

XIANG FBI YIYANG
NENG DUDONG BIEREN

像FBI一样 能读懂别人

张宏大◎编著

在社会竞争越来越激烈的今天，不管是生活还是工作，我们将会接触到越来越多的人，也会与各种形形色色的人打交道，这就要求我们能够识人、识才。

正所谓，读万卷书，不如行万里路；行万里路，不如阅人无数。
只有那些懂得观察并且快速看懂别人的人，才能够更好的与人相处，
才能在生活和工作中获得成功。

中国商业出版社



像FBI一样 能读懂别人

张宏大◎编著

**XIANG FBI YIYANG
NENG DUDONG BIEREN**

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

像 FBI 一样能读懂别人 / 张宏大编著. —北京: 中国商业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5044-7292-2

I. ①像… II. ①张… III. ①心理交往—社会心理学—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 072637 号

责任编辑 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

浙江云广印业有限公司印刷

★ ★ ★ ★ ★

710×1000 毫米 16 开 21.75 印张 270 千字

2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

前言

在社会竞争越来越激烈的今天，不管是生活还是工作，我们将会接触到越来越多的人，也会与各种形形色色的人打交道，这就要求我们能够识人、识才，正所谓：读万卷书，不如行万里路；行万里路，不如阅人无数。只有那些懂得观察并且快速读懂别人的人，才能够更好的与人相处，才能在生活和工作中获得成功。

由于社会的复杂，人心的变幻莫测，导致了人与人之间的距离越来越远，已经有太多的事例都在告诫人们“不要与陌生人说话”，于是很多人的设防心理也就愈加严重，而“与人交往”、“读懂一个人”就成了一件看似简单实则却是非常困难的事情。当虚伪的人和恭维的话越来越多，我们如何能练得一双慧眼，如何能洞察人心，如何像 FBI 一样，能够轻松的读懂别人呢？

也许你会说，看人谁都会看。但真正能读懂别人的又有几个呢？如果想要完全读懂一个人，就必须要做很多的“功课”。最关键的是要培养出一双独特的慧眼，能够识破别人虚伪的面具、隐蔽的动作，以及那些违心的语言背后究竟隐藏了什么等等。如果想要尽量不被别人制造出的假象所迷惑，就应该学会如何洞悉人性，看清楚潜藏在人们行为背后的真实动机是什么，并能够预知到你的言行可能会带来的反应与后果，这样才可以在人际的迷宫中自由穿行。那么，在这里首先要做的就是身处混乱的人际社会中时，懂得察言观色，从对方每一个小动作中去看这个人的整体究竟是怎样，以此来推测

前言





出他内心的真实想法。

很多时候，会不会看人，几乎成了是否能够成就一番事业的关键所在。即便是那些已经阅人无数，并且眼光如炬的商界精英们，也不得不把大量时间都花在看人上，担心一不留神自己会因为看走眼、用错人而导致全局的失策。某心理学家曾经这样说：“看人，进而懂人，也是在让别人懂你。这样不仅可以避免看错人，也可以避免被伤害、被欺骗，同时还可以避免伤害到别人。”

看人，变成了需要我们用一生去做的一门功课，更是需要用心去品味的一门学问。本书教你如何通过一个人的容貌和肢体语言等去了解和读懂一个人，教你在生活和工作中如何练就一双慧眼，传授你高超的看人、识人，以及处世技巧，教你如何像 FBI 一样读懂别人。

让我们跟随本书一起去揭开人类神秘的面纱吧！

目 录

第一章 别装了！我知道你心里在想什么

如果你看不懂别人的心，你也许会失去机会，得罪别人，错交朋友，办砸事情。所以，懂得看透人心是一项很重要的处世智慧。当你看透了人心，你就能在工作和生活中左右逢源，铺筑通往成功的捷径！

- 1.教你如何看透一个人的心 003
- 2.泄露一个人心里秘密的行为 008
- 3.看懂人心，才不会雾里看花 013
- 4.擦亮眼睛，不要被表面的假象所迷惑 018
- 5.掌握与人沟通的主动权 021
- 6.看透心计深重的人 026
- 7.看人，需要眼光 030

第二章 人可貌相，观其表象而知其人

俗话说：“观人于细，察人于形！”事实也正是如此，世界上有善良的人，也有残忍的人，同样也有很多不可理喻的人。也可以说，人是一种非常复杂并且很难懂的动物。然而，虽然人很复杂，但并不是说就是不可识别的。毕竟，世上任何事都是有迹可循，并有端倪可察的，人自然也不会例外。很多时候，一个人的外在表现其实就是内心情感的一种流露。只要你能够留心观察，你自然就能够练

目
录



就“一眼望穿”的高超识人技巧。

1.从外貌看人的性格	037
2.牙齿与个性	041
3.从嘴的动作了解对方	044
4.判断一个人的个性，从下巴开始	046
5.坐姿，彰显他人性格	050
6.从睡姿中看出来的秘密	052
7.衣服颜色，一个人内心的独白	057
8.衣着穿戴，品性的最直接体现	061

第三章 习惯看人，你的动作出卖了你的心

习惯，往往是一个人思想无意识的表达。习惯的力量又是无比巨大的，它甚至可以决定一个人的思维方式和行为方式。也就是说，有什么样的思想，什么样的行为，久而久之，自然就会形成一种无意识的习惯思维。那么，如果你想彻底看懂一个人，从他的习惯入手，自然就会了解得更多。

1.握手，彰显一个人的真性情	069
2.从吃相上判断真实的对方	073
3.抽烟姿势，一个人内心情感的流露	077
4.酒品，便是人品	081
5.从开车方式看一个人的内心	085
6.等电梯时的姿势，让你看清人的心理	090
7.字体，一个人个性的代名词	094
8.习惯的亲吻方式，恋人心情暗喻	098
9.从与人约会，让你看懂这个人	102

第四章 言为心声，听懂话语中的表情

说话，任何健康的人都会。常言道，闻其声，如见其人。一个人的言语是最能够，也是最直接可以表现一个人性格的方式。那么，在与人谈话的过程中，如果能够从人的话语中获取信息，那么看懂一个人自然就会简单很多。只要你懂得悉心留意别人的说话方式，以及语言所传达出来的感情，那么，想要看懂这个人当然也就轻而易举。

- 1.从口头语可以判断一个人的性格 109
- 2.闻声识人的秘诀 113
- 3.从语气和语速看出性格和心理 117
- 4.语言风格，一个人品行修养的最佳彰显 120
- 5.言谈内容，真实心理的揭露 123
- 6.听懂话外音，明白对方的意图 128
- 7.揣摩心理，揭穿说谎者的谎言 132

第五章 知“心”朋友，快速洞察他人内心世界

在通往成功的道路上，遭遇挫折坎坷，很多人都会抱着顽强、执著的态度迎难而上。不过，在这个竞争日趋白热化的社会中，仅靠一腔热情已经难以找到自己的立足之地，在遇到一己之力不能及的事时，朋友的力量能让你找到通往成功的捷径。不过，你必须看透朋友的心，找到真心帮助你的朋友。

- 1.不要全抛一片心，提防朋友中的小人 141
- 2.小心交友不慎反受其累 145
- 3.警惕突然升温的友情 150
- 4.看朋友做人是否诚信 153
- 5.没有距离就没有朋友 157



- 6.利益下的友情 161
- 7.酒肉朋友易找，患难之交难求 165
- 8.看清朋友的类型，区别对待 169

第六章 认清小人，揭穿披着羊皮的狼

面对人性的复杂、自私，以及贪婪，在社会生活中就会出现小人这一角色。有多少人都是遭遇小人而有苦无处诉。面对小人当道，会让你防不胜防。这就需要你能够从蛛丝马迹开始，从小人的惯用伎俩入手，去一步一步识破小人的真实面目，揭开他们的神秘面纱。

- 1.识别小人，从蛛丝马迹开始 177
- 2.妒贤嫉能，小人的本性 181
- 3.善弄权术，小人的专宠 185
- 4.“过河拆桥”，小人的惯用伎俩 189
- 5.重利轻义的“白眼狼”，一定要远离 193
- 6.看清“伪君子”的高调论 197
- 7.揭开骗子的“华丽”外衣 201

第七章 看穿对手，把握人生的发球权

如果你有看穿对手的本事，就意味着你可以掌握他人的长短优劣，辨人于弹指之间，察其心而知其人；观人于咫尺之内，识其言而审其本，潇洒自如地辗转于人生的竞技场中，把人生的发球权紧紧掌握在自己手中！

- 1.观察对手，发现自己的不足 209
- 2.了解对手，才有可能战胜对手 214
- 3.借鉴对手的成功方法 220
- 4.选择对手也是选择成功 224
- 5.感谢打击过你的人 228

6.对手不一定就是敌人	232
7.把掌声送给对手	236

第八章 读懂上司，让晋升水到渠成

同样在职场拼命，有的人青云直上，步步高升，甚至很快就能成为企业的高层管理者；但更多的人依旧是“当一天和尚撞一天钟”，随波逐流、碌碌无为。两者天差地别，原因是什么？其实，晋升的关键就在于你能不能得到上司的赏识，这对于你的职业生涯很重要。因此，读懂上司，你才能步步高升！

1.细微表情变化，透露上司隐藏的情绪	243
2.读懂上司的“心”，听懂上司的“话”	246
3.摸清上司的脾气	250
4.眼观六路，透视你的“隐形上司”	254
5.见机行事，主动维护上司的“脸面”	257
6.服从上司是你的天职	262

第九章 洞明同事，他是你的“最佳拍挡”

人生一世，与你的生命轨迹发生交叉的人能有多少？作为上班族，每天大部分的时间都是和同事在一起度过的，假如可以把同事变成朋友，而你又可以通过对方的人际关系认识更多的人，这样一来你的人脉网就会得到更好的充实。和同事在一起，不但有共同语言，而且能增加沟通和了解，提高工作效率。读懂同事，你就能收获工作带来的惊喜！

1.从 16 个小动作看同事性格	271
2.小心老板身边的职场“红人”	274
3.巧妙应对嫉妒忌同事的排挤	278
4.看清不可深交的五种同事	282



5.火眼金睛，揪出“小人”同事	287
6.同事跟你抢功怎么办	291
7.投其所好，多多赞美你的同事	295
8.切勿传播同事的隐私	299

第十章 辨识贵人，你不是一个人在战斗

有贵人相助是人生的一大幸运，就连算命先生在发售各式“定心丸”时，都拿“命中有贵人”当个灵丹妙药。一个人能够抓住身边的贵人，是获取成功的捷径之一。假如你能得到贵人的帮助，你就会发现，成功其实并不是不可企及！

1.背靠“大树”机会多	307
2.要用一双慧眼寻找自己的贵人	311
3.投其所好，吸引贵人主动相助	315
4.借力使力，遇到贵人就成功	320
5.陌生人，也许就是你要寻找的贵人	324
6.平常多烧香，才有贵人帮	328
7.把握好身边的人脉	332

第一章

别装了！我知道你心里在想什么

如果你看不懂别人的心，你也许会失去机会，得罪别人，错交朋友，办砸事情。所以，懂得看透人心是一项很重要的处世智慧。当你看透了人心，你就能在工作和生活中左右逢源，铺筑通往成功的捷径！



1.教你如何看透一个人的心

现代人的社会关系异常复杂，扑朔迷离，很难认识，人们通常很喜欢知人知心、坦诚相对的人，却极其讨厌口是心非、虚情假意的人。常言道“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”，这就告诉我们，认识一个人很容易，了解一个人却很难。当下的社会十分复杂，正所谓人心难测、海水难量，社会复杂的关键是人心的复杂，正是不同的人组成了这个复杂的社会，所以要想认清这个社会，就要先看清这个世界的芸芸众生。

人心难测也可测

常言说得好，“路遥知马力，日久见人心”。但有些人，我们可能用一辈子的时间，也未必能够真正地了解这个人，特别是在这个快节奏的社会里，什么样的事情都可能发生，可能你和一个人昨天还称兄道弟，今天可能就拔刀相向；上午还勾肩搭背，下午就形同陌路。人与人之间，难得知心相交更遑论生死之交了。人们常说的一句话就是：江湖险恶，人心难测。但是，只要你留心，人心难测也是可测的，什么事情都不是我们想象的那么绝对的。在这个世界上，方法总比问题多。

南北朝太子萧统就是被小人陷害含冤而死的。鲍邕之是太子身边一个太监，深得太子信任，一次太子为病故的母亲做“生忌”，就





派鲍邈之守夜，不料他擅离职守被太子发现。太子念往日对他的信任就没治他的罪，但是却疏远了他。谁知这小太监不知恩图报反而对此耿耿于怀，他得到消息皇上身体欠安，便借此诬告太子请道士做法诅咒皇上早日归西，企图篡夺王位。太子蒙冤，百口莫辩，悲愤交加，不久便撒手人寰，时年 31 岁。此太子便是编著《昭明文选》的昭明太子，想不到竟死在如此卑鄙的小人之手。

昭明太子的宽厚仁慈却遭小人陷害，可见，就算心肠再好，遇到不知好歹的人，不但得不到别人的感激，反而会被报复。萧统堂堂一国太子被小人设计陷害，不是因为自身愚钝无能，否则也不可能有《昭明文选》的流芳百世，只是因为一些卑劣之辈用心叵测，令人防不胜防。其实，对付小人并不是那么难，毕竟邪不压正，以其人之道还治其人之身是比较强硬的手段，也是小人应得的下场，但有时候防患于未然是阻止事情发生的根本，在交友和用人时要谨慎，以免养虎为患。

有时候揣摩人的心理并不是一件很难的事情，一个真正宅心仁厚的人，从内心散发出来的气质是任何东西都掩盖不住的，相反一个卑鄙小人再怎么修饰也散发不出来那种心胸洒脱的气质。更何况小人的卑劣行径和扭曲的心灵是经不起考验的，闪烁的眼神，惺惺作态的表情，为人处世时的小聪明，这些都是一种信号，即这个人危险的。

在人际交往中，虽然每个人都带着一张不同的“面具”，但并不是所有人都能完完全全地把自己掩藏在面具的后面，他的一言一行，一举一动，甚至一个眼神，都会暴露他的心理和性格。对于一个有心的人来说，要看透一个人的心理，也并非一件不可能的事。

那么，如何在这个纷繁的世界看透一个人呢？怎么才能知道这个人究竟是一个什么样的人？一般来讲，一个人不管在什么样的情况下，都会将他们的面部表情、姿势、打扮等展示给我们，我们也

总是通过这些表面的感官来对这个人做最直接的判断，以此来决定我们对他的第一印象。比方说，一个靠做生意发家的初中毕业生，不管他如何地刻意修饰自己，都不会有学者的风范，即使装得和真的一样，他也会在不经意间流露出“马脚”。这是因为文化的修养是无论如何也装不出来的。

首先，面部表情是一个人的态度、情绪和动机等心理因素的外在表现形式，通过对一个人的面部表情的观察和分析，我们可以了解他的内心情绪、想法和状态，同时可形成对他的初步认知。大家都知道，人的心理活动是很微妙的，但这种微妙会从他的面部表情里表现出来。最常见的就是一个人遇到高兴的事情的时候，他脸颊的肌肉会松弛，但遇到悲哀的状况的时候，他会自然地泪流满面。也有些人，极其会掩饰自己，从表面上看，很难看出这个人的真实意图。但是眼睛是心灵的窗户，眼睛被称为“五官之王”，他的眼睛会在不经意之间出卖了他的心，读懂一个人的眼睛也就看穿了他的内心状况。所以，我们在初步与人交往中，想从面部表情看穿他的内心的话，最应该注意的就是他的眼睛。

其次，我们可以通过一个人的服饰、发型等，看出这个人的喜好、性情、素养与审美。有时候，一个人的姿态也能表现这个人的心情、态度等一些内部特征。

最后，我们可以根据自己的需要，把和我们有关的人建立一个人际档案，从自己对人的认知角度，把这个社会的人进行一下划分。

第一种人就是离你比较近的人，这些人常常是你的亲戚朋友。当你摔倒或者遭遇不幸的时候，对他们也没有什么影响，因为他们和你有距离，这时他们拉你一把也是很容易做到的。但是这种人在有求于你的时候，也会毫不犹豫地向你求助，他们对你来说可谓是一把双刃剑，你们是互惠互利的关系。

第二种就是离你最近的人，他们可以是你的爱人，你的家人，



但不完全是。他们会在你摔倒或者有困难的时候，毫不犹豫地过来帮你，甚至心甘情愿地和你一起面对所有的一切，有难同当。这些人是你在这一生中最难得的人，他们与第一种人有一点不同的是，他们不求你太多的回报，只是一心一意地想着怎么对你好。

第三种人是与你矛盾，或者和你对立的那部分人，他们可能是你的对手、敌人，他们时时刻刻注意着你的一切，就是想找出你的错误，一旦抓住你的小缺点，就立刻夸大利用，随时准备将你排挤出去，甚至落井下石。他们对你惟一的好处，就是会让你时刻保持警惕，让你知道你的生活不是安安稳稳的，促使你不断地提高自己。

如果能将身边的人正确归类，不但能使你认清每个人的真面目，还有助于你在困难的时候更快地找到帮手，在得意的时候找到正确的分享者。

他的眼睛出卖了他的心

曾经有人开玩笑说“中国五千年的沧桑全写在脸上了”，这样的说法当然是很夸张的，但是一个人的经历确实会显示在一个人的脸上。一般来讲，面部皱纹多的人，他的经历比较坎坷，由此我们可以判断，这个人做事踏实求稳，待人亲切和蔼；嘴唇厚的男人比较木讷，但心地是很善良的，情感也很细腻；眉毛又细又长的女人，一般是多才多艺的，但是很容易发火，性格也特别急躁。除了这些固有的面部特征外，我们可以从一个人表情变化来读懂他的内心。一般来讲，一个人的面部微微泛红，是他羞涩或者激动的表示；脸色发青发白则是由于生气、愤怒或者受到惊吓而异常紧张导致的；皱眉则是对某件事不同意、烦恼甚至是烦闷；扬眉一般表示兴奋、惊奇等；眉毛闪动一般表示欢迎或加强语气；耸眉的动作比闪动慢，