

看不見的冰山

深層心理術

多湖輝 著
傅天心 譯



尖端出版

看不見的冰山
——深層心理術

原 著：多湖輝

譯 者：傅天心

發行人：陳日陞

出版者：尖端出版有限公司

地 址：台北市西寧南路70號4樓12室

電 話：(02)3117627

郵撥帳號：0562266-3號

總 經 銷：農學有限公司(農學社)

地 址：台北市新生南路一段97巷42號一樓

電 話：(02)7735140 • 7735141

法律顧問：黃璧川律師

地 址：台北市羅斯福路3段273號七F之二

定 價：新台幣90元

新聞局登記版台業字第2608號

1987年1月出版

■版權所有翻印必究■

Y

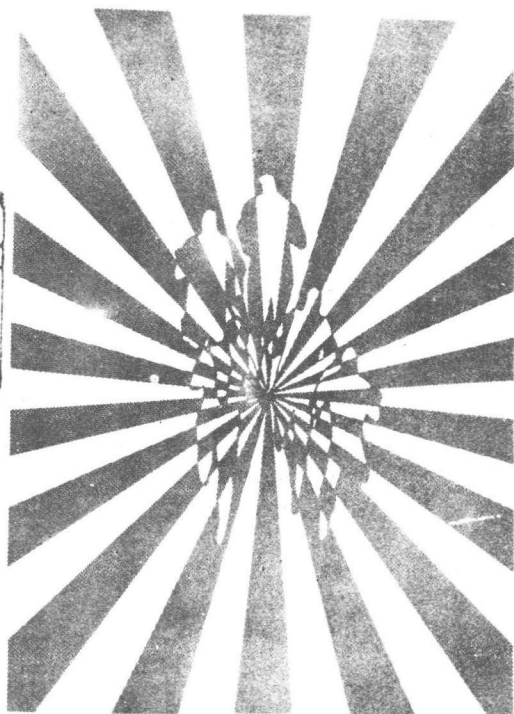
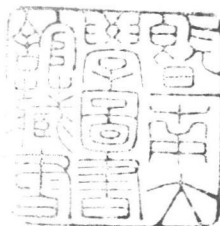
聯合書局

591405

B849
883

看不見的冰山 ——深層心理術

(B) 多湖輝 著 傅天心 譯



尖端出版



90086972

序——何謂深層心理術

未能看透對方心理的兩個悔恨回憶

爲了讓您理解還聽不太習慣的「深層心理術」這個名詞，筆者要先談談自己因爲不懂這個方法，而嚐到的兩個痛苦經驗。

我們在成長的過程中，總會有各式各樣的體驗，或喜或悲，因人而千差萬別，其中，有些體驗會變成永難忘懷的痛苦回憶，而筆者本身就有兩個這樣的痛苦經驗。

中學時代我有個好友，外號叫「頭巾」。也許是體質的緣故，他的頭髮少得可憐，所以他就在頭上纏著布帶，因爲那個樣子很像印度人，很自然地大家都稱他爲「頭巾」。對於這件事，他表現得非常開朗，彷彿根本就不介意，所以大家也不在意他的想法，都老實不客氣地喊他「頭巾」。不料，有一天他却因此自殺了。

同學們聽到這個消息都跑到他家去，看到他寫給父母的遺書，以及他平時寫下心裏感受的日記，結果都忍不住哭了。日記裏所展現的，和他平時開朗的笑容完全不同，他對於自己的頭髮萬分自卑，並爲此感到痛苦與絕望，寫得非常扣人心弦。

我們爲什麼無法看出這個多愁善感的少年心中充滿了難以言喻的苦澀？我們太遲鈍、太不了解他，也太不客氣了。如果我們稍微有點關懷心，一定可以減輕他的苦惱，或者能夠使他不至於走入自我毀滅的路，每每思及自己竟無法洞悉其內心的事實，我便感到悔恨極了。

讓我感到痛心的另一段回憶，也是來自一位與我交情很好的朋友，我們經常來來往往，可是，有一天他突然被宣判患了癌症，而且是癌症末期，已經沒有希望了。

那天，我去醫院做可能是最後一次的探望，他剛剛動完手術，以非常開朗的笑容迎接我，讓我進入病房。稍後，他的妻子離去了，他突然以很小的聲音說：

「其實我知道自己患的是癌症，雖然動了手術，但已經是末期，根本沒有希望了，頂多只能再活一、二個月，讓你費心了，將來，需要你幫忙的地方還很多……」

他的語氣十分平淡。本來他的妻子要求我對他的病情保密，不要讓他知道真相，但是，聽到他如此平淡的語氣，我以爲他已知自己時日不多，所以也沒有想得太多，就跟著他說：

「原來你已經知道了？你倒是看得開。以後的事不用擔心，好好養病才是重要，千萬不要放棄希望……」

隨意鼓勵他一番後，我就心情沉重地回家了。

可是，我回到家後不久，他的妻子就打電話來了，她以半瘋狂的語氣說：

「你把真相告訴他了嗎？他受到非常大的打擊，精神完全崩潰了，你真是的，怎麼可以這樣做？」

我嚇了一跳，難道他那種平淡的語氣完全是裝出來的？我怎麼這樣不小心呢？以爲他已經把死亡看得很開，當時我應該有點懷疑才對，这一次的打擊是否會使他死得更早呢？結果一切正如我所擔憂的，發生這件事後不到三個月，他就離開了人世。參加他的葬禮時，我的心情有多沉重，相信不用說各位也能了解。

人們總是無意識地隱藏了一部分真心

您大概已洞悉，這兩件痛苦的回憶至今依然影響著我。我總認爲，如果那時候能夠看透他們的心思，就不會有事了，是以深感懊悔。話又說回來，其實不論是誰，都不會隨便讓他人知道自己的真心，大部分人都會加以隱藏，一層層掩飾包裝起來，讓他人無法窺測得知。

如前述兩個例子，人的內心有強烈的自卑或懷疑時，這種掩飾、隱藏的傾向更加嚴重，所以我們不能只看人們表面的表現。且由上述兩個例子可知，在我們的日常生活當中，經常都會發生需要看透對方心理的事。

但是，這當中還有一個更困難的問題，即除了純粹有意識地將之隱藏起來的部份外，往往還有連自身也沒有意識到，被自己隱藏起來的部分。換句話說，人們並不是刻意去演戲，可是在內心深處，還是會有這種無意識的隱藏行爲。

人的心有時可以用戲劇舞台或冰山來比喻。倘若燈光照射到的部分是意識的焦點，其背後必定有燈光照不到的微暗空間（半意識），而這些與後台（無意識的世界）複雜地相關連著。同樣地，冰山露出於水面的部分，乃是可見的有意識部分，但是，它也只是整個精神的一角，還有好幾倍大的無意識部分，深深地隱藏在水中。

無論如何，人心就是有著這種連自己也無法意識到的黑暗面，除非你針對這個黑暗面下刀解剖，否則無法真正了解對方的心。我在本書中對深層心理所做的探討與了解，即是要探窺潛意識面，揮刀剖析更深入徹底了解對方。

關於具體的技巧，筆者會在本文中漸次說明，在這兒，我要談的是產生具體技巧的深層心理的基本構造，以及深層心理學的原理。

「壓抑」的結構就如同鍋中沸騰的物質

要了解深層心理，必先了解「壓抑」的結構。譬如你對一個以道德立場而言絕不可以愛的人，悄悄產生了感情，偷偷地愛上了他，在心裏上你必會產生壓抑的作用，這種與社會習慣或道德明顯相悖的慾望與感情，極可能威脅到你自身的人格穩定。

這時候「壓抑」，全靠你的意識努力而自動發生作用，於是，你會把膨脹的反道德慾望及感情，逼入無意識世界中，就像它本來就不曾存在一般。筆者在本書中所談的深層心理，大部分即是指這種

因壓抑而產生的心之陰影面，也就是無意識的世界。

因此，因壓抑形成的深層心理世界，充滿了膚淺、薄弱的欲望和感情，有時可能是宛如近親相姦般異常且醜陋的性慾，或者是可能引發殺意的激烈憎恨之情。

一般受壓抑傾向強烈的是——①性慾（特別是異常性慾），②攻擊性傾向（特別是反社會性的），③幼兒的慾望、感情，④帶來痛苦的記憶（如精神外傷這種痛苦的回憶或自卑感等）。

這種被逼入深層心理世界的慾望或感情，並不會隨著時間的流逝而消失。所謂的「壓抑」，只是把臭的東西掩飾起來，然而它並沒有消失，亦即這種不可有的心理只是被堆在深處遮蓋起來罷了。因此，在這個深層的心理世界裏，有很多被壓抑的慾望和感情在那裏擠來擠去，於是它反而適得其反變成了一個充滿活力的世界。

這股充滿活力的力量，有時會衝破壓抑之牆，跑到意識世界中來，就如同水在鍋中沸騰後，水會把很重的鍋蓋頂開，噴出鍋外來般。這時，如果壓抑的力量很強，或者沸騰的氣勢較弱，就不會導致鍋蓋被頂開來的現象。

不過，也可能造成蒸氣洩出或鍋蓋動搖等情形，一旦出現某種變化，我們只要多注意這細微的變化，就可大致想像出鍋中的情形。深層心理術的原理即在於此，只要對他人的言語、動作、行為等展現於外的任何小變化，都能不忽視地充分掌握，就可從中洞悉對方的心理。

從慾求不滿或對葛藤的反應洞悉深層心理

要學習深層心理術，首先要了解的，即是有關慾求不滿與對葛藤的反應。無論是誰，凡是人，一旦自己的慾望都能獲得滿足，就不會產生任何煩惱或壓抑現象，唯有無法獲得滿足時，才會發生各種問題。

如果你喜歡的女性經常拒絕你的愛；或者，你的上司不肯定你的實力，反而提拔你認為無能的晚輩；或者你有著當醫生的強烈願望，可是，狹窄的考試之門却拒絕了你等，以致你的自尊心嚴重受損，使你失去了生存的意願。偏偏，這種事情不斷地在我們四周發生，而且發生得十分頻繁。

一旦這種慾望不能滿足的狀態發生時，人就會有各種反應，有些人會積極地克服引起這種不滿的障礙，達成自己的願望；有些人則先迴避這種障礙，設法迂迴達成目的；相對的，有些人則以其他的慾望來替代原來求而不得的慾望，企圖以彌補的方式來獲得滿足；有些人則壓抑自己的慾望，做暫時的延期，或者乾脆放棄。

從另一個觀點來看，當慾望無法獲得滿足時，有些人會認為是外來因素引起的，因而有攻擊性傾向；有些人則將一切緣由歸咎為自己的責任，是而產生嚴重的自卑感，或者自我厭惡。譬如同樣是失戀的經驗，有些人認為是受到他人妨碍而攻擊他人，有些人會以為是自己沒有魅力，因而自卑痛苦，這種種反應因著個人性格而不同，也成了了解個人的本質性重點。

除了慾望無法獲得滿足外，人生同時還有各種葛藤存在，譬如無法判斷應選擇左邊或右邊的例子，這種情形很多，而這些一旦關乎生命或社會地位，要選擇那一條路便成了重要的問題。有時，你會無法決定要向左走或向右走，因而產生如同鐘擺的反應，最後陷入精神官能症。如是即與慾望無法獲得滿足相同，要如何對應這種衝突，與形成個人本質的因素是有關連的。

想要深入去了解他人時，僅知其人具有的氣質是不夠的，還要把焦點對準其人對於慾望無法獲得滿足及衝突如何對應，亦即將焦點對準其自然可見的深層心理部分去了解。

只要了解上述深層心理的原理與構造，再驅使以下本文中要提到的具體技巧，那麼截至昨天為止，你依然覺得深不可測的對方心理，今天你已可以逐步掌握並了解他了。

多
湖
輝

目錄

序——何謂深層心理術 3

第一章 一目瞭然的深層心理術 13

深層心理術 1 從打招呼洞悉他人…………… 14

深層心理術 2 從坐法洞悉他人…………… 21

深層心理術 3 從表情洞悉他人…………… 32

深層心理術 4 從視線洞悉他人…………… 42

深層心理術 5 從四肢動作洞悉他人…………… 50

深層心理術 6 從癖性洞悉他人…………… 58

深層心理術 7	從服飾洞悉他人.....	67
---------	--------------	----

第二章 關於對話的深層心理術 75

深層心理術 8	從話題洞悉他人.....	76
---------	--------------	----

深層心理術 9	從言辭洞悉他人.....	87
---------	--------------	----

深層心理術 10	從言語口吻洞悉他人.....	96
----------	----------------	----

深層心理術 11	從嗜好洞悉他人.....	105
----------	--------------	-----

深層心理術 12	從嗜好品洞悉他人.....	111
----------	---------------	-----

深層心理術 13	從寵物和愛用品洞悉他人.....	118
----------	------------------	-----

深層心理術 14	從異性關係洞悉他人.....	124
----------	----------------	-----

深層心理術 15	從生活環境洞悉他人……………	132
----------	----------------	-----

第三章 關於行動的深層心理術 139

深層心理術 16	從工作的方法洞悉他人……………	140
----------	-----------------	-----

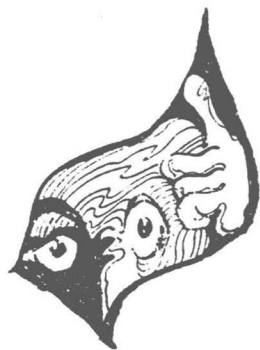
深層心理術 17	從錯誤洞悉他人……………	147
----------	--------------	-----

深層心理術 18	從錢財使用法洞悉他人……………	154
----------	-----------------	-----

深層心理術 19	從賭博的反應洞悉他人……………	161
----------	-----------------	-----

深層心理術 20	從電話和書信洞悉他人……………	167
----------	-----------------	-----

第1章 一目瞭然的深層心理術



深層心理術 1 從打招呼洞悉他人

無意識的優劣感會表現在打招呼的方法上

普通我們和他人見面時都會打招呼，這時，即使彼此是第一次見面，也不會是抱著完全無色透明的心，通常都會產生某種想法或感情。倘若早就約好要見面，在見面之前，彼此也會詢問一些他人對對方的批評、觀點或事跡等，在心裏先準備好對方的大致資料。若是商業方面的交涉，或者有密切的利害關係時，往往對對方的思慮會更複雜，是以在見到對方的瞬間，就會產生種種直覺如「我討厭這個人」，或「這個人給人的感覺很好」等等。

當然，這種種感情與想法，多半不會明顯表現在打招呼上，尤其不是愛情、好感等可能令對方高興的感情，而是憎恨或敵意時，多數人都會將之隱藏起來，儘量不讓對方看出來。然而，受到壓抑的心經常都在尋求出口，稍不小心它就會露出臉來，因而與對方打招呼時的方法，行禮或握手中，會出現無意識的變化。即使是初次見面的人，只要仔細觀察對方打招呼的方法，就可以洞悉對方對自己的感情或想法，甚至可以獲得了解對方人品的線索。

舉個前些時候看到的實際情形來具體說明吧！那天我在某家咖啡廳等一個約好的朋友，看到兩個

大概是商人，穿著灰色西裝，模樣和年齡都很相近的四十多歲男人，正在鄰座交換名片，而坐在旁邊的我，由於角度正確，正好可以仔細觀察這兩個人。其中一人行禮時只是稍稍彎腰，兩眼直視著對方的眼睛；另一人則深深地彎腰行禮，兩眼看著地下。從他們行禮的方法，瞬間我就看出了兩人的關係。

看著他人的眼睛打招呼的人，心中必定是對對方懷有成心，同時，無意識中要給對方壓迫感的意圖也發生了作用。另一方面，深深彎腰而兩眼望著地面行禮的人，其不敢面對對方的態度，就如同狗對牠的主人躺下來，露出肚子乞憐的情形一樣，彷彿對方如何對待自己都沒有關係的意思。而這個深深低頭行禮者也是城市人，但是其不敢抗拒對方的自卑姿態，却已明顯地表現在行為中。

結果就如我所想的，二、三分鐘後，眼睛直視對方行禮的人就把腳翹起來，悠然地在椅子上坐下，給人從容不迫的感覺，相對的，另一個男人只是淺淺地坐在椅子邊緣，一副畢恭畢敬的態度。

行禮時的距離即是兩人的心理距離

在這個例子裏，可看出兩人即使是初次見面，彼此心中所抱持的感情與想法，在無意識中就會發展為上、下位之爭，也就是會反應在行禮的方法及眼睛的位置上。見面時即決定主客關係的事實，不只是人，在各種動物的世界中也可以看到。他們不用行禮或打招呼，只需對峙一段時間即可決定優劣，通常站在上風者會顯得很威風，而屈居下風者立刻便夾著尾巴逃了。只不過，人類由於社會文明的