

學校名稱：東莞台商子弟學校

年 級：2

班 級：1102

科 別：

名 次：優等

作 者：吳安淇

參賽標題：行為心理學的奧妙

書籍ISBN：978986489377-5

閱讀書名：圖解行為心理學

原文書名：圖解行為心理學

書籍作者：澀穀昌三

出版單位：漫遊者文化事業股份有限公司

出版年月：2020年3月

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者介紹：澀穀昌三1946年生於神奈川縣，他是東京都立大學文學博士，以專攻心理學為目標，曾經擔任日白大學教授，以心理學領域的「非語言溝通」為重心撰寫多部著作，如《圖解心理學》（漫遊者文化）、《瞭解人在想什麼：一生受用的心理學入門》、《如何影響他人的心理學》、《1分鐘搞定對手的讀心術》、《一見面，就看穿人心》等。以正確的敘述、平易幽默的文筆，解說研究成果。

二、內容摘錄：

- 1.表情是世界的共同語言。(第34頁)
- 2.就算不快樂，但笑了就會讓心情愉快起來。(第44頁)
- 3.有人為了恢復自信與自尊而整形，也有人因為醜陋恐懼症而整形。(第70頁)
- 4.一般而言，人傾向喜歡美的，往往認為美貌比較讓人印象深刻，但實際上有特色的臉更容易讓人留下印象；其實不美，也令人難忘。(第74頁)
- 5.制服會帶給周遭既定的印象，也會讓本人覺得，自己該成為適合穿那件制服的人。(第87頁)
- 6.人的情緒與想法最容易出現在臉部表情上。(第182頁)

7.打預防針，為了避免傷及自尊或周遭對自己降低評價。(第190頁)

8.男性為的佔據優勢而說謊，女性為了關係和諧而說謊。(第194頁)

### 三、我的觀點：

生活中，我們難免會有口是心非的時刻！然而，從臉部表情、手勢到腳部的肢體動作甚至是口頭禪，都在不經意中「洩露我們的真心」。所以，當我發現這本書時，我就被它的書名深深吸引住了。在閱讀本書之前，我對「行為心理學」這個名詞，完全沒有概念，對它的瞭解也只是字面上的意思。但在看完這本書之後，我對行為心理學有了一些瞭解及更多的好奇。本書將透過許多範例和心理學家研究出來的結果，帶領讀者認識行為心理學。除了學術上的知識，書中所傳遞出的各項資訊，都能夠讓我們快速的學會如何瞭解他人的真實想法。

其中我最感興趣的章節，就是「說謊的心理」。普世價值認為說謊是不道德的，然而說謊未必都是惡意的。有人做過一個實驗，調查人們說謊的背後原因——研究結果顯示，大部分的人有意說謊，多半是為了自保或是保持人際關係的圓融。而有些不會令人產生困擾的謊言，甚至有助於人際關係。在本章節中，作者帶著我們找到「說謊的訊號」——除了口頭語言外，我們也可以透過肢體行為的蛛絲馬跡來判斷。實驗中，心理學者請受試者說謊，並錄下他的動作以此觀察、比較他在說謊及沒有說謊的時的差別。結果顯示，人在說謊的時候，動作明顯變多，像是頻繁換邊翹腳、抖腳等，或者是把手藏起來——如雙手交握，把手放入口袋——目的就是為了「使心情穩定下來」。

仔細想想，自己的確也有類似的經驗。還記得兒時的某一天，我正拿著碗要走向飯桌吃早餐時，不知怎麼的，我手一滑，把碗弄掉了，碗掉到地上摔成碎片！我慌張極了，深怕被責備，當即飛快地整理「犯罪現場」，心想一定能「神不知，鬼不覺」地度過難關。然而，媽媽還是發現了，並開始展開「調查」。即便我早已將現場清理乾淨並想好怎麼回答，但當我指認「『兇手』」是還未滿二歲的小弟時，我還是無法控制頻頻捏衣角的雙手。我想，當時的我一定語無倫次，眼神飄忽不定，甚至不敢正視媽媽，所以媽媽一眼就視破了。她誠懇的告訴我誠實的重要性，我心中羞愧，趕緊向媽媽道歉認錯。神奇的是，當我向媽媽道歉時，我便不再緊張或頻繁地捏衣角了。原來，在我誠實面對自己的過錯，便能如釋重負，我那無法控制的行為就會消除。

關於說謊，男女之間說謊的原因也有所差異——男性說謊，多是由於本能上特別在意輸贏，因此會考慮虛榮與利害關係而說，利用謊言取得上風；至於女性說謊，則是因為認為關係和諧是最重要的。因此，女性往往考慮為了避免風波，出於合理化作用或體貼的目的而說，由此可見，女性和男性的心理有所差異，這個觀點也讓我覺得很有趣，因為這個論點或許可以解釋，男女謊言中分別代表的意義和潛意識所在意的行為，也或許更能理解兩性意見分歧而造成的爭執和心理差異。

這本書中運用了許多範例，和心理學家研究出來的結果，以淺顯易懂的方式，將心理學普及於大眾。透過這次閱讀，我雖然不是學到特別艱深的心理學知識，卻對心理學有了更加濃厚的興趣。希望在未來的日子裡，還有機會可以更深入的瞭解或接觸這有趣的行為心理學，這樣的分析和討論對於不管是同性關係或異性關係的相處，都能給予一定的認識與協助，尤其是書中的作者以第三者的角度，更能幫助我們跳脫一些固有、個人化的思考模式。

#### 四、討論議題：

- 1.行為心理學是否適用於任何人？這些特例存在的原因是何種原因？
- 2.預先了解這樣的心理學知識，是否更有助於同性和異性的相處？有助於減少紛爭？

