

위험한 심리학

THE
WORLD IS
DANGEROUS,
YOU HAVE TO SEE
THROUGH PEOPLE

世界如此险恶，
你要看透人心


全世界心理学家都在用的秒杀识人术

[韩]宋炯锡 著
赵 杨 译

世界因未知而险恶，人心因未知而可怕
一本书教你看破一切伪装，重获内心的安宁

亚洲百万粉丝追捧，全世界心理学家都在用的秒杀识人术

任何人都不能保守秘密，即使他的嘴唇紧闭，他的眉毛也会说话，他的指尖也会告密，甚至他身上的每个毛孔都已经背叛他。这些信息，你都接收到了吗？

 广西科学技术出版社

世界如此险恶， 你要看透人心

全世界心理学家都在用的秒杀识人术

The world is dangerous,
you have to see through people

[韩]宋炯锡 著 赵 杨 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2010-170

Catch Out! by Song Hyoung Seok 宋炯锡

Copyright © 2009 by Song Hyoung Seok 宋炯锡

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright ©2012 by Guangxi Science&Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with Chunggrim Publishing Co., Ltd.

through Eric Yang Agency Inc.

本书由韩国文学翻译院资助发行

图书在版编目 (CIP) 数据

世界如此险恶，你要看透人心 / (韩)宋炯锡著；赵杨译. —南宁：广西科学技术出版社，2012.1

ISBN 978-7-80763-730-1

I. ①世… II. ①宋…②赵… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第247761号

SHIJIE RUCI XIAN'E , NI YAO KANTOU RENXIN

世界如此险恶，你要看透人心

作 者：[韩]宋炯锡
责任编辑：李莹肖 关键
责任印制：韦文印
责任校对：曾高兴 田 芳

译 者：赵 杨
版式设计：卜翠红
责任审读：张桂宜

出 版 人：韦鸿学
社 址：广西南宁市东葛路66号
电 话：010-85893724 (北京)
传 真：010-85894367 (北京)
网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店
印 刷：中国农业出版社印刷厂
地 址：北京市通州区北苑南路16号
开 本：880mm × 1240mm 1/32
字 数：140千字
版 次：2012年1月第1版
书 号：ISBN 978-7-80763-730-1 / G · 237
定 价：29.00元

邮政编码：101149

印 张：7
印 次：2012年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893724/85893722 团购电话：010-85808860-801/802



我想看透你的心

小时候，我想成为一个能看穿人心的超能力者——喜欢的女孩是不是也喜欢我？爸妈是不是为我骄傲？朋友是不是觉得我是个很酷的伙伴？只需一眼就能看穿。那时候，我以为将来当了心理医生，这些都能轻松搞定。然而真的做了医生，我才明白这是不可能的。

现在我偶尔也会让别人猜——你觉得心理医生能看透人心吗？

能看透？算了吧，我又没有特异功能，对方到底在想些什么我是没办法知道的。看不透？也不对，我多多少少还能捕捉到对方的一些内心感受。

当然，如果对方不愿意暴露自己的内心，那我是绝对无从知晓的，唯有一点我会很清楚——他把自己的内心隐藏得很好。

在了解他人、了解自身的过程中，我发觉其实大部分人的想法都很类似。那些与我相像的人，他们做的每一件事，也正是我会做



的。甚至有时在谈话时，明明是对方没说出口的话，我却好像已经听到了。这种感觉强烈的时候，我会想：“他应该知道我对他了如指掌吧？”

是不是只有专家身上才会发生如此不可思议的事？当然不是。每个人，甚至动物都会凭自己的经验来推测对方的想法，只是很多时候要么和实际情况不符，要么不准确。

人们常常误以为心理医生的工作就是了解他人的内心。这当然也对，但这只是达到目的的一个手段而已。了解了他人的内心之后要干什么呢？当然是更好地把握人们心中各种情感产生的根源。

我在电视节目里分析了很多演艺界人士的性格、行为类型，被大家说“太可怕了”。其实从我的角度来说，为了不让对方尴尬，我分析的时候总是措辞谨慎，语气温和。然而观众仍觉得可怕，这让我有些意外。

觉得我可怕的人，大部分是害怕将自己的内心世界公之于众，其实我也一样，谁都有自己的秘密，有难以对人启齿的往事。可以很明确地讲，这一类秘密就是通过催眠、精神分析的手段也不会轻易地流露出来。

有人问我：“为什么要探究别人的内心？”“为什么要评判他人？”我也想反问，你们在生活中不是也时时在评论别人吗？我们每一天都在对遇见的人评头论足，诸如“呀，真漂亮”“这人看起



来有点傲慢”“这人真烦”“这种人和自己的家人都合不来”等等，这都是在评价他人。我们愿意评论别人，却不喜欢公开自己的内心，这就是人类的劣根性吧。

我一般会指出对方处于一种什么心理状态，对方是否采纳我的意见，全取决于他自己。人们看世界的眼光都是相对的，明白了这一点，就会懂得哪怕是自己很难接受的意见，还是有它自己的道理。

有人说，我最想了解的不是别人，而是自己的内心。事实上，从你试图了解自己的那一刻开始，就面临着无法逾越的障碍——人是不能正确认识自己的。就像没有镜子，谁能看到自己的脸？没有镜子，谁能看到自己的屁股？什么，你可以？那你真的可以去马戏团表演了。

我们经常会说“只有我最了解我自己”，这句话隐含的意思往往是“不要对我指手画脚”。但是，我们真的了解自己吗？我们很难观察到自己的动作和表情，但别人却能轻易地看到；我们认为自己是这样的人，但其他人的看法可能正好相反。其实，别人比我们更清楚我们是什么样的人。这样的例子不胜枚举，后面我还会谈到。

说来好笑，要了解自己，先要观察别人。观察别人的举止，捕捉自己的瞬间感受，品味这些感受，就能获悉自己做出相似的事情

时他人的感受。如果你讨厌那些在女性面前神态自若地大挖鼻孔的男人，那么就不要再抱着别人也许看不到的侥幸心理偷偷地挖自己的鼻孔，你要想到别人对此是多么的厌恶。

他人就像一面我们观察自身的镜子，只有充分地了解自己对他人的感受，才能明白自己在他人眼中的形象，进而正确地认识自己。当然这里所说的一切，在彼此比较相似的大前提下才能成立。

这种方法也有不灵光的时候，比如你和对方差异过大，或者你总是错误解读对方的情感和想法。如果是前者的话，你还需加倍努力观察不同类型的人群；如果是后者的话，虽然有点麻烦，但也有一个简单的解决办法：保持谦虚！别以为自己的判断就是对的，多想想是否有其他的可能。

此外还有其他的方法吗？我认为没有。

就算再高明的理论，再简单有效的读心术，不交流也是不行的。不交流的话，甚至连自己的感情也无法理解。因此，推己及人是读懂他人情感的唯一办法。

我经常将人类想象为蚁群，在漫长的时间进程中（至少是100年为一个周期），通过某种未知的沟通方式，互相传递着信息，慢慢地朝着某一个目标前进。因此，了解自己这一光荣而艰巨的任务，我们还是把它放到未来去完成。我们最关心的不还是别人的内心吗？那个人在想什么，那个女孩是不是喜欢我，那个男子是不是风



流成性……搞清楚这些似乎才是我们的当务之急。

佛教中有这样一种说法：了解自身需要几世的轮回。既然如此，我们还是从容些，先好好揣摩一下别人在想些什么，是什么样的人。有意思的是，在这个过程中，我们也就慢慢了解了自己。就像我刚才说的那样，这件事不用着急。

我治疗的方式也是如此，不死磕原则，从喜欢的事情着手，一样可以到达彼岸。抱着好奇而开放的心态去探究别人，无意间却领悟到要认真对待自己的人生。诸位也想看懂别人吗？一起来一试身手吧！

宋炯锡

目录

序言 我想看透你的心 /001

第一部分

读心识人就是这么简单

第一章

一步步看懂他人



004

- 外表——主观印象未必不好 /005
- 举止——不要放过自己每一个瞬间的感受 /010
- 语气——谈话的温度分析法 /012
- 目光——对方在看什么，就说明他在想什么 /015
- 语速和间隔——最好用的万能识人工具 /018
- 回答——是否答非所问很重要 /023
- 口头禅——常用单词折射出他的思维方式 /028
- 否定词——对方是否在巧妙地拒绝你 /032
- 见机行事——更高级的防御方法 /039
- 读心术没有捷径——全身心地投入到交谈中吧 /042
- 我和 K 小姐的结局 /046



这些心理学常识你不可不知 049

- 父女、母子间微妙的爱恋关系——俄狄浦斯情结 /050
- 为何特别讨厌初次谋面的人——客体关系理论 /053
- 人与人最根本的差别在哪里——科胡特的自体心理学 /056
- 真正认识你自己——荣格的 16 型人格分类法 /059

第二部分

瞬间掌控周围所有人

别害怕看起来难缠的人 066

- 习惯用命令口吻的人——自恋型人格分析 /067
- 焦点只能是自己的人——歇斯底里型人格分析 /084
- 变化无常的人——边缘型人格分析 /100
- 注意力存在缺陷的人——ADHD 型人格分析 /110
- 只考虑自己的人——反社会型人格分析 /125

别放弃看起来淡漠的人 136

- 沉默木讷的人——分裂型人格分析之一 /137
- 爱谈论神神鬼鬼的人——分裂型人格分析之二 /144
- 无端猜疑的人——偏执型人格分析 /152



- 不敢与人对视的人——回避型人格分析 /162
- 工作狂、有洁癖的人——强迫型人格分析 /168
- 总是求助他人的人——依赖型人格分析 /176
- 一味辩解的人——双重人格分析 /186
- 表面应承背后捣鬼的人——被动攻击型人格分析 /192
- 看不透的人——混合型人格分析 /200

后记 理解他人，了解自己——与所有人的和睦相处之道 /204





第一部分

读心识人就是这么简单

人的性格到底是怎么一回事，这就是我们轻松愉快的读心之旅的第一站。

首先，人的性格不会轻易地表露出来，如果缺乏相应的知识和一定的历练，把握起来会很困难。而你若能注意把握以下要点，就拥有了一双识人的慧眼。

	分类	焦点
外在的表现	外貌	脸、衣服、身材
	行为	面部表情、举止、行动
	语气	语调、语速
如何交谈	内容	想说什么
	对话	对对方的反应

其次，你需要牢记以下分析他人性格的步骤。

a. 平时多做尝试，留心对方对你的言谈和举止有何反应，你积累的经验越多，判断起来就会越到位。

b. 对方的外貌、举止、谈话方式给你留下了怎样的第一印象，不妨暂且记在心上。最初的判断可以随意些，但如果你不想仅仅停留在主观判断上，就该想到各种可能性，甚至是与第一印象完全相反的情况。

c. 记下对方与你的想象不符的行为，并将此视为他的特征。

d. 将从对方身上获取的信息以单词或画面的形式一一在脑中排列出来，看看这些单词或画面有无连贯性。我将这一过程称为“拼图游戏”。这些片段罗列在一起，你的头脑中就会浮现出特定的一类人。比如我获取的形象碎片是滔滔不绝、幸福、笑容和自信，那么对应的就是个阳光并略带高傲的人。

e. 这个拼图游戏偶尔会出现接不上的情况，那就把缺乏连贯性的碎片抽出来。这可能是你判断错误，也可能是第一印象出现

了偏差。如果两者都不是，就应该设想他是一个包含所有拼图信息的人，例如“他本来是个腼腆、有点呆头呆脑的人，但后来在某一方面获得了自信”，这样所有的图片就都拼接到一起了。

这样的判断需要丰富的经验做支撑，如果你缺乏直接经验，也可以通过看书来积累些间接经验（请熟记本书第二部分“经典案例”中的性格类型）。另外要记住的是，你无法对比你高深的人做出判断。

最后，了解典型的性格类型能让你轻松变成读心高手。


现在市面上有关读心术、识人术的书很多，但是大多是通过粗放的谈话分析和肢体语言解读得出笼统的性格结论，并没有对人的性格类型进行详尽阐述。本书的重点（第二部分）恰恰是通过经典的例子、详尽的分析让你了解常见的人格类型。我主要采用了精神科医生常用的分类方式，即人格障碍的诊断标准，它可以很好地把握人的性格特点。当然，你也可以参照别的性格理论，比如荣格的 MBTI 性格分析手段。接下来，你所要做的是熟记这些性格类型，并熟能生巧地应用到你的交友过程中。



第一章

一步步看懂他人

外表——主观印象未必不好

 初次见面时，你如何获取对方最重要的信息？我们一般是通过第一印象和交谈来获取，往往也会联想到见过的类似的人，这就是所谓的“主观印象”在起作用。

众所周知，主观印象是指在不了解对方的情况下，仅凭感觉对对方做出的判断。我们不提倡凭主观印象来看人，但有时也不妨一用。毕竟我们都清楚，在揣测他人的心理时，谁都不可能百分百地准确。

如果准确率能达到 50% 以上，那就可以先试用一下“主观印象”，错了的话，那“错了就错了”，就当没有这回事吧！举个例子。

受朋友委托，我向初次见面的 K 小姐转交物品。

“你好！”

哟，真漂亮！巴掌大的小脸，身材苗条，身高 165 厘米都不止。



虽然不是我梦中情人的类型，但绝对走到哪儿都是人们目光的焦点。她拎着名牌包，上面还有个可爱的小猫挂件。

先看这女孩的长相，明摆着，大多数男人都会对她产生好感，这种好感中又包含着些微的戒备、胆怯和冲动。

“她长得这么漂亮，会不会觉得我很可笑啊？”有的男人会自卑起来，瞬间的好感马上变为对女孩的敌视和戒备。“管他呢，先试试她上不上钩。”有的男人会非常自信，努力对女孩摆出动人的微笑。

这些都是男人在初次与女性相遇时的本能的反应。是不是太简单了？每个人的感情会更复杂？其实不然，如果想把握他人的心理，千万不要想得太复杂，我们还是把人看得简单些。咖啡再香，还是暂且将其分为苦的和甜的两种，其他的再慢慢考虑。

女人也是如此。对于第一印象良好的同性，好感中还是会掺杂些许嫉妒。对自己的外貌感到强烈自卑的人，也许从一开始就会对对方充满敌意。“真讨厌，看看她的那张脸！”

这里我们要做的不是去判别此人长得漂亮不漂亮，而是要做出一个主观判断，对方哪里讨人喜欢，哪里惹人厌，是否会令人退避三舍。然后重要的一点是，还要做出一个与最初的主观印象完全相反的假设，它会告诉你“为什么她这么做”。

比如说，你要想到一个有洁癖的人，他的内心、家里或者哪里一定有不干净的地方。同理，一个人的成长经历也一样。不要以为

