

<<一分钟心理学>>

图书基本信息

书名：<<一分钟心理学>>

13位ISBN编号：9787510403095

10位ISBN编号：751040309X

出版时间：1970-1

出版时间：新世界

作者：丁夫

页数：306

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;一分钟心理学&gt;&gt;

## 前言

一位心理学家指出：“人容易了解许多动物的习性和自然现象，却难于了解人本身。难以捉摸的是人的心理、人的需求、欲望和人的个体特征。

”很明显，人们所说的一些话并不是可靠的信息来源；人类在所有活着的物种当中是最能够撒谎的，他们的确也经常撒谎。

人们同样也不能依靠他人的动作、手势或者表现，因为人们会装假，一些人还装得极像。

甚至他们的行为也不总是会显露真情的，因为人们可以欺骗，直到最后的关键时刻才暴露真正的自我。

然而，掌握一些简单易学的心理学知识，学会观察和了解别人，对于我们搞好人际关系，更轻松地为他人处世是非常重要的和极为必要的。

19世纪德国著名心理学家、科学教育学的奠基人约翰·弗里德里希·赫尔巴特建议每个人都应了解心理学基础，因为“人类活动的全部可能性的概要，均在心理学中被从因到果地陈述了”。

心理学常识是我们每个人都应了解的基本知识，对个性心理特征、心理活动对肌体的影响等方面的了解，有助于亲情关系的加深，人际关系的调整，上下级关系的理顺；使我们无论是在维护身心健康上，还是积极发展自我，赢得更和谐的人际关系，更高效地工作上都会得心应手，终身受益。

现代人越来越深刻地认识到，人际关系的数量和质量，在很大程度上决定了一个人的事业前途和快乐幸福，甚至健康。

因此，学习和掌握一些人际交往的心理学知识，努力与别人建立和保持和谐的人际关系是非常有意义的。

俗话说：“出门观天色，进门看脸色。

”观天色，可推知阴晴雨雪，携带雨具，以不受日晒雨淋；看脸色，便可知其情绪和心理，以灵活地调整自我的应对方式，及时地或退或进，以免失去最好的机会，或造成不必要的矛盾。

学会察言观色，学会通过种种迹象看穿别人，实在是不可忽视的立身处世之道。

《一分钟心理学》一书，不仅详细介绍了如何从身体、外貌、表情、习惯、动作、谈吐、饮食习惯和爱好等方面了解别人的性格，看穿别人的心理；还针对男女心理、性格和习惯的差异，对看穿男人和女人的要领进行了专门的分析和探讨；最后，还具体介绍了在职场怎样准确地观察和判断别人，以采取得体有效的应对措施，并就如何树立良好的自我形象、强化个人魅力等方面提出了非常实用的参考要点。

最后要强调的是，这不是一本尽讲些空洞说教或玄奥理论的“心理学”专著，也不是宣扬宿命论和唯心思想的“面相学”杂谈，而是介绍了一些你马上可以用在生活中、工作上、人际关系上的原则和方法。

我们相信，这本书能给许多普普通通的读者带来很多智慧、信心、魅力和快乐。

## <<一分钟心理学>>

### 内容概要

《一分钟心理学》一书，不仅详细介绍了如何从身体、外貌、表情、习惯、动作、谈吐、饮食习惯和爱好等方面了解别人的性格，看穿别人的心理；还针对男女心理、性格和习惯的差异，对看穿男人和女人的要领进行了专门的分析和探讨；最后，还具体介绍了在职场怎样准确地观察和判断别人，以采取得体有效的应对措施，并就如何树立良好的自我形象、强化个人魅力等方面提出了非常实用的参考要点。

俗话说：“出门观天色，进门看脸色。

”观天色，可推知阴晴雨雪，携带雨具，以不受日晒雨淋；看脸色，便可知其情绪和心理，以灵活地调整自我的应对方式，及时地或退或进，以免失去最好的机会，或造成不必要的矛盾。

学会察言观色，学会通过种种迹象看穿别人，实在是不可忽视的立身处世之道。

最后要强调的是，这不是一本尽讲些空洞说教或玄奥理论的“心理学”专著，也不是宣扬宿命论和唯心思想的“面相学”杂谈，而是介绍了一些你马上可以用在生活中、工作上、人际关系上的原则和方法。

我们相信，《一分钟心理学》能给许多普普通通的读者带来很多智慧、信心、魅力和快乐。

## 书籍目录

第一章 从身体、外貌和表情方面看穿人心每种体形都代表不同的性格特征脸形不同的人性格和处世方式也不一样通过眼睛的特征看穿别人从眼神看透对方的心态从眉形看出一个人的性情好坏观察对方眉毛的一举一动以判断其心境从嘴来窥探一个人的内心思想牙齿也能展示一个人的个性特征鼻子所显示的性格和心理信息头发与人的性格的关系从耳朵判断一个人的性格特征通过下巴判断性格和心理从手的特征和动作分析性格和心理第二章 通过日常习惯、动作和谈吐方面了解别人通过经常性的小习惯了解其性格不同的握手方式和习惯的含义每种常见的睡觉姿势都对应着一种人格类型从进门脱鞋的方式观察别人从与陌生人搭电梯时的表现看心理不同性格的人看电视的习惯也不一样不同性格的人写出的字是不一样的信手涂鸦的类型也能透露内心秘密从头部动作分析一个人的心理从坐姿和站姿的不同去判断一个人从一个人走路的姿势判断其个性脚的动作更能泄露一个人的心理秘密腰部是最能体现人类内心思想感情的身体部位之一从对座位的选择和坐姿中透视交际心理从戴帽子的方式观察一个人从拿手机的习惯判断一个人的个性折信的方式也能反映性格和心境使用牙膏的习惯也能反映性格打喷嚏的方式能揭示一个人的内心世界抓公车吊环能显示一个人的性格乘车选座习惯反映一个人的性格从平日亲密的小动作看情侣关系由声音及说话的语调来判断个性和健康从讲话方式判断人的性格口头禅能够暴露一个人的个性从谈话中深知别人的内心世界注意对方说话时手的活动第三章 由饮食习惯和爱好从侧面进行推测人的性格与口味有着密切的联系从进食方式可判断出某些个性吃饭中的种种不经意的表现也能反映心理不同性格的人对水果的偏爱是不同的从饮食方面的小动作与习惯看性格对不同酒的爱好能体现男人的性格和品位餐厅选座位能揭示人的性格和处世方式汽车的颜色反映车主的性格、情感和身份喜欢的饰物颜色和人的性格的关系从喜欢从事的运动可以判断男人平时爱看的书籍能反映性格和心理不同的人爱看的电视节目也不同从名片能够判断一个人的个性随身背包可以显示出人的个性第四章 多方观察，看穿男人的心理从相貌判断男人的基本原则发型是一个男士品位和个性的集中体现从鞋帽和饰物判断男人的心态与品位从穿鞋习惯去了解男人从对领带的选择与喜好上观察男人从走路的步伐看男人的性格从小动作破解男人的心事从吸烟姿态看男人的内心世界看透男人缺点的诀窍把俗男人和庸俗男人区别开来全方位测试和洞察男人的品质从男人喜欢的内裤颜色看性格从睡前习惯行为看男人的心理秘密从对手机的爱好判断男人的性格善于寻找他传达给你的爱情信号用逛街测试他是否适合做你的恋人识别男人“口是心非”背后的真正含义从相反的方向去考虑和判断男人了解男人沉默的真正意思准确判断男友是否可以继续相处生活中应小心对付的几种男人从细节识别和判断花心男人通过对方的异常表现来觉察外遇及早抓住男人决定分手的征兆准确抓住男人示爱的信号夫妻的性格气质特征和相互适应第五章 关注细节，看穿女人的心理几类最值得男人追逐的女人从女人细微的表情与动作观察她们从少女的一言一行看穿其心理看懂女人的眼睛所表达出来的意思一个女人化什么样的妆就有什么样的性格从着装的爱好识破女人的心从对鞋的爱好窥视年轻女子的性格随身饰品和戒指形状所反映的性格从随身带的手提包看女人的性格不同的发型显示女人的不同性格通过坐姿看穿女人的心从言谈举止和小动作中看透女人日常爱好是判断女人性格和品性的最重要的依据真正读懂女人口是心非的逻辑不要误解日常女人对你采取的举动接触的时候一定要倍加小心女人通过异常表现判断她是否已变心或出轨第六章 在职场准确地观察和判断别人，以得体应对日常人际关系的八种距离得体地应对不太友善的面试官灵活地与性格各异的上司愉快相处和单位中不好相处的同事搞好关系读懂上司和同事所表达的弦外之音通过细微的动作和眼神判断上司的心思准确判断和应对不同个性的老板注意上司的不寻常的举动和失宠信号从表情上判断对方的真实情感时应注意的问题从穿戴打扮上看透同事的内心通过谈话时的姿态和动作判断同事的个性一定要看透某些言行的真正内涵多方面观察，以准确识人通过对办公桌的使用习惯判断一个人的性格和品性必须防范和最好远离的几种职场小人识别和判断对方是否有防御心理观察和发现对方的赞同和接受态度认清对方内心感到挫折时的姿态准确地识别对方内心是否感到紧张在观察他人行为或姿态时必须注意的问题第七章 展示美好的姿态，以良好的形象打动别人努力给对方留下良好的第一印象确定约会时避免给人留下一种很随便的印象正确地运用握手的礼仪以强化自我形象接过名片时在对方面前念一遍在交际中运用好自己的眼睛和眼神面试时如何在考官面前树立良好的形象利用一些“小动作”来帮助自己完善人际关系在穿着打扮方面特别需要费心思在关键时刻为自己壮胆，不畏吓得得体地展示出自信者的姿态少女要表现得优雅，令人赏心悦目尽量

避免那些缺乏礼仪的动作表现

## 章节摘录

俗话说：“好头不如好面，好面不如好身。

”可见，一个人的体格是非常重要的。

每一个人的性格都会伴随着体格的成长而一步一步地走向成熟，因此从一个人的体格可以在很大程度上窥测其性格。

一位德国精神医学家认为，人类的体形和其性格息息相关。

他以男性为研究对象，把身体按照胖瘦高矮，分为多种体形，并总结了每种体形所代表的不同的性格特征。

(1)肥胖形——活泼开朗，适应能力强 特征就是胸部、腹部和臀部囤积了大量脂肪，从整体看来，身上像是聚集了很多肉。

一般来说，中年人这种体形比较多。

有这种体形的人，对周围环境的适应能力很强，对突发事件能快速地适应。

性格开朗，生性好动，乐于被奉承和爱偷懒。

同这种体形的人做朋友，你往往可以感受到对方的亲切和好客。

这种人十分活跃，一旦被别人奉承，就愿意为对方上刀山下火海。

他们很善于偷懒，就是真的很忙，偶尔也会忙里偷闲，是风趣可爱的人。

如果有人找他帮忙，他虽然口头上说“很忙、很忙”，可事实上往往终日享受着轻闲的乐趣。

这类人的性格特征是活泼开朗，行动积极，善良而单纯。

对艺术有独特的接受能力，表演才能也很好，既充满活力，又稳重、祥和，温文尔雅中透露着一种可爱，是一种很好相处的人。

虽然有时候情绪波动可能会很大，即便有这样的缺点，由于他们的社交能力很强，朋友圈还是很大。

这类人最好的工作就是从事政治、实验工作或临床医师。

因为这类人有着别人没有的敏锐的理解力和决断力，对任何事都能迎刃而解，往往能出类拔萃。

只是他们往往对事情的思虑缺乏一贯性，有时候喜欢吹点小牛，并且自恃强大，骄傲自负，自我意识很强，喜爱干涉对方。

(2)筋骨强壮而体格结实的体形——做事认真可靠，值得信赖 特征是肌肉发达、筋骨强健、体态匀称、肩幅宽阔、头部肥胖。

有这种体形的人办事原则性强，做事认真可靠，一丝不苟，他们处处以秩序为重，讲求规律，一旦着手某种工作，必坚持到最后。

他们通常过着充实而又踏实的生活。

缺点就是做事速度迟缓，节奏总是慢半拍，讲话有点啰唆；在与对方谈话时，喜欢把自己的观点强加到别人身上。

这种人虽值得信赖，但缺乏幽默感。

思想顽固而执著，经常拘泥于形式思考，缺乏情趣而呆板。

这种人最适合的工作是举重、摔跤和土木工程，公司银行经理。

这种人因为呆板，缺乏浪漫主义气息，婚姻不是十分幸福，经常会被妻子要求离婚。

(3)纤瘦但身体结实的体形——争强好胜，意志坚定 特征是略显纤瘦，但长得结实匀称。

有这种体形的人自尊心强，喜欢争强好胜，自我意识特别强烈以致固执，对任何事情都喜欢带着一种挑战的意味。

但他们对自己很有信心，意志坚定，不论遇到怎样的困境，都能向着既定的目标去努力，决不会有退缩之意。

这种人最适合的职业是在商业方面发展，强烈的信心加上判断灵敏，果断地做事，能让他们前途无量。

并且他们讲信用，对所有人来讲都是值得信赖的好伙伴，是商业交往中的好顾客。

唯一的缺点就是，当这种人误入歧途时，就会变成一个强制、专制、高傲、猜忌、蛮横的人；固执的性格使得他们不允许别人对自己有任何意见与反抗。

## &lt;&lt;一分钟心理学&gt;&gt;

具有如此体形的人，在事业和做人方面都缺乏性格魅力，但有能力且具有相当的权力潜质，有勇往直前的气魄，敢干敢拼，也往往为了证明自己的主张是正确的，而不择手段搜罗证据，因此常被认为是事业上的偏执狂。

只是因为性格上的缺点，就算是别人跟随他、迎合他，他还是会和别人保持心理上的距离。

这种人在家庭生活中也不幸福美满，也可能是个“孤家寡人”，容易遭遇背叛。

(4)瘦瘦细挑的体形——敏感自卑，责任心较强 特征是身体消瘦，呈一柳条状。

这类人最大的特征是有点自卑，责任心比较强，任何事情都归咎到自己身上，带有强迫性格。对事物有强烈的敏感性，甚至有点神经质，这种性格使得他们对自己周围的变化反应非常快，也常会触景生情或是睹物思人，喜爱自寻烦恼；表达能力欠佳，以致自己想要诉说的苦衷难于表述，特别是对于异性，难于表白自己的爱，最后事情没有成功，则会把责任强加在自己的头上。

这种人常常心神不定，情绪波动比较大，容易失去平衡，且思想容易混乱。

这是一种难得的性格，他们具有丰富的感受性和纤细的感觉，对生活的态度非常慎重，基本不会作出什么出格的事情。

他们如果从事艺术性的工作，大多可以取得别人达不到的成就。

(5)特别纤瘦的体形——冷静沉着，令人难以捉摸 特征是身材异常瘦弱、苗条，常给人无所适从、无法接近的感觉。

这类人神经纤细并且本性善良、遇事冷静沉着，对生活采取慎之又慎的态度；然而意志薄弱，容易产生气馁心理；但情绪不易波动，喜怒哀乐不表现在脸上，基本上是个令人难以捉摸的人。

这种类型的人的特征一般是对人对事冷静，甚至可以说是冷淡，性格复杂多变且无法适当地表明立场。

这种人有相互矛盾的分裂质，比如对于幻想兴致勃勃，保持快乐，但又不喜欢被人探出隐私，喜欢用冷酷的面罩来隐藏，也喜欢用孤傲来排斥企图接近他们的异性。

对于这类人，有人会不喜欢他而拒绝与之交往，而有的人则会认为这种性格很难得，并和他交上朋友。

另外，这类人对无关紧要的事固执己见，性格怪僻、不善变通又很倔犟，并且表情呆板，在没下决心之前用行动来决定。

但这种人对文学、美术、手工艺等兴趣高，对时尚有敏锐的感觉。

在社交上则拥有非常优雅高超的手腕。

但总体上说来，这类人是很难接近的。

(6)未成熟状的体形——喜欢标榜自己，知识博而不精 特征是脸孔如小孩一样未成熟。

这种体形的人，通常比较独立，有着坚强的性格，在知识方面涉猎很广，喜爱对小说、音乐、戏剧加以评论，同时具备其他各种知识，虽然样样都会，却是行行不精。

他们讲话时妙趣横生，经常使人捧腹大笑，因此周围经常是热闹非凡。

但他们又非常任性，如果他不喜欢的话题，他一点也不听；如果是探讨他自己的事情时，他就会眉飞色舞地说个不休，并且喜欢标榜自己，使人产生不舒服的感觉。

另外，他们虽然很任性，却常在别人的评价中调适自己，往往显得没有主见，易受他人意见左右。

从另一角度看，这是一种天真、浪漫的人，甚至有些幼稚，被人奉承时还好，一旦受人冷淡摒弃时，嫉妒心会变得很强烈，处于一种歇斯底里的状态。

对于这种人，要特别注意。

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:<http://www.tushu007.com>