

拿来就用的 心理操控术

心理分析ができる本

〔日本〕齐藤勇 著
杨明绮 译



各种场合都适用的 心理分析实战手册

- ◎如何营造一见如故的气氛？◎从视线如何解读对方的心思？◎该带客户去哪里用餐、洽谈会比较顺利？
- ◎什么时候、怎样的地点是告白的最好时机？◎会议地点和摆设要怎么选择，开会才会顺利进行？

让你知己知彼，
掌握绝对的主导权！

教您掌握最给力的读心术
日本最快提高识人技巧的心理书

工作、恋爱、人际关系

读懂人心，绝对不再是件困难的事

摘下对方的面具，瞬间看清对方内心深处的真正想法



图书在版编目 (CIP) 数据

拿来就用的心理操控术 / (日) 齐藤勇著; 杨明绮译. — 南京: 译林出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5447-3146-1

I. ①拿… II. ①齐… ②杨… III. ①心理交往-社会心理学-通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第160866号

SHINRIBUNSEKI GA DEKIRU HON

© ISAMU SAITO 2010

Originally published in Japan in 2010 by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO., and Future View Technology Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Yilin Press, Ltd

著作权合同登记号 图字: 10-2012-112号

书 名 拿来就用的心理操控术

作 者 (日本) 齐藤勇

译 者 杨明绮

责任编辑 陆元昶

特约编辑 丁丽艳

原文出版 株式会社三笠书房, 2010

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 900×1280毫米 1/32

印 张 8

字 数 90千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-3146-1

定 价 28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录

第一章 从动作和表情窥知一个人的“真心”

- | | |
|------------------------|----|
| 1 视线交会的瞬间 | 12 |
| 2 表情会透露许多信息 | 16 |
| 3 就算企图掩饰也掩饰不了 | 24 |
| 4 初次见面时，外在一定会透露“内心的想法” | 29 |
| 5 就算不交谈也能沟通的方式 | 34 |
| 6 戳破谎言的技巧——不是只有表情才会露馅 | 44 |

第二章 为何会坠入情网？ ——男女心理法则

- | | |
|----------------------|----|
| 1 爱在心里口难开 | 50 |
| 2 不知不觉地喜欢上对方 | 56 |
| 3 当心仪的对象对自己感兴趣时 | 64 |
| 4 为何就是看那个人特别顺眼呢？ | 73 |
| 5 爱情进阶策略 | 79 |
| 6 为何如此犹疑不定？不可思议的男女之情 | 91 |
| 7 猜不透对方的心思 | 97 |

第三章 判断喜欢或讨厌的分歧点 ——人际关系方程式

- | | |
|----------------------|-----|
| 1 为何会萌生“喜欢”或“讨厌”的感觉？ | 106 |
| 2 让对方不知不觉地喜欢上你的心理学方法 | 115 |
| 3 之所以感到刻骨铭心的理由 | 121 |
| 4 不知为何就是不想和他打交道 | 129 |

第四章 打动人的方法 ——说服、交涉、劝诱的心理策略

- | | |
|--------------------|-----|
| 1 说话的技巧 | 136 |
| 2 营造一见如故的技巧 | 142 |
| 3 征战商场、无往不利的心理法则 | 149 |
| 4 如何应对难以掌控“主导权”的情况 | 155 |
| 5 会议中“看不见”的心理法则 | 160 |
| 6 打动人的心理效果 | 170 |

第五章 窥视一个人的真心 ——“危险心灵”的诊断

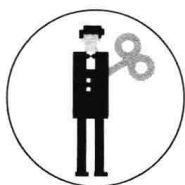
- | | |
|-----------------|-----|
| 1 是否也有过类似经验呢？ | 182 |
| 2 越来越搞不懂自己在想什么 | 193 |
| 3 保护自我的“各种心态” | 203 |
| 4 连自己都没察觉到的异常心态 | 207 |

第六章 连自己也没察觉到的事 ——各种令人匪夷所思的习性

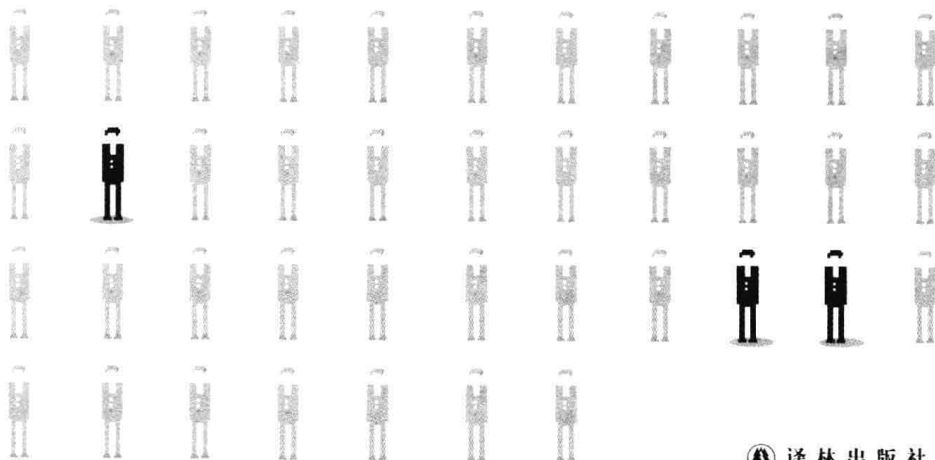
- | | |
|---------------------------|-----|
| 1 潜藏于内心深处的真心话 | 216 |
| 2 体内还有另一个“自己” | 219 |
| 3 心灵控制的基本方法 | 224 |
| 4 如何区分有意识与无意识 | 233 |
| 5 “梦”的心理分析——梦境传达的是什么样的信息? | 241 |

心理分析ができる本

〔日本〕齐藤勇 著
杨明绮 译



拿来就用的 心理操控术



图书在版编目 (CIP) 数据

拿来就用的心理操控术 / (日) 齐藤勇著; 杨明绮译. — 南京: 译林出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5447-3146-1

I. ①拿… II. ①齐… ②杨… III. ①心理交往-社会心理学-通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第160866号

SHINRIBUNSEKI GA DEKIRU HON

© ISAMU SAITO 2010

Originally published in Japan in 2010 by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO., and Future View Technology Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Yilin Press, Ltd

著作权合同登记号 图字: 10-2012-112号

书 名 拿来就用的心理操控术

作 者 (日本) 齐藤勇

译 者 杨明绮

责任编辑 陆元昶

特约编辑 丁丽艳

原文出版 株式会社三笠书房, 2010

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 900×1280毫米 1/32

印 张 8

字 数 90千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-3146-1

定 价 28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

摘下对方的面具，了解对方真正的心思。

序

心理分析让你知己知彼，百战百胜！

人是会说谎的动物，不单对别人说谎，也对自己说谎。有时是刻意说谎，有时是流于无意识中，连自己也没察觉。

其他动物不会说谎。譬如猫咪心情好时，会露出幸福的表情，翻来滚去，表示它心情真的很好。

人高兴时，当然会露出开心的神情，但不高兴时，也会视周遭状况刻意挤出笑容，无聊或愤怒时也是。因此人们才会想知道别人真正的心情，想摘下对方的面具，了解对方真正的心思。

该怎么做才能了解对方真正的心思呢？就算用内视镜检查，做脑部断层扫描，也无法窥见内心世界。其实有个更简单的方法，那就是从对方的行动中窥探心思。从一个人的行为举止、神情变化便能窥探其内心真正的想法。

“他啊，嘴上虽然说没什么，但当时鼻子抽动了一下，表示他其实很自豪啦！”

“那家伙啊，虽然脸上挂着笑容，却用力捶了一下椅子呢。其实他心里很不爽，气得要死！”

诸如此类。

一个人的行为举止真的和心理层面相关吗？

心理学能回答这个疑问。在心理学中，有专门研究藉由表情和动作所传达信息的领域，属于非语言沟通。譬如握拳捶打不一定表示愤怒，要视当时情况而定，说不定是表示兴奋的意思。

如果握拳捶打被解读为了压抑不满的情绪、愤怒，为了抑制怒火，只好强颜欢笑，遇到这种情况时，就得小心应付，学习察言观色。

正因为面带笑容，所以周遭人察觉不到他真正的心情，但对擅于察言观色的人来说，一个动作便能嗅出对方的真心。加上当事人只顾着掩饰，根本无暇留意自己的一举一动，不小心便露了馅。

本书搜罗了许多心理学的相关资料，教你解读对方心思、人际关系互动的技巧，以及如何了解自己。所谓知己知彼，百战百胜。

有技巧地分析对方和自己的心理状况，才能更正确地解读

别人的想法，了解对方，构筑更好的人际关系。

若阅读本书能对你有所帮助，是我莫大的荣幸。

最后要谢谢不吝协助我完成此书的网中裕之先生、细野干子小姐。在此致上我最诚挚的谢意。

齐藤勇

目录

第一章 从动作和表情窥知一个人的“真心”

- | | |
|------------------------|----|
| 1 视线交会的瞬间 | 12 |
| 2 表情会透露许多信息 | 16 |
| 3 就算企图掩饰也掩饰不了 | 24 |
| 4 初次见面时，外在一定会透露“内心的想法” | 29 |
| 5 就算不交谈也能沟通的方式 | 34 |
| 6 戳破谎言的技巧——不是只有表情才会露馅 | 44 |

第二章 为何会坠入情网？ ——男女心理法则

- | | |
|----------------------|----|
| 1 爱在心里口难开 | 50 |
| 2 不知不觉地喜欢上对方 | 56 |
| 3 当心仪的对象对自己感兴趣时 | 64 |
| 4 为何就是看那个人特别顺眼呢？ | 73 |
| 5 爱情进阶策略 | 79 |
| 6 为何如此犹疑不定？不可思议的男女之情 | 91 |
| 7 猜不透对方的心思 | 97 |

第三章 判断喜欢或讨厌的分歧点 ——人际关系方程式

- | | |
|----------------------|-----|
| 1 为何会萌生“喜欢”或“讨厌”的感觉？ | 106 |
| 2 让对方不知不觉地喜欢上你的心理学方法 | 115 |
| 3 之所以感到刻骨铭心的理由 | 121 |
| 4 不知为何就是不想和他打交道 | 129 |

第四章 打动人心的方法 ——说服、交涉、劝诱的心理策略

- | | |
|--------------------|-----|
| 1 说话的技巧 | 136 |
| 2 营造一见如故的技巧 | 142 |
| 3 征战商场、无往不利的心理法则 | 149 |
| 4 如何应对难以掌控“主导权”的情况 | 155 |
| 5 会议中“看不见”的心理法则 | 160 |
| 6 打动人心的心理效果 | 170 |

第五章 窥视一个人的真心 ——“危险心灵”的诊断

- | | |
|-----------------|-----|
| 1 是否也有过类似经验呢？ | 182 |
| 2 越来越搞不懂自己在想什么 | 193 |
| 3 保护自我的“各种心态” | 203 |
| 4 连自己都没察觉到的异常心态 | 207 |

第六章 连自己也没察觉到的事 ——各种令人匪夷所思的习性

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1 潜藏于内心深处的真心话 | 216 |
| 2 体内还有另一个“自己” | 219 |
| 3 心灵控制的基本方法 | 224 |
| 4 如何区分有意识与无意识 | 233 |
| 5 “梦”的心理分析——梦境传达的是什么样的信息？ | 241 |

第一章

从动作和表情 窥知一个人的“真心”