

看人的艺术

11种以物识人方法
看人看到骨子里

[美] 山姆·高斯林 (Sam Gosling) 著

宋媛媛 译

SNOWP:

WHAT YOUR STUFF SAYS ABOUT YOU

SNOOP:
WHAT YOUR STUFF SAYS ABOUT YOU

看人的艺术

11种以物识人方法，看人看到骨子里

[美] 山姆·高斯林 (Sam Gosling) ◎著

宋媛媛◎译

图书在版编目（CIP）数据

看人的艺术 / (美) 山姆·高斯林著；宋媛媛译。
—北京：北京联合出版公司，2018.4（2018.5重印）
ISBN 978-7-5596-1754-5

I. ①看… II. ①山… ②宋… III. ①心理学-通俗
读物 IV. ①B84-49
中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第039876号

著作权合同登记号 图字：01-2017-7920

This edition published by arrangement with Basic Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.

看人的艺术

作者：（美）山姆·高斯林

总发行：北京时代华语国际传媒股份有限公司

责任编辑：郑晓斌 徐樟

封面设计：仙境

版式设计：姜楠

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

北京市松源印刷有限公司 新华书店经销

字数180千字 690毫米×980毫米 1/16 15印张

2018年4月第1版 2018年5月第3次印刷

ISBN：978-7-5596-1754-5

定价：45.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-83670231

前 言

神秘盒子的出现

联邦快递把我的包裹送到了收发室。这个盒子与其他的盒子并无二致，标准规格，棕色，鞋盒大小的正方体。使它与其他盒子不同的是盒体上随附的不寻常的说明——“未经许可，不准打开”。为防止我有疑虑，“不准打开”四个字用黑墨水显眼地写在盒盖之上。按照我语音信箱里的留言提示，我需要在预定的时间将我打开包裹的过程录制下来。所以，第二天下午三点，我将包裹拿到了一个配备有摄像机的小房间。进入该房间后，我便将摄像机对准我站立的地方，并且将包裹打开。我走进摄像机的镜头范围，从口袋中掏出一张小纸条。纸条上写着一串电话号码。我将电话号码输进我的手机。

“我是高斯林博士，请让加里接电话。”

“这就帮您转接。”

转接之后，声音暂时没有了。

“我是加里。”

“我是萨姆，我已准备就绪。”

“开始吧，把盒子打开。”

我终于能自由地释放自己的潘多拉欲望，我撕开了盒子。“打开盒子之后，

你将看到属于一个人的一些物品，”加里说，“这些物品均来自那个人的浴室。”

（我注意到，加里说这些话的时候很小心，并没有透露那个人的性别。）

“把这些物品一件一件拿出来，”他继续说道，“然后告诉我，这些物品透露出所有者的什么信息。”

我一边移动着这些物品，一边一件一件地在手里翻看。一小管护肤霜，一张有关舞蹈音乐的光盘，上面有轻微划痕，一把棕色塑料梳子和一张拍摄物主盥洗池的宝丽来一次成像照片。检查每一件物品以寻找线索时，我会对着摄像机陈述我的推理。“是这样，梳子相当大，物主可能是男性。”宝丽来一次成像照片证明了我的推理：盥洗池周围没有任何带有芳香的物品，上面还有层层污垢；杂乱无序，更可能让人联想到是男性而不是女性。我注意到，梳子上的头发是短的，直的，并且是黑色的；物主可能是亚洲人或者西班牙人。从照片上看，浴室盥洗台的门没有关好，吹风机的线也没有收好；那管护肤霜是从中间开始挤的，而没有从底端，一些变硬的残留物还粘在盖子上；光盘是家庭音乐的合辑，是典型的同性恋俱乐部相关题材；再加上物主很注意自己的外表（我现在非常确定物主就是男性），一个连贯的画面开始呈现出来。

几分钟之后，加里问道：“那么，通过物主的这些物件，你能得出什么结论呢？”基于我对这些物件的检查，我认为物主是一名亚洲人，二十多岁，不到三十，并且他极有可能是名同性恋。我低估了他的年龄，他三十出头，但其他的推断都是正确的。加里似乎很高兴。

究竟发生了什么事情？在如此奇怪的情境下，我在跟一个看不到表情只能听到声音的人说话，我这是在做什么？茫茫人海中，为什么是我？我能够提供给他有用的信息吗？

电话那头的神秘人物是一个电视制片人，正在策划新的真人秀系列节目，

该节目将讨论我们熟悉且几乎无法抵抗的人类好奇心。如果你和我一样，当你第一次进入某人的居住环境时，你会不满足于被动地观察周围。对我而言，不四处看看，不去收集、筛选并处理物主的信息，这太难了。主人去卫生间时，我会友善地征得她的允许？当然不会！因为她不在。开始吧，迅速冲向书柜，检查书籍。这本是马达加斯加的旅游指南，这本是微型礼品版弗吉尼亚·伍尔夫（Virginia Woolf）^①的《一间自己的房间》（*A Room of One's Own*），非常有趣。再来看看照片，只有一张是个人照，其余都是主人和一大群朋友一起拍的，每一张都能看出那种醉醺醺的欢乐。没有多余时间逗留了，我刚听到了厕所冲马桶的声音，还有光盘、垃圾筐和窗台上堆起来的垃圾没来得及观察。有机会我还要观察一下她的药橱，我的意思是，征得使用她的卫生间的允许后（药橱是相当重要的观察点，我时常觉得，要是药橱里边有本让观察者吃惊的“访者之书”的话，定会非常有趣）。

这个电视制片人将这种普遍的观察冲动深入为逻辑终结点：一个素未谋面者的物理空间能够透露给你什么？该节目的愿景，不像MTV的受欢迎节目《房间入侵者》（*Room Raiders*）那样，它会安排一个专家的角色，分享他对观察过程的见解。

制片人为什么会和我交谈？因为我是得克萨斯大学的心理学教授，专门研究个性差异以及在日常生活中我们如何形成对他人的印象。我研究关注的问题正是驱动该电视节目的问题：人的物品，比面谈或者有时比来自朋友的评价更能彰显一个人的个性，这究竟为何？的确，从科学层面讲，我第一次研究的课题就与制片人的节目构想一致，那时候我还在加州大学伯克利分校读研究生。

① 弗吉尼亚·伍尔夫，英国文学家、文学批评家和文学理论家。

该研究检验的是，对于未谋面的人，仅凭观察卧室，我们能了解到什么。

这项研究被称为“卧室研究”（bedroom study），取得了惊人的结果（稍后详谈），也令我吃惊。

该研究及其背后的观点也引起了学术圈外的极大兴趣。尽管其他心理学家已经就视频短片或者简短接触等少许信息研究过个性印象，但是还没有人通过房间研究过，也没有人获取过如此大范围的信息。媒体争相报道，把他们的标题定为《物件背后》《敌方阵线背后》《线索房间》等。一个记者授予我“总观察者”的称号。

我继续在研究生院进行研究，并在1999年到得克萨斯大学供职后对其进行了深入发展。我和我的研究生进行过许多日常生活中的个性研究：我们窥视床下、衣橱；我们迅速查看音乐收藏；我们审查脸书资料。我们去大量宿舍（准确地说是83间）、近100间银行办公室、房地产公司、商学院、广告公司及建筑工作室。我们检验人们是如何通过网页、书籍、日常用语和住所等环境揭示他们的个性。

这些年来，我们一直做这种研究，我和我的团队逐渐成为超级观察者；我们锻炼了火眼金睛，去发现揭示一个人真正个性的蛛丝马迹。有弗吉尼亚·伍尔夫的作品就意味着我的朋友是坚定的女权主义者吗？或许这本书只是英国文学课上她被安排研究的一个课题。醉醺醺的欢乐照片就意味着她借酒消愁吗？也许她只是一个交际花。经过十几年的研究，我们收集到了大量信息，多数是意料之外的，它们在揭示人们如何描绘或者出卖自己的个性方面，都非常有价值。

所以，这些电视人可能找对人了。对于这个话题，我可能会提供有价值的见解。

包裹到达两周之后，我去了洛杉矶。第二天我们将去拍摄试播片段。我站在中国剧院的好莱坞大道上，观察名人留下的足迹，我在想，我能怎样为节目贡献一己之力。我希望我能够解释人们在自己的起居空间留下行为足迹的不同方式。我希望带领参与者避开诸如仅凭一条线索就得出结论或者受吸引注意力的事物误导等常见的判断失误。我希望这样做的时候，不会把科学复杂性降为纸上谈兵的占星术或者晚宴释梦。

就在我脑海中思考这些问题的时候，我开始意识到没有任何单一的因素能够概括所有不同类型的观察研究。所以，结束洛杉矶冒险之旅后，我回到得克萨斯大学一边继续研究，一边开始构思本书。

我研究的课题，即观察术（Snoop），与我们试图使我们生活的世界有意义所面临的问题并无太大差异。就是说，我们是从物件中发现意义。当然，我们是在下意识且放松的状态下做的，所以我们通常察觉不到。当你第一次见到某个人时，你意识不到你正在通过整合信息形成对对方的印象：从他的发型、他客厅墙上的地图、他说的第一句话或者是他握手的力度等。我们描绘这些的时候是一种轻松的状态，但是背后却是对刚才系统观察的复杂的脑力梳理过程。

有时这些过程也会剑走偏锋。例如，我们的宿舍观察者非常擅长判断学生的政治价值观，一看他们的居住空间便知。但他们并非完美。他们能正确使用明显的线索——政治偶像的保险杠贴纸^①、海报，如马尔科姆·艾克斯^②、切·格

① 保险杠贴纸：美国人通常喜欢在汽车的尾箱或者保险杠上面贴几张花花绿绿的小纸片，或表明立场或耍点小幽默，这种小贴纸叫保险杠贴纸。

② 马尔科姆·艾克斯，美国北部黑人领袖，与南部的马丁·路德·金并称为20世纪中期美国历史上最著名的两位黑人领导人。

瓦拉^①或罗纳德·里根^②等。但是也有一些他们不该使用线索却用了，以及该用的线索没使用的情况。在我们的研究中，裁判们通过艺术品及艺术相关书籍推断物主是“左倾”。你可能也会这么想，但是这些东西和政治倾向没有一点关系。然而真正能够提供保守党政治倾向的线索如运动、相关装饰，却被我们的裁判忽略了。这就告诉我们，常识一般而言是对的，但是它也能引我们误入歧途。不依靠研究，我们可能永远不知道我们依赖的常识是有用的还是有误导性的。此外，我们的常识可能错误地引导我们认为研究的结果仅仅是为了证实已知。前不久的一个演讲使我被这种《20/20》^③的事后聪明式偏见震惊。开讲前，我通常会让观众猜测卧室研究能得出什么，但实践起来却很有难度。这时我犯了一个错误，没有让观众先猜结果就揭示了答案。没有往常的惊讶反应，出席者对于结果一点都不惊讶。我再一次明白，有些东西是得出事实之后才觉得言之有理，但这并不意味着整个过程都是如此显而易见的。在接下来的章节里我将展示观察是如何以全新的方式阐释这些“明显”结论的。

我的装饰解密研究以及个性本质研究的科学家的工作目标是基于人们留下的线索描绘他们，就像夏洛克·福尔摩斯和美国联邦调查局（FBI）特工通过有策略地整合看似不相干的信息来创造某个人的完整画像一样。除了像我通过神秘包裹观察如性别、年龄和种族这些基本点，我将展示我们如何通过密切观察他们的房间和办公室来捕捉一个人的特征、个性、价值观、习惯、希望和梦想。

我写此书的目的之一，就是和你分享我了解的“观察学”知识，并告诉你

① 切·格瓦拉，古巴革命的核心人物。

② 罗纳德·里根，第40任美国总统，两度荣登《时代周刊》年度风云人物。

③ 《20/20》是一档美国电视新闻杂志节目，自1978年6月6日起在美国广播公司（ABC）播出。其创办者为ABC新闻执行主管鲁伊·阿利奇。节目名称源于测试视力的“20/20”。

如何成为观察专家。这样下次你去某人的办公室拜访他的时候，或者面试一个求职者的时候，又或者观察约会对象的住所时，你便知道问自己这样一些问题：电脑显示器上的漂亮图片反映出主人的什么个性？为什么他们总是面向拜访者的座位？贴在镜子上的鼓励话语对照镜子者而言有怎样的故事？你将学习利用这些物件——不管是办公室的琐碎物品还是卧室的信件——来判断某个人是外向的还是内向的，友好的还是多疑的，自觉的还是意志薄弱的。

你将学会注意到虚假信息，学习如何观察意图愚弄你的宣传。人们尽力掩饰自己的身份个性，但是在一个房间内，线索逐渐累积形成，很难弄虚作假。大多数人甚至不会去想桌子底下堆放的鞋子、角落里枯萎的植物、灯上悬挂着的橡胶小鸡都释放出怎样的信号。人能控制别人对自己的印象吗？如果能，需要多久一次？你能用什么样的信号来决定某人是否企图蒙蔽你的双眼？这些问题的答案可能会让你吃惊。

你可能也会像我一样惊奇地发现，线索和实际意义之间没有确切的关联。正如我们都知道，杂乱的桌子并不意味着思维也是凌乱无序的（你需要更多的线索来得出结论），壁炉上方的十字架也不能说明你的同伴是信徒。

观察者能从各种事物中提取线索，电子邮件用户名，运动器械，光盘集和汽车，但不是所有的领域都是相同的。如果你想了解约会对象的可信赖度，他的音乐集可能没什么作用，但这可能会是了解他的兴趣爱好和价值观的好地方。但如果你想要了解他的政治倾向，你进入他的公寓不到两分钟便能知晓，可是这有必要吗？

知道从哪里下手，如何寻找他人的个性线索对掌握观察术至关重要。其他人又是如何利用你留下的线索呢？你的工作空间会让你的老板明白你应该晋升，还是会成为永远禁锢你的立体地狱？你的汽车收音机预设是否流露出你音

乐之外的其他品位？为什么你的约会对象看了一眼你的公寓之后迅速找借口离开？成为一个成功的观察者的同时也意味着学会成为一个聪明的被偷窥者。

当然，观察学涵盖的远不只简单地察觉墙上的东西或者床底下的东西，还需要我们将过去几十年心理学家的发现与现代尖端的人类行为研究相结合。本书中，我将带你开始研究之旅，我们将探索从观察学中显现的激动人心的新观点。

同时，我将说明观察学是如何揭示你的哪种品位习惯为显示你的个性提供了有用信息。我将探索更好地了解一个人有何意义，以及将陌生人变成朋友需要付出什么。我们将了解令人好奇的收藏癖好，令人困惑的个人网站。最后，我将分享我从一个新商业企业（这个企业建造根据人们的个性而量身定制的家）中学到的心得。但首先我们要回到基本点：我们必须学会如何观察。

目 录

- 前 言 · 神秘盒子的出现 / 001
- 第一章 · 私人印记会说话 / 001
- 第二章 · 大五人格理论 / 025
- 第三章 · 个性的秘密：深挖细节 / 047
- 第四章 · 物品摆放所反映的人物心理 / 069
- 第五章 · 肢体动作泄露更深层次的自我 / 081
- 第六章 · 所有的伪装都有破绽 / 107
- 第七章 · 忠于常识还是保持怀疑的态度，这是个问题 / 131
- 第八章 · 在不同的领域掌握人的不同个性特征 / 161
- 第九章 · 摆脱障眼法，让判断更精确 / 181
- 第十章 · 从办公室寻找秘密，勾勒人物个性 / 197
- 第十一章 · 家庭细节里藏着你的气质 / 213
- 致 谢 / 223

第一章

私人印记会说话

1960年9月的一个早上，阳光明媚，约翰·斯坦贝克（John Steinbeck）^①和他的法国卷毛狗查理开启了美国观光之旅。再后来，他和他的爱犬乘坐专门为他们行程改造的卡车环游美国。同时他们也是在寻访真正的美国。《横越美国》（*Travels with Charley*）就记录了他们的此次旅行。

在他们的旅行途中，斯坦贝克计划短暂休息，顺便和他的妻子小聚一下。他妻子打算跟他在芝加哥会面。斯坦贝克提前到了，却发现特别预订的客房还没有腾出来。但是酒店乐意满足他的请求，提供给他一个地方休息并洗个澡。因为一个客人提前退房，所以酒店允许这位著名作家到这个刚刚腾出来还未经打扫的客房洗漱小憩。斯坦贝克脱衣服时，他被前一个房客留下的痕迹分神了，他把这个人叫作“寂寞哈利”：

动物休息过或者经过之处会留下被压过的草地、脚印，或许还有粪便，而人住过一夜的房间就会印下人的个性、传记、他最近的经历，有时还会有他的未来计划和希冀。我深信，人的个性会渗进墙里，然后缓缓释放。我坐在这个没有整理过的房间的时候，“寂寞哈利”的形象开始变得立体。我能感觉到，刚离开的房客留下了点滴他的印记。

斯坦贝克的观察引出他的一种直觉：人们生活的环境携带着大量的信息，他们的个性、价值观及生活方式。从洗衣店的收据、垃圾筐中未完成的书信、空空如也的波本威士忌酒瓶和其他各种线索当中，斯坦贝克拼凑起“寂寞哈利”的肖像。

^① 约翰·斯坦贝克，20世纪美国作家。代表作品有《人鼠之间》《愤怒的葡萄》《月亮下去了》《伊甸之东》《烦恼的冬天》等。

空间入侵者

我们每个人每天都会面临类似的挑战。你将能找到的点滴证据拼凑起来，形成了构成你社交圈的连贯的个性肖像。你从你的老朋友那里获得信息，你从社交圈中的细微行为中做出明确判断，这就是所谓的“零熟人背景”（zero-acquaintance contexts）。如果你是一个观察者，你会利用从未谋面的人留下的线索。你会综合新的信息，摒弃当前的信念，用有效的假设去填补两者之间的缝隙。但是，个性通过怎样的机制和物理世界进行互动呢？它自身具体如何发送信号呢？

正是这些问题驱使我进行研究，1997年，我组建了首个环境评估团队，帮助我发展观察学。我们的目标之一就是探索人对其私人空间的影响方式。他们留下了什么个性证据？什么个性因素更有可能留下痕迹？我还要检验我的评估者们基于这些空间做出的判断。我不是试图改善判断过程，而是检验寻常且日常的评估。这种评估你我可能会感兴趣，美国联邦调查局不会感兴趣。

在与我的研究生导师进行了大量讨论之后，我拟定了一个计划。我会招募一批志愿者，要求他们在指定的时间内整理房间。他们离开时，我会派一组评判者进入房间，他们会根据房间里仅有的证据形成对刚刚离开者的印象。随后，我会派一组编码人员，来评估房间的物理特点。我们也会对房间居住者进行个性测试并通过他们的朋友收集他们的信息。

作为一个没什么钱的研究生，我能给这些志愿者的奖励就是其他人基于他们的房间给出的反馈。令我吃惊的是，近100个人报名了。然后，随着消息传出，其他人纷纷踊跃报名参加。

我一踏进第一个房间，便知道我们能获取一些信息。各个房间的区别比我

预期的要大得多，不仅仅体现在物品的数量上，也体现在物品本身的特性上。一些房间只有一张床在角落里。其他房间则塞满了物品，还有装饰，致使我们的评估者必须小心谨慎，以防弄掉本来需要检验的证据。即便是在塞满物品的房间，物品也大相径庭，书架、椅子、床、地板和窗台争相抢占领地。

有这样一个房间，里边陈列着大量《星球大战》（*Star Wars*）的周边模型和玩具，与墙和天花板上装饰的海报相呼应。

在更多的房间里，我们看到的则是小熊维尼和它的朋友们。一些房间布置得很随意；其他的则表明居住者志在达到一种有序的状态。一些房间昏暗陈腐，另一些房间则明亮温暖。一些让人感到舒适，另一些则令人心生寒意。

检查房间时，我们开始注意到居住者的心理印记，瞥见个性的不同表达方式。三种广泛机制，身份标签（identity claims）、情感调节器（feeling regulators）和行为痕迹（behavioral residue），似乎将人与生活的环境衔接起来。这些机制在辛迪、邓肯和吉迪恩的房间表现得更明显。

身份标签：辛迪的信号

我们在个人空间里花费很多时间，但是并没有什么功能方面的原因表明我们为什么要去装饰个人空间。草莓主题的被子并不能确保我们做美梦，电脑显示器上的玩具南美小鱼并不能帮广告文案人员写出精美的文案。尽管如此，我们还是会继续装饰我们的个人空间，而且这种装饰远非随意。我们对个人空间的装饰，虽然从表面上看没有什么功用，但可能会产生很大的影响。的确，《盖洛普管理期刊》（*Gallup Management Journal*）的一份关于员工舒适度和投入度的调查表明：在舒适环境中工作的员工可能更投入，也会对公司的盈利做

出更加积极的贡献。该调查谨慎地指出，“舒适”已超出了物质条件，人为营造的心理环境同样至关重要。这与我们的观察结论相当一致。我们的观察对象在装饰和改变空间方面所做的各种持续不断的努力表明：他们需要借这些改变来影响他们的心理环境。

我们将空间变成己有的一种方式便是贴上我们的身份标签：海报、荣誉证书、照片、小饰品和其他纪念品。这些都是有意地宣示身份的象征。辛迪的房间就全是这样的象征。我和团队成员在进门之前就已经意识到了这些象征。门上的女性联谊会贴纸宣示着她对团队的忠诚。“做你自己的女神”这样的保险杠贴纸向公众宣誓着对扭曲的女权主义的自我肯定。跨过门，我们有了更多的发现。白板上是一句尼采的话：“权力意志缺失，衰退将至”（Where the will to power is lacking, there is decline）；沿白板底部是用大写字母写的“正向思考！”啦啦队的花球则悬挂在墙上。

身份标签要么针对他人，要么针对自己，两种情况都有各自的心理功能。人们使用针对他人的标签，如辛迪的啦啦队花球和女神保险杠贴纸，传达出她们想如何被看待。因为一个人的观众明白其想传达的意思至关重要，所以针对他人的标签依赖于有普遍含义的物品。保险杠贴纸传达出辛迪的性别自豪感，啦啦队花球肯定了她对大学的忠诚。

在工作场所，针对他人的标签都贴在办公室的房门（或者隔断墙上）。我建议下次去别人的工作单位拜访的时候，去走廊转转，搜寻一下人们想表达的信息。如果你闲逛的时候走到我的门口，你将看到绝望公司生产的大幅海报，该公司对那些促进团队合作、增进信任和整体价值的海报进行恶搞。我的海报是壮观夕阳下的比萨斜塔，一张极好的照片，下面写着：平凡的成就，其实耗时很少，当人们意识到其中的区别时，为时已晚。第一次挂上照片的时候我并