

心理学家的 预测术

[美] 马修·赫滕斯坦 著 曹梦迪 译
(Matthew Hertenstein)

THE
TELL

The Little Clues That Reveal Big
Truths about Who We Are



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学家的预测术 / (美) 马修·赫滕斯坦著; 曹梦迪译. — 北京: 当代中国出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5154-0526-1

I . ①心… II . ①马… ②曹… ③ III . ①心理测验 - 通俗读物 IV . ① B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 228742 号

版权合同登记号 图字: 01-2014-5991

The Tell: The Little Clues That Reveal Big Truths about Who We Are by Matthew Hertenstein
Copyright © 2013 by Matthew Hertenstein
This edition published by arrangement with Basic Books, a Member of the Perseus Books Group
through Bardon-Chinese Media Agency.
Simplified Chinese edition copyright © 2015 by **Grand China Publishing House**
All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权当代中国出版社在大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

心理学家的预测术

[美] 马修·赫滕斯坦 著 曹梦迪 译

出版人 周五一

执行策划 黄河 桂林 任小平

责任编辑 张超峰 李 森

特约编辑 刘雪娇 余 涛

封面设计  零创意文化

出版发行 当代中国出版社

地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号

网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱 ddzgcbs@sina.com

邮政编码 100009

编辑部 (010) 66572264 66572154 66572132

市场部 (010) 66572281 或 66572155/56/57/58/59 转

印 刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13 字 数 217 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 次 2018 年 10 月第 4 次印刷

定 价 32.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

陈年旧照暗藏婚姻成败的玄机

《经济学人》

纪念册、留念照或家庭照上一个冷峻的表情可能不仅仅意味着照相时的坏心情，相对于那些在照相机前脸上有着灿烂笑容的人来说，这也许是照片中人更容易离异的一个信号。美国印第安纳州迪堡大学心理学教授马修·赫滕斯坦和他的同事组织了一次问卷调查，调查对象是该大学的往届校友，目的是了解他们目前的两性关系以及婚姻状态。然后调查小组找到志愿者们当年的毕业照，并对他们照相时微笑的程度进行分级。结果显示，照相时笑得越少的人，在之后的生活中与配偶离异的可能性越大。

这项研究绝妙地说明了“一个人在生活中暴露出的小细节能够反映他性格中的重要方面”。过去的研究者发现，通过不到半分钟的交流，如观看一小段视频录像或者仅仅看一眼照片，

人们就可以对这个人的性别取向、社会经济地位、教学能力和性格作出准确的预测。

赫滕斯坦博士通过研究发现：在毕业照上笑得最多的女性更有可能在27岁前结婚。之后他在这项研究的基础上对其他相关方面进行了更深入的研究。他想验证这个结论是否具备普遍性，即旧照上的笑容对婚姻成败的影响。他在《激励和情感》上发表的一项研究选了三组研究对象。第一组是来自于迪堡大学心理学专业的306名男毕业生；第二组选自该校所有毕业生中的349名男生；第三组是在镇上招来的55名志愿者。在最后一组中，所有参与者都被要求提供各自的旧照，但研究者没有告诉他们这个测验与笑容有关。研究者把所有志愿者的照片分为2~10共九个等级，并向他们提问各种问题，包括是否离过婚。

旧照上的微笑跟婚姻成败之间的关系也适用于城镇居民。即使许多照片是志愿者们的童年照或10年前的旧照，其微笑或眉头微蹙等面部表情都可预示婚姻成败。一张照片记录的仅仅是生命中的—个瞬间，对于人的一生来讲其作用微乎其微，那么照片上的表情又怎能预测几十年后婚姻的成败呢？

研究者认为一个人的笑容准确反映他的性格，但这个结果不应该被过分夸大。在三组志愿者中，从未离过婚的人其照片中笑容等级平均值为5.9，而离过婚的人其笑容等级则平均值为5。这并不是多大的差距，但从统计学上来说这很重要。另外，只比较笑容等级最低和最高的人时，笑容最少的人离婚的可能性要比笑容最多的人高3倍。

不过，现在就根据照片中的面部表情来选择配偶还言之尚早，除非这些研究结果通过了反复验证。再说了，拍照时面带笑容并非难事啊。

**本书学术成果被新浪网、21CN、CNN、BBC、
NBC、《纽约时报》等各大媒体争相报道**

张学新 复旦大学心理学系教授、香港中文大学教授、心理学家

不经意的细节，竟然能透露一个人刻意隐藏的心性，乃至预测其数十年后的命运！《心理学家的预测术》带你品味生活蛋糕散发的微妙讯息，见证神奇的预测！

金颖 著名心理专家、CCTV12《夜线》特邀嘉宾

本书可以为你在人生各个领域各种重要因素的分析预测上，提供不错的思维方式和基本方法，值得仔细阅读。同时，这本书也让你有些抓狂，因为你会感到很有意思，很有道理，所以你会想了解更多更具体的方法，这让作者的新作更值得期待。

丹尼尔·平克《全新销售》(*To Sell Is Human*) 作者

有人说，人脑是一部“预测机”。当然，预测有时候也会出现偏差。但是大脑惊人的预测能力常常帮助我们驾驭自然的、社会的以及心理的复杂环境。在这本引人入胜的书中，作者马修·赫滕斯坦揭露了人类预测能力的秘密，教我们训练它的方法，从而对人和事作出更好的判断。本书是年度必读书目！

萨姆·高斯林《窥探术》(*Snoop*) 作者

决定人生重大抉择的关键信息往往就藏在你身边的各种蛛丝马迹中，学会利用它们，你可以作出更好的判断。作者马修·赫滕斯坦在书中提供了翔实生动的案例，教你发现蛛丝马迹的方法，从而学以致用，加深你对周围世界的理解。

戴维·迈尔斯 心理学教授、《直觉》(*Intuition*) 作者

准备迎接惊喜吧！心理学家马修·赫滕斯坦揭示了惊人的发现——如何一瞥便能预测未来。通过各种细节，例如：婴儿的反应、照片中人物的微笑、身体机能、脸型的长宽、对称性以及非语言的微小动作等，一眼便能预知一个人未来的性格、离异的风险、性取向、寿命长短、收入多少、精神状况、是否欺骗以及成功。从而得到了一个伟大的结果：人类预测是一种科学。我敢说，预言这玩意儿绝对是有科学依据的！

《科克斯书评》(*Kirkus Review*)

赫滕斯坦，美国印第安纳州迪堡大学的心理学家。他在本作中提出了人类大脑具有预测能力，并举例论证了人类大脑“基于对其他人细微举动的观察”可以作出准确判断。

作者经常在美国国家公共电台 (NPR)、美国全国广播公司 (NBC)《今日秀》(Today Show)、《纽约时报》(New York Times) 评论专栏及其他主流媒体上,这促成了他生动有趣的写作风格。

《心理学书籍评述集》(PsycCRITIQUES)

《心理学家的预测术》集娱乐性与知识性于一身,介绍了大量与人类以及人类行为有关的趣味科学。

《图书馆杂志》(Library Journal Review)

马修·赫滕斯坦的新作非常适合普通读者及同业专家阅读,它或许是介绍非语言沟通、遗传学以及行为学最全面的一本著作。尽管这本书采用了通俗易懂的表达方式,但它能为读者提供大量有价值的信息。

乔·纳瓦罗 30年资历的FBI探员、《FBI教你读心术》作者

我一翻开这本马修·赫滕斯坦的新作,就发现此书不但读来有趣,还能启发我以不同的角度观察这个世界。阅读本书是一趟充满惊奇的发现之旅,你将了解我们是什么样的人、我们能够感受到什么、如何做重要决定,还有如何被看似微不足道的小事影响。他是个极少数有能力把复杂的主题拆解成有趣内容的心理学家。



目 录

导 言 心理学能告诉你未来什么样 1

第 1 章 我们能预测未来吗？ 7

历史悠久的神秘占星术、塔罗牌占卜是骗术还是科学？牛顿的万有引力定理只是一种预测而非机理？科学昌明的时代，有了统计学的辅助，为什么我们仍然无法精确预测？洪水来袭、战争胜负、末日降临……人类果真能预测未来吗？

古老的预言术 9

规避思维的弱点 11

人脑是一部预测机 18

第 2 章 逃出基因的魔掌 23

怎样在小孩 1 岁半之前发现自闭症征兆？儿童对陌生情境的反应是基因造成的吗？胆小鬼和勇敢者的生理区别在哪里？45 分钟实验预测哪些孩子将来会胆怯而焦虑，哪些会生活得轻松自如。如果早期干预得当，基因并非宿命。

1 岁半前预测自闭症，4 岁就太晚了 26

婴儿期的反应预示未来性格 29

生理遗传并非宿命 33

第3章

神奇的预兆：幼年特征预示成长轨迹 39

如何预测孩子会健康成长，还是活在社交阴影中？父母对孩子情绪的敏锐程度如何影响他们的性格？依恋类型能预测青春期发育时间？不安全型女孩怀疑自己活不到生育年龄，可能会性早熟以提高繁衍后代几率？只需6小时干预治疗，就能大幅提升孩子的安全感！

母亲 = 食物？ 41

父母怎么对待孩子，孩子就会成为什么人 42

精神问题的早期征兆 49

6小时干预治疗，提升孩子安全感 51

与父母的关系反映成人依恋类型 52

AAI能预测什么？ 56

第4章

从面相预测个性和智商 61

法庭上，娃娃脸比老相者更容易被判无罪；社交网站上，人们往往根据照片选择和什么人交往，可是你能盯着照片看50毫秒就判断其人品吗？朗读报纸标题竟然能够预测智力水平？最善良的人原来携带变异基因！

从照片看个性 64

让他读报，就知道他智商多高 68

20秒判断谁是好人，谁是坏人 70

方脸男人更具攻击性？ 73

娃娃脸、老相和坏人孰优孰劣？ 76

第5章

打开“基达”，向对的人放电 81

人生苦短，恋爱太难，至少目标要找对。无论你是异性恋还是同性恋，“基达”或都能帮你找到对的人。只需要10秒钟，你就能判断对方的性取向。如果你是异性恋女性，当你距离排卵期越近，对男性性取向的判断就越准确！

人人都有“基达” 83

10秒判断性取向 87

- 发旋和手指泄露性取向? 88
性特征揭示性取向 91
女性离排卵期越近,“基达”越强 94

第6章

婚恋玄机：旧照预测未来 99

每个女人都在问：我到底爱他什么？我要怎么做才能让他更爱我？他有钱养活家庭吗？我们在一起会幸福吗？我们会不会离婚？实际上，男人们也在问着相同的问题。这些千百年来让全人类悲喜交加的婚恋难题，其实只要根据简单的线索就能预测答案。

- 男人通过什么吸引女人? 102
1分钟找出人群中的高富帅 105
男人到底喜欢什么样的女人? 107
脸蛋漂亮没用？男人只看腰臀比！ 109
观察夫妻吵架头3分钟预测婚姻走向 117
童年照泄露离婚几率 121

第7章

大谎易破，小谎难识 127

一个正常人一生会故意说2.8万次谎，我们每天都在面对精心编制的谎言。为什么我们总在上当受骗？谎言是否有迹可循？有人天生就能准确分辨谎言吗？怎样才能像他们一样精明？让你准确预测谎言的不是天分，而是对真相的渴求！

- 识谎靠微动作? 130
FBI是识谎专家? 133
“诚实肌”出卖了你的心 134
孤立证据不足够，要抓住一连串马脚 139

第8章

套上热情的光环 145

学生对老师的评价会在第一天就会形成，而且一直不变？同样一位老师，授课时手舞足蹈能使自己博得学生的好感？热情的力量绝不仅仅局限于教育行业，它渗透在社会的各个领域。

- 6 秒判断教学水平 147
- 更热情意味着更博学吗? 150
- 假装外向, 你就能更受欢迎 153

第9章

寻找摇钱树 159

CEO 长相影响公司业绩? 面部越宽, CEO 能力越强? 仅凭 60 秒的录像, 无论谁都可以预测一个销售员的业绩? 一面之缘后的简单评价比全面考察后的评价更靠谱? “长相决定成功”并非玩笑话, 而是经过科学验证的真理。

- 长得越霸气, 越有领导力! 161
- 从 CEO 面部特征预测公司业绩 163
- 长相决定成功, 还是成功决定长相? 165
- 20 秒预测销售人员业绩 167

第10章

基因的预言 171

5 岁瑞士小孩如何仅凭照片就能准确预测法国选举中谁将脱颖而出? 你能根据照片准确预测哪位男性的能力更强吗? 令人震惊的是, 普林斯顿大学的学生只需短短 1 秒钟! 总统的身高不仅能用来预测他们能否胜选, 还能用来预测任期表现?

- 从第一印象预测个人前程 172
- 林肯为何蓄起大胡子? 176
- 肯尼迪凭形象打败尼克松? 178
- 1 秒钟预测哪个男人更有能力 180
- 谁说小屁孩不懂政治 182
- 长得漂亮, 不如长得干练 184
- 怎样超越表象选对人? 190

结 语 在预测时保持谦逊 193

心理学能告诉你未来什么样

我们每天都会碰到很多问题：晚上去哪里吃饭？该投票给谁？我喜欢的人是同性恋吗？如何选择自己的另一半？这个面试的人聪明吗？如果我遭遇挫折甚至失败，我的盟友会救我还是落井下石？他昨晚真去加班了，还是在骗我？我的孩子将来会得自闭症吗？

这些问题中，有无关紧要的，也有至关重要的。

然而，我们在必须得到答案时往往没有任何头绪。人和人的交流很短暂，大都在一片叶子从树上掉落地面的时间内就结束了。这使得我们只能依靠短暂而狭隘的观察作出决定。

万事皆可预测

本书的核心思想是通过观察他人行为来进行预测。无论是新手还是职业赌徒，只要熟悉“豪斯”（扑克游戏的一种。——译

者注)的人都知道“马脚”的概念,也就是搜集线索来推断对方的底牌。对手是顺子还是一手散牌?如果你让一个职业赌徒来猜牌,他们只需要简单观察对手的眼神、抠牌的速度和呼吸的频率,就可以轻易猜出对方的牌是好是坏。学习看出他人的马脚,也就是线索,它的用处并不仅限于赌博。

观察蛛丝马迹来猜测他人底牌的方法,也可以用来预测其他重要事情。像一个满脸怒容、双拳紧握的人会不会突然一拳打在你脸上这种事情当然不用猜;但如大选结果、500强企业的盈利、婚姻的成败,以及孩子是否会患上自闭症等,这些都可以从人们不自觉露出的马脚中猜出个所以然来。

如果你想知道下次大选谁将胜出的话,最好问问一屋小孩子怎么想;如果想了解要投资的公司会不会赚钱,公司老总的脸上就写着答案;想弄清正在面试销售职位的家伙能不能卖出东西,千万别信他说些什么,要看他如何表现。有些表情转瞬即逝,有些只是伪装的,但无论如何,一个人露出的马脚所泄露出的秘密,比我们想象的要多得多。

我们的大脑可以在生活的许多方面作出可靠的预测,这个观点与许多强调大脑容易犯错的书籍观点相异。比如在《撞上快乐》(*Stumbling on Happiness*)一书中,丹·吉尔伯特告诉我们大脑在猜测“什么能让我们快乐”的时候能力不佳;而在《怪诞行为学》(*Predictably Irrational*)一书中,丹·艾瑞里展示了我们是如何犯错的。过去十年里,这类书籍异常火爆,可能写一本以我们如何才能不出错为主题的书籍风险更大。

而这就是本书的主题。

作出准确预测的关键是要知道自己在寻找什么样的马脚。虽然有时候你没意识到,但可能已经掌握了其中的诀窍,比如猜测他人性

取向的窍门；有时你认为自己已经了如指掌，但实际上却并没有找到方法，多数人在评价他人性格的时候就是如此。研究人员已经设计出了巧妙的方法，能准确预测一个羞怯的孩子长大后的性格，也能准确预测下一任议员是谁。

这可不是看手相或者算命，而是严肃的行为科学以及脑科学的共同研究成果。本书还可以帮助你培养、运用自己的观察能力。我的目标是，让所有人不再用老办法搭讪、教育孩子、面试他人、参加会议或者投票。本书并不是能够帮你准确预测一切的所谓自助书籍，不过看完本书之后，你至少可以用更细致、更有经验的眼光来看待自己和他人的交流。引用一句福尔摩斯的话：“我培养自己注意所有看见的东西。”

当然，本书中提到的那些蛛丝马迹并不能让你对其他人的所有细节都一清二楚，而是会在特定的大方向上给你一定的提示。我的目标是让你开动脑筋研究书中讨论的案例，它们并非无可辩驳、牢不可破。我也希望能锻炼你的思辨能力，无论是和朋友辩论，还是自己头脑中不同的想法相互碰撞，只要你能做到这一点，在某种意义上我就算是成功了。

预言也是一门科学

许多作者都喜欢在导言中描述自己是怎么对书中的话题产生兴趣的。我也随随大流，说说生活中对于我影响巨大，并最终导致我写下本书的事情。不过呢，正如其他作者的故事都是编造的一样，其实我也没打算完全说实话。如果说心理学教会了我们一件事，那就是我们总是给自己找原因。我自以为很清楚自己写下本书的原因，事实上我想的却是“努力给‘我为什么写这本书’编一个合理的故事”。

事”而已。生活中许多事情也一样，我们似乎很确信自己做事的理由，事实却正相反。

我带着警惕感发掘本书的源头。几年前我刚到加利福尼亚读研究生的时候，参加了一个晚宴。一位女士知道我是研究心理学的，便打趣说：“马修，你为什么要研究这个呢？心理学只不过是常识而已啊。”那时候我没有想到完美的答案，但她的话让我寝食难安——心理学看起来的确只是常识而已。比如，你知道在孩子小的时候，如果父母经常给他们朗读故事，孩子长大后朗读得更好吗？又比如，你知道我们的社交面越广，就越幸福吗？即使你根本不知道，恐怕也不会觉得这有什么新鲜的吧。

又过了一段时间，我与一位生物学研究生住进了一个房间，他研究的是苍蝇的视觉神经基础。虽然他从没说过自己的研究比我的更重要，可我却有些自卑。有些人认为我的研究不过是科学的边缘项目而已。弗洛伊德与其信徒会将这种情况归为“物理嫉妒”——物理学是最高级的科学，历史根基深厚，定律和谐，而且还能应用在实践中进行准确的预测。很长时间以来，我都希望心理学也能像物理和其他真正的科学一样被人看重。

再后来我第一次接触到了人脑。尽管它只是一堆脂肪，却比任何计算机都更为强大，不但能准确推断物理问题，还会在别人谈论起你“只是常识”的事业时沮丧不已。这堆脂肪，这个神秘的器官怎样才能做到如此复杂的思考？而且，既然进行预测是一切科学的必要条件，那研究大脑预测原理的学科怎么会不是真正的科学呢？

这些点点滴滴就是本书背后的故事，不过我写下本书的最直接原因是我的儿子艾萨克的降生。作为一个研究发展心理学和非语言交流的心理学者，我对艾萨克早期几乎所有的行为都进行了仔细观察和分析，这同时也让照看儿子的工作变得有趣起来，不过有

时也会耽误我享受与他在一起的时光。不过，看着他一点点地长大，更激发了我对预测的兴趣——我的儿子会成为一个什么样的人呢？

我们的大脑有 1 700 亿个脑细胞，它们可以进行令人瞠目结舌的预测。我希望我讲述的故事和我的发现不至于让你觉得心理学只是常识，而是能让你惊奇。因为心理学能告诉我们未来会发生些什么，别人将来会怎么样，以及我们是谁。

如果你与我一样，也发现在一场宴会中有人对你说“心理学只是常识而已”，那么，我已经自作主张地在每章结尾为你准备好了三四种和直觉相悖的心理学发现，供你作为茶余饭后的谈资。