

精妙實用技巧叢書

59

# 一眼看穿 對方的心

教您解讀一個人的動作、表情、  
不經意的話語所透露出的心理，  
讓您在人際交往、職場上、情場  
上無往不利！

日本心理諮詢中心所長

關輝夫◎著

王蘊潔◎譯

國家圖書館出版品預行編目資料

一眼看穿對方的心／關輝夫著；王蘊潔譯。  
-- 初版。-- 臺北縣新店市：漢欣文化，民91  
面；公分，--（精妙實用技巧叢書；  
59）

ISBN 957-686-366-X (平裝)

1. 個性心理學 2. 行為心理學

173.7

91010818

有著作權·侵害必究

定價 150 元

精妙實用技巧叢書 59

# 一眼看穿對方的心

作者／關輝夫

譯者／王蘊潔

發行人／楊炳南

出版者／漢欣文化事業有限公司

地址／231 台北縣新店市中正路 540 號 5 樓

電話／(02)2218-1212 傳真／(02)2218-0101

郵撥帳號／0583759-9 漢欣文化事業有限公司

營業時間／星期一至五早上 8:30 至下午 5:00（國定假日休息）

登記號／局版台業字第 2855 號

印刷所／傑泰印刷有限公司 頁數／192 頁 (100P)

初版／中華民國 91 年 7 月

SHIGUSA DE WAKARU AITE NO SHINRI

© TERUO SEKI 2000

Originally published in Japan in 2000 by SHINSEI PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,

TOKYO., and Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

# 目錄

## 1

### 性格與感情的 行為、動作

了解性格是人生的必勝之路！ <small>想像一下動物</small>	10
可以令周圍的人和自己幸福 <small>四項理想性格的特徵</small>	12
在人際關係上易受挫折的性格 <small>四項令人討厭的性格特徵</small>	14
能夠坦率地說「對不起」的人 <small>四項受人歡迎的性格特徵</small>	16
即使沒有惡意也會令人敬而遠之 <small>四項吃虧性格的特徵</small>	18
性格中的四分之三可以修正 <small>性格是否可以改變？</small>	20
了解對方性格的線索 <small>外在的印象與性格</small>	22
從鐘擺的自我暗示法推測性格 <small>鐘擺的動向</small>	24
欲蓋彌彰 <small>性格是否可以隱藏？</small>	26
行動的原型是過去的累積 <small>行為模式</small>	27
.....	
身體反應內心 <small>憤怒心理的表情和動作</small>	28
受到衝擊後，會表現出原來的性格 <small>錯愕和之後的反應</small>	30
優越感是自卑感的反作用 <small>輕蔑、看不起</small>	32
提高警覺！對方正在盤算 <small>害人之心</small>	33
詐騙犯是慣犯、確信犯 <small>欺騙</small>	34
越親密，越難隱藏真心 <small>親密</small>	36
手腳無法保持平靜 <small>說謊</small>	37
在遇到困境時，最能夠看清一個人的本性 <small>逃避</small>	40
喪失愛和信賴的對象時 <small>悲哀和悲嘆</small>	40
「說話療法」最有效 <small>恐懼的前前後後</small>	41
表情和動作也變得輕盈 <small>愉快的感情</small>	42
驚喜會直接表達 <small>驚喜</small>	43
可以激發幹勁和意願的說話方式 <small>驚嘆</small>	44

大腦釋放放鬆的腦波	46
<small>舒服</small>	
內心深深被打動的證明	47
<small>流淚</small>	
◆要小心！得意忘形的女人(48)	
<b>2 表達內心的行為、動作</b>	
內心會在無意識的情況下活動	50
<small>心理與深層心理</small>	
從眼睛最能夠了解內心的狀態	51
<small>眼睛的動作</small>	
視線相對、移開視線	52
<small>有意識的視線活動</small>	
可以直接表達內心的狀態	54
<small>日常的眼睛活動</small>	
基本上是一種緊張和防衛的姿勢	56
<small>抱著胳膊</small>	
手放在桌上、拍打、撫摸、動來動去	58
<small>手和手臂的動作</small>	
腳的表情特別豐富	60
<small>腳的動作(1)</small>	
人無法掩飾腳的動作	62
<small>腳的動作(2)</small>	
可以從身體的方向解讀心理	64
<small>身體整體的動作</small>	
放鬆、撒嬌和需要警惕的動作	66
<small>身體的表現</small>	
用顏色表達自我主張和心情轉換	68
<small>打扮</small>	
越隱藏越容易暴露	70
<small>隱藏自我的動作</small>	
從選擇的座位了解心理和性格	72
<small>坐的位置</small>	
可以充分表現一個人的習性	74
<small>抽煙的方式</small>	
內心不安、與奮、情緒焦躁、感傷	76
<small>徘徊不定</small>	
走路方式可以令人產生不同的印象	78
<small>走路方式</small>	
用笑容、拍肩令人安心	80
<small>令人安心(不安)</small>	
情緒不安會令人產生不信任感	82
<small>信賴與不信任的動作</small>	
生氣是以自我為中心的尺度表	84
<small>都是你的錯!</small>	
與對方相同的動作可以增加親近感	86
<small>同步行動、同步舞</small>	
一直被對方盯著是一種壓力	87
<small>錯開視線</small>	

最好的方法是錯開視線……………88

對人緊張症

承認內心喜歡異性的想法……………89

異性恐懼症

心地善良的人容易犯的心病……………90

強迫神經症

◆提高警覺！不要期待男人誠實（92）

### 3

## 在不同的 T.P.O 表現不同的行為

如何切實表達自我……………94

何謂 T.P.O

時間帶不同時，對方的心情和身體狀況也不同 95

最有效的時間帶

有四分之一的人可以一見如故……………96

喜歡和討厭

說話中要有適當的停頓……………97

如何培養魔法的說話方式

在說話之前就可以了解的歡迎態度……………98

接受

不要立刻加以否定……………100

考慮一下

在無意識中思想集中的姿勢……………102

重新考慮

解讀想要讓你趕快離開的信號……………104

否定的心理

視線不相交，採取視而不見的態度……………106

不想說話

故意忙東忙西、批判、充耳不聞……………108

不想聽

面無表情、抱胳膊、挑釁的態度……………110

解讀不愉快、心情惡劣

左側是真心的臉，右側是表面的臉……………112

你想坐哪個座位？

使自己的視線高於對方……………114

視線導致心理的距離感

與眾不同的業務員拜訪術……………116

行銷的方法

是領導式還是民主的方式……………118

會議術

在正式發言前進行模擬練習……………120

在正式發言時臨危不懼

越是有地位的人，低頭的效果越大……………122

低頭

可以傳達「太棒了！」的心情……………123

雙手高舉的勝利姿勢

可以帶動現場氣氛……………124

誇張的動作

在犯錯時，容易表現本性……………126

犯錯後

腳在說話，想要儘快獲得滿足……………	127
抖擻	
觀察對方的狀態……………	128
手會傳達身體的狀況	
行為、動作的習慣源自父母……………	129
親子的動作	
可以從聽者的反應中了解彼此的關係	
在家庭療法中的反應	
◆小心欺詐的手法！（132）	130
<b>4 人際關係與溝通</b>	
想要掌握人心，93%並不是靠言語……………	134
把握感情	
言語和態度不一致的人令人討厭……………	136
言行一致與言行不一致	
傾聽對方的意見、認同對方……………	137
意見相左的人	
男性版 要注意這樣的言行……………	138
有許多女性同事的職場	
女性版 要注意這樣的言行……………	140
有許多同性同事的職場	
工作認真、態度親切……………	142
和老大姐的相處方式	

不會讓人懷恨在心的拒絕法……………	144
擊退性騷擾的動作	
首先讓對方卸除警戒心……………	146
如何應付抱著胳膊的人	
在某一點上徹底「裝模作樣」……………	148
「裝模作樣」的功效	
受到認同時，可以令人感到安心……………	149
發自內心地認同對方	
你的存在多麼有價值……………	150
和男朋友說話的方式	
抱持在狹路相逢的心情……………	151
體諒的行為	
當女性主動觸碰時，代表OK信號……………	152
愛情指數	
隨時坐在他的旁邊或附近……………	154
不必擔心自己口拙	
性生活減少在某種程度上是決定性因素……………	156
冷淡的夫妻關係	
對丈夫的行為感到蔑視……………	158
突然厭惡丈夫	
不會有第二次約會的男性……………	159
各付各的帳	
侵犯女性人權的行為……………	160
被女性蔑視的上司	
「我不想這麼做！」……………	161
不受誘惑的秘訣	

情不自禁地做出違心的行為	162
缺乏對自我的信賴	
不同的表達方式可以令人有全然不同的感受	163
所謂「安排」	
分手後，要回頭表現戀戀不捨	164
說「再見」之後	
沈默也是一種表達方式	165
不發一語的自我表現	
表達與默許相反的感情	166
表示NO!的態度	
原因在於內心深處	167
對異性的恐懼	
即使面無表情(168)	

## 5 呼喚幸福的 的撫摸

身體會以自然的動作表達內心	170
發自內心時的動作	
親密度與距離成正比	172
心理的距離	
無條件的愛可以使人成長	174
肌膚之親	
增加好感和親密感的動作	176
在一旁微笑、拍肩的功効	

重新振作，創造幸福	178
創造善意的表情和眼神	
找回自信、變身的方法	180
變身的放鬆呼吸法	
想像理想的自己	182
關式自我改善法	
正面思考與負面思考是硬幣的兩面	184
正面思考	
嘗試扭動身體五分鐘	186
聲音的節奏和心靈鼓舞	
彘扭的人際關係可以修復	187
吵架後	
隨時保持謙虛的態度	188
謙虛和尊敬	
成功時，不妨為自己喝采	189
成功是功勞，失敗是寶藏	
磨練自己的長處、特色	190
擅長與不擅長	

內頁插圖／小林ちか子

精妙實用技巧叢書 69

# 一眼看穿 對方的心

◎教您解讀一個人的動作、表情、不經意的話語所透露出的心理，  
讓您在人際交往、職場上、情場上無往不利！

日本心理諮詢中心所長

關輝夫◎著

王蘊潔◎譯





## 前言

人類生活在家人、朋友、同事、上司……等各種人際關係中。想要使自己生活得愉快，首先必須使周圍的人心情愉快。這並不是一件困難的事，只要能夠了解對方的需求和目前的心情狀態，就可以輕而易舉地令對方心情愉快。

其實，在不經意的行為、動作後面隱藏著對方此時此刻的心情狀態。當你去買東西，在選擇自己想要的商品時，會主動詢問店員關於商品的說明。此時，身體會自然面對對方，伸長耳朵仔細聽店員的介紹，也會主動向店員提出疑問。

但如果在隨便逛逛的時候，店員主動上前介紹商品，會有怎樣的結果？一定會讓你覺得很無聊，想要趕快離開，於是，就會左顧右盼，說話結結巴巴。

如果你從事行銷工作，在提案商品和企畫時，當對方出現某些動作，代表對方對你的提案興趣缺缺，或是覺得你說話的內容很無聊。「眼睛會說話」，無論對方表現得多麼善意，言語都無法掩飾真心，因為接下來的言行舉止會「洩底」。

本書針對在日常生活中常見的行為和動作，闡述了這些動作背後的情感動向和心情狀態。希望本書能夠有助於各位讀者進行更理想的溝通，使各位的生活更加愉快。

# 目錄

## 1 性格與感情的行為、動作

了解性格是人生的必勝之路！ <small>想像一下動物</small>	10
可以令周圍的人和自己幸福 <small>四項理想性格的特徵</small>	12
在人際關係上易受挫折的性格 <small>四項令人討厭的性格特徵</small>	14
能夠坦率地說「對不起」的人 <small>四項受人歡迎的性格特徵</small>	16
即使沒有惡意也會令人敬而遠之 <small>四項吃虧性格的特徵</small>	18
性格中的四分之三可以修正 <small>性格是否可以改變？</small>	20
了解對方性格的線索 <small>外在的印象與性格</small>	22
從鐘擺的自我暗示法推測性格 <small>鐘擺的動向</small>	24
欲蓋彌彰 <small>性格是否可以隱藏？</small>	26
行動的原型是過去的累積 <small>行為模式</small>	27

身體反應內心 <small>憤怒心理的表情和動作</small>	28
受到衝擊後，會表現出原來的性格 <small>錯愕和之後的反應</small>	30
優越感是自卑感的反作用 <small>輕蔑、看不起</small>	32
提高警覺！對方正在盤算 <small>害人之心</small>	33
詐騙犯是慣犯、確信犯 <small>欺騙</small>	34
越親密，越難隱藏真心 <small>親密</small>	36
手腳無法保持平靜 <small>說謊</small>	37
在遇到困境時，最能夠看清一個人的本性 <small>逃避</small>	40
喪失愛和信賴的對象時 <small>悲哀和悲嘆</small>	40
「說話療法」最有效 <small>恐懼的前前後後</small>	41
表情和動作也變得輕盈 <small>愉快的感情</small>	42
驚喜會直接表達 <small>驚喜</small>	43
可以激發幹勁和意願的說話方式 <small>驚嘆</small>	44

大腦釋放放鬆的腦波	46
<small>舒服</small>	
內心深深被打動的證明	47
<small>流淚</small>	
◆要小心！得意忘形的女人(48)	
<b>2 表達內心的行為、動作</b>	
內心會在無意識的情況下活動	50
<small>心理與深層心理</small>	
從眼睛最能夠了解內心的狀態	51
<small>眼睛的動作</small>	
視線相對、移開視線	52
<small>有意識的視線活動</small>	
可以直接表達內心的狀態	54
<small>日常的眼睛活動</small>	
基本上是一種緊張和防衛的姿勢	56
<small>抱著胳膊</small>	
手放在桌上、拍打、撫摸、動來動去	58
<small>手和手臂的動作</small>	
腳的表情特別豐富	60
<small>腳的動作(1)</small>	
人無法掩飾腳的動作	62
<small>腳的動作(2)</small>	
可以從身體的方向解讀心理	64
<small>身體整體的動作</small>	
放鬆、撒嬌和需要警惕的動作	66
<small>身體的表現</small>	
用顏色表達自我主張和心情轉換	68
<small>打扮</small>	
越隱藏越容易暴露	70
<small>隱藏自我的動作</small>	
從選擇的座位了解心理和性格	72
<small>坐的位置</small>	
可以充分表現一個人的習性	74
<small>抽煙的方式</small>	
內心不安、與奮、情緒焦躁、感傷	76
<small>徘徊不定</small>	
走路方式可以令人產生不同的印象	78
<small>走路方式</small>	
用笑容、拍肩令人安心	80
<small>令人安心(不安)</small>	
情緒不安會令人產生不信任感	82
<small>信賴與不信任的動作</small>	
生氣是以自我為中心的尺度表	84
<small>都是你的錯！</small>	
與對方相同的動作可以增加親近感	86
<small>同步行動、同步舞</small>	
一直被對方盯著是一種壓力	87
<small>錯開視線</small>	

最好的方法是錯開視線……………88

對人緊張症

承認內心喜歡異性的想法……………89

異性恐懼症

心地善良的人容易犯的心病……………90

強迫神經症

◆提高警覺！不要期待男人誠實（92）

### 3 在不同的 T.P.O 表現不同的行為

如何切實表達自我……………94

何謂 T.P.O

時間帶不同時，對方的心情和身體狀況也不同95

最有效的時間帶

有四分之一的人可以一見如故……………96

喜歡和討厭

說話中要有適當的停頓……………97

如何培養魔法的說話方式

在說話之前就可以了解的歡迎態度……………98

接受

不要立刻加以否定……………100

考慮一下

在無意識中思想集中的姿勢……………102

重新考慮

解讀想要讓你趕快離開的信號……………104

否定的心理

視線不相交，採取視而不見的態度……………106

不想說話

故意忙東忙西、批判、充耳不聞……………108

不想聽

面無表情、抱胳膊、挑釁的態度……………110

解讀不愉快、心情惡劣

左側是真心的臉、右側是表面的臉……………112

你想坐哪個座位？

使自己的視線高於對方……………114

視線導致心理的距離感

與眾不同的業務員拜訪術……………116

行銷的方法

是領導式還是民主的方式……………118

會議術

在正式發言前進行模擬練習……………120

在正式發言時臨危不懼

越是有地位的人，低頭的效果越大……………122

低頭

可以傳達「太棒了！」的心情……………123

雙手高舉的勝利姿勢

可以帶動現場氣氛……………124

誇張的動作

在犯錯時，容易表現本性……………126

犯錯後

腳在說話，想要儘快獲得滿足	127
抖擻	
觀察對方的狀態	128
手會傳達身體的狀況	
行為、動作的習慣源自父母	129
親子的動作	
可以從聽者的反應中了解彼此的關係	130
在家庭療法中的反應	
◆小心欺詐的手法！(132)	

## 4 人際關係 與溝通

想要掌握人心，93%並不是靠言語	134
把握感情	
言語和態度不一致的人令人討厭	136
言行一致與言行不一致	
傾聽對方的意見、認同對方	137
意見相左的人	
男性版 要注意這樣的言行	138
有許多女性同事的職場	
女性版 要注意這樣的言行	140
有許多同性同事的職場	
工作認真、態度親切	142
和老大姐的相處方式	

---

不會讓人懷恨在心的拒絕法	144
擊退性騷擾的動作	
首先讓對方卸除警戒心	146
如何應付抱著胳膊的人	
在某一點上徹底「裝模作樣」	148
「裝模作樣」的功効	
受到認同時，可以令人感到安心	149
發自內心地認同對方	
你的存在多麼有價值	150
和男朋友說話的方式	
抱持在狹路相逢的心情	151
體諒的行為	
當女性主動觸碰時，代表OK信號	152
愛情指數	
隨時坐在他的旁邊或附近	154
不必擔心自己口拙	
性生活減少在某種程度上是決定性因素	156
冷淡的夫妻關係	
對丈夫的行為感到蔑視	158
突然厭惡丈夫	
不會有第二次約會的男性	159
各付各的帳	
侵犯女性人權的行為	160
被女性蔑視的上司	
「我不想這麼做！」	161
不受誘惑的秘訣	

情不自禁地做出違心的行為	162
缺乏對自我的信賴	
不同的表達方式可以令人有全然不同的感受	163
所謂「安排」	
分手後，要回頭表現戀戀不捨	164
說「再見」之後	
沈默也是一種表達方式	165
不發一語的自我表現	
表達與默許相反的感情	166
表示NO!的態度	
原因在於內心深處	167
對異性的恐懼	
即使面無表情(168)	

## 5 呼喚幸福的 的撫摸

身體會以自然的動作表達內心	170
發自內心時的動作	
親密度與距離成正比	172
心理的距離	
無條件的愛可以使人成長	174
肌膚之親	
增加好感和親密感的動作	176
在一旁微笑、拍肩的功効	

重新振作，創造幸福	178
創造善意的表情和眼神	
找回自信、變身的方法	180
變身的放鬆呼吸法	
想像理想的自己	182
關式自我改善法	
正面思考與負面思考是硬幣的兩面	184
正面思考	
嘗試扭動身體五分鐘	186
聲音的節奏和心靈鼓舞	
彘扭的人際關係可以修復	187
吵架後	
隨時保持謙虛的態度	188
謙虛和尊敬	
成功時，不妨為自己喝采	189
成功是功勞，失敗是寶藏	
磨練自己的長處、特色	190
擅長與不擅長	

內頁插圖／小林ちか子



性格與感情的  
行為、動作



# 了解性格是人生的必勝之路！

整體印象↓個別的特徵↓從出乎意料的行動中加以觀察

## 想像一下動物

「性」是與生俱來的，「格」代表禮節、格調、體面。所謂性格，就是「一個人內心對事物的認識和思考方式，能夠對行動產生強烈的影響，以及決定行動的、特有的力量 and 傾向」。

性格對一個人的生活方式和人際關係會產生極大的影響。首先必須了解自己的性格傾向，並在日常生活的各種場景中，掌握對方的性格，採取適當的因應方法，這才是「人生的必勝之路」。

可以從以下三大方向掌握對方的性格。以前曾流行「動物占卜」，在討論性格問題時，也可以用動物作為比喻。

大象、犀牛、水牛令人產生堅強、雄壯的印象；貓則讓人感到可愛；狗和猴子令人感到親切；蛇、蠍子、水蛭令人感到恐懼。如此，就大致可以把握每個人的性格傾向（類型化）。

其次，要了解該動物平時的各種行為模式。例如，膽小的大象、目中無人的兔子、溫柔的老鷹、少根筋的蛇等，即使相同的動物也有各自不同的特徵。

遇到緊急狀況時，觀察對方突然表現出的態度是了解該動物真實性格的關鍵。當遇到敵人時，是立刻逃跑，還是躲起來；或是迎頭痛擊，還是偷襲對方，每個人會有各種不同的表現。想要了解對方的性格，首先必須觀察整體印象，並仔細了解個別特徵和出其不意時的行動。