

「微反應心理學」、「不是心理學專家也能讀懂人心」閱  
讀心得

報告人:徐婉俞



書名：微反應心理學

作者：王華志

大意：

本書要說明的微反應是，人受刺激的當下，表現出不受思維控制的瞬間反應，本書用心理學的原理分析生活中會遇到的事，並舉生活中的例子。

新得：

我想推薦這本書給對心理學剛產生興趣的人看，因為這本書，會先講解然後再用故事強化他所要講的內容，這本書的前三章主要在講，跟人相處可能會產生的效應或法則，後三章，就比較偏向於對自己的溝通。

這本書，讓我知道有些我覺得不重要的事，也是會影響你在別人心裡的形象，例如：書中的名字效應，這個效應很有趣，因為在心理學上人對自己的名字是最感興趣的，所以善於記得別人的名字的人在某些時候是很吃香的。

看完這本，我最大的感覺就是，我終於理解，那些倫理道德是從何而來的，小時候媽媽總是要我學會尊重人，但我每次都會在想為什麼要尊重？尊重又是誰提出的？直到我看完這本書，我找到倫理道德的重要性，原來這些倫理道德跟人的心理心態是有密切的關係。

	書名：	不是心理學專家也能讀懂人心
	作者：	包菲特
	大意：	本書主要是運用肢體語言，來分析對方的性格，大部都在分析他人的性格，然後在最後一章，教你如何了解自己的性格及真心。

心得：	<p>本書比較難懂，因為他舉得例子比較少，所以看一下，就要停下來理解一下他的意思，但這本書有趣的地方在於，他會利用心理分析和無意識的動作，來設計小小的心理測驗(如表格1)。</p> <p>在這本書我知道很多超出我想像的事，例如：性格事怎麼形成的？當我看到這個問題時，我就在想不是天生的嗎？後來才知道，美國學者，他們認為性格是由後天環境影響的，歐洲學者，他們去認為性格是由遺傳來的，但不管是在美國還是歐洲學者，他們都因為資料不足所以都不成立，而作者認為性格是由遺傳加後天環境形成的，但我還是覺得性格應該是天生的。</p>
-----	---

握筷子的方式			
圖片			
選項	食指和拇指夾住筷子	小指和無名指彎曲夾住	小拇指往外翹
說明	個性叛逆，叫他做東，他就會做西	做事循規蹈矩，生活很有規律，所以性格也比較穩定	性格暴躁，容易發脾氣

表格:1