

<<秘密全在小动作上>>

图书基本信息

书名：<<秘密全在小动作上>>

13位ISBN编号：9787539951461

10位ISBN编号：753995146X

出版时间：2012-8-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：[日]深堀元文

页数：202

字数：118000

译者：酸奶

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>

<<秘密全在小动作上>>

前言

我们遇到什么高兴的事，会情不自禁地哼起小调。

而天气根本不冷的时候我们却缩着脖子走路，刮胡子时还将脸弄伤了，在这种日常生活中的小事上反复出错的情况，则表明我们内心深处有着某种不安和恐惧。

哼小调、缩着脖子……这类很难留心到的“小动作”，有时比语言更能告诉你真相。

再比如，出身名门高校的人，随便谈点什么都会提到自己的母校。

这是因为他们出于优越感，不知不觉就这么做了。

由于我是心理医生，和人接触时，特别是对对方进行诊断时，会注重客观地观察——不只是听对方说什么，还会留神对方的身体语言。

这样，对方埋得很深的内心活动就会在我眼前渐渐浮现出来。

本书的目的，就是以“客观地观察”为指导原则，发现隐藏在我们的“小动作”背后的心理活动。所以，我在写本书时，第一目标是启发大家捕捉各种日常小动作、小习惯、细微表情、随口聊的话题，从而轻松读懂他人，也更了解自己。

并且，基本上本书的每个小节都是各自独立的，大家可以从自己喜欢的任何地方读起。

祝愿大家能从本书中掌握看“小动作”一眼识透人心的要领。

因为，只要看清楚了对方的心理，人际关系方面就会变得十分轻松顺利了。

另外，这书也可增强大家对自身的理解。

自我意识增强了，对世界的看法也一定会发生改变。

此外，我真心希望，本书能够成为大家对心理学更加感兴趣的一个契机。

最后，本书写作期间，在心理学领域造诣很深的作家冈村友之先生，给予了我极大的帮助，在此对他深表感谢。

同时也感谢对本书的出版给予过帮助的所有人。

深堀元文

<<秘密全在小动作上>>

内容概要

让你一眼看透对方心思的“小动作”解码手册！

别管对方嘴上说什么，如果他说着说着就“抱起了胳膊”，表明他对此时的话题感到不满，并进入了防备状态。

无意识的“小动作”，就是这样流露内心真实想法。

翻开本书，看心理学家如何通过“小动作”识透人心！

心理学家告诉你，与人交往时，只要稍稍留神对方的小动作，对方的心思就完全暴露在你眼前。因为，不论多么不经意的小动作（皱眉头、撇撇嘴、抚弄一下头发），都是心理活动引发的，都能彻底暴露埋得很深的心理状态。

读懂了小动作，在人际交往中就很容易看清对方的真实想法，避免不必要的误会和弯弯绕绕，让自己牢牢掌握主动权。

每次经过玻璃橱窗总是忍不住照照自己？

那个女孩碰了碰我的肩膀，是不是对我有意思呢？

抽烟的人，都缺乏安全感？

针对这些日常生活中最常见的小动作、小习惯，本书用通俗易懂的文字，提供了心理学方面的专业解释。

通过观察这些无法说谎的小动作，把对方看通透，把自己看通透，我们的人际交往就更加轻松、随意、其乐融融。

连周围的世界好像都变得透明起来了！

我们对自己的认识，也会更深刻、更透彻。

人生当然更通透、更轻松、更快乐。

翻开本书，随查随用，解码“小动作”，立刻看透对方！

<<秘密全在小动作上>>

作者简介

深堀元文，1955年生于福冈县福冈市，几十年如一日观察“小动作”。
本书每一条看似简单的结论，都来自作者深厚的心理学专业背景：

- 心理学博士；
- 日本福冈市今宿医院理事长、院长；
- 日本精神科医院协会委员；
- 日本精神神经学会认定专业医生；
- 日本临床精神神经药理学会认定专业医生；
- 日本精神科医院协会委员。

著作有《图解心理学》《一册通晓心理学》，并主编《精神科用药和如何关心患者Q&A》。
还以“鲸洋一郎”为笔名参加了日本推理作家协会，出版了一部推理小说《迷妄的索菲亚》。

<<秘密全在小动作上>>

书籍目录

PART 1 工作场合的小动作

- 01 脚的动作，暴露内心真实想法
- 02 手的动作，暴露了不满和不安
- 03 看他怎么斟酒，就知道他内心怎么想
- 04 常叼根烟，那他还是个小孩子
- 05 按电梯关门键，这人精神压力大
- 06 初次见面，就知道他内向还是外向
- 07 观察对方的视线，就能看穿他的内心
- 08 桌面乱成什么样，跟工作能力没关系
- 09 完美主义者最容易怯场
- 10 在意他人评价？

这种人很上进哦

- 11 被批评后反应大，这人太幼稚
- 12 立场越相同，被劝说的一方越反感
- 13 什么事都请教人，填鸭教育的错
- 14 习惯吩咐别人做事，都是父母惯出来的
- 15 厌烦工作？

问题出在动机上

- 16 希望做有价值的工作？

这人还没找到自我

PART 2 社交场合的小动作

- 01 轻轻拍一下你，就是对你有好感
- 02 扎堆，其实是在关心人
- 03 爱打扮，是因为人生态度积极
- 04 喜欢照镜子的人，总爱逃避现实
- 05 点餐迅速的人，自我感觉特别好
- 06 爱查看手机短信？

这人没什么存在感

- 07 他总是准时赴约？

那他肯定很讨厌自己

- 08 有洁癖，是因为没有安全感
- 09 喜欢集体行动的人，急需被认可
- 10 不爱收集信息，这人厚脸皮！

- 11 住酒店就不安？

内心太紧张！

- 12 欺辱对方，是因为根本理解不了对方
- 13 喜欢听谁的八卦，就是在嫉妒谁
- 14 容易生病的人，也许是心理太脆弱

PART 3 亲密爱人的小动作

- 01 为什么爱的告白那么难
- 02 理想的恋爱对象，童年时就定下来了
- 03 喜欢你穿制服？

那他可能不爱你

<<秘密全在小动作上>>

04 不做避孕措施的男性，离他们远点！

05 用道具的男性，其实不自信

06 做爱时喜欢听粗话？

这人很想被虐！

07 异装癖？

没什么大不了

08 性功能障碍？

多半心灵受过创伤

09 流连烟花之地？

这人只是很孤单

10 热衷于照顾他人，是因为不知道自己该干什么

11 家暴惯犯？

因为他太依赖！

PART 4 言语沟通中的小动作

01 懂得适当聊聊自己，这人靠得住

02 “失言”，恰恰说的是真实想法

03 会说“不”的人，内心很强大

04 怎么称呼别人，能看出你是否在意自己

05 看他怎么附和你，就知道他想要什么

06 对方是否从容？

不听笑声看表情

07 看他怎么说话，就知道他是否好斗

PART 5 思维中的小动作

01 崇拜他，是因为他让自己不安

02 盲目轻信的人，没什么自尊心

03 他很容易满足？

当心他不自信

04 喜欢名牌，就是缺乏个性

05 总喜欢和别人比，就是在怀疑自己

06 炫耀不幸，其实是在自我保护

07 寻求“治愈”，是因为应付不了压力

08 他挺有计划？

那他很成熟

09 喜欢什么颜色，就有什么样的精神状态

10 爱猫还是爱狗，隶属他人还是支配他人

11 恋母、恋父，其实是被父母过度依赖

12 爱收藏，就是因为内心空虚

13 热爱翻看商品目录，生活一定很无聊

14 可以留心小动作，但别变成神经质

<<秘密全在小动作上>>

章节摘录

版权页： 迅速与人打成一片：2) 厚脸皮！

自以为是！

而一见面就马上和对方熟得不得了，或随便以某人的朋友自居的人，都属于比较厚脸皮、同时还有些自以为是的那种类型。

这类人经常不考虑对方的感受，或喜欢信口胡诌找个理由就行动。

面不改色地说着“因为我很害羞”、“瞧，我这个人很体贴吧”这些话的人，差不多都是这种类型。

潜意识中，他们很期待对方也赞同这些话。

不能很快与人打成一片：对心灵的防守太坚固！

内向型性格的人容易认生，很难和初次见面的人迅速打成一片。

这是因为，内向的人有一个特点：即使他们对人怀有好感，也不会轻易将这种感情表露出来（也可能是不知道该怎么表露）。

也许在外向型的人看来，内向型的人对心灵的防守太坚固。

但对力比多易于向内释放的内向型人来说，这样做可以保持精神上的稳定与平衡。

<<秘密全在小动作上>>

编辑推荐

《秘密全在小动作上》编辑推荐：让你一眼看透对方心思的“小动作”解码手册！

别管对方嘴上说什么，如果他说着说着就“抱起了胳膊”，表明他对此时的话题感到不满，并进入了防备状态。

无意识的“小动作”，就是这样流露内心真实想法。

翻开本书，看心理学家如何通过“小动作”识透人心！

喜欢不停晃腿的人，基本上都属于抗挫折能力不太强的类型。

（第3页）对经常摆弄自己头发的人来说，不论男女，抚摸他们头部的亲昵行为会起到很好的效果。

（第6页）无论工作场合还是私人场合，想将眼神飘忽不定的人当场说服，请记住这是根本不可能的。

（第22页）完全不注重外表，有可能是因为潜意识中放弃了自己的成长而导致的。

（第63页）诸位男性读者，如果有女性告诉你这些那些和她相关的事情，很有可能只是为了解闷，绝对不要贸然断定“那个女孩对我有意思，她在诱惑我”。

（第140页）说话时噤里啪啦语速很快的人，属于竞争心特别强的类型。

那些即使打断别人也要说个不停的人尤其如此。

（第158页）人们无意识地模仿自己崇拜的人，是为了消除被崇拜对象唤起的不安情绪。

（第165页）翻开本书，随查随用，解码“小动作”，立刻看透对方！

<<秘密全在小动作上>>

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>