

<<活得像自己>>

图书基本信息

书名：<<活得像自己>>

13位ISBN编号：9789862168899

10位ISBN编号：9862168897

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：波波工作室（ポーポー・ポロダクション）著

页数：127

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>

<<活得像自己>>

前言

「我想改變自己。

」你應該曾經這麼想過吧。

改變就會得到跟現在不一樣的人生——相信許多人都抱持著這樣的期待。

人總是有想要改變自己的念頭。

就算過著令人滿意的生活，也會不知不覺地想變成一個與現在不一樣的人。

不過，光是改變外表並沒有什麼意義，必須以真實的自我風格，從內在開始改變。

若想從內在開始改變自己，最重要的就是確實磨練自己。

只是，這時絕對不能忘記「自我風格」。

這話怎麼說呢？

因為，如果沒有自我風格，就算成為跟現在不一樣的自己，也無法掌握真正的幸福。

本書是一本心理學入門書，以「深層心理」與「性格心理」等領域的心理學理論為基礎，再加上腦科學的要素，幫助你更瞭解自己，呈現真正的「自我風格」，促進自我成長。

本書由三大章組成。

第一章是「為什麼我老是這麼做？

」，解釋自己為什麼總是沒有耐心，某或者迷上電視購物等，不自覺出現某種行為的心理背景。

第二章是「透過深層心理與性格心理瞭解內心的奧秘」。

其中包含瞭解自己性格的性格測驗，以及解釋性格是如何形成的詳細說明，更進一步透過「夢境」窺探自己的內心深處。

第三章是「活出自我風格」。

該如何改變自己的性格？

歸納整理塑造自我風格的方法與表現自己的方法。

全書結構是，先瞭解自己行為的背景，也就是自己的心理（第一章），再進一步透過測驗與夢境更瞭解自己（第二章），最後則是把自己的性格轉變為自我風格（第三章）。

希望讀者能夠透過心理學，從稍異於以往的角度探視內心，藉此得到自我成長的機會。

Pawpaw . Poroduction / 原田玲仁

<<活得像自己>>

內容概要

人們總以為自己「意識」到的就是全部，殊不知「潛意識」才是真正操縱人類行為的「幕後黑手」。若想要深入了解自我，就非得挖掘出內心中的另一個自我不可。

人類的每一個行為背後，其實都有著自己沒有意識到的複雜心理因素：在餐廳用餐時遲遲無法決定要點哪一道菜的人，總讓人以為是缺乏主見，其實這是因為他們個性頑強，「不想失敗」；喜歡看明星的八卦醜聞，並不單純是出於好奇，而是因為看到別人不幸時，自己內心就可以得到小小的滿足。這些心理和行為之間的微妙變化和關連，人類自己根本無從察覺，唯有透過客觀的外力，才能清楚洞悉。

而《活得像自己：把缺點變風格的深層心理學》便是扮演這個角色，直接卻不冷酷的文字，一一點出人類內心的各種秘密，閱讀此書，真實的自我將無所遁形。

雖然很想完美演出，卻總是無法控制自己？

在餐廳裡打開菜單，看了半天還是不知道該點哪一樣……只要電視購物出現超值便宜貨，就會毫不猶豫的出手下訂……在八卦節目中看到明星落難的新聞，竟會不自覺的暗中竊喜……就算分期付款、背卡債，還是非買名牌不可.....一旦預訂計畫遭到破壞，整個人馬上焦躁到不行……遇到嘴甜的強力推銷員，總是在瞬間就被催眠……不管是減肥、運動、學英文，沒有一樣可以持續超過一個月……老想著要改掉缺點，只會讓壓力越來越大，毛病不會永遠存在，只要你找到問題的開關。

個性沒有理想範本，你需要的是心情上的調整，活出真正的自己，自然就是個萬人迷。

<<活得像自己>>

作者簡介

波波工作室 以「創造打動人心的優質產品」為理念，製作富有玩心的企畫與作品。主要業務是指導和設計企業網站的內容企畫及各種製作物。

其中，運用色彩心理和心理學的作品，以及色彩心理學講座，尤其受到好評。

著作包括《漫畫圖解有趣的色彩心理學》、《瞬間看穿人心的心理學》、《圖解有趣的設計心理學》等。

陳美瑛 畢業於輔仁大學國際貿易學系、（輔系）日本語文學系，輔仁大學翻譯學研究所中日筆譯組。

現為專業譯者。

譯有《師父與少年》、《圖解七大關鍵工作力》、《不必說話就贏的簡報術》、《省時五倍的架構化工作術》、《黃金「睡前30分鐘」學習法》、《呆薪族也能變身富二代》等書。

<<活得像自己>>

书籍目录

前言 登場人物介紹 內在另一個自己活出自我風格，追求自我成長 色彩心理應用篇1 「如和冷靜的觀察自己」第一章 為什麼我老是這麼做？
~ 性格與行為的內在心理 ~ 自己未察覺的性格與行為 為什麼我總是無法持之以恆？
為什麼我會沒有自信？
為什麼我總是焦躁不安？
為什麼人會說謊？
為什麼我總是無法決定要吃什麼？
為什麼人會沉迷於電視購物？
為什麼人會被名牌吸引？
為什麼人喜歡看八卦節目 為什麼總是無法拒絕他人？
為什麼人在重要時刻會怯場？
色彩心理應用篇2 「希望有一個推動自己的外在契機」第二章 透過深層心理與性格心理瞭解內心的奧秘瞭解自己的測驗 / 「我是誰？」
測驗「我是誰？」
測驗解答分析「瞭解性格傾向」測驗「瞭解性格傾向」測驗解答分析 瞭解未知的自己 / 喬哈里窗字跡與性格傾向何謂性格？
與性格類似的「氣質」性格是如何形成的？
為什麼老么都愛撒嬌？
為什麼人會做夢？
夢境代表的意義 記住夢境的關鍵 夢境會呈現真正的自己男女夢境的差異 色彩心理應用篇3 「如何塑造自我風格」第三章 活出自我風格性格是可以改變的 把缺點變成優點的心理技巧 做事無法持續的人 沒有自信的人 總是焦躁不安的人 說謊的人 上館子時，總是無法決定要點什麼的人 沉迷於電視購物的人 一味蒐集名牌的人 喜歡看八卦節目的人 無法拒絕他人的人 在重要時刻會怯場的人 活出自我風格的八種方法 1.站在對方的立場思考 2.不要把過錯推諉他人 3.培養發現他人優點的眼光 4.培養不輸他人的專長 5.善用語言的力量 6.設身處地為人著想 7.不與他人比較 8.睡前評量今日的所作所為 歸納 結語

<<活得像自己>>

章節摘錄

做事無法持續的人 ~ 找到自發性動機 / 目標的設定 ~ 你是不是因為做事總無法長久持續下去，所以責怪自己意志薄弱？

其實，我們很難一口斷定做事無法持續就是不好。因為無法長時間持續做某件事的人至少也為了某種目的而曾經「實際付諸行動」過。在許多人老說「非做不可」，卻什麼都不做的情況下，至少你確實曾經開始過什麼。這種行動力與態度一點也沒錯。

對於各種事物懷抱興趣，進而嘗試挑戰，是非常具有價值的行為，問題在於必須持續的事物卻在中途停止了。

不過，無法持續並不單單只是意志力薄弱的問題，有時候或許只是不知道容易持續的方法而已。

那麼，若想要持續進行某項事物，有什麼具體的方法呢？

若想要不斷持續，必須把動機轉化為從內在自動自發想要投入的「內發性動機」，不是因為「人家這麼說，所以我才做」，而要將想法改變為「因為我自己決定這麼做，所以我才做」。

此外，確實思考目的是很重要的。

明確瞭解「為什麼而做？

」、確定「為了健康或美容而持續」或「為了提升工作所需技能而持續」等目的後，再決定最終目標，例如，「三個月減重六公斤」「半年內上完函授課程」等目標。

在這個階段中加入具體的時間與數值目標（完成目標），可以藉此加強潛意識的運作。

更進一步，還可以對朋友或家人宣告自己的目標，這樣就不容易中途停止，更能期待持續的效果。

做事無法持續的人 ~ 設定小小的讚許與適當的環境 ~ 其次，若想要持續的話，「讚美」也很重要。

人對於「沒有感到實際成效」的事物通常無法持續。連續不斷的讚許可以維持動機，因此，目標的設定要愈精細愈好。

比起「三個月瘦六公斤」，不如設定「兩週瘦一公斤」（減重中途會出現停滯期，最好也把停滯期考慮進去再進行設定）。

另外，還要評量每個小小的目標，儘可能的稱讚自己。

若在每達成一個小目標就獎勵自己，這樣的效果也很好。

例如，如果達成一個月的目標「就可以買_____」。

因為這種「獎勵效果」的威力相當大，所以人就會繼續努力。

若想更進一步持續下去，「環境」也很重要。

假設目的是為了把不足的部分補足（如果運動量不夠就慢跑，如果想考證照就參加函授課程），那就要建立一個容易持續、馬上可以開始的環境。

若以慢跑為例，不要把運動衫收到衣櫃裡，而要放在桌上等隨時看得到的地方。

另外，為了不要讓自己找藉口偷懶，例如「運動衫洗了還沒乾，所以沒辦法慢跑」，最少要準備兩套運動衫。

這樣的準備很重要。

若是函授課程的話，就要隨時把教科書帶在身上。

這是為了防止自己用課本不在身邊的理由而放棄。

另外，若目的是為了想要減少過多的東西，那就要營造一個遠離對象物的環境。

例如，減重時不要在房間裡放食物，也要注意不要接近便利商店等場所。

若是戒菸的話，至少要遵守家裡不放香煙與打火機的規定。

總是焦躁不安的人 ~ 多方面預測與原因分析 ~ 持續性的焦躁不安會累積壓力，不只會侵蝕人的精神，也會傷害肉體。

一直處於焦躁不安的「輕度發怒」狀態可能表示，自己預測的行動總是被某人阻礙。

雖然這也可以說是「性急」，但也可以視為是比他人「更擅於行動的預測」而給予肯定。

<<活得像自己>>

由於這當中也有可能成為優點的部分，所以只要擴大這一部分並同時改善思考方式就好。

總是被他人搞得焦躁不安，表示自己所預測的結果與對方的行為有相當大的差距。如果能夠更準確地預測對方的行動，應該就能夠減少焦躁不安的頻率。

例如在餐廳用餐時，餐廳上菜太慢。

或許可以從現場的混亂狀況預測到這樣的結果。

感覺對方的電話應對太差，搞不好這時剛好是四、五月，在電話裡經常會遇到剛從學校畢業的社會新鮮人也說不定。

如果能夠想像對方的背景，就不會感到那麼地焦躁不安了。

要從被給予的狀況推測今後的發展，想像會危及自己的事物。

另外，如果發生出乎意料的狀況時，思考事情發生的背景有時也能夠消除怒氣。

還有，最好試著冷靜地找出發怒的原因。

追溯原因之後，甚至會感覺大部分的情況都「不應該那麼生氣的」。

這樣做不僅可以減輕焦躁的程度，也能夠開拓視野，瞭解對方的心情。

平常就思考各種可能性與觀點，抱持著尊重對方行動的心情。

光是這麼做，焦躁不安的情緒就會減輕。

總是焦躁不安的人 ~ 焦躁對策與「血清素」效果 ~ 心理學上認為，

不是因為有憤怒的事情讓人憤怒，而是憤怒的情緒讓怒氣更加嚴重。

輕度的怒氣讓人焦躁不安，因此而讓怒氣更加放大。

若不想讓怒氣升溫，除了採取以下兩個行動之外，也不要對小事太過於介意。

1. 擴展預測範圍 2. 冷靜找尋造成焦慮不安的原因 憤怒對造成憤怒原因的人是一種威嚇，也能抑制事情再度發生，所以也不全然是壞事。

不過，憤怒會讓自己的內心失衡，所以最好可以保持不發怒的情緒。

總是會不自覺就焦躁不安的人，只要告訴自己光是會生氣是很蠢的，試著改變自己的價值觀就沒問題。

如果這樣還是壓抑不了焦躁情緒，那就不要勉強自己壓抑情緒，不妨做些開心的事來發洩。

把不安的心情說給別人聽是非常有效的方法。

說給別人聽具有抒發煩悶情緒的功能。

另外，不僅是內心的問題，也有從腦科學觀點來抑制焦躁不安的方法。

焦躁不安與腦內物質血清素（Serotonin）有很大的關係。

血清素具有安定心神的功用。

若想增加血清素，就必須活化血清素神經，只要在飲食上適量攝取肉類與砂糖即可。

此外，白天要曬太陽，晚上要有充足的睡眠，另外，規律的運動也很重要。

編織、洗鍋子等單純的作業或是有節奏的走路也很有效。

<<活得像自己>>

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>