

心理之谜研究会 / 编著

曹逸冰 / 译

超实用的 人际关系心理学

读懂“人心”，才能搞定“人际”

能够“直接”解读对方“心思”的方法！

心理学是一门观察人类行为，并通过实验分析人类心理活动的学问。而人类的行为模式和思维倾向都有“趋同类同”的特点。也就是说，我们可以通过对心理学知识的学习，弄清别人心里在想什么、想做什么，从而与他

人构筑良好的人际关系。

日本最受欢迎的
心理学通俗读物

教你轻松扫清一切人际烦恼

湖北教育出版社

超实用的 人际关系心理学

心理之谜研究会 / 编著
曹逸冰 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

超实用的人际关系心理学 / 心理之谜研究会编著; 曹逸冰译. —
武汉: 湖北教育出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5351-9817-4

I. ①超… II. ①心… III. ①人际关系学—社会心理学 IV. ①
C912. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第063039号

图字: 17-2014-055

SHINRIBUNSEKI GA ANATA NIMO DEKIRU HON

edited by Kokoro no Nazo wo Saguru Kai

Copyright © 2008 KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers, Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

出版发行 湖北教育出版社
邮政编码 430015 电 话 027-83619605
地 址 武汉市青年路277号
网 址 <http://www.hbedup.com>
经 销 新华书店
印 刷 北京慧美印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/16
印 张 13.5
字 数 148千字
版 次 2014年6月第1版
印 次 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5351-9817-4
定 价 35.00元

如发现质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

序 言

解读人类复杂内心深处的“疑问”

在国外的谚语中，有这么一句话：“人的心灵如大海般深不可测。”

的确，海底仍然存在着深不可测的地方，那里究竟是个怎样的世界，我们无从知晓。可能是美丽生物栖息的乐园，也可能是妖魔们的老巢。而人的心灵也是如此吧。

总是被你找来商量的哥们儿，其实只是个爱打听隐私的家伙，自己最爱的女友暗地里脚踩两只船……不了解对方的真实想法和性格因而吃到苦头，又或是将自己的人际关系弄得一团糟，这些都是常有的事。

如果有一种尺度能够测量人类内心的话，那么与人交往将变得多么轻松啊。然而，或许这是永远无法实现的愿望。

不过，有一种事物却可以替代这一“尺度”，这就是人际心理学及精神分析学的基础知识。如果掌握了这些知识，无论是对对方

的心情、性格还是深度心理方面的认知能力都应该能够得到提升。
毫无疑问，这对工作、恋爱或其他各种人际关系，都将起到极大的作用。

分析人类复杂的心理，深入了解他人和自我——本书将成为入门的第一步。

心理之谜研究会

目 录

CONTENTS

第1章

解读复杂心灵的 心理分析基础



-
- 002 退化
 - 004 逃避
 - 006 压抑
 - 009 反向作用
 - 011 转移
 - 013 欲望投射
 - 015 升华
 - 017 合理化
 - 020 补偿
 - 022 投射
 - 024 认知失调
 - 026 自恋
 - 028 权威主义者

- 030 境界性人格障碍
- 033 依赖性人格障碍
- 035 回避性人格障碍
- 037 表演性人格障碍

第2章

从普通交谈中 分析人的心理



- 040 “经常使用代词者”的自我意识
- 042 “过多使用敬语者”出乎意料的感情
- 043 “经常使用略语、隐语者”的秘密欲望
- 045 “使用生涩语句者”的本性
- 048 “经常夸大其词者”的性格
- 050 “使用附加疑问句者”的真正意图
- 052 “含糊其词者”的企图
- 054 “直呼对方姓名者”的愿望及性格
- 057 改变“对方称谓”的时候
- 059 “称自己为‘俺’”的绅士的真心话
- 061 “称自己为‘僕’”的绅士的性格
- 063 “总把‘我们’挂在嘴边者”的想法
- 065 “将‘不过是……’挂在嘴边”的真实心理
- 067 “常把‘的确’挂在嘴边”的深层心理

- 069 “总把‘呀’挂在嘴边”的潜藏心理
- 070 隐藏于“青年口头禅”中的微妙用意
- 073 从“说话节奏”掌握对方的真心
- 075 从“声调语调”掌握对方的真心
- 077 从“声音”掌握对方的性格和心情
- 079 “爱说话者”的性格和真心

第3章

从说话方式、 话题分析人的心理



-
- 082 “喜欢怀旧者”的不满与不安
- 085 “丈夫经常谈论妻子”的危险状况
- 086 “炫耀不幸者”的心理纠葛
- 088 “总爱谈论自己者”的性格
- 090 “坦承自己错误者”的真心
- 092 “过度赞美他人者”的本意
- 094 “爱对他人刨根问底者”的性格
- 095 从“错话”掌握对方的真心
- 097 从“附和的方式”掌握对方的类型
- 099 从“交谈中的态度”掌握对方的关注度
- 101 “突然沉默者”的心思
- 103 “过度谈论恋人者”的内心世界

- 105 “轻视他人者”的人性
- 107 “以自己体形为话题者”的微妙本意
- 109 “沉迷于冷笑话”的悲痛心情
- 110 “权威反对者”的两种类型
- 112 “说领导坏话者”的秘密心愿

第4章

从表情 分析人的心理



- 114 从“表情”分析心理
- 118 神奇的“观相术”
- 122 从“手部动作”分析心理
- 125 从“视线”分析心理
- 128 从“眼神”分析心理

第5章

从行为、性格习惯 分析人的心理



- 136 “爱管闲事者”的本性
- 138 “容易吃醋的妻子”的秘密心愿
- 139 “爱请客者”的心情
- 140 “拘泥于大男子主义者”的内心世界

- 141 “沉迷爱好者”的欲望
- 142 “被斥责时的四大反应”及此人的性情
- 144 “过度赞扬、热情的人”的“真面目”
- 146 “忙碌者”的真实形象
- 147 “追星族”的恐惧心理
- 149 “行动怪异者”的心魔
- 151 “频繁社交者”的实际状态
- 152 从“驾车方式”掌握对方的性格
- 154 从“坐姿”掌握对方的心境
- 156 从“位置”掌握对方的心理状态
- 158 “在电车中抱着公文包睡觉者”的压力
- 160 从“照片的拍摄方式”掌握对方的性格及心理状态

第6章

从姿势及四肢动作 分析人的心理



-
- 162 从“姿势”分析心理
 - 166 从“肩部”分析心理
 - 168 从“身体接触”分析心理
 - 171 分析“用手遮住某部位”的心理
 - 176 从“握手”分析心理
 - 179 从“脚”分析心理

第7章

从时装 分析人的心理



- 184 从“服装喜好”掌握对方的心理状态
- 186 “穿着华丽者”的类型
- 187 “穿着暴露的女性”的性格
- 189 “喜爱无袖装的女性”的微妙本意
- 190 “穿着不合时宜者”的特性
- 192 “总是穿着整齐者”的特征
- 193 “热衷时尚者”出乎意料的本性
- 195 “突然对时尚感兴趣者”的心境
- 197 “服饰、发型经常改变者”的类型
- 198 从“喜欢的颜色”解读对方的心理倾向
- 200 “喜欢黑色服饰者”的深层心理
- 201 从“眼镜”解读对方的性格
- 203 “戴墨镜者”的两面性
- 204 从“如何看待名牌”掌握对方的性格
- 205 结语
- 206 心理之谜研究会



第 1 章

解读复杂心灵的 心理分析基础

.....

无论是谁，在内心深处都有“阴暗面”和“另一个自我”。但是，若对其置之不理，很有可能会造成“心理崩溃”。通常，我们会下意识地对其进行控制和释放。

在本章中，将为您揭示各种自我保护的“心理活动”。



退化

成年人沉迷于动漫或卡通人物的原因

有些上班族白天在公司一本正经地上班，可一到晚上就像换了个人似的，经常一个人去酒吧，向那里的老板娘撒娇。此时的他就像个不懂事的孩子，狼吞虎咽地吃着老板娘做的料理，连连称赞“好吃，好吃”。

这种回到孩童状态的现象，是由在心理学上被称为“退化”的心理防卫机制所引起的。

成年人在生活中面临诸多压力，当压力积累到一定程度，快要超过“可处理”的界限时，就会退化成孩童来逃避压力。这是一种防御反应，借助“退化”至无忧无虑的孩童时期来维持心理上的平衡。

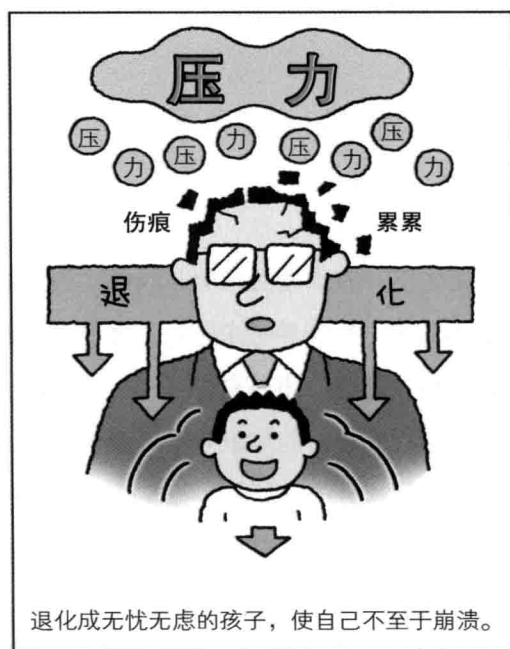
“退化”有许多类型，沉迷于动漫或卡通人物就是其中的一种。通常，只有孩子或学生才会沉迷于此。但是最近，三四十岁沉溺于宅男生活的公司职员也在逐步增加。他们再次陷入儿时对于动漫或卡通人物的狂热，并为新发现的作品欣喜不已。

“这是为了和孩子一起玩耍”，或许有人会这么解释，但那只是一种体面的说法。实际情况是，他们希望通过“退化”至孩提时代来保持内心的平衡。

另一方面，也有越来越多三十多岁的女性热衷于收集可爱的卡通人偶以及加入到追星族的行列。这都是成年人从步入社会的某个时期起，重拾少时热情的例子。

在“退化”中，还有一种类型被称为“创造性退化”。以借助“退化”来提高自身爱好，从而产生新的创意。以动漫、卡通发烧友为例，有人能充分发挥想象力创造出新的商品或商业模式。如今三四十岁的创作者中，也有不少依靠这种“创造性退化”活跃于社会中的例子。

◎退化成孩子保护自己





逃避

家庭主妇向往电视剧及小说世界的心理

有个词叫“忧郁星期一”，是指人们在愉快地度过周末后，周一会出现异常忧郁的现象。出现这种症状的原因，是因为从周一算起，还有一周的时间需要工作。

症状严重者，一到周日晚上就会出现发烧、身体不适等情况。希望在周一也休息的愿望，通过生病的方式表现了出来。这是一种“逃避”行为。

人在持续的重压之下，有崩溃的危险。因此，当他们承受压力、面对困难时，就会希望逃到另一个世界寻求慰藉。通过“逃避”讨厌的事物来防止自我崩溃，这就是“逃避”的心理。

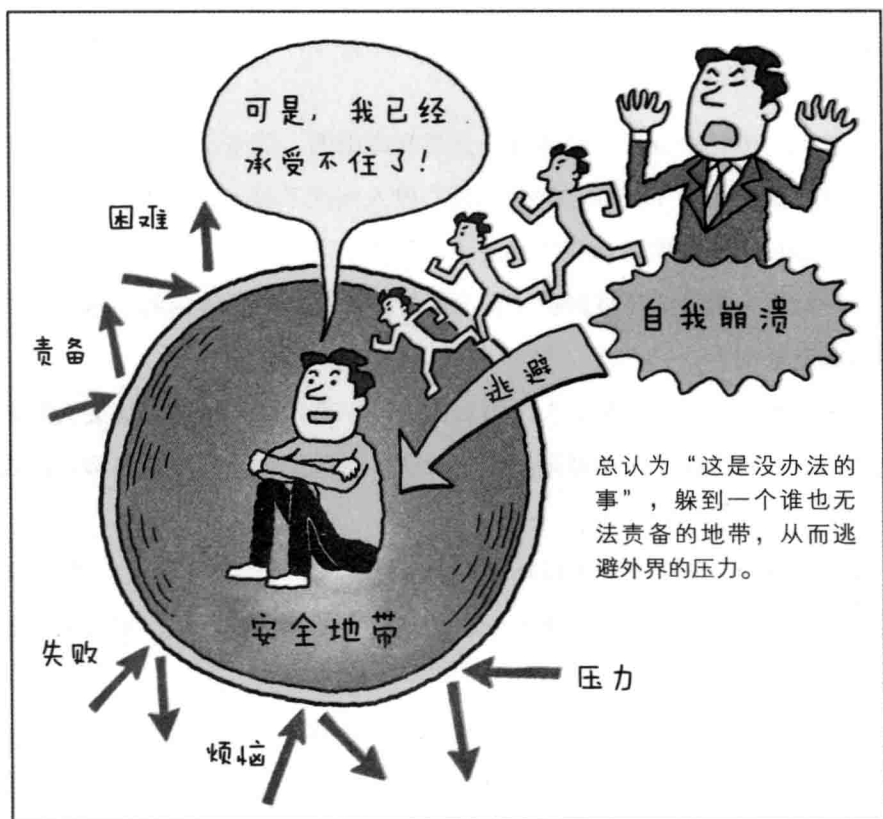
当然，上班族希望“逃避”的对象并不局限于公司。也有人为了“逃避”家庭，摆脱夫妻不和、抚养孩子等烦恼，一心逃入工作中，让自己始终处于忙碌状态。在工作轻闲的时候，也会选择每晚加班、休息日上班等，就是其中典型的例子。

另外，“逃避”并不局限于现实生活，也有选择逃避到幻想中的例子。

还有一些家庭主妇厌倦了每天单调的生活，或与丈夫关系不和、对顽皮的孩子感到失望，她们也会脱离现实，以剧本和小说的形式构建一个以自己为主角的世界。

当然，在这种“逃避”行为中诞生的灵感，也有可能成就一部佳作。

◎通过逃避保护自己





压抑

青年在寻求自我时内心深处的心魔

恋人在历经磨难后，爱情最终会演变成婚姻，等有了孩子之后，有些妻子就对丈夫失去了兴趣，把全部身心投入到孩子身上。这样的女性并不少见，她们无论去哪里都要带着孩子，将孩子当成了第二个恋人。

将对丈夫的爱情转移到孩子身上的行为，是由女性体内的“压抑”心理机制造成的。

在这类例子中，许多丈夫在婚后都很晚回家。最初还会等待丈夫归来的妻子，在有了孩子之后渐渐发生了改变，变成一个“丈夫怎样都行，我有孩子就足够了”的女人。

本来，妻子希望与丈夫保持长久的爱情关系，当她意识到这一愿望无法实现时，就会认为自己非常不幸。如果丈夫在外拈花惹草，那后果将更加严重。

当这种不幸感积累到一定程度时，妻子可能就会心理崩溃。为了防止这一悲剧的发生，她会暗示自己“丈夫怎样都行，随他去吧”，从而“压抑”住对丈夫的感情。

接着，她会将所有的感情倾注到孩子身上。