



新视线 书系 001
NEW VISION

新世纪 ● 新观念 ● 新人生

从生活小事 中 洞察人心

CONG
SHENG HUO XIAO
SHI ZHONG DONG CHA REN XIN

多留心身边的事物，多观察旁人行为，
不仅可以为生活增加许多乐趣，更能成为
一个识人的高手。



戴维思 著

将收集平日观察而来的心得，以幽默流畅的文笔活灵活现地将千奇百怪的行为模式呈现在你我的眼前，清晰地告诉我们，到底身边躲了些什么人。书中还透露了精彩的识人大法来教导我们如何观察，并为生命添加灿烂的色彩。

新疆人民出版社

从生活小事 洞察人心

戴维思 著

CONG
SHENG HUO
XIAOSHI ZHONG
DONG CHA REN XIN

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

从生活小事中洞察人心/戴维思 著。——乌鲁木齐：
新疆人民出版社,2003.10

ISBN:7-228-09357-8

I.从… II.戴… III.成功心理学-通俗读物

IV.C913.1-88

中国版本图书馆 CIP 数据核字[2003]第 098754 号

出版:新疆人民出版社

地址:乌鲁木齐市解放南路 318 号

邮编:830001

印刷:三河印务有限公司

发行:新疆人民出版社

开本:880×1230 1/32

印张:10

字数:180 千字

版(印)次:2003 年 10 月第 1 版、2003 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册

ISBN:7-228-09357-8/C·387 定价:18.00 元







序

观察带给你乐趣

我喜欢观察人,因为这能给我带来很多乐趣。

从大学修心理学开始,便对于观察人的行为有莫大的好奇。尤其是在读研究生时,立志以心理咨询为日后发展的方向后,更需要去接触人、了解人。然而,自觉愚钝,只能以勤能补拙来自勉,于是在课余常到街头和公共场所去观察众生相。有时一伫足在熙攘的人群中就是一个下午或一个晚上,久而久之也便有些心得。

记得有一次,看到一对夫妻的吵架情形。先生在前面板着脸大步快走,太太则在后面气嘟嘟地跟着。



从生活小事●

洞察人心

虽然在对街远远地望着，不知道他们之间为了什么事不愉快，但是从他们两人的肢体语言看来，大半可能是因为太太想买衣服而先生不同意，因为这位女士不断地回头看某家服饰店。

为了证实自己的观察而跟上去偷听他们说什么的这些经验，使我的信心增强不少。

及至服役期间，为了节省时间常搭乘夜车返回部队。在夜班车上，不论怎么累都无法入睡，带来的书报杂志都看完了便只好找点事来做，观察人成了打发时间的好方法。

先从邻座开始，再依序观察到前后左右的乘客，从他们的睡姿、五官、穿着、行李等，去揣测他们可能从事的行业，甚至脾气个性。有时，等邻座醒来时，乘机与他聊天，去印证自己的观察是否正确倒也十分有意思。那一年多乘车的日子，我很沉迷在福尔摩斯的侦探小说中。

也曾惹过一次麻烦，在一个咖啡店里，因盯着一



个大哥级似的人太久，还动劳他走上前来问我瞄什么，害得我慌乱地解释自己认错人才得以脱身。从此懂得观察人得有技巧，应该不着痕迹，假装不是刻意地去看，而且一次目光不能停留得太久。

我一直以为自己爱管闲事，没想到有人比我更厉害。读完这本书后，发现编者居然能从一个人喝咖啡、运动、购物等生活琐事中洞察人心。这不得不让人由衷佩服，不少独到之处值得我们好好学习，尤其对于从事的心理教育的人和实务工作，有种新的视野突破。

我们都希望能了解自己、了解别人。就让我们一起进入这本书，从书里去观察生命的多姿多彩。

——威尔·史密斯



序

现代观人术

这是一本很有意思的书，我很少看到有人能从日常生活的小动作中，把人心看得那么透彻。相信很多人在看这本书的时候都会像我一样，一边读、一边冒冷汗，心想：我到底是编者讲的哪一种人？

其实从古到今，很多人都说过看懂人的方法；有的人认为抓住对方的眼睛，他就无法遁形；有的人说物以类聚，所以要看他所交的朋友；有的人则主张听他说话、观察他的行动；还有的人说要看肢体语言。这些“观人术”有些我相信，有些我却不相信。像肢体



语言我就不相信。因为过去看到一本爱尔兰写的书，上面说“如果你看到某人摸鼻子的话，那就是表示他看不起你的意思。”结果弄得我从此以后在马路上不敢模鼻子，因为怕看过这本书的人看到了，一个鸡蛋就丢过来了。所以像这种关于肢体语言的说法能信吗？更何况我们不是通常都很自负地认为自己是一本很难读懂的书吗？既然难读，怎么可能让人家三两下就看穿了？

但是看了这本书以后，信不信就由不得你了。比如说《从咖啡研磨生活哲学》那一章，我就一边读边想：我是哪一种？其实我是很多种都有。当我很懒的时候，我喝速溶的，因为比较方便。至于是不是有提神的作用我不知道，我是那种不管喝多少茶、喝多少咖啡都不会失眠的人。喝咖啡的目的只是为了习惯。可是你是不是像本书中所说的，是个讲效率的人呢？

当你吃完西餐大餐的时候，你会想喝一杯意大利



浓缩咖啡,因为可以消除油腻的感觉。(如果吃中餐的话人们就会喝浓茶)至于这表不表示你就喜欢轰轰烈烈的人生呢?

仔细想想,好像是有一点。因为你的爱情观是要轰轰烈烈的。你认为既然恋爱,那就一定要有心痛的感觉、花钱要花到心痛、相思要想到心痛、失恋也要哭到心痛,不然哪叫恋爱呢?

人生观也一样,一定要有时起有时落,不然像白开水淡无味。从这点来看,这本书写得挺准的。

读这本书还有种读法,那就是交叉验证。比如你交了一个男朋友或女朋友,正在默默观察他的言行举止时,就可从书中挑几章来比对:他街的时候,展现出一种个性;开车的时候,又展现出另一种个性,这两种个性相不不符合呢?可能他逛街的时候,像个有耐性的人,但开车的时候,又表现出极度的没有耐性。那他到底是有耐性还是没耐性的人?



别轻易下结论,再观察一下。可能最后你会发现,他的耐性是根据不同的事情和不同的人而有所不同。如果是他喜欢的,他就会很有耐性。反过来,如果他表现得没耐性,也并不能说明他就真的没耐性,而是他根本不愿去做那件事。像这些真相,不多用几种行为比对,你怎么看得出来?

所以不管是反省自己也好,观察对方也好,这本书都可以做为一个参考坐标,一个观察的起点。

——罗切斯特



从生活小事●

洞察人心

序

掌握人性、迈向成功

活在人际交往复杂的现代生活中，掌握洞悉人性的法则将有助于我们打开人际网络，以及进退有据的成功条件。

在我国早已建构十分丰富并独特的价值判断系统里，处世深沉的老人家常说：出门在外，如果遇到面部的两颊太尖、两腮深陷、鼻孔露毛、或嘴唇薄的人，就一定要小心。通常这种人心机重，常常妒忌他人，他们就像人们常说的“憎人富贵厌人穷”。如果你和这些人做朋友，无异是引狼入室，自招麻烦，而且在事业上很可能会遭致破坏。

序



这本书综合我国相人之术、西方相学及科学家判断出某一个人的内在性格与品性，尤其对吉凶荣辱、贫富贵贱、男女婚姻等方面的说法，可以与心理学家相比了。

这本书既有文学的底蕴，又综合了现代生活方式及语言，让我们轻轻松松地抓住交友的秘诀。只要你能掌握里面的东西，牢记一些你认为对你有帮助的地方，对你平常处世一定会有很大的帮助。

——心理学教授 张文山



从生活小事●
洞察人心

序

增进自我修养的一本书

出国近十年，对国内事务的快速变化常目瞪口呆，但从每次流连书店的粗浅印象中，大概可以了解国内目前流行的是简便、轻松而且实用的文章。

这充分说明了现代人在紧迫的生活步调下，都希望能利用宝贵而短暂的时间，由阅读中同时达到求知、娱乐的双重效果，并且最好能立刻学以致用。不论是提升自我、改善人际关系或增加财富，从这个角度来看，这本书以轻松的笔调，列举许多从日常生活的小事，使读者能马上用自己的生活经验来加以验证，



而同时可以自我警惕,如何由他人的行为来映照自我的个性。开卷有益应该是不会浪费读者的时间的。

我认为了解一个人的实质是重要的第一步。能透视人们互相交往的假象,才能结交适合自己的朋友。但很多事情往往不能尽如人意,经常的情形是某个人具有自己所欣赏的长处,却也有自己难以容忍的缺点。

不幸的是,人的本性在他生下来就已经形成了,而且在他慢慢长大的过程中不断地稳固。要靠成年后的修养来改造本性,并不是一件容易的事。

如果你能把这本书好好读一遍,带着你的心去读一遍,就能练就一对洞察人心的火眼金睛。你要是具有对他人观察入微的慧眼,还有一颗包容的心来观察身边的人,你的心也会得到平衡。读者若能有自己的智慧引导周遭的人发挥所长,同时还能宽容别人,那么这本书便功德圆满了。



从生活小事●

洞察人心

站在自省的立场来说,洞察自己的本性,也是现代人应具备的能力。读本书时不妨将书中第二、三人称改为用第一人称来读,你就会发现自己本性中很多令你自己也无法忍受的地方。

就本书而言,当一个人的行为有了特定的模式后,不仅易于被他人洞察,同时也是十分不健康的。人必须去学习增加自我的应变能力,以面对生活中复杂的环境。

——著名律师:Joy

◆◆ 012 ◆◆