

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

图书基本信息

书名：<<世界如此险恶，你要看透人心>>

13位ISBN编号：9787807637301

10位ISBN编号：7807637307

出版时间：2012-1

出版时间：广西科技

作者：宋炯锡

页数：208

译者：赵杨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

前言

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，有难于对人启齿的往事。

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。

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

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却正好相反。

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，我们也就慢慢了解自己了。

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！

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

内容概要

世界因未知而险恶，人心因未知而可怕。

你可曾想过，有一天可以看透人心，让生活变得简单又轻松？

心理学专家宋炯锡告诉你，“看透人心”其实人人可以做到。
通过观察对方的外表、表情、举止、语言，你就可以一步步地走进他的内心。
你可以更进一步，根据对方的性格类型找到与之相处的完美方案，瞬间掌控全局！
他人就像一面镜子，在窥视别人心理的过程中，你也会更加了解自己，走向更加强大的自己。

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

作者简介

宋炯锡，心理学博士，韩国心与心诊疗医院院长。
韩国多个人气综艺节目的常驻心理学专家，因以犀利的言辞精准分析主持人和众多嘉宾的内心和行为而赢得观众的热烈追捧。
除了心理医生这一职业外，他还喜欢画漫画，并在自己的博客（<http://blog.naver.com/drmad>）上，通过有趣的漫画向读者传播心理学知识。

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

书籍目录

序言 我想看懂你的心

第一部分 读心术就是这么简单

第一章 一步步看懂他人

外表——主观印象未必不好

举止——不要放过自己每一个瞬间的感受

语气——谈话的温度分析法

目光——对方在看什么，就说明他在想什么

语速和间隔——最好用的万能识人工具

回答——是否答非所问很重要

口头禅——常用单词折射出他的思维方式

否定词——对方是否在巧妙地拒绝你

见机行事——更高级的防御方法

读心术没有捷径——全身心地投入到与对方的交谈中吧

我和K小姐的结局

第二章 这些心理学知识你不可不知

如何理解父女、母子间微妙的爱恋关系——俄狄浦斯情结

为何特别讨厌初次谋面的人——客体关系理论

人与人最根本的差别在哪里——科胡特的自体心理学

真正认识你自己——荣格的16型人格分类法

第二部分 瞬间掌控周围所有人

第三章 别害怕看起来难缠的人

习惯用命令口吻的人——自恋型人格分析

谈话焦点只能是自己的人——歇斯底里型人格分析

变化无常的人——边缘型人格分析

注意力存在缺陷的人——ADHD型人格分析

只考虑自己的人——反社会型人格分析

第四章 别放弃看起来淡漠的人

沉默木讷的人——分裂型人格分析之一

爱谈论神神鬼鬼的人——分裂型人格分析之二

无端猜疑的人——偏执型人格分析

第五章 别轻视看起来顺从的人

不敢与人对视的人——回避型人格分析

工作狂、有洁癖的人——强迫型人格分析

总是求助他人的人——依赖型人格分析

一味辩解的人——双重人格分析

表面应承背后捣鬼的人——被动攻击型人格分析

看不透的人——混合型人格分析

后记 理解他人，了解自己——与所有人的和睦相处之道

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

章节摘录

表面应承背后捣鬼的人——被动攻击型人格分析【经典案例】刚刚住院的患者吴先生是位40岁的男性，自述身体感到多处不适。

我接诊后了解到，他至今未婚，无业，从一流大学毕业后一直没有固定的工作，经常和家人因为琐事争吵，关系不融洽。

这一次也是因为和父母就工作的问题吵了几句，就感到腰部疼痛，因此前来住院。

他的牢骚很多，最初是抱怨父母，后来又抱怨社会。

他懂的很多，单看外表也知道是个知识丰富的人，我和他约定以后重点谈谈家庭问题以及他本人的不适症状。

诊疗时，他很有礼貌，言辞谦恭，但并不合作，总是想找各种各样的理由为自己辩解，他那么聪明，可就是不明白心理压力会带来身体的不适。

我要求他做什么，他在我面前总是表示会好好做，但经常是什么也没做，只是把“对不起”挂在嘴边。

一个星期后医院出事了，病房里的患者一起示威，理由是住院费太贵，伙食水平不高，他们也没有得到应有的待遇。

我经过了解发现也不是什么大问题，于是决定立即改善，事情也就过去了。

只是患者们采取这样的集体行为并不常见，我一打听才知道，原来吴先生住院不到3天，就召集患者谈论医院的不合理性和患者的权利，说什么“不能继续这样下去”，并发起了这次示威行动。

我再次见了吴先生，对他讲如果对医院有不满可以讲出来，有什么必要采取集体抗议行为呢？

这些小事委托护士来办理的话，不是都能解决吗？

听了我的话，吴先生回答说，医生您当然很好，但病房的护士问题很多，再怎么讲也没用，要不然怎么会示威呢？

听到此，我反倒很自责自己没能管理好病房里的工作人员。

但是，我到病房里一讲，护士们就对我发火了。

“医生您为什么只听患者的一面之词？”

那个人只对您毕恭毕敬，根本不把我们当做医护人员，瞧不起我们！

”我不能光听信这边，也不能光听信那边……真不知该怎么办了。

【瞬间读心】这人是我刚进精神科的时候接触过的患者。

托他的福，一个月之内医患之间就产生了很深的矛盾，甚至医护人员内部也为此发生了争吵。

医生和护士之间、护士和监护人之间更吵得不可开交。

他看起来就是一个普通的中年男子，但是从他做的事来看，真像电影中那些一边微笑着一边分化瓦解众人的恶魔。

他们最大的特点是“无法被左右”，虽然在人前答应的好好的，但他们永远、绝对不会做。

这种做法在和强敌斗争的时候非常有效，甘地和英国人斗争不就采取了这种消极的抵抗吗？

我有时也会这么做，在人前答应“好”，转过身来却不做，多么的简单。

但需要明白的是，这样一来你的信用会为此荡然无存。

这一手段你可以用在你真正讨厌的人身上，不失为一种奇招。

而对于像吴先生这样存在此类问题的人来说，他们的内心充斥着愤怒，世人的信用对于他们来说根本就无所谓。

【性格分类】这一类人可以称为“被动攻击型人格”，他们不会将自己的情绪直接表现出来，总是消极怠工，给他人造成麻烦。

此外他们的价值观根深蒂固，很难被说服，在和他人交往时，虽然表面装作若无其事，但内心充满愤怒（经常达不到对方的期望），留不住朋友。

这种人格形成最合理的解释是，由于父母本身的原因，孩子不能正常地坚持自己的主张。

父母过于严厉，总是让孩子按自己的意志行事，孩子就会作出一副若无其事表情，不外露内心的感情。

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

对于他人的提问或命令，他们不做正常的回答，只是一味地辩解。

如果对方发火，他们就会像受到父母训斥时一样，目光低垂，一言不发。

如果出现4种以上下述症状，就可以看作是被动攻击型人格。

被动地抵制工作。

接受任务时，总是表面服从，背后找借口不做，由于此类事情不断发生，因此很难适应职场生活。

起初因为表现谦恭，评价不错，但时间一长，大家知道他既不做事，又对上司不满，在公司就干不长

。

对他人不理解、不赞赏自己感到不满。

常常闷闷不乐，好争辩。

只要听到对自己不利的話，或者有誰试图剖析他，谈话就无法进行，进而演变成一场消耗战。

谈话的方式常常如此：“啊，那个XX自己不干活，就会指挥我们，干脆死了得了。

”“你说的也是，但这么骂上司，是不是不太好？

”“上司？

他也是公司职员，我也是公司职员，为什么骂不得？

”“怎么说他也比我们大20岁啊……应该尊敬他吧？

”“你的想法不对。

咱们就是太看重年龄，你知道吗，只有咱们国家这么论资排辈，这都是因为儒教文化造成了森严的等级制度……（省略）”最后把对方都侃晕了。

对权威的批判和指责过于偏激。

对自己的上司、比自己有钱的人、年长者、有技术的人、长得漂亮的人等所有既得利益者充满了愤怒，只要他认为对方拥有的比自己多，就全然不会考虑对方的付出和感受。

嫉妒、憎恨比自己幸运的人。

他们对权威的愤怒和攻击不能通过正当的方式表现出来，从不正面反对，总是在背后发泄不满或煽动他人闹事。

持续地、夸张地对自己的不幸表示不满。

在敌对反抗和后悔情绪间徘徊。

在激烈的反抗过后，一方面为自己辩解，一方面也感到后悔，不知道自己为什么要那么做。

但一旦再次感到权威的存在，还会反抗、攻击。

【性格类似的人】我们常说的“老油条”大概就属于这个类型。

让他们做什么，总是笑嘻嘻地接受，但做起来浮皮潦草，一旦想和他们严肃地谈一谈，就“唉呀，哥们儿”、“唉呀，姐们儿”地搪塞过去。

但这种人都明白做事的底线，虽然有不满，也只停留在发牢骚的程度。

从本质上来说，他们的攻击性并不强，接触之后会发现他们的为人还不错。

如果本人再有一点责任感，他们还是能够完成自己的工作，能够在适度的范围内正当地表达自己的意见。

此外，这种性格还有几种亚型。

有的人懂得如何向他人展示自己，只是他们的道德标准存在偏差。

他们把自己的工作推给别人或给他人造成不便，却并不感到有何不妥，这种人很可能具有自恋或表演型人格。

也有的人性格散漫，缺乏真情。

他们不知道自己在做些什么，只知道有坏事就躲，有好事就上，但内心大多没什么攻击性。

但是这种人的性格很难改变，因此和他们交往有时会更困难。

【控人有术：不要对他们有所期待】前面曾经讲过，自恋型人格中富人和政治家等成功人士很多，与之相反，被动攻击型人格中穷光蛋、骗子、对社会感到不满的人很多。

我们常常觉得自恋型人格和被动攻击型人格就像一枚硬币的正反面，如果父母是自恋型人格，子女往往是被动攻击型人格，他们的目的就是最终战胜父母，向他们复仇。

但遗憾的是，他们没有学会如何去做，也没有从父母那里继承任何手段，因此只能不断地采用消极的

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

方式向社会和他人复仇。

他们往往不知道自己在他人心目中的形象，不妨通过角色互换等方式让他们明白敷衍、拖延会让对方多么的气愤，让他们明白自己的行为后果。

另外，如果他们意识不到自己内心的攻击本能，会再次无视周围同事的忠告，重新陷入敷衍、拖延，因此还要让他们明白他们的攻击本能是针对谁的。

和自己父亲搞不好关系的人，和领导的关系也不会好，至少会很别扭；而和自己父亲毫无芥蒂的人，和领导的关系也会很融洽。

即使领导发很大的火，也会想“唉呀，这老先生又不高兴了”，处理起来游刃有余，也就是说，一个人如何对待接触过的人，将来就会如何对待要接触的人。

一般来说我们会把这些归类为人的性格问题，但是如果他们的态度过于极端，还是要让他们从本质上明白，“领导不是你的父亲”。

周围人若要和他们交往，最重要的一点是“不要有所期待”。

“我吩咐他了，他应该会做”，“我都交代得那么清楚了，他应该能做好”这些想法都是最危险的。一旦他背叛了你的期待，你对他的愤怒将是成倍的。

即便是他一而再再而三地不守信用，只要你真的动怒了，这场游戏你就是失败者。

你要做的就是详细地交代给他，一旦你表现得像他的父母一样，他就又会开始敷衍、拖延。

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

后记

理解他人，了解自己——与所有人的和睦相处之道 一个偶然的的机会，我作为嘉宾参与了电视节目的录制，之后又制作了电台节目，现在又出了书。

令我感到有压力的是，我俨然成了一个算命先生，人们都以为我只要看谁一眼，就能看透他。

在这本书里，我想告诉大家的是看懂别人并不是一件多么神秘的事情。

只要留心对方的行为表现，这是很容易的。

本书对于精神科和心理专业的从业者来说也许不算什么，但也许普通人读来会觉得有点复杂，这也是没办法的事情，因为人本身就不简单。

我在写作本书的过程中，除了几个诊断标准外，没有借鉴任何其他书籍和参考资料，我只是想把我分析患者和研判他人的方法如实记录下来。

作为一名精神科医生，我最大的希望是人与人之间没有矛盾，融洽相处。

要做到这一点必须理解他人(这话你可能听得多了)、了解自己(这一点很难)。

举个简单的例子，一个人诸事不顺的时候就会发火，责难别人。

如果没有其他的对象，他就会向最亲近也最无辜的家人发泄，而他的家人往往没有再发泄的渠道。

长此以往，家人也好，家庭也罢，都处于崩溃的边缘。

这个世界有时候就是这么荒谬。

所以我说，人活着应该遵守最基本的原则，而这些原则都基于对人的理解。

人了解自己的方式类似于盲人看世界，没有比“我最了解我自己”这句话更幼稚的了。

当然，每个人都有只属于自己的回忆和感受，外在的表露也是自我真实的另一面。

然而就好比盲人要想了解太阳，只能依靠听来的知识想象一样，我们要想了解真正的自我，也只能通过想象。

照片中的你和你想象的一样吗？

别人为你照的照片是不是与你想象中的形象不太一致？

那么，是不是照片中的你是真实的你，想象中的你是假的呢？

如果是这样的话，自己的想法和判断还能相信吗？

人的性格和思考方式也一样。

我在和患者交谈时，当问到“你的性格如何”时，十之八九的男人会说“我脾气很好，只是有时会急躁”，十之八九的女人会说“我和熟悉的人在一起很活泼，只是天生有点内向”。

真的是这样的吗？

我们在生活中习惯妄下判断，总是笃定地说什么“他很内向”、“他太没教养了”之类的话。

实际上人的内心是极为复杂的，我们也总是希望别人能理解自己的内心和外表并不一致，极为复杂。

我们应该明白的是，别人的看法也和我们自己的主观判断一样重要。

另外我还想谈一谈写作此书的目的。

我一直以来都有一个遗憾，作为一名精神科医生，我四分之一的工作是在和人们的偏见作战。

其他科室的医生只要给患者开处方就行了，但我们却需要花费大量的时间去解释“精神科不是个奇怪的地方”、“精神科药物没有副作用”、“你不会因为看过精神科而被另眼相看”、“谁说接受过精神科治疗的人是傻瓜，谁才真正的傻呢”等等。

就好像西方的医术刚刚传人的时候，人们都认为要切开人的肚子简直是胡扯，而我的心情就好像那个要动手术的医生。

很明显我们比过去生活得好了，但现在的孩子却出现了越来越多的问题。

与此同时又谣言四起，说什么不能看精神科，吃了精神科的药会中毒等等，甚至新闻媒体也煽风点火。

自杀率居高不下。

人们害怕看精神科，却好像并不怕死。

我相信人们如果能冷静对待抗抑郁药物并正确服用的话，现在的自杀率能减少一半，我绝不是说药品能够解决一切问题，现在也不是辩论这一问题的时候。

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

我并不是个对精神世界了如指掌的人，但自认为有能力将自我的矛盾以浅显简单的方式呈现出来。我决定做些什么来帮助人们理解他人，达到人与人之间正常的交往，可以说正是与人交往过程中感受到的矛盾和想一吐为快的冲动促使我写作了此书。

也许有人会说：“为什么要把人分类？

这样评价别人毫无道理。

他不就是个沉默寡言的好人吗，哪有什么自恋……”类似的话我真的经常听到，已经听烦了。

这些人的疑问并不是因为他们对某一门学问有了什么深入的研究，就好像我们在中学的道德课上听到的那些熟悉的质疑，诸如“我觉得哲学没什么存在的必要”、“神学是研究幻想的学问，那不就是废话吗”等等。

他们到底害怕些什么？

是害怕把人分类，还是害怕自己的性格也属于其中的某一类？

前文中我明确地指出过，精神科的工作初衷并不是要把人的性格进行逻辑分类，本书中提到的诸多性格都是医生和分析家在和患者交谈的过程中感到“这种人还真多”，然后才把他们归类的，而他们就好像一面巨大的网中几处织得最大的结一样。

这面网中还有无数的网眼，有些和这些结相连，有一些虽然也有联系但是和这些结离得很远，那就暂且把它们视为这门学问的未尽之处吧。

弗洛伊德在百年前就曾预言，心理学会成为脑医学研究的一部分。

令我震惊的是现代脑医学的发展比我们想象的要快得多。

矩阵已经成为一种实用的理论，原来认为有关灵魂的问题现在看来其实是脑部的错觉或机能的问题。

(那么灵魂还存在吗？

) 也许一百年后。

人的性格会根据脑各部位的机能和相应的程序重新进行分类，到那时就不仅仅是十几种类型，大概需要AX3000G之类的号码来为人分类了。

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

媒体关注与评论

我原本就对心理学很感兴趣，这本书写得简单又有趣，让我爱不释手。

读这本书的时候，我的脑海里一直浮现出周围人的样子，不由得连连感叹：“啊，所以那个人会那么说。”

正在找心理学入门书的人，或者想要了解周围人内心世界的人，此书必读！

——泰妍 少女时代主唱我真不想推荐这本书！

虽然我想知道别人的内心，但不想让别人看透我的内心。

这是一本想要藏起来，自己偷着看的书。

——朴明秀 脱口秀艺人起初我是怀着想要了解他人心理的目的来读这本书的，书里也介绍了不少此类方法，但是真正读进去之后，思考的更多的却是自己的心理，越往下读越发现，我对自己还有很多不了解的地方。

在这个世界上，真的没有比人类更加有趣的生物了。

——miyu513 网友作者想要强调的是，将他人当做镜子，通过观察他人的行为，来反思自己行为中的错误。

猪的眼里只有猪，佛的眼里只有佛。

到底是想要成为猪，还是想要成为佛，完全取决于你自己的选择。

——李灿赫 网友无论你是想要赢得上司的青睐，获得更多的人脉，还是想要博得某个人的爱，生活中我们总是在分析他人的心理。

我们如何利用心理学的方法来预知他人的心理，进而掌控全局？

这本书统统会告诉你。

——吃鱼的kitty猫 网友

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

编辑推荐

《世界如此险恶,你要看透人心》编辑推荐：全世界心理学家都在用的秒杀识人术，“看透人心”并不是一件多么神秘的事情，只要留心对方的行为表现，这是很容易的。

精神科医生宋炯锡根据多年的临床经验，帮助你瞬间看透并操控人心！

怎么判断初次见面的人？

怎么搞定总是发号施令的人？

怎么跟上那个人变化无常的思路？

怎么对付表面应承背后捣鬼的人？

理解他人，了解自己，与所有人的和睦相处之道就在《世界如此险恶,你要看透人心》。

<<世界如此险恶，你要看透人心>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>