

# 读心术



[读心术\\_下载链接1](#)

著者:多湖辉

出版者:沈阳出版社

出版时间:1989年4月

装帧:平装32开

isbn:9787805562834

人类心中多少隐藏着无意识，一般人都不愿意让人了解内心，多以掩饰外表来将真意隐藏，避免别人的探测，有时甚至他本人都未意识到自己会无意识地隐藏一些事。所以，我们绝不能只看人的外表。否则在我们的生活中，必定常常因无法看出别人的心理深处而徒留许多遗憾。

要了解深层心理，必须先知道「抑压」的原理。所谓的「抑压」，就是完全不需你刻意努力，自然会发生禁制作用的现象。于是，违反道德的欲求或感情自然被放逐到无意识的世界，就像它原来就不存在一般。本书（繁体）所谈的大部分深层心理，即是指这种经过「压抑」所形成的心之阴影面，亦就是无意识的世界。

一般而言，特别容易受到压抑的倾向有以下的项目，兹将其列于下：性欲（尤其是异常性欲）、攻击性倾向（尤其是反社会性的）、幼儿性的欲求、感情，及会引起痛苦的记忆（如称为精神外伤般的痛苦回忆或自卑感等）。

这种被推入深层心理世界的欲求或感情，并不会随着时间消失。有时会突破抑压的力量，进入意识的世界中。深层心理术的原理就是如此，留意对方的言行举止，以及对外界的反应变化，不论大小都可了解对方的心理。

为学习深层心理术，有一件事要先让各位了解，那就是有关欲求不满（frustration）和纠葛（conflict）的心理。任何人都相同，如果欲求都获得满足，或许就不会有什么烦恼或抑压。反过来，因无法得到满足，才会产生各种问题。

与欲求不满相同，纠葛情况也常出现，而产生左右为难的情况，发生所谓的钟摆反应。若这件事与生命有关，或会引起社会性的毁灭。

当我们想更进一步了解别人时，若光看其与生俱来的气质是不够的，应要注意其人对欲求不满和纠葛的方法，将可以发现那人自然表现出的深层心理部分。

目录：

## 一、一目了然的深层心理术

◎ 从寒暄到了解他人

◎ 从坐法了解他人

◎ 从表情了解他人

◎ 从视线了解他人

◎ 从四肢动作了解他人

◎ 从服装了解他人

## 二、从电话了解他人的深层心理术

◎ 从寒暄到了解他人

◎ 从坐法了解他人

◎ 从表情了解他人

◎ 从视线了解他人

◎ 从四肢动作了解他人

◎ 从服装了解他人

三、观察行动的深层心理术

◎ 从工作方式了解他人

◎ 从错误了解他人

◎ 从使用金钱的方式了解他人

◎ 从打牌方式了解他人

◎ 从信、电话了解他人

作者介绍:

多湖辉，1926年生。毕业于日本东京大学文学部心理学专业，现为日本千叶大学名誉教授，多湖辉研究所所长。

著作包括《母爱促进身心健康》、《如何开发孩子的能力》、《管教孩子的技巧》、《使孩子聪明的心理战术》、《培养孩子学习兴趣方法谈》、《学习指导法》、《孩子的心理规律》、《责备孩子的方略》等等。

目录:

[读心术\\_下载链接1](#)

标签

心理学

阅人

日本

多湖辉

读心术

心理

职场50本

社交

## 评论

情感认知障碍者入门手册。写得很认真，现实中不分喜怒哀乐的大有人在，这书还是挺有存在必要的。

-----  
取这名字有些哗众取宠了

-----  
心理学规律层面上的观察群体的个人生活可用方法。

-----  
你说我是分裂质？ 我还就是分裂质了！

-----  
麻痹我居然有这本书，应该是80年代产物，来自某位亲戚==

-----  
参考价值低，靠外表分辨内在人格在现实中基本不靠谱，比如我本人就是个分裂质的胖子……

-----  
20120727：略读，[读心术]（日）多湖辉.pdf

-----  
无用。

-----  
神经~病。。。

-----  
可能是比较老早的书了，所以现在显的比较浅显了，关键是实际运用了。

-----  
翻譯巨爛 有些解釋很中肯 有些太有主觀傾向性了

-----  
一口气读完，蛮有意思，不过有好多都只是针对日本那样压抑的民族吧。

-----  
有点意思，但是绝大部分没啥意思

-----  
还行

-----  
很复杂

-----  
[读心术\\_下载链接1](#)

## 书评

本书前面几章的表情，体态解读太过于浅显和简略了。  
中间插了一点佛洛伊德的理论。后面谈心术写的不错。做了点笔记：  
自然诱导法：实质：顺从对方思维，让他的思绪竭力驰骋，同时很自然的把它引到自己关心的问题上。降低对方的警惕性和防御性。 A ...

人类心中多少隐藏着无意识，一般人都不愿意让人了解内心，多以掩饰外表来将真意隐藏，避免别人的探测，有时甚至他本人都未意识到自己会无意识地隐藏一些事。所以，我们绝不能只看人的外表。否则在我们的生活中，必定常常因无法看出别人的心理深处而徒留许多遗憾。要了解...

-----  
从我要从此书中汲取资料的角度上讲，此书于我甚是无用。  
从此书自身以心理学角度关联相关理论最终形成观察人的规律而言，此书尚可读。因为简短不费事，所以按豆瓣的标准为三星。  
多湖辉讲人从外形区分为消瘦型、肥胖型和肌肉型，进而分出三种心理特质。从而细说这三种类型的行...

-----  
[读心术\\_下载链接1](#)