

本当は怖い心理学

可怕的



〔日〕齐藤勇○主编
刘芳○译



心理学



读懂人心的秘密其实真的很可怕!

本畅销日本的读心术

照本书**思索**，能知心识人
照本书**行动**，能成为最受欢迎的人



北京联合出版公司

本当は怖い心理学

可怕的

〔日〕齐藤勇〇主编
刘芳〇译

心理学

读懂人心的秘密其实真的很可怕!

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2011-5254

图书在版编目（CIP）数据

可怕的心理學／〔日〕齊藤勇主編；劉芳譯．—北京：北京聯合出版公司，2011.8
ISBN 978-7-5502-0277-1

I. ①可… II. ①齊… ②劉… III. ①心理學—通俗讀物 IV. ①B84-49
中國版本圖書館CIP數據核字（2011）第142800號

Honto wa Kowai Shinrigaku by Chiteki Hakken! Tankentai
Copyright © 2009 G.B. company

Simplified Chinese translation copyright © 2010 Beijing Hanhe Culture
Communication., Ltd.

Published by Beijing United Publishing Co., Ltd.
All rights reserved

Original Japanese language edition published by East Press Co., Ltd.
Simplified Chinese translation rights arranged with East Press Co., Ltd.
through Nishikawa Communications Co., Ltd.

可怕的心理學

主 編：〔日〕齊藤勇

譯 者：劉 芳

北京時代光華圖書有限公司
選題策劃：北京漢和文化传播有限公司

責任編輯：李 征 陳 靜

封面設計：舒思捷

版式設計：楊 童

責任校對：陳 靜

北京聯合出版公司出版

（北京市朝陽區安華西里一區13號2層 100011）

北京雁林吉兆印刷有限公司印刷 新華書店經銷

字數155千字 787毫米×1092毫米 1/16 10.75印張

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

印數1—15 000

ISBN 978-7-5502-0277-1

定價：29.80元

未經許可，不得以任何方式复制或抄襲本書部分或全部內容
版權所有，權必究

本書若有質量問題，請與本公司圖書銷售中心聯繫調換。電話：010-82894445

前言 · Preface

在“深层心理”面前，人是无能为力的，而能解开人类内心深处秘密的心理学，真的很可怕！

我们的言行总是在无意识中受到“深层心理”的影响，从内心产生的愿望、不安和孤独感，到针对他人的攻击和敌意。在我们的内心深处，存在着连我们自己都不知道的某种心理在支配着这一切。

现代社会，随着手机等电子媒介的普及，人与人之间的关系日渐疏远，社会上到处都是因心理问题而避居在家的年轻人和自身人格尚未成熟却负担着培养下一代责任的大人们。

心理学不仅因能够揭示人类言行的奥秘而成为当今最受关注的一门学问，也是人类为了了解自己而必须掌握的一门学问。那么，就让我们踏上探究人类真实面目的可怕旅程吧！

知识发现探险队

目录 · Contents

前 言

第一章 可怕的人际交往心理学

——人的真心话、场面话和谎言

- 01 所有的人都是会说谎的 /3
——学会事先识别“谎言的信号”
- 02 每个人的心中都有一个国家，自己就是国王 /4
——人在厕所或公交车上爆发的地盘意识
- 03 “腹黑上司”的诀窍 /6
——通过他人来表扬人，最后所有下属都能听命于己
- 04 越是时间紧迫越是做“不相干”的事情 /7
——自尊心强的人会“自我设限”
- 05 越是完美的人越令人讨厌 /8
——完美的人是周围人的“欲望阻止者”
- 06 人就是这样被欺骗的 /10
——利用人的深层心理的推销方法
- 07 为掩饰自卑而先发制人 /11
——公司或学校中常见的“问题人士”的异常举动
- 08 一时的疏忽酿成大错 /12
——经常无意犯错误的人，头脑应时刻保持紧张

- 09 右上方是最让人精神紧张的位置 /14
——视觉规律让你轻松掌握自己给别人留下的印象
- 10 单纯的爱是不存在的 /15
——爱与恨的作用与反作用原理
- 11 探寻自我的人是幸福的 /16
——人的需求欲望序列
- 12 读懂冲突类型，消除内心冲突 /18
——心理冲突的3种类型
- 13 人都希望展现自己好的一面 /19
——将陌生人变成盟友的诀窍
- 14 掌控“讨厌鬼”的秘密武器 /21
——与他（她）跳“同步舞”
- 15 你依旧被人排斥吗？ /22
——“自我总结综合征”让周围人都离你而去

第二章 可怕的男女心理学

——恋爱、结婚和性

- 01 只有受欢迎的人才知道的秘密 /29
——“保持40厘米的距离”和“10秒以内的初次碰触”
- 02 规规矩矩的男人配不爱收拾的女人 /30
——人的两性互补性
- 03 不要成为恋人的“追星族” /32
——警惕可怕的“恋爱依赖综合征”
- 04 平时多多练习你的“内心运动神经”吧 /33
——发达的“内心运动神经”让你更受欢迎
- 05 互相抱怨让你和你的恋人分手 /34
——只对人不对事会造成无效沟通

- 06 说话时总是摸鼻子或嘴是说谎的表现 /36
——经营良好夫妻关系的窍门
- 07 54%的已婚女子认为夫妻关系和性是独立的 /37
——可怕的性冷淡危机
- 08 你是否在为性变态而烦恼 /39
——不清楚正常和不正常的分界线
- 09 想知道别人在想什么就要注意他的左脸 /40
——看透别人内心的相面小窍门
- 10 女人会“偷偷”用姿势表明对男人的态度 /41
——女人的无意识肢体语言
- 11 眼睛真的和嘴一样会说话吗? /43
——说谎的男人转移视线，说谎的女人直视对方眼睛
- 12 与他（她）的谎言大作战 /44
——如果对方反击你，他（她）可能真的出轨了
- 13 接近意中人的小窍门 /45
——在接近意中人的过程中，必定有“接近警惕反应”来捣乱
- 14 爱请客绝不代表有钱 /46
——为占据优势，工资越低的人越爱显摆
- 15 即便是性生活满足的人也会经历婚外情 /47
——“无意识”的婚外情

第三章 可怕的梦和深层心理学

——梦的真面目

- 01 不做梦是危险的信号 /55
——不做梦的人内心充满过激的愿望和深度的不安
- 02 与实际愿望完全吻合的梦是危险的 /56
——梦都是经过大脑过滤加工后的产物

- 03 梦到红色衣服说明欲望尚未满足 /58
——与精神状态密切相关的“潜意识剧场的演出”
- 04 伟大发明家的灵感来自梦境 /59
——做梦是大脑正在进行策划、设计
- 05 梦的象征意义（一） /60
——梦中的人物代表什么？
- 06 梦的象征意义（二） /62
——梦中的物体代表什么？
- 07 梦的象征意义（三） /64
——梦中的场所代表什么？
- 08 梦的象征意义（四） /66
——梦中所做的事情代表什么？
- 09 梦的象征意义（五） /68
——梦中出现的现象代表什么？
- 10 “我想确立自我同一性” /70
——迷恋新兴宗教的年轻人在内心呼喊
- 11 彻底被他人掌控的人层出不穷 /71
——巧用社会心理学的“心理操控术”
- 12 我为什么无法控制我自己 /72
——3种嗜癖是导致“依赖综合征”的源头
- 13 摸嘴唇显示内心紧张 /73
——触摸自己身体的习惯泄露你的深层心理
- 14 暖色调物品可以让你保持热情高涨 /74
- 15 想要保持好心情就必须让噪音远离你 /76

第四章 可怕的家庭心理学

——连接家庭成员的纽带以及导致家庭关系破裂的关键

- 01 不被崇拜的父母是不及格的 /83
——做让孩子信任和尊敬的父母
- 02 父母毫无理由地制止孩子的行为是没有用的 /84
——父母应当学会的责备技巧
- 03 没有“莱纳斯安全毯”的孩子是不正常的 /86
- 04 想要就去触碰！100%的人会中招 /87
——提出要求时的最强心理技巧
- 05 直呼姓名和随声附和能让冰冷的心解冻 /88
——迅速增强好感度的两种方法
- 06 为什么现在的孩子个个都是座“火山” /89
——幼年时期没有能培养出来的挫折耐性让孩子极富攻击性
- 07 正因为如此才被孩子看不起 /90
——家庭内的大人地位由就餐的座位决定
- 08 有心计的妈妈会获得大满足 /92
——午餐技巧使谈话如愿以偿
- 09 不要对自己说谎 /93
——让孩子养成将计划写下来的习惯
- 10 为什么他（她）不爱我了 /95
——为了确保不失去重要的人必须进行“心理报酬”交换
- 11 把自己的“伤痕”展示给别人 /96
——说出内心的秘密可以和对方建立不可动摇的关系
- 12 人是需要被肯定的动物 /97
——给予对方肯定的回应可以获得对方的信任

- 13 不能信任孩子，就不要为人父母 /99
——父母应该学会使用皮格马利翁效应
- 14 一句话就可能让孩子患上“朝气缺乏症” /100
——孩子需要多鼓励，少批评
- 15 如果一味高压，孩子的学习精神会被扼杀 /101
——父母必须知道的学习“高原期”

第五章 可怕的心理疾病和精神病理

——潜藏在人内心的黑暗以及与此密切相关的心理疾病

- 01 诈骗犯、纵火犯、暴徒等都有人格障碍 /109
——现代人的10种人格障碍
- 02 爱看短信的人和不愿上班的人也有症候群 /110
——人际关系冷漠是“现代症候群”诞生的原因
- 03 竟然有90%的跟踪狂和被跟踪者是熟人 /111
——令人毛骨悚然的跟踪狂们的共同性
- 04 向他人求助不是羞耻的事 /112
——危险时分泌出来的物质导致创伤后应激障碍的产生
- 05 千万不要鼓励患有抑郁症的人 /114
——一句“加油”甚至有可能引发抑郁症患者自杀
- 06 想死的人其实是想活下来 /115
——令人难过的日本年轻人自杀事件
- 07 想骑着偷来的摩托车去兜风 /116
——边缘型人格障碍的特点
- 08 工作是做不完的，再忙也要喘口气 /118
——导致心脏病产生的最大原因是自己制造出来的紧迫感
- 09 电子邮件使普通人变成恐吓犯 /119
——不用负责的想法使普通人丧失犯罪意识

- 10 渐渐都不知道自己在说谎了 /120
——说谎症产生的缘由
- 11 精神分裂症患者无法区分现实和非现实 /121
——精神分裂症的3种类型
- 12 “放慢脚步”激发生命力 /122
——舒尔茨的自律神经训练法
- 13 没生病却感觉生病了 /124
——“疑病症”病历表大汇集
- 14 无法与人产生共鸣 /125
——愈演愈烈的自卑感会剥夺人的同情心
- 15 和别人不一样的我是异类吗? /126
——敏感度异常和心理异常的区别

第六章 可怕自我分析

——发现以前所不知道的自己

- 01 因衰老让自己思维能力下降的人是懒汉 /133
——智力也有成人发育阶段
- 02 人是残酷的，以貌取人是人的天性 /134
——漂亮的外表可以展现内心的美
- 03 离自己最近的心理杀手是孤独感 /135
——造成孤独感的7种原因
- 04 事实上你也会美化自己 /137
——人的自我认知偏差
- 05 认识潜居在心中的恶魔 /138
——因社会压力产生的攻击心和敌意
- 06 自己对自己的评价是不准确的 /139
——自我评价会随周边环境的不同而不断变化

- 07 斩钉截铁地拒绝恋人的无理请求 /141
——心理学上的3种恋爱模式
- 08 自己内心是否存在犯罪心理? /142
——易犯错误的8种性格类型
- 09 你的内心欠缺什么 /145
——荣格的4种基本心理机能
- 10 价值观不同的人，性格也不同 /147
——奥尔波特的性格6分法
- 11 自己描述一下自己吧 /148
——人的4种自我概念
- 12 有时自己都不了解自己 /150
——分阶段到来的个性丧失期
- 13 如果你逃避、撒娇，就会回到母亲那里 /151
——男人的恋母情结
- 14 我们每个人都在上演自导自演的人生故事 /152

参考书目

第一章

可怕的人际交往心理学

——人的真心话、场面话和谎言

01

所有的人都是会说谎的

——学会事先识别“谎言的信号”

关键词：反向形成 谎言的信号

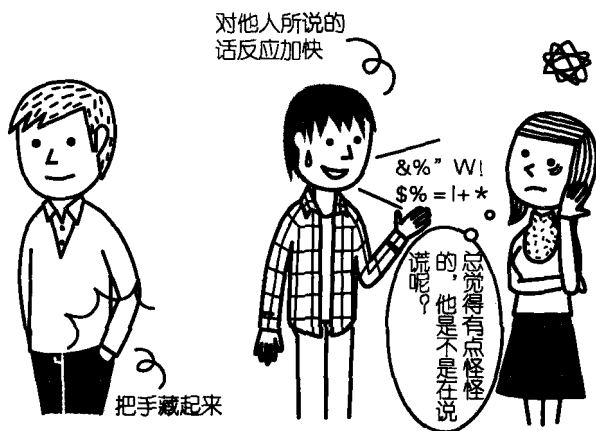
人类是爱说谎的动物。如果有人说自己从未撒过谎，那么这句话本身就是谎话。

所谓“说谎”，是指故意向他人传达不真实的内容。在人的成长过程中，小孩对父母撒谎的行为被认为是向大人阶段迈进了一步。小孩对父母撒谎的原因是担心自己的想法或行为被父母否定，为了保护自已，不由得说出与之相反的话。这种行为在心理学上被称为“反向形成”。人长大后说谎多数是为了维护自己的体面。也有人认为谎言是一种临时的权宜办法，也就是善意的谎言。

如果谎言没给他人带来损失，在一定程度上是可以被原谅的，一旦损害了他人利益，说谎就变成了犯罪。但有时候，谎言也是协调人与人之间关系的润滑剂。可见，谎言并非一定产生不好的影响。

人们在发现自己被欺骗时的心情也是复杂多样的。可是，当谎言摆在面前时，大多数人还是希望能顺利地将其识破。那么，怎样才能识别谎言呢？

心理学家通常认为，与面部表情相比，说谎的信号更多体现在肢体语言上。比如，说话时用抱胳膊、把手放进口袋等方法将手隐藏起来，或者用手不停地摸脸，这些奇怪的动作都是典型的说谎动作。在说话方式上，对他人所说的话反应加快、话语变短、说话含糊不清等也是说谎时的典型特征。反过来说，若想提高说谎技巧，就应当避免在这些方面出现漏洞。



02

每个人的心中都有一个国家，自己就是国王

——人在厕所或公交车上爆发的地盘意识

关键词：个人空间感 地盘意识

相信大家都在公交车上或街道边见过人们因为一点小事情就发生争吵的情景。有人为此不禁发出“现在的人际关系真不好处理啊”的感

慨。这种感叹世风日下的心情是可以理解的。但事实上，不管是在多么繁荣和谐的社会，因为人与人之间的接触、接近而产生的纠纷都是不可避免的。

原因就在于人有个人空间感，也就是地盘意识。个人空间是指以自己为中心，1~2米以内的空间。倘若有人突然闯入这个空间，或是在这个空间内擅自行动，便会使空间所有者感到不快。比如，乘车时，我们经常会遇到那种明明有许多空座，却偏要紧挨着你坐的人；男厕所里明明有不少用来小便的空位，却偏有使用你旁边位置的人以及在公交车里坐在你身后大声打电话的人。有的人仅仅是想象一下这些情形，都会觉得焦躁不安。

个人空间是属于自己的领地。那些忽视甚至侵犯自己领地的人是绝对不可原谅的。也就是说，在身边这个小小的空间内，每个人都是国王。即使别人只是出现在自己个人空间附近，有的人也会无法容忍。对于这些人来说，在自己的身体被别人碰到的时候，地盘意识将最大限度爆发出来。

身体是个人空间的最终边界线。当被人突然触碰到，比如，在路上行走时肩膀被别人撞到或别人手中的东西突然碰到自己时，情绪没有一丝波动的人应该是极少数。不同之处在于，由于性格差异，有人会将不快藏在心里，有人会说 out 对他人的不满来进行抗议，有人甚至会用极为暴力的方式报复别人。

当然，不是说用小打小闹来处理这种问题就比暴力方式要正确。令人惊讶的是，遇到这种问题时，平时越是老实的人可能越容易大爆发。