



人心破译术

透视人心 101 条法则

RENXINPOYISHU



QING NIAN YICONG

青年译丛

人心破译术

——透视人心101条法则

〔日〕 多湖辉 著

谢德辉 译

上海人民出版社

责任编辑 邵敏
封面装帧 杨德鸿

人心破译术

——透视人心101条法则

〔日〕多湖辉 著

谢德辉 译

上海人民出版社出版、发行

（上海绍兴路54号）

新华书店上海发行所经销 常熟马行联营印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 7.25 插页 2 字数 107,000

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数 1—75,000

ISBN7-208-00418-8/G·51

定价 2.25 元

译 序

二十三年前，我之所以十七岁时便在社教运动中被打成“反革命分子”，政治形势固然是决定性的，但日后细细反省，总感到当时自己没能处理好人际关系实也是一大因素，或谓之导火线之一亦未尝不可。那时我既未能清醒意识到自己心理的不成熟程度，又未能洞悉周围人们的真实欲念，只一味凭着自己的愿望与情绪行事，处处显得不合拍，他人苦恼我也苦恼，终于招致了许多误会，积怨成嫌。在一定政治风云的催化下，这些人际关系的不和谐便会转化成捕风捉影的揭发、落井下石的小报告和欲置于死地而后快的批判等等——吃亏可谓大矣！

作为“社会动物”的人，如何处理人际关系这一大问题贯穿着一个人的全部生命过程。人际关系处理得妥贴与否，决定于某人心理的成熟程度。按美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛的说法，心理完全成熟的人也即“自我实现的人”大约只占人口的

百分之一，而且通常都得到六十岁开外的年纪。如此想来，十六岁刚跨出初中校门即踏上从上海去新疆之列车的我，因不谙世事而栽个跟斗并不是不可理解的，我完全不必自怨自艾。然而，假如当时的青年读物不是充斥着不切实际的空洞说教，假如当时能象现在这样，有一大批读物从人性的本来面目出发引导青年正确对待社会、对待人生、对待他人、对待自己的话，我也许就不会经历一段相当长的困顿岁月，而即使这段岁月无可避免，我克服起来也将容易得多。

指导人们正确处理人际关系的书籍，近年来，如雨后春笋般在我国大陆上出现，个中原因并不完全是政治上的，须将解剖的刀刃指向中国传统文化才能深得要领。我们的老祖宗们并不是不注重人与人之间的关系，相反，人伦关系的规范恰恰是中国传统文化的基石，其重要性一点不下于贾宝玉脖子上那块通灵宝玉。儒家说以人伦立本，将所有人之间的关系全纳入了“君君、臣臣、父父、子子”的框架之中；而即使在孔家店被打倒之后，“亲亲、尊尊、长长”的幽灵也还长期徘徊在中国大地上，渗透到社会实际生活的许多方面。在这种社会文化心理结构中，人与人之间的关系是被规定死了的，而且“顺我者昌，逆我者亡”，容

不得有半点突破或变通的。这种翦灭人类正常心理的封建宗法伦理观，不但与现代社会心理学意义上的人际关系风马牛不相及，而且对足以撼动其基础的后者还怀有深深的仇恨和莫名的恐惧。这也就是说，社会心理学方面的著作，尤其是通俗读物，打倒“四人帮”后在我国的大量出版，确实是对科学战胜愚昧的一种推动，我们有理由为之欢呼。

唯因如此，当译者一口气读完此书的英译本《PIERCING THE MIND OF OTHER PEOPLE》时，当即萌动了翻译出来让大家得益的念头——说“让大家得益”，是从整体着眼而言，并非说此书完美无缺。事实上，这本深入浅出、生动有趣的心理学著作，贯穿于始终的却是弗洛伊德的精神分析学说（堪称弗氏心理学及其实际运用的普及读物），这一点当然有商榷余地。然而我想，弗氏的理论创立半个多世纪以来虽则遭到了许多方面的批评，但其中必定也包涵有合理部分。但愿本书作者从弗氏理论中所汲取的那一部分，恰好是合理部分吧。

本书系根据美国BerKley Books出版社1983年英译本转译，部分标题在翻译过程中根据内容进行了适当改动。由于译者不懂日文，又找不到

日文原著请人勘校，想来错误一定在所难免。遗憾之余，衷心欢迎读者不吝赐教。

谢德溥

1988.5.8.

原 序

在日常生活中，我们免不了得与许多人接触。这时，人们是透过自己以往的人生体验，凭着直觉去了解对方的心理趋势，从而采取适当应对方法的。然而尽管如此，人们彼此之间仍不免有误会滋生，朋友、上下级、同事、贸易对象之间常有不愉快的事发生。究其原委，不外乎由于误解对方心意，或虽理解了对方的心意却采取了错误的应对方法而致使。

“人心破译术”是一种技巧和方法，目的在于理解他人对言语、行动或态度等刺激所作出的反应，从而透视对方的心意。人类具有一定的反应类型，因此，若仅想一般地了解对方，比较容易。然而若仅仅满足于一般地了解对方，人与人之间往往又误会丛生，那又是为什么呢？

现代社会已趋向复杂化，人们对刺激的反应也变得曲折、多样化。仅以一种反应来轻易判断对方心意，常会发生误解，将人际关系搅成一团糟。

下围棋想得胜，不仅得看对方的每一步棋，还得预先计算对方的五六步棋，有时还须留意对方的弃子，绝不能只顾眼前的一步或暂时的得子即以为胜券在握，最终却大意失荆州。

人心破译术亦如此。对方小小的一个动作，若无其事的一句话，都可能是掩饰，是口是心非的表现。如以这类表现去揣测对方心意，就会受蒙蔽。这也就是说，不能仅从表面去了解他人。笔者有鉴于此，乃针对人类这些深藏于人心底部的心理一一详加叙述。

此外，本书也尽可能撷取许多典型事例逐一说明。读者阅读之际，也许会发现新大陆似地说：“啊！这例子跟某某人很象！”读来便倍感亲切。

人人都拥有窥探他人内心的欲望，本书不仅能满足此欲念，还具有助于人际关系的实用性。

对于文中种种范例，阅读之际最好还能自忖是否也具该种心理倾向，以求达到自知的目的。所谓人心破译术，不仅是他人的问题，也涉及自我了解的问题，这才能成为解决人际关系的有效工具。

我们与他人接触时，应首先了解自己的心理动向，同时勿受偏见所蒙蔽，亦即避免以有色眼光看人，从而用客观的态度判断对方的反应。唯有如此，方具备了做一个人心破译术高手的条件。

目 录

译 序

原 序

第一章 建立良好人际关系的工具

1. 充满了误解的世界
——人心破译术的重要性 1
2. 勿以有色眼光看人
——领导人的陷阱 3
3. 面对无可躲闪的权威
——被领导者的困境 5
4. 揭掉心理的护胃
——推销员应知应会 7
5. 经验、自我控制和心理学
——破译人心的条件 9
6. 糯米纸的错觉：第一印象
——人心破译术的诀窍 12
7. 谨防上东方人的当
——人心破译术之一：本意语言和原则
语言 15

8. 冷漠的表情和主妇的点头
——人心破译术之二：表情和态度……17
9. 抽烟、痛殴和多食症
——人心破译术之三：行为密码……19
10. 人类没生狗尾巴
——人心破译术之四：综合判断……21
11. 花花公子偏交桃花运
——女子心理破译术……23
12. 职业棒球手和男孩
——训练过程中的人心破译术……25
13. 教人变迷糊的恋爱
——友谊、爱情和破译人心……27

第二章 泄露天机的遣字用词

14. 长不大的婴儿
——喜欢讲“我”的人……30
15. 自恋性格的挡箭牌
——经常用“绝对”的人……32
16. 温室中的花朵
——批评他人“冷漠”的人……35
17. 并非真正的男子汉
——把“男子汉”挂在嘴边的人……37
18. 孕育着爆发的郁积
——滥言“让它过去吧”的人……39

19. 自卑与社会适应性
——故意使用方言的人41
20. 忙碌的蜜蜂没有闲暇悲伤
——口口声声“我好忙”的人43
21. 谨小慎微的可怜虫
——经常喃喃自语的人45
22. 肉体的奴隶和心灵的自由
——强调“健康要紧”的人47

第三章 话题：心理状态的明镜

23. 出国无门的“国际通”
——喜谈外国情形的人51
24. 骄傲乃自卑的表现
——一味自夸的人53
25. 乐在对方反应中
——嗜好淫秽话题的人55
26. 人际关系中的流行病
——热衷论人是非的人57
27. 此地无银三百两
——“此话只对你说”的人59
28. 心怀不满和心怀鬼胎
——尽是贬低自己妻子的人61
29. 透过谎言的障眼法
——不得不说谎的人64

第四章 各人有各人的脾性

30. 自卑感和攻击性的联合产物
——说话态度傲慢的人67
31. 自己所欲，却施他人
——讲话絮叨的人69
32. 曲意逢迎隐真相
——随声附和对方的人71
33. 犹抱琵琶半遮面
——开场白冗长的人73
34. 眼睛，心灵的窗户
——不愿正视对方的人75
35. 借嘴巴填补心灵空虚
——好讲话的人77
36. 缺乏弹性的循环气质
——惯于大声讲话的人79
37. 反复询问中的满足
——坚持小声讲话的人 81
38. 无礼的自我万能感
——制止他人讲话的人82
39. 自我与他人的心理距离
——喜欢插嘴的人84
40. 剥掉层层借口的假象
——不按时赴约的人86

第五章 破译工作环境中的人心

41. 面对残酷的现实
——乐于呢称他人的人 89
42. 薄脸皮不等于谦虚
——容易踌躇退缩的人 91
43. 神经质的强迫行为
——过于规矩的人 93
44. 自身权利和归属意识
——准时下班的人 95
45. 从逃学的学生谈起
——旷工与早退的人 97
46. 意犹未尽的身体语言
——诉说身体不好的人 99
47. 悲壮的欢乐
——劲头十足的人 101
48. 貌似利他，实则为己
——轻率介绍朋友的人 102
49. 最大的敌人乃是自己
——重视谣言和他人想法的人 104
50. 慎用手中权
——修改工作规则的人 106
51. 自卑感大暴露
——到处散发名片的人 108

045373

52. 虚张声势的挣扎者
——处处注重面子的人 …………… 110
53. 排泄与心理松弛
——厕所里露真言的人 …………… 113
54. 父威阴影里的可怜虫
——在上司面前提心吊胆的人 …………… 114

第六章 上司是人不是神

55. 助人为乐的傻主意
——对他人难题骤下结论的人 …………… 117
56. 强迫观念和罪恶意识
——再三再四叮嘱对方的人 …………… 119
57. 孤独者的民主作风
——只带耳朵参加会议的人 …………… 121
58. 机器人制造者
——逼人接受自己想法的人 …………… 123
59. 盛气凌人的懦弱者
——斥责下属成性的人 …………… 125
60. 丧失领导他人的资格
——尽是贬低他人的人 …………… 127
61. 是安乐王, 还是无能者?
——欢迎报喜不报忧的人 …………… 128
62. 不可一概而论
——漠视部下发言的人 …………… 130

第七章 一举一动总关情

63. 不敢直面自己
——强词夺理的人 133
64. 善意的害人者
——轻易许诺的人 135
65. 不一定是好意
——强行相邀的人 137
66. 自我中心者的挫折
——没受邀请而恼怒的人 139
67. 差之毫厘,失之千里
——刻薄的人 141
68. 银行家的心底
——表面恭敬的人 143
69. 悲怆的小丑
——聚会时绽放异彩的人 145
70. 身心不由己的奴隶
——念念不忘工作单位的人 147
71. 无法适应组织的介绍信
——异常注重服饰的人 149
72. 坠入恶性循环中
——胸襟不豁达的人 151
73. 大大咧咧也成问题
——过分幼稚的人 152

74. 不吃反招怨
——喜欢请客的人 154
75. 人们呵,别忘了我!
——爱回原单位的人 157
76. 人世间的寂寞者
——好吃的人 159

第八章 窥一斑而知全豹

77. 心理的便秘状态
——吝啬的人 162
78. 知错不改乃大错
——固执的人 164
79. 自己也不知所云
——卖弄知识的人 166
80. 也算是“化装舞会”
——希望改变身份的人 168
81. 贪婪与虚荣的曲折反映
——好奇心强的人 170
82. 一辈子断不了奶
——喜欢挨骂的人 171
83. 观其朋友,知其人品
——经常更换朋友的人 174
84. 酒后见真情
——一醉就想打电话的人 176