

<<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

出版时间：青岛出版社

作者：涩谷昌三

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

作者：（日本）涩谷昌三 译者：吴宣劭涩谷昌三，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。

## &lt;&lt;绵羊心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter1 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 Chapter2 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？  
 Chapter3 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 Chapter4 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？  
 Chapter5 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？  
 Chapter6 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



## &lt;&lt;绵羊心理学&gt;&gt;

## 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）

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>