

# 如何洞悉人心

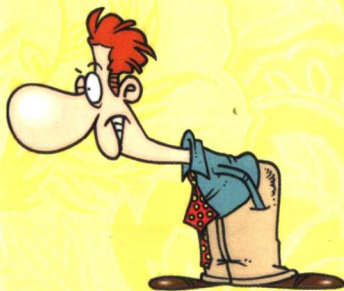
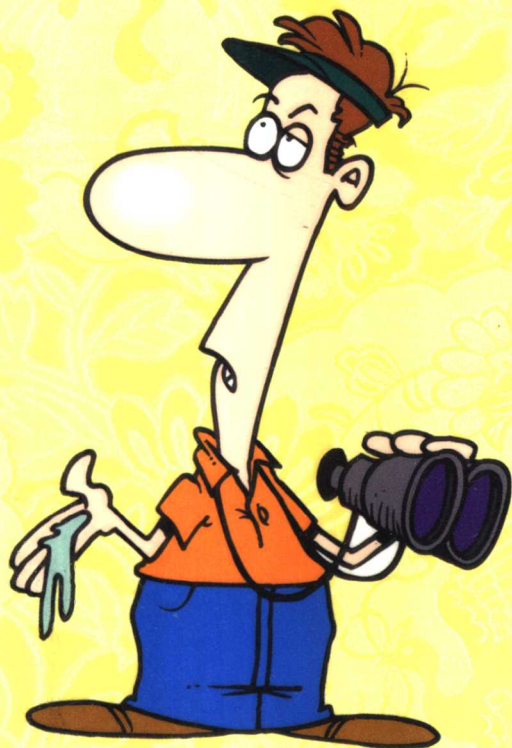
帮助你领悟洞察人性  
洞悉人心的赢世圣经

侯清恒◇编著

曹操了不起的地方并不在于他的政治手段和权术，而在于他的一道“一”，也就是他对人心、人性的透彻理解和把握，因为他太了解人心是怎么回事了。这就是“外易简而内机明”的曹操的成功核心所在——洞察人性，洞悉人心。

——易中天《品三国》

洞察人性，深察人意  
洞悉人心，通透世情  
谋事做人，二者成矣



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

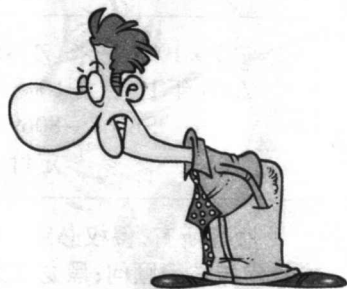
侯清恒◇编著

# 如何洞悉人心

帮助你领悟洞察人性  
洞悉人心的赢世圣经

江苏工业学院图书馆

洞察人性 深察人意  
洞悉人心 通透世情  
谋事做人，二者成矣



 哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

如何洞悉人心 / 侯清恒编著. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006. 10

ISBN 7 - 80699 - 801 - 2

I. 如... II. 侯... III. 心理活动 - 分析  
IV. B842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109853 号

责任编辑: 李毅男 孟 飞  
封面设计: 翼之扬设计

**如何洞悉人心**  
侯清恒 编著

---

哈尔滨出版社出版发行  
哈尔滨市动力区文政街 6 号  
邮政编码: 150040 电话: 0451 - 82159787  
E-mail: hrbcbbs @ yeah. net  
网址: www. hrbcbbs. com  
全国新华书店经销  
黑龙江新华印刷二厂印刷

---

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 17.75 字数 233 千字  
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷  
ISBN 7 - 80699 - 801 - 2/B · 119  
定价: 28.80 元

---

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 82129292  
本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

## 序 言

西方心理学家弗洛伊德曾有一段经典名言：“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却在喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他！”

在日常生活中，无论是人的言谈举止、穿着打扮，还是兴趣爱好，都与心理活动存在着密切的联系。然而，我们该用怎样的方法来透析难测的人心呢？

古语云：“欲知其内者，当以观乎外，诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者形诸外。”为了从生理上洞察人的身体状况，中医学上提出了著名的“四诊法”，即：望、闻、问、切，它是指医生运用视、听、嗅、触等感觉功能以及与病人或知情者交谈，全面了解和系统地掌握与疾病相关的各种信息，从而指导临床治疗。要从生活中洞悉人心，也可以借鉴这种中医学的经典诊断法，再与心理学完美结合，发展成为“探心四法”：望、察、闻、识。在这里，“望”是指通过看人的外表分析其内心世界；“察”是指通过观察人的神态和行为推断其心绪；“闻”是指通过听人发出的声响和嗅人身上的体味探究其个性；“识”是指通过人的兴趣爱好深入地识别其情感秘密。

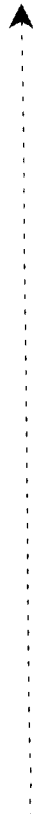
本书通过人的言行举止分析人的内在情感、性格、气质等等“外观”，力图深入地解密人的内心世界与外在特征之间的联系，并归纳这种联系的



## 如何洞悉人心

RU HE DONG XI REN XIN

本质和规律；观人于细微，察人于无形，从外貌特征、言行举止、衣着打扮、生活习惯、情绪思维等方面洞悉他人的内心世界，这样就能使我们掌握瞬间看透人心的诀窍，轻松地掌握人心，更加从容潇洒地遨游于生活的广阔天地。





# 目 录

## 第1篇 望——练就一双“火眼金睛”

人心是一个谜。千百年来,人类虽然在历史的长河中不断地繁衍着、变化着,但对自己的了解远远不如对外在世界乃至宇宙的把握,甚至可以肯定的是人类目前还生活在自身的迷雾中。于是,我们看到了许许多多悲剧的发生。

人生的旅途中必然有风雨,有成功、顺利和喜悦,也有失败、挫折和痛苦……也就不可避免地经历和体验了人性所有的弱点:嫉妒、恐惧、虚伪、贪婪、盲从、轻率、虚妄、愚蠢……或许也正是这些,才使你的思想变得深刻,意志变得坚强,胸怀变得宽广,理想变得远大;才使你真正拥有了一种人世间的大智慧。那时人们就会明白那一切原来是一种人性的修炼。

走进人的内心世界,探求人心的奥秘,更有利于我们看透人心、把握人心,从而在命运的大海中自由游弋。

### 第1章 千人千面,其性不同 /2

眼睛是心灵之窗 /2

“话”眉点睛 /5



从嘴边流露出来的心迹 /5

鼻子“凸显”人的性情 /7

在下巴上延展的个性 /8

脸形显示性格 /9

心理诊断室 /10

## 第2章 穿着是思想理念的外化 /12

衣着风格反映出人的性格 /12

服装色彩与女性心理的连线 /16

T恤是性情的“显示牌” /18

领带上的“男人味” /19

帽子包藏人的个性 /22

腰带束不住,个性露出来 /25

观察“足下”有窍门 /26

心理诊断室 /28

## 第3章 望饰品感知对方心理 /30

从戴戒指看性格 /30

佩戴的手表显示出的信息 /32

眼镜背后的秘密 /35

拎在手里的个性 /37

性情尽在“掌握”之中 /40

从喜爱的饰物颜色看人 /42

心理诊断室 /44

## 第4章 望其笔下勾画出的性情 /46

字如其人 /46



- 签名勾画出的性情 /49
- 信手涂鸦道尽心中事 /52
- 心理诊断室 /57

## 第5章 从化妆“望”人 /59

- 从化妆识别女人心 /59
- 发型暗藏性格玄机 /62
- 发型变化的心理因素 /64
- 头发质地与性格的天然链接 /65
- 心理诊断室 /67

## 第2篇 察——察人于秋毫之间

“察”其实是属于“望”的更深层面的技巧。“望”偏重于直觉，“察”则偏重于推理和判断。直觉虽然敏感却容易受人蒙蔽，懂得如何推理和判断才是察言观色所追求的更高技艺。本篇将教你通过察知他人的面部表情、神态、行为以及体态，睿智地推断他人的心理变化。

### 第1章 察知面部表情 /70

- 四种性格，四张脸谱 /70
- 透过“眼神”辨人心 /71
- 通过视线全方位洞悉对方人性 /74
- “眉态”百出，情绪各异 /76
- 从鼻子的变化看人 /77
- 嘴部动作体现个性 /78





从下巴的动作看人 /80

心理诊断室 /81

## 第2章 细察神态虚实 /82

解读四种说谎方式 /82

肢体动作“出卖”说谎者 /83

全面揭秘“小动作” /86

表情假面具中的乾坤 /90

察人接受赞美的反应 /91

害羞的人的性格分析 /93

心理诊断室 /94

## 第3章 从行为察知性情 /96

从刷牙观察对手 /96

通过烹饪观察对手 /99

“拧衣服”暗含的恋爱态度 /101

握酒杯反映出的心理 /102

抽烟的微妙心理学 /104

开车方式的个性占卜 /107

公共交通工具上的性情流露 /109

从打电话观察人 /111

从打招呼观察人 /114

观察他人处理信件的方式 /116

心理诊断室 /118

## 第4章 察体态探秘心理 /120

从坐姿观察对手 /120



- 从立姿观察对手 /124
- 从走路姿势观察对手 /127
- 各种手势的含义 /131
- 从女性的性感部位看人 /133
- 从体形观察对手 /134
- 心理诊断室 /136

### 第3篇 闻——倾听人心的画外音

闻诊是医生运用自己的听觉和嗅觉,通过对病人发出的声音和体内排泄物散发的各种气味来推断疾病的诊法。

《礼记·乐记》云:“凡音之起,由人心生也……”这表明人的声音随着内心世界的变化而变化。“心气之征,则声变是也。”所以,闻声观人是洞悉他人心灵的妙招之一。当然在日常生活中,为了更准确地判断他人的心理,我们还可以使用“闻香识人”的技巧,将听觉和嗅觉有机地结合起来感知人心的画外音。

#### 第1章 闻其声,辨其人 /140

- 笑声使人的性格显露无遗 /140
- 脚步声泄露人格特质 /143
- 敲门声传达的信息 /144
- 语音显现的个人秉性 /145
- 语速体现人性 /147
- 心理诊断室 /150



## 第2章 从说话内容读人 /151

- 说话的态度 /151
- 谈话的主题 /154
- 说话的措辞 /157
- 惯用的招呼语 /158
- 酒后辨真言 /159
- 心理诊断室 /160

## 第3章 破译言谈方式 /162

- 从言谈方式推断对方心理(一) /162
- 从言谈方式推断对方心理(二) /165
- 幽默感反映出的心态 /169
- 吵架暴露人的本质 /170
- 说话时指手画脚的人好胜心强 /173
- 口头禅反映一个人的人生观 /174
- 心理诊断室 /178

## 第4章 闻香识人 /180

- 闻香识女人 /180
- 闻香识男人 /183
- 心理诊断室 /184



## 第4篇 识——深度发掘人的内心盲点

“识”是指通过各种途径发掘他人的性情密码,包括兴趣爱好、饮食习惯、职场态度以及理财方式等等,进而解读他人的内心世界。这种方法有点类似于中医学的“问诊”——通过了解尽可能多的情况推断病情——“识”是一门相对复杂的探心技巧。

在生活中,如果你将与某人确立恋爱关系或者要发生业务上的往来,那么就需要对他有更深入的了解。这个时候,你就可以运用“识”透视其心理,识别其情感秘密。

### 第1章 从喜爱的休闲娱乐识别对方 /188

- 从一般爱好识别女性 /188
- 从具体喜欢的舞蹈识人 /192
- 从喜欢的音乐看性格特征 /194
- 从喜爱的童话识别对手 /196
- 棋局上的人格写照 /197
- 从喜欢的益智游戏观察对手 /199
- 从阅读的喜好识别人 /201
- 从嗜好识别对方 /204
- 看电视反映出的性格 /208
- 心理诊断室 /209

### 第2章 从其他爱好识别人 /211

- 从喜爱的运动方式识人 /211
- 从洗澡方式的选择看对方 /214
- 从玩偶和宠物了解对方 /216



- 从旅游偏好窥探人的性格 /217
- 从赌博识别他人的本性 /219
- 面对输赢的态度会暴露本性 /220
- 心理诊断室 /221

## 第3章 从饮食习惯识别对方 /222

- 从喝茶习惯上揭穿男人心理 /222
- 从喝咖啡的方式考察人的习性 /223
- 从喜欢吃的菜识别人 /225
- 品“味”出来的人性 /226
- 吃鸡蛋见人性 /228
- 从吃零食上识别女人性格 /229
- 从喜欢的水果识人 /231
- 从杯中物反射出的性格 /233
- 从点菜方式观察对方的从众心理 /235
- 从就餐习惯识别性格 /236
- 心理诊断室 /239

## 第4章 从职场上识别他人 /242

- 主持会议面面观 /242
- 从办公桌的状态识人 /243
- 从工作态度识别人 /245
- 从座次看人的性格 /246
- 从名片上识别对方 /248
- 交换名片方式的性格暗示 /250
- 识别上司的态度 /251
- 心理诊断室 /253



## 第5章 从理财上识别他人 /256

从怎样放钱识别他人的心理 /256

金钱背后的男人 /258

金钱背后的女人 /260

从储蓄习惯识别人心 /261

由购物方式观察人性 /263

从付款方式解读人心 /265

心理诊断室 /267

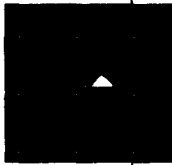
# 望——练就一双『火眼金睛』

人心是一个谜。千百年来,人类虽然在历史的长河中不断地繁衍着、变化着,但对自己的了解远远不如对外在世界乃至宇宙的把握,甚至可以肯定的是人类目前还生活在自身的迷雾中。于是,我们看到了许许多多悲剧的发生。

人生的旅途中必然有风雨,有成功、顺利和喜悦,也有失败、挫折和痛苦……也就不可避免地经历和体验了人性所有的弱点:嫉妒、恐惧、虚伪、贪婪、盲从、轻率、虚妄、愚蠢……或许也正是这些,才使你的思想变得深刻,意志变得坚强,胸怀变得宽广,理想变得远大;才使你真正拥有了一种人世间的大智慧。那时人们就会明白那一切原来是一种人性的修炼。

走进人的内心世界,探求人心的奥秘,更有利于我们看透人心、把握人心,从而在命运的大海中自由游弋。

# 第



# 篇



## 第1章 千人千面，其性不同

古人云：“人心之不同，各如其面。”人与人当面接触的第一眼往往是看对方的相貌，对交往者有一个初步的判断。在这个过程中，受经验和主观情感的影响，可能会对对方的判断产生误差，形成刻板印象，进而影响双方的深入交流。因此，这里提供一些心理学家通过研究证实有一定科学性的方法，让你在“以貌取人”的过程中较为准确地判断他人的心理。

### ◎ 眼睛是心灵之窗

一代亚圣曾经说：“存乎人者，莫良于眸子。眸子不能掩其恶。胸中正，则眸子了焉；胸中不正，则眸子眊焉。听其言也，观其眸子，人焉廋哉？”

这是什么意思呢？孟子说：“观察一个人，再没有比观察他的眼睛更好的了。眼睛不能掩盖一个人的丑恶。心中光明正大，眼睛就明亮；心中不光明正大，眼睛就昏暗不明，躲躲闪闪。所以，听一个人说话的时候，注意观察他的眼睛，他的善恶真伪能往哪里隐藏呢？”

“眼睛是心灵的窗户。”这句名言是意大利文艺复兴时期画家达·芬奇从人物画的角度来说的。而我们看到，早于他一千多年，中国的孟子就已



经从识人的角度把这个道理说得非常清楚了。日莲宗的《妙法尼》也说过：“巨人也好，侏儒也罢，其志气乃表现在一尺的脸上；一尺脸上的志气，则尽收在一寸的眼睛中。”所以，与其察言观色，不如观察他的眼睛。

现代美容术已经使人的眼眶、眼角、眼梢、眼皮甚至眼睫毛都成了它的试验场地，但是，仍有一点是它无能为力的，那就是眼神。眼神是无法加以化妆或掩饰的，任你如何高明的一位超级美容大师。

观察眼神，洞若观火。

别听他说得口若悬河，天花乱坠，你要看着他的眼睛。

现实生活中，人们在面对面地交流，他们的视线一般都会不经意地落在对方的眼睛上。因为眼睛是五官中颇具神采的器官之一，通过它，我们可以发现对方很多言行之外的秘密。

为了认准一个人，我们首先应该从其眼睛的生理特征入手，分析其性格特征。

#### 大眼睛

大眼睛是指单只眼睛的长度大于眼间距。大眼睛的人具有很强的好奇心、丰富的感受力与表现力。部分大眼睛的人还具有锐利的眼光，洞察力极强。

另外，具有大眼睛的人度量较大，占有欲较强，精力旺盛，会不畏任何艰难困苦将自己的理想贯彻到底。

#### 小眼睛

小眼睛是指单只眼睛的长度小于眼间距。小眼睛的人温文尔雅、小心谨慎，不会积极地表现自己。但是，他们耐力强，脚踏实地，稳扎稳打，因此能够通过自身的努力抵达事业的高峰。

#### 眼睛狭长者有远见

从眼睛的外形来看，有狭长和浑圆之分。眼形狭长者办事能力很强，常常能既稳又准地处理好棘手的问题。他们一般都有很强的责任心，办事严肃认真。据有关研究表明，眼睛狭长者有不错的决断能力，能从宏观上