

แบบทดสอบ จิตวิทยา สไตล์ญี่ปุ่น

เพื่อตอบคำถามคาใจและค้นหาตัวตนที่แท้จริง
ของคุณและคนใกล้ตัว

- อยากเอาชนะใจคนที่แอบชอบ...แต่ไม่รู้จะเข้าหาเขาอย่างไร
- อยากสานสัมพันธ์ถึงขั้นลึกซึ้ง...สังเกตตรงไหนว่าเขาไม่ปฏิเสธ
- อยากให้งานสำเร็จลุล่วง...เพื่อนแบบไหนใช้การได้
- อยากหนีเจ้านายแย่ๆ...ต้องใช้วิธีไหนช่วยบอกที่
- อยากรู้ว่าคุณเป็นจอมบ๊วยความผิดหรือไม่...จะเช็กจากอะไร

อย่ามัวเสียเวลาเดา
ลงมือทำแบบทดสอบ
แล้วพลิกอ่านคำตอบ
จากในเล่มกันเลย!

NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดพัฒนาตนเอง/แรงบันดาลใจ
ราคา 195 บาท

ISBN 978-616-04-3542-5



9 786160 435425

NANMEEBOOKS
ADULT

NANMEEBOOKS
ADULT
INSPIRE พัฒนาตนเอง

60 คำถามเผยความร้ายในตัวคุณ

ถามหัวใจ ทำไมร้าย

ถามหัวใจทำไมร้าย



ワルい心理テスト
悪用厳禁

Shozo Shibuya เขียน
นิพดา เชี่ยวอุไร แปล

Shozo Shibuya เขียน

นิพดา เชี่ยวอุไร แปล

ถามหัวใจ ทำไมร้าย

Shozo Shibuya เขียน นิพดา เขียวดูไร แปล

 NANMEEBOOKS
ADULT

INSPIRE พัฒนาตนเอง

WARUI SHINRI TEST

ถามหัวใจทำไมร้าย

Shozo Shibuya เขียน

นิพดา เขียวอุไร แปล

พรพรรณวี อภินิษฐาภิชาติ บรรณาธิการต้นฉบับ

ขอขอบคุณพอนต์ HappyRedX โดย KEN

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2561

ราคา 228 บาท

Original Title: WARUI SHINRI TEST

Copyright © 2016 by Shozo Shibuya

Thai translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA CO., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

and Arika Interights Agency, Bangkok

All rights reserved.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2561: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2568

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชิบูยะ, โซโซ.

ถามหัวใจทำไมร้าย. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2561.

288 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. นิพดา เขียวอุไร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-04-4367-3

กรรมการผู้จัดการ คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุนนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจฉา • บรรณาธิการเล่ม กุลภา หวลกระสินธุ์ • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ • พิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา เสงส์งค์ • ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรราว • ออกแบบปก พิมพ์พิศา คุรุธรรมณัฐ • กราฟิก อสิเทพ วรชินา • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรพรรณ แก่นประกอบ พรทิพย์ ทองบุตร

เขตต์ที่ โอเซียนฟิล์ม โทร. 0-2215-4760 พิมพ์ที่ พงษ์วรรณการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดทำโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนังสือ ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

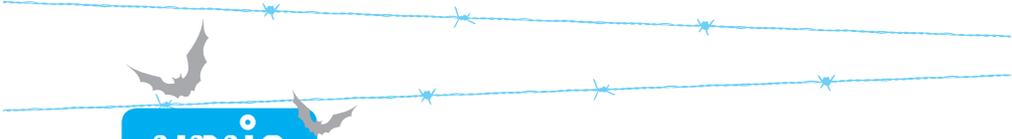
อยากเอาชนะใจคนที่แอบชอบ...แต่ไม่รู้จะเข้าหาเขาอย่างไร
อยากให้งานสำเร็จลุล่วง...เพื่อนแบบไหนใช้การได้
อยากหนีเจ้านายแย่ ๆ...ต้องใช้วิธีไหนช่วยบอกที่

ถามหัวใจทำไมร้าย คือแบบทดสอบจิตวิทยาสไตล์ญี่ปุ่น
ที่ช่วยตอบคำถามคาใจและค้นหาตัวตนที่แท้จริง
ของคุณและคนรอบข้างแบบหมดเปลือก
ทั้งคนที่คุณแอบชอบ เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้านาย
พร้อมคำแนะนำที่ช่วยให้คุณพัฒนาความสัมพันธ์ได้อย่างราบรื่น

- “ล้วงตับไตไส้พุงของคนที่ไม่รู้จัก” จากวิธีจับมือ
- “วัดความใกล้ชิดระหว่างคุณกับเขา” จากการหลบแฉ่งน้ำขัง
- “พิสูจน์โอกาสการนอกใจ” จากขนมหวานที่เสิร์ฟตอนอิม
- “เช็คการปกป้องตัวเองของเจ้านาย” จากสายตาเวลาตำหนิ

**อย่ามัวเสียเวลาเดา ลงมือทำแบบทดสอบ
แล้วพลิกอ่านคำตอบจากในเล่มกันเลย!**

สำนักพิมพ์อินสปายร์



บทนำ

เวลาได้ยินคำว่า “แบบทดสอบ” เรามักนึกถึงสมัยเป็นเด็ก
ใช้ใหม่

บางคนคงเคยมีประสบการณ์แก้ตัวกับเพื่อนว่า “ไม่ค่อย
ได้อ่านหนังสือเลย สอบครั้งนี้ไม่รอดแน่นอน” เพราะมีวแต่เล่น
ทั้งที่จวนเจียนเวลาสอบ จนในที่สุดต้องอ่านหนังสือหามรุ่งหามค่ำ

อาการนี้ในทางจิตวิทยาเรียกว่า “การทำตนให้ด้อย (self-
handicapping)”

พูดให้เข้าใจง่ายก็คือ การหาข้ออ้างโดยยกสาเหตุอะไร
สักอย่างขึ้นมาเพื่อสนับสนุนเหตุผลที่ตนเองล้มเหลว เช่น เวลา
แน่ใจว่าจะทำอะไรสักอย่างไม่สำเร็จ เรามักตั้งเงื่อนไขเชิงลบ
เพื่อสร้างความชอบธรรมให้กับตัวเองว่า “ยากเกินไป” เป็นต้น





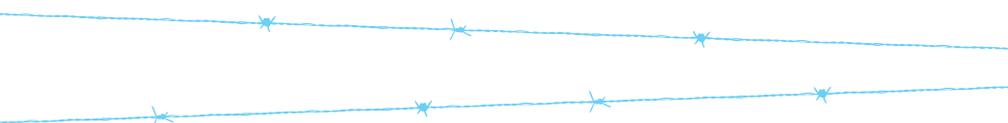
หากพิจารณาจากมุมมองเชิงจิตวิทยาแล้ว พฤติกรรม
เช่นนั้นอาจแสดงถึงการขาดความมั่นใจในตัวเองและปิดกั้นตัวเอง
จากความสำเร็จ

การขาดความมั่นใจในตัวเองจะทำให้กลายเป็นคนโดดเดี่ยว
ในสังคม แถมคนที่เลือกใช้ชีวิตอยู่กับความคิดเชิงลบที่มีแต่
ข้อแก้ตัว ชีวิตย่อมมีแต่ความเปื้อนหนาย ดังนั้น ลองย้อนกลับมาดู
ความรู้สึกที่แท้จริงของ “จิตใจ” กันสักนิด

แน่นอนว่าไม่ใช่เฉพาะกับจิตใจของตนเองเท่านั้น หากยัง
รวมถึงจิตใจของเพื่อน คนรัก เจ้านาย หรือแม้แต่คนที่ไม่รู้จักรักด้วย

ดังนั้น ถ้าเราเข้าใจ “ความรู้สึกนึกคิด” ของผู้อื่น การ
ควบคุมสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามที่เราต้องการ เช่น การพัฒนาความ
สัมพันธ์ให้ดีขึ้น หรือการมองออกว่าอีกฝ่ายกำลังคิดอะไรอยู่ก็ไม่ใช่
เรื่องยากอีกต่อไป





หนังสือเล่มนี้ใช้ “แบบทดสอบเชิงจิตวิทยา” เป็นตัวช่วยให้ผู้อ่านเรียนรู้ทักษะการทำความเข้าใจกับความต้องการที่แท้จริงของตัวเองและความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

จริงอยู่ว่าการอ่านใจผู้อื่นนั้นอาจเป็นการถวิลหาอะไรสักหน่อย แต่ในโลกความเป็นจริงแล้ว ใช่ว่าสิ่งที่เราคิดว่าถูกต้องจะ “ถูกต้อง” เสมอไป

ดังนั้น เราจึงต้องมีตัวช่วยเพื่อยืนยันหยัดต่อผู้กับความจริง ไม่ใช่ประจันหน้ากันแบบโต้้ง ๆ แล้วบอกว่า “ต้องแบบนี้สิ ถึงจะถูก!”





การจะให้คนเข้าใจและยอมรับว่าสิ่งที่เรอบอกนั้นถูกต้อง โดยไม่สร้างความบาดหมางระหว่างกันเป็นวิธีต่อสู้โดยใช้ประโยชน์ จากความรู้ทางจิตวิทยาที่แท้จริง

แม้ฟังดูออกจะเป็นทักษะที่ร้าย ๆ อยู่สักหน่อย แต่หาก นำไปใช้เพื่อช่วยพัฒนาตนเอง สร้างเสริมความมั่นใจ และทำให้ ชีวิตมีความสุขมากขึ้นแล้ว ก็น่าจะเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ไม่ใช่หรือ

โชโซ ชิบูยะ
(Shozo Shibuya)



สารบัญ

บทที่ 1 แน่นไปนี่ย! แบบทดสอบตัวตน [ธาตุแท้] ที่แท้จริงของคุณ

 01	นั่งตรงไหนดีนะ	018
 02	ความคิดเมื่อทำผิด	022
 03	เลือกของจากอะไร.....	026
 04	ไปเที่ยวที่ไหนดี	030
 05	เพลงโปรดยามร้องคาราโอเกะ.....	034
 06	คุณรับความจริงได้แค่ไหน.....	038





	หนังสือในดวงใจ.....	042
	คุณมักแก้ตัวแบบไหน.....	046
	ลองสำรวจภาวะความเป็นผู้นำของคุณดูสิ.....	050
	ท่านอนบอคนิสัย	056
	อะไรสะดุดตา.....	060
	หลังรับประทานอาหาร รอได้นานแค่ไหน	064
	สีของดอกไม้ที่บ้านสะพรั่งอยู่เต็มทุ่ง.....	068
	แจกันดอกไม้สีไหนทำให้รู้สึกไม่สบายใจ	072
	ความฝันที่อยากได้	076

	คำขอแบบไหนทำให้ใจอ่อนไหว.....	080
	ลองวัดความริบร้อนดูสิ	084
	คุณขึ้นชอบการแข่งขันหรือไม่.....	090
	คุณกระตือรือร้นหรือเฉื่อยชามากแค่ไหน	094
	รู้จักตัวเองจากสิ่งที่คุณชอบ.....	102
	คุณอ่อนไหวมากแค่ไหน	106

บทที่ **แม่นยำเหลือเชื่อ!** แบบทดสอบ ที่ช่วยให้รู้ใจคนอื่น

	คำพูดติดปากระหว่างคุยกัน.....	118
	ที่นั่งของอีกฝ่าย	122



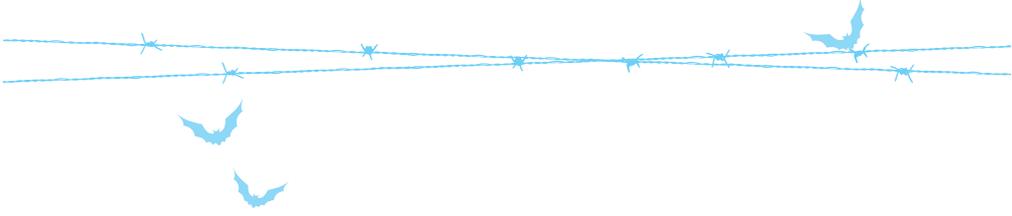
TEST 03	เมื่อเจ้านายตำหนิลูกน้อง	126
TEST 04	ทายนิสัยจากการจับมือ	130
TEST 05	ว่าด้วยเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ	134
TEST 06	ตำแหน่งมือยามสนทนา	138
TEST 07	รองเท้าคู่โปรด	142
TEST 08	กระเป๋าใบโปรด	146
TEST 09	อ่านนิสัยจากเสียงหัวเราะ	150
TEST 10	ท่าทางเวลาถ่ายรูป	154
TEST 11	เสื้อผ้าตัวโปรด	158
TEST 12	คุยอะไรกัน	162



TEST 13	เมนูที่สั่งในร้านอาหาร	166
TEST 14	ขึ้นหรือลงบันได	170
TEST 15	มองทางไหนอยู่	174
TEST 16	นั่งอย่างไร	178

บทที่ **3** **ล้วงลึกหัวใจ! แบบทดสอบ** **ที่ช่วยให้สมหวังในความรัก**

01	เมื่อเจอแอดมิน้ำขัง	186
02	อยากคุยกันไหมนะ	190
03	คิดอย่างไรกันแน่ แค่ชอบหรือรัก	194



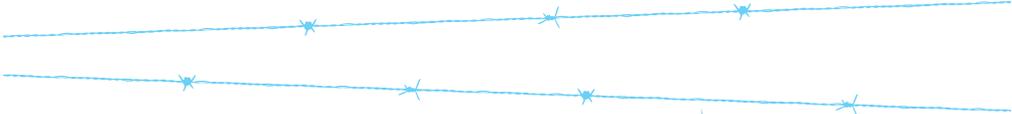
0000 04	ขนมหวานที่เสิร์ฟตอนอิมแล้ว.....	200
0000 05	จะเที่ยวทั้งที่คุณวางแผนแบบไหน.....	204
0000 06	ขนาดของเหรียญลิบ.....	208
0000 07	พวกคุณเหมาะสมกันหรือไม่.....	212
0000 08	มาให้อาหารสัตว์กันเถอะ.....	218
0000 09	ไปเที่ยวด้วยวิธีไหน.....	222
0000 10	วิวจากยอดเขา.....	226
0000 11	โรมันตึกหรือจริงจัง.....	230



บทที่ **4** อ่านใจอย่างง่าย! แบบทดสอบ
ที่ช่วยแก้ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

 Test 01	ที่นั่งเพื่อความสำเร็จในการประชุม	238
 Test 02	เพื่อนเก่าที่เข้ามาใกล้	242
 Test 03	โน้มน้าวแบบไหนให้ได้ผล	246
 Test 04	ทำอะไรให้เขารับรัก	250
 Test 05	ทางลัดลุยโอทีให้เสร็จเร็ว	254
 Test 06	วิธีจับโกหก	258
 Test 07	เมื่อคนที่แอบชอบมาปรึกษาปัญหาหัวใจ	262





 Test 08	ขอให้เพื่อนช่วยทำงานยากๆ	266
 Test 09	คนแบบไหนเก่งงานใช้ฝีมือ	270
 Test 10	คนแบบไหนยอมฟังคุณชายของ	274
 Test 11	เราเป็นอะไรกัน	278
 Test 12	ห้ามเถียงเจ้านายแบบไหน	282



COLOMNN 1	“เสียง” บอกลึสัย.....	114
COLOMNN 2	“ใบหน้า” บอกลึสัย.....	116
COLOMNN 3	“ชู่” อย่งไรให้ใ้ผล.....	182
COLOMNN 4	ควมฟ้งพอใจใ้คนรัก.....	234
COLOMNN 5	ทำไมผู้ป่วยจึงชอบพยาบาล.....	236
COLOMNN 6	เทคนิคสร้างควมประทับใจ ตั้งใ้แรกพบ.....	286



บทที่ 1

แน่นไปนี่ย!
แบบทดสอบตัวตน
[ธาตุแท้]
ที่แท้จริงของคุณ



มาดูกันว่าพฤติกรรมยามปกติ
บ่งบอกว่าคุณคิดอะไรอยู่



นั่งตรงไหนนะ

เมื่อเดินเข้าไปในร้านกาแฟที่ไม่มีลูกค้ายเลย
และคุณเลือกโต๊ะได้ตามใจชอบ
คุณจะนั่งตรงไหน

A

นั่งใกล้ทางเข้า

B

นั่งตรงกลาง

C

นั่งตรงมุมและหันหน้า
เข้ากำแพง

D

นั่งตรงมุม