

内 心 洞 察 术

徐 宇
吉 明
胡从虎
翟 青

编著

中国城市经济社会出版社

内 容 提 要

在人际交往中，人人都想洞察对方的内心世界。人心是否莫测？本书将告诉你，不论如何矫饰，人的内心活动都会由生理、心理的种种表象反映出来。有了丰富的经验，就可从表情、眼神、脸色、体型，从笔迹、着装、姿态、习惯等一举一动观察出别人的心理动态与个性特征。

内心洞察术

徐 宇 吉明 编著
胡从虎 翟青

中国城市经济社会出版社出版
(北京复兴路公主坟9号)

新华书店北京发行所经销

华星公司排版部排版

北京门头沟印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:5.5 字数 103千

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

ISBN 7-5074-0139-1/B·002

印数: 00001-41000 定价:2.10元

前 言

人是社会的人，人的一切活动都是在与别人的交往中进行的。随着我国商品经济的发展，人们相互接触、相互合作的机会日益增多，这就使得人与人之间的交际往来愈发显得重要，也给我们提出了一个新的课题——如何在短暂的时间里判断出他人的个性特征、心理状态等，从而选择最佳的交际方式。解决这一课题对每一个交际者尤其对医生、律师、思想政治工作者、教师、服务人员等一些特殊职业的人来讲更具有重要意义。

著名的心理学家勒温曾经指出：人们所做的各种活动，实际上反映了客观情况与人们内心世界间象函数关系一样的对应变化。本书试图运用公共关系理论和社会心理学、遗传学等知识，从人的相貌、表情、姿态、言语等方面入手，并批判地结合传统经验，介绍和探讨如何在人际交往中一目了然地判断出他人的内心世界、个性特征以及健康状况等方法，并将其奉献给广大的读者朋友。

由于水平有限，此书难免有错误之处，望读者朋友予以批评指正。

作 者

1988 年 12 月

目 录

* 推断人体秘语 *

1. 体格特征与个性 (3)
2. 体型与个性 (6)
3. 手型与个性..... (10)
4. 颅骨与个性 (13)
5. 个体器官素质与个性形成 (16)
6. 脸型与个性 (19)
7. 五官与个性 (22)
8. 额头、下颌与个性 (25)

* 揭示面部表情的奥秘 *

9. 表情面面观 (29)
 10. 面部表情与性格..... (32)
-



- 11. 脸色与情绪..... (36)
- 12. 眉毛动态与情绪起伏..... (39)
- 13. 从表情测谎..... (42)
- 14. 高深可测的笑..... (46)
- 15. 眼色表情与内心情绪..... (49)
- 16. 说话距离与目光接触频数..... (52)
- 17. “目光语”交际艺术..... (55)
- 附:“表情 —— 性格”检测例举 (55)

*** 透视言语表情的内涵 ***

- 18. 通过语言把握个性和所处环境..... (63)
- 19. 谣言传播者的个性特征..... (66)
- 20. 讲“黑话”(或行话)者的内心..... (68)
- 21. 语气与神态的神奇功能..... (70)



22. 说话的方式特征与人的心理..... (72)
23. 闲聊中的兴趣点与人的个性..... (75)
24. 措辞与个性..... (77)
25. 言语中的“逆向心理”..... (79)
26. 语言反常与内心世界..... (81)
27. 说话与个人生活经历..... (83)

*** 姿态与个性心理 ***

28. 怎样从姿态判别心理..... (89)
29. 从坐姿看人的态度和交往心理..... (91)
30. 从睡姿看个性..... (94)
31. 人际空间距离趣谈..... (96)
32. 走路时透露的秘密..... (99)
33. 着装与性格 (101)

-
34. 握手的秘密 (103)
35. 笔迹是心理的镜子..... (106)
36. 如何识破对方..... (109)
37. 视觉与心理..... (111)
38. 腿的语言..... (114)
39. 请注意爱的信息..... (117)

*** 行为与内心世界 ***

40. 动作行为反映人的内心..... (121)
41. 从约会迟到看人际关系..... (123)
42. 衣柜中的秘密..... (125)
43. 信手涂鸦反映人的性格..... (127)
44. 从提包中找对象..... (129)
45. 你爱虚荣吗? (132)
-

46. 怎样识别对方的烦躁心态.....	(133)
47. 嗜好与性格.....	(135)
48. 从“吃”中看性格.....	(138)
49. 让人喜欢你.....	(140)
50. 保持友谊的秘诀.....	(142)
附 1: 父母态度与子女性格.....	(145)
附 2: 不成熟个性的心理特征.....	(146)

* 相貌与健康 *

51. 面部变化与机体功能.....	(149)
52. 哪些人会长寿.....	(157)
53. 窥测疾病的镜子.....	(160)
附 1: 健康标准介绍.....	(164)
附 2: 健康的标志.....	(165)



推断人体秘语

欲知其内者，当以观乎外；诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者必形于外。

——元·朱丹溪

1

体格特征与个性

古往今来，人们对自己的个性和他人的个性发生着强烈的兴趣。那么，什么叫个性呢？所谓个性，就是指人适应环境的总体表现，包括性格、气质、素质、兴趣、能力等主要心理活动的综合表现。它的形成有先天的因素也有后天的因素。人的个性与人的生理活动有着一定的联系，在人的生理活动基础上才形成了人的一定个性。我们不能忽视环境对个性的影响，但是过去我们对先天因素缺乏足够的认识。在这方面，我国古代的学者与医师早就认识到了。早在公元前179——前141年成书的《黄帝内经》中就已生动地描绘了人的个性的体质特点。在该书《灵枢·阴阳二十五人》篇中，根据人的体格状况、生理解剖特点将人的禀性分为金型、木型、水型、火型和土型五个类型。

金型之人：面方，肤色白晰，头小，肩背小，腹小，手足小，全身骨头轻。这种人能经常保持全身清洁，禀性急躁，能动能静。动则强悍异常，善于担任一定的行政工作。对于时令的适应，大多能耐于秋冬，而不能耐于春夏。在春夏天气温热的环境下容易生病。他们的意志一般都是坚强不屈的。

木型之人：肤色苍白，头小，长面孔，大肩膀，后背挺直，身材小巧，手足灵活。此类型的人很有才能，常劳心而体力不强健，多忧虑，做事情勤劳肯干。这种人对于

时令的适应，大多能耐春夏而不适应秋冬，感受了凉寒，极易生病，他们一般以雍容自得的神态出现。

水型之人：肤色黑，脸部凹凸不平，头大，颈部呈棱形，两肩狭小，腹部宽大，手足好动，行路时摇摆身体，自腰至尻距离较长，背部的长度也超过一般的人。他们的禀性既无恭敬又无惧怕，善于欺骗人，常有杀戮致死之祸。对于时令的适应，大多数能耐秋冬而不耐春夏，其所作为常令人费解。

火型之人：体肤赤色，背脊肌肉宽广，面瘦，头小，肩背髀腹各部位的发育都很匀称，手足不大，步履稳重着地无声。他们对事物的理解和领会都很敏捷。行路时两肩摇摆，背部的肌肉丰满。这种类型的人做事有气魄，对钱财看得很轻，明事通理，爱好漂亮，但缺乏信心，多顾虑，心急，不能享有很高的寿龄，易感受暴病而亡。这种人态度一般是真实的。

土型之人：肤现黄色，面孔圆型，头大，肩背的发育壮健，腹部宽大，下肢自大腿到足颈部，都生得强壮结实，手足不大，肌肉丰满，全身上下各部位都均匀相称，步履稳重，着地无声，行路时举足不高。他们的内心安定，爱好做有利于人的事情，不喜欢权势，但乐于依附旁人。这种人对于时令的适应，大多能耐于秋冬，不能耐于春夏，感受到了春夏温暖气候的刺激就易于生病。他们的态度一般是诚恳而忠厚的。

由此可以看出，我国古代对个性与体质类型的关系的研究是很细致的。在这些理论中，古人从朴素的唯物主义观点出发，着重研究分析了影响个性特征形成的自然因素，对人的生理和心理个性之间的联系进行了细致的描述

和揭示，实属难能可贵。中国古代的个性体质类型学说是由人们在长期医疗中概括出来的，主要用于医疗，“从外知内”，从而实现个别对待，有它的科学性。当然它不可能完全符合每个人，因为个性的形成是复杂的，它不可能象上述分类那样显而易见。



2

体 型 与 个 性

对于没有择偶的青年男女来说，一个人的身高和体型是他们很关注的方面。不是吗？信手翻开一则征婚启示，简介本人条件的第一条便是“××，身高××厘米，身材苗条”。再看看我们周围的未婚男女，在谈恋爱时因对方的体型或身高不中意而告吹者可谓大有人在。

其实，这些人所要求的仅仅是个头高矮、身体胖瘦，并不是根据体型来判断对方的性格。

德国精神病学家克雷希曼在他的名著《体格与性格》一书中，根据内分泌气质理论提出了气质的体型，他根据人的体型特点将人区分为四种基本的气质类型：

第一类称为肥胖型（亦称躁狂性型）。这种人的体型特征是脂肪丰厚，肌肉松软，身躯短小，脖颈、胸部、腹部都很粗大，但肩膀较窄，手足短而柔。其气质多半是躁狂性的，具有外向的性格特点，其基本特征是：善于社交、善良、亲切温厚。这类人喜交际，不管和谁都能结为挚友，而且善于照顾他人。因此，这种人走到哪里，哪儿就会出现友好愉快的气氛。

这种类型人的性格具有轻狂状态和抑郁状态反复交替出现的特征。但是，不管是处于轻躁狂状态还是处于抑郁状态，随和他人的倾向都会保持，而且不会对他人封闭自己的感情。这种人处于轻躁狂状态时，开朗、幽默、活泼、好动；处于抑郁状态时，则安静、沉闷。在克雷希曼

看来，能说会道的爽朗者，深沉而幽默者，有活动能力的实干家都是典型的这种类型的人。

第二类称为瘦长型（亦称分裂性型）。这类人身躯细长，皮肤干燥，肌肉骨骼不发达，四肢修长，脖颈细长，骨骼纤弱，肌肉削薄。属于内闭性性格，具有分裂气质。基本特征是：沉默，顺从，退缩，胆小而害羞，易感，偏执。表现为喜欢离群索居，不与他人交往，孤独，少言寡语，小心谨慎，细腻敏感，摒绝社交，有时一句话也会深深刺伤他们。从外表看，老实持重，而内心里自尊心极强，但有时对事物却又非常迟钝。尽管平时给人一种举止言谈不凡的印象，但让人感到不易接近，他们总与人保持一定的距离。他们可分为敏感型和迟钝型两种。属于敏感型的人由于神经质而避免与他人交往，热爱大自然，酷爱读书；迟钝型的人不大关心周围的事物，但却非常随和。克雷希曼认为文雅而敏感者、孤独的理想家、冷酷的统治者、利己主义者、乏味或迟钝者都是典型的内闭性性格。

第三类称为运动型（亦称强壮型）。这类人肌肉发达，皮肤富有弹性，颈长而粗，骨骼粗实，体格强壮，体态均匀，脸型棱角分明。其基本特征是：坚定不移，专心致志，自律严格，有条不紊。这类人注重并严格遵守社会道德规范和习惯，在人际关系中循规蹈矩，工作踏实肯干，坚韧不拔，精力充沛，办事效率高。他们不善于幻想而喜欢反复思考，固执倔强，不爱闲谈，表情、态度都过于严肃，情感不外露，原则性极强，自我意识强烈。他们虽能忍受磨难，但如果磨难过度，又会暴跳如雷，突然发火。也就是说，这种类型的人既有稳重、忍耐、严谨、殷勤的粘着倾向，又有一旦兴奋便会不顾一切的冲动倾向。



以上理论到了 20 世纪 40 年代为美国心理学家谢尔登所继承，他从数千名研究对象中挑选出 200 名代表，深入研究与分析其体型与气质的相互关系，进一步发展了克雷希曼的体型与气质理论，他根据个体胚胎期内、中、外三个胚叶层进行分类，分别称为内胚叶型（亦称内脏型）、中胚叶型（亦称躯体型）、外胚叶型（亦称大脑型）。

这三大类气质特点，和克雷希曼体型论的关系比较参见下表。

表一：谢尔登气质类型一览表

体 型	气 质 特 点	气质与体型的相关
内胚叶型	好逸恶劳，好美食；好交际，行为随和，反应缓慢，睡眠很深，消化机能良好，对任何人都显得和蔼可亲，关心他人，待人宽厚，自我满足，感情溢于言表。向往和睦的家庭关系，喜欢回忆幼年时期。	0.79
中胚叶型	直率大胆而精力旺盛，具有冒险精神，冲动好斗，有领袖欲，体态线条明显，爱好运动。苦恼时，用活动来排遣，易受情感渲染，竞争性和攻击性强，向往青春时的理想和活动。	0.73
外胚叶型	思维周密，谨慎，反应过于敏锐，过分注重内心世界的活动，感情细腻，常被无名的伤感缠绕，患得患失，好孤独，不喜社交，工作热心负责，睡觉轻，易被惊醒，总处于轻度的疲惫状态，追求老年人的理想。	0.83

表二：谢尔登气质类型和克雷希曼气质类型比较表

体	型	气 质	行为特点
肥胖型	内胚叶型	躁狂气质	外向性格
细长型	外胚叶型	分裂气质	内向性格
运动型	中胚叶型	稳重气质	冲动性格

未恋爱的读者朋友，您读完上面的内容，也许会发现您所追求的理想体型和如意性格，对一个人而言有时二者不可兼得，在这种情况下您更注重追求什么呢？

