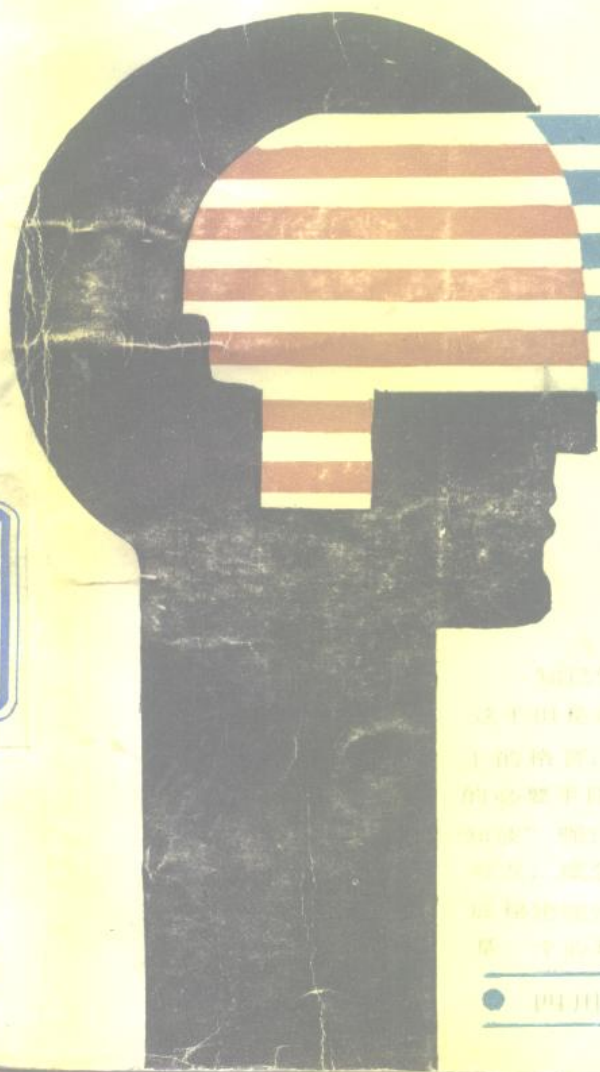


# 突破心理学

【日】多湖辉著·刘秋岳译

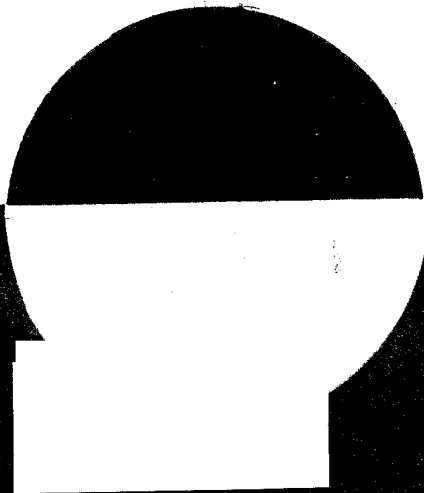


知己知彼，百战百胜。这句话是战略、情报与政治上的格言，而且是每个人生活的必要手段。问题是怎样“知己”、“知彼”，也就是如何了解对方，或怎样洞悉对方的心理和动机。显然地，这种研究——心理学问题。

四川文艺出版社

# 突破心理学

(日) 多湖辉 著 · 刘秋岳 译  
四川文艺出版社 · 一九八七年成都



责任编辑：刘慧心

封面设计：许大成

版面设计：杨桦

**书名** 突破心理学

**作者** (日) 多辉湖

四川文艺出版社出版发行

成都盐道街三号

新华书店经销

四川新华印刷厂印刷

1987年11月第一版 开本 787×960 1/32

1987年11月第一次印刷6.875印张

印数 1—33,500册 字数127千

ISBN7-5411-0133-8/I·129

统一书号：10374·436

定价：1.34元

## 译 序

知己知彼，百战百胜，这不但是商场、情场，与战场上的格言，而且也是为人处世的必要手段，问题是怎样“知彼”呢？也就是如何了解对方，或怎样洞悉对方的心底秘密呢？显然地，这纯粹是一个心理学的问题，可惜，在目前的大小书店里，却很难买得到深入浅出的应用心理学的书籍，所以，本书——突破心理学——不失为一本心理学的宝典，尤其是对于初入社会的年轻人来说，更不失为一把防身的宝剑，

俗语说：“知人知面不知心”，其实，只要领悟心理学的原理，或活用心理学的技术，那么，对于人心的了解依然可以掌握某种程度的准确性，在工商发达的社会里，彼此间的人际关系十分玄奥但却又十分重要，所以，一个人如何能够获得圆满而成功的友谊关系、同僚关系或主管与部属之间的关系，那么，突破对方心理的玄机或是原则之后，必

能有助于我们适应各种环境和情况，甚至协助我们享受更愉快的人生。

**突破心理学**是一本极大众化的书，因为里面没有艰深的定义、教条和原理解释，反之，全书的内容都取自于日常生活里的经验，和经常碰到的事实，所以，令人阅读之后，不但容易理解书中的精华，而且还会产生一种亲切和实际的感觉。

最后，我很感谢新知文库主编胡子丹先生邀我翻译本书，并且使能顺利出版，使我有透过译笔介绍新知，而服务读者的机会。

**刘秋岳**

一九七八年四月四日于竹寨

# 前 言

## 不懂得突破对方心理而产生两种遗憾

为了要使诸位明白突破心理学这句很少听到的用语，在尚未解释这句用语之前，笔者不妨先谈谈由于不懂这种诀窍，而经历过的许多痛苦的事实。

在我们的生活过程里，总会有各式各样的体验，喜悦或悲哀的事。更由于各人的经验和机遇的不同，而出现了千万种类别。其中也必然会碰到很遗憾的体验。笔者以前就曾经碰过两种非常辛酸的事实，也可以说是两件憾事。

有一次是在笔者的初中时代，曾经有一位名叫“踏板”的亲友，也许因为体质上的关系，他的黄头发稀疏得可怜。因此，他就常常用布条把头顶卷起，样子看起来颇似一个印度人，日子一久，大家也不以为怪，反正大家也把他叫定为“踏板”了。

因为他生来性格开朗，似乎对于头发稀少的事情不很在乎，所以，从外表看来，他没有一点儿委屈的样子，勿宁说，他始终很活泼地在玩乐。在这种情况下，我们也就毫不顾忌地称呼他为“踏板”了。不料，有一天，他竟然自杀了。

同学们听到这个消息之后，都觉得非常奇怪，后来从“踏板”留给父母亲的遗书以及死者的日记上，始获悉“踏板”的自杀原因。同学们都不禁痛苦得叹息起来。因为“踏板”平时虽然笑口常开，性格开朗，不料，在他的内心里却充满着自卑、苦恼和绝望。由于头发的稀少，使得他受尽精神上的煎熬，诸如此类的感受，在他的日记里写得非常详细而动人。

由此可见，“踏板”的内心真是多愁善感，虽然年纪很轻，无奈的痛苦情绪却压得他透不过气来，但是，当时同学们为何一点察觉不出来呢？这岂不表示我们这群同学太过幼稚、糊涂，或者没有头脑的吗？为什么我们一点儿也不留心或同情他的处境呢？倘若我们事先都能了解他的心情，或者洞悉他的想法，也许就可以使他打消自杀的念头了。我们无法洞悉他的心情，结果使得我们万分地懊恼莫及。

另一件使我内心始终疼痛不已的事，莫过于碰到一位癌症的患者。他曾经有一段时期跟我们来往得很密切，不料发现自己患了癌症，而且已经宣告无救了。当天，我们到医院去看他，这也许是最后

的话别，但是，病人自己却说刚刚手术完毕，情况良好，所以，他亲自把我们迎接到病房去，而且，他以心平气和的口吻跟我们交谈，一会儿。他的妻子走出病房，他忽然换了一种口气说：“其实，我是患了癌症，虽然刚手术完毕，但为时太晚了，而且也没有复原的希望，我想最多只能再活一两个月，谢谢你们帮我很多的忙，将来的事情，一切拜托你们了。”

总之，病人说话很平静，而且表现一副处之泰然的態度，他的太太似乎不让他知道病情，从外表看来，他似乎一切都看得很开，所以，我们只好用好话劝慰他：“啊呀，你也知道了呀？你真是一个大彻大悟的人，将来的事情你不必担忧，安心养病好啦，你可千万不能绝望哟！”

我们说完话后，就自行回家，不料，隔了不久，病人的太太就打电话来，她说话的声音好像疯狂了一样……

“你们把真实情形说出来了是吗？我的丈夫听了你们的话后，似乎受到很大的冲击，他已经心灰意懒，你们到底说些什么呢？”

我们大吃一惊，但却默默不语，回想当天他那副淡然的说话方式，难道是在演戏？倘若事实如此，那他又是居心何在呢？本来，目睹他那种彻悟的态度，我们也多少应该感到疑惑才对，结果反而促使他早日去世。后来，我们也只好以十分沉痛的心情去参加了他的告别式。



## 你我他的内心里都隐藏着若干秘密

我想诸位阅读至此，便知道了上述那两件事实，对我来说，是件多么痛苦的回忆。因为当时的我，对于别人内心的隐情一无所知，才会造成我终身的遗憾。本来，人类都不会将自己内心的秘密或底细，很轻易地告诉别人，或露出痕迹让别人知晓的。大家都懂得伪饰表面，隐藏自己。甚至用几重帘布遮盖自己内心的一切。总之，大家都会这样做的。

诚如上述的两件例子，因为对方的内心里隐藏着严重的自卑感，以及过份的怀疑心，结果由于外界轻微的刺激，使得病态的倾向益形严重起来。因此，如果我们只根据表面的话语而采取行动，或轻率妄下判断，那么，后果一定会不堪设想。我们每个人在日常生活里，常常会碰到必需要判断对方内心秘密的情况。

不过，这时候也会有许多问题摆在眼前的，那就是人类心底下的若干事实，不但有意识地被隐藏起来，而且，连他本人也意识不出来，这种情况是时常有的事。总之，即使不是有意识地在演戏，至少在他的心底下也会无意识地隐藏若干事实。

有人常常把人类的心比喻为演戏的舞台，或是一座冰山，倘若把照明灯照射得到的部份当做意识

的焦点，那么，焦点的背后，就是照明灯的光线照射不到的地方，那是块广大而又阴暗的空间（半意识），这个空间会再跟无意识的世界紧紧相连系的。此外，冰山的状况也一样，冰面上所看得见的意识部份，只是全部精神的一个小角落。反之，尚有数倍大的无意识部份，都深深地被隐藏在冰底下了。

不论如何，人类的心也有部份是自己无法意识得到的，那就是黑暗的反面，如果不能探索到黑暗的反面里去，那就无法真正了解对方的心理。笔者撰述本书的目的，就是要讨论如何探索人类的深层心理，只要手上有这把钥匙，那就能更深刻而彻底地突破对方的内心秘密了。

关于具体的技术问题，笔者将在本论里逐一加以解释。在此，笔者只能把产生具体技术的突破心理的基本构造，以及有关突破心理学的原理问题，加以详细的解释而已。

## 微妙压抑的机制

如果要突破对方的深层心理部份，首先必须要知道的是关于压抑的机制问题。从道德观点我们举例来说，有一个人是你绝对不能爱的，无奈，你私底下却偷偷地爱慕着对方，在这种情况下，首先就得压抑自己的感情。好像这种明显地违反社会习惯与道德的欲望与感情，却严重地影响到自己人格的

安定与存在。

这时候，压抑就变成大家意识的努力，以及自动活动的机制下。除此之外，大家在不得已的情况下，就会将反道德的欲望与感情，赶往无意识的世界里去。于是，这种情况就变成感觉上似乎不存在的东西。

笔者在本书里所描述的许多突破心理的问题，主要系由压抑而引起的心理部份。总之，这就是一种无意识的世界。

由于这种理由，因压抑而产生的深层心理的世界，却是非常暧昧的、含糊的，欲望和感情在这个世界里旋转不息。有时候，有若干人会涌出一种类似近亲相奸的反常性欲，也有人会产生激烈的憎恨感情，甚至于演变成杀人的企图。

一般来说，有若干种情况很容易使人产生压抑的倾向，例如一、性欲（尤其是所谓反常的性欲）；二、攻击的倾向（尤其是反社会的现象）；三、幼儿的欲求和感情；四、痛苦的记忆（例如精神外伤之类的情况，痛苦的憾事或自卑感）。

由此可知，那些被推进深层心理世界里的欲望或感情，并没有随着时间的逝去而消失掉。总之，压抑就如同蒙着鼻子而不闻外边的臭味，事实上，周围的臭味依然存在。在深层心理的世界里，仍然存在着许多被压抑，而无法看得见的欲望与感情，这些欲望与感情形成了一个非常强有力的世界。

这股强大的力量，有时候也会冲破压抑的城

墙，去窥视意识的世界。这就好像放在锅里煮的东西，由于锅底下有烈火在燃烧，所以，锅里的蒸气会掀开沉重的锅盖，而喷到外面来。这时候，愈是用力压抑它，里面那股强大的气压，反而愈用力往上冲。

在这种情况下，不管是由于蒸气外泄，抑或锅盖翻动，一定会有某种变化呈现于表面上。虽然表面的变化并不醒目，但是，锅子里的状况却在天翻地覆。关于突破心理学的原理，就好比上述的情况，我们可以从一个人的说话、行动或动作等外表现象去观察，只要外表上有任何变化，却难逃我们的耳目，因此，我们就能从这些现象去洞悉对方的心底秘密了。

### 由欲求不满与冲突反应来探讨

不过，当我们要学习突破心理学的时候，另外有些问题也必须要了解的，那就是关于欲求不满，以及冲突的心理问题。倘若任何人都能满足自己的一切欲望，那就不会有任何苦恼，或压抑的问题发生了。因此，只有由于欲求不能得到满足，才会发生各种问题。

例如你正热爱着一个女孩子，可惜，落花有意，流水无情，她一口回绝了你的爱情。或者你的主管不承认你的实力。再或者，在你看来是个无能

的晚辈，但却被拔擢为你的顶头上司。有人非常希望自己将来成为医生，结果在升学考试时却名落孙山，自尊心因而大受伤害，甚至失去求生的意欲与生活的乐趣。诸如此类的事情，在我们的周围常常会碰到。

当一个人碰到欲求不满的状况时，各种不同的反应自然而至。有些人会以积极的态度去克服这些障碍，以期得到欲求的满足。反之，有些人会逃避这些困难，采取弯曲的方式来达到最后的目标。同样地，有些人会以另外的欲求，来替代原先的欲求，期能获得代偿性的满足，甚至有人会干脆压抑自己的欲求，或暂时拖延下去，以及完全放弃自己的欲求了。

如果以另外的现实来看时，有人以为欲求不满系由于外界因素所使然，因此表现攻击性的倾向，有人则以为一切表现都在自己，因而产生严重的自卑感，甚至陷入自我厌恶的情境里。

例如碰到同样的失恋情况，有人则误会系由于别人的阻碍，所以决心要攻击这个阻碍者，反之，有人则以为是自己的魅力不够，因而显得心灰意懒，甚至陷入无可救药的自卑感里，这些反应方式都是由个人的性格来决定，这也就是要理解一个人的关键所在。

跟欲求不满的情况一样，人生过程里也存在着各式各样的心理冲突与矛盾现象。到底要向右看或向左看呢？进退维谷，失去判断的能力，诸如此类

的例子，真是多得不胜枚举。倘若这种情况跟生命有关，或涉及自己在社会上的成败时，到底要何去何从呢？结果形成了一个很深刻的问题。有时候，往左往右都犹豫不决，呈现一种矛盾的情况，最后就变成了神经病。

由此可见，我们到底要怎样来处理这种冲突与矛盾的情况呢？这也跟他本人的性格有关，所以，如果我们有意进一步地去了解对方，那么，只了解对方天生的气质是不够的。至于他如何去处理欲求不满，或冲突矛盾的情况，这便是突破心理学的功能了。

以上所说的是突破心理的原理，及其构造问题，如果诸位能善于运用本书所谈到的具体技术，那么，诸位必能突破以前那些莫测高深的人们的心底秘密。

# 目次

前    言.....	1
<b>一眼突破对方的深层心理</b>	
由打招呼或问候突破对方心理.....	3
由坐姿突破对方心理.....	11
由表情突破对方心理.....	24
由视线突破对方心理.....	36
由手脚动作突破对方心理.....	47
由癖性突破对方心理.....	56
由服装突破对方心理.....	68
<b>由谈话突破对方的深层心理</b>	
由话题突破对方心理.....	81
由措辞突破对方心理.....	96
由说话方式突破对方心理.....	108
由趣味突破对方心理.....	120
由嗜好品突破对方心理.....	126

由爱玩物或宠物突破对方心理·····	136
由异性关系突破对方心理·····	143
由生活方式突破对方心理·····	154

## **由行动突破对方的深层心理**

由工作方式突破对方心理·····	163
由错误突破对方心理·····	173
由用钱方式突破对方心理·····	182
由胜负方式突破对方心理·····	191
由信函与电话突破对方心理·····	198



# 一眼突破对方的深层心理