

带你揭开「人心之谜」

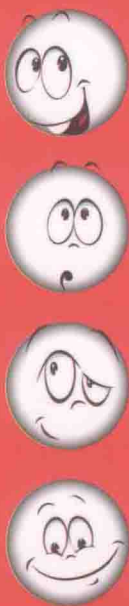
相手の気持ちが「その場」で見えてくる心理学

瞬间读懂

他人的心理学

了解人心的实践技巧

〔日〕涩谷昌三◎著 陆青◎译



不只看到外表，更带你透视人心！

助力人生的交流术

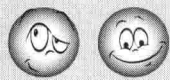
多角度验证人类行动的动机

连自己都不会在意的事情，却隐藏着意

「有趣的心理学」



相手の気持ち「その場」で見えてくる心理学



瞬间读懂 他人的心理学

了解人心的实践技巧

〔日〕涩谷昌三◎著 陆青◎译

这是一本超好玩的心理學入門書籍，書中以我們日常生活的趣味性故事為切入點，為我們剖析行為背後的心理學知識，帶我們洞悉他人內心的秘密。作者告訴我們無論從手勢、視線、口頭禪，還是到職場和家庭中，只要善於洞察“私人空間”的使用方法……在何種情況下，無論面對何人，只要能抓住這個線索就能讀懂人心，改變他人，多角度驗證人類的行動！

涩谷昌三：“相手の気持ちさが‘その場’で見えてくる心理学”

AITE NO KIMOCCHI GA “SONOBA” DE MIETE KURU SHINRIGAKU by Shozo Shibuya

Copyright ©2012 Shozo Shibuya

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

本書的中文簡體字版由機械工業出版社出版，未經出版者書面允許，本書的任何部分不得以任何方式复制或抄襲。

版權所有，翻印必究。

北京市版權局著作權合同登記圖字：01-2014-5181 號。

圖書在版編目（CIP）數據

瞬間读懂他人的心理学 / (日) 涩谷昌三著；陆青译。—北京：机械工业出版社，2014.10

ISBN 978-7-111-48347-2

I. ①瞬… II. ①涩…②陆… III. ①心理交往-社会心理学-通俗读物 IV. ①C912.1-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字（2014）第 245172 號

機械工業出版社（北京市百萬莊大街 22 號 郵政編碼 100037）

責任編輯：堅喜斌 席建英 楊 冰 責任校對：趙 蕊

責任印制：劉 嵐

北京京丰印刷厂印刷

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

145mm × 210mm · 6.5 印張 · 1 插頁 · 94 千字

標準書號：ISBN 978-7-111-48347-2

定價：32.00 元

凡購本書，如有缺頁、倒頁、脫頁，由本社發行部調換

電話服務

網絡服務

服務諮詢熱線：(010) 88361066

機工官網：www.cmpbook.com

讀者購書熱線：(010) 68326294

機工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服務網：www.cmpedu.com

封面無防偽標均為盜版

金書網：www.golden-book.com

行为举止表露心声

在我看来，在讲课过程中独自享受多样的乐趣，这是大学老师的特权。

乐趣之一就是观察学生们的座位排列方法。在几次授课之后，学生的座次顺序不知怎么的就会固定下来。并排坐在一起的总是那几张熟悉的学生面孔。

男女生并排就座的情况尤为引人注目。不知为什么，大多数学生情侣就像漂浮在海面的孤岛那样，坐在与其他学生群体保持一定距离的位置。这个现象从讲台上望去就一目了然了。

不仅在教室里如此，如果仔细观察站在街边或公园里交谈的人们，便不难判断“这是对是情侣”“那两位只是熟人而已”。只要观察两个人说话的样子就能知道他们的关系，真是有点不可思议。

之所以能一眼看穿，是因为恋人们说话时通常会紧挨在一起，而单纯只是朋友关系的男女在谈话时则往往保持一定距离。两人之间的距离靠近就意味着“两人关系亲密”。

因此，上课时看到个别男女生总是坐在一起，就知道他们两人是恋人关系。从人们在街边聊天的样子就能大致判断出两人的关系。

这个原则不仅适用于男女关系，还能用来判断各种各样的人际关系。事实上，与他人之间无意识的空间位置恰恰能真实反映出复杂的人际关系。同时，这也有助于与他人之间保持融洽的关系。

对于“那些讨厌开会，觉得时间分外难熬”的人来说，无所事事的时候何不试着观察一下“与会者都坐在什么位置”。从人们各自选择的座位就能看出每个人的个性，这不是很有意思吗？

比方说，会议主持或领导的座位以及会议发言人的座位大致都是固定的。白板和窗前的座位、远离出入口最里面的座位以及长方形会议桌的中央位置通常为上座。

众所周知，上座是领导的座位。因此，在没有特别

指定领导的聚会上，主动坐在上座的人一般就是在聚会中掌握主导权的人。

除此之外，我们还会发现：会议上积极发言的人大多会选择坐在上座的正对面。而那些希望在会议中当个“透明人”的则会选择坐在两端的位置。

另外，不少人有过这样的体验：在乘坐电车时无所事事，就会注意到车厢的拥挤状况以及其他乘客的存在，有时甚至会感觉喘不过气来。

在绝大部分情况下（如果对方是魅力十足的异性则另当别论），与他人异常接近时会令人感到不快和烦躁。

我们不妨观察一下满员电车中乘客们的面孔，他们大都面无表情，处于极度紧绷的状态。这种拼命忍耐的样子就是最好的证据。

如果人们在这种拥挤的状态下进行讨论，不仅无法得出正确的结论，还容易损伤彼此间的关系。当个体不能拥有其所需的必要空间时便会备感压力，此时，人容易失去冷静、客观的判断力，甚至变得对他人具有攻击性。

“划分领地”正是关于空间使用方式的人类活动。

说起“划分领地”，可能不少人会联想起动物的划

分领地行为。实际上，这在人类的日常生活中也十分常见。

在自己的土地周围建起坚固的围墙或篱笆，暂时离席时将手提包或上衣等私人物品放在座位上，这些都是划分领地的一种表现。

“相互尊重彼此的领地”，正是将不必要的麻烦防患于未然的生活智慧。

在男女之间、家庭中、职场上、学校里以及商务场合，空间都扮演着及其重要的角色。稍加注意身边人的行为就会发现，空间问题无所不在，并且变化多端，形式各异。

美国的文化人类学者爱德华·霍尔（Edward Twitchell Hall Jr.）为说明“关于人类如何利用空间”的问题，特别造词“空间关系学”^①（Proxemics），这个单词译成日文即为“近接心理学”。

本书在对“隐形空间的作用”进行解说的同时，也将思考关于“在现实生活中如何活学活用近接心理学的知识”的问题。

① 译者注：空间关系学是人类学的一个分支，研究空间利用及支配空间利用的规则。在日本被称为近接心理学。

另外，在近接心理学的各种现象中，大多伴有非语言交流（如手势、眼神等身体动作，容貌、身高等相关的体貌特征，握手及拥抱时的身体接触等）。从这里可以衍生出大量有趣的话题。

本书所写的内容是从每个人在日常生活中都会体验到的平常事中，揭开暗藏其中的心理学。

在无意识的人类行动中，往往藏有解开复杂人际关系的线索。如果能谙熟此道，那么无论处在何种情况都能瞬间读懂人心。

涩谷昌三

前言：行为举止表露心声

第 1 章

〈私人空间〉为什么能瞬间读懂他人的心

- 1.1 读懂无意识的日常行为模式 / 002
 - 1. 满员电车——与他人过分接近时的心理 / 002
 - 2. 男性和女性的私人空间 / 003
 - 3. 长椅心理学 / 006
 - 4. 孤岛原则 / 010
 - 5. 当私人空间受到侵犯时 / 013

- 1.2 抓住人心的秘诀 / 016
 - 1. 私人空间的“三种作用” / 016
 - 2. 从交谈的样子读懂两人的关系 / 018
 - 3. 亲近而不失礼于人的距离 / 022
 - 4. 再近一步，印象大不同 / 024

- 1.3 瞬间读懂他人的性格 / 026
 - 1. “私人空间”因性格而异 / 026
 - 2. 内向还是外向 / 027
 - 3. 读懂他人的私人空间 / 029

4. 被黑社会“寻衅挑事”的原因 / 030
 5. 对“亲近”过敏的深层心理 / 032
 6. 医生与患者的心理距离 / 034
- 1.4 谈判高手的秘诀 / 037
1. 瞬间拉近初识者的秘诀 / 037
 2. 警察的谈判术 / 039
 3. 心生愧疚时的态度 / 040
 4. 喜欢的人反而不愿靠近的心理 / 042
 5. 男女亲密度的测量标准 / 044
- 1.5 男女私人空间大不同 / 047
1. 女性喜欢亲近他人的原因 / 047
 2. 小学生欺负喜欢的人的心理 / 048
 3. 成年女性特有的私人空间 / 051
- 1.6 大人孩子都需要肌肤接触 / 053
1. 孩子喜爱或厌烦的父母 / 053
 2. 心理断奶 / 054
 3. 婴儿为何需要母亲的抚摸? / 056
 4. 为什么孩子认生? / 057
 5. 孩子躲在母亲身后的原因 / 058
 6. 中年的特征——20岁和50岁的差别 / 061
 7. 40岁人的私人空间 / 062
 8. 把握距离的重要性 / 063
 9. 你在职场和团队中的位置 / 064
 10. 私人空间在日常生活中的作用? / 065

第2章

〈场所心理学〉随意掌控他人的方法

- 2.1 从座位的坐法读懂人心 / 068
 - 1. 在接待室、会议室该坐在哪里? / 068
 - 2. 哪里适合闲聊? / 069
 - 3. 从座位瞬间读懂他人的态度 / 071
 - 4. 开放的人与封闭的人 / 073

- 2.2 主导会议的方法 / 076
 - 1. 抓住主导权的“舞台” / 076
 - 2. “背靠窗户为上座”的原因 / 077
 - 3. “史泰莎效应” / 080

- 2.3 谈判——让对方说“Yes”的舞台设定 / 082
 - 1. 桌形和座次决定会议的走向 / 082
 - 2. 谈判圆满成功的秘诀 / 084
 - 3. 圆桌有“上座”吗? / 085
 - 4. 这样做更利于谈判 / 086
 - 5. 营造“融洽气氛”的方法 / 088

- 2.4 团体中你给人的印象 / 089
 - 1. 人类观察——解读人的行为 / 089
 - 2. 学生成绩和座位的关系 / 091
 - 3. 好学生坐在后排也没问题吗? / 094
 - 4. 如何读懂学生的性格? / 095
 - 5. 坐在前面和后面的心理 / 097

第3章

〈无意识行为学〉解密人际关系中的 “划分领地”心理

- 3.1 “划分领地”心理——人们感到安心的原因 / 102
 - 1. 动物为什么重视“划分领地”? / 102
 - 2. 室内陈设都是“划分领地”的记号? / 104
 - 3. 人们用“气味”划分领地 / 105
 - 4. 家是令人放松的空间 / 106
 - 5. “再晚也要回家”的心理 / 108

- 3.2 让人瞬间敞开心扉! / 110
 - 1. 玄关的作用 / 110
 - 2. 只要开门就会“推销成功”吗? / 112
 - 3. 让人爽快说“Yes”的技巧 / 113
 - 4. 从“活动空间”看懂欢迎程度 / 114
 - 5. “窝里横”的心理 / 116
 - 6. 加深家人关系的起居室 / 118
 - 7. 美式住宅中增进交流的创意 / 120
 - 8. 家人没有共通的“领地”时 / 123

- 3.3 不可思议的“领地” / 125
 - 1. 家中最重要的领地 / 125
 - 2. 独自入睡的人和相伴共眠的人 / 127
 - 3. 城市和乡村“划分领地的差异” / 130
 - 4. 高层住宅的领地取决于“电梯数量”? / 131

- 3.4 “出城”的心理——为什么下班后一定要喝一杯 / 135
 - 1. 男生和女生的领地各不同 / 135
 - 2. 新员工起初肯定在自己桌上干活 / 140
 - 3. 戒不掉“下班喝一杯”的原因 / 143

- 3.5 无意识的行为模式——不可思议的实验结果 / 145
 - 1. 公共场所划分领地的“潜规则” / 145
 - 2. 确保超出自身必要的领地的心理 / 146
 - 3. “喜欢坐在角落”的心理 / 147
 - 4. 坐在靠墙的座位时 / 150
 - 5. 情侣和鲶鱼的领地划分相似吗? / 153
 - 6. 保护自己领地的方法 / 157
 - 7. 他人无法靠近的力量 / 159
 - 8. 迷人女性的领地空间更大? / 160

第4章

〈实践近接心理学〉如何活用这些心理小窍门?

- 4.1 一看便知爱得有多深 / 164
 - 1. 瞬间知道“两人关系”的原因 / 164
 - 2. 眼睛会说话 / 166

- 4.2 瞬间拉近心理距离的秘诀 / 168
 - 1. 孩子的成长与私人空间 / 168
 - 2. “距离拉近，眼神交汇，身体接触”的效果 / 169
 - 3. 身体接触是说服他人的终极秘密武器 / 171

- 4. 假日公园里一看便知的亲子亲密度 / 173
- 5. 保护孩子的自立心和独立心 / 174
- 6. 《海螺小姐》教您解读人际关系 / 176

- 4.3 谈话是与自己的心理战 / 179
 - 1. 房间大小影响会议结果 / 179
 - 2. 表现人际关系的“八种距离” / 182

- 4.4 读懂他人心声的方法 / 184
 - 1. 如何读懂他人的眼神? / 184
 - 2. “主场优势”的秘密 / 186
 - 3. 从姿势透视对方的心理 / 188
 - 4. 自己的身体接触——读懂自己的心理 / 191

第 1 章
〈私人空间〉为什么能
瞬间读懂他人的心

1.1 读懂无意识的日常行为模式

1. 满员电车——与他人过分接近时的心理

乘坐电车时只有站在拥挤的车厢中才会开始留意其他乘客的存在，感到浑身不自在，甚至产生窒息的感觉。而如果有座位坐着就完全不会察觉到这些。在车厢中，周围的乘客随着电车动荡的节奏向自己靠过来，身体就会下意识地朝反方向挪开。

当电车愈发拥挤，乘客之间不可避免地相互碰触到身体时，可以发现多数人或是双手抱胸，或是闭着眼睛假寐，或是直直盯着

早已看腻了的车厢广告和窗外风景发呆。

的确，当我们在拥挤的车厢中时，特别容易注意到其他乘客的行为。因为此时他人与自己的身体异常接近。

当车内空间较为宽敞时，人们就可以与其他乘客保持一定距离，避免身体过分接近产生的不快。但如果身处满员的电车中便无处可逃了。

因此，大家都佯装一副对其他乘客毫不在意的样子来忍耐自身的不快，这就是乘坐满员电车的智慧。

当他人过分靠近时人就会感到不快，这正是因为每个人都生活在所谓的私人空间中。

2. 男性和女性的私人空间

私人空间（Personal Space）又译为“私有空间”。私人空间是指以人的身体为中心的如气泡般的空间，但其边界不是直接可见的。

像这样说明或许有人会不以为然，甚至持怀疑态度。书中第 5 页的图 1-1 即是表现私人空间的一