

THE ART OF READING MINDS

怎样在不为人知的情况下了解和影响他人



读心术

Henrik Fexeus

[瑞典] 亨利克·费克萨斯 著 冯杨 译

THE ART OF READING MINDS

怎样在不为人知的情况下了解和影响他人



山西出版传媒集团  山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读心术 / (瑞典) 费克萨斯著; 冯杨译. —太原:
山西人民出版社, 2013.3

书名原文: The Art of Reading Minds

ISBN 978-7-203-08019-0

I. ①读… II. ①费… ②冯… III. ①心理交往-通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第007820号

版权合同登记号 图字: 04-2010-001

读心术

著 者: [瑞典] 亨利克·费克萨斯

译 者: 冯 杨

责任编辑: 蔡咏卉

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

发行营销: 010-62164516

0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

承 印 者: 北京市通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.625

字 数: 195千字

印 数: 1-10000册

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-08019-0

定 价: 38.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换

献给我的孩子们，
正是他们让我每天都意识到还有多少
沟通方面的知识需要学习。



目 录

第一章

真能读懂别人的心思吗? 001

有一种神秘的“读心术”在吉普赛人之间代代相传，拥有这种能力的人，能够看穿对方的心思——当然，这只是个传说。我们要讲的“读心术”，本质是教你用从未有过的方式来观察别人，进而了解、影响他人。

♣ 什么是读心术?

♣ 你已经在做了，但你可以做得更好

第二章

为什么要学会读心? 013

我们无时无刻不在和别人打交道，无时无刻不想与别人的关系更进一步，“读心术”就旨在给予我们更加实用、简便而自然的沟通指导。

♣ 读心是为了与他人更亲近

♣ 建立亲密关系永远都不晚

第三章

读心第一步：把自己变成他人 023

不要光看别人说什么，更要看他“做”什么：他的动作、声音，甚至呼吸都在向你透露他的真实心思！“读心术”就是“读”这些被我们忽略的“语言”。

- ✓ 贴近对方的行为
- ✓ 模仿对方的声音
- ✓ 配合对方的精神状态

第四章

读心第二步：看“眼”识人 065

要想做到真正的“读心”，要学会由表及里——了解别人的思维方式是更为高妙的技巧。怎么了解？看他的眼睛！

- ✓ 眼、耳、口、鼻、手决定思维方式
- ✓ 眼睛运动与思维方式
- ✓ 语言习惯与思维方式
- ✓ 几个识人小技巧

第五章

读心第三步：察“颜”观“色” 089

人是感情动物，很多情况下的行为并不受理性思维控制，了解对方的情感状态能让我们更加准确地了解对方。本章就教你察“颜”观“色”，识别那些连当事人自己都无法察觉的微妙表情。

- ♣ 情感来源于本能
- ♣ 识别表情泄露出的不同情感体验
- ♣ 回应对方的情感

小结 144

第六章

读心改变生活 149

同样的沟通对象，同样的话题，运用“读心术”可以带来截然不同的效果！谨记这句话：“如果我和你类似，你就会理解并喜欢我。如果你喜欢我，你就会想赞同我。”

- ♣ 读心的意外收获

第七章

读心术魔法一：当一个测谎专家 153

我们被告知无数的“识谎技巧”，这使得说谎的人也越来越精于避免被识破，而“读心术”能利用解读最不擅长说谎的身体语言来揭露谎言。

- ✍ 什么是真实的谎言
- ✍ 不会说谎的身体语言
- ✍ 话语里的谎言痕迹

第八章

读心术魔法二：做一个“万人迷” 179

作为社会动物，我们需要得到他人特别是异性的认可，如何吸引意中人？如何判读他对你的感觉？“读心术”助你成为社交宠儿，展现势不可挡的吸引力。

- ✍ 射出你的爱之箭
- ✍ 解读他的爱情密码

第九章

读心术魔法三：让大家都听你的 193

现代人越来越强调张扬个性、解放自我，而团队合作也被放到更加重要的位置，怎样在合作中“求同存异”？怎样让自己发挥更大的决策作用？“读心术”助你一臂之力！

- ✍ 少用“不”强调你的真实想法
- ✍ 把你的建议“藏起来”

第十章

读心术魔法四：控制他人的喜怒哀乐 215

人们每天经受着各种各样的情感刺激，越来越麻木冷漠。如何调动起对方强烈的情感体验，往往对达成目标举足轻重。掌握情绪按钮，让别人和你一样兴致勃勃吧！

- ✍ 无处不在的“心锚”
- ✍ 如何植入“心锚”
- ✍ 熟能生巧

小结 233

第十一章

见证奇迹的时刻——几个“读心”示范…… 237

本章纯属娱乐，用学到的“读心术”技巧做一次不一样的展示吧！

- ♣ 我能看到你在想什么
- ♣ 隔空“探”物
- ♣ 钟摆占卜

第十二章

读心术使用忠告…………… 257

开头就提到过，这些技巧都是人们与生俱来却并未有意识地加以运用的，我们所做的，只是把它们从角落里整理出来给你看！

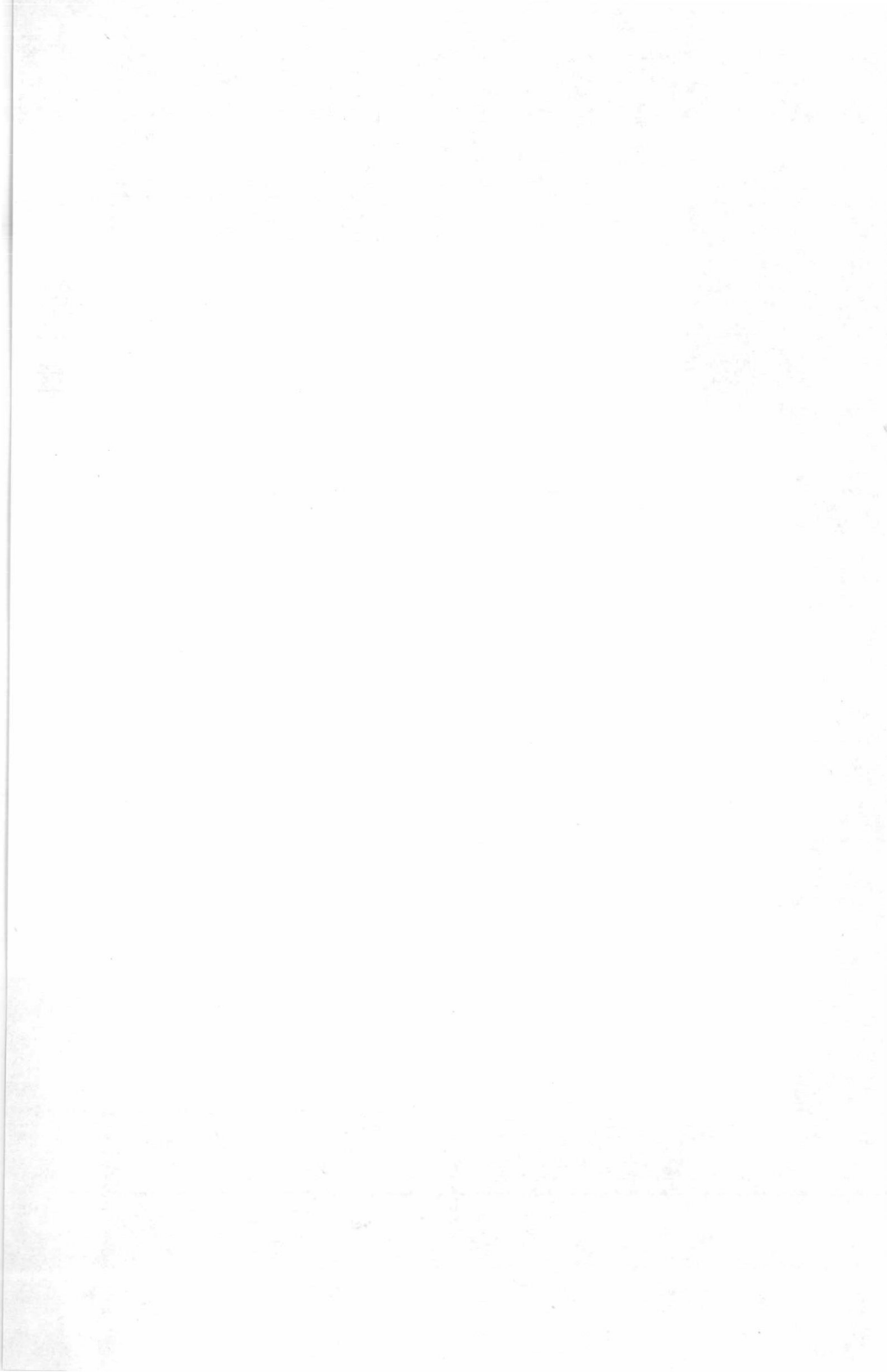
- ♣ 读心有风险，使用需谨慎

真能读懂别人的心思吗？

有一种神秘的“读心术”在吉普赛人之间代代相传，拥有这种能力的人，能够看穿对方的心思——当然，这只是个传说。我们要讲的“读心术”，本质是教你用从未有过的方式来观察别人，进而了解、影响他人。

♣ 什么是读心术？

♣ 你已经在做了，但你可以做得更好



我完完全全、发自内心地相信读心术。对我来说，它就像了解别人正在对我说什么一样稀松平常，没什么神秘性可言。事实上，它甚至比这还要简单。就我所知，读心术不必刻意讲求技巧，在现实生活中，它是完全自然的，是我们随时随地都在做的事情，只不过我们没有意识到罢了。当然，每个人在多大程度上意识到它并成功地运用它，则不一而足。我相信，如果我们知道自己在做什么，以及怎样做，我们就能训练自己做得更好，本书的目的就在于此。那么，我们实际上已经在做的究竟是什么？当我说读懂别人心思的时候我是什么意思？“读心术”意味着什么？

作为开头，我想先撇清一些不是我想表达的意思。心理学中也有“读心”一说，即一方假设另一方能读懂自己的心思，这也是众多夫妻不得不最终寻求心理治疗的原因之一。例如：

“如果他真的爱我，就应该知道我不想去参加那个晚会，哪怕我嘴上说愿意。”

或者：

“他一点也不在乎我，不然他应该了解我的感受。”

这种读心更像是自我中心的爆发。与此类似的另一种版本是，在把自己的态度和价值观强加给别人的时候，假设自己能读懂别人的心思，例如：

“噢，不，现在她会恨我了。”

或者：

“看她笑的那个样子，她一定是做了什么蠢事。果然不出我所料！”

心理学家把这叫做“奥赛罗的错误”（更详细的内容见第五章）。以上这些都不是我将在本书中描述的读心术，它们只不过是愚蠢的行为。

笛卡尔的大错误

为了解我即将描述的读心术，首先你应该理解一个不同的概念。身为哲学家、数学家和科学家的雷内·笛卡尔（拉丁语称为Cartesius）是17世纪的伟大天才之一，他在数学和哲学领域中发动的革命至今还产生着深刻的影响。笛卡尔于1650年因肺炎病逝于他的学生克里斯蒂娜皇后的斯德哥尔摩皇宫。笛卡尔生前喜欢在他温

暖舒适的大床上工作，对一位法国哲学家来说，一旦寒冷的冬天来临，瑞典城堡里冷冰冰的大理石地面自然会要了他的命。笛卡尔做出了很多伟大的贡献，但也犯了一些严重的错误。在他去世前，他提出了一个声称肉体 and 思想相分离的理论，这真是他做过的最愚蠢的一件事，然而由于笛卡尔凭借着一句“我思故我在”令众多知识分子为之倾倒，因此，这个奇特的（而且基本上是宗教性的）理论——人是由肉体 and 思想这两种不同的物质所构成的——竟然很快普及开来。

自然，也有一些人认为笛卡尔是错误的，但是他们的声音被那些拥护笛卡尔理论的人压倒了。直到近年来，生物学家和心理学家才科学地证明了事实与笛卡尔所宣称的相反，亦即肉体 and 思想在生理上和心理上都是紧密结合在一起的。然而，由于笛卡尔的理论长期以来一直支配着人们的思想，所以大多数人至今仍然把他的观点当做事实来接受，并潜意识地将肉体 and 思想区分为两个不同的构成。如果本书对你有意义的话，那么很重要的一点就是：你必须知



躺着思考

科学实验证明，我们躺着时，思考速度能提高10%左右，那就是说躺着可能比站着更有利于思考问题。有专家认为，这可能与血液循环有关，当人们躺下时，大脑的血液流动会更加顺畅。

据说，笛卡尔自幼体弱多病，常年躺在床上，以至于后来养成了早上在床上思考的习惯，这是不是他聪明的原因呢？

道事实并非如此，即便一开始就要这么想有点奇怪。

让我们来看看为什么笛卡尔是错误的吧：

你不可能在思考的同时不发生任何生理反应。当你思考时，大脑中会发生电气化学反应。为了让你产生一个想法，很多脑细胞必须根据相应的模式相互传递信息。如果你以前有过类似的想法，那么既有的模式早已存在，你只需重复既有的模式即可。如果你思考的是一个完全崭新的想法，那么你的大脑会创建一个崭新的模式或者神经细胞网络。这一模式同样影响你的肉体，会改变你体内荷尔蒙（比如内啡肽）的分泌，引起自主神经系统的变化。自主神经系统掌管呼吸、瞳孔大小的变化、血压、出汗、脸红，等等。

每一个想法都以这样或那样的方式影响你的身体，有的时候这种影响非常显著。例如，当你感到恐惧时，你的嘴唇会发干，涌到大腿的血流会增加，以便帮助你随时逃跑。当你对超市收银台里的帅哥产生了性幻想时，你会注意到自己体内发生了很明显的变化——即使这只是一个性幻想。有时候，身体所起的变化很细微，难以被察觉到，但是它们的确存在。这意味着，只要观察一个人发生了哪些生理反应，就能知道那个人的感觉、情感和想法是什么。因此，通过训练自己的观察能力，你将学会察觉到以前没有注意到的细微事物。

身体和灵魂

不仅我们的身体会反映出所有的思想，反过来也是一样，任何发生在我们身上的事情都会影响我们的精神活动。你可以试试下面

的动作，简单地测试一下自己：

- 咬紧下嘴唇
- 皱起眉毛
- 紧盯着前方的某个点
- 保持以上姿势10秒钟

如果你确实做了以上动作，你就会迅速感觉到自己开始变得生气。为什么呢？因为你刚才做的动作正是当你感觉愤怒时脸部肌肉会自然而然做的动作。情感并不只是发生在大脑中，和所有其他思想一样，情感也发生于整个身体之内。如果你激活了和某种情感相联系的肌肉，你也会激活并经历相应的情感，甚至是相应的精神活动，而这些又会反过来再次影响你的身体。在上面这个例子中，你激活的是自主神经系统，也许你没有注意到它，但是当你做完以上动作后，你的脉搏每分钟会多跳10—15下，血液会更多地涌向你的手掌，使你感到手心发热或者发痒。这是怎么发生的呢？通过激活相应的肌肉，你实际上已经告诉了你的神经系统你在发怒。于是，刚才的一切变化就这样发生了！

正如你所看到的，这种变化是双向的，正在进行的思考会影响身体，而身体的任何变化也会影响思考。也许你觉得这不可思议，因为我们平时说“思考”这个词的时候，一般指某种思想过程或程序，而说“身体”这个词的时候，一般指物质实体。其实，用更直接的说法来解释就是，你在想事情的时候不可能不对你的生理过程