

Everyone's Psychology
in Practice

人人实用心理学

读心

I wish I know you well

在生活中、在职场上，用真诚、善意
和宽容更好地理解他人、认识自己。

丁浪 著

中国市场出版社
China Market Press

Everyone's Psychology
in Practice
人人实用心理学

读心

在生活中、在职场上，用真诚、善意和宽容更好地理解他人、认识自己。

图书在版编目 (CIP) 数据

读心/丁浪著. —北京: 中国市场出版社, 2009.1

(人人实用心理学系列)

ISBN 978-7-5092-0425-2

I. 读... II. 丁... III. 人际关系学—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212875 号

书 名: 读 心

著 者: 丁 浪

责任编辑: 郭 佳

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68033692 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

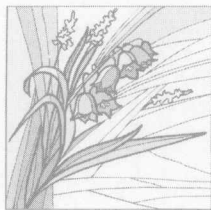
开 本: 850×1168 毫米 1/24 9 印张 110 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5092-0425-2

定 价: 29.80 元



读心

第1章 怎样从外表看到内心 1

外表有多重要

内心比外表更重要

用心才能了解人

了解性格从了解情绪开始

做了解性格的专家

不要把人看扁了

改进对他人的印象



第2章 身边的人都是什么样儿 23

好感是怎样产生的

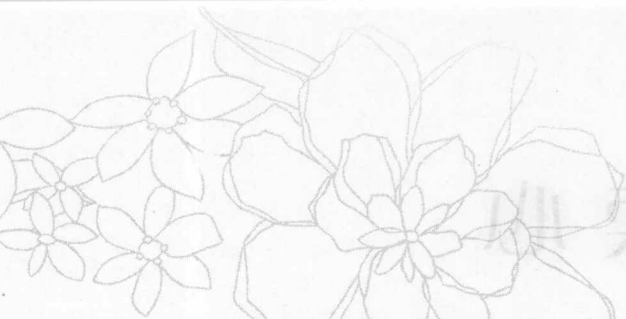
人往往喜欢相近或相似的人

魅力

奉承的艺术

个人性格会影响他人





第3章 身体语言 37

动作、表情与体态

怎样看透言不由衷的人和特殊的人

动作和形体语言的“翻译”

不要把人看错了

动作、形体、仪表与性格



第4章 谈话是一种深入人心的艺术 53

多数人的谈话都应当改进

谈话时常见的错误

改进谈话方式

谈话也是技术

谈话的准备和开始

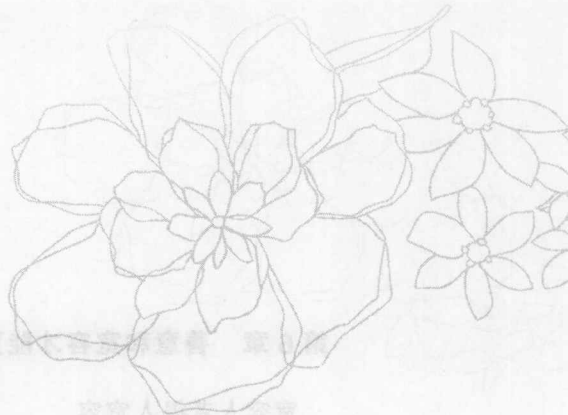
谈话中的调查技术

怎样使谈话深入人心

不要提出对方不能接受的建议

谈话的计划和改进





第5章 潜意识是了解人心的重要通道 83

倾听内心的低语

潜意识在心灵的深处

潜意识的力量

潜意识是超自然的能力

睡眠是心灵在感知更高的智慧

相信直觉

性格的想象

意识与潜意识不同

创造意识与潜意识的积极和谐

意识与潜意识的相互作用

属于生命的意识与无意识

暗示的力量

激发潜意识的能量

不正常的恐惧造就病态人格

病态人格的判断和改变





第6章 善意和宽容才能更好地了解人 119

宽容人者得人宽容
付出爱，接受爱
友善与放松是明智的投资
垃圾也能变黄金



第7章 在生活中了解人性 129

生活需要的是深度而非速度
与适合自己的舞伴跳舞
最好的爱情是让灵魂自由地呼吸
美满婚姻法则
关注孩子的青春期特征
老是生命最美丽的花朵
老是一场新的冒险
老是一种自我暗示
精神不老
一个被思想冻僵了的人



第 8 章 在职业上了解人性 149

职场需要什么人

三大性格缺陷

学会与老板相处

办公桌性格

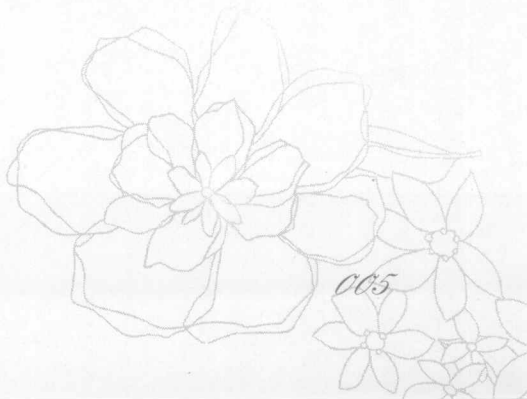
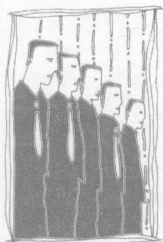
善用名片表现性格

打电话的哲学

与上司沟通

与同事沟通

职业性格与忠诚度





第 1 章

怎样从外表看到内心

外表有多重要

内心比外表更重要

用心才能了解人

了解性格从了解情绪开始

做了解性格的专家

不要把人看扁了

改进对他人的印象



从外表到内心

幸福从心开始

心术



第 1 章

怎样从外表看到内心

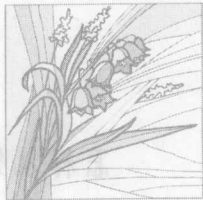


外表有多重要

人通常对自己最不满意的 是什么？

如果你问 10 个青年，他们感到最不快乐的事情是什么，也许他们中有 8 个人会回答：他们对自己身体的某些特征感到不满意。有 80% 的青少年不满意自己的外表。80%！他们觉得自己难看，缺乏魅力。他们经常会想到这个问题。他们担心异性不喜欢他们。女孩会觉得自己太高，男孩会觉得自己太矮；他们会觉得自己太胖或是太瘦；他们会担心脸上的青春痘、鼻子上的雀斑或是头发的颜色；他们会认为自己的脚太

003



读心

大，或者他们不喜欢自己的手指甲。

任何外表的瑕疵，都会给他们造成经常性的焦虑与压抑。大多数青少年都会在镜子面前仔细看自己，看看造物主给他的外表留下了多少毛病。他们对自己的外表总是感到不满意。然后他们就开始担心、发愁，幻想自己如果没有这个缺陷该多好啊。一个孩子会为自己的鼻子比他理想的长出一寸而感到压抑、痛苦，你能想象出这样的情况吗？我们每个人都不可能十全十美，因此我们总能在自己身体上找出我们不满意的方

这种情况普遍存在的原因是，人往往根据外表来对他人作出最初的判断，这就是所谓的“第一印象”。第一印象对于我们对他人的判断和行为有重要影响。

因为人的外貌往往会影响他人对自己的判断，所以许多人都十分注意自己的形象。现在有一种职业叫“形象顾问”，帮助顾客塑造和保持一种精心挑选的职业形象。然而，当人们一味地维持表面上的完美，甚至不惜以这种完美本身为代价的时候，就失去了和谐。具有讽刺意味的是，我们越是试图去保持某种特别的形象，我们看起来就会越糟糕，就越难以给人留下深刻的印象。我们只是在愚弄自己。

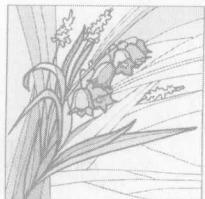


内心比外表更重要

只有在寻求内心的需求比追求外表更重要的时候，才可能找到真正的解决办法。

居住在美国某个社区的马丁夫妇，多年来一直过着幸福而有活力的生活，他们被邻居们称为模范夫妇。然而，在他们婚姻生活的最后几年，一切都变了。虽然他们彼此都努力维系他们的婚姻，但是他们都知道彼此缘分已尽。由于人们把他们的家庭视为美好婚姻的榜样，所以在很长的一段时间内，尽管已经分居，这对夫妇仍然试图保持他们原有的形象。

最后，他们之间的分歧到了双方难以忍受的地步，他们终于决定离婚。这个消息一传开，立刻在小区中引起了震撼性的反应。他们的离婚使那些本就不协调的家庭感到惊恐。骚动的情绪在整个社区内不断蔓延。许多家庭的船就在马丁夫妇带来的这场暴风雨中触礁了。马丁夫妇的离异使许多家庭更诚实地审视他们婚姻的基础和存在的问题，并以一种更为坦诚的态度去面对。



读心

社区里的人发现马丁夫妇在离婚之后，各自的生活都起了积极的变化。马丁夫人的个人生活丰富了起来：她不再只忙于赚钱，而把更多的精力投入到自己的事业和兴趣中去——这些东西在她努力支持丈夫的事业的时候都被她放到了一边。马丁先生曾经为了摆脱婚姻带来的空虚而埋头工作，他现在也变得有精神而且开始经常运动了。他的朋友们还惊讶地看到他外出参加聚会和舞会，这使他们感到高兴。两个人都重新发展与他人的更有深度的关系，他们的生活变得更加丰富多彩。这对夫妇找到了打破他们已经建立起来的形象的勇气。

这对夫妇重新焕发出生命活力的关键在于，他们了解到更加真实的人生并且以此为他们生活的基础。了解人生的真谛永远是一种冒险，你永远不会确切地知道结果将会以一种什么样的形式出现。我们不应回避，设想一下我们回归真正的自我会是怎样。我们必须完全相信：诚实地生活将会打开那些隐秘之处仍然紧闭的大门，这是获得真正的自由所需要的信念。我们必须更加看重事实而不是表象，看清我们的弱点而不是一味防范；敞开心胸的大门迎接新的可能，而不是一味沉湎于过去。

从这个例子中我们可以看到，人的性格是一个不断变化的过程，任

用心才能了解人

心裏

第 1 章

怎样从外表看到内心



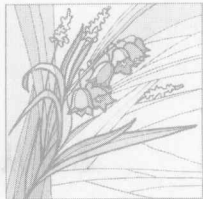
何人对他人的判断和感觉都不是一成不变的。我们必须在对他人真实性格了解的基础上作出判断，这样才能真正有助于我们正确解决相关问题。

我们做任何与人相关的事情都必须了解和理解我们的工作对象。理解是对他人的个性、思想和感情的掌握，是一个含义丰富的概念。理解也可以说是对他人的人格、思想和感情的合理性的承认。承认一种事物存在的合理性，必须以对这一事物所作的正确判断为前提。现在我们就来讨论怎样形成正确的印象来避免和纠正错误的、不完全准确的印象。

用心才能了解人

人对各种事物的知觉不是一种完全模仿的照相式的过程，而是一个活跃的、能动的过程：我们的感官所得到的感觉，要经过脑的编辑、翻译、选择、弥补才能成为意识。

脑可以对感觉进行调整。音乐家能够调整自己对声音的感觉，品酒专家可以调整自己对酒的味觉，这种调整是人的能力形成的基础。



读心

脑对外界因素的感知调整的效率，决定人对于外界变化的适应能力。实验表明，当人们戴上一种能够倒置视像的特殊装置，并把它放在一个感觉合适的距离上，经过一个星期左右的适应过程，他的视觉就和戴上普通眼镜一样了。另外，我们还应该注意到，脑对不同的感觉的调整能力是不同的。如果戴上一副不仅倒置上下而且倒置左右的眼镜，一般需要 30 天左右才能适应。还有的感觉是人很难适应的。例如，如果人坐在汽车里时，其他的汽车的影像来自一侧，而声音却来自另一侧时，就无法调整感觉而作出正确的判断了。

知觉是一个选择过程，它忽视细节而注重概括。视网膜上的视像实际上是一张照片。这张照片上的景物是倒置而纷乱的，但我们“看”到的却是正常的、层次分明的景物。这是因为脑对我们的视像进行了调整、翻译和选择。脑不但对原始感觉进行筛选，而且还可以弥补它。例如，我们的视觉神经上有一个“盲点”，也就是有一个原始状态的视觉所感知不到的地方。但我们都察觉不到这个盲点的存在，因为脑把这个视觉上的“暗穴”填满了。就是说，我们会“看”到实际上并没有进入视网膜的东西。特别值得注意的是，脑对原始知觉的这种弥补也可能过分了，超出了我们了解真实情况的需要。这种想象中的跳跃能



力是我们产生判断错误的经常的认识和知觉上的来源。例如，当我们接近一座悬崖或高台的边缘时，时常会感到头发晕、腿发抖。这是因为我们的意识的“跳跃”使我们“感觉”到了实际上并没有发生的危险。而一些经常在这类情境之下进行操作的人员（建筑工人、伞兵等），一般不会产生上述感觉。这是因为他们已经在实践活动中调整了他们的感觉。

意识的这种选择和调整的能力，对我们来说既是一种极可贵的积极因素，也是一种经常存在的危险。它一方面能使我们在一个嘈杂喧闹的场所经常地倾听一次谈话（或两个片断的但同时进行的谈话）——有些事情是录音机代替不了的；另一方面，这种选择意味着可能失去一些关键性的信息，或者“感觉”到了一些实际上不存在的东西，因而可能导致错误和偏见。作为脑的一种自然力量，我们无法逃避它，但我们能够科学地认识和有效地控制它。

了解性格从了解情绪开始

一般地说，对一个人的感情进行判断，比对他的个性或性格进行