

人际沟通培训专家十年磨砺 数十万职场人悉心聆听



教你知人性，攻人心

鞠远华 著

- 畅销十年的实用心理学经典课程
- 让你在不动声色中了解和影响他人



5分钟 洞察人心

你能看穿任何人



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



5分钟 洞察人心

你能看穿任何人

鞠远华 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

5分钟洞察人心：你能看穿任何人 / 鞠远华著. —北京：北京大学出版社，2012.9

ISBN 978-7-301-20995-0

I. 5… II. 鞠… III. 心理交往—通俗读物 IV. C912.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第163488号

书 名：5分钟洞察人心——你能看穿任何人

著作责任者：鞠远华 著

责任编辑：王艳利

标准书号：ISBN 978-7-301-20995-0 / F·3265

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路205号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱：tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者：北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销 者：新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 13印张 173千字

2012年9月第1版第1次印刷

定 价：32.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024；电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn

前言

世界上最宝贵的财富是人，我们今天所拥有的许多事物都是人所创造和改造的。中国拥有世界上最多的人口，这无疑巨大的财富。然而，人才资源就像煤炭和石油一样，只要没有发掘出来，就永远是没有利用的财富。

每一块“煤炭”都熊熊燃烧的时候，就会照亮整个世界。每一个中国人都发挥出自己的潜在才能、充分实现自身价值的时候，就会迎来国家真正强大的那一天！

为此，我们必须大力发展教育，教育是提升个人素质的最佳途径。

十余年来，我应邀到海尔、中国电信、中国移动、中国国航、IBM等数百家国内外知名企业授课。同时，我也在北京、成都、深圳、杭州等地的公开课上讲解我的研究成果——“深层心理分析——洞察心理”、“人际交往的十三把小飞刀”、“公众演说技巧”、“情绪管理”、“职业心态”等课程，广受欢迎。

我欣喜地看到许多人将这些新知识、新思想学以致用，

从此，处世态度积极，自身素质提高，人际关系改善，职场晋升，收入增加，取得了事业的成功和生活的幸福。我很欣慰，自己传授的知识能让他人的生活有所改变。

事实上，每个人在生活中都是通过其行为来展现自己的。那么，毫无疑问，一个人成功的大厦是由其行为累积而成，而行为是由思想支配，思想则源自人的内心。所以说，成功始于心，成于行。心理能量是我们成功的基石，社会上许多成功人士都由衷感叹“态度决定一切”、“心态决定命运”……也就是在强调良好心态对人生的重要作用。

每个人都拥有巨大的潜能，它潜藏在内心深处。我们常把人类的心理比喻成一座冰山，水面之上大家能看得到的“有意识”，只不过是整个心理世界很小的一部分，而绝大部分“无意识”则存在于水面之下。如果不能探索到水面之下那大部分的领域，就无法真正了解一个人的心理。

为此，学者们纷纷著书立说，分析心理，探索人生。遗憾的是，许多心理学著作仅停留在理论层面上的探索和研究，极少将其与人的现实生活相结合。其实，我们真正迫切需要的，是在日常生活和工作中能够给予我们指导的理论和方法。理论只有与实践相结合并充分运用于实践，才能发挥出它的无穷力量。

本书就是理论与实践相结合的产物。我将著名心理学

家弗洛伊德提出的本我、自我、超我重新解释并引入应用领域，从实用角度出发，总结出全新的深层心理分析理论。它紧密结合了我们的国情和民情，因而具有很强的实用性。

如果你是位成功人士，从本书中你能够找到成功的理论依据，从此更加成功。如果你刚刚经历过失败，那么从本书中你可以明白失败的原因，重新上路时就会看清正确的方向。

多年以来，我一直坚持用通俗的语言，解说深奥的道理。本书既有专业的理论，又有通俗的解析，贴近生活，亲切易懂。

书中所列举的多是人们经常遇到的事例，每当你遇到本书所讲述的事例和场景时，就会回想起书中所提示的理论和方法。如此一来，这些理论和方法就会在你的心里逐渐生根，并深入潜意识，从而为你不断提供迈向成功的智慧与力量。

在阅读此书的过程中，你会发现，它带给你的启发也是多方面的。就社会来说，本书强调正视人性需求，重视素质培养，强化规则意识，完善法制建设；就个人来说，本书帮助你洞悉人们的内心世界，从而更好地掌握说服他人的技巧，使你的事业取得更大的成功。同时，它还诠释了人生成败的法则，提供与人交往的方法，帮你改善人际关系，培养

积极心态，使你的生活更加幸福美满。

最后，希望本书能够给你带来更多样的感受，也希望你能从中汲取丰富的营养，将自己磨炼得更理性、更聪慧，为人处世更灵活、更明睿，不断创造事业和人生的辉煌！

目录

前言 / V

第一章

认清“三我”， 懂得人心

- ◎ 本我——本能需要 / 003
- ◎ 自我——管理机构 / 005
- ◎ 超我——外部环境 / 006
- ◎ “三我”的相互关系和作用 / 008
- ◎ “三我”的平衡与冲突 / 010
- ◎ 潜意识——隐性本我的流露 / 016

第二章

感知“三我”， 了解人性

- ◎ 本我的利己需要 / 025
- ◎ 利己需要是创造的原动力 / 029
- ◎ 思想无罪，行为有别 / 035
- ◎ 自我的现实考量 / 037
- ◎ 忍耐有限，胸怀无限 / 042
- ◎ 超我的利他精神 / 043
- ◎ 利他就是利己 / 047
- ◎ 有规则才有效率 / 053

第三章

表现自我， 释放本我

- ◎ 工作中表现自我 / 063
- ◎ 让微笑绽放在脸上 / 074
- ◎ 合作精神不能少 / 080
- ◎ 生活中释放本我 / 081
- ◎ 家是消化本我情绪的地方 / 084
- ◎ 生活中需要转变的观念 / 090
- ◎ 恋爱到结婚，本我的不同表现 / 094

第四章

重视环境， 相信自己

- ◎ 人的差异如何产生 / 101
- ◎ 重视环境的影响 / 103
- ◎ 加入成功者的队伍 / 108
- ◎ 相信自己的力量 / 110
- ◎ 激发自己的潜能 / 115
- ◎ 有总结的失败才是成功之母 / 120

第五章

洞察本我， 看穿人心

- ◎ 换位思考——体会他人的想法 / 127
- ◎ 共同体验——发现他人的需求 / 132
- ◎ 表面现象——洞察他人的需要 / 134
- ◎ 理解父母，孝心无价 / 136
- ◎ 感恩的心让你收获更多 / 142
- ◎ 满足本我，考虑自我 / 147
- ◎ 让人讲心里话的方法 / 152
- ◎ 理想的人我关系 / 155

第六章

完善自我， 驾驭本我

- ◎ 提高自我，收获幸福 / 163
- ◎ 先人后己，诚信第一 / 167
- ◎ 释放压力，成为健康快乐的人 / 173
- ◎ 自我解压，让自己更成熟 / 178
- ◎ 人生需要目标导航 / 185
- ◎ 相信是一种力量 / 189

后 记 /195



第一章

认清“三我”，懂得人心

- ◆ 本我，是内心深处的想法和需要，是心理结构中最原始、最隐秘的部分。
- ◆ 自我，是心理的“管理机构”，是理智、文化、修养、觉悟，是本我的“检查官”和“思想工作者”。
- ◆ 超我，是心理的外部环境，包括社会制度、法律、规则、道德、习俗等。

本我——本能需要

人的心理可以分为三个部分，从内而外分别是本我、自我和超我。

本我是内心深处的想法和需要，是人的本能冲动，包括欲望、情感等。本我是有机体对内部环境和外部生活条件的稳定要求，是“沸腾的亢奋欲念”，是“未经驯服的炽情”，拥挤在心灵深处的空间里。本我不具有任何是非、伦理、道德因素，它仅仅是本能的“需要”，而无需好坏判断。因此，本我是中性的。

本我位于心理结构的最内层，是心理结构中最原始、最隐秘的部分。

1. 本我的两部分需要

本我的需要，主要分为两个方面：

一是生理上的需要，包括食欲（满足维持生命之所需）和性欲（满足繁衍生命之所需）等。生理需要是人类的基本需要，它的要求强烈而直接，难以延缓。古语中的“食色，性也”，即是指此。

例如：饿了，想吃饭——本我；渴了，要喝水——本我；性冲动——本我……

二是精神上的需要，包括从别人的赞许中获得精神上的愉悦感，渴望获得群体认同感、优越感等。精神需求是人类的高级需要，也是人类与动物的重要区别。精神需要可以延缓，甚至可以转移替代。

例如：盼望职位升得更高——本我；渴望人际关系更融洽——本我；希望获得众人的赞赏——本我……

2. 本我满足的两种渠道

本我的满足主要通过两种渠道：直接的满足和替代性宣泄。

直接的满足是简单的：饿了，吃饱就不饿了；渴了，喝足水也就不渴了。

但实际上，本我的许多要求在现实生活中是无法马上得到满足的。于是，人们便运用想象，在虚幻世界中找到一个“代理人”，将自己的愿望通过替代性宣泄来实现，从而让自己能在虚幻世界中得到满足和释放。例如，电影中的感情戏满足了我们情感宣泄的需要；打斗场面则属于暴力宣泄，满足了我们征服的欲望。

看电影时，我们在不知不觉中会将自己想象成电影中的主角。英雄救美的主题永远都受欢迎：一方面是因为男人都希望在想象中自己能成英雄，并最终抱得美人归，这一主题正好满足了其压抑在内心深处的渴望；另一方面，女人都希望在想象中自己能嫁给一位英雄，这正满足了其在现实生活中无法了却的心愿……总之，我们在观看电影、电视剧的时候，心中大都已有倾向性期待，这就是本我的潜在流露。

在本我宣泄的移置过程中，如果替代对象是社会文化领域的较高目标，这样的移置就被称为升华作用。升华作用使人的本能冲动转化为社会认可或推崇的较高的兴趣与活动，如追求科学知识、文学艺术创作，或者从事社会公益事业，等等。升华作用为人的本能冲动凿开了一条替代渠道，使之得到合理的宣泄。

3. 为什么一个人成名后灵感会消失

替代渠道使得本能冲动既符合社会的崇高理想，又在一定程度上满足了个人的本能需要。世界上许多著名艺术家、画家和诗人正是因为无法在现实生活中满足自己本能的欲望，所以只好寄寓于想象性创造。

.....
:
:
:
:
:

李白被压抑的本我在现实社会中无法得到满足，壮志难酬，于是只好寄情于山水间。他的许多诗篇，使他的本我在替代的渠道里得到了奔腾和释放。杜甫、白居易、苏东坡……无不是在诗

词中，为自己被压抑的情感找到了合理释放的渠道。

生活中，许多失意者发现了自己的潜在才能——将人生体验、创作灵感流露于笔端，或是独自在灯下洋洋洒洒地写日记，或是忧郁地吟诗弄句，出口成章……可是，当他们真正志得意满、本我得到满足之后，创作灵感反而会消失了。

就连那些政治家们的豪言壮语、壮丽诗篇，也大多是在其壮志难酬时创作出来的。一旦他们实现了自己的伟大抱负后，往往就难以创作出如此脍炙人口、震撼心灵的作品了。

一方面，失意的人有时间思索，也会促使其深思，而成功后，只知享受成功所带来的快乐与满足，哪还有时间来思考？

另一方面，没有被压抑的冲动，就难有灵感的火花。这是许多艺术家、明星成名后创作力低下的重要原因。

自我——管理机构

我们刚出生时只有生理需要——物质需要，饿了吃，吃了睡。随着生命的成长，人慢慢有了心理需要——精神需要。我们开始怕孤独，喜欢有人跟自己玩，我们的哭闹也具有了吸引大人注意力的精神成分。周围人的关心、关注会使我们拥有某种幸福感，同时也体会到了不被理睬的痛苦，人际关系在我们幼小的心灵中逐渐萌芽。

此时，大人会用奖励、给好吃的、显示不高兴等手段，慢慢让婴儿懂得社会的一些习俗规则：“要想满足自己的需要，必须做出某种行为——遵守某些约定。”婴儿慢慢就理解并接受了这些约定——“自我”也随之形成。

自我是本我与外界环境之间的中介环节，是心理的“管理机构”，包

括理智、文化、修养、觉悟等，它是本我的“检查官”和“思想工作者”。

自我是幼儿期通过父母的训练、后天的学习，以及与外界打交道的过程中形成的。

人的本我在内心深处是想得到满足的。可人类的社会性又决定了一个人在满足自己本我的同时，还应考虑到他人的本我。这样，大家才能相安无事地生活在这个世界上。如果不管不顾地任由本我冲动，就会导致外界的惩罚，反而增加紧张和痛苦的程度。所以，人只有很好地适应外界环境才能满足自己的需要和欲望，人与环境的交往就需要形成一个新的心理系统——自我。

一方面，自我是本我的检查官。它将本我的要求加以判断，一些外界认为是“好”的需要和欲望，社会能够接受，自我会毫不犹豫地满足本我，于是人也会打心眼儿里高兴；而有一些想法、欲求，经自我判断认为是不好的，为社会所不容，不能满足，自我会阻止或延缓本我的实现，此时人就会郁郁寡欢。但另一方面，自我又是本我的思想工作者。自我会在不能满足本我需要的时候，做本我的思想工作，疏导本我，使它不至于“造反”。

自我是心理健康的关键，它总是千方百计地按照社会所允许的方式尽量满足本我的需要。

自我依据什么来检查和判断本我的要求呢？又凭什么来做本我的思想工作呢？根据的是——超我。

超我——外部环境

超我是心理的外部环境，包括社会制度、法律、规则、道德和习俗等。超我属于心理的最外一层，人的自我之所以有时会约束本我，正是因

为有超我的监督和可能的惩罚。

关于本我、自我和超我是如何相互作用和影响的，我用几个事例来说明：

.....

比如，你在开会期间想喝水，这是一个需要——本我，它向检查官——自我发出请求：“我想喝水。”自我根据外部环境——超我的规定进行检查，得出的结论是：“可以满足。因为根据法律、道德、习俗的规定，一个文明人在开会期间喝水是正常的需求。”于是，自我对本我说：“你可以喝水。”然后，你就会端起水杯，喝一口水，本我得到满足，立刻感觉舒服多了。

再比如，你在开会期间想吐痰，这也是一个本我，嗓子堵得难受，本我想立刻清理出来，至于清理到何处，本我不管，本我只想立刻满足清理的需要。于是，本我跟自我说：“我要吐痰！”自我马上根据超我进行检查和判断，结论是：“不行！因为根据法律、道德、习俗的规定，一个文明人是不能在开会期间随地乱吐痰的。要不，以后谁还看得起我？”于是，你忍住了，本我没有满足。然后，你抽出面巾纸……

但如果此时你正在独自爬山，或正骑马奔驰在辽阔的草原上，或是正在大汗淋漓地踢足球呢？恐怕你会立即满足本我的这个愿望，原因是那种环境下的超我很宽松。

以上所说的生理需要，自我判断简单明了，满足起来也轻而易举。可是，实际生活中人情感上的需求往往会复杂得多，即使自我反反复复地做本我的工作，也不见得能做通。于是，人们的苦恼也就更多了。