

读懂人心的秘密其实真的很可怕！

可怕的 心理学²

把人心全看透的读心术

[日] 植木理惠 · 著 张弛 · 译

一本畅销日本的读心术

想知道真正的自己？想看透人心？

心理学，生活就会变得简单，恋爱和工作也都会顺利！

廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



可怕的 心理学²

把人心全看透的读心术

[日] 植木理惠 · 著 张弛 · 译

廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

可怕的心理學 . 2: 把人心全看透的讀心術 / (日) 植木理惠著; 張弛譯. —廣州:
廣東旅遊出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-80766-496-3

I. ①可… II. ①植… ②張… III. ①心理學—通俗讀物 IV. ①B84-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2013) 第 061993 號

著作權合同登記號 圖字 : 19-2013-027

HITO NO KOKORO GA MARUGOTO WAKARU SHINRIGAKU

by RIE UEKI

Copyright © RIE UEKI 2011

Simplified Chinese translation copyright ©

BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATION CO., LTD. 2011

All rights reserved

Original Japanese edition published by CHUKEI PUBLISHING CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with CHUKEI PUBLISHING CO., LTD.

through NISHIKAWA COMMUNICATIONS CO., LTD.

廣東旅遊出版社出版發行

(廣州市越秀區先烈中路 76 號中僑大廈 22 樓 D、E 單元 郵編 : 510095)

印刷 : 北京晨旭印刷廠

(地址 : 北京市密雲縣西田各莊鎮西田各莊村)

廣東旅遊出版社圖書網

www. tourpress. cn

郵購地址 : 廣州市越秀區先烈中路 76 號中僑大廈 22 樓 D、E 單元

聯繫電話 : 020-87347994 郵編 : 510095

787 毫米 × 1092 毫米 16 開 9.75 印張 112 千字

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定價 : 29.80 元

[版權所有 侵權必究]

本書如有錯頁倒裝等質量問題, 請直接與印刷廠聯繫換書。

前言 · Preface

因为东日本大地震，我被岩手县、福岛县等地邀请，以“心的心理咨询师”的身份造访了当地的避难设施。但是说句心里话，我真是不想接受这次邀请。

眼前就是失去儿女的父母，对他们说“心理学”？还有失去那么多朋友的孩子们，对他们说“心理学”？

学问终究是纸上谈兵，可以说我只是从事着一个“不务实的职业”而已。像我这么一个人，能为他们做些什么呢？在这种地方，心理学的工作到底是什么样的？当我看到那些拼命跑来跑去搬运食物和衣服的志愿者们脸上流下来的汗水时，我觉得忐忑不安，腿都软了。他们所做的才是“真实的工作”啊。

我心里已经做好了准备，能想象来自避难人们的骂声。他们大概会说：“你是上这儿来参观地狱景色的吧？我们才不要什么心理咨询师呢！”

但是，事实却和我想的不一樣。

有一位远道而来的老婆婆，一看到我便跑了过来，而她上气不接

下气地向我诉说的却是：“我家的媳妇啊，只会欺负我，我该怎么办才好啊？”

或者是初中、高中的学生们，他们问我：“在露营的时候遇到喜欢的人了，有什么好的建议吗？”

我真真切切地感到，他们其实是“神的孩子”。他们当中没有一个人向从事心理职业的我提起在地震中所遭受的灾难。有位男性曾说：“灾难是我们的宿命。”他们用行动在诉说着，生存下来活在世上的我们，必须在上天赐予的新的一天之中切实前行。这难道不像是“神的孩子”吗？

我被缺衣少食的人们围着，所接受的咨询却仅仅是与人际关系和恋爱相关的事情。像这些事，正是在这样的状况下才更加熠熠生辉吧。总而言之，我再一次地认为我还是应该带着这些经验，继续把这一“不务实的职业”继续下去。

不管是潜藏在日常生活中的心理，还是潜藏在受灾地的心理，它们的根说不定是同一种类型的。如果各位读者能在人类生存这一概念中扩大想象力，任其驰骋，一边结合自己的日常经验，一边阅读本书，我将不胜荣幸。

植木理惠

目录 · Contents

第一章 你清楚自己的阴暗面吗？

- 01 你会一个劲儿地挑别人的毛病吗？ /2
- 02 在抱怨“明明都已经这么努力了”之前…… /4
- 03 有没有遇到事就与他人比较？ /6
- 04 仅仅追求报酬或别人的评价是无法成长的 /8
- 05 总是冷静处事看起来才酷吗？ /11
- 06 只顾坚持自己的主张而一个劲儿地否定别人 /13
- 07 脑子一片空白，该怎么办？ /15
- 08 总是把事情往坏的一面想 /18
- 09 该如何忘记想忘掉的事情呢？ /21
- 10 为了装帅而撒谎 /24
- 11 你有没有兜售自己的不幸呢？ /26
- 12 无法从缺乏上进心的生活中脱身 /28
- 13 无法产生同情心，是自己冷血吗？ /30
- 14 有没有一味羡慕别人呢？ /32

- 15 是否对看不到未来的自己感到厌烦呢? /34
- 16 过去的失败怎么又发生了? /36
- 17 是否深信自己“不行”呢? /38
- 18 能抓住幸福的人和不能抓住幸福的人 /41
- 19 为什么人们会冲去抢购呢? /43

第二章 你能自由操纵人心吗?

- 01 如何让别人对自己唯命是从? /48
- 02 如何让赞美正中人心? /51
- 03 如何与陌生人搭讪? /54
- 04 努力找出对方的长处 /56
- 05 只围绕自己说话的人没有朋友 /58
- 06 在会议中如何让上司接受自己的意见? /61
- 07 哪种视线不会伤害到对方? /63
- 08 丧家犬的翻身大作战 /66

第三章 你还在被爱情玫瑰刺伤吗?

- 01 如果想遇上崭新的恋情,就去危险的地方 /70
- 02 什么词句能点燃对方的心? /73
- 03 如何一口气接近意中人? /75
- 04 如何与恋人愉快地交流? /77
- 05 为什么荆棘险阻越多,爱情之火就越发燃烧呢? /79
- 06 人类的价值观只有三种 /81

- 07 用一句话让对方觉得“下次还想见面” /83
- 08 如果用心浇灌，能力之花就会开放 /86
- 09 为什么职场性骚扰无法消失呢？ /88
- 10 忌妒心过强是脑子有问题吗？ /90

第四章 你清除婚姻定时炸弹了吗？

- 01 怎么男人都这样！ /94
- 02 烦躁的时候，马上设法转换心情吧 /96
- 03 给疲惫的丈夫以新的刺激 /98
- 04 站在远处批评丈夫，站在近处感谢他 /100
- 05 孩子不是你的所有物 /102
- 06 如何开始你的“公园亮相”？ /104
- 07 对多嘴婆婆发火之前应该考虑的事 /106
- 08 迁怒家人是危险信号 /108
- 09 对一心只扑在孩子身上的妻子感到不满 /110
- 10 如果无法再把伴侣当作异性看待 /112
- 11 感到自己与孩子之间的关系淡薄 /114
- 12 觉得无法腾出自己的时间 /116

第五章 你搞懂职场潜规则了吗？

- 01 成功的秘诀在于如何把握失败 /120
- 02 用点头同意来增加信心 /122
- 03 如何与百害而无一利的忌妒心相处？ /124

- 04 不断道歉的行为不能成为你的依靠 /126
- 05 写给一个劲儿叹息业绩规定太严苛的你 /128
- 06 寻找一下惹人嫌上司的优点 /131
- 07 如何把上司的怒气化为笑意? /133
- 08 提不起劲儿来工作的时候 /135
- 09 在抱怨被分配的工作无聊之前 /137
- 10 为了让发言顺利通过而需要留心的事 /139
- 11 让部下倾慕自己的心理战术 /141
- 12 职员升迁的秘诀是拍马屁吗? /143
- 13 从部下的寒暄和回话中推测他的内心 /145

第一章

你清楚自己的阴暗面吗？

关键词：挑毛病 感兴趣

不管在这世上的哪个地方，恐怕都不存在十全十美的人吧。无论是谁，多少都有缺点，这就是人类。而有缺点的人们集合到一起，又构成了社会。当然，你也一定有这样那样的缺点，可是不知道你有没有这种感觉，那就是尽管自己也有缺点，却在不知不觉之中对自己的缺点视而不见，反过来一个劲儿地挑别人的毛病。

你的身上到底为什么会发生这样的事呢？答案很简单，那是因为你总是用“十全十美”的标准来要求别人。

例如，在对待恋人的缺点时，也会出现同样的状况，你总会特别在意对方的想法、日常习惯什么的。在这种情况下，应该怎么办呢？我就曾经接受过这样的咨询。如果是嘴上能说清楚的事，那么只需直截了当地把自己的心情发泄出来，这样倒也可以解决问题。但正因为是恋人，事情才不会那么简单。在这种时候，我们可不能只说一句“那分手算了”。因为，恋人这种关系，就是虽然明知对方有缺点，但也同

时拥有能把缺点填补上的爱情。因为有了这爱情，我们才能够一边发着牢骚，一边继续和对方交往下去。

在面对公司里的上司、同事时，道理也是一样的。工作这种事，多半也要强迫自己忍耐并接受周围人的缺点，并在此基础上为了组织以及报酬付出劳动。所谓职场，也有这样宿命般的一面。因此，如果你想在工作中保持心理健康，那么就不应该在挑上司或部下的毛病这种事上消耗太多能量。与其这样，不如去找出他们的长处，然后仅仅配合着他们的长处与之交往。这才是高明之举。

不过实际上，那些让你急躁、焦虑不安的上司或部下，可能也正是你特别关心的人，而且这种例子还相当多见。也许你已经听过这样的说法：心里越是“关心”某个人，对方的缺点反而会变得越清晰。因为，对那种从一开始就不感兴趣的人，就算找到了他的缺点，也不会让你感到烦躁不安吧。随他去好了。

所以，只要能注意到自己正在挑别人的毛病，这就已经是一个飞跃的机会了。为什么会那个人如此在意呢？在意他什么地方呢？……那是因为那个人拥有你所没有的能力，他的存在，触动了你内心的自卑情结。

如果你感到烦躁不安，这也是一种幸运，这是你发现崭新自我的机会。单纯挑别人的毛病这件事虽然会让你毫无收获，但是在多数情况下，你一定能从让你产生这种情绪的人身上学到一些东西。

◎ Point：想要挑别人的毛病，正是因为你对他们产生了兴趣的缘故。

关键词：努力 自我中心

不管是对工作，还是对家庭，能感到“我正在努力”的人基本都是对幸福这种事抱有追求的人。但是这种心情一旦转为不满，幸福的矢量就会转到相反的方向。

“我这把年纪都这么努力，可是现在的年轻人怎么说不干就不干了？”“为什么家人不能更团结一点儿呢？”“恋人为什么不能再加把劲儿，腾出时间来约会呢？”我们一边抱怨着，一边把自己的行为和别人的行为作比较，于是悲剧也就开始了。也就是说，我们对自己作出夸大的评价，从而加重了对他人的不满。

不过，请静下心来再试着想一想，在这不顺心的人世间努力生存的人并不只有你一个。虽然在你看来，可能同事和家人都还是散散漫漫的，但他们应该也正在为生活而努力。如果你眼中看不到这些，就陷入了所谓的“自我中心”。

努力这件事本来就无法用客观的标准去衡量，说到底也不过是每个人自己主观的东西。例如，就算是在运动会上的赛跑项目中获得第一、第二这种名次，也不能单纯地说那是努力的结果。能力和运气的差别，造成了不同的名次。公司的业绩、家庭的幸福度也是一样的，

努力说到底也不过是一个过程罢了。

正因如此，就试着抛弃“只有我一个人在努力”这种想法，将其转换成“我也在努力”吧。如果心里充满着“只有我一个人”的想法，就会看不到周围，心情从而变得暗淡；如果把它切换为“大家都挺不容易的啊”，那么就能以平静安稳的心情度过每一天了。

但是，人生这东西总是不尽如人意，难免会出现“都努力到这个份上了，成绩却还是上不去”，或者“喜欢的人离开了我”这样的事。为什么凡事总是没有好结果呢？在这个时候，就需要我们换个角度考虑，首先去寻找一下原因。如果发现是学习的方法不对就修改方法，如果发现是自己对恋人的说话方式糟糕，那么就检讨自己的说话方式。这在社会心理学中被称为“原因归属”。所谓“归属”，指的是最大的缘由出在哪里，事情到底是因为什么上上下下、一会儿顺利一会儿不顺利。“归属”指的就是这个“理由”。

在进行原因归属的时候，有时会产生“努力成这个样子都不行，是因为自己努力得还不够吧”，或者“会发生这种事，是因为自己本来就没这个能力”的想法。如果像这样马上就把它归结为自身的原因，做事的欲望就会“唰”的一下减退。而更加顽强的人则会想“这次八成是不走运，下次就会有转机吧”，或者“说不定是这次工作的方式不对，下次换种方法吧”。像这样去寻找自身以外的原因，倾向于分析，更能让自己的下次努力取得好结果。

如果不管努力的方法，只是一味努力的话，能量总会枯竭。比起盲目地努力，把焦点集中在秘诀或战略上去努力的人，不但能尽情享受工作，也能尽快得到好的结果。

◎ Point：对自己进行夸大的评价是“自我中心”的开端。

03

有没有遇到事就与他人比较？

关键词：比较 幸福标杆

世上恐怕不存在幸福标杆这样的东西。尽管很多人都会想“那个人看起来挺幸福，跟他一比，我可就……”但其实，那个看起来很幸福的人见到你的时候，说不定也会想着同样的事情哦。

有钱、长得漂亮、身材高大、学历高、挣得多、工作业绩优秀……能拿来与他人进行比较的材料永远都不会缺少。但是，就算和别人比较这些东西，对你来说也不会起到任何作用。

根据美国的研究，人在经受了突然升职、中了巨额彩票这样的事情之后，因为承受不住压力而患上忧郁症的倾向也很高。很意外，突然得到幸福这种事竟然也是件令人害怕的事呢。从精神健康的角度而言，只要有合乎自己身份，对于自己来说合适的幸福就够了，没必要越过这一界限。

在我们这个属于竞争社会和学历社会的国家，从出生的那天起，我们就不得不去和别人进行比较。我们就生活于这样的世间，这也是没办法的。

当然，有比较才能看清周围。我们身上的一切都会被通过入职考试和资格考试等进行一番比较，这也是无可奈何的事。这被称为相对

评价，也就是“在多少人中排第几位”这种评价方式。如果在入职考试中被刷下来的话，我们当然会被类似于“掉进了不幸的深渊”这种劣等感折磨一番吧。

但是，我们没必要把自己与他人进行比较。就算内心被上述劣等感折磨，如果只是一味地苛责自己的话，是不会对未来产生任何有益效果的。

重要的是，把绝对评价看得比相对评价重要。也就是不去与任何人相比，只想着自己能够做成些什么事。

尽自己最大的努力，然后体味成功的感受。这一成功的感受难道不是人类能被授予的最大的幸福吗？

◎ Point：重要的是能做成些什么。



04 仅仅追求报酬或别人的评价是无法成长的

关键词：报酬 动机 自我强化

人到了一岁左右，就会迎来“语言爆发期”，并且这种好奇心难以遏制。婴儿会对各种东西产生兴趣，不管什么都往嘴里放，做母亲的不得不拼命阻止这一行为。人就是充满着热情和好奇心来到这个世界上的。

但是，长大成人后，这种热情就会渐渐衰退。人们发出不满：“为什么我如此辛勤工作，却拿不到像样的工资呢？”或者抱怨：“我都把工作做到这个份上了，就不能再多表扬我几句吗？”之前的那种纯粹无瑕的好奇心究竟到哪儿去了呢？

确实，对于普通上班族或女性白领来说，付出劳动而获得的报酬是以名为“工资”的金钱来支付的。另外，工作干出成果时，若受到上司的表扬，心情也会很不错。就算长成了大人，大家也都还是因为想要“糖果”而努力拼搏的。

不过，人类的热情并不仅仅是这样单纯的东西。在心理学上，热情可以分为两大类：

一类就像我刚才说的，也就是通过努力拼搏以求获得工资或评价