

看透人性的快速制胜法则

一眼看透人性，直指人心底牌；事前多一份防范，事后少一份伤害
生活细节，小细节大秘密；注重细节，察人滴水不漏

身体语言 掌控术



田山中 编著

观人于细微，察人于无形，顺势而为，成事之道也。
一个无心的眼神，一个不经意的微笑，
一个细微的小动作，就可能决定了你的成败。

中国商业出版社

田由申◎编著



身体语言 掌控术

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体语言掌控术/田由申编著. —北京: 中国商业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5044-7261-8

I. ①身… II. ①田… III. ①身势语—通俗读物
IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 059058 号

责任编辑: 郭 强

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

北京精气神印刷厂印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18.5 印张 275 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

识人是一门艺术，也是一门学问。识人不能只看外表，不能只看举止形态，也不能只看他在某时说了一句很合你意的话。很多时候，不用开口，我们的动作就已经透露了我们的一切。大量的调查研究结果表明，身体信号传达出的交际效果是有声语言的5倍，当你的身体语言与有声语言二者不一致的时候，人们往往注重于身体语言，而对有声信息不那么注重了。

你要知道，人的嘴巴会骗人，但是身体不会说谎！心理学家认为，身体语言大都发自内心深处，极难压抑和掩饰。比如，一个人做了亏心事或偷了东西，总显得心神不定、六神无主或鬼头鬼脑；一个人听到好消息时，脸上总要露出笑容；一个人听到批评时，脸色总会显得很不自在；一个人说谎时总是要怕看着对话者的眼睛；一个人激动时总是要手舞足蹈，发怒时总要青筋暴起，或双拳紧握、咬牙切齿……这些事实不难证明身体语言的可靠性。因此，若想分辨人心的真伪，应首先注意观察他的肢体信号，因为只有肢体信号才能显露出一个人的真实思想。

非语言行为不易伪装，原因在于当一个人的大脑进行某种思维活动时，大脑会支配身体的各个部位发出各种微细信号，这是人们不能控制而且也是难以意识到的。因此，看人不能只看表面。教授日本新体道的阿尔伯特·帕尔玛经常说：“你的一个很小的动作就能把你出卖。”听到这话，许多人吓得连小手指头都不敢再动一下。因为，高明的人一看对方的动作，就知道他是不是在撒谎。

身体语言沟通是一种普遍的沟通方式。在沟通过程中，仅仅靠语言是远远不够的，我们还必须借助于自己的目光、面部表情、手势、身体动作



等身体语言，以增强口头表达效果。身体语言沟通可以起到支持、修饰或否定语言行为的作用，有时可以直接代替语言行为，甚至表达出语言难以表达的情感内容，它是非常重要的沟通技能。

研究发现，人们每天的讲话时间平均仅占与人交往时间的10%，而与人交往的其他时间，都在有意无意地进行着身体语言的沟通。身体语言能够增强沟通的有效性。身体语言具有形象、生动、直观、个性化的特点。在沟通中，将身体语言和语言结合起来使用，能够使表达的含义更精彩、更准确。根据对方身体语言所表达的信息，我们也能够更准确地理解对方。在有些情境中，身体语言比文字和言语更有影响力。

身体语言在表达人类情感上也起着重要作用。缕缕相思，点点离愁，满腔爱意，即使用千言万语也难以形容。然而，一个无心的眼神，一个不经意的微笑，一个细微的小动作，就可能决定了你的成败——即使这是一次涉及亿万元的商务谈判。是的，那些被我们所忽略的微小的身体语言，就是有着如此之大的魔力。正是这些微妙的身体语言，决定了我们在与他人的交往中是掌控别人，还是为别人所掌控。

通过本书，你可以凭他人的身体姿势解读其思想。学会使用身体语言去交流，你会发现生活中更多的乐趣。

目 录

第一章 识人先识貌

人也许可以控制自己的言谈与举止，但很难控制自己的外貌，除非经过医学整形。而外貌恰恰是人内心的显示屏，它能流露出比言行更为真实的信息。如果你能读懂对方的外貌特征，那么，你就能了解对方的内心世界。因此，我们说，识人先识貌，识貌先识形。

1. 脸是最直接的名片 /3
2. 眼睛是心灵的窗户 /6
3. 眼皮反映疲劳痕迹 /10
4. 面部肌肉变化流露真感情 /12
5. 眉毛是心情变化的指示器 /14
6. 鼻子的动静透露其内心世界 /17
7. 嘴唇是丰富的信息资源库 /20
8. 下巴是影射内心的投影机 /23
9. 表情是辨别真伪的测谎仪 /27
10. 神情是内心活动的体现 /30
11. 笑是一个人心情的体现 /33
12. 最常见的 22 种面部表情 /36
13. 观察表情有技巧 /42
14. 通过体形看性格 /45



第二章 穿着打扮，透露性格

服饰表现个性。通过对一个人穿着打扮的观察，可以明显地看出一个人的内在气质。当然，除了衣服本身，跟衣服有关的配饰也是看透人心的很重要的依据。单从某一方面来看人，难免有些偏颇，着装结合配饰，相信你一定能看得更透彻。

1. 穿衣风格显示性格 /51
2. 显示个性的帽子 /55
3. 从所穿的鞋子观察人 /58
4. 穿什么样T恤，有什么样的性格 /60
5. 由化妆看人 /62
6. 戒指显示个性 /64
7. 从手表看人 /66
8. 背包 /69
9. 香水 /73
10. 领带 /74
11. 发型 /77
12. 首饰 /81
13. 衬衫 /83
14. 内衣 /85

第三章 生活小细节，隐藏大秘密

现代人崇尚独立自主，自尊自立。他们热爱生活，把生活当成一项艺术来经营。可是在这个一切都快餐化的时代，他们开始变得烦躁不安起来，失去了把握生活细节之关键的细腻与耐心。千万不要以为生活的细枝末节无关紧要，其实每一个细节都能体现出一个人的修养和品质。通过观察一个人对生活细节的把握，可以看出这个人的内心。

1. 挤牙膏 /89

2. 刷牙 /91
3. 看电视 /93
4. 喝水 /94
5. 烹饪 /96
6. 洗澡 /98
7. 喝咖啡 /100
8. 脱衣方式 /102
9. 放松方式 /104
10. 付款方式 /106
11. 入厕习惯 /107
12. 点烟递烟动作 /109
13. 灭烟头的动作 /111
14. 放手机的方式 /113
15. 笔迹 /116
16. 接受表扬后的反应 /118
17. 吵架时的表现 /120

第四章 细察行为，了解性情

作家雷斯特朗治说：“人是不能由他们的容貌、习惯及举止来观察，而是由他们生活的品格、他们的谈话及他们的工作观察。”的确如此，知人知面不知心。光从一个人的外在形貌观察，容易流于主观的见解，很难有明确的判断。那么，如何摸透人心呢？从心理学的角度来看，最好是从一个人的“行为”来解读，这是最具科学性和最有效的方法。

1. 触摸 /127
2. 涂鸦 /128
3. 拿烟 /132
4. 握手 /134
5. 亲吻 /138

6. 习惯行为 /140
7. 男人的小动作 /143
8. 握电话筒的方式 /146
9. 挤公车 /148
10. 开车方式 /150
11. 小细节反映对方的心理 /153
12. 巧妙识别对方的谎言 /155
13. 从听话方式看破对方心理 /158

第五章 端详姿态，探秘心理

心理学家研究指出，我们和他人的沟通，有70%是无言无声的。对方走路、站立的姿势，歪着头、敲敲手指，或者微笑、皱眉等“方式”，其包含的意义常比说话更多，“一切尽在不言中”就是这个道理。所以，通过端详他人的姿态，就可以透析他人的内心世界。

1. 身体姿势 /163
2. 坐姿 /165
3. 站姿 /169
4. 走姿 /172
5. 睡姿 /176
6. 醉态 /179
7. 手指 /181
8. 手势 /184
9. 头部动作 /188
10. 慧眼识别假动作 /190
11. 无意识的习惯姿势 /192
12. 男女身体语言差异 /195

第六章 社交场所识人术

在不同的场合下，一个人的表现是不同的，随之而来的肢体动作自然也就不同。根据不同的动作表现，可以看出他的性格特征。瞬间准确地把握与判断，来自你日常生活中的仔细观察和积累，只有看透对方的内心世界，才能掌握对方的长处与短处，优势与劣势，才能制其人，攻其心，以达到自己所要达到的目的。

1. 从座位的选择判断他人个性 /199
2. 宴会上的识人技巧 /201
3. 从KTV聚会看对方性格 /206
4. 歌舞厅相人法 /208
5. 情场上的不同表现 /211
6. 从交际圈子看对方的为人 /214
7. 待客会谈时的身体语言 /216
8. 会议中的身体语言 /219
9. 从主持会议风格看性格 /224
10. 外出途中鉴人秘诀 /227
11. 怎样看透虚伪的生意伙伴 /230
12. 男人有外遇的征兆 /232
13. 女人有外遇的征兆 /235

第七章 竖起耳朵，巧妙听出“话外音”

在言谈中足以表现出一个人的态度、感情和意见。固然，言谈的内容是表现的因素，但言谈的速度、语调、抑扬顿挫以及润饰等，亦足以影响谈话的效果。我们往往在无意中，会经由这些因素，表现出所谓的言外之意。而听者也会设法通过这些因素来试图了解对方的心思。

1. 揣摩对方的话外之音 /241
2. 声音 /243

3. 口头禅 /246
4. 语速 /252
5. 语调 /253
6. 话题 /257
7. 说话方式 /260
8. 话说习惯 /263
9. 打招呼的方式 /267

第八章 巧用身体语言镇住人

在江湖术语中，有一个比较流行的词——压点。所谓“压点”，就是镇得住人的意思。卖武艺的要身高体壮，卖药的要文质彬彬……这样才镇得住人。演讲虽然不是江湖行为，但要想向人家讲道理，或者传达善意，也得讲究“压点”才行。若是形象猥琐，气质粗俗，肯定镇不住人，哪怕演讲词再好，也难以令人心悦诚服。

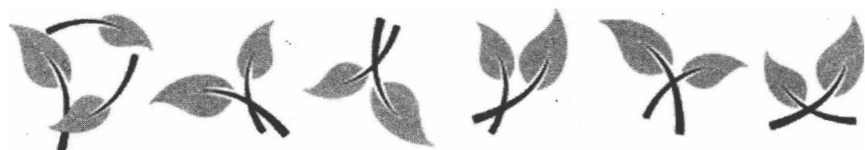
1. 巧用态势语言 /271
2. 演讲决不是煽情 /275
3. 演讲的语气要生动活泼 /280
4. 将身心完全投入到演讲中 /282
5. 说话时操纵他人的原则 /284

Chapter1

第一章

识人先识貌

人也许可以控制自己的言谈与举止，但很难控制自己的外貌，除非经过医学整形。而外貌恰恰是人内心的显示屏，它能流露出比言行更为真实的信息。如果你能读懂对方的外貌特征，那么，你就能了解对方的内心世界。因此，我们说，识人先识貌，识貌先识形。



1. 脸是最直接的名片

脸是身体的“上层建筑”，眼耳鼻口等重要器官均在脸上安家落户。脸成天“抛头露面”，是人体诸多部件中的“重中之重”。如果眼耳鼻口联合行动，脸的表情简直就是一部人情世情的大书。人脸能够传递大量信息，人脸的形状确实能在某种程度上反映一个人的性格。

人人都有一张脸，可是，每个人的脸都不一样。人的脸之所以五花八门，不光是因为眼睛、鼻子、嘴巴等五官的大小、形状和位置不一样，还因为脸的形状，也就是脸型彼此的不同。有的人，一眼就可以看出属于哪种脸型，有的则包含了两三种脸型的特点，使人一下子难以分辨。林肯有一句名言：“人到了四十岁，就必须对自己的脸负责。”因为在每个人的脸上，都深深地刻印着其人的性格和人生。

1. 圆脸

这类人肌肉厚实而浑圆，性格温和，体形也多半比较圆圆胖胖。待人温和，与任何人都能融洽相处，亲和力强，但也有任性和个人主义的一面，金钱方面有些不太牢靠。有协调性，天生难以抗拒他人请求，不过有时候说出的话却也做不到。与之交往的要诀就是成为他的好听众，这样会使他非常开心。

2. 鸭蛋脸

特征是瘦长，下颚带着圆弧感，额头清晰而宽广圆润，这种脸型的女性多半是美女。顺应性强，若是女性即使自己有工作也能兼顾家庭，而且富有理性，在混乱的事态之中也绝不慌乱，做出正确判断。情绪起伏比较



少，能赢得旁人信赖。但是神经过于细腻，可能由于小事而变得消沉。这类人公私分明，所以与之交往不能有贸然的行为。就算感情好也不能过分的纠缠或者擅自行动不顾对方感受，否则只能引来反感。这种人自尊心强，有些缺乏耐力。

3. 四角形脸

脸形方正，下面呈四角形，脸颊骨发达，口大而嘴唇薄，这种脸形多半出现在运动员身上。遇事积极，意志坚强，遇到困难也不气馁。正义感强烈，不喜欢迁就，缺乏通融性，对于决定了的事情一定坚持到底，容易与人有冲突。不过讲义气，有人求他办事的话还是能鼎力相助。

4. 细长形脸

这类人脸形长，下巴呈四角形，口鼻显得比较小。对细微的琐事能考虑得很周到，具有从事研究的热忱，擅长交际，适合必须具有特殊技术或才能的职业。乍看之下通情达理，但其实很难表达自己的心意，这多少对与人交流造成些麻烦。细长脸形的男人多半对于性爱的追求超过一般人，并且技巧十足，也许是天生的花花公子；细长形的女性在性方面比较生涩，但在内心可能追求一种病态的性关系。

5. 倒三角形脸

额头宽，脸形往下巴方向变窄，形成倒三角形的脸。整体来说脸部很小，身体多半也细瘦娇小。这类人多半一丝不苟，具有洁癖，如果不能遂自己的心意，会感觉很焦躁。同时也具有优柔寡断的一面，但会专注于某一件特定的事而表现出令周围的人惊讶的机智。很可能从事自然科学等技术方面的职业，不过，如果过于自信，妄自行动的话，很可能导致失败。虽然缺乏行动力，但却具有细腻而浪漫的一面，多数都带有难以接近的气质，因而使人感觉难以相处。要接近这种人必须以浪漫而富有幻想色彩的话题作为交际的润滑剂。此类人不论男女对性都比较淡漠，不积极。

6. 混合形脸

这种脸形特征是脸孔整体有棱有角或变形，额头小颧骨宽大。顽固而

不服输，神经质，爱虚荣，看起来似乎没有任何优点。但在各方面都表现积极，使人难以判断其本业到底是什么，做所有的事情都能展现出一般以上的能力。适合当政治家或影视明星，或者是秘书。这类人遇到志趣相投的人会与之融洽相处，但是只要有一点不满意便会全盘否定对方。这类型的男性很可能具有病态的性爱倾向，而女性则会认为性是不洁的东西而心生憎恶。这种女性一旦被男性背叛或者对其产生不信任感，很可能走向同性恋。

2. 眼睛是心灵的窗户

人的一生中，应用得最出色的要数目光语了。更多的时候，人的眼睛和嘴巴所说的话一样，能从眼睛中了解事物的大致面目。因为，眼睛乃“五官之王”。

在面部的五官中，眼睛是监察官，大概是因为它的“明察秋毫”。人要传出的信息，有一部分是通过眼睛传出的，尤其是情感方面的内容。人的精神气质、喜怒哀乐，很大程度上是由眼睛所显示出来的，炯炯有神，眉目传情，暗送秋波，都说明了这个意思。同时，眼睛又是人的身体健康状况的显示屏。眼睛黑白分明，神清气爽，是健康之相；灰暗浑浊，枯涩呆滞，是不健康之相；顾盼无光，昏花恍惚，是衰弱之相。正因为眼睛对于面孔如此的重要，所以说“目者面之渊，不深则不清”，渊要深才清，清才美。目也应该深，从而至清并至美，否则，便不会清，也不会美。

泰戈尔说得好：任何人“一旦学会了眼睛的语言，表情的变化将是无穷无尽的”。有时，眼睛似乎也会说话，一个人的内心活动，经常会反映到他的眼睛里，心之所想，透过眼睛就能看出其中的大概，这是每个人都很难隐瞒的事实。

孟子在《离娄上》篇中有一段用眼睛判断人心善恶的论述：“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。”

眼神的清浊，对于识人而言，至关重要。古人通过不断地研究和观察，把眼神区别为清与浊两种，清与浊是比较容易区别的，但邪与正却不

容易区分，因为邪与正都是托身于清之中的。考察一个人眼神的邪正，要从动静两种状态入手。

眼睛是心灵的窗口，眼睛里隐藏着内心的诸多秘密，要知人知面又知心，不妨先从眼睛开始解读对方。

一、深眼睛

如果一个人眼睛嵌在脸庞的后方，四周有强而有力的眉毛和高高的额骨包围。这表示这个人性喜探究，仿佛周遭的一切都经常处在一面放大镜之下。其擅长区分极细的细节，可以侦测出一个人个性中的小缺陷。就因为这个原因，这个人十分挑剔，除非相当特别的人，否则很难进入他的生活中。

二、两眼相近

这样的人是那种在某一方面能够取得相当成就，但又因为在另一方面未得到他人认同，而沮丧万分的人。他一直认为自己总是在最好的时机上，做了错误的选择。不过，他却又马上指出，这绝大部分是因为别人给了自己不恰当的建议。在他心中怀疑每一个人，事实上，他的疑心病严重到连对待自己都小心翼翼。

三、两眼分得很开

这个人很有良心，凡事替别人着想，对人生看得很开。虽然他朝着自己的目标前进，但并不因此而盲目，也不因此局限了自己的视野。他乐于帮助他人，一点儿也不嫉妒别人。受其帮助的人，经常问他该如何回报。那些人并不知道，让这个人帮助他们，便是给他的最大回报。

四、鱼尾纹

人眼角的皱纹透露出一股幽默感。他说故事的本领，经常使听众捧腹大笑。不过，这种本事并不是天生的。鱼尾纹同时也表示，他曾经历过人生百态；而他说故事的本领，也因为他脸上表情的丰富多变而更显智慧。

五、眼皮沉重

这样的人就像小狗一样可爱。想睡觉的眼睛也是这个模样，因此，睡觉成为他离开人群最好的借口，因为沉重的眼皮，看起来就像只能上床睡觉。不需多说，这人说话必是轻声细语，行事轻松自在，但保守退缩。