

Yi Yan Shi Po Ren Xin

一眼 识破人心

岳 帆◎编著

观人于细微，察人于无形，顺势而为，成事之道也。
识人高手，三步之外即可洞穿一个人的内心世界。

中国物资出版社

Yan Shi Po Ren

一眼识破人心

岳帆◎编著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一眼识破人心 / 岳帆编著. —北京: 中国物资出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5047-3990-2

I. ①—… II. ①岳… 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 194533 号

策划编辑 刘天一

责任印制 何崇杭

责任编辑 刘天一

责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-3990-2/C·0139

开 本 710mm × 1000mm 1/1

印 张 15

版 次 2012 年 1 月第 1 版

字 数 230 千字

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0001—4000 册

定 价 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

卷首语

俗话说：“画虎画皮难画骨，知人知面不知心。”人心犹如一潭深不可测的湖水，每时每刻都在发生着变化。人际交往中，如果没有一套快速识别人心、看透人心的过硬本领，就会被表面现象所迷惑，从而处处碰壁，深陷其中而不能自拔。

要想从波诡云谲的人生之海中，绕过波涛汹涌的暗流，穿越错综复杂的险礁，拥有一双识人的慧眼是制胜的关键，它能让你的人生航向不致偏颇，从而摆脱无所适从的困惑；能够让你在风云突变之际，心灵依然能从容地栖息在生命的港湾。

观人于细微，察人于无形，顺势而为，成事之道也。每一个人的肢体语言和生活习惯，都显露着内心的秘密，只要从对方的表情、动作以及不经意的话语来扫描对方的内心，就能轻松看透一个人。号称清末“中兴之臣”的曾国藩就是此中高手。曾国藩异乎寻常的识人术，主要是通过对人的身体语言来判断对方的品质、性格、情绪、经历的，并能据此对其前途作出准确的预言。

一天，有三位新来的幕僚来拜见曾国藩，见面寒暄之后退出大帐。有人问曾国藩对此三人的看法。曾国藩说：“第一人态度温顺，目光低垂，拘谨有余，小心翼翼，乃一小心谨慎之人，是适于做文书工作的；第二人能言善辩，目光灵动，但说话时左顾右盼，神色不端，乃属机巧狡诈之辈，不可重用；唯有这第三人，气宇轩昂，声若洪钟，目光凛然，有不可侵犯之气，乃一忠



直勇毅的君子，有大将风度，其将来的成就不可限量，只是性格过于刚直，有偏激暴躁的倾向，如不注意，可能会在战场上遭到不测。”这第三人便是日后战功赫赫的大将罗泽南，后来果然如曾国藩所言，在一次战役中中弹而亡。

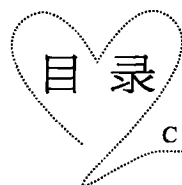
善于察言观色，从面部表情和行为习惯了解一个普通人往往是很容易的，但对于喜怒不形于色的人来说，就大大增加了从表面去破译其心理的难度。但是，无论对方怎样掩饰，举止衣着先有三分气象，话未出口已有七分先机。只要从细微之处捕捉，再微妙的情绪变化也逃不过你的眼睛。目光敏锐之人，能从一个人的举止中观察其性格，从谈吐中推断其修养，从习惯中辨识其心机，从细微处洞悉其气质。识人高手，三步之外即可洞穿一个人的全部内心世界。

人有千种，面有千形，每个人都是不同的个体。仔细观察身边的每一个人，就会发现不同心理和个性的种种表现。本书从人的表象、言谈、行为、习惯、性格、交际等不同的层面入手，介绍了识人用人的各种谋略，通过对人性的全面了解，使你从中洞察他人的心理规律、性格特征、行为方式、能力高低、长短优劣，领会他人的真实意图，提高做人做事的眼力和心力，掌控人际交往的主动权，避免一些不必要的失误和损失。

瞬间准确地把握和判断，来自于对人的仔细观察和丰富的积累，具有一眼看透人心的本领，可以使你在片刻之间辨别出对方气色中蕴藏的内涵，洞悉其内心深处潜藏的玄机，“辨人于弹指之间，察其心而制其人；观人于咫尺之内，识其言而审其本”，从而以不变应万变，灵活掌控其情绪变化的温差，把人生的发球权牢牢地掌握在自己的手中。

编者

2011年10月



第一章 体态语言显露人的心迹	1
表情：照耀五内的一面镜子	3
眼睛：洞穿心灵的两扇窗户	7
视线：性格心理的微妙折射	12
头部动作：内心情感的发射器	14
手势：独立有效的语言符号	19
步姿：独特个性的多彩彰显	24
透视体型轮廓，察其性知其心	27
第二章 相由心生，慧眼辨识真伪	33
微笑：最灿烂的心灵风景	35
观眉相知性情，眉毛动则心境变	40
姿势：观察他人的无声信号	44
相由心生，观相貌知其性格	48
嘴形动作：内心隐秘的遥控器	51
发为血之余，从头发观其性格	54
天柱之山：鼻子显示的性格信息	58
第三章 察言观色，看人看到骨子里	63
言谈：内心情感的外在凸显	65
妆容：浓妆艳抹难掩其情	69
以帽观人，瞬间识透对方性格	72
站姿：性格特征的习惯显示	76



服饰文化：自我展现的心灵舞台	78
领带格调：婀娜多姿的个性之美	84
第四章 人际交往，探知心海的一把标尺	89
握手：最有效的情感传递工具	91
朋友：最精准的生命尺度	94
触摸：洞察他人心灵的途径	98
传情：女人示爱的八种方式	101
品德：识人用人的重要参考	105
双臂交叉：内心不安的语言信号	109
魅力细节：打造个性的黄金形象	113
第五章 观人于细微，察人于无形	119
坐姿：多彩多姿的心理暗示	121
发型：彰显个人风格的风情画	125
谈话识心理，开启心灵的密码	129
个性特征：时尚性格的不同种类	134
孤独：女性寂寞时的体态语言	137
矫作：女性动情时的体态语言	141
第六章 一流之士识一流之才	145
远见卓识，独具慧眼发现人才	147
知人善任，得人才者得天下	150
博采众长，务其实不务其名	154
扬长避短，各因其能而用之	158
慧眼识珠：曾国藩识人用人之道	161
帝王之善，莫大于知人用人	166
审时度势，合理使用身边人才	170
第七章 见微知著，一叶落而知天下秋	175
细微处识人，瞬间识破对方心机	177



洞明世事，识透人心远离险境	180
藏锋于内，于细微之处透视人心	183
细节处识人，窥一斑而知全豹	186
五征九质：古人识人用人之道	189
由表及里，从细微之处辨其本质	197
第八章 练就一双识人的慧眼	203
一眼看透人心，直指人心底牌	205
识破伪装，透过表象看本质	208
知人不易，辨玉须待七日期	211
人尽其才，英雄不问出处	214
君子坦荡荡，小人常戚戚	218
言谈识人：勘透内涵的几种策略	221
观其本质，慧眼辨识真伪	224



体态语言显露人的心迹

大凡识人高手，都善于从一个人的体态语言，破译其内心所蕴藏的玄机。

从人的言谈举止中，虽然也可以大致看出一个人的内心活动，但通过对其体态语言的观察，更能看出对方的某种特殊潜质。透过体态语言发出的信号，可以从中窥探其心灵的律动，准确把握其情绪的变化，从而察其性知其心，了解对方真实的情感和意图。





表情：照耀五内的一面镜子

一个人心情的好坏，很容易在体态表情上表现出来。

我们在看一个人的时候，往往首先注意到的就是对方的体态特征，一个人的体态特征往往给人一种很直观的心情概念。如果看到一个人神采飞扬、昂首挺胸，就说明此人对自己信心十足，心情应该是一种昂扬向上，甚至是有些激动的。这是一种最好的状态，说明此人身体的每一部分都处在激动的状态，办事效率也处在最佳状态。如果在这个时候，你能很清楚地表达自己的要求，一定能得到很好的答复，即便是以前他曾经拒绝过的事情，此时也能被很好地关注。这就是那些善于抓住时机的人之所以成功的秘诀之一。

与之相反的是，如果一个人耷拉着脑袋，走路摇摇晃晃，甚至还目光茫然，那就说明这个人的心情是极度的糟糕，不是一般的颓废，而是非常的颓废。这个时候，他的脑子里可能正在想：为什么世界对我如此不公平？为什么一天的时间是那么的长？这个时候和此类人交流，最好能避免谈论你的成功，或者是一些有激情性的事情，因为此时他的心里是排斥这些东西的，甚至仅仅是话题也不行。此时，最好能借一个适当的话题对他们进行一些适当的鼓励，让他们真正地感受到这个世界并不是他们所想象的那么糟糕。也要让他们明白这个世界上还有很多人在默默地牵挂着他们，在关注着他们，他们最好能不负别人的期望，做出点成绩来证明自己的能力。

如果看到一个人眉头紧锁，怒气冲冲，走路速度飞快，说明这个人现在的心情可能极度糟糕，他也许是气愤地离开现场，也许是赌气去找帮手。这个时候，最好不要去麻烦这个人。甚至最好不要去靠近这个人，即便是打个



招呼也不行，那样你会碰一鼻子灰，就更不用说去求他帮忙做什么事情了。

还有一种就是悲伤的表情。主要表现就是一脸的凝重，眼光放得很远，但根本就没有聚焦。这类人还经常把头仰起来，把脸朝向天空，时而呼出长长的一口气，一副被重负压得喘不过气来的样子。此时，这类人的心情正处在一种严重的疲惫状态，就如同颓废的人一样。心中对外界的任何事情都提不起兴趣，如果你现在去找这类人帮忙，就如同用竹篮打水，结果自然是一场空。但是这类人又和颓废的人不一样，颓废的人是对任何事情都没有兴趣，整天都会沉迷在自己的颓废生活之中，而悲伤的人则是沉浸在自己失去某件东西或者是失败的痛苦中。只要帮助这类人走出痛苦，他们还会是一个激情澎湃的人，对生活还是充满着希望的。因此，要想真的帮助这类人，你就得从根本上去思考对方到底为什么悲伤，该如何才能解决。在解决的那一刻，你就是他们真正的朋友了，并且只要不发生大的变故，你一辈子都是他们的朋友了。这类人往往感情比较丰富，只要他们认定的感情就不会轻易放弃。

除此之外，还有很多的体态能表达人的心情，最典型的莫过于面部的表情。

当我们看到对方一脸的微笑，不管是对谁，都能保持这种真诚的微笑，那就说明这个人此时的心情非常不错，或许是有值得高兴的事情让他的心情这么好，也可能只是心理上的作用，让他今天心情保持一种兴奋的状态。这个时候，是你前去打招呼的最好时机。因为你会得到意想不到的惊喜，他的那种好心情能在瞬间感染你的心情。

如果对方不是一脸的微笑，而是一脸的严肃，或者是一脸的愤怒，那效果就不一样了。他传递给周围人的是一种郁闷的心情。说明这个人正在承受某种坏心情的煎熬。如果这时你走近他们，就很容易受到他们的影响，原本好好的心情就会被白白糟蹋，你的心情也就会变得和他们一样灰暗。所以有人这样描述：“坏心情就像一种瘟疫，谁碰到了谁就会被传染，而那个被传染的人，到最后也会把这种坏心情传染给更多的人。”

面部表情还能表达出更多的心情。如果对方是一脸的凝重，对所有的事



情都不想理会，而只沉浸在自己心里所想的事情上，那就说明这个人心中有事，心情很沉重。并且也在一定程度上说明他对自己心里的那件事情很看重，并不希望有人来打扰他的思考。因此这个时候，如果你想去找他就得要知难而退了。

大凡识人的高手，都善于从一个人的面部表情破译其内心所蕴藏的玄机。《三国演义》中妇孺皆知、耳熟能详的莫过于“空城计”这一回了。当诸葛亮带领一帮老弱残兵坐守阳平这座空城时，兵强马壮的司马懿父子，率领 20 万大军兵临城下。在城墙之上，诸葛亮焚香朝天，面色平静，他旁若无人地洞开城门，自己端坐在城墙之上，手挥五弦，目送归鸿，飘飘然令人有出尘之想。一场流传千古的双簧戏，由此拉开了帷幕。

诸葛亮和司马懿，这对在识人谋略上势均力敌的绝顶高手，一个在城墙之上，一个在城墙之下，彼此用心机对峙着。诸葛亮知道司马懿一眼就能看穿他虚张声势的空架式，但诸葛亮更知道司马家族和曹氏家族的冲突，倘若司马懿拿下了诸葛亮，三国鼎立之势不再，司马家族目前羽翼未丰，最后难免兔死狗烹的下场。娴于军事的司马懿当然知道帮刘邦打天下的韩信的下场。诸葛亮的存在，让司马懿有了和曹操周旋的机会，对付诸葛亮，曹操还必须倚重司马懿，诸葛亮一倒，曹操立刻就没了后顾之忧，安内是必然之举，那一刻，哪里还有司马家族的容身之地？

所以，在表情平静的背后，两人心中都在波澜起伏，就是因为诸葛亮一生谨慎，心知司马懿不会下手，才敢下这着看似冒险之棋。当司马懿的儿子提醒说，诸葛亮在使诈，城中必无伏兵时，心知肚明的司马懿立即打断他的话，以“诸葛一生惟谨慎”的话搪塞了过去。机智的司马懿从诸葛亮平静的表情上领悟到，这是诸葛亮用谋略和他合演的一曲双簧，这出戏，非大智大慧之人，绝不可能演得如此滴水不漏。

从表情上，能够一眼洞察别人的内心动机，春秋时期的淳于髡也是个中高手。

梁惠王雄心勃勃，广召天下高人名士。有人多次向梁惠王推荐淳于髡，



因此，梁惠王连连召见他，每一次都屏退左右与他倾心密谈。但前两次淳于髡都沉默不语，弄得梁惠王很是难堪。事后梁惠王责问举荐人：“你说淳于髡有管仲、晏婴的才能，哪里是这样？要不就是我在他眼里是一个不足与言的人？”

举荐人以此言责问淳于髡，淳于髡笑笑回答：“确实如此，我也很想与梁惠王倾心交谈。但第一次，梁王脸上有驱驰之色，说明他正想着驱驰奔跑一类的娱乐之事，所以我就没说话。第二次，我见他脸上有享乐之色，说明他正想着声色一类的娱乐之事，所以我也就没有说话。”

举荐人将此话告诉梁惠王，梁惠王仔细回忆，果然如淳于髡所言。他由此非常叹服淳于髡的识人之能。

美国学者沃尔夫曾对人的面部表情做了深入的研究，他发现人的脸部在表达情绪时，左边要比右边变化来得快并且强烈。对此，美国宾夕法尼亚大学的心理学家也做了类似的实验，并挑选了86个不同性格的人进行了一系列实验，结果证实了沃尔夫先生论断的正确性：人的面部表情左右不对称，面部表情变化通常是先由左脸开始的。原因是由于左脸是由大脑右半球直接控制的。大脑右半球通常和外界有着直接的联系，可以不通过言语作为媒介而直接在面部表现出来。言语的表达是由左半球控制的，因而左脸的表情要比右脸来得更快、更强烈。

具体原理是这样的：人的大脑分为左右两半球，发自内心的感情通常由右脑控制，具体反映在左脸上；而左脑则控制理性思考后的感情，然后反映在右脸上，这种表情来得迟缓，一般带有伪装、改造色彩。因此，左脸的表情多为真表情，右脸的表情有可能是假表情。科学实验从生理角度证明了表情的真实面目。

阅人有术

阅人识人，第一印象是十分重要的。第一印象留给人最深的，莫过于人



的表情特征。面部表情是一个人内心活动的真实写照，透过表情窥探心灵的律动，能够准确把握对方的情绪变化，从而了解对方真实的情感和意图。

眼睛：洞穿心灵的两扇窗户

人类五官之中，眼睛是最敏锐也是最诚实的。孟子在《离娄篇》中说：“存乎人者，莫良于眸子。眸子不能掩其恶。胸中正，则眸子瞭焉；胸中不正，则眸子眊焉。听其言也，观其眸子，人焉廋哉！”大意是说，观察一个人的邪正，没有比观察他的眼睛更准确的了。眼睛不能遮掩人的恶念。心正，眼睛就明亮，心不正，眼睛就昏昧。听了他的话，再看他的眼睛，人的邪正，哪里隐藏得过去呢？

孟子这段精彩的论述，说明了一个人的内心动向，必然会反映在他的眼睛里。心之所想，不用言语，从眼神中就会找到答案，这是每个人无法隐瞒的事实。常常有这种情况，有些人口头上极力反对，眼睛里却流露出赞成的神态；有些人花言巧语地吹嘘，可是眼神却表现出他是在撒谎。

从医学观点来看，眼睛是人类五官中最敏锐的器官，它的感觉领域几乎涵盖了所有感觉的70%以上，其他感官与之相比就显得微不足道了。以饮食为例，人们吃食物时不仅靠味觉，同时会注重食物的色、香以及装盛食物的器皿等。如果在阴暗的房间里用餐，即使明知吃的是佳肴，也会产生不安的感觉，从而无心品尝或胃口大减。相反，如果在好的环境中用餐，用精致的器皿装食物，并重视灯光的调配，定会让饮食者的胃口大开，吃得津津有味。这是视觉影响人们心理的一个例证。

心理学家珍·登布列在《推销员如何了解顾客的心理》一文中说道：“假



如一个顾客眼睛向下看，而脸转向旁边，表示你被拒绝了；如果他的嘴是放松的，没有机械式的笑容，下颚向前，他可能会考虑你的提议；假如他注视你的眼睛几秒钟，嘴角乃至鼻子的部位带着浅浅的笑意，笑意轻松，而且看起来很热心，这个买卖大概就有戏了。”这并不是难以理解的问题。因为每一个人，不管自觉或不自觉，他的眼睛往往是他的灵魂的忠实解释者，正如《简·爱》中写道：“灵魂在眼睛中有一个解释者——时常是无意的，但却是忠实的解释者。”

辨别一个人的忠奸，观察其眼神是其中一个途径。眼神正其人大致也正直，眼神奸邪其人大致也奸邪。所谓“人逢喜事精神爽”，是不分品质好坏而人所共有的精神状态。这里谈及的“眼神”与“精神”一词不完全一样，“精神”发源于人的心性品质，集中体现在面部，眼睛是最主要的窗口，即曾国藩所说的“一身精神，具乎两目”。

三国时的诸葛亮，就是一个善于通过眼神识人忠奸的高手。

一次，曹操派刺客去见刘备，刺客见到刘备之后，没有当场下手，而是与刘备讨论起削弱魏国的策略，他的分析，极合刘备之意。一会儿，诸葛亮走了进来，刺客有些心虚，便托辞上厕所溜走了。

刘备兴奋地对诸葛亮说：“刚才得到一位奇士，可以帮助我们攻打曹操的势力。”

诸葛亮却摇头道：“此人见我一到，神情畏惧，视线低而时时露出忤逆之意，奸邪之形完全泄漏出来，他一定是个刺客。”刘备闻言，连忙派人追出去，刺客已经跳墙逃走了。

在瞬息之间，透过眼神的变化，看出一个人的目的和动机，固然需要先天的智慧，但更多的是靠后天的努力，在环境中磨炼和逐渐培养出来的。诸葛亮能够看透此人，主要是善于捕捉刺客闪烁不定的眼神，从而发现其破绽的。

眼睛是心灵的窗口，通过观察眼睛，可以探测到对方的内心世界。无论一个人心里在想什么，他的眼神都会忠实地反映出来。假如你和某人正在谈



论一件事情，在进入正题的时候，对方不时移开眼光看向远处，表明他不是根本不关心你说些什么，就是正在算计某些事情；对方眼神闪烁不定，表明他内心正担忧某件事，而又无法坦白说出来，可理解为对方心有自卑感，或正想欺骗你。再比如当你和生意伙伴见面的时候，看到对方灰暗的眼光，就应该想到对方遇到不顺心的事或发生了什么意外的事情；而当你和对方交谈至某事时，对方的眼睛突然明亮起来，则表示你的话正说中了他的心里最急于要表达的事情。

在交际过程中，只要细心观察，就会发现眼睛确实会传达人的心思。研究表明：眼球底部有三级神经元，就像大脑皮质细胞一样，具有分析综合能力。瞳孔的变化、眼珠转动的速度和方向等活动，又直接受脑神经的支配，再加上眼皮的张合，眼与头部动作的配合等一系列动作，人的感情就会自然而然的从眼睛中反映出来，而且它所流露出的信息比言行更为真实。所以，想要真正了解一个人，一定要注意观察其眼部的每一个细节。

两眼对称，外形稳定，与面部其他器官配合较为和谐：这种人做事情中规中矩，能够合理安排调度自己的时间和工作，并且往往是一个成功者。眼窝深陷，眼球四周看起来有较大的凹陷空间：这种人智虑比较深沉，考虑事情详细周到，但经历的挫折也会接连不断。眼球外凸，眼睛大而明亮：这种人智商很高，个性很强，学习上往往是佼佼者，业务上通常是领头羊。眼睛偏小，眼险外部下走，白眼球较多：这种人心思细腻，容易被认为阴险狡诈，变化多端，不易把握，这种人做事情往往会出人意料，不循常规，交朋友时会显得比较功利，不讲究感情。有眼袋，眼角上翘者：这种人有较好的异性缘，常常能够获得长辈的欣赏、喜欢，成人化的过程较快，能够迅速适应环境的变化，和周围的朋友或同事打成一片。

作为一个生理器官，眼睛可以看出一个人的精神状态：一个健康、精力充沛的人，他的眼睛通常是明亮有力，眼睛转动灵活机警，眼光清晰，水分充足；一个疲劳的人，眼睛就会显得乏力无味，目光呆滞，眼光混浊；一个乐观的人眼睛通常充满笑容，善意十足；一个消极的人往往眼睛下拉，不敢