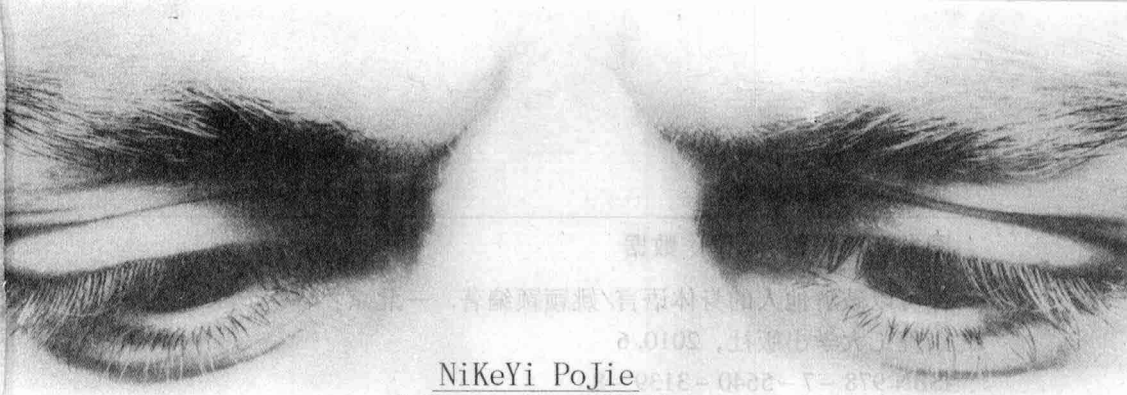
NiKeYi PoJie
TaRenDe ShenTiYuYan

你可以破解他人的身体语言

观人于细致　察人于无形　教你轻松看破他人心

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



NiKeYi PoJie
TaRenDe ShenTiYuYan

你可以破解他人的身体语言

姚颖颖◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有　侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

你可以破解他人的身体语言/姚颖颖编著. —北京：
北京理工大学出版社，2010.6
ISBN 978-7-5640-3139-8

Ⅰ.①你… Ⅱ.①姚… Ⅲ. ①身势语—通俗读物
Ⅳ.①H026.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 064176 号

出版发行／北京理工大学出版社
社　　址／北京海淀区中关村南大街 5 号
邮　　编／100081
电　　话／（010）68914775（总编室）　68944990（批销中心）
　　68911084（读者服务部）
网　　址／http：//www.bitpress.com.cn
经　　销／全国各地新华书店
印　　刷／北京佳顺印务有限公司
开　　本／640 毫米×960 毫米　　1/16
印　　张／14
字　　数／200 千字
版　　次／2010 年 6 月第 1 版　2010 年 6 月第 1 次印刷　　责任校对／陈玉梅
定　　价／28.00 元　　责任印制／母长新

图书出现印装质量问题，本社负责调换

前言 PREFACE

在这个纷繁复杂、瞬息万变的现代社会中，每一个人无时无刻不在与他人进行沟通和交往。社会是一所大学，每个人都必须在这所学校中，接受人生的考验和灵魂的洗礼。

要从这个波诡云谲的人生之海中，绕过波涛汹涌的暗流，绕过错综复杂的险礁，寻找一个人生航向的指南针，具有了解他人的本领是决定性的关键，它让你的人生方向不致有失偏颇，使你能够摆脱无所适从的困惑；它让你具有认清环境和辨别他人的能力，使每个人在风云突变之际，从容地让心灵栖息在生命的港湾。

具有破解他人身体语言的本领，就意味着你可以轻松地看透周遭发生的人与事、看破一个人的真伪，洞悉他人内心深处潜藏的玄机，以不变应万变，顺利地窥探出情绪变化的温差，辨别出气色蕴藏的内涵，使你在人生的旅途上左右逢源，把人生的主动权牢牢地掌握在自己的手中。

本书从破解他人身体语言的一般准则和方法入手，给人以一双识人的慧眼，一把度人的标尺，以便从体态上辨认其性格，从谈吐中推断其修养，从习惯中观察其心机，

从细微处洞悉气质高低。

总之，从一个人的言谈举止中，观人于细致、察人于无形，轻而易举地看破他人他心，让你有一张王牌在手，能够绕过生活中的险滩、躲过四处碰壁，使你倍加从容地融入社会，游刃有余地面对各种人生挑战，就能让你在人际关系之中手握达摩克利斯神剑之柄，干净利落地消弥各种危难，建立人生的功业。

在这竞争日益激烈的时代，一切致力于建功立业者，一切致力于扩展人脉者，一切致力于追求幸福者，一切谋求职场成功者，掌握了瞬间看破人心的本领，就能够占尽先机，无往而不胜，成为生活的强者。

“千里之行，始于足下”，就让我们从阅读此书开始，训练自己破解他人身体语言的本领，成为一个有所作为的人吧！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录
CONTENTS

第1章 破译身体的密码：我知道你想干什么

只有破解他人的身体语言，我们才能在片刻之间，看透周遭发生的人与事、看破一个人的真伪，洞悉他人内心深处潜藏的玄机。以不变应万变，顺利地窥探出情绪变化的温差，辨别出气色蕴藏的内涵，让自己在人生的旅途上左右逢源。掌握他人的长短优劣，辨人于弹指之间，观人于咫尺之内，洒脱地辗转于人生的竞技场中，把人生的主动权牢牢地掌握在自己的手中，从而做到能在各种场合占尽先机。

3/ 人人都想知道他人内心真实的想法
6/ 破解他人内心的密码让我们办事更通畅
7/ 破解他人内心的密码也是竞争取胜的关键
9/ 破解他人内心的密码要从培养洞察力开始

第2章 人的姿势总是非常诚实的

姿势是人心灵的暗示。在日常生活中，人们的姿势各具特色，不一而足。每一种姿势，似乎是无意，而从这貌似无意中，却可以窥探出一个人的真实意思，了解一个人心理上的动向，识破他人的真实想法，把握他人的心理活动。

13/ 坐姿能够透露出一个人的性格
18/ 从走路姿势可以判断他人的本性

21/ 站姿也可反映一个人的性格特征
23/ 从手势来破解他人的内心世界
31/ 睡姿是由潜意识表现出的身体语言
33/ 腰部姿势表露出来的不同意义
34/ 腿部姿势表露出来的不同含义

第3章 行为举止暴露人真实的想法

思想指导人的行动，心里想什么，想干什么，必然体现在他的行动之上。只要我们在日常生活中注意他人的行为举止，就能够从行为看破他的心。

39/ 识破人心离不开观其行
41/ 从行为细微处辨析他人
43/ 细微之处体现出人的内心变化
45/ 从工作上识破他人性格
47/ 通过握手的方式判断他人个性
50/ 处理文件能知人
51/ 透过吵架看他人的内心
54/ 运动可以展现人的真实性情
56/ 吃相也会展现着本性
58/ 一些小动作中的大秘密
59/ 购物方式诉说人的性格
61/ 诸葛亮从行为检核人心的方法
62/ 姜太公从行为看透人心的方法

第4章 人体的体貌和表情就是一张名片

在人际交往中，人的体貌和表情总是给他人留下的第一印象，它也是传递给人的一张最为醒目的名片。古语说：相由心生。它点出了一个

人的面貌不仅可以传递出人内心的心情和情感，而且通过一些外部特征可以了解和判断一个人的品性和内涵。

67/ 表情是人内心世界的镜子
71/ 眼神是心灵的窗户
73/ 视线变化述说着心理变化
75/ 眉毛的动态呈现了心境变化
80/ 嘴形讲解了识人的门道
82/ 鼻子凸显着性格特征
83/ 下巴形状反映性格
84/ 耳朵绘画着人的个性特征
86/ 不同面孔有不同的性格
90/ 体型是性格的投影
94/ 头发的发型体现不同的个性

第5章 衣服是文化的表征，思想的形象

著名作家郭沫若曾经这样说过："衣服是文化的表征，衣服是思想的形象。"人可以通过衣着和服装向他人展现自己。同时，衣着也正向人们传达着很多的信息，不同的人有不同的衣着装扮，不同的衣着也展示了人们各自的个性、情感、智慧与修养。

101/ 衣着和服饰是心灵文化的显示器
105/ 衣饰颜色炫出个性风采
107/ 服饰风格是情趣的表露
112/ T恤往往体现了个性的标语
113/ 一顶帽子也可以解读人心
116/ 领带尽显男人格调
118/ 妆容描画女人心

121/ 手提包衬托出个性特征
124/ 鞋子透出的个性信息
126/ 饰物更是个性的风标

第6章 一些我们随处可见的信息

破解他人的身体语言还来自于我们日常生活中对他人习惯的用心观察。现实生活中，一些人在做某些日常性动作时，有一些习惯性动作带有很浓厚的个性色彩，这对于我们知人识人，客观评价一个人具有重要的参考价值。因为习惯是人们一天天地逐渐形成的，它有着极强的稳定性，想要一下子改变过来，一时之间却很难办到。心理学家莱恩曾说过："人们日常做出的各种习惯行为实际反映了客观情况与他们的性格间的一种特殊的对应变化关系。"这大概能为我们从日常习惯行为识破人心提供了必要的理论根据。

131/ 从习惯动作认知他人
134/ 读书习惯反映人的性格心理
135/ 阅报习惯和音乐偏好预示性格
136/ 旅游习惯显示人的潜在性格
137/ 饮食习惯显露个人性格
141/ 从喝酒习惯观察他人
143/ 从吸烟习惯识别个性
144/ 看电视的习惯显示人的性格
146/ 驾车习惯也能体现人的脾性
148/ 颜色偏好折射人的内心
150/ 签名是一种很个性的符号
153/ 点菜方式泄露性格秘密
155/ 随手涂鸦透析心迹秘语
159/ 笔迹往往是一个人心迹的外现

161/ 办公桌状态透露本性
163/ 接电话的习惯动作暴露人的心态
166/ 按规定速度开车

第7章 你能发现语言中隐藏的秘密吗

一个人的言语，在一定程度上反映一个人的一些实际情况。但如果不善于分析别人的言论，辨其是非善恶，也是无法看破人心的。在现实生活中，有人常常是欲言又止，吞吞吐吐，那么此时他内心的心理密码已经泄露了他的真实动机。

171/ 从闲谈中破译对方心态
174/ 破解客套语种的密码
175/ 从语言风格识透他人个性
177/ 说话方式与行为模式的关联
179/ 说话的速度和语气会透露人的内心
180/ 从谈话主题透露人的内心
182/ 多留心对方的音调
183/ 从说话韵律看透他人
185/ 口头语最能见个人本性
186/ 从谈话特征中识破他人心理

第8章 我们不可以忽视掉的一些细节

社会是人与人交流促进的场所，在每一个人的生活和工作中，都离不开人际交往，每一个人都在力图营造一种和谐而丰富的人际关系，而在人们的交往过程中，不同的人有着不同的交往方式。了解并把握对方在社交场合的一些交往方式和细节，便能把握对方的个性特点与心理特征。

193/ 打招呼传递心声

194/ 从请客中透视人的心态
195/ 握手探知对方的心情
197/ 座位选择显示个性奥秘
199/ 醉态暴露本性
200/ 难堪场面洞察人心
201/ 恭敬语描绘真实想法
203/ 通过如何处理他人挑衅看人
204/ 交换名片探知心态
206/ 不同的礼物诠释不同的品位
208/ 电话本记录体现做人风格

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

第 1 章

破译身体的密码：我知道你想干什么

只有破解他人的身体语言，我们才能在片刻之间，看透周遭发生的人与事、看破一个人的真伪，洞悉他人内心深处潜藏的玄机。以不变应万变，顺利地窥探出情绪变化的温差，辨别出气色蕴藏的内涵，让自己在人生的旅途上左右逢源。掌握他人的长短优劣，辨人于弹指之间，观人于咫尺之内，洒脱地辗转于人生的竞技场中，把人生的主动权牢牢地掌握在自己的手中，从而做到能在各种场合占尽先机。

人人都想知道他人内心真实的想法

现实社会中要弄懂别人的心思，知道他在想什么，会做什么实在是一件难事，历经千辛万苦的人们毫不含糊地得出这一真理，然而，又不可否认这也是人们走向成功的共同财富。当然，有识之士是看破人心有所思、看破人心有所为的，他们知道处世的最难处，莫过于看破人心；而且为人处世中的识人，自古就是为难之事。人是不容易被人所了解与认识的，当人们去了解和认识一个人时就更不是一件容易的事情。了解一个人，就必须了解他的表面与实质，而这些又不是轻而易举就可以解决的问题。从辨别一个人的言行真伪起，到一个人的思想境界是否高尚，中间无不渗透着人的精力与智慧。轻浮的对待不能真正做到认识人。人际关系作为个人成功的要素之一，良好的人际关系要求人们之间需要沟通与理解，而在自己与别人之间，又不可避免地存在着心墙，要拆除心墙，就必须了解对方，否则，沟通与理解就是枉费心机。

世界上什么事情是最大的事情？有人说，集体的事是大事；有人说国家的事是大事；有人说，结婚是人的终身大事；有人说，解决人的吃饭问题是大事。这些说法不无道理。但从事业成就的方面上讲，“事之至大，莫如看破人心”。

对于现实社会的管理者来说，没有比识别人才更重要的了。从聪明的人来说，“知者莫大于知贤，政者莫大于官贤”，没有比发现和了解有才能的人更重要的了。

艾柯卡在任福特汽车公司总裁时，他的周围聚集了一大批优秀的管理人才。而当他离开福特公司到克莱斯勒公司任董事长时，这批人纷纷拥向克莱斯勒，他们放弃了福特的优厚待遇，谢绝了福特的一再挽留，而甘愿和艾柯卡一起冒风险、尝艰辛。由此可见艾柯卡的看破人心知人

善任和人际交往的特殊魅力。艾柯卡说："我设法寻找那些有劲头的人，那样的人不需要多，有 25 个我就足以管好美国政府。在克莱斯勒，我大约有 12 个这种人。使这些管理人员具有的力量就是他们懂得如何用人和发动人。"这是他成功的关键，从而创造出令人惊叹的奇迹。他的才能甚至超出了一个最卓越的企业领导者的范围，以致人们认为他是一个理想的美国总统候选人。

中国历史上的明君唐太宗，他说"何代无贤"，非常值得今天的识才用才者深思、借鉴。

唐太宗之所以使国势欣欣向荣，出现"贞观之治"，就是因为他看破人心识人的独到本领。因此，能否细致入微地观察人，在很大意义上决定着个人的生存。

"事之至难，莫如知人。"这是一位宋朝诗人陆九渊所留下的一句名言。这句话揭示了看破人心在现实生活中的实际难度，说明了普天之下千难万难的事情，没有什么事情比了解和认识别人更难了。

中国还有一句古话"凡事之所以难知者，以其窜端匿迹，立私于公，倚邪于正，而以胜惑人之心者也"，这就导致"事之至难，莫如看破人心"。不难理解，看破人心这样的事情之所以不易了解，是因为有人善于隐藏真相，把私心掩盖起来而显出为公的样子，把邪恶装饰成正直的样子，去迷乱他人的眼睛，并使他人形成错误的印象。以正直、忠诚、善良的外表作奸恶的掩护，就是这些人的实质难以辨识的原因所在。

俗语说："人心难测。"人心何以难测？人心是指人的思想，思想是无形的，看不见，摸不着，它隐藏在人的脑海里；且思想又非固定的，是随着客观世界的变化而变化的。所以，要摸透人的思想是不易的，故说人心是难测的。

人们常说，"知人知面不知心"，这恐怕也道出了"人心难测"的道理。有人说不要轻易相信他人，这不是没有道理的。有的人特别是在感情至深时，总是轻信他人。于是，就有："对待我真诚，我又为何对别人掩饰自己、向人家讲假话。"所以，把心里的秘密全掏出来给人家。

然而，你可知道，他“真诚”地在你面前说别人的坏话，他在别人面前又会“真诚”地说你的坏话。因为人都有讨好他人的心理。而且，人总是在变化的。今天你是他的朋友，明天你可能就成了他的对手。是对手，他就可能利用你那些秘密，特别是隐秘的话来攻击你。

所以，他人的假意往往是不可靠的。对此，最好不要轻易相信它。如果失去了这方面的警惕性，轻信了别人的假真诚，则容易上当受骗。尽管如此，人还是不能不与自己周围的人合作共事，还是必须面对你所赖以生存的群体中的每一人。为此你能做的就是谨慎对待，用“人心叵测”来警告自己。

事之至难，莫如看破人心，也有第三个原因，即“人之难知，不在于贤不肖，而在于枉直。”识别人的难处，不在于识别贤和不肖，而在识别虚伪和诚实。人有坏人与好人之分，英雄有真英雄与假英雄及奸雄之分，君子有真君子与伪君子之分。人还可以分为虚伪与诚实；有表面诚实而心藏杀机；有“大智若愚”，表面看上去是愚笨的样子，而内在里却是聪明之人；有“自作聪明”而实际是愚人；有当面是人，背后是鬼的两面派。

事之至难，莫如看破人心的原因之四在于“材与不材之间，似是而非也”。即指贤才与非贤才之间，似是而非，难以分解。可以说，任贤非难，知贤为难；使能非难，知能为难。正因为任用贤德的人并不太难，了解有贤德的人才真正困难；使用有才能的人并不难，发现有才能的人才真正困难。所以，正因为上述种种原因，难怪人们常说，看破人心，真正地去了解一个人真的很难。

正因为很难，所以我们都需要掌握一种能够破译他人身体语言的密码，以便能够更好地和人打交道，以便能够更科学地鉴别和使用人才。

破解他人内心的密码让我们办事更通畅

古人说："世事洞明皆学问，人情练达即文章。"办事离不开"人情定律"，不懂不察人情是不可以的，因为，人情是无根的东西，想要固定它，必须牢牢地掌握它。

通晓人情，就是要有一种设身处地、将心比心的情感体验的态度。从正面讲，就是要"己欲立而立人，己欲达而达人"。就好像肚子饿了要吃饭，应该想到别人肚子也饿了，也要吃饭；身上冷了要穿衣，应想到别人也与你一样。懂得这些，你就要"推食食人"、"解衣衣人"。刘邦深谙此道，所以他在韩信眼中是个通情的人，并且刘邦还使韩信欠下自己的人情债不忍背叛。

汉王四年，韩信平定了齐国，他向汉王刘邦上书："我愿暂代理齐王。"刘邦大怒，转而一想，他现在身处困境，需要韩信，就答应了。韩信力量更加壮大。齐国人蒯通知道天下的胜负取决于韩信，就对他说："相你的'面'，不过是个诸侯，相你的'背'，却是个大福大贵之人。当前，刘、项二人的命运都悬在你的手上，你不如两方都不帮，与他们三分天下，以你的贤才，加上众多的兵力，还有强大的齐国，将来天下必定是你的。"

韩信说："汉王待我恩泽深厚，他的车让我坐，他的衣服让我穿，他的饭给我吃。我听说，坐人家的车要分担人家的灾难，穿人家的衣服要思虑人家的忧患，吃人家的饭要誓死为人家效力，我与汉王感情深厚，怎能为个人利益而背信弃义。"

过了几天，蒯通又去见韩信，告诉他时机失去了便不再来，韩信犹豫不决，只因汉王对他情深义重。

我们姑且不论刘邦以后如何处死了韩信，但就人情世故而言，刘邦很成功，他能令韩信在想到背叛时心中产生愧疚，不忍去做。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com