



新視界叢書003
NEW VISION

新世紀・新觀念・新人生

快速看透人心的心理觀察術

我知道 你在想什麼！

多湖輝◎著

紀文正◎譯

人際的溝通語言有兩種：

一種要用耳朵去聽；另一種要用「眼睛」去看！

從嘴巴說出來的話會騙人；

從肢體表現出來的語言，絕不說謊！



新視界叢書 003

快速看透人心的心理觀察術

我知道你在想什麼

紀文正◎譯

多湖輝◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

我知道你在想什麼：快速看透人心觀察術／多湖

輝著；紀文正譯，--初版，--[臺北縣]三重市；新路

，民85

面；公分--（新視界叢書；003）

ISBN 957-98983-1-6（平裝）

1. 心理學

173

85009872

新視界叢書 003

新世紀·新觀念·新人生

我知道你在想什麼

出版◇新路出版有限公司

作者◇多湖輝

譯者◇紀文正

發行人◇黃漢耀

出版總監◇吳森明

執行編輯◇王蓓齡

地址◇台北縣三重市重安街 102 號 8 樓

電話◇(02)974-8139

傳真◇(02)974-8135

讀者服務專線◇(02)977-6798

劃撥帳號◇18939001 戶名：新路出版有限公司

局版台省業字第 301 號

總經銷◇新雨出版社

電話◇(02)978-9528 傳真◇(02)978-9518

排版◇華馥電腦排版公司

印刷◇久裕印刷事業股份有限公司

出版日期◇1996 年 10 月初版一刷

1996 年 11 月初版二刷

1996 年 12 月初版三刷

定價◇160 元

ISBN 957-98983-1-6

◎版權所有·翻印必究◎

作者簡介

多湖輝 日本暢銷書作家

1926年生，東京大學文學院哲學系畢業，現任教千葉大學。他以敏銳的觀察和生活化的筆觸，解釋了現代人的複雜心靈，也提出了許多有效的解決之道，實為現代人的心靈導師。



NEW VISION

新視界叢書

提供您全新的心靈視界

新視界 001

生活簡單就是享受

新視界 002

改變想法，就能改變人生

新視界 003

我知道你在想什麼

序

多湖輝

因看不透對方心理而造成悔恨的兩件事

為了要讓各位瞭解所謂「深層心理術」，我想先談談從前因為不懂得這種方法而飽嘗痛苦的經驗。

在人生的過程中，我們會經歷各種不同的感受，有高興、有悲傷，筆者本身就有兩次令人悔恨交加的痛苦回憶。

一次是在讀初中的時候，我有一個綽號叫做「頭巾」的好友。大概是體質的關係，頭髮少得可憐，因此頭上老是纏著布巾。由於那樣子像極了印度人，也不知誰先叫起，很自然的，全班都叫他「頭巾」。

他天性開朗，似乎一點也不介意頭髮的事，顯得無憂無慮。因此，我們也就沒去想那麼多，而毫不客氣地稱呼他「頭巾」。可是，有一天他卻突然自殺了。

聽到噩耗趕來的同學們，在讀了他寫給父母的遺書和滿腹辛酸的日記以後，都不由得哭了。他很生氣地寫出由於頭髮帶給自己的自卑感，跟他平常開朗的笑容正

好相反，他很苦惱而又絕望。

為什麼我們不能察覺到這位多愁善感的年輕人，滿懷痛苦的心事呢？是不是我們太過於遲鈍無知而放任呢？假如，當初能有一點同情心，再細心一些的話，或許可以緩和和他的苦惱，而能夠讓他打消自殺的念頭也說不定。我們都因為無法看透他的心理而悔恨不已！

另一件令我懊悔的事情，也是發生在一位交情很好的朋友身上。他因罹患了不治的癌症，已被宣佈即將死亡。

那一天，我們到醫院去探望他，沒想到也是跟他最後一次的話別。自從動過手術以後，他頭一次用這麼好的心情迎接大家到病房聊天；趁著他太太離開病房時，他突然降低聲調說：「我得的是癌症，雖然開過刀，但已經太遲，沒有痊癒的希望。頂多也不過再拖延一兩個月了，真多謝各位過去對我的照顧，以後的事就拜託各位啦！」

本來，他太太要求我們別讓他知道病情真相的，可是他那泰然自若的神情，很像完全看開似的。我們竟然不小心順著他的語氣，說出安慰的話：「哦！原來你都知道了，不過，你真了不起，能看得開，以後的事不用擔心，安心療養吧！但不可以喪氣喔！」然後，大夥兒就放心地回去了。

剛回到家，就接到他太太打來的電話，幾近瘋狂地說：「你們是不是告訴了他病症的真相呢？我先生心理受到極大的衝擊而變得沮喪萬分，你們怎麼做出這種事呢！」

我們都嚇了一大跳，原來他那種泰然自若的談話神態是在演戲呀！我們多麼粗心，至少，對於他那過於看得開的樣子也應感到懷疑才對。不知道這樣會不會提早他的死期？總之，那件事以後大概三個月他就去世了，當然，我們都無比哀痛地參加了葬禮。

人的內心有潛意識的隱藏部分

我想各位現在已經知道，這兩件事到如今仍帶給我沈痛的回憶，就是因為當時粗心而看不透他們內心深處的緣故。每個人，通常都會在表面披上層層面紗掩飾，不會輕易讓別人看穿心事。更何況上述兩個例子中，當事人有那樣嚴重的自卑感或強烈懷疑心時，這種傾向就更為明顯。由此可知，在日常生活中，會遇到許多非看透對方心事不可的情況。

然而令人感到困惑的是，在人內心深處不僅有意隱藏心事，有時，竟連當事人本身也未曾意識到自己的心事；也就是說，縱然不是有意在演戲，卻也不知不覺中

把心事隱藏在內心深處裡。

人心有時被比喻為演戲的舞台或冰山，聚光燈照射的部分，當做意識的焦點，在他背後燈光照不到的陰暗空間，就稱為「半意識」，不讓雜亂的後台——「無意識」的領域連在一起；冰山也跟這種情形一樣，在水面可以看到、浮現的部分，只不過是整個精神的一部分而已，而那更多的無意識部分是隱藏在水中深處的！

不管怎麼說，每個人的心裡，都有連自己也無法感覺到的黑暗的一面，除非向那黑暗的一面開刀，否則，我們就無法了解對方的心理。我在本書裡，有思考深層心理的看法，以這把手術刀，來更深入、徹底的了解對方。

關於深層心理術的具體方法，稍後會一一為您介紹。在此只說明產生這些具體方法的基本構造和原理。

被比喻為水在沸騰的鍋子般「壓抑」的機構

在了解深層心理之前，必須先知道「壓抑」的機構。例如，當你愛上一位從道德的角度來看，絕對不可以去愛的人時，你的心理一定會產生「壓抑」，因為，這種不正常的感情，已明顯地威脅到社會倫理和道德規律，會影響你本身人格的安定性。

這時不需意識上的努力，你心理的壓抑機構就會自動發生作用的。由於這個機構的作用，你才能把那種違反道德的慾望、感覺，放逐到無意識的世界裡，而覺得好像從來沒有這回事。我想，在本書裡所寫的深層心理，都是因「壓抑」而產生的心裡影子部分，也就是無意識的世界。

由壓抑而形成的深層心理世界中，交織著卑鄙的混濁慾望及感情，像漩渦一般地轉動著。有時，會升起如近親相姦之類的醜陋異常性慾，有時，則說不定會伴隨著如殺人意圖般的激烈憎恨感情。

一般來說，容易受到強力壓抑的有：①性慾，②攻擊性的傾向、反社會的傾向，③幼兒的慾求與感覺，④伴隨苦痛的記憶（例如被稱為精神性外傷的痛苦回憶或自卑感）。這些被推向深層心理領域的慾望及感覺，並不會隨著時間逝去而消失。因為壓抑只不過是給錯誤的東西加蓋而已，但錯誤的本身，並沒有消失。因此深層心理領域是個醜陋的慾望加上感覺糾結在一起，而富於動力的世界。

這些富有動力的力量，有時會「擠破」壓抑的牆，渴望在意識的領域裡露臉。就好比在鍋子內沸騰的水，想湧出來一般，此時外在的壓抑強，或者沸騰的氣勢弱的话，就無法產生足夠的蒸氣把鍋蓋掀起來。

但是即使如此，也會有些許蒸氣洩露、或蓋子浮動等微小的變化，如果注意這

些微小的變化，大概能看得出鍋子內的東西是怎麼一回事。深層心理術所要探討的正是如此，連一個人的語言、行動等表現於外的動作，也不忽略，試圖從言行中窺視到對方的心理深處。

從一個人慾望無法獲得滿足、或心理存有糾葛時的反應，即可看出深層心理

在學習深層心理術時，有一件事必須注意到，那就是有關慾求獲得滿足和存有糾葛時的心理。無論任何人，如果自己的慾望能獲得滿足的話，就沒有煩惱也沒有壓抑，正是因為不滿足，所以才會有問題的產生。

例如，你喜歡的女性常常拒絕你，或者是你的上司不承認你有實力，反而擢升在你眼中才能平庸的人，或者是你有濃厚的興趣想當醫生，但是升學考試卻冷酷地拒絕你。這類可能嚴重地傷害到你自尊心的情形，時時都在發生。

當慾望不能獲得滿足時的反應，因人而異。有些人能積極地克服慾望，有些人則可能暫且迴避那個障礙，想走迂迴的道路達到目標，還有些人把當初的慾望轉換成另外一個慾望，藉此得到代替性的滿足；但也有人會壓抑興起的慾望或將之完全放棄。

如果，我們從另外一個觀點，來看待慾望不能獲得滿足時的反應，就會知道，有些人認為挫折是由於外在原因所引起的，而顯示出攻擊性的趨向；有些人則覺得那是自己的責任，而產生嚴重的自卑感或厭惡自己。例如失戀時，會認為那完全是別人的阻擾，因而想去攻擊對方；或者是自認為沒有魅力而痛苦不已。我們可從當事人的反應看出他的性格，而仔細觀察他的反應，就是了解他本質性格的要點。

除了慾望不能獲得滿足的情形之外，生活中還會面臨各種需要做決定的情況，到底應該是左邊或者是右邊好？該如何選擇呢？關於這樣的例子很多，但是如果跟生命、社會的毀滅有關，該如何選擇就成為值得深切省思的問題，有時候們無法決定該左或該右，而呈現所謂的「鐘擺」反應，最後甚至患了神經病症，因此就和慾望不能獲得滿足一樣，無法去應付糾葛，這些心理活動，就形成了與一個人本質有關的重要部分。所以我們想要深入了解一個人，必須先知道那人與生俱來的氣質特性，以及過去他是如何應付慾求無法獲得滿足及糾葛的情形。瞭解這些情形以後，即可很自然地看出那人深層心理的部分。

先對上述深層心理的原理及構造有了概念以後，再使用本書稍後介紹的具體方法，一定可以窺視過去所無法測知的對方心理深處。

一 目 錄

序

——一眼即可看出對方心理的深層心理術——

深層心理術 1	從打招呼看出對方的心理	3
深層心理術 2	從坐姿看出對方的心理	10
深層心理術 3	從表情看出對方的心理	23
深層心理術 4	從視線看出對方的心理	33
深層心理術 5	從手腳動作看出對方的心理	43
深層心理術 6	從習慣看出對方的心理	51
深層心理術 7	從服裝看出對方的心理	61

2 從談話看出對方心理的深層心理術 69

深層心理術 8 從談論的話題看出對方的心理 71

深層心理術 9 從言詞看出對方的心理 82

深層心理術 10 從說話方式看出對方的心理 90

深層心理術 11 從嗜好看出對方的心理 99

深層心理術 12 從嗜好品看出對方的心理 104

深層心理術 13 從寵物和收集物看出對方的心理 110

深層心理術 14 從異性關係看出對方的心理 115

深層心理術 15 從成長過程看出對方的心理 123

3 從行動看出對方心理的深層心理術 129

深層心理術 16 從工作方法看出對方的心理 131

深層心理術 17	從錯誤看出對方的心理	138
深層心理術 18	從使用金錢的方式看出對方的心理	145
深層心理術 19	從決勝負的方式看出對方的心理	152
深層心理術 20	從書信和電話看出對方的心理	158

1 一眼即可看出對方心理的深層心理術



