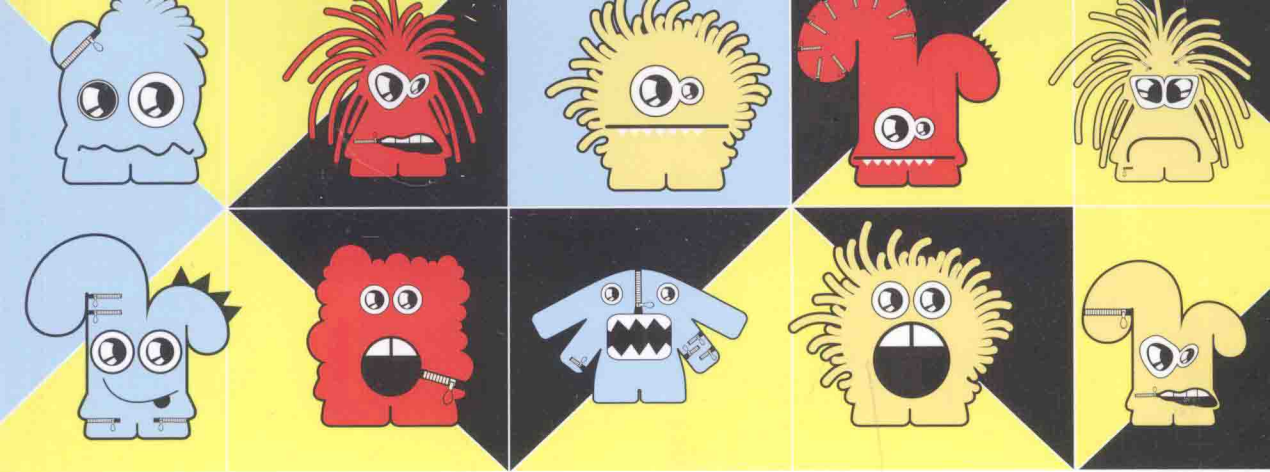




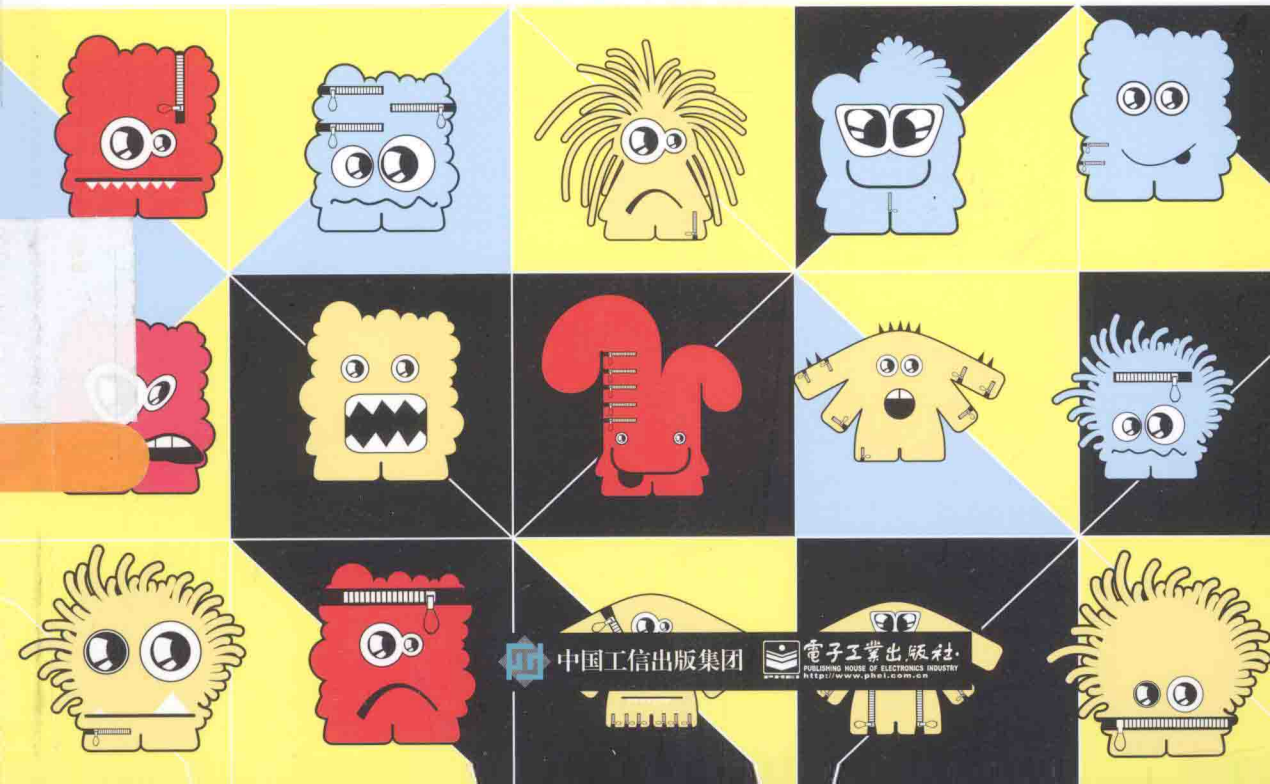
文翰◎编著

我能看透你

最实用的微表情心理学典藏本②

看透他人、商务谈判、危机公关、情感交流等应用最有效的微表情破解方法

READING



中国工信出版集团

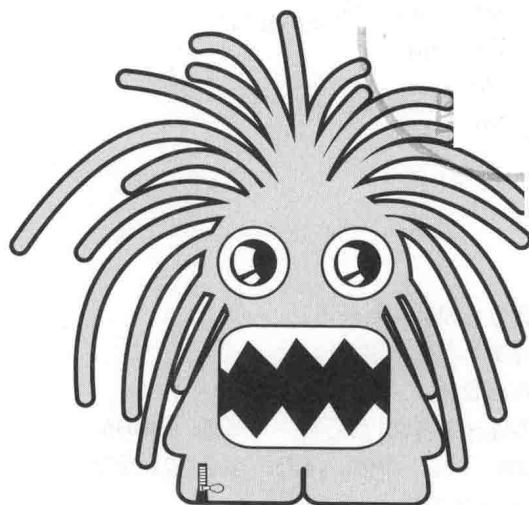


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

我能看透你②

最实用的微表情心理学典藏本

文翰◎编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

内 容 简 介

本书从22个方面阐述了如何猜透他人心理的技术。这22方面包括表情、体态、语言、字迹、穿衣、习性、爱好等多方面的内容。可以帮你观人于细微，察人于无形，瞬间解析对方的心理和性格。通过结合现实情境分析，让我们学会一些日常生活中的读心技巧，让我们的生活和工作少一点挫折，多一些顺利。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

我能看透你. 2 / 文翰编著. —北京: 电子工业出版社, 2015.5

ISBN 978-7-121-25718-6

I. ①我… II. ①文… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第032874号



责任编辑: 张 毅

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14.75 字数: 226千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

定 价: 38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

今天的你是否还因无力说服别人而懊恼、沮丧？是否在不知不觉中就被他人牵着鼻子走？是否被摆布、被欺骗、被利用？是否辛辛苦苦在公司坚持了好多年，却被“空降兵”抢走了应该属于你的职位？面对尔虞我诈的社会、面对纷纷扰扰的人际关系，你束手无策、苦闷困惑，时常问自己为什么有些人那么有手腕？难道自己就只能傻乎乎地处于被动的境地吗？

当你在生活中遭遇各种窘境的时候，你有没有想过为什么？为什么别人比你升职快？为什么别人比你人缘好？为什么你的人际关系变得越来越复杂？如果你曾思考过这问题就应该察觉到，实际上，是有一只看不见的手在无形中操纵着我们的生活，这只手就是人的心理。

自古就有“百智之首在于识人”一说。因为，唯有识懂人心，才不会把敷衍的谎言当作真情流露；唯有识懂人心，才不会误解他人的本意从而错失良机；唯有识懂人心，才能了解人、热爱人，并防范和制服那些不怀好意的人。

可能这时候你会不自觉地冒出那句常挂心头的话来反击：“人心比海川还要深，知人比知天还要难。”但奥地利著名心理学家弗洛伊德却说：“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖会喋喋不休，甚至他的每个毛孔都会背叛他！”神探夏洛克·福尔摩斯说：“指甲、外套的衣袖、脚上的靴子、裤子膝盖上的褶皱、食指上的老趼、面部表情，以及衬衣袖口和他的种种行为，透过这其中的每一个细节，我们能轻而易举地推断出这个人……”他们都告诉我们，每个人的内心都有踪迹可循，

每个人的心理都会通过他不经意的一些细节显露出来。我们通过观察一个人的细节和行为，就可以了解这个人的心理。

生活中我们常常为这些问题而绞尽脑汁：“他/她在想什么？”“他/她说的是真的吗？”“他/她为什么会有这个表情？”“他/她是拒绝还是同意？是否还有商量的余地？”诸如此类的问题很容易让我们手足无措，失去方向。

本书帮你掀开人性的内衣，观人于细微，察人于无形，瞬间解析对方的心理、性格，看穿他人的心计，看透对方的想法，甚至操纵对方。通过结合现实情境分析，让我们学会一些日常生活中的一些读心技巧，不求像福尔摩斯那样断案侦查，只求通过对读心技巧的理解和掌握让我们的生活和工作更加顺利。

本书分别从22个方面阐述了如何猜透他人心理的技术。这22个方面包括表情、体态、语言、字迹、穿衣、习性、爱好等多方面的内容。

在竞争日益激烈的今天，掌握他人的心理活动，从细微中觉察人性，从而控制他人，是每个追求成功的人所必须掌握的杀手锏。我们已经为你总结了掌握先见之明的内容，无论你是谁，无论你在生活中扮演着什么样的角色，如果你希望自己游刃有余地行走社会之中，那么，现在就来补上这门课吧！

在最后，要感谢葛忠雨、刘建斌、李松涛、张焱、蔺亚丁、李腾云、葛永慧、苏照东、王聪、张晓珉、易伽穗、钮莹、田婷、石楠、孙麒翔等老师和作者。在策划和编写的过程中，上述老师和作者提供了大力支持，特致以诚挚的谢意。

在编写的过程中，本书借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧精华。谨向各位学者和作家表示崇高的敬意。

由于编写和出版的时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正。

观人准备篇 / 1

Chapter 01 读人先读己 / 1

微表情看透情绪篇 / 9

Chapter 02 微表情为情绪“代言” / 9

Chapter 03 笑的秘密 / 21

Chapter 04 请对着眼睛说话 / 31

Chapter 05 抓住稍纵即逝的惊讶 / 43

Chapter 06 别错过对方的恐惧 / 53

Chapter 07 察觉怒火，平息愤怒 / 61

Chapter 08 把悲伤看透 / 73

微行为透视隐秘篇 / 83

Chapter 09 小动作，真心声 / 83

Chapter 10 距离方程：排斥与接受 / 103

Chapter 11 做好进攻与防守，甄别合作与服从 / 117

Chapter 12 谁处在支配地位 / 129

习惯折射性格篇 / 139

Chapter 13 解析穿衣哲学 / 139

Chapter 14 你懂不懂“听”话 / 151

Chapter 15 识破谎言，发现真相 / 161

Chapter 16 字如其人，从笔迹看性格 / 171

Chapter 17 一碗见人情，从茶汤里品人 / 179

Chapter 18 从读书到读人 / 185

Chapter 19 曲为心声，从音乐声里“听”人 / 193



CONTENTS 目 录

Chapter 20 ▲运动抉择里的学问 / 199

Chapter 21 ▲个人“癖好”见性格 / 207

观人总结篇 / 217

Chapter 22 ▲看透他人，俘获人心 / 217



观人准备篇

Chapter 01

读人先读己

小故事，大道理

寺院里有一头驴，每天的功课都是拉磨。日子长了，驴开始厌倦这种平淡的生活。它想，要是能去看看花花世界，不用拉磨，那该多好啊。

一天，有个僧人带着驴下山去驮东西，它欢呼雀跃，高兴不已。

下山后，僧人把东西安放在驴背上，沿路返回寺院。路上行人看到驴时，都虔诚地跪在两旁，对它膜拜。

刚开始，驴有点不知所措，因为它不知道人们为何要对自己叩头跪拜。可见路上行人都如此，驴不禁飘飘然起来，心想原来人们如此崇拜我。当它再看见有人膜拜时，就会趾高气扬地停在马路中间，心安理得地接受人们的跪拜。

驴回到寺院以后，认为自己身份高贵，死活也不肯拉磨了。僧人无奈，只好放它下山。

驴刚下山，远远看见一伙人敲锣打鼓迎面而来，心想，一定是人们前来迎接我，于是大摇大摆地站在马路中间。那是一支迎亲的队伍，被驴拦住了去路，人们愤怒不已，棍棒交加……驴仓皇逃跑，回到寺院它已经奄奄一息。临死前，它愤愤不平地告诉僧人：“第一次下山时，人们对我顶礼膜拜，可是今天他们竟对我狠下毒手。人心真是险恶啊！”

僧人叹息道：“蠢驴！那天，人们跪拜的，是你背上驮的佛像啊。”

人生最大的不幸，就是一辈子不认识自己，就像上面的驴一样，因为驮了佛像才受到人们的膜拜，却自以为是地认为是自身的本事得到了大家的膜拜。看见这样的驴，很多人也许会不假思索地笑骂驴蠢，却不知道反思自身是不是也抱着蠢驴一样的心态。你是不是也是因为被富裕的家境、年轻的美貌、至高的权力等光环笼罩着，所以才被众人吹捧呢？是不是离开这些外界



给你的平台，你就一无是处呢？

读人需先读己，只要把自己这面镜子擦得光亮，才有资格去照别人的“美丑”。当然，读懂自己很难。正如我们能看见所有人的背影却看不见自己的背影，很多时候总能看见别人身上的毛病，却难以认识自己身上的缺点。但是俗话说得好：“知己知彼，百战不殆。”我们只有“知己”才能“知彼”，只有清晰地看清自己，才能准确看待别人。所以，纵然知己不是一件易事，我们也需要像每天都会对着镜子整理妆容那样，给自己的心灵面前摆一面镜子，时常审视自我、看清自我、拂去尘埃。

Section A 读己是读人的前提，读己是读人的保障

人生如一本书，自己这本是最难懂的，这就是俗话说的：“当局者迷，旁观者清。”但是人生必须“自读”，因为只有读懂自身、看清自身，才能正确地看人。假如自己都是“偏脑袋”那么任何人在你面前都不会直。中国有这样一句名言：“人贵在有自知之明。”

当然，有很多“叛逆分子”会阻挠我们看清自己。这些叛逆分子隐藏在我们的潜意识里，就像很多神话故事中刻画的那样，我们每个人的身体里都藏着两个小人，一个是正面的天使，一个是黑暗的魔鬼。天使掌握着光明的一面，让我们认识自己，而魔鬼却带着伪善、虚荣、嫉妒等负面思想阻挡我们的认知。所以，古希腊的神庙上才会刻着“认识你自己”的神谕，而叔本华这样的人同样要千万次地追问“我是谁？”

苏联英雄奥斯特洛夫斯基曾说过：“人性中有些感情自己也很难承认……”人与低等动物相比，是更复杂、更难以解读的高级动物。因为人知羞耻，所以不像其他动物一样裸露身体，即使在远古时代人也会用树叶遮羞。人会极力美化自己的优点，以掩饰自己的缺点，因为人打心底不想承认自己的缺点，所以久而久之就会忽略自己的缺点，甚至自欺欺人地认为自己没有这个缺点。

人就是这样一个复杂的矛盾体，渴望认识自己却害怕认识自己，因为认识自己的过程是痛苦的。认识自己就像光头女生照镜子一样。很多人在这痛苦之中无力自拔，成了自己的奴隶。例如，纣王淫乱不止，比干犯颜直谏，但是比干的力争并没有换回纣王自省，纣王依然我行我素。他偏执地认为自己没有错，剖开比干之心，从而铸成大错。

因为不能读己而造成读人失误的案例比比皆是，所以今天的我们在读人之前，先要读己。正确认识自己是我们正确认识他人最基本的保障。只有让自己站在正确的位置才能正确地看待他人，只有在直立的情况下你才能看见直立的世界，如果倒立起来看世界，世界怎么可能不偏？当然，这个世界上也有很多像鲁迅先生那样的智者，不被世俗眼光捆绑，敢于向自己发起挑战。鲁迅说：“我虽时时在鞭挞他人，但更多地是在无情地剖析我自己。”

Section B 最了解自己的人是你，最不了解自己的人也是你

在日常生活中我们经常会听到这样一句话，父母对孩子说：“我比你都了解你！”其实不然，随着一个人渐渐长大，有了自己的意识和想法后，就会在不断认识自我、探索自我中建造自己的内心世界，并且从日常生活中去丰富内心的城堡，这个城堡里装有他们不为人知的秘密。所以说，父母口中的“我比你还了解你”是不正确的，自从孩子懂事后，最了解他的人就变成了自己。

◆ 说到自己，你最了解

每个人一出生就像是一张空白的纸，随着年龄的增长和接触事物越来越多，开始进入自我探索、进行自我整合阶段，进入树立性格，以及建立对事物认识的观点和态度的过程中。到了青少年时期，他们会把童年时期的自己和未来理想的自己进行整合。等到了青春期后期，他们开始拥有成年人的辩证思维，开始能够多角度看自己，并初步建立起自己的人生观、价值观、世界观。从这个时候起，大部分人都已经清楚地知道自己是什么个性，喜欢怎

样做人、做事，适合什么职业等。而这些清晰的答案都是前期不断探索的结果，这个探索的过程外人无法陪你完成，所以外人很难了解。

浅显地说，喜欢什么，不喜欢什么，想要什么，想去哪里……这些都只能在自己心中找到答案，自己若不说，别人只能猜。因为人很可能不会真实地、直接地表达自己的想法，他们给出的答案都是进行多种问题思考后综合出来的结果，比如“别人会怎样看待我”、“我为什么要这样”、“我不能这样”、“好不好”等问题，所以说，只有我们自己才是最了解自己的人，而他人只能从我们外在的表现来判断。

◆ 解读自己容易有偏差

因为人对自己的认识很难做到全面、客观、公正，所以如果我们不能用他人做镜子，就会出现对自我认识的盲区，或是高估了自己，或是低估了自己，从而出现过度乐观和盲目消极两个极端。

在对自己的评价过程中，人们常常会把希望和现实混淆，把自己身上光鲜的标签尽情放大，把不好的标签尽量隐藏，导致自我评价高出现实情况。这种偏差在与对手做比较时显露得尤其明显，从而满足自己“高人一等”欲望。这种行为通常是因为本人拥有过度好强、嫉妒心、骄傲自负等扭曲的心理，这样得出的评价有偏于事实。

在某些特殊的情况中，人们也可能产生极度消极的思想，低估自己。比如，人们在情绪低落时，在遭遇困难和窘境时，会消极地放大自己的悲伤和缺点。

王强是某大学的学生，来自偏远的山区，家境贫寒。他在学校经常独来独往，很少和同学说话，他总觉得同学们瞧不起自己。

初上计算机课程时，他发现全班似乎只有他一个人没有任何基础，甚至连开机都不会。他并没有让同学教他开机，因为害怕同学嘲笑他，看到其他同学自如地在网上聊天、打游戏、做作业，他恨不得挖个地洞钻进去。他小



心翼翼地坐着听老师讲课，可总觉得同学会嘲笑他的笨拙，所以不敢动手操作，只是低着头，默不作声，每次上计算机课他都十分紧张、焦虑。

有一次计算机课上，同桌看到他没有按老师的要求完成相应操作，就在他的计算机键盘上熟练地敲了几个键，他突然感到了莫名的耻辱，愤怒地把电脑关掉了。从此，王强更加孤僻，不敢抬头看人，害怕与人说话，自己非常痛苦，甚至想到了退学。

有一天，王强偷偷跑到心理咨询室，想要找一个人倾诉自己的痛苦。心理老师发现，王强是一个自尊心非常脆弱的人，他认为与同学相比自己一无是处，觉得自己笨，口才又不好，还带着浓厚的口音，家庭经济十分困难，总是怕同学瞧不起自己。

咨询老师通过秘密的调查，发现同学们普遍认为他持重、有耐力，做事踏实，只是不喜欢与人交往而已。

王强的问题就源自于自我认知的偏差，放大了自己的不足与不能，形成了盲目的消极，使他丧失了与人交往的勇气与信心。

消极的人总是能看见自己的缺点，却忽略了自己的优点，这是一种庸人自扰的倾向。这些人心理特别脆弱，经不起刺激和批评。因为他自己本身就已经否定了自己，一旦遭受别人的批评，他们的自我评价就会降得更低。

由此看来，最了解自己的人是自己，而最不了解自己的人也可能就是自己。我们要想做到了解自己，首先需要战胜自己心中的魔鬼。

Section C 认识自己：冷静地审视

无论是极度乐观还是极度自卑与消极，都是因为人们的认识与自身机体的发展无法一致引起的。要想避免这种情况的发展，我们需要冷静地审视自我，通过多方面综合评价自我。

美国心理学家琼和哈里提出关于人自我认识的“乔韩窗口理论”。该理论中指出每个人的自我都有四个部分：公开的自我，也就是透明真实的自



我，这部分自己很了解，别人也很了解；盲目的自我，别人看得很清楚，自己却不了解；秘密的自我，是自己了解但别人不了解的部分；未知的自我，是别人和自己都不了解的潜在部分，通过一些契机可以激发出来。所以我们认识自我必须由两个方面出发，结合两个方面反映出来的认识才是实际的。

◆ 内审

中国儒家提倡的“内省”，意思就是自身反省，检查自己的言行是否有不对的地方。当然内审还包括，审视自身对自己评价是否有偏差。

心理学家通过做这样一个实验来帮助人们内审。让被试者在一张纸上写上20个形容自己的词，写完之后，要求被试者忠实地画掉一半不能充分形容自己的词，接着再画掉一半……直到剩下最后一个词。这最后一个词往往是被试者对自己最切合实际、最真实的评价。

◆ 外审

正如“乔韩窗口”理论中说的，盲目的自我和未知的自我都需要借助外界的眼光来帮助我们正确认识自己。人们不能仅仅依靠自己的主观判断来认识自己，还需要全方位地了解自己。综合多方面的评价才是最真实的评价。

心理学有一个通过外审认识自己优点的游戏，就是通过团队互动、互相爆料优点，从而使得每个人认识到自己没有察觉的优点。同样，我们在与他人进行互动时，可以进行互爆缺点的游戏，从而认识到自己的缺点。

认识自己需要我们冷静地审视，只有坦然地面对自己，才能正确地看待自己。只有放下面子、骄傲、急躁、偏激等这些思想包袱，才能通过他人的反馈减少盲目的自我，客观地认识自己。

Pastime 情景小游戏

第一个环节：在一个无人打扰的安静的环境中，从自己的抽屉里拿出两张白纸，用20个词，诸如勤奋、漂亮、聪明、可爱等形容词来表示自我的优点，再用20个词，如懒惰、小气、骄傲、胆小等形容词来表示自己的缺点。

我能看透你2

并一一解释，为什么要用这个词来形容自己。

当你要在纸上写下具体的几个词来形容自己的时候，就等于经历了一次自我认识的过程，因为每个词都会让我们仔细考量自己身上的特质。

第二个环节：第一个环节完成后，可以找来三五好友，或爸爸妈妈，让他们给出中肯的评价。

通过好友的及爸爸妈妈的评价，我们可以认识到一些自己没有发现的优缺点。

第三个环节：把自己评价的表格装在信封里，放在班级给大家看，让同学们给出匿名的评价。

父母和好友毕竟都是疼爱自己的人，他们会因感性方面的原因，对你的评价偏高。匿名的评价方式更能展现别人眼中自己的缺点。



微表情看透情绪篇

Chapter 02

微表情为情绪“代言”