

张立辉 编著

# 一分钟 识人鉴人术

YI FENZHONG  
SHIREN  
JIANREN SHU

掌握识人妙术，细微之处正确读懂他人  
炼就火眼金睛，由表及里瞬间看透人心

得人之道，在于识人。  
识人之前，重在观人。

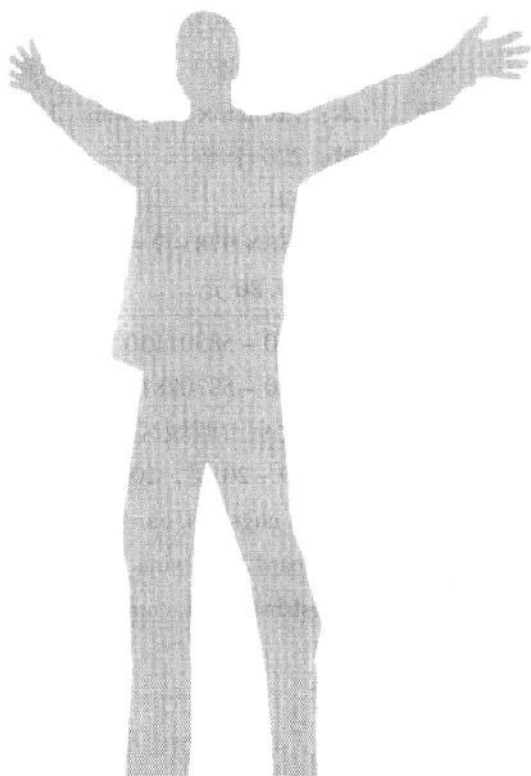
——曾国藩



 中华工商联合出版社

张立辉 编著

# 一分钟 识人鉴人术



 中华工商联合出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

一分钟识人鉴人术 / 张立辉编著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5158 - 0362 - 3

I. ①一… II. ①张… III. ①心理交往 - 通俗读物  
IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 248860 号

### 一分钟识人鉴人术

作 者: 张立辉

策划编辑: 郑承运

责任编辑: 吕 莺 郑承运

封面设计: 白立冰

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市明华印装厂

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000 mm 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 0362 - 3

定 价: 29.80 元

服务热线: 010 - 58301130

工商联版图书

销售热线: 010 - 58302813

版权所有 侵权必究

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19 - 20 层, 100044

<http://www.chgslchs.cn>

凡本社图书出现印装质量问题,

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)

请与印务部联系。

E-mail: [gslzhs@sina.com](mailto:gslzhs@sina.com) (总编室)

联系电话: 010 - 58302915



## 前言 Preface

很多时候人们往往选择掩藏自己的真实想法，展现给别人另外一种形象，心里的话不一定说出来，说出来的也不一定是真心话。

在人与人的交往中，以“识人”最难，否则古人也不会发出“人心隔肚皮”“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”的感叹了。是啊，在茫茫人海中，什么样的人都有。如何才能交到真正知心的朋友？有人说“路遥知马力，日久见人心”“时间是检验友情的标准”。可是在“时间如金钱”的今天，在交际日渐开放的今天，人哪有时间经得起如此等待。现代的人都是越来越善于伪装，今天还是笑容可掬的合作伙伴，明天就可能是你竞争对手。这一切的一切，都要求我们必须具备“看透人心”的高超技巧。

事实上，被掩盖的真实心理大多总会在某些地方显现出来。

心理学家研究结果表明，从人们获取信息的渠道来看，只有11%的信息是通过听觉获得的，83%通过视觉获得；而精妙地表达一个信息应该是7%的语言+38%的声音+55%的表情和动作。



## 第一章 处世做事，识人当先

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 人心莫测，要耳聪目明  | 002 |
| 识人鉴人先要读心    | 005 |
| 古代识人法不可不学   | 007 |
| 读懂他人，才能看清世事 | 011 |
| 识人要一步一步慢慢来  | 014 |

## 第二章 眼为心门，窥斑见豹

---

|            |     |
|------------|-----|
| 观人眼形，识人性情  | 018 |
| 眼神暴露人的本性   | 019 |
| 从瞳孔变化看对方情绪 | 020 |
| 看视线读懂对方心思  | 022 |
| 目光显示出人的情感  | 024 |
| 眼部小动作出卖人心  | 026 |

### 第三章 喜怒于色，直观本心

---

|          |     |
|----------|-----|
| 表情变化有学问  | 030 |
| 通过表情识别谎言 | 032 |
| 透过笑容看个性  | 034 |
| 鼻子泄露对方心机 | 037 |
| 眉毛也会“传情” | 041 |
| 小小嘴巴有乾坤  | 044 |

### 第四章 察衣观妆，仪容鉴心

---

|                |     |
|----------------|-----|
| 着装表露个性与品位      | 048 |
| T恤暴露人的个性与喜好    | 051 |
| 眼镜会泄露内心秘密      | 052 |
| 帽子“戴出”对方性情     | 054 |
| 领带是男人的个性名片     | 056 |
| 手包，浓缩在手中的“晴雨表” | 057 |
| 鞋子，传达心声的媒介     | 059 |

### 第五章 话中有话，弦外有音

---

|            |     |
|------------|-----|
| 言辞识人有秘诀    | 062 |
| 从声音辨别人真实心理 | 066 |
| 语速变化反应心理变化 | 068 |
| 语气显示人的真情实感 | 070 |

|            |     |
|------------|-----|
| 三种典型言辞的心理  | 072 |
| 言谈习惯透露人心秘密 | 074 |
| 口头语揭示人的个性  | 077 |
| 打招呼是识人的捷径  | 080 |

## 第六章 身随心动，举动“传情”

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 读懂对方的“头部语言” | 084 |
| “看穿”对方手上的秘密 | 086 |
| 从握手了解对方性格   | 089 |
| 从站姿看脾气秉性    | 091 |
| 从走路姿势看内心    | 093 |
| 从坐姿窥探心理     | 096 |
| “出卖”人心的小动作  | 098 |

## 第七章 行为习惯，揭示性格

---

|              |     |
|--------------|-----|
| 吸烟行为透露微妙心理   | 102 |
| 驾车习惯反映脾性     | 105 |
| 观察进餐习惯也可识人   | 107 |
| “字如其人”，要关注签名 | 109 |
| 购物习惯表露对方性格   | 111 |

## 第八章 好恶有因，情趣鉴人

---

|            |     |
|------------|-----|
| 颜色偏好展现个性色彩 | 116 |
| 收藏情趣体现人生态度 | 118 |
| 音乐奏出人心节奏   | 120 |
| 观书籍知人兴趣    | 122 |
| 看宠物，识人性    | 124 |
| 运动与性格息息相关  | 126 |
| 观察爱车，鉴别人心  | 128 |

## 第九章 职场鉴人，左右逢源

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 简单几招看穿同事    | 132 |
| 从神情动作参透上司的心 | 135 |
| 与上司相处有诀窍    | 138 |
| 看透下属的心思     | 140 |
| 职场上要防的七种人   | 144 |
| 看清职场上的“小人”  | 145 |

## 第十章 秒鉴客户，助力成交

---

|              |     |
|--------------|-----|
| 服饰表明客户的购买力   | 150 |
| 从言行之中发现“当家人” | 152 |
| 听出客户的“弦外之音”  | 154 |
| 识破客户笑语中的玄机   | 156 |



|            |     |
|------------|-----|
| 客户的眼睛会“说话” | 159 |
| 客户也会“眉目传情” | 161 |
| 由吸烟判断客户的性格 | 163 |
| 客户释放的购买信号  | 165 |

## 第十一章 “才子佳人”，各有千秋

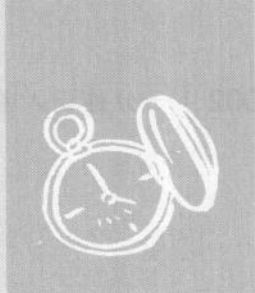
---

|             |     |
|-------------|-----|
| 男人的心思不难猜    | 170 |
| 男人的类型要分清    | 176 |
| 一眼“看穿”男人的秘诀 | 179 |
| 从生活细节观察男人   | 181 |
| 这些男人“不可嫁”   | 184 |
| 女人越打扮越好“辨”  | 187 |
| 听懂女人的“话外之音” | 190 |
| 女人爱上男人的一些信号 | 192 |

## 第十二章 “火眼金睛”，规避谬误

---

|              |     |
|--------------|-----|
| 明眼识“小人”      | 196 |
| “莫名善意”，定要警惕  | 199 |
| 为人处世要有城府     | 201 |
| “好话”的背后有阴谋   | 204 |
| 千万不要授人以柄     | 206 |
| 度心有大小之误      | 208 |
| 识破谎言，看穿诡计    | 211 |
| “危言耸听”多是别有用心 | 213 |



## 知己知彼，百战不殆

### 第一章

## 处世做事，识人当先



## 人心莫测，要耳聪目明

日常生活中，人与人的交际是不可避免的，人与人的物理距离变得越来越近，甚至近到了只隔着一堵墙壁、一层楼板，但人与人的心理距离却变得越来越远，远到了咫尺天涯，形同陌路。

这种看似很近实际很远的距离感，实际上就是人们对彼此互不信任、互不理解、互相戒备造成的，所以，哪怕在最亲近的人之间，也会出现种种你意想不到的状况，比如最爱你的人突然移情别恋，最信任你的朋友突然离你而去，最幸福的家庭突然分崩离析……每当遇到这种状况，我们常常慨叹人心难测，世事难料。

的确，这个世界上最深的地方是马里亚纳海沟，而比马里亚纳海沟更深不可测的，就是人心了。

张惠大学毕业后，一直在为自己的工作打拼，当她终于拥有了一份比较满意的工作之后，突然发现，自己已经进入了“剩女”的行列。即便这样，张惠也不想随随便便把自己嫁掉，而是想找个钻石王老五。

为此，她苦练各种技艺，如琴棋书画、烹饪插花、品酒吟诗等，甚至不惜把刚挣到的工资交给了美容院，让自己的脸蛋更像范冰冰，胸部更像英国艳星乔丹。为了钓得金龟婿，她不断游走于各个单身贵族沙龙，积极出击，试图狙击到一个合适的恋人。

经过几次三番的努力，她终于收获了一份爱情，对方叫杨帆，自我介绍

是个归国学子，刚刚创业，拥有一家档次很高的室外运动俱乐部。由于生性活泼好动，喜爱冒险，所以至今还是单身。张惠就像发现了新大陆一样，和杨帆打得火热，两人很快就从恋人发展到了谈婚论嫁的地步。但当他们深入交往一段时间后，不知道为什么，杨帆突然消失了。

张惠百思不得其解。没想到有一天，张惠在另一个单身贵族沙龙碰到了杨帆，此时的杨帆正与一个像富婆一样的女人卿卿我我。趁人不备，张惠找到杨帆，质问他为什么这么快就变心，而且找了一个身材比自己粗、年龄比自己大、素质比自己低的“大娘”级的恋人。

杨帆嘿嘿一笑，告诉张惠：他只是一个汽车代驾公司的普通员工，之所以打扮得像个绅士，只不过想在这单身贵族沙龙寻找一个“钻石王阿婆”，好通过一场恋情来改变自己的人生。

原来，当初杨帆看中张惠，以为张惠是哪位富豪的千金小姐，所以才会追求她。可交往了一段时间之后，他才发现，原来张惠和他一样，都是抱着钓大鱼的心态参加沙龙的。他这才赶紧退出来，重新下钩。现在已经有鱼上钩了，马上就要成为富婆的金龟婿了。

看着杨帆得意洋洋的面孔，张惠失望极了，没想到杨帆这个钻石王老五居然是冒牌的，更没想到他居然会像自己一样，想用后半生的爱情去赌一把未来。

后来，张惠再也不去单身贵族沙龙了，她和一个忠厚勤劳的同事结婚了，婚后的生活平淡而温馨。至于那个杨帆，听说他一直追着富婆要跟人家结婚，却不料被富婆的丈夫找人收拾了一顿，原来那个富婆根本就不是单身女子，闹到最后，杨帆连代驾的工作都丢了……

这是一件发生在我们身边的真实的事儿。一个“螳螂捕蝉，黄雀在后”的游戏！论综合素质，张惠绝对在那个富婆之上，但张惠没有看透精明的杨帆，杨帆却看穿了稍显稚嫩的张惠。最后，貌似精明的杨帆却倒在了富婆脚

下。其实他们一开始的时候，都没有看透对方的内心。

无论是张惠、杨帆还是那个富婆，他们都是非常有心计的，他们戴着单身贵族的面具，不是在寻找爱情，而是寻找投机的对象，寻找刺激的目标。

人心从来都不简单，它不是一条清澈见底的小溪，而是一潭深不见底的池水；它不是一页古板生硬的说明书，而是一本厚重无比的“大部头”。

人心这本书是复杂的。我们读起它来有时会感到吃力，有时会感到困惑，有时会感到失落，也正因为这本书很耐读，我们才会产生读懂这本书的兴趣，这是一种具有挑战性的阅读，当你拨开云雾，看到通途的时候，你才会有“跳出人心看人心”的感觉。

人心这本书是重要的，我们必须读懂它。只有读懂了人心这本书，你才能在交际场合左右逢源；只有读懂了人心这本书，你才能在生意场上立于不败；只有读懂了人心这本书，你才有可能获得真正的朋友和爱人；只有读懂了人心这本书，你才能拥有一个有前途的人生。

要读懂人心这本书，我们要做很多的“功课”，起码的要求是“耳要聪，目要明，行要稳，心要静”。我们要用自己的眼睛去观察，看懂人心究竟是“红色”的还是“黑色”的；我们要用自己的耳朵去倾听，听明白人心究竟在发出怎样的跳动声。我们的行动要稳，至少脚步应该在清晰的思路后面；我们的心态要平静，做到宠辱不惊，用心去感悟人心的终极秘密。

做到以上几点，读懂人心这本书，就不再难了。

## 识人鉴人先要读心

“读心”并不是一项多么高深神秘的技能，我们普通人只要经过一定的学习和训练，也能成为读心的“行家”。

中国有句俗话，叫“宁可不识字，不可不识人”。“识人”二字看似简单，却直接关系到一个人的成败。

所谓识人，就是能够对一个人产生明晰正确的认识。换言之，就是在看到他的相貌、听到他的声音、了解他的作为的同时，能够了解他的内心所想。

这也就是我们常说的“读心”。

古人说，为治以知人为先，即治理国家以了解人、识别人为最首要的事情。清朝政治家、军事家左宗棠曾经说过：“非知人不能善其任，非善任不能谓知之。”意思是不了解人就不能很好地使用人，不能很好地使用人就是因为没有了解人。

所以，得人之道，在于识人。而识人之前，重在观人。观人重在言与行，识人重在德与能，不细观则不能明识，不明识则不能善用。只有知人才能善任，因为对一个人了解得越深刻，用起来就越得当。

古今中外的有识之士对识人的重要性都看得非常清楚，他们产生了极为相近的一种共识：能够正确识人、合理用人是重要前提。

人才时时处处都有，就看有没有识才、用才的“伯乐”。

今天，我们已经进入市场经济时代，识人在治理企业、经营人脉上的作

用和古代治理国家的作用等同重要。要想成大事，必须会识人，会读心。

能够读心，你可以了解什么样的人能当知心朋友，什么样的人需要小心提防。很多人都感叹人心叵测。的确，在我们的人际交往中，常常遇到这样的问题：明明是铁得要命的哥们儿，却会在你最需要他帮助的时候，在你致命的地方捅上一刀；明明是可以信赖的朋友，却会在你把重要的事情托付给他之后，给你来个釜底抽薪。

造成这种现象的原因，和对方的不诚信固然有很大关系，但是作为我们自己也有识人错误的责任。在与人交往过程中，只要我们用心观察，仔细思考，不被所谓的“友情”“爱情”迷惑住眼睛，我们就能够透过现象，看出一个人的本质来。

“唐宋八大家”之一的苏轼就是个识人的高手。

当时有个叫谢景温的人，跟苏轼关系不错，两个人经常在一起谈论诗文，褒贬古今。

有一次，苏轼和谢景温到郊外游玩，偶然看到一只受伤的小鸟从树上掉下来，苏轼刚想把小鸟拾起来，谢景温抬脚就把这只小鸟踢到一边。他这个看似漫不经心的动作，却让苏轼心凉半截：这一定是个轻贱生命、损人利己之徒，不可深交。于是，他就慢慢疏远了谢景温。

果然，后来谢景温为讨好王安石，便加害苏轼，诬陷苏轼运售私盐，企图将苏轼治罪。

苏轼还有一位姓章的朋友，早年 and 苏轼过从甚密。苏轼任凤翔府节度判官，章任商州令的时候，两人在山中游玩，游到仙游潭的时候，前面是悬崖峭壁，只有一根独木桥相通。

章提出让苏轼过桥，在绝壁上留下墨迹，苏轼未从。章神色平静地轻松走过，用绳子系在树上，以玩杂技般的高难度手法在陡峭的石壁上写了“苏轼章某来此”几个字，苏轼不由得抚着他的背长叹：“能自拼命者能杀人

也！”章大笑。

后来，章某当上宰相，大权在握，整治政敌毫不手软，他甚至提出掘开司马光的坟墓，暴骨鞭尸。他因与苏轼政见不合，对苏轼也大下辣手，把苏轼贬到偏远的惠州，后又贬他到更偏远的儋州。

读心，可以将合适的工作分配给值得信赖的人，实现“知人善任”“人尽其才”。有个成语——知人善任，首先把“知人”放在了前面，也就是说“知人”之后才能“善任”。

每个人做事的方式、目的、动机都是不同的，同一件事，交给不同的人去做，有的人可能会四平八稳地做下来，有的人可能会做得更好，有的人却会做得更糟。如果我们想做出不平凡的业绩，就得要善于发现不平庸的人，这就需要高超的读心本领了。

纵观古今中外，能成大事者，无不是读心的高手。读不懂风浪，就不能扬帆沧海；读不懂鸟兽，就不能纵横山林；读不懂古今，就不能明白得失；读不懂众生，就不能“左右逢源”。

## 古代识人法不可不学

人类社会是一个复杂的集合体，有的人性格高尚，也有的人品德卑劣；有的人以天下为己任，有的人以个人利益为中心。

在中国古代，有因为用对一个人而国富民强的，也有因为用错一个人国破家亡的。像秦孝公因为重用了商鞅，使秦国国力增强，奠定了统一天下的基础；而唐玄宗重用了杨国忠，最终导致了安史之乱。



用人的前提是要看懂人，看懂人必须先读懂他的心。所以，读心术自古以来就受到了人们的高度重视。在经历了太多的教训之后，古人们总结了很多读心识人的方法，这些方法在今天看来，依然有用。

古代比较著名的识人读心法有三种，它们分别是战国初期魏国政治家李悝的“五视法”、秦朝吕不韦的“六验法”和三国时代诸葛亮的“七观法”。

李悝的“五视读心识人法”，是在魏文侯请李悝为他挑选两位宰相的候选人提出裁决意见时提出来的。

魏文侯向李悝征求对宰相候选人的意见，李悝说，宰相主要是君主的助手，应由魏文侯自己定而不是由别人酌定，但他可以提出五种意见供魏文侯参考：

1.居视其所亲。看他平时亲近哪些人，因为物以类聚，人以群分。

2.富视其所与。看他富裕时是怎么花钱的，是贪图个人享受，花天酒地；还是广散钱财，招贤纳士。

3.达视其所举。看他身居高位有权势时推举重用什么样的人，是他的酒肉朋友、七姑八姨；还是不论亲疏，举贤荐能。

4.穷视其所不为。看他交厄运时能否坚守信念，不拿原则做交易。

5.贫视其所不取。看他处于贫困境地时能否洁身自好，不取不义之财。

李悝提出识人的五个标准之后，魏文侯马上就明白了，他高兴地对李悝说：“先生回家吧，宰相人选决定了。”

李悝的“五视读心识人法”实际上是对一个人在不同环境中的表现进行观察，通过观察他们的表现，来确定他们是否有高尚的操守，这实际是一种“环境读心识人法”。

在秦代古籍《吕氏春秋》中，还记载了一种“六验读心识人法”，这“六验”指的是：

1.喜之以验其守，让他欢喜，验其节制能力，看他是否不变操守，不得