

感官操控力

WIR SIND ALLE MENTALISTEN
DAS GEHEIMNIS DER 5 SINNE

如何解读和影响他人的思想

【奥】马努埃尔·郝瑞特 著

【奥】玛格达勒娜·埃德尔 著

黄婧 译

不是魔术，但能影响别人的感受，
在别人的头脑里制造幻象。
——你也可以学会的感官操控力。
那些把五感（听觉、触觉、视觉、嗅觉和感觉）
训练敏锐的人，就会拥有第六感。



Wuhan University Press
武汉大学出版社



感官操控力

WIR SIND ALLE MENTALISTEN
DAS GEHEIMNIS DER 5 SINNE

如何解读和影响他人的思想

【奥】马努埃尔·郝瑞特 著

【奥】玛格达勒娜·埃德尔 著

黄婧 译



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

感官操控力 / (奥) 郝瑞特, (奥) 埃德尔著; 黄婧译.

—武汉: 武汉大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-307-14456-9

I. 感… II. ①郝… ②埃… ③黄… III. 感觉器官—研究
IV. R322.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230032号

著作权合同登记号: 图字17-2012-001号

Original edition, entitled *Wir sind alle Mentalisten*, 978-3-8000-7468-6, by Manuel Horeth and Magdalena Eder, published by Verlag Carl Ueberreuter, Vienna. Copyright © 2010 by Verlag Carl Ueberreuter, Vienna. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the publisher.

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany. Copyright © 2014

本书原版书名为*Wir sind alle Mentalisten*, 原书号为978-3-8000-7468-6, 作者Manuel Horeth和Magdalena Eder, 由Carl Ueberreuter出版社2010年出版。

版权所有, 盗印必究。未经出版者授权, 不得以任何形式、任何途径, 生产、传播和复制本书的任何部分。

本书中文翻译版通过德国HERCULES Business & Culture GmbH公司取得授权。

责任编辑: 刘汝怡 责任校对: 赵 娜 版式设计: 文豪设计

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 永清县吉祥印刷有限公司

开本: 710×1000 1/16 印张: 14.5 字数: 150千字

版次: 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-307-14456-9 定价: 34.00元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

Wir
Sind
Alle
Mentalisten
Das Geheimnis
der 5 Sinne

平庸的人，
看，却视而不见；
听，却充耳不闻；
摸，却毫无知觉；
吃，却食而无味；
呼吸，却闻不到芳香。

达·芬奇

自序

亲爱的读者：

非常欢迎你开始探索自身的能力，因为最好的投资莫过于在自己身上投资。祝贺你！

既然你已经翻开了这本书，那么你肯定希望继续完善自我，拓展知识，期待在生活中获得更多的满足感，不断成功，并且更多地发现自我。身为超感者，我具备丰富的秘密和诀窍，这些出于工作保密的原因无法公开。这些技巧与传统的魔术、幻想、灵巧的手法毫不相干。在这本书里，你将了解很多有意思的技巧，有的会让你会心一笑。

如果你想在本书中寻找魔术的技巧，那么你一定会大失所望。作为一名超感者，为了达到预期的效果，有时也会运用一些“花招”和“幻想”，但是超感者不是魔术师。他能读懂人的情绪，影响别人的感受，并且在别人的头脑里制造幻想。

我运用的不是纯粹的手法，也不是最佳的技巧，而是心理，是人的灵魂。

简言之，超感者拿别人的思想做试验。

书中主要讲了什么呢？

本书是一本基本的工具书，揭示超感者应当掌握的基础知识。本书告诉你如何运用这些基础知识到日常生活里，以获得更多成就感和幸福感，提升生活质量，获得全新的与人交流的美好感觉。本书的目的是帮助你更好地认清周围的人，以获得良好的谈话基础。如果我们对身边人的愿望、心事和感受漠不关心，那么我们就很难获得别人的好感，别人会觉得我们没有人情味。相反，愿意倾听别人，愿意体会别人的感受，愿意关注别人，这样的人无论是在家庭还是在职场，总是更受欢迎，更容易被接受。

成为超感者的能力就在我们自己身上，基石是五大感官，这五大感官可以被训练得更敏锐，帮助我们自然而然地形成第六感。

五大感官指的是听觉、触觉、视觉、嗅觉和感觉。味觉也很重要，只是本书并没有涉及，因为对于超感者来说，味觉不是那么必要。这里出现了一个新的感官——感觉，我把它称为实现第六感的钥匙。第六感就是我在着重帮助你训练的，因为在很多情况下第六感起到关键作用。

经常有人问我，我是否具有超自然的能力——对此我只有一个回答：没有！我的能力的确异于常人，但是这种能力是所有人都能学会的，人人都可以调动第六感！

为了让这本书物尽其用，你需要注意哪些原则呢？

我的建议：先安安静静通读一遍。每一章里都有一些练习，你要拿出

足够的时间来完成这些练习，因为练习里获得的经验对于改变自我非常重要！

如果你只想看一看这本书，而不愿做练习，那么你就失去了提升的机会，看书其实不过是浪费时间。

顺便说一下：请牢记72小时原则。研究表明，当我们有了计划或打算，最好在72小时之内付诸行动，否则很可能仅仅停留在计划上。

所以在72小时之内开始行动吧，因为最难的一步往往是第一步！

这本书是我和玛格达勒娜·埃德尔共同完成的，她是科班出身的经济学家，同时也是经验丰富的教练。在过去的一年里，在各种脱口秀，舞台表演，直播秀等我所有的节目里，一路陪伴我，从心理学的角度观察超感者这一独特身份和职业，也和我共同完成这本书的写作。

愿每一位读者能跟随我，领略五大感官奇妙的世界，愿这本书能助你一臂之力，成为一个小小的超感者！

马努埃尔·郝瑞特

前言

力量就在你身上！

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。

知足者富，强行者有志。不失其所者久，死而不亡者寿。

老子《道德经》

你是否有时缺乏前行的动力？

你是否梦想着有朝一日实现自己内心深处的愿望，达到人生的顶峰，可是你却不知道，从哪里获取实现梦想的力量？

一颗小小的苹果核，蕴含着长成一棵苹果树的所有能量。同样的，你也拥有完美的自我，拥有追求幸福实现梦想的天赋。找到深深隐藏在你我身体的五种感觉，那么就能发现我们各自独有的“苹果核”。慢慢欣赏它如何长大，如何给别人也给自己创造幸福。向内看自己，相信你自己，相信你的能力！

我们早已学会向外看，认识世界，与别人比较，这使得我们的注意力和能量远离我们自己，限制了我们内在的动力和视野。

事实上，内在动力和视野深深地隐藏在我们身上，我们若能主动去认识和优化五大感觉，那么将重新激活我们内在的力量和动力。

山巅就是第六感

在很多文化里，高处、山峰或特别的地点被描述为“神圣的”或“特殊的场所”，这里常常竖立十字架、令旗或特别装饰的树。这些符号在所在的文化背景里象征的意义大同小异。直到今天，人们仍然愿意来这些地方祈祷、朝拜，寻找内心的宁静。我认为，无论人们源自何种宗教背景，来自哪个国家或民族，或多或少觉得这些地方有些特别之处。

在非洲，土著人常常绕开山的顶峰，在他们的世界观里，这里是神圣的居所，不可贸然进入。

想象一下，此刻你身处众山之巅，一览众山小，你感受到完全的自由，你上到这里来，只为了做“自己”。你听到自己的呼吸，感受到自己的身体，享受着生命，而这样的生命是你种种抉择之后向往已久的。

要想到达人生的巅峰，必须越过种种障碍。借助超感者的五大感觉，走上这条布满了挑战和困难的道路，有时一帆风顺，有时却步履维艰。

关键在于在这条路上你想走多远，你怎样走下去。当你需要小憩时，路边有小木屋等你驻足，没有对与错，它是你自己的路，适合你是最重要的。山顶的十字架，就是第六感，在期盼和等待着你的到来！



经常审视自己的内心，就能换个角度更清晰地看世界。在观察别人之前，先倾听自己，审视自己，感受自己。你是你生命中最重要的人，让你自己的种种感官活跃起来，感受自己本身，那么你将力量倍增，这样你可以获得移情的能力——理解、审视、感受和倾听的能力，这种能力，再加上自身的力量和激情，就是一种无所不能的力量！

享受改变自我的时光，打开你的感官，打开你的心，一直往前奔跑，直到登上人生的顶峰！

Wir
Sind
Alle
Mentalisten
Das Geheimnis
der 5 Sinne

目录

- I 自序
V 前言 力量就在你身上!

第一章 听觉的奥秘

- 003 玛瑞的秘密
006 听觉，听力的恩赐
012 听觉的魔力环
021 耳朵的奇迹
029 认知类型
037 训练提升好感
041 人体过滤器
050 神奇的话语
053 噪音的频率/噪音之心

第二章 触觉的奥秘

- 063 触觉
065 触摸即感知
067 握手的魔力
071 触摸正流行
073 触觉的丧失
077 触摸的力量
081 “自摸”的力量
082 触摸第六感

第三章 视觉的奥秘

- 089 关于看的一则小故事
090 看是一种恩赐

092	牙刷的秘密
096	眼睛是灵魂的镜子
102	肢体语言的魔力
107	非言语交流
109	面部表情
117	目光交流
118	身体的距离
119	走路的姿势
120	身体的姿势
129	身体语言的镜子效应

第四章 嗅觉的奥秘

139	嗅觉
141	生命的芳香
143	嗅觉的影响
147	芳香的魅力
150	一次回到过去的旅行
153	气味能消除恐惧

第五章 感觉的奥秘

157	一颗封闭的心的故事
160	通往“敏感心灵”之路
163	决策和激励
174	直觉
181	自我调节
185	自我激励
192	移情
197	魅力

第六章 真相的力量

217	后记
-----	----

感官 操控力

Wir sind alle Mentalisten

Das Geheimnis
der 5 Sinne

第一章 Chapter 1 听觉的奥秘

有耳可听的，就应当听！

《马太福音》11章15节

玛瑞的秘密

玛瑞最近状态很不错，大学毕业后进入一家广告公司，两年前跳槽到一家建筑公司。她身为市场营销助理，喜欢每天遇到的挑战。她认为自己善于沟通，开朗，乐观，与同事相处融洽。她所在的团队有七个成员，差不多一年前，部门来了一位新主管托马斯·朗格先生。在与这位主管交流时，玛瑞总能收到积极并有建设性的反馈。她可以表达自己的想法，完成接手的各项任务。所以她感觉挺好，每天开开心心去上班。

撒莱却恰恰相反，她最近觉得特别沮丧。每一天她郁闷地去上班，早上进办公室时情绪已然不佳。虽然以前的上司对她评价很不错，对她非常满意，但面对新的主管朗格先生，她总觉得自己不能让主管满意。虽然撒莱本人不是一个拖后腿的人，可是她的紧张情绪让团队里的每个人都感觉到了。她认为自己搞不懂主管想要自己做什么，认为自己做事总不能让主管满意。有时当她去主管办公室开会时，她甚至有些害怕。玛瑞和撒莱在同一个部门上班，面对同样的同事，同一位主管，两人的反应却有天壤之

别。玛瑞早已注意到撒莱的状态反常，也发现撒莱和主管之间相处有问题。

“我真不知道该怎么做！怎么就我跟他处不好，而你们相安无事？”撒莱问玛瑞，“我确信自己有能力做好分内的事，也许在他看来我没有亲和力，除此以外没别的？”

“我不这么认为。可是我可以透露给你一个小秘密，”玛瑞说，“有一些技巧和方法，帮助我们如何正确认识别人，如何与人沟通。关于新主管，我知道的肯定比你认为的要多！”她解释道。

“我学会有意识地听别人说话，知道哪些话一定得留心听。我懂得运用一些技巧使别人在聊天时感觉舒服，使他们愿意听我说话。稍加练习——你可以随时练习，与任何人都可以——你可以感受到对方交流的‘语言’，并马上用这种‘语言’来沟通。比如，当我和主管交流时，以下几点我很清楚：他只对数据和事实感兴趣，这就是说，我得直奔主题，撇开所有的个人情绪。一旦他掌握了所有的重要信息，我就可以说出自己的观点。当我有一个想法，并坦率直截地说出这个想法时，他通常会做出积极的反应，接受我的建议。我要注意怎样做更有效。当我发现某一种形式他乐于接受，那么我就用这种形式表达自己的想法。我还发现，他很有前瞻性，注重未来，那么当我说一件事时，尽可能积极并且强调未来的趋势。我还留意，当我适应他的音量和语速时，谈话效果特别理想，也就是说我要尽量模仿他。当我这样去适应他时，我们之间产生了同感。这一点

他虽然没有意识到，可是他的下意识却反应积极，所以我跟他处得很好，相信我们能够彼此理解。”撒莱听得很有兴致，回应说：“我也努力让他满意，让自己适应他，可是总有些问题。”

“这并不是说做事要合他的心意，”玛瑞说，“而是去观察他，分析他，然后去应用，这一切他并不知晓。我愿意告诉你一些小秘密，当你懂得该关注什么时，就会发现区别。”

你自己的故事

上面所讲的故事不止是玛瑞和撒莱的事，很可能就是你自己。你心中有答案——你愿意做玛瑞还是撒莱？前者是一个小小的超感者，她“搞定”了自己的上司。玛瑞下决心要更加专注，发现倾听对方说话多么重要，发现了诸多细节，很有智慧地学以致用。这一切你同样能掌握，给自己一个惊喜，开始探索你的五大感觉奥秘，开始你的发现之旅吧！

面对成功，我们不能追逐，而是要迎头赶上。

马努埃尔·郝瑞特