

饭桌·交际·心理·人性
在这里，你会读懂人情、人性和人生

舌尖上的心理学

饭桌交际中的心理策略

张兵◎著

生活中，很多事情离不开饭桌。
当你品味美食的时候，其实你在品味人性；
当你与人交谈的时候，其实你在谈论人生。

舌尖上的心理学，教你读懂人心，
在觥筹交错中看懂人情世故！

红旗出版社

舌尖上的心理学

饭桌交际中的心理策略

张兵◎著

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的心理学/张兵著. —北京:红旗出版社,2013.3

ISBN 978 - 7 - 5051 - 2528 - 5

I. ①舌… II. ①张… III. ①饮食 - 心理活动 - 研究

IV. ①B842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 005251 号

书 名 舌尖上的心理学
著 者 张 兵

出 品 人 高海浩
总 监 制 徐永新

选题策划 万方正
责任编辑 万方正 张佳彬

出版发行 红旗出版社
邮政编码 100727

地 址 北京市沙滩北街2号
编 辑 部 010 - 64038529

E - mail hongqi1608@126.com

发 行 部 010 - 64024637

欢迎品牌畅销图书项目合作

项 目 部 010 - 84026619

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米

1/16

字 数 220 千字

印 张 15

版 次 2013 年 3 月北京第 1 版

2013 年 3 月北京第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5051 - 2528 - 5

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

序

要想了解一个人，请带他去饭局

我认识的一位成功企业家曾说：要想真正了解一个人，最好带他去饭局！

对这句话，我十分赞同。确实如此，饭局是最考验人的地方。在觥筹交错间，一个人的品性和修为，都可以通过他的言谈举止表现出来。从点菜到吃饭，从开始喝酒到饭后道别，这些过程中看似不起眼的小细节，都可以看出一个人的真实性情。在餐桌上，他自然会脱下隐藏自己的外衣，将真实的一面暴露无遗。所以说，想要真正地了解一个人，最好带他去饭局。

“人性解剖大师”鲁迅先生也说，中国其实就是一个大厨房。此言不虚，对于中国人来说，人生的大部分活动都是围绕餐桌（饭局）展开的，从古至今皆是如此。

在中国，结婚有饭局，升学有饭局，赔礼有饭局，开会有饭局，工作有饭局，升职有饭局……参加这些饭局的目的都是为了解决和自己有关的事情。在饭局里，可以谈公事，可以谈私事，很多重大的决定都是在饭局中完成的。

当然，什么样的人参加什么样的饭局也是有说法的。富人参加的饭局跟普通人参加的饭局当然不一样。从一个人经常参加何种饭局，可以看出他的身份、地位、兴趣、爱好，所以，判断一个人的性格特点、身份地位，只需要观察他经常参加何种饭局即可！

中国人的饭局之道，其实就是中国人的人情之道。饭局就是一个社会身份认同体系，透过饭局，可以看出社会中人与人之间的经济利益、社会关系和交际规则。其实，饭局的关键处，不在于吃什么，而在于跟什么人吃。在饭局里，可以跟人联络感情，可以谈生意，所谓的人脉，所谓的圈子，所谓的资源、社会关系都可以从饭局中获取。

所以，我们要想了解一个人，就看他平时喜欢参加什么样的饭局，从中可以看出他有什么样的朋友圈、交际圈！很多志同道合的人都喜欢搞饭局，一来促进感情，二来有助于提高自己的专业水平。跟企业家一起吃饭的肯定是经济、财富方面的人，跟作家一起吃饭的多是摇笔杆子的人，跟一帮狐朋狗友天天混饭吃的肯定是没有志向、没有追求的人。

饭局的妙处就在于“局”。一个完美的中国式饭局，有设局人、入局人、局托、陪客等众角色，有组织、有结交、有承诺……所以，处于什么样的饭局里，就能猜到这场饭局的目的，以及参加这些饭局的人的目的。

本书就是告诉你如何在饭局上看透人心，如何辨别谁真心谁假意，如何抓住对方的心理特点，以便对症下药解决自己面临的实际问题。

另外，因为读心是相互的，在饭局上你也有可能被别人拿来研究，所以本书告诫读者，参加饭局时要注意隐藏自己，保证自己能看透别人，但尽量不要被对手看透，这样才能真正成为一名饭局读心高手！

序 要想了解一个人,请带他去饭局

第一章 在觥筹交错间看透人心——读心利器,饭局为上 001

饭局之上,人人各怀心思。有些人本来心事重重,但到了席间,却强颜欢笑;有的人看上去兴致颇高,其实强打精神;有的人一脸憨态,其实胸有城府;有的人沉默不语,实则静待时机……

饭局如戏台,人人各怀心事 / 002

饭局社交是人们心理上的“安全阀” / 004

饭局拉近彼此距离,弱化生意场上公事公办的色彩 / 005

察言观色,适时适度地把自己想办的事情提出来 / 008

情感交融和思想传达的加速器——酒精 / 012

不战而屈人之兵——在觥筹交错间看透对方 / 014

第二章 透过参加饭局用意读人心——同是赴局者,目的各不同 019

下里巴人的饭局,叫草根饭局;事业成功者的饭局,叫精英饭局。这两类饭局,各有各的侧重点,一般说来,草根的饭局在于饭;精英的饭局在于局。

世上没有无缘无故的爱恨,也没有无缘无故的饭局 / 020

草根饭局在于饭,精英饭局在于局 / 022

饭局可以帮助你迅速融入“熟人社会” / 024

为了利益“攒”饭局者 / 027

为了感情“拉”饭局者 / 029

为了信息“找”饭局者 / 032

被动无奈“陪”饭局者 / 034

第三章 039

舌尖上的人脉——与谁一起吃,才是饭局关键

饭局上吃什么? 鲁菜粤菜,还是川菜湘菜? 其实,饭局上最重要的是“吃人”! 和谁一起吃饭决定了你这顿饭的价值,决定了你这顿饭吃得是否有意义。

饭局需要焦点人物,但焦点太多就会变焦虑 / 040

家人饭局,经济实惠最重要 / 042

同学朋友饭局,吃好喝好最重要 / 044

同事饭局,气氛融洽最重要 / 045

宴请领导的饭局,察言观色最重要 / 046

应酬饭局,左右逢源最重要 / 049

办事饭局,人家满意最重要 / 051

学识丰富的人——让你获得新的知识和信息 / 053

美食家——让你品尝特色菜,明白美食的道理 / 054

会讲笑话的人——笑话是下饭的好佐料 / 056

会提问的人——提出妙问题,让饭局气氛更活跃 / 058

会做游戏的人——游戏穿插其中,妙趣盎然 / 059

第四章 063

点菜有学问——从点菜看门道,从菜品口味读性格

饭局就像一个魔术箱,能把纷繁芜杂的社会浓缩到一张餐桌上。那么,菜单就像一台测试仪,可以把在座人们的性格一一检测出来。根据饭菜口

味而探知人的性格,是一件既神秘又有趣的事情。

最先点菜的人,通常掌握着领导权 / 064

爱点特色菜和推荐菜的人的性格 / 065

爱点大众菜的人的性格 / 066

专点“贵族菜”的人的性格 / 068

喜欢各种菜系的人的性格 / 069

喜欢吃酸味菜的人的性格 / 073

喜欢吃辣味菜的人的性格 / 074

喜欢吃甜食的人的性格 / 076

喜欢吃清淡食物的人的性格 / 078

喜欢吃浓味食物的人的性格 / 079

不可不知的饭局点菜术 / 080

二八法则——要点 80% 的人喜欢的菜 / 082

点菜时客人不要太主动,应多让主人来点菜 / 083

点菜前后如何说——点菜不仅与食物有关,而且与说话有关 / 084

中餐点菜指导:三优四忌 / 086

第五章 089

坐有坐相,吃有吃相——如何透过吃相洞悉人心

坐有坐相,站有站相,吃也是有吃相的。吃相如人相,从吃相可以看出一个人的修养,体现出一个人的性格和品行,也反映出他为人处世的态度。

如何读懂细嚼慢咽的人 / 090

如何读懂狼吞虎咽的人 / 091

如何读懂闷声不响的人 / 093

即使一根鱼刺掉在桌上也要捡起的人 / 095

乱加调味品,酱、醋、辣椒粉都要蘸一点儿的人 / 096

一面进食,一面唠叨不停的人 / 098

饭局上,这些不雅的行为不要有 / 100

第六章 103

酒品如人品,酒性见人性——从喝酒习惯看个性

有句话这样说:“酒品高者展翅飞翔,酒品低者扑地拱墙。”通过一个人醉酒的表现,可以看出一个人的人品。看一个人的人品如何,最简单的方法就是请他喝酒!

爱喝啤酒的人 / 104

爱喝白酒的人 / 105

爱喝洋酒的人 / 109

爱喝葡萄酒或香槟酒的人 / 110

大块吃肉,大碗喝酒的人 / 111

明明酒量很大,却找各种理由躲酒的人 / 112

举着酒杯到处走,并滔滔不绝发表自己观点的人 / 114

喜欢炫耀酒量,举着酒杯四处与人干杯的人 / 116

把酒杯放在不显眼的位置,或者紧紧抓在手里的人 / 117

酒后现真形:从醉酒的表现看人品 / 119

酒规则一:如果你能喝,这些规矩你要懂 / 121

酒规则二:如果你不能喝,这些心计你要懂 / 123

第七章 125

酒场细节决定饭局成败——饭局中的敬酒、劝酒、拒酒法则

人在江湖走,哪能不喝酒?会敬酒的靠语言艺术,善斗酒的靠游击战术,装醉酒的善于玩骗术,灌不醉的肯定防身有术。我们如能熟练掌握敬酒、

劝酒、拒酒的法则,必能在酒场上做到细节完美,游刃有余。

可以多人敬一人,决不可一人敬多人,除非你是领导 / 126

自己敬别人,切不可比对方喝得少 / 127

敬酒碰杯时说“我喝完,你随意”,显大度 / 129

多给领导或客户添酒,不要随便给领导代酒 / 130

碰杯时杯沿最好低于对方,如果你是领导,一定不要放得太低 / 132

饭局上的座位安排和敬酒顺序 / 133

敬酒原则:主人敬主宾、陪客敬主宾、主宾回敬、陪客互敬 / 135

能喝不如会说——碰杯敬酒要有说辞 / 137

饭局劝酒的路数——由浅入深 / 139

人在江湖走,哪能不喝酒——劝酒辞令 / 140

只要感情有,喝什么都是酒——拒酒辞令 / 142

拒酒有学问——既能拒酒,又不得罪人 / 143

拒酒忠告:如果你真不能喝,就别开第一口 / 145

第八章 147

一举一动知人心——从饭局中的身体语言解读人心

饭局之上,人们之间近距离接触,对方的一举一动都暴露在你的眼中。头、眼、颈、口、手、臂、足等人体部位都在泄露内心深处的秘密,如果你是一位饭局高手,通过这些身体语言即可读懂一个人。

从饭局握手看性格 / 148

从饭局坐姿看性格 / 150

饭局上以貌识人,但不能以貌取人 / 151

饭局上玩手机、食具者大多内心缺乏安全感 / 154

眼神透露秘密,如何顺着目光潜入对方内心 / 156

运用你的目光语：用眼睛回话，用眼睛点头 / 157

从饭局上人们的表情揣测他们的心思 / 160

从嘴的动作了解对方 / 162

盘点“小动作”背后的心理秘密 / 163

第九章 167

饭局就是话局——饭局中的话语读心术

俗话说：“言为心声。”的确，语言是一个人内在思想的反映。饭局上，不管对方的话语是虚假的、真实的，善良的、丑恶的，还是隐晦的、明显的，高尚的、低俗的……你都可以通过他的话语读懂他的性格。

大声讲话的人——性格爽朗，人品正直，但易自大 / 168

小声讲话的人——擅长谋略，气度小 / 169

说话嗲声嗲气的人——有两面性，喜欢撒谎 / 170

说话硬邦邦的人——个性强，独裁权威 / 172

说话快速的人——自我意识强，不服输 / 173

爱撅着嘴讲话的人——愤世嫉俗，不平不满，爱唠叨 / 174

语速缓慢沉稳的人——思虑深，有耐力，可以信赖 / 176

讲话木讷的人——不善言辞，但给人以诚实感 / 177

如果没有十足的把握，不要随便开口 / 178

步步为“赢”——饭局中如何掌握话语主动权 / 179

饭局纠纷化解术——当发生矛盾争执时怎么办 / 182

第十章 185

饭局中的心理学——让你五分钟成为饭局高手

饭局是最好的心理实验室。如果你是饭局参与者，一定可以通过对方的饭局表现看懂他的内心想法，也可以利用一些心理法则让自己在饭局中

游刃有余,从而轻松玩转饭局,在五分钟之内成为饭局高手!

模仿效应——饭局之上不当出头鸟,找个榜样跟着来 / 186

共情效应——找到双方兴趣共同点,你们就可以推心置腹了 / 187

移情效应——如何让别人快速把你当作自己人 / 189

曝光效应——寻找饭局中的最佳曝光点 / 191

留白效应——饭局上,该沉默的时候,就不要滔滔不绝 / 192

晕轮效应——修炼你的饭局气场 / 194

第十一章 199

买单识人——买单是对一个人的金钱观和人品的考验

要想试探一个人,最好的试金石就是买单!在饭局上,买单直接与金钱有关。在这个环节上,对方不同的买单表现,显示其不同的性格和修养。

从吃饭买单看关系亲密程度 / 200

从买单看一个人是慷慨大方,还是斤斤计较 / 202

喜欢躲单或大声嚷着买单就是不掏钱的人 / 203

参加饭局提倡AA制的人 / 205

参加饭局喜欢抢着买单的人 / 207

买单除了在经济上受损之外,其他方面都是收获 / 208

第十二章 211

“饭局也疯狂”——从饭局看世道人心

世界喧嚣,饭局疯狂。炫富的暴发户,哭穷的失意者,更有骗子、小人轮番登场。螳螂捕蝉,黄雀在后,声东击西,欲擒故纵……让我们通过本章学会望闻问切,看透大千世界中的芸芸众生相吧!

饭局酒场就是名利场 / 212

谈事儿要饭局,没事儿更要饭局 / 213

饭局要防两种人:一种是“骗子”,一种是“小人” / 215

饭局上的承诺有些是靠不住的 / 218

将“和”字写在脸上 / 220

炫富与哭穷 / 222

后 记 --- 225

第一章

在觥筹交错间看透人心 ——读心利器，饭局为上

饭局之上，人人各怀心思。有些人本来心事重重，但到了席间，却强颜欢笑；有的人看上去兴致颇高，其实强打精神；有的人一脸憨态，其实胸有城府；有的人沉默不语，实则静待时机……

饭局如戏台,人人各怀心事

有人说,世上最累人的事情就是吃饭。

这话不假。

在中国,吃饭确实够累人的。同样是吃饭,外国人叫作“用餐”,中国人称为“饭局”,前者听上去没心没肺,后者听起来处处心机。

在国外,吃饭就是吃饭,有闲暇或者心情好的时候,不妨尽情享受美味,赶上时间紧,随便吃份工作餐,填饱肚子就算完事儿。中国的情形却大不相同,吃饭并不单单是为了满足身体的需要或是味蕾的享受,而是一种精神和利益的双重需求。也就是说,吃饭是生活中的大事,更是工作中的大事,少了这顿饭,就少了许多人情,这顿饭吃不好,许多事也就办不成。正因为大家对饭局寄予了太多的期望和渴求,所以,这个饭吃起来并不轻松。

饭局如戏台。饭菜和酒水好比舞台设计,酒好菜好,舞台才显得耀眼华丽。参加饭局的各路人等,全部是演员,生旦净末丑各司其职,披挂整齐各就各位,单等锣鼓开敲,好戏就算开场。

在戏台上,有文角,有武行;有唱黑脸的,有唱红脸的;有捧眼的,也有逗眼的,这样的戏才热闹好看。在饭局上,大家看上去个个红光满面,其实各怀心事,各有所图:每个人都想借饭局这个平台,来实现自己的愿望;渴望用手中的酒杯,达到自己的目的。

有时候,一场看似平淡无奇的饭局,说不定正上演着一场“宫心计”。大家坐在一个席面上,夹的是同一个盘子里的菜,喝的是同一个瓶子里的酒,表面上说说笑笑,其实私底下,也许正在勾心斗角,甚至是“打打杀杀”,此情此景,饭局又变成了高手对决的竞技场。

我刚参加工作的时候,曾经跟着朋友吃过一回“蹭边儿饭”。这个饭在我看来是蹭边儿,在别人看来却是十足的饭局。

这场饭局的主人是我的朋友庄斌,他是某公司的财务主管,平时与一位

副总走得比较近。如今,这位副总因故离职了,庄斌感觉孤立无援,心里空落落的;于是,他想请其他的中层吃顿饭,联络一下感情。抱着这个目的,庄斌在席上一副盛情相待的样子,一会儿和这个碰杯,一会儿给那个敬酒。酒过三巡,庄斌已经不胜酒力,把我拽起来,让我替他敬酒。我按照庄斌的指示,敬了一圈,感觉大家都很热情,心里很是羡慕庄斌的好人缘。

散席之后,我把心里的想法跟庄斌说了,夸赞他会社交,有人缘。没想到庄斌冷笑一声说:“什么好人缘?你看到的都是表面现象!这帮人绝对不是你想象的那样,他们的城府都很深,心事也很重。”我表示不太理解,庄斌继续说:“这些人跟我的情分都一般。我请他们喝酒,他们不推托,是因为没必要得罪我。那个公关部经理老陈是个势利眼,今天他喝酒喝得最少,以前副总在的时候,他最爱跟我套近乎了,每次都不醉不归;现在副总走了,他就有点淡了,酒也不好好喝。那个管后勤的老刘,这两天正有事求我,不敢不喝。你看他醉了,其实是装出来给我看的……”

听庄斌这样一分析,我发现自己真是太缺乏这方面的经验了。庄斌告诉我:“别以为吃饭的就是哥们儿,喝酒的就是朋友,这样的想法真是太天真了!现在这社会,没有无缘无故的饭局,吃饭之前,你得先把这个局看透,再把吃饭的人研究透,要是一门心思都在吃上,那就成猪了!”一席话,让我醍醐灌顶,茅塞顿开。

从那以后,我还真研究起饭局的问题了,这一研究不要紧,发现饭局真是最好的心理观察室。饭局之上,人人各怀心思。有些人本来心事重重,但到了席间,却强颜欢笑;有的人看上去兴致颇高,其实强打精神;有的人一脸憨态,其实胸有城府;有的人沉默不语,实则静待时机……总之,这场饭局看上去热热闹闹,可是细数大家的心态,却是五花八门,各有不同。

在经历过几场实战之后,我慢慢发现,饭局上最难应付的不是酒,而是形形色色喝酒的人。在中国式饭局里,有着很深的学问,也形成了许多不成文的潜规则,不亲身体会,是很难应对的。从另一个角度来讲,饭局又是棋局,其中大有玄机,想要赢定这一局,要学会察言观色,从他们的举手投足中,捕捉到自己想要的信息。

在饭局上,每个人都在企图掩藏自己的心事,如果你猜错了他们的心事,就会让饭局成了不可收拾的残局。所以,想要巧妙地破开这一局,就不要被那些表面的现象蒙住了眼睛,要学会深度挖掘,各个击破,努力使自己成为布局者,而不是一颗闲棋冷子。

饭局社交是人们心理上的“安全阀”

为什么很多人都喜欢奔赴饭局,且乐此不疲呢?

难道只是单纯地为了利益关系吗?

事实上,远非这么简单。我有位研究大众心理学的好友说,饭局社交是人们心理上的“安全阀”。也就是说,参加饭局不仅是利益的需要,而且还是人类心理安全的需要。

人类天生是一种群居动物,离群索居就会感到孤独。如果一个人没有朋友,也从来不参加什么饭局,他就会觉得自己被整个世界抛弃了。之所以会产生这种感觉,其根源就在于内心缺乏安全感。

我认识一个在某单位身居高层的朋友,饭局不但是他生活的一部分,而且是非常重要的部分。可以说,除了早餐,他每天都是在饭局上。他的饭局不仅每天有、每顿有,甚至每顿饭要参加几个饭局。在邀请他的人中,有的是他的上司,有的是他的朋友,也有一些商界精英。为了不驳对方的面子,能参加的饭局他都尽量参加,所以常常一顿饭连赴几个饭局。在饭局中,他总是和对方寒暄一阵,然后很抱歉地说:“我在某某地方还有一个应酬,十分抱歉……”然后直奔下一个饭局。

有一次,他在3天内参加了10场饭局,最后导致胃病复发,在医院住了一个星期。出院后,医生嘱咐他3个月内不能喝酒,前面几天他还能按捺得住,每天按时回家吃饭。可是,一个月之后,他又控制不住自己,去参加饭局了。回家后,妻子问他:“酒重要还是命重要?”他的回答是:“酒可以不喝,但饭局我必须参加,不然我心中会缺少一种安全感,感觉自己好像被世界抛