

心理透视丛书

弱点的解读

多湖辉 著
欧文东 苏丽波 译



CPI

商务印书馆
国际有限公司

弱点的

多湖辉

原文著者 苏丽波 译

商务印书馆

国际有限公司

2002年·北京

图字 01 - 2001 - 4682

图书在版编目(CIP)数据

弱点的解读/(日)多湖辉著;欧文东,苏丽波译.
北京:商务印书馆国际有限公司,2002.1

(心理透视丛书)

ISBN 7 - 80103 - 255 - 1

I. 弱… II. ①多…②欧…③苏… III. 个性
心理学 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089116 号

弱点の読み方

多湖辉

商务印书馆国际有限公司出版发行

(北京市东城区史家胡同甲24号 邮编:100010)
电子信箱:cpinter@public3.bta.net.cn

出版人:程孟辉

责任编辑:黄宇谷

封面设计:范予飞

全国新华书店经销

发行热线:(010) 65598498 电话、传真:65234023

民族印刷厂印刷

开本:787×1092mm 1/48

2002年1月北京第1版 2002年1月北京第1次印刷

定价:13.00元

如有印刷质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换

前言

任何强者都有弱点

人的弱点是什么呢？身材矮小、头发稀疏、性格懦弱、没有学历、在老婆面前抬不起头等等，这些确实都是人身上显而易见的弱点。

然而，确乎如此吗？有一个我很尊敬的人，他身材极矮而且毛发稀疏。可实际上，他总是仪表堂堂，信心十足，其气魄让许多高个子男人都自叹不如。当然，他在社会上也有一流的地位，并且娶了一位让人羡慕的美貌妻子，生有宝贝孩子，家庭生活幸福美满。对于他来讲，尽管内心深处有着身材矮小、头发稀疏的苦衷，可从外表上却根本让人看不出来。

相反，我的另外一个朋友却拥有人人羡慕的外表，长得高大英俊，但为人小心翼翼、信心不

足，完全是虚有其表。

另外，即便有人说“性格懦弱”是一个人的弱点，它或许也是由人细腻的内感受所形成的。这样考虑的话，我们就可以明白，人的弱点没有客观性的标准，而是极其主观的东西。当你意识到它是弱点的时候，它才能成为你的弱点。

这种心理与期望值的心理非常相似。也就是说，如果100分是满分，有人即便是得90分也认为是失败而闷闷不乐；而有人得了70分也认为是巨大成功而笑逐颜开。所以，根据期望值的不同，人们对同样分数的接受方式完全不同。

因此，弱点能否称其为弱点，与人的心理状态有很深的关系。然而，要说调整心理状态，克服缺点并发挥长处可就不是容易的事了。

拿刚才所举的那位身材矮小的朋友来说，恐怕在各种各样的纠葛和痛苦的背后，他已经达到了某种觉悟的境界，而且这种痛苦越强烈，觉悟就越彻底。要是内心震动不大，绝对动摇不了他仪表堂堂的外表。在常人，这是很难做到的。

无论是什么人，都受到从外表完全无法看穿的弱点意识的折磨，乍看上去，弱点似乎已经克

服，说不定在什么时候，它就会突然露出马脚，让人失去内心的平衡，这也是常有的事。

无论是谁都不愿意让人觉察到自己的弱点，所以把它悄悄地埋藏在心底。然而弱点越是隐瞒就越会在我们的心中产生扭曲。

由此，弱点通常会从表情、谈吐、日常动作等举动的不自然、笨拙以及过度兴奋中表现出来。

反过来看，如果我们在日常生活中，对他人表露的行为进行观察，积累对深层心理模式的读解技术，我们就能够迅速洞悉对方心中的弱点意识，了解对方觉得是弱点的事情。本书将阐述从表露行动中读解对方弱点意识的方法。而在此之前，我们有必要对与弱点意识有关的心理纠葛、想隐瞒弱点的心理机制以及弗洛伊德所说的“防卫意识”等知识作大概的了解。

为什么隐埋弱点的心理会表现为不自然的动作？

将人的思维活动分为有意识活动部分和无意识部分的是精神分析学的鼻祖弗洛伊德，严谨地说，完全无意识区的前部，是要想就能够想起来

的前意识区。弗洛伊德主张，人的行为乍看上去似乎都是在有意识动机下产生的，而实际上，人的行为往往是在本人没有意识到的无意识动机下产生的。

然而，无意识世界是如何构成的呢？无意识世界并不是黑暗的死亡世界，而是一个能量剧烈波动的动态世界。当出现想杀死仇人的攻击欲望以及邪恶的性欲等一些不为社会所认同的欲望和情感时，这种欲望和感情的意识有时就会对自我造成巨大的威胁。为缓和这种威胁，人们会通过无意识的抑制力的作用，将这些感觉推到无意识的世界中去。

因此，无意识的世界是一个混沌的世界，反社会性欲望和情感在这里形成被压抑的能量旋涡。

弱点意识与自卑感是一样的。害怕自己的弱点和不如他人的地方暴露的恐惧心理，会给自身带来极大的威胁。因此，人们理所当然地要把弱点封闭在无意识的世界里。

然而，如果人的弱点意识程度与所谓的反社会欲望和情感等不一样，以自我保护为目的的心

理机制常常也发挥不了明显的作用，也就是说，压抑进行得不彻底，它就会不断地寻找机会浮现到意识的表层。

因此，要是对弱点进行某种程度有意识的压制，内心就会自然而然地产生抗拒。这种抗拒就是使我们的表情、言行产生变形的原动力。

那么，对自我产生威胁的不良情绪以及反社会的欲望和情感等，是通过什么机制演变成对自我不造成伤害的形态，并在无意识状态下进行自我保护的呢？这是我们接下来要考虑的问题。

这本书中所列举的人的弱点，恐怕全都在这种机制的支配之下。

弱点的隐藏方式有不同类型

我认为人的弱点通常有两种对应的机制。

一种是有意识或半意识的对应机制，另一种是无意识压制的机制。

当我们注意到自己的弱点时，谁都想回避它。毕竟，正视弱点是一件很痛苦的事情。因此，我们大家都试图忘记它，避免正视它。

比如说，以觉得自己性器较小的男性为例，

这种人对与性相关的话题总是极力回避。

也许当同事之间谈起性时，他会悄然离席，也许他从来不买含有性方面话题的周刊杂志。总之，他要远离性的话题，不看有关性的内容。但有的时候，他或许会变成一个极其露骨的猥亵言论者。也许，他会大吹特吹自己占了某个女性的便宜，并对细节进行具体的描述。还有，他也许会采用极端暴露的战术，用开玩笑的语气说：“我的那个家伙呀，别看只有小手指头那么大，可膨胀系数却不容小瞧！”这样一来，通过自暴弱点的方法达到自我保护的效果，在关键时刻起到减轻心理伤害的作用。

有人认为，性欲是人的一种丑陋欲望，所以像自己这样的人才是高尚的人。

也有时，为了逃避弱点意识带来的不安感，有的人会夜夜饮酒寻欢，或是沉迷于绘画和音乐之中，以摆脱弱点意识的困扰。

像这样，人对弱点的意识和半意识的反应多种多样，而且反应方式也因人而异。即使是同一个人，根据对象和场合的不同，反应方式也会有所改变。

总之，读解弱点的技巧就是：凡是对方言行中隐藏的东西都是他所要回避的东西。

其次，当对方的弱点比较严重时，比如小时候受到过家庭近亲成员的暴力侵害，即：弗洛伊德所说的心理创伤，像这样的情况与其说是弱点，倒不如说是自卑感。而且这种感觉多数完全被压制，而本人意识不到。

即便是这种情况，如果我们具有有关防卫机制方面的知识，我们也能够大概做出判断，知道对方的自卑感来自什么地方。

即便是完全被压制，被压制后的自卑感也绝对不会失去它的能量。而且就是因为受到压制，它才会不断寻找意识化的机会，在无意识的底部拼命地蠕动，积蓄力量。

在我们的日常生活中，常有这样的体会，有时并非有意去说对方在意的东西，结果对方却反应强烈，甚至是毫无理由的勃然大怒。这种反应恐怕多半是因为不小心触及了对方心底的自卑感防线的缘故吧。

另外，有时有的人会对一些不起眼的小事较真儿。在日常生活中，我们经常能够看到一些对

地位有强烈自卑感的人对座次的安排极为看重，觉得被怠慢了就愤然退席的情形。

同样，对上级有强烈自卑感的人，不仅从语气到动作都对上级加以模仿，甚至连世界观、兴趣爱好和价值观等所有的一切都进行模仿，最后完全成了上司的翻版。这种情况，我们叫做“接纳”，这在弗洛伊德防卫机制中也是比较重要的一种机制。

其他具体内容，我们将逐章进行说明。正因为反应是在无意识当中形成的，所以不管谁去看它，我们都很少看到其中有什么清晰的因果关系，反而是说不清道不明的内容较多。

本书以这种防卫机制为基础，将读取和理解人的弱点的心理机制分为 12 种，研究明白这 12 种心理机制，我们就可以从外在表现上洞悉他人的内心世界。

读解人的弱点，会加强对人的了解

以上粗略阐述了人性弱点的本质以及弱点对人的言行的影响机制。然而，还要说明的是，解读他人的弱点，其主要目的并不是揭穿他人的自

卑感，把他人的弱点暴露在光天化日之下。


那么，为什么还要去了解人的弱点呢？其实，这是为了更彻底地了解他人。

无论是谁，哪怕是看上去很强的人和极为自信的人，都有表与里、明与暗的两面，在平时的接触中，只能看到对方外在的表现或者说是光明的一面。然而，实际上，人却有着各种的弱点和阴暗面。

如果能够照亮阴暗面，以深刻的洞察力与他人接触的话，就没有必要对对方产生无意义的恐惧，反过来也没有必要轻视对方。

重要的是对人的深入理解。只要对人能够深入理解，我们就可以体谅对方，关爱对方。我认为，无论是多么讨人嫌的人、多么自大的人，还是多么啰嗦的人，在他们的背后都有与其相应的产生原因。因此，我们可以学会关心每一个人，没有必要害怕任何人，更不要去轻蔑任何人。在自然而然之中，经常与他人建立真诚的关系。

当真实的自我与理想的自我大致重叠时，人就不会感到痛苦和不安。如果自我之间存在差距，人就会出现悬空的感觉，徒增自己的苦恼与



不安。

让我们一起努力，尽量放松自己，互相理解、认识对方的弱点，共同创建温暖、牢固的人际关系吧！

多湖辉

——于东京

目录

第一章 吃不到的葡萄是酸的—— 从找说辞看人的弱点	1
● 替补主投手江夏丰是如何克服自身 “弱点”的?	4
● 人不想承认弱点的时候都会为弱点找 出正当的理由	6
● 通过“酸葡萄”来读取人的弱点	8
● “甜柠檬”逻辑——不满现状的另一面 ...	10
● “学历无用论”者真的是觉得学历无 用吗?	13
● 爱说闲话的人和爱理论的人心中的不 满和欲望	15
● 是因为讨厌工作而不会呢，还是因为 不会而讨厌呢?	17

○ 从实际说辞看人的弱点 19

第二章 藏头露尾——从“逃避行为”看人的弱点 21

- 《假面告白》是主人公在妄想的“逃避”中产生的 24
- 故意说“工作是工作”的人并非为了打岔，而是“逃向空想” 27
- 不切题的长篇大论是缺乏自信心的表现 30
- 埋藏在工作狂者心中的自卑感 32
- 颤腿是“逃向动作或行为”的表现 36
- 从“逃向动作或行为”的心理机制能够让我们看到对方是否有外遇 39
- 逃避愿望强烈时，有人会患上“疾病” ... 40
- 每一个单位都有一两个患有“死人面模症”的人，其心理机制是什么呢？ 41
- 从逃避行为看人的弱点 44

第三章 恨其人嫌及其物——从“抵换行为”看人的弱点 45

- 秀吉和拿破仑的自卑心理表现 47
- 什么是发泄不满的“替身”呢？ 50
- “恨其人嫌及其物”的心理 54
- 深藏在乱发脾气背后的心理 55
- 教育妈妈和幕后爸爸的深层心理 58
- “器具迷”源于能力自卑的心理 59
- 漂亮的志愿者活动也是性欲望表现的另一种形式吗？ 62
- 从抵换行动看人的弱点 64

第四章 穷鼠咬猫——从“攻击行为”看人的弱点 65

- 表现在暴力过激事件上的欲求不满 67
- 自卑心理引发的攻击性心理机制 70
- 循规蹈矩的人有我们所想象不到的攻击性理由 72

- 在考场中喧哗是没有自信的表现…………… 74
- 傲慢和骄横是地位不稳的表现…………… 76
- 上司没有自信，就会在无意识中远离
有能力的部下…………… 78
- 通过谴责他人来掩饰自己的自卑…………… 80
- 攻击者的弱点隐藏在攻击对象和攻击
的内容之中…………… 81
- 从攻击行为看人的弱点…………… 83

第五章 计算死去孩子的年龄——

从拘泥性看人的弱点…………… 85

- 自信者意想不到的弱点…………… 88
- 拘泥的人不能转换思考的角度…………… 91
- “老顽固”也内心自卑…………… 94
- 拘泥行为导致失败…………… 97
- 等待完美主义者往下跳的陷阱…………… 100
- 不满和自卑是寻找温顺的根源…………… 104
- 从拘泥行为看人的弱点…………… 107