

# 一眼看穿人心的心理学

心理之谜研究会 / 编著  
冷婷 / 译

## 读懂“微动作”背后的隐情与真相

别人的一句无心之言，  
为什么会令你感到“怒  
火中烧”？

导致梦境支离破碎的  
“心理结构”是什么？

内向和外向共有八  
种“性格类型”，  
你属于哪一种？

为什么“性欲”得不到  
满足，人格就会扭曲？

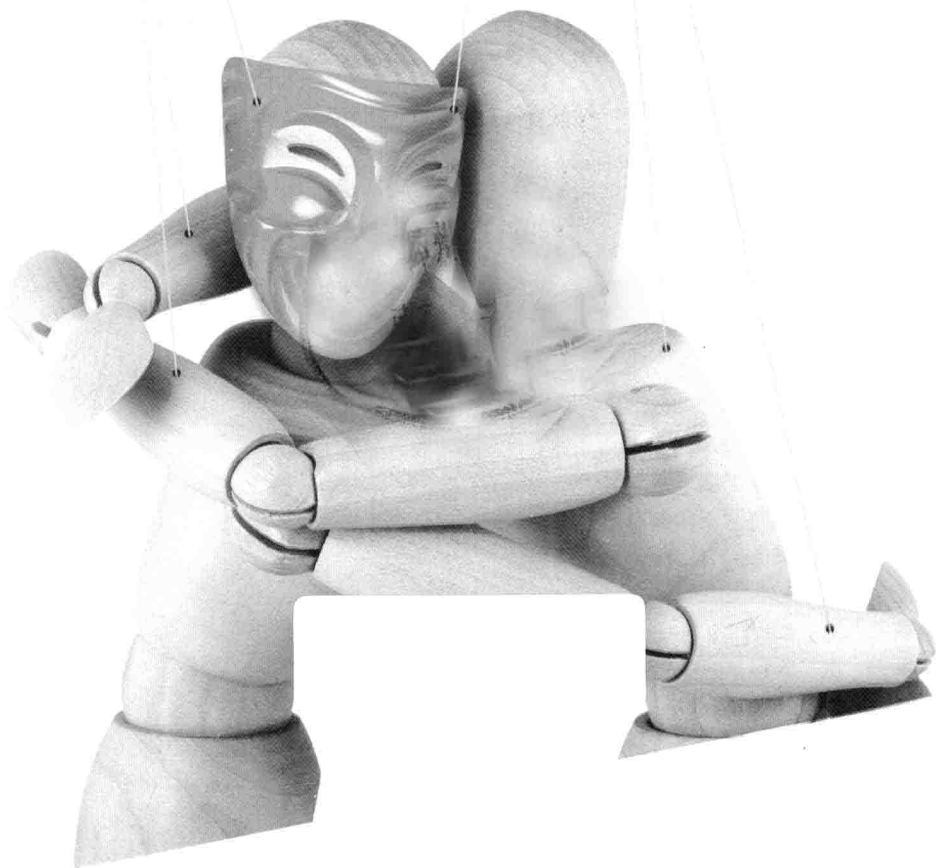
之所以重复失败，  
其实是因为“你”  
希望如此。

日本最受欢迎的  
心理学通俗读物

告诉你“一眼看穿人心”  
的有效方法

# 一眼看穿人心的 心理学

心理之谜研究会 / 编著  
冷婷 / 译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一眼看穿人心的心理学 / 心理之谜研究会编著; 冷婷译. —  
武汉: 湖北教育出版社, 2014. 6  
ISBN 978-7-5351-9818-1

I. ①一… II. ①心… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第063038号

图字: 17-2014-053

AITE NO KOKORO WO HITOME DE MINUKU HON  
edited by Kokoro no Nazo wo Saguru Kai  
Copyright © 2006 KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd.Publishers  
All rights reserved.  
Original Japanese edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd.Publishers.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with  
KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd.Publishers,Tokyo  
in care of Tuttle-Mori Agency,Inc.,Tokyo  
through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.,Beijing.

出版发行 湖北教育出版社  
邮政编码 430015 电 话 027-83619605  
地 址 武汉市青年路277号  
网 址 <http://www.hbedup.com>  
经 销 新华书店  
印 刷 北京慧美印刷有限公司  
开 本 880mm×1230mm 1/16  
印 张 12  
字 数 138千字  
版 次 2014年6月第1版  
印 次 2014年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5351-9818-1  
定 价 35.00元

如发现质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

## 前 言

倘若关注对方的这里，便可看穿对方的深层心理

“当我们与他人接触的时候，是否敢于将自己最真实的一面表露出来呢？”对于这个问题，我想应该没有几个人能胸有成竹地回答“是”吧。

其实，我们每个人都拥有多重的性格，在面对不同场合、不同事情时，我们的表现也将千差万别，而我们就是这样运用自如地生活在这个世上。

然而无论是在工作的时候，还是和朋友私下相聚的时候，或者和家人相处的时候……倘若都能够用微笑掩饰内心的怒火，用淡定掩饰内心的兴奋，那么，不仅能够轻而易举地控制对方的喜怒哀乐，还能在交往中演绎出缤纷多彩的自己。

在实际交往中，我们通常习惯于以“第一印象”为参照物，进而给出大致的猜测，并凭借自己的经验来理解和判断一个初次见面的

人。很多人会有一种这样的感觉，初次见面的时候，如果对方是一个令您捉摸不透的人，那么您的内心将会瞬间感到不安。因为倘若您无法迅速准确地给对方定位的话，即“这个人是哪一类人”，那将直接影响您的下一步交往计划，即“跟这类人交往应该怎么做”。

不过，我们不能将“第一印象”作为判断的唯一标准，即便您在鉴别第一印象这项工作上能够做到轻车熟路、经验丰富，但也不能保证完全没有例外出现的可能，而且每个人的思想及世界观、价值观都不尽相同，倘若一意孤行、以偏概全的话，最终得出的结论也只能是“偏见”的产物，甚至还很有可能将对方直接误判为“极品”。

鉴于此，本书将以心理学知识为中心展开论述，同时穿插部分优秀案例以及面相学的内容，详尽地教您如何一眼看穿对方的性格及心理。

通过对方的行为举止、面部表情、长相容貌、说话方式、服装打扮等表面信息准确无误地把握对方的性格及真实想法。倘若能够做到火眼金睛，细心观察对方的一举一动，即便再复杂难懂、城府再深的人也能被您一眼看穿。

除此之外，随着科学技术的发展，当下大多数人都已习惯用手机、网络等通信工具来跟人进行沟通，因此在本书中，我们还将与时俱进地传授您“如何从对话中读懂人心”。

本书不仅将成为您日常生活中与人和谐交往的制胜法宝，还将把您培养成一个人际关系处理达人。读完这本书，您将不再为纷繁复杂的人际关系而犯愁，甚至在今后的任何场合您都将变得如鱼得水、无往不利。相信我们，您值得拥有！

心理之谜研究会

# 目录

CONTENTS

## 第1章

### 通过行为举止了解性格的方法



- .....
- 002 说话时把手放在脸上的人
  - 006 把手放在嘴唇上的人
  - 008 一个劲儿眨眼的人
  - 010 说话时用手触摸领带的人
  - 012 深鞠躬的人
  - 014 总是先人一步递出名片的人
  - 017 姿势夸张且热情慷慨的人
  - 019 说话时双臂相交的人
  - 022 手脚颤抖不已的人
  - 025 扬起下巴的人以及缩回下巴的人
  - 027 她是一个习惯于怎样跷二郎腿的人
  - 030 鼻翼抽动和抽蓄下巴的人

第2章

## 通过面部表情及形体姿势 捕捉心理的方法

- .....
- 034 额头越高的人真的越聪明吗
  - 039 体形偏瘦的人真的很神经质吗
  - 043 体形未发福的中年男子性格如何
  - 045 驼背的人思想真的很消极吗
  - 047 眉毛向下的人就是好人吗
  - 051 留长胡须的男人心理如何
  - 054 见面的瞬间，对方脸部肌肉在颤抖
  - 056 嘴角总是上扬的人
  - 058 对方语调与自己相似
  - 060 看见异性便两眼放光的人



第3章

## 通过习性喜好 把握性格的方法



- .....
- 064 户外派的性格如何
  - 068 收藏爱好者的性格如何
  - 071 对方的驾车习惯
  - 074 在咖啡店主动推荐糕点的男人在想什么
  - 077 对于食物味道挑三拣四的人本性如何
  - 079 卡拉OK时点唱正统歌曲的人
  - 083 唱的全是热门歌曲的人
  - 086 过于强调时间观的人
  - 088 穿立式折领大衣的男人
  - 091 佩戴华丽领带的男人
  - 094 喜欢穿红色衣服的女人
  - 096 热衷于煲电话粥的女人本性如何



第4章

## 通过说话方式 辨别真伪的方法

- 100 声音通透洪亮的人性格如何
- 103 大声说话的人真的豁达开朗吗
- 105 将视线移向左上方的人是在回忆过去吗
- 109 说话时目不转睛注视对方的人
- 111 说话时突然把视线移向别处的人
- 113 突然沉默不语的人
- 116 仰视说话的人
- 118 笑声豪爽的男人本性如何
- 120 说话时抚摸头发的女人
- 122 目不转睛地注视男方眼睛的女人



第5章

## 通过对话内容 看穿人心的方法



- .....
- 126 口误时的心理
  - 128 说话时思维跳跃的人的性格倾向
  - 130 善于赞扬他人的人内心如何
  - 132 初次见面便表现过分亲昵的人
  - 134 赞扬同性的女人本性如何
  - 137 勇于承认自己失败历史的人
  - 139 统一战线对抗第三方的人有何阴谋
  - 141 当某话题结束后突然蹦出的那句话
  - 143 喜欢占卜或过分注重出生地的人
  - 145 一直称呼“我们”的人
  - 147 对男人提出批评意见的女人
  - 149 说话时频频点头的人

第6章

## 通过他和她的态度， 判断他们恋情的未来

- .....
- 152 对方等待时的样子是怎样的
  - 156 在约会地点见面的瞬间
  - 160 并排行走时如何挎包
  - 162 去怎样等级的茶坊喝茶
  - 164 去怎样的餐厅用餐
  - 168 男女四人桌的坐法
  - 170 第一次约会时她的食欲很旺盛吗
  - 172 点菜时是女生自己点还是男女双方一起点
  - 174 被女性朋友轻轻拍了一下
  - 176 先吸引再抛弃男人的女人
  - 178 约会结束后在哪儿分别
  - 181 心理之谜研究会
  - 182 后记



# 第 1 章

## 通过行为举止了解性格的方法



热情的人、冷静的人、认真的人……我们眼中的这些人其实都是“经过加工后的人”，因为我们每个人都在生活中学会了伪装。不过，无论对方的演技有多高明，他的身体仍然还是诚实正直的。因此，只要我们学会如何仔细观察对方的一举一动，便可一眼看穿这个人。





## 说话时把手放在脸上的人

无论对方把手放在脸上的哪个部位，都代表对方内心有所动摇

### 频繁触摸嘴唇

当我们还处于口唇期的时候，（“口唇期”即婴儿通过口唇的吮吸、咀嚼和吞咽等活动来满足自己的欲望。虽然婴儿不饿，但他们却喜欢含着母亲的乳头不放，或喜欢吮吸自己的手指。因此，婴儿的快感多来自口唇的活动。）我们的嘴唇就已经从母亲那里得到了无尽的温暖和关怀，只是随着年龄的增长，我们不再拥有儿时的记忆罢了。

然而，当人陷入某种无意识状态或遇到恐慌不安、焦躁忧郁等情况时，便会不知不觉地用手去触碰自己的嘴唇。也就是说，当我们感到无处可逃时，能够为我们提供些许安心感的便是被遗忘在记忆深处的双唇。

当然，嘴唇减压法并不仅限于手指触摸，还包括抿起双唇、用舌尖舔嘴唇等形式。除此之外，利用香烟刺激嘴唇也能帮助我们躲避不安。

## 用手触摸眉间

在电影《教父II》中，教父维托·柯里昂的小儿子迈克就很喜欢一边用大拇指摁住脸颊一边用食指摁住眉毛。被参议员逼迫增加贿赂时，跟暴力团伙老大会谈时，为某杀人案件出庭作证时……一切与之类似的紧迫场合迈克都常用食指摁住眉头。

当人感到不快时，总会在无意识间抖动自己眉间的肌肉，而迈克的这一行为习惯正是为了遮挡自己无意识间抖动的眉毛。我们不妨将其运用到现实生活中来，倘若对方的指尖触碰到眉毛的话，那就说明对方正处于疑虑或不快的状态之中。

## 用手捂住脸庞及耳朵

有很多人喜欢在说话的时候用手捂住自己的脸颊部位，比如，当主妇兴奋地向他人诉说育儿的烦恼时，往往都会不自觉地做出用手捂住脸庞的动作。

虽然这些主妇为了孩子辞去自己曾经梦想多年的工作，但凡事有付出就会有回报，丈夫给予的温柔以及孩子给予的快乐足以弥补她们内心的缺憾。

在闲聊中你会发现，一旦出现与育儿烦恼有关的话题，她们便会立即害羞地用手掌捂住自己的脸颊。说白了，这就是一种自我投入、自我沉醉的行为习惯。

需要注意的是，这一行为的发出方此刻并不是为了达到无视他人的目的，他们只是在与他人对话的过程中由于话题过于投机而导致的情绪瞬间高涨而已。

对话时，倘若对方重复多次“原来如此”这句话，乍一看此人可能会给您一种善解人意的感觉，但在通常情况下，当对方说“原来如此”时，实际上他（她）是希望借此契机提出自己的意见。

### 频繁触摸嘴唇



当对方感到不安、恐惧及焦躁时，该动作可以为其带来些许安心感。

## 用手摀住眉毛



为了遮挡无意识间抖动的眉毛，借此防止对方发现自己内心有所动摇。

## 用手捂住脸庞及耳朵



说话间，情绪高涨、自我陶醉的表现。





## 把手放在嘴唇上的人

或许对方正陷入某种恐慌

在美国的影视剧里，当那些主妇发现自己的丈夫有婚外情的瞬间，她们会一边用手捂住嘴唇一边失声尖叫道：“噢，我的上帝啊。”

一边尖叫一边用手捂住嘴唇的这个动作，乍一看可能会给人一种自相矛盾的感觉，但从心理学角度来分析的话，这一行为为不但不矛盾，反而更有必要而为之。

### 隐藏感情的方法



用手捂住嘴唇，想方设法隐藏内心的惊讶之感。

究其原因，那是因为将手掌放在嘴唇上的这一动作，有助于当事者更好地抑制自己的情绪，从而保持一个良好平稳的心态来应对眼前的突发情况。

关于将手放在嘴唇上这一行为的来源及效果，在上一小节就已经详细地为大家介绍过了，总之，因恐慌引起的心理压力能在瞬间唤醒长年深埋于心底的口唇期安心感（嘴唇与乳头接触时产生的安心感）。

当恐慌的主体为男性时，通常他们会先深深