

心理



洞察术

行为背后的心理密码

从细微之处快速破译对方的心理密码
用心理学的视角观察行为背后的真相

西武 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



洞察术

行为背后的心理密码

西武 著

图书在版编目(CIP)数据

心理洞察术:行为背后的心理密码/西武著. —北京:
新世界出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5104-0342-2

I. 心… II. 西… III. 心理学 - 通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 071796 号

心理洞察术

作 者:西武

责任编辑:余守斌 邓东文

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6892 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京华戈印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:720 × 1020 1/16

字 数:280 千字 印 张:14.25

版 次:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0342-2

定 价:28.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

序言

看过《福尔摩斯探案全集》中《血字的研究》这一部分的朋友，不知还记不记得有这样一段：

一个逻辑学家不需亲眼见到或者听说过大西洋或尼亚加拉瀑布，他能从一滴水上推测出它有可能存在，所以整个生活就是一条巨大的链条，只要见到其中的一环，整个链条的情况就可推想出来了。推断和分析的科学也像其他技艺一样，只有经过长期和耐心的钻研才能掌握；人们虽然尽其毕生精力，也未必能够达到登峰造极的地步。

初学的人，在着手研究极其困难的有关事物的精神和心理方面的问题以前，不妨先从掌握较浅显的问题入手。

比如遇到了一个人，瞬间就要辨识出这人的历史和职业。这样的锻炼，看起来好像幼稚无聊，但是，它能够使一个人的观察能力变得敏锐起来，并且教导人们：应该从哪里观察，应该观察些什么。一个人的手指甲、衣袖、靴子和裤子的膝盖部分，大拇指与食指之间的茧子、表情、衬衣袖口等等，不论从以上所说的哪一点，都能明白地显露出他的职业来。如果把这些情形联系起来，还不



能使案件的调查人恍然领悟,那几乎是难以想象的事了。

在《福尔摩斯探案全集》中,华生是一个经常出现的人物,通过与华生的第一次见面,福尔摩斯迅速地推断出华生是从阿富汗来的结论。

我当时一看就知道你是从阿富汗来的。由于长久以来的习惯,一系列的思索飞也似地掠过我的脑际,因此在我得出结论时,竟未觉察得出结论所经的步骤。但是,这中间是有着一定的步骤的。在你这件事上,我的推理过程是这样的:“这一位先生,具有医务工作者的风度,但却是一副军人气概。那么,显见他是个军医。他是刚从热带回来,因为他脸色黝黑,但是,从他手腕的皮肤黑白分明看来,这并不是他原来的肤色。他面容憔悴,这就清楚地说明他是久病初愈而又历尽了艰苦。他左臂受过伤,现在动作起来还有些僵硬不便。试问,一个英国的军医在热带地方历尽艰苦,并且臂部负过伤,这能在什么地方呢?自然只有在阿富汗了。”

虽然说福尔摩斯的故事是虚构的,但一位真正的察人高手,他的观察力,他的洞察术,与柯南道尔笔下福尔摩斯的分析和推理有异曲同工之效。他们都能从别人不注意或很小的事物快速破译对方的心理密码,用心理学的视角来归纳总结行为背后的心理秘密,他们会注意对方为人所疏忽的“特征”,来获得重要的情报。譬如,从对方的右手中指上有老茧,指头上沾有墨水,衣服的肘部磨得油光,可推测该人从事案头工作;看对方的背影,右肩下垂而且身上发出消毒药水的臭味,则揣测该人是牙医……

观察力对于一个人来说是非常重要的。敏锐的观察力可以使

我们避免受表面现象的迷惑,而真正地看到事物的本质和变化的趋势。观察力,可以使一个人变得更加睿智、谨严,发现许多人所不能发现的东西。观察力的敏锐程度决定了从一个人身上得到的信息的多寡。

如果你从现在开始关注你的观察力,提高你的洞察术,你也可以成为生活中的福尔摩斯!

目 录

contents

第1章 识心术:做人做事第一项修炼

1

无论在什么时候,在什么地方,只要你和别人有接触,有效的识心术(洞察术)就能提高你的生活质量,让你成为生活的大赢家。

一堂观察课 2

洞察力:做人做事第一项修炼 6

防人不如识人 10

培养你的洞察力 13

了解人的内心组合 17

第2章 你的表情出卖了你

19

透过表情可以窥探对方心灵的律动,把握对方情绪变化的尺度,这是了解感情互动的根本。

脸上的表情,天上的云彩 20

眼神的秘密 23

笑容演绎心灵风景 26

舌头的秘密 28

眉毛变化也能看人心 30

第3章 你的穿戴出卖了你

33

心理描写大师巴尔扎克写到:“对女人来说,服装是其隐私和欲望的经常表现。”

衣服 34

领带 36

提包 38

鞋子 40

化妆 41

手表 42

墨镜 44

第4章 言谈中隐藏的心理密码

45

“君子不开口，神仙难下手。”只要对方开口说话了，就极易掌握他的性格特征，洞察他的内心活动，了解他的学识修养，判断他的生存状况。

语言的密码 46

善于捕捉“弦外之音” 50

九大个性九种言谈 54

说话时的肢体语言 58

做个真诚的倾听者 61

能辨风向才会使好舵 65

第5章 有时需要“一问一答”

67

了解别人策略的最简单办法就是提一些恰当的问题，对方往往会以你的提问方式，决定如何向你显示自己的情绪和心理。所以，注意提问的方式，将有助于你更好地了解对方。

进行适当的提问 68

这个问题，你怎么看？ 72

这个事情，该怎么办？ 74

来它个穷追猛打 77

来它个突然袭击 80

第6章 行为背后的心理秘密

83

在大事情中，人们表现出他们所希望表现的，在琐碎的小事上，才表现出他们自己。常言道，细微处泄天机。

细微处泄天机 84

手语的秘密 86

足语的秘密 88

坐姿识人 90

走姿识人 93

站姿识人 95

睡姿识人 96

握手识人 98

签名识人 100

第7章 有时需要“投石问路”

103

智者让人们远离自己,来观察他们是否对自己忠诚;让人们就近办事,来观察他们是否对自己恭敬;让人们处理纷乱的事务,来观察他们是否有处理纷乱的能力……

对于有城府的人,你可以用试探法 104

危难面前,看他的胆识 106

醉酒之后,观察他的秘密 109

利益面前,看他是否清廉 112

任务面前,看他的信用 114

男女杂处的环境里,看他是否好色 116

放在人群里,看他是否好相处 118

派到远方工作,看他是否忠诚 121

第8章 习惯背后的人性密码

125

习惯不仅仅透露出一个人的性格,还可反映人的潜意识,反映人潜在的愿望。所以,从习惯观察人,是掌握人内心活动的捷径。

花钱识人心 126

座位看心理 128

- 看电视的习惯 130
- 香水识人 131
- 从办公桌看个性 133
- 从处理文件的方式看性格 135

第9章 不怕讲原则,就怕没爱好

137

每个人都有自己最喜欢的东西,他们可能是物品或人物,也可能是某种行为和习惯。通过观察一个人的喜好与厌恶,可以了解他的心理,判断他的性格。

- 从个人嗜好看心理 138
- 从卧室的装饰看心理 140
- 阅读的喜好 142
- 音乐的喜好 144
- 舞蹈的喜好 146
- 从旅游方式看偏好 148
- 从电视节目看性格 150
- 从画画看个性 152
- 从收藏看心理 154
- 从玩偶和宠物看性格 156

第10章 这些特征你要多观察

157

对一个平淡无奇的事物,你应有意细微地观察它所具有的特征,注意常人难以发现的地方。观察,不仅要观察其内在本质,也要着重于发现事物的变化。

- 看他什么职业 158
- 看谁太紧张 160
- 看谁在说谎 163
- 看谁没自信 167
- 看谁喜欢你 169

看一个人平时亲近些什么人,从他亲近的人的品质可以看出他的为人;看一个人富裕了是否能与人共享,如果他摒弃以前穷苦时结交的朋友,则是贪图享乐之辈……

李克先生的心理洞察术 172

平常时,看他与谁亲近 174

富裕时,看他与谁共享 176

发达时,看他举荐谁 178

困苦时,看他是否有所不为 180

只要我们注意观察,便会发现:随随便便许诺的人给人的印象为人爽快,实际上这种人却少有信用;什么事都要插一手的人好像多才多艺,一旦要他拿出真本事就会露馅……

小心这几种伪装 184

不要为资历所迷惑 187

不要人云亦云 189

不要被好恶所影响 191

不要因一事一时去评判一个人 193

违背常情之事不可信 196

鬼谷子说:“御下之道,虽无过犯,不假词色。常令其知畏。”意思就是说:领导下属的方法,虽然他没有什么失误、过错,也应保持严肃,不流露出任何神色情绪,从而使他在内心怀有敬畏。如果说心理洞察术是矛,那么掩藏意图就是盾,要在这个世界上行走,既要有矛,还要有盾。

喜怒不形于色 202

呆若木鸡,引而不发 204

让对手暴露弱点 206
不随意表达自己的心声 209
浅薄的人容易被人看透 211
掩藏好你的意图 213
让你的行动没有单一的解释 215

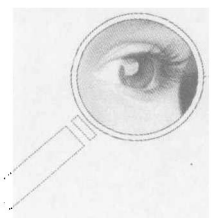
参考书目 216

第一章

第1章

识心术：做人做事第一项修炼

无论在什么时候，在什么地方，只要你和别人有接触，有效的识心术（洞察术）就能提高你的生活质量，让你成为生活的大赢家。



一堂观察课

医学院一年级的学生排队走进阶梯教室,上最后一节王教授的人体生理课。王教授是这所大学资历最老的教授,颇有声望,因纪律严明而让学生又敬又怕。所以当他右手拿着包走进来时,这间大教室里鸦雀无声。

王教授走上讲台,从他的医用包里取出一个装有黄色液体的量杯,放到面前的讲桌上。然后他开始说:“今天我想和你们讨论一个话题”,他的声音带点火药味,“我听到一个传闻,说我们对你们这些学生太严格,作业布置得太难,让你们花的时间又太多。”

王教授停顿了一下,观察他面前阶梯座位上学生们的表情。“好吧,让我告诉你们。”他严厉地说,“你们真是不知道你们现在有多轻松!我上医学院的时候,做的事跟你们一样多,花的时间也和你们一样多,况且我们那会儿还没有这些奢侈的仪器,也没有现代的实验室,而这些东西你们现在已经是习以为常了。举个例子来说吧,”他问全班,“你们怎么检验糖尿病?”

坐在第四排的一个女生回答说:“可以先采集尿样,然后送去化验室化验。”

“可以,”王教授回答说,“然后呢?”

“然后拿回化验单,根据化验结果决定如何治疗。”

“没错。”王教授大声说道,“然而,在我们那个年代还没有这些装备精良的化验室,也没有诊断室。很多时候我们必须自己动手化验,没有任何人的帮忙。比方说,你知道我是怎么化验糖尿病的吗?”

女生迷茫地摇了摇头说:“不知道。”

“我来告诉你我是怎么化验的:用嘴尝。”

这下女生难以置信地摇了摇头。

“没错！”王教授断言道：“如果尿样是甜的，那么病人就有问题。”他拿起讲桌上那个装满黄色液体的量杯继续说，“这是我从化验室拿来的尿样，你们知道不，我可从来都没有丧失诊断的能力。”王教授一边说着，一边用他的手指蘸了点尿样，然后用舌头舔了舔。

“太恶心了！”这位女生大声说道，其他同学类似的反映也表示，这位女生并不是唯一一个觉得恶心的人。

“嘿，至少不是糖尿病。”王教授说道，一边还从实验工作服的口袋里抽出手帕，将手指擦干净。但这一举动看来并没有让那些目睹这一“诊断”的学生停止骚动，他们一个个不停地窃窃私语，直到王教授命令他们安静才有所收敛。

“我想，现在你们有些人一定在纳闷为什么我要做这样一个示范。”他把量杯放回讲桌继续说道，“其实有两个原因。第一，我是想提醒你们，医学院从来都不是个让人轻松的地方。要是你没法承受这种压力，现在你就该离开这个教室。那么，作为一个一直提醒你们学医有多难的人，我想让你们每一个人都到讲台上来，按照我刚才做的再做一遍。”他轻轻敲打着装满尿液的量杯说，“我想让你们尝尝学医究竟可以苦涩到什么程度。”

王教授说完，没有一个学生离开座位。

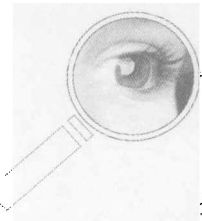
“来啊！现在可不是你们害羞的时候。”

还是没人动。

“那么，不如来点小刺激说服你们。”王教授提议说，“你们必须过了这关，才能继续你们的学业。所以，如果你们不照我说的做，我就马上给你们不及格，你们也好早日离开医学院。”

这么一说，看似起了效果。学生们不情愿地磨蹭到讲台上，紧张不安的情绪显而易见。他们将手指伸进量杯，尝了尿样，然后立马冲到洗手间，之后才回到自己的座位上。

等每个人都回到教室后，王教授又开始说：“做这个示范还有第二个原因，和之前的原因同样重要，甚至更为重要。”话说到一半，他把量杯放回医用袋里，又继续强调刚才他的话。“尿样诊断示范的第二个原因是，教会你们在进行医



务工作时观察的重要性。也许某天你们在为病人做检查的时候,从他们嘴里说出的是一回事,而他们的肢体语言告诉你的却是另一回事。如果你仔细观察他们,也许你就能发觉不对劲的地方,并且在考虑多方面讯息的基础上,做出准确的诊断。”

“那观察到底有多重要?”王教授说最后一句话的时候,一不小心露出了一丝微笑,“如果你们刚才仔细观察我的动作,你们会发现蘸了尿液的是我的食指,而我舔的却是我的中指!”

故事很幽默,意义却很深刻:观察——周全又细致的观察——对于如何阅人,如何成功地察言观色来说的确非常重要。

问题在于,大多数人一辈子只会看却看不出真正的门道。也就是说:他们只是尽最小的努力去观察,周遭的一切只是从他们的前一晃而过。这样的人并不留心世界的细微变化,也不可能感知丰富多彩的生活画卷,更不用说能够分辨蘸上尿液的是中指还是食指。

这些没有观察能力的人所缺乏的东西,用飞行员的行话来说,就是“环境感”,一种每时每刻都知道自己身在何处的方位感。在这些人的脑海里,对于周围是怎样的环境没有明确的概念。让他们走进一个挤满人的陌生房间,给他们一次机会环顾四周,然后要求他们闭上眼睛,说出看到的東西。也许你会怀疑,没有导盲犬,他们怎么可能走得这个房间?

这些人就是那些对生活的细微变化熟视无睹的人。

“我妻子刚提出了离婚。我从来没发觉她有这样的打算。”

“我儿子磕药已经有五年了,之前我却一点儿也不知道。”

“我和这家伙争执不下,这畜生不知怎么地给了我一拳,我看都没看见。”

诸如此类的话,就是出自那些从来不知该如何有效观察的人之口。其实这种无能也不足为奇。毕竟从小到大,没人教过我们该如何进行观察。我们所接受的教育,无论是小学、高中还是大学,都没有教人观察的课程。我们的课堂上也从来没有出现“王教授”。如果你自学习得观察的本领,那么你是幸运的。如果不是,那你这一辈子要错过多少可以帮助你达到目的有用信息呢,数量多到让你难以置信!

成功地读人——学习非语言行为、解码行为背后的心理秘密和利用非语言行为来预测人们的行动——是一件值得你花时间的东西，也会对你所付出的精力给予丰富的回报。

希望大家都能够像柯南道尔说的那样，通过对自己敏锐的洞察力，准确的判断力的培养，从一滴水上推测出大西洋的存在，从生活中的一个小环节，推出整个生活链条的情况。