

KANTOU RENXIN

YIFENZHONG XIJIE DUXINSHU

看透人心



一分钟细节读心术

何跃青◎编著

读懂人心，看透玄机；为人处事，成功制胜
深入解密人心，观人于细微，察人于无形

领悟慧眼识人的妙招，修炼高明处世的心法



中国长安出版社

KANTOU KENXIN

看透人心

看透 人心

一分钟细节读心术

张其成 著

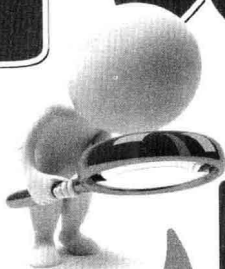
张其成，中国政法大学教授，博士生导师，中国政法大学法律史研究所所长，中国政法大学法律史研究所所长，中国政法大学法律史研究所所长

中国政法大学出版社 中国政法大学出版社



中国政法大学出版社

看透人心



一分钟细节读心术

何跃青◎编著

领悟慧眼识人的妙招，修炼高明处世的心法

KANTOU RENXIN

YIFENZHONG XIJIE DUXINSHU



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

看透人心：一分钟细节读心术 / 何跃青编著. —北京：中国长安出版社，2010.8

ISBN 978-7-5107-0238-9

I. ①看… II. ①何… 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 164214 号

看透人心——一分钟细节读心术

何跃青 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街14号（100006）

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：三河市航远印刷有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：16

字数：200千

版次：2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0238-9

定价：29.80元

成大事者必精于读心。才华横溢或经验丰富固然不错，但真正能让你成功制胜的，却是能否读懂他人的心意，顺其意愿。

读透人心，看透玄机，对一个人的成功是很重要的。

例如，你是一名销售人员，前去拜访一位客户，你们是在客户的办公室里见面的。你们交谈了很长一段时间，对方好像对你所推销的产品或者是提供的服务很感兴趣。可是当你想要对方做出决定的时候，对方却说：“我再考虑考虑，到时候会告诉你的。”

如果仅仅是从对方的答复中，你很难判断出对方内心的真正想法。因为他的答复，既可以看作是一种委婉拒绝，也可能真的需要时间进行考虑衡量。而如果你敢于做出判断，那么凭借的依据就是，当你在与对方交流和沟通的时候所观察到的对方的一举一动，正是这些告诉你对方真正的想法，你所得出的结论是所听的和所见的相互结合的最后结论。

这个假设是你在生活中经常会遇到的。只有学会用耳朵去倾听的同时，用眼睛去“倾听”，才能真正明白和体会到对方要表达的真正意思。否则，很有可能迷失于他人的表面语言。

正确解读身体语言所蕴含的丰富信息，可以为你做出某种判断提供准确的依据，从而避免被别人的表面之辞所迷惑误导。读懂身体的各种语言其实就是读心，身体信息是心灵的反映，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！”

有一个故事：有位病人在绘声绘色地讲述她的婚姻是如何幸福时，却下意识地把手指上的结婚戒指滑来滑去，医生根据她的身体语言进行耐心询问，病人很快就讲出了自己生活中的抑郁和种种不如意。显然，正是病人的身体语言透露了她与自己所描述情形之间的矛盾。

身体语言可以为你判断真伪提供依据，要想知道他人的内心，读懂他人，就要读懂他人的身体反应、动作行为和其他一些细节，因为这些细节透漏的是内心的秘密。

继弗洛伊德之后，很多心理学家通过人的言行举止分析人的内在情感、性格、气质等，力图更深入地解密人的内心世界与外在特征之间的联系，并归纳这种联系的本质和规律。他们发现，日常生活中，无论是人的外貌特征、言行举止、衣着打扮、生活习惯、情绪思维，还是兴趣爱好，都与心理活动存在密切联系。这些细节在某种程度上是会说话的语言，告诉你一个人的真实内心世界。

本书是基于心理学家的读心理论与实践，教你观人于细微，察人于无形。相信在本书的启发下，你能掌握快速看透人心的诀窍，发现他人的内心秘密，轻松获知他人心理，从而在社会交往活动中不断取得成功。

第一章 面相读心：相由心生的心理秘密

- 脸型：不同脸型对应不同性格 /3
- 眉毛：眉态反映不同心理 /4
- 眼睛：透露人心声的窗户 /6
- 眼神：人情毕露在眼神 /7
- 视线：不同视线反映不同心态 /10
- 鼻相：反映一个人的本我 /11
- 嘴形：窥探人的内心思想 /13
- 嘴唇动作：展示人的情绪 /15
- 额头：突显人的性格习惯 /16
- 头发：显露人的心迹 /17
- 下巴：泄露人的个性与心理 /22
- 表情也骗人：笑着的人未必就高兴 /23

第二章 肢体读心：身体语言的心理秘密

- 手型：手型体现的心理秘密 /27
- 手指：不同手指反映不同心理 /28
- 手掌：手势是一种有力的语言 /33
- 握手：握手姿势解读 /35
- 双腿：腿部泄露的身体语言 /36
- 双脚：真实反映人的感受和想法 /38
- 笑声能透露人的性格 /40
- 你的肢体会出卖你吗？ /43
- 女人重要的性感符号 /45
- 体型与性格的联系 /46

第三章 着装读心：衣着装饰透露个性

- 衣服是思想的外在体现 /51
- 衣服颜色透露的性格信息 /54
- 帽子与个性的联系 /58
- 化妆出卖你的内心情感 /61
- 饰物选择是性格的外露 /63
- 戒指的戴法反映人的个性 /65
- 由手表窥探男人的内心世界 /67
- 唇膏体现的女性性格 /70
- 领带流露出的无声语言 /72
- 通过提包认识包的主人 /74
- 从配戴的眼镜看人的内心 /77
- 男人的品位：会说话的腰带 /79
- 看鞋识男人：鞋反映男人的某些特性 /81

第四章 细节读心：见微知著的秘密

- 打电话能看出对方心理秘密 /87
- 如何从敲门声音判断来者 /88
- 如何从乘车小动作了解别人 /90
- 从对待金钱的态度窥视男人 /91
- 如何判断一个人是否紧张 /94
- 吃饭时的读心术：用餐识人 /95
- 个人卫生展示内在修养和心理 /101
- 端杯拉罐的动作暗示 /103
- 打招呼的细节可洞察人的心理 /105
- 从对待信件的细节识人内心 /108
- 从对待赞美的态度观察内心世界 /110
- 吵架细节体现人的本质 /111
- 字如其人，笔迹识人 /114
- 签名细节流露的性格 /117

第五章 语言读心：说话反映的心理秘密

说话态度与思想意识和品位 /123

说话主题透露说话者的信息 /126

谈吐与用词探知性格 /129

口头禅透露个性秘密 /134

讲话方式透露的人格特性 /136

不同幽默体现不同的人物个性 /142

第六章 兴趣读心：点点滴滴露端倪

通过兴趣了解他人 /147

从个人喜好识别人心 /150

从对舞种的偏爱分析人的心理 /153

音乐是个人心理的真实反映 /155

童话反映的性格特质 /157

驾车方式看个性，车型选择透性格 /159

从喜欢的游戏窥探人心 /162

运动是人心理活动的外露 /164

从喜欢的宠物了解对方 /168

吃零食识女人 /169

洗澡方式是人心的表露 /172

个人嗜好是内心的显现 /173

阅读方式是心理的流露 /177

看电视细节反映性格 /180

旅游偏好是人性的反映 /182

烹饪方式表露性格 /183

从棋局了解人心 /186

从喜欢的床判断个人感情 /188

第七章 习惯读心：个性爱好无处可藏

从喝茶习惯识人心 /193

从涂鸦爱好诠释人性 /194
从存储习惯识别内心 /197
从喝咖啡方式考察习性 /200
从喜欢的菜洞察心理 /202
吸烟细节中的心理学 /203
从喝酒习惯判断人的心迹 /208
吃饭习惯泄漏天机 /212
品“味”知人性 /214
吃鸡蛋识别人的性情 /215

第八章 读心无处不在：察人于细微之处

性情尽在“掌握”中 /221
电脑桌面泄露性格密码 /223
识别上司的内心 /224
办公桌折射的秘密 /226
窥视座次的奥妙 /228
识别会议中的端倪 /230
读取名片里的天机 /231
日常杂事识别女人性格 /232
购物方式观察女人性格 /234
选送礼物洞察人心 /235
通讯录方式也能读人 /238
付款方式体现人的性格 /239
居住环境揭露个人价值观 /242
从拥抱姿势窥探对方 /244
从亲吻方式观察男人 /245
从亲吻部位识别男人 /246
从约会解密对方 /248

第一章

面相读心：相由心生的心理秘密

在面相玄学中，“相”的意义一般是指面相，也概指整个相貌，相由心生就是说有什么样的心境，就有什么样的面相，一个人的个性、心思与作为，可以通过面部特征表现出来。

人的长相和性格的关系类似与“鸡和蛋”，谁决定谁难以分清，但是可以肯定的是，两者必定有一定的关系，人的每一个器官都是一个人不可或缺的重要部分，都多多少少地反映出人的内在信息，尤其是从眉毛、眼神中更能观察到有用的信息。

脸型：不同脸型对应不同性格

人的脸型一般可以分为七种，不同脸型的人，性格也会有些不同，那么这其中具体又隐藏着一些什么玄机呢？心理学家通过大量统计资料研究发现，成年人的脸型在一定程度上反映出一个人的某些性格。

1. 圆形脸的人亲和力强

和脸型类似，这类人的体形也多半比较圆圆胖胖，肌肉厚实而浑圆，性格比较温和，待人接物有耐心，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。与这种人交往时最好能成为他的好听众，这样会使他非常开心。

2. 方形脸的人正直

方形脸的人很正直，具有男子汉气概。他们不是随随便便的人，同时他们也不希望别人随随便便。在一般情况下，方形脸的人都给人一种严肃的印象。待人接物直来直去，不爱拐弯抹角。由于他们外表冷峻，性格刚强，怕软不怕硬，所以与这种人交往要讲究技巧，最好不要与他们唱对台戏。

3. 蛋形脸的女人顾家

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而不顾对方感受，否则只能引来反感。自尊心强，但是有些缺乏耐力。

4. 倒三角脸型的人家庭观念强

脸型有如倒三角的人富有贵族气息，对家庭教育十分重视，家庭观念强，重视亲子关系。他们自我意识强，常常会以自身的立场作为考虑问题的标准，容易患得患失，反复无常，见异思迁。在工作中他们常常虎头蛇尾，不注意善后。

5. 细长型脸的人遇事考虑周到

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，因此与人交流会造成些麻烦。细长脸型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，细长型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。

6. 长方脸型的人过于注重细节

具有长方形脸盘的人工作认真。然而，由于生性谨慎，过于注重细节，这种人办事就显得缓慢甚至拖沓。与这种人交往，要尊重他们的工作节奏，不要催促他们打扰他们，让他们可以发挥自己的力量。

眉毛：眉态反映不同心理

眉毛的动作是非常丰富的：挑眉、皱眉、闪眉等，真是“眉”态百出。每一种眉毛动作都会表现出相应的情绪，例如：惊奇、快乐、怀疑、否定、无知、傲慢、疑惑和恐惧等。

1. 眉毛斜挑时有疑虑

眉毛斜挑时，则表示他们处于疑虑状态中，心中的疑问就像那扬起的那条眉毛——像是一个问号。

2. 眉毛连闪表示喜悦

眉毛连闪，是见面时表示打招呼的一种表情，并且表示他对于你的出现，心中充满了喜悦和激动，也许他想见到你已经很久了。

3. 深皱眉头正忧虑

深皱眉头，这表示他正处于忧虑之中，非常想逃离目前的处境，却因某些原因不能如愿以偿。一个大笑而皱眉的人，其实心中也有轻微的惊讶成分。

4. 眉毛打结表烦恼

眉毛打结，即眉毛同时上扬及相互趋近，和眉毛斜挑一样。出现这种表情，表明对方有严重的烦恼和忧郁，有些慢性疼痛的患者也会如此，而急性的剧痛的表现则是低眉且面孔扭曲。

5. 耸拉眉头是热烈

耸拉眉头，实际上，人在热烈谈话时，差不多都会重复做一些小动作以强调他所说的话。一些人讲到要点时，会不断耸起眉毛。那些习惯性抱怨的人絮絮叨叨时也会这样。

6. 眉毛完全抬高表不信

眉毛完全抬高表示“难以置信”，半抬高表示“大吃一惊”，正常表示“不做评论”，半放低表示“大惑不解”，全部降下表示“怒不可遏”，眉梢上扬表示喜形于色。

7. 眉尾下拉正悲痛

眉尾下拉，在某些情况下，眉毛的内侧端会拉得比外侧端高，而成吊梢眉似的夸张表情，一般来说，只有当一个人内心非常悲痛的时候，才会出现这种表情。对方出现眉毛先上扬，然后瞬间再下降这种向上闪动的快捷动作，是要表明他的友善态度。这种眉态通常会伴着扬头和微笑，但也可能自行发生。眉毛闪动也经常出现于一般对话里，作为加强语气之用。每当在说话的过程中要强调某一处的时候，眉毛就会扬起并瞬间落下，像是不断在强调：“我说的这些都是很惊人的！”

此外，眉的舒展度也能反映出一个人的心理活动。眉头紧锁表示这个人内心忧虑或犹豫不决；眉心舒展表明其心情坦然愉快。

眼睛：透露人心声的窗户

在面对面的交流中，人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。

1. 大眼睛的人洞察力极强

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。

2. 小眼睛的人温文尔雅

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。

3. 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，能从宏观上把握事情的走向，因此这种人常常能成就一番伟业。

有的人的眼睛既大且长，这种人很有人情味，并富有同情心，具有牺牲和奉献精神。凭借这种精神，他们往往能取得事业上的成功。

4. 圆眼睛者悟性高

眼睛圆圆的人看起来很机灵，实际上也如此。他们反应机敏，适应性强，有很高的悟性，非常聪明。但是，这类人很容易“聪明反被聪明误”，在生活中耍一些小伎俩，失去朋友的信任。

5. 眼睛凸出的人眼高手低

眼睛凸出有如金鱼眼睛的人，办事往往欠考虑，眼高手低。在具体操作一个项目时会大大咧咧，缺乏恒心，虎头蛇尾。在所执行的项目出现危机时，他们反而会夸夸其谈掩饰自己的无能，给人留下一个外强中干的印象。

6. 眼睛下陷者睿智而冷静

总体来说，眼睛下陷者，睿智而冷静。在办事时，进程缓慢，注重细节，并具有很敏锐的观察力，当事态出现某一端倪时，他们能很快洞察出来。

当然，眼睛下陷的程度不同也会反映出人的不同个性。眼睛微微下陷者，生活上很注意自律，言行一致，具有君子度风。

眼睛特别深陷的人，不善于向他人表白自己的内心世界，而是倾向于自我反省。由于有强烈的警戒心理，他们的交友圈子不大，比较孤独。

眼神：人情毕露在眼神

在人际交往中，目光接触发挥着信息传递的重要作用，眼神交流是增进相互了解不可缺少的手段之一。实际上，眼神与一个人的心理活动有密切的关系，反映着不同的心理，产生着不同的心理效果。透过眼神能揣测出你交往的人的心理。