婚姻是地狱还是天堂呢？

奉献比索取更加幸福

幸福的钥匙是爱情

##### 02不去医院也能保持健康的方法

良好的人际关系铸造健康的身体

容易得感冒的另有其人

良好的人际关系甚至能治好癌症

说出秘密能变得健康

频繁搬家会提高死亡率？  
健康的人际关系有利于身体健康  
Part3曾经迷惑不解的我们  
01什么样的人更能适应社会生活  
寻找人际关系的乐趣的人们  
我们是否能完全随自己的性格活着？  
外向的人更容易感到幸福  
外向性并不是全能的  
大清扫与聚餐，哪个更累？  
塑造熟练的社会人的自我控制力  
寻找适合自己的环境  
02我们有多么了解对方？  
以宽广的胸怀对待他人  
为了良好的人际关系而需要丢掉的东西  
为什么做那种行为？  
想读懂对方的心思，先摆脱自我中心主义  
读懂人心也需要调整  
丢掉对别人的草率的判断  
03在热带雨林一般的世界中快乐地生存下去  
打造良好人际关系的技巧  
想获得好印象  
你是值得信赖的人吗？  
炽热的太阳能让你脱下外套  
将消极之事变为积极之事的方法  
若想知人心，跟其做相同的表情  
身体接触会传达爱意  
传递感情的最好方法  
因为心跳，陷入爱河  
若想提高亲密感，就要培养共同点  
成为社会性动物，更好地生存  
Part4既不受伤又能让关系变得更牢固的方法  
01他为什么会吸引我？  
魅力十足的他和她的秘密  
看待异性的眼光，时时刻刻都会变  
性格不同也能铸造很好的姻缘  
俊男会得到美女  
长成什么样的人有高人气？  
经潮期女性的魅力  
自信十足的男人，看起来幸福的女人  
诱惑的时候最好穿红衣服  
饥饿时略有肉感的女性更受欢迎  
男人的钱包容易在竞争者出现时经常被打开  
关于爱情的五句话  
男性看外貌，女性看性格？  
男性与女性的性观念，一样还是不一样？  
你相信命中注定的爱情吗？  
和梦中情人在一起幸福吗？  
为了爱情的纯洁  
02上司到底为什么会那副德行？

## 《敏感动物》

职场权力对关系的影响

上司们不大擅长与下属共鸣

上司总喜欢按照自己的想法去考虑事情？

上司与部下的永恒循环链

自恋的领袖是创造性的杀手

在权力面前的生存方法

为了双赢的职场生活

03不能总顺心

出现矛盾时的内心管理法

心理学中常见的心态管理方法

改变心灵的方法

结束语

生活说不定比想象的要容易

## 精彩短评

1、挺好的一本书

# 《敏感动物》

## 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](http://www.tushu111.com)