

人生行动的指南和受用
一生的生活智慧

马银文◎编著



XINLIDONGGCHASHU

生活中不可不知 的心理洞察术

练就一双“火眼金睛”，在瞬间识别人心；

打造一把“放大镜”，在瞬间看透人性。

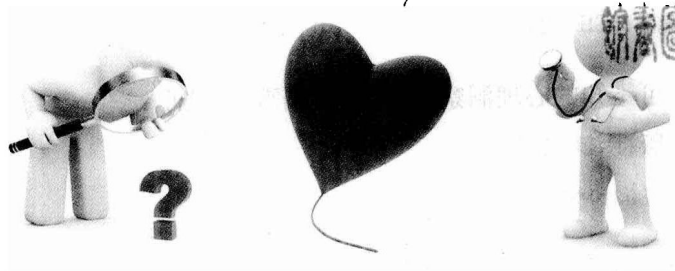
千人千面，每一面孔后面都有一颗搏动的心。与人交往
面对的是一张张面孔，应对的却是一颗颗奥妙的心灵。只有采取

恰当的人际交往心理策略，

走入人的内心深处，把握心理脉搏，洞悉人心
的奥妙变化，才能赢得人心！



马银文◎编著



生活中不可不知 的心理洞察术

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中不可不知的心理洞察术/马银文编著. —北京:
中国画报出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-80220-883-4

I. ①生… II. ①马… III. ①人间交往-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 (2010) 第 168546 号

生活中不可不知的心理洞察术

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 马银文

责任编辑: 王少娟

助理编辑: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68467981 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbchs.com>

电子信箱: cppl1985@126.com

印 刷: 三河市灵山装订厂

监 印: 敖 晔

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 19

版 次: 2010 年 10 月北京第 1 版 2010 年 10 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7 80220-883-4

定 价: 32.80 元

前言

心理洞察就是对他人的认知、情感以及行为的动机与相互关系的透彻分析。通俗地讲，心里洞察就是透过现象看本质，用心理学的原理和视角，归纳和总结他人的行为表现。心理洞察术是一种心灵的能力，凭借它，我们就能从长远的角度考虑问题、观察形势。

懂得运用心理洞察术，可以让我们清楚地认识到困难，把握住机遇；可以让我们做好迎战障碍的准备，在这些障碍还没有化成足以阻挡我们的困难之前，就已经跨越了它们。心理洞察术可以让我们权衡利弊，妥善规划。它把我们的思想和注意力引向正确的方向，让它们不至于堕入没有回报的歧途。当实际情况发生转折的时候，可以帮助我们扭转乾坤，立于不败之地。对于一切伟大成就而言，心理洞察术不可或缺，它是做人做事的第一项修炼。

掌握心理洞察术，需要拥有极为敏锐的观察力。只有拥有敏锐的观察力，才可以使我们避免受表象的迷惑，真正地看到事物的本质和变化的趋势。洞穿他人的心理，可以使你变得更加睿智、严谨，发现许多人所不能发现的东西。而观察力的敏锐程度，则决定了你从对方身上得到的信息量的多少。

一位真正的察人高手，他的观察力，他的洞察术，与柯南·道尔笔下福尔摩斯的分析和推理有异曲同工之效。这种人能够从别人不注意或很小的事物上，快速破译出对方的心理密码，用心理学的视角归纳、总结这些行为背后的秘密。

本书正是在总结了古今中外观人之术，识人之学的基础上，以最短的时间内看透人心为出发点，围绕着他人的衣着服饰、神情行姿、言谈举止、兴趣喜好、生活习惯、社交方式等方面，层层剥落、步步推进，全面而精细地为大家分析了识人心、辨人性之术，教你如何一眼看透他人的“心”。

本书内容不仅翔实精辟，而且文字通俗易懂，阅读本书可以让你更加轻松地洞察人心。在工作、生活中的方方面面，都能做到知己知彼，百战不殆。

目 录

第一章 服饰察人术：衣着辨别俗雅，妆饰彰显品位

“服装是人的第二层皮肤”，穿着打扮不仅反映出一个人的修养、职业，同时也能反映其个性与心理。通过衣着打扮、服饰颜色可以分析一个人的个性，从穿着风格洞察对方心理，看到表面下隐藏于内心的思想。

从穿着风格洞察对方心理 /3

从服装的色彩了解心理 /6

从帽子看出人的性情特征 /9

从所穿鞋子分析对方 /12

从手表的佩戴上去了解一个人 /14

从所戴戒指看对方个性 /16

从提包样式识别包的主人 /19

头发彰显个性 /22

从化妆透视心理 /24

内衣透露内心世界 /27

从泳装识别女人心 /29

通过口红识别女人 /31

第二章 神情窥人术：神态识别喜忧，表情窥探心灵

透过脸上表情的变化可以窥探其心灵的动机，把握情绪变

化的尺度，了解感情互动的根源。所以，表情就是心灵信息传递的显示器。在人的心理活动中，表情最能直接反映出一个人的喜怒哀乐，体现人的内心世界。

神情是解读心灵的密码 /35

通过眉毛看人有绝招 /39

眉毛的动态呈现心境的变化 /42

从眼神看穿他的心灵 /45

透过眼型辨别对方的心理 /48

鼻子与性格的关系 /51

嘴巴透露出的丰富信息 /53

从下巴和胡须看个性 /56

笑声传递出人的性情 /58

笑型展露人的内心 /60

第三章 行姿辨人术：姿势隐含秘密，举止表达意愿

思想决定行动，一个人的行为举止能够反映出他的思想，通过一个人的动作或姿势可以看出他的内心世界。因此，当你想要了解一个人的时候，不妨先看看他的日常行姿，这样也许会给你带来不一样的发现和认识。

从坐姿窥探心理的秘诀 /67

从站姿透视人的个性 /70

睡姿呈现深层心理 /73

行走姿势反映内心世界 /77

手势彰显内心情绪 /80

从摇曳的腰部看透内心 /84

腿姿呈现内心情感 /86

脚步动作传达心情 /89

小动作中的大秘密 /92

从吃相看透对方心理 /96

打电话的动作露心境 /98

第四章 说话观人术：言语透出修养，音调抒发情绪

孔子曰：“听其言而观其行。”通过一个人的言语可以考察他的心理和品行。我们还说“言为心声”，言谈实际上可以反映出一个人内心的活动，通过一个人在说话中的语气、语调就可以解读他的内心世界。

言语风格彰显个人修养 /105

闻声辨人心 /109

从话题探知对方真意 /112

幽默与自嘲的心态好 /114

“口头禅”流露真实性情 /117

学会辨别他人的谎言 /122

说话语速看出性格图谱 /125

说话的语气显露心情 /128

从谈话特征识破他人心理 /130

从打招呼的方式透析对方性格 /133

从称呼推测出亲疏关系 /135

网聊揭示潜在的本性 /138

第五章 喜好读人术：兴趣流露才能，爱好映射个性

生活当中，有人喜欢音乐，有人喜欢舞蹈，也有人喜欢看电视，还有人喜欢运动，等等。一个人的兴趣往往可以透露一个人的性格，展现这个人的个性。通过兴趣和爱好，能够读懂一个人的内心所趋。

从个人嗜好读人 /143

从颜色偏好读人 /147

- 从旅游偏好读人 /150
- 从饲养宠物读人 /152
- 从运动方式读人 /154
- 从卧室装饰读人 /157
- 从阅读喜好读人 /159
- 从音乐喜好读人 /162
- 从舞蹈喜好读人 /166
- 从收藏风格读人 /168
- 从对汽车的喜好读人 /170
- 从对酒的选择读人 /172
- 从喜欢的水果读人 /176
- 通过益智游戏观察对方 /178

第六章 习惯识人术：细节观察人心，习惯破译性格

心理学家莱恩德曾经说过：“人们日常生活中做出的各种习惯性行为，实际反映了可观情况与他们性格间的一种特殊的对应变化关系。”其实也就是说，通过人的习惯可以看出一个人的性格特点，从而可以更好地去认识这个人。

- 从习惯动作认识他人 /183
- 从刷牙方式透视对方内心 /187
- 从洗澡方式看透对方性情 /190
- 从烹饪方式看他性格如何 /192
- 从点菜方式看透他人性格 /195
- 从喝咖啡看出他的性格 /197
- 从喝水的姿势看性格 /199
- 从抽烟的方式看一个人 /201
- 从看电视的习惯读人 /204
- 从办公桌看透本性 /206

从处理信件的方式看性格 /210

从笔迹洞悉他人心理 /213

从签名的习惯看个性 /217

购物方式显个性 /221

从驾车的方式看个性 /223

第七章 社交看人术：人际揭示性格，交往看出风格

在社交场合，识人最重要的就是“快”和“准”，容不得你细细品味、慢慢揣摩。正所谓快人一步，胜人一筹。若想迅速破译对方的心理，就要做到见微知著，这样才能在人际交往中一马平川。

礼物诠释品位 /227

从交换名片探知对方心态 /231

通过握手探知对方心情 /233

从开场白看透对方的性格 /237

从酒后行为看透对方性格 /240

从唱 KTV 看穿对方性格 /242

如何从谈判中洞悉对方心理 /244

从交友圈子识破对方为人 /247

第八章 慧眼阅人术：一眼看透男人，瞬间识破女人

生活中，要想一眼看透男人，瞬间识破女人，就要懂点阅人术。可以通过他们的一言一行，猜测到他们内心的所思所想，了解到他们想要的是什么，有着什么样的处世心态和为人性格，从而更好地认识 and 了解不同的男人和女人。

怎样判断一个男人的人品好坏 /251

怎样判断一个男人可以进一步相处 /255

怎样看透心理不健康的男人 /260

- 怎样判断一个男人真的爱你 /265
- 怎样判断什么样的男人可以托付终身 /270
- 怎样判断丈夫有了外遇 /275
- 如何从约会动作透视她的恋爱心理 /280
- 通过性情识女人 /282
- 从微笑看透她的性格 /284
- 什么样的女人不受欢迎 /286
- 认清金钱背后的女人 /288
- 一眼看出她是否有外遇 /290

第一章

服饰察人术：衣着辨别 俗雅，妆饰彰显品位

“服装是人的第二层皮肤”，穿着打扮不仅反映出一个人的修养、职业，同时也能反映其个性与心理。通过衣着打扮、衣饰颜色可以分析一个人的个性，从穿着风格洞察对方心理，看到表面下隐藏于内心的思想。

从穿着风格洞察对方心理

服装可以说是人的第二层皮肤，从一个人的穿着打扮，就能看出其修养、职业，同时也能折射出其个性与心理。通过对方的衣着打扮，可以分析一个人的穿着风格，洞察对方的心理，看到在其表面背后隐藏的真实心理。

衣着整洁、讲究，容不得半点马虎的人

通常这种人懂得如何利用自己的衣着博得别人的认同和赞扬，获得成功是因为他们足够聪明。他们非常在意外界的反应，这也在无形中帮助自己养成了敏感的性格。为了保持衣着的整洁，他们不会轻举妄动，会谨慎小心地迈出每一步，缺乏大胆的设想和冒险精神。

喜欢穿流行外衣的人

通常这种人的思想还处于不完全成熟的阶段，也没有形成自己独特的审美观点，无法对事物进行正确的判断，反映在衣着上就是不知道哪种款式的衣服适合自己，只好跟随潮流，一味地追随别人。

喜欢色彩鲜明、缤纷亮丽的服装的人

通常这种人性格比较活泼，心地也比较单纯和善良，对生活的态度也是积极、乐观向上的。他们多是比较聪明和智慧型的，这些体现在他们有较强的幽默感。同时，他们自我表现的欲望也比较强，常常会制造一些意外，给人带来耳目一新的感觉，并借此吸引他人的目光。

喜欢单一色系和款式的人

通常这种人性格大多都很爽朗，富有朝气，让人有亲切感。他们有着很强的自信心，一旦确立了目标，往往能够勇敢地迈出实践的第一步。对待好坏有明显的态度，而且能够用自己的眼光区分出哪是好、哪是坏，并作出坚决的选择，不拖泥带水。他们性格上的最大优点是处事坚决果断，说干就干；缺点是自负，有时会不把他人放在眼中，总是坚信自己的一切都是对的，听不进别人的不同意见。

喜欢追求名牌服饰的人

通常这种人对生活充满信心，热情洋溢，活力四射。但是，他们很可能依附性过强，精神上缺乏独立性。这样的人往往有学历、有能力，既会大把大把地挣钱，又会大把大把地用钱装扮自己。

喜欢穿进口服装的人

通常这种人往往缺乏自信，内心孤独，情绪不稳定，冷酷无情，与人交往纯粹只为利益，而不近人情。处于困境时，他会低声下气地寻求外援，如果成功地渡过难关，他会认为是自己的功劳；一旦失败，则诿过于人。

喜欢短袖或无袖衬衫的人

通常这种人的性格一般较为随意，但为人却十分随和亲切，在现实生活中努力追求属于自己的空间和感情。热衷于安逸享受，既讨厌移来移去，又不能老老实实在原地保持现状；办事总是凭自己性子，只要拿定了主意，通常会坚持到底；不墨守成规，经常用自己的慧眼判断一个人或一件事，但依据是自己的好恶。他们的可贵之处是谨守分寸，按部就班，在自己拿不定主意的情况下通常是三思而后行，所以尽管任性，但不妄为。

喜好长袖上衣的人

通常这种人比较传统，他们坚信长袖上衣才是自己的特征，也是必须恪守的穿衣准则，不能随便更改，这正好透露出他们在日常生活与办事过程中循规蹈矩，而不敢有所创新和突破。头上炎炎烈日，依旧我行

我素，则又说明他们有很强的适应能力。他们看重长袖上衣的正式和端庄，这种喜好为他们的人生平添了非常多的理想，名利是他们追逐的目标。同时，他们的人生理想也很高，很重视自己在他人心目中的形象，希望得到注意、尊重和赞赏。

喜欢宽松自然打扮的人

通常这种人不太讲究剪裁和款式是否合身，多是内向型的。他们大多以自我为中心，而融不到其他人的生活圈子里。他们有时候很孤独，也想和别人交往，但在与人交往中，又总会出现许多的不如意，所以到最后还是以失败而告终。他们多是没有朋友，可一旦有，就会是非常要好的，他们的性格中害羞、胆怯的成分比较多，不容易接近别人，也不易被人接近。他们对团体的活动一般来说是没有兴趣的。

从服装的色彩了解心理

每

个人的个性都是不同的，这在选择衣服的颜色时，是最容易看出来的。因此，想要了解一个人的心理，首先就要从对方所穿衣服的颜色入手。

喜欢穿白衬衫的人

通常这种人缺乏爱情，清廉洁白，是个现实主义者。白色的优点是与任何颜色都能搭配，当然也能给人一种亲切感。但是这类人容易自以为是，对于自己喜欢从事的工作，他们会一意孤行地追求和实现。这类人总会为自己的失误找出各种借口，他们没有什么话题可言，除重要的事情交涉外，关于酒色话题一般不参与言论。喜好穿白衬衫的人，总是以工作为人生的支点，是不折不扣的现实主义者，对工作有一贯认真的态度。

喜欢穿黑色衣服的人

通常这种人会给人留下一种神秘、高贵的印象。这类人不太善于社会交际，但假如了解了他们的心理之后，你会发现他们是非常有趣的人。这类人性格通常是温柔善良，忠厚老实，且具有宽容的气度。对他人的依赖心很重，是喜欢穿黑色衣服的人的短处。这种类型的人在性格上不喜欢半途而废，任何事情都要彻底弄明白，看起来好像是个乐观的人，实际上是为了掩饰内心的紧张与不安。