

<<小心!慣性洩漏個性>>

图书基本信息

书名：<<小心!慣性洩漏個性>>

13位ISBN编号：9789861751290

10位ISBN编号：9861751297

出版时间：2008/10/24

出版人：方智出版社股份有限公司

作者：林萃芬

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>

<<小心!慣性洩漏個性>>

前言

你的觀察力敏銳嗎？

在看這本書以前，我想先問你一個問題：「你的觀察力敏銳嗎？」

我之所以會提出這個問題，是因為我一直覺得，一個人如果缺乏敏銳的觀察力，非但會讓人生減少許多樂趣，更會讓生活留下些許遺憾。

有個外國朋友到台灣旅行，臨走前我問他：「對台灣有沒有什麼特別的印象？」

他想了一下說：「我覺得你們台灣女生好像都沒有什麼方向感！」

這個答案既令我意外，又讓我很不服氣，於是我又問他：「為什麼？」

他笑說：「因為妳們的觀察力不太好，很少人會記得周圍環境長什麼樣子！」

剛開始我有點不苟同，可是後來想想，他的觀察力的確敏銳，能夠看到無形的東西。

而這位外國朋友的旅遊心得，也讓我想起另一個朋友的旅遊心得。

多年前，一位上了年紀的長輩去日本觀光，由於是生平第一次出國，所以興奮得徹夜難眠。

等他回國之後，我好奇的問他：「玩了哪些地方？」

他回答我：「日本。」

我當然知道他去日本玩，於是我又再問他一次：「我知道，我是問你去了日本的哪些地方玩？」

他困惑的看著我說：「就是去日本啊！」

這個時候我才恍然大悟，原來他只記得去了日本，卻不清楚到底去了哪些景點。

雖然這個答案也沒有錯，但總覺得有點無趣，不是嗎？

觀察力不敏銳，除了會讓人生黯然失色之外，有些時候還會造成無法彌補的遺憾。

通常，會對陌生的人事物一見鍾情的人，不是觀察力特別敏銳，就是觀察力特別遲鈍。

舉例來說，很多人在買房子的時候，往往是在付了訂金之後才突然發現：「哎呀！

我上次看房子時，怎麼沒注意到樑上有裂痕？」

甚至有人不相信自己的眼睛會對那麼大的東西視而不見：「天啊！

這些墳墓是從哪裡搬過來的？」

以前一個也沒有，現在怎麼全冒出來了？」

此外，不少夫妻或情侶在吵架時亦常痛罵自己：「我真恨當初自己瞎了眼，怎麼會跟你這種人在一起？」

其實，這也沒什麼好大驚小怪的，當一個人的注意力只專注在某個點上的時候（例如窗外優美的風景、布置精美的樣品家具、對方英俊的外貌、玲瓏的身材等），就可能會對其他的部分視而不見。

只是，有些人是真的看不見，有些人是假裝看不見罷了。

好了！

現在你是否已經知道你的觀察力敏不敏銳了？

倘若你知道答案，就可以直接進入正文；倘若到目前為止你還弄不清楚，不妨先跟著我一起玩個心理測驗吧！

下面有十個問題，如果你能夠做到問題中所敘述的事情，就回答「是」；如果你做不到就回答「否」。

1.當周遭朋友穿了一件新衣服、戴了一個新飾品，或是換了一雙新鞋子，你是否能夠一眼就看出來？

是 否 2.到朋友家作客之後，你是否能夠憑印象描述對方家裡的色彩、布置和擺飾？

是 否 3.和朋友相約吃飯時，你是否能夠看出他的飲食習慣？

喜歡吃的東西？

以及對服務人員的態度？

是 否 4.與朋友聊天的時候，你是否能夠從他說話的內容，聽出他的個性喜好、人生哲學，或是對朋友的想法？

是 否 5.當你走進一個陌生的環境，是否能夠很快的掌握這個地方的氣氛？

<<小心!慣性洩漏個性>>

(例如這個地方有點危險、這裡的人都很友善,或是這裡充滿不安的感覺等。

)是 否 6.你是否能夠記住親朋好友的特殊收藏、熱愛的運動、喜歡的音樂,或是熱中的娛樂?

是 否 7.當你很喜歡一個人或很討厭一個人的時候,你是否能夠明確而具體的說出原因?

是 否 8.若你家裡有栽培植物,你是否能夠很快發現哪棵樹發了新芽?

哪棵植物的葉子枯了?

哪棵植物慘遭蟲害?

是 否 9.和一個人交往的時候,你是否能夠看出對方的變化?

(例如情緒的變化、成長的變化、人前人後的變化等。

)是 否 10.你是否能夠從對方交往的朋友中,認清他是一個怎麼樣的人?

是 否 如果你的答案中有五題以上回答「是」,那就表示你的觀察力滿敏銳的。

「是」越多代表你的觀察力越敏銳;相反的,如果你的答案中有五題以上是「否」的話,那就表示你的觀察力尚待加強。

不過,即使測驗結果顯示你的觀察力不夠敏銳,也不必太沮喪,因為一個人的觀察力是可以訓練的,只要從現在開始用心去看、用心去聽,保證你會驚喜的發現,很多以前看不到的東西,這下子統統冒了出來。

以我自己為例,從小我就很喜歡看人,尤其是人越多的場合,我就越安靜。

因為只有在這個時候,我才可以大大方方的觀察別人,看他們高談闊論的姿態、看他們不以為然的表情、看他們坐立難安的樣子,或看他們敷衍應酬的神情。

每次我都能從中得到許多樂趣。

《小心!

慣性洩露個性》這本書,便是我多年的觀察心得。

以前觀察人,純粹是為了好玩;但當我決定把觀察心得整理成書時,我才深深覺得,要看懂一個人,還真不是一件容易的事,除了要細心,還必須多點耐心。

<<小心!慣性洩漏個性>>

內容概要

你的觀察力敏銳嗎？

觀察力敏銳，人生是豐富彩色的；觀察力不敏銳，人生是單調黑白的。

很多人以為觀察只要用眼睛看就好了，事實上光用眼睛往往只能看到表面，想深入一個人的內心，必須從他的生活習慣、言行舉止中尋找線索，並從中拼湊出他真正的個性、想法、喜好，以及價值觀。

本書從心理學的角度出發，加上有趣的實證故事，以及簡單的心理測驗，教你如何從小細節觀察人心、從日常生活觀察人性、從異常行為觀察心理疾病，讓你重新認識自己，也輕鬆了解別人的心！

本書特色 注意！

你喝的咖啡、聽的音樂、養的寵物、做的運動、自拍、逛街的態度、在KTV點歌、在PUB喝酒的樣子，已經悄悄的洩露了你的祕密……

<<小心!慣性洩漏個性>>

作者簡介

林萃芬自我成長的過程，就像在打開心靈的窗子。

每當心裡覺得鬱悶難安，就想推開窗子，呼吸一下新鮮的空氣。

每當生活出現瓶頸，就想推開窗子，看看外在的景物。

每當人際產生摩擦，就想推開窗子，問問別人：「自己到底哪裡不對勁？」

進入心理諮商的領域後，常有人好奇的問我：「心理諮商師都在做些什麼？」

認真思考後，我覺得最重要的不外乎「觀察」與「覺察」，我們不僅「觀察別人」，同時也「覺察自己」的行為，特別是長期累積的習慣，更會透露我們的個性、想法和需求，所以《小心！

慣性洩露個性》這本書，希望可以對想了解別人者有幫助，更能夠讓想探索自己者有收穫。

學歷： **台北教育大學「心理與諮商」在職專班研究所、東吳大學中文系畢業 證照： 諮

商心理師證書 專長： 人際溝通、感情諮商、企業及生涯諮商、身心減壓、自我探索、夢工作、

注意力不足兒童輔導、金錢教育訓練課程、諮商學派：完形治療、TA人際溝通分析學派、焦點解決心

理諮商 現任： 台北張老師中心特約講師與諮商心理師、松德診所諮商心理師、實踐大學博雅學

部兼任講師、中華人事主管協會講師 著作： 《從情人言行洞知他的心》《從外在行為洞察人心

》《從說話模式洞悉人心》《快樂健康是一種生活風格》 想知道萃芬的最新消息，請上網

：www.fannyeq.com林萃芬相關作品 想了解更多愛情心理學？

就請看看《從情人言行洞知他的心》： 不管你現在幾歲、談過幾場戀愛、有沒有結婚，如果期望

感情幸福順利，就要懂點心理學，才能和情人建立長久良好的關係。

本書從實用的角度切入，希望能夠讓大家在最短的時間內，了解自己與情人的感情狀態，讓你不必小

心翼翼，也能痛痛快快的談場戀愛！

想了解更多人際關係行為學？

就請看看《從外在行為洞察人心》： 行為學比面相更準確，環境心理學比風水更實用！

了解小動作背後隱藏的大含義，人際關係就能更加圓融順利。

一本讓你瞬間洞悉大眾心理的趣味實用書，能幫助你在短時間內掌握對方的真實心態，也讓你對自己

表現於外的動作舉止有所警覺與修正，營造利人利己的優質生活觀。

想了解更多社交說話心理學？

就請看看《從說話模式洞悉人心》： 這本創造美好社交關係的實用書，是融合作者多年的社交應

對心得、企業顧問歷練，以及心理學理論與輔導實務，歸納整理出20多種不同的說話模式、適當的回

應方式、改變說話模式的技巧，還有「性格放大鏡」這四大重點，希望幫助大家建立好人緣、擁有圓

融通達的人生觀。

<<小心!慣性洩漏個性>>

書籍目錄

自序：你的觀察力敏銳嗎？

前言：洞察人心教戰守則Part 1 個性顯微鏡 - - 從小細節觀察人心從玩笑掌握性格從戀愛對象看內在需求測驗：你的衝動購物指數有多高？

從咖啡研磨生活哲學從吃飯地點測量戀家情結從吃相看生活教養測驗：從飲食習慣看你的心理需求從車品透視人格從音樂聆聽內在情感從運動透視人際關係從夢境中了解自己分析：如何解讀夢境？

Part 2 行為放大鏡 - - 從日常生活觀察人性邊逛街邊摸清對方底細測驗你的發財指數有多高？

到KTV觀察做事態度到PUB看廬山真面目分析：酗酒者的特質從男人欣賞的部位看其個性從自拍行為看人格特質從床鋪習慣看性愛滿意度從管人理由看占有欲強弱測驗：你的管人指數有多高？

Part 3 人格透視鏡 - - 從異常行為觀察心理疾病愛毛手毛腳的人習慣性騷擾的人分析：騷擾者與被騷擾者的各項狀況容易心軟的人習慣欺騙的人分析詐騙心理學牌桌上摸索人的劣根性分析：賭徒的行為模式欠了一堆錢的卡債族測驗：你的錢都用到哪裡去了？

什麼人養什麼寵物從潔癖看焦慮指數測驗：你的潔癖指數有多高？

<<小心!慣性洩漏個性>>

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>