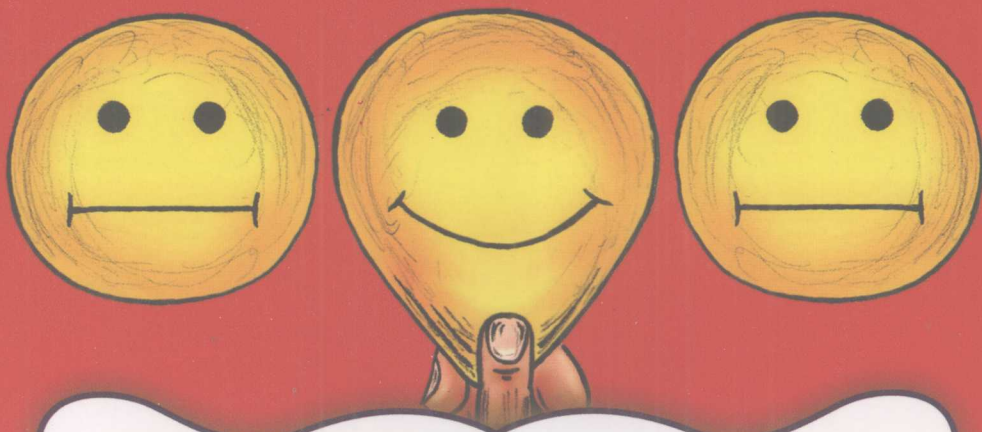


从细节中找到自己发展的机会，在竞争中永远处于主动地位
纵横职场必读的交往智慧 生活幸福必修的处世法则

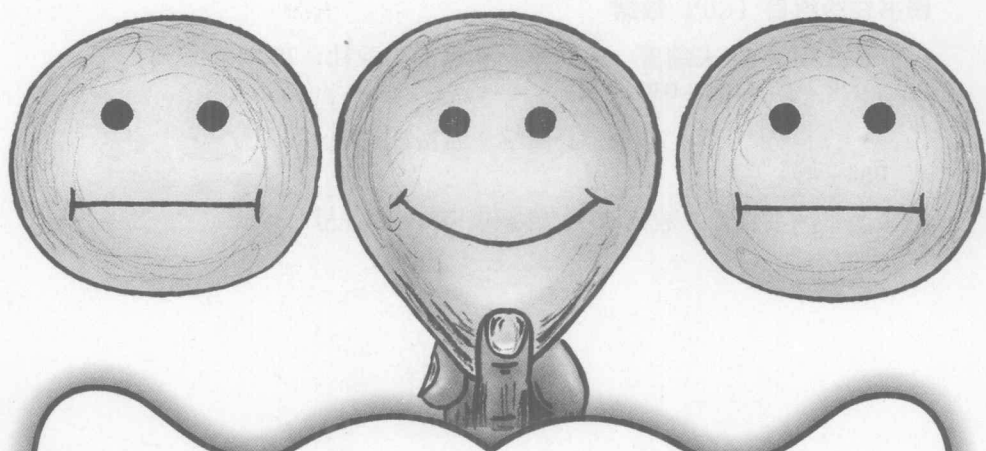
一分钟 心理学

真正看穿别人 才能更好地表现自己

丁 夫◎编著



You Can
See Right Through Each Person In
A Minute!



一分钟 心理学

丁 夫◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟心理学/丁夫编著. —北京: 新世界出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5104-0309-5

I. 一... II. 丁... 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 061568 号

一分钟心理学

策划: 梁小玲

作者: 丁 夫

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0309-5

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

一位心理学家指出：“人容易了解许多动物的习性和自然现象，却难于了解人本身。难以捉摸的是人的心理、人的需求、欲望和人的个体特征。”很明显，人们所说的一些话并不是可靠的信息来源；人类在所有活着的物种当中是最能够撒谎的，他们确也经常撒谎。人们同样也不能依靠他人的动作、手势或者表现，因为人们会装假，一些人还装得极像。甚至他们的行为也不总是会显露真情的，因为人们可以欺骗，直到最后的关键时刻才暴露真正的自我。

然而，掌握一些简单易学的心理学知识，学会观察和了解别人，对于我们搞好人际关系，更轻松地为他人处世是重要和极为必要的。

19世纪德国著名心理学家、科学教育学的奠基人约翰·弗里德里希·赫尔巴特建议每个人都应了解心理学基础，因为“人类活动的全部可能性的概要，均在心理学中被从因到果地陈述了”。心理学常识是我们每个人都应了解的基本知识，对个性心理特征、心理活动对肌体的影响等方面的了解，有助于亲情关系的加深，人际关系的调整，上下级关系的理顺；使我们无论是在维护身心健康上，还是积极发展自我，赢得更和谐的人际关系，更高效地工作上都会得心应手，终身受益。

现代人越来越深刻地认识到，人际关系的数量和质量，在很大程度上决定了一个人的事业前途和快乐幸福，甚至健康。因此，学习和掌握一些人际交往的心理学知识，努力与别人建立和保持和谐的人际关系是非常有意义的。

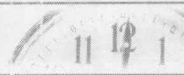
俗话说：“出门观天色，进门看脸色。”观天色，可推知阴晴雨雪，携带雨具，以不受日晒雨淋；看脸色，便可知其情绪和心理，以灵活地调整



自我的应对方式，及时地或退或进，以免失去最好的机会，或造成不必要的矛盾。学会察言观色，学会通过种种迹象看穿别人，实在是不可忽视的立身处世之道。

《一分钟心理学》一书，不仅详细介绍了如何从身体、外貌、表情、习惯、动作、谈吐、饮食习惯和爱好等方面了解别人的性格，看穿别人的心理；还针对男女心理、性格和习惯的差异，对看穿男人和女人的要领进行了专门的分析和探讨；最后，还具体介绍了在职场怎样准确地观察和判断别人，以采取得体有效的应对措施，并就如何树立良好的自我形象、强化个人魅力等方面提出了非常实用的参考要点。

最后要强调的是，这不是一本尽讲些空洞说教或玄奥理论的“心理学”专著，也不是宣扬宿命论和唯心思想的“面相学”杂谈，而是介绍了一些你马上可以用在生活中、工作上、人际关系上的原则和方法。我们相信，这本书能给许多普普通通的读者带来很多智慧、信心、魅力和快乐。



第一章 从身体、外貌和表情方面看穿人心 / 1

中国是个有着五千年悠久文化传统的文明古国，在光辉灿烂的历史长河中，面相术作为其中的一朵奇葩，同样有它悠久的历史。从相貌看命运虽然未必有科学依据，但从身体、外貌和表情等方面推测人的性格和心理却并不全是无稽之谈。如果说观色犹如察看天气，那么看一个人的面相和脸色应该是一门更深的学问，因为不是所有的人，在所有时间和场合都会喜怒形于色……

- ※ 每种体形都代表不同的性格特征 / 3
- ※ 脸形不同的人性格和处世方式也不一样 / 6
- ※ 通过眼睛的特征看穿别人 / 10
- ※ 从眼神看透对方的心态 / 15
- ※ 从眉形看出一个人的性情好坏 / 21
- ※ 观察对方眉毛的一举一动以判断其心境 / 24
- ※ 从嘴来窥探一个人的内心思想 / 26
- ※ 牙齿也能展示一个人的个性特征 / 29
- ※ 鼻子所显示的性格和心理信息 / 31
- ※ 头发与人的性格的关系 / 33
- ※ 从耳朵判断一个人的性格特征 / 36
- ※ 通过下巴判断性格和心理 / 38
- ※ 从手的特征和动作分析性格和心理 / 39



第二章 通过日常习惯、动作和谈吐方面了解别人 / 43

在日常生活中，人们总是自觉和不自觉地表现出某些习以为常的行为动作。这些行为动作并不一定是经过了大脑的支配才表现出来，它只是人的一种不自觉的行为而已。然而，就是这些不自觉的行为，常常反映了一个人真实的性格和心理，通过这些行为动作和人的谈吐，我们往往可以观察和了解别人，探索其内心的秘密。

- ※ 通过经常性的小习惯了解其性格 / 45
- ※ 不同的握手方式和习惯的含义 / 47
- ※ 每种常见的睡觉姿势都对应着一种人格类型 / 49
- ※ 从进门脱鞋的方式观察别人 / 50
- ※ 从与陌生人搭电梯时的表现看心理 / 51
- ※ 不同性格的人看电视的习惯也不一样 / 53
- ※ 不同性格的人写出的字是不一样的 / 54
- ※ 信手涂鸦的类型也能透露内心秘密 / 57
- ※ 从头部动作分析一个人的心理 / 60
- ※ 从坐姿和站姿的不同去判断一个人 / 62
- ※ 从一个人走路的姿势判断其个性 / 65
- ※ 脚的动作更能泄露一个人的心理秘密 / 67
- ※ 腰部是最能体现人类内心思想感情的身体部位之一 / 68
- ※ 从对座位的选择和坐姿中透视交际心理 / 70
- ※ 从戴帽子的方式观察一个人 / 73
- ※ 从拿手机的习惯判断一个人的个性 / 74
- ※ 折信的方式也能反映性格和心境 / 77
- ※ 使用牙膏的习惯也能反映性格 / 78
- ※ 打喷嚏的方式能揭示一个人的内心世界 / 79
- ※ 抓公车吊环能显示一个人的性格 / 81
- ※ 乘车选座习惯反映一个人的性格 / 83
- ※ 从平日亲密的小动作看情侣关系 / 86
- ※ 由声音及说话的语调来判断个性和健康 / 89
- ※ 从讲话方式判断人的性格 / 90

- ※ 口头禅能够暴露一个人的个性 / 92
- ※ 从谈话中深知别人的内心世界 / 94
- ※ 注意对方说话时手的活动 / 96

第三章 由饮食习惯和爱好从侧面进行推测 / 99

从我们的文化中不难看出，食物和心理有着密切关系。比如，在男女关系方面的嫉妒情绪叫“吃醋”；我们心情愉快的时候总觉得心里“甜甜”的；再拿“泼辣”这个词来说，如果一个人嗜辣如命，那么，他（她）一定比较“泼”（嗜辣的人脾气通常比较火爆，这类人在性格上多属于“多血质”型）……心理学家发现，饮食习惯和爱好同每个人的性格、气质以及心理有着必然的关系。在生活中，各人有各人的爱好，人的爱好出自人的本性；爱好不同的人，秉性也不同。

- ※ 人的性格与口味有着密切的联系 / 101
- ※ 从进食方式可判断出某些个性 / 103
- ※ 吃饭中的种种不经意的表现也能反映心理 / 104
- ※ 不同性格的人对水果的偏爱是不同的 / 106
- ※ 从饮食方面的小动作与习惯看性格 / 108
- ※ 对不同酒的爱好能体现男人的性格和品位 / 109
- ※ 餐厅选座位能揭示人的性格和处世方式 / 111
- ※ 汽车的颜色反映车主的性格、情感和身份 / 112
- ※ 喜欢的饰物颜色和人的性格的关系 / 114
- ※ 从喜欢从事的运动可以判断男人 / 116
- ※ 平时爱看的书籍能反映性格和心理 / 117
- ※ 不同的人爱看的电视节目也不同 / 118
- ※ 从名片能够判断一个人的个性 / 119
- ※ 随身背包可以显示出人的个性 / 121

第四章 多方观察，看穿男人的心理 / 125

一位文人说：“世间有三样不能轻易相信：男人的承诺、男人的感



情及男人的理由；世间有三样东西最珍贵：男人的承诺、男人的感情及男人的心。女人看穿了男人，也就看明白了生活，看到了幸福。”男女在思考、说话以及行为习惯方面都有很大的不同，因此，两性之间的隔阂、误解、矛盾和冲突时时出现在我们的生活中。为了减少矛盾和隔阂，作为女性，就要学会看穿男人的心理。

- ※ 从相貌判断男人的基本原则 / 127
- ※ 发型是一个男士品位和个性的集中体现 / 129
- ※ 从鞋帽和饰物判断男人的心态与品位 / 132
- ※ 从穿鞋习惯去了解男人 / 134
- ※ 从对领带的选择与喜好上观察男人 / 136
- ※ 从走路的步伐看男人的性格 / 140
- ※ 从小动作破解男人的心事 / 142
- ※ 从吸烟姿态看男人的内心世界 / 145
- ※ 看透男人缺点的诀窍 / 146
- ※ 把俗男人和庸俗男人区别开来 / 148
- ※ 全方位测试和洞察男人的品质 / 151
- ※ 从男人喜欢的内裤颜色看性格 / 153
- ※ 从睡前习惯行为看男人的心理秘密 / 155
- ※ 从对手机的爱好判断男人的性格 / 157
- ※ 善于寻找他传达给你的爱情信号 / 159
- ※ 用逛街测试他是否适合做你的恋人 / 163
- ※ 识别男人“口是心非”背后的真正含义 / 165
- ※ 从相反的方向去考虑和判断男人 / 169
- ※ 了解男人沉默的真正意思 / 171
- ※ 准确判断男友是否可以继续相处 / 174
- ※ 生活中应小心对付的几种男人 / 176
- ※ 从细节识别和判断花心男人 / 178
- ※ 通过对方的异常表现来觉察外遇 / 181
- ※ 及早抓住男人决定分手的征兆 / 184
- ※ 准确抓住男人示爱的信号 / 186

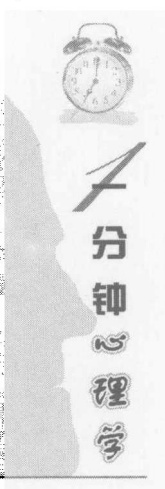
第五章 关注细节，看穿女人的心理 / 191

一首老歌唱道：“女孩的心思男孩你别猜，你猜来猜去也猜不明白。不知道她为什么掉眼泪，也不知她为什么笑开怀。不知道她为什么闹喳喳，也不知她为什么又发呆。”可以说，不同年龄的女人心理都藏着许多小秘密。为了减少彼此摩擦，进行愉快的交往，作为男人，必须要学习一些技巧，尽力去看穿女人的内心。

- ※ 几类最值得男人追逐的女人 / 193
- ※ 从女人细微的表情与动作观察她们 / 196
- ※ 从少女的一言一行看穿其心理 / 200
- ※ 看懂女人的眼睛所表达出来的意思 / 203
- ※ 一个女人化什么样的妆就有怎样的性格 / 204
- ※ 从着装的爱好识破女人的心 / 208
- ※ 从对鞋的爱好窥视年轻女子的性格 / 212
- ※ 随身饰品和戒指形状所反映的性格 / 214
- ※ 从随身带的手提包看女人的性格 / 216
- ※ 不同的发型显示女人的不同性格 / 218
- ※ 通过坐姿看穿女人的心 / 220
- ※ 从言谈举止和小动作中看透女人 / 222
- ※ 日常爱好是判断女人性格和品性的最重要的依据 / 225
- ※ 真正读懂女人口是心非的逻辑 / 227
- ※ 不要误解日常女人对你采取的举动 / 228
- ※ 接触的时候一定要倍加小心的女人 / 229
- ※ 通过异常表现判断她是否已变心或出轨 / 231

第六章 在职场准确地观察和判断别人，以得体应对 / 233

每个职场中人都希望赢得上司的青睐和同事的好感，以赢得更多的机会。假若你觉得自己在某一个单位内工作一直不顺心，那么，十



有八九是因为你根本不了解你那些朝夕相处的上司和同事们，更不懂得如何去与性格不同的人周旋和打交道。一位哲人说：“心盲比眼盲更可怕；无知，是最高的傲慢。”如果你在职场习惯于以个人的主观或偏见来评断别人，就容易处处碰壁，事事受挫。整天周旋于没有硝烟却似战场的办公室里，努力去看穿上司的想法和同事的心思，是最基本的自我保护和自我发展之道。

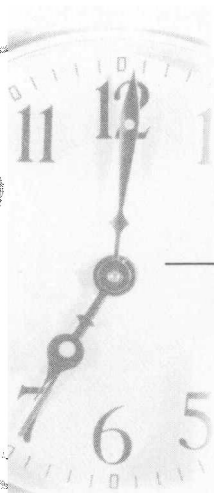
- ※ 日常人际关系的八种距离 / 235
- ※ 得体地应对不太友善的面试官 / 236
- ※ 灵活地与性格各异的上司愉快相处 / 241
- ※ 和单位中不好相处的同事搞好关系 / 244
- ※ 读懂上司和同事所表达的弦外之音 / 247
- ※ 通过细微的动作和眼神判断上司的心思 / 249
- ※ 准确判断和应对不同个性的老板 / 251
- ※ 注意上司的不寻常的举动和失宠信号 / 254
- ※ 从表情上判断对方的真实情感时应注意的问题 / 256
- ※ 从穿戴打扮上看透同事的内心 / 258
- ※ 通过谈话时的姿态和动作判断同事的个性 / 260
- ※ 一定要看透某些言行的真正内涵 / 262
- ※ 多方面观察，以准确识人 / 265
- ※ 通过对办公桌的使用习惯判断一个人的性格和品性 / 266
- ※ 必须防范和最好远离的几种职场小人 / 268
- ※ 识别和判断对方是否有防御心理 / 270
- ※ 观察和发现对方的赞同和接受态度 / 275
- ※ 认清对方内心感到挫折时的姿态 / 278
- ※ 准确地识别对方内心是否感到紧张 / 280
- ※ 在观察他人行为或姿态时必须注意的问题 / 282

第七章 展示美好的姿态，以良好的形象打动别人 / 283

有经验的公众人物，总是善于运用恰当、独特的体态动作来改善自己的形象。在日常生活中，我们会经常看到一些人，他只和你有过

一面之交，但是他却让你对他难以忘怀，他的一举一动，他的音容笑貌会深深地刻在你的脑海中。那就是因为他具有鲜明的性格特点和良好的形象魅力。如果在体貌、服饰、表情、姿态、礼节、谈吐和精神等方面多留些心，多下些工夫，就能够更好地塑造自身形象、增加个性魅力。

- ※ 努力给对方留下良好的第一印象 / 285
- ※ 确定约会时避免给人留下一种很随便的印象 / 286
- ※ 正确地运用握手的礼仪以强化自我形象 / 287
- ※ 接过名片时在对方面前念一遍 / 289
- ※ 在交际中运用好自己的眼睛和眼神 / 290
- ※ 面试时如何在考官面前树立良好的形象 / 292
- ※ 利用一些“小动作”来帮助自己完善人际关系 / 294
- ※ 在穿着打扮方面特别需要费心思 / 295
- ※ 在关键时刻为自己壮胆，不畏恐吓 / 297
- ※ 得体地展示出自信者的姿态 / 300
- ※ 少女要表现得优雅，令人赏心悦目 / 303
- ※ 尽量避免那些缺乏礼仪的动作表现 / 305



第一章



从身体、外貌和表情方面看穿人心

中国是个有着五千年悠久文化传统的文明古国，在光辉灿烂的历史长河中，面相术作为其中的一朵奇葩，同样有它悠久的历史。从相貌看命运虽然未必有科学依据，但从身体、外貌和表情等方面推测人的性格和心理却并不全是无稽之谈。如果说观色犹如察看天气，那么看一个人的面相和脸色应该是一门更深的学问，因为不是所有的人，在所有时间和场合都会喜怒形于色……

俗话说：“好头不如好面，好面不如好身。”可见，一个人的体格是非常重要的。每一个人的性格都会伴随着体格的成长而一步一步地走向成熟，因此从一个人的体格可以在很大程度上窥测其性格。

一位德国精神医学家认为，人类的体形和其性格息息相关。他以男性为研究对象，把身体按照胖瘦高矮，分为多种体形，并总结了每种体形所代表的不同的性格特征。

(1) 肥胖形——活泼开朗，适应能力强

特征就是胸部、腹部和臀部囤积了大量脂肪，从整体看来，身上像是聚集了很多肉。一般来说，中年人这种体形比较多。

有这种体形的人，对周围环境的适应能力很强，对突发事件能快速地适应。性格开朗，生性好动，乐于被奉承和爱偷懒。

同这种体形的人做朋友，你往往可以感受到对方的亲切和好客。这种人十分活跃，一旦被别人奉承，就愿意为对方上刀山下火海。

他们很善于偷懒，就是真的很忙，偶尔也会忙里偷闲，是风趣可爱的人。如果有人找他帮忙，他虽然口头上说“很忙、很忙”，可事实上往往终日享受着轻闲的乐趣。

这类人的性格特征是活泼开朗，行动积极，善良而单纯。对艺术有独特的接受能力，表演才能也很好，既充满活力，又稳重、祥和，温文尔雅中透露着一种可爱，是一种很好相处的人。虽然有时候情绪波动可能会很大，即使有这样的缺点，由于他们的社交能力很强，朋友圈还是很大。

这类人最好的工作就是从事政治、实验工作或临床医师。因为这类人有着别人没有的敏锐的理解力和决断力，对任何事都能迎刃而解，往往能出类拔萃。只是他们往往对事情的思虑缺乏一贯性，有时候喜欢吹点小牛，并且自恃强大，骄傲自负，自我意识很强，喜爱干涉对方。

(2) 筋骨强壮而体格结实的体形——做事认真可靠，值得信赖

特征是肌肉发达、筋骨强健、体态匀称、肩幅宽阔、头部肥胖。

有这种体形的人办事原则性强，做事认真可靠，一丝不苟，他们处处以



秩序为重，讲求规律，一旦着手某种工作，必坚持到最后。他们通常过着充实而又踏实的生活。缺点就是做事速度迟缓，节奏总是慢半拍，讲话有点啰唆；在与对方谈话时，喜欢把自己的观点强加到别人身上。

这种人虽值得信赖，但缺乏幽默感。思想顽固而执著，经常拘泥于形式思考，缺乏情趣而呆板。

这种人最适合的工作是举重、摔跤和土木工程，公司银行经理。

这种人因为呆板，缺乏浪漫主义气息，婚姻不是十分幸福，经常会被妻子要求离婚。

(3) 纤瘦但身体结实的体形——争强好胜，意志坚定

特征是略显纤瘦，但长得结实匀称。

有这种体形的人自尊心强，喜欢争强好胜，自我意识特别强烈以致固执，对任何事情都喜欢带着一种挑战的意味。但他们对自己很有信心，意志坚定，不论遇到怎样的困境，都能向着既定的目标去努力，决不会有退缩之意。

这种人最适合的职业是在商业方面发展，强烈的信心加上判断灵敏，果断地做事，能让他们前途无量。并且他们讲信用，对所有人来讲都是值得信赖的好伙伴，是商业交往中的好顾客。

唯一的缺点就是，当这种人误入歧途时，就会变成一个强制、专制、高傲、猜忌、蛮横的人；固执的性格使得他们不允许别人对自己有任何意见与反抗。

具有如此体形的人，在事业和做人方面都缺乏性格魅力，但有能力且具有相当的权力潜质，有勇往直前的气魄，敢干敢拼，也往往为了证明自己的主张是正确的，而不择手段搜罗证据，因此常被认为是事业上的偏执狂。只是因为性格上的缺点，就算是别人跟随他、迎合他，他还是会和别人保持心理上的距离。

这种人在家庭生活中也不幸福美满，也可能是个“孤家寡人”，容易遭遇背叛。

(4) 瘦瘦细挑的体形——敏感自卑，责任心较强

特征是身体消瘦，呈一柳条状。

这类人最大的特征是有点自卑，责任心比较强，任何事情都归咎到自己身上，带有强迫性格。对事物有强烈的敏感性，甚至有点神经质，这种性格使得他们对自己周围的变化反应非常快，也常会触景生情或是睹物思人，喜爱自寻烦恼；表达能力欠佳，以致自己想要诉说的苦衷难于表述，特别是对于异性，难于表白自己的爱，最后事情没有成功，则会把责任强加在自己

的头上。

这种人常常心神不定，情绪波动比较大，容易失去平衡，且思想容易混乱。这是一种难得的性格，他们具有丰富的感受性和纤细的感觉，对生活的态度非常慎重，基本不会作出什么出格的事情。他们如果从事艺术性的工作，大多可以取得别人达不到的成就。

(5) 特别纤瘦的体形——冷静沉着，令人难以捉摸

特征是身材异常瘦弱、苗条，常给人无所适从、无法接近的感觉。

这类人神经纤细并且本性善良、遇事冷静沉着，对生活采取慎之又慎的态度；然而意志薄弱，容易产生气馁心理；但情绪不易波动，喜怒哀乐不表现在脸上，基本上是个令人难以捉摸的人。

这种类型的人的特征一般是对人对事冷静，甚至可以说是冷淡，性格复杂多变且无法适当地表明立场。这种人有相互矛盾的分裂质，比如对于幻想兴致勃勃，保持快乐，但又不喜欢被人探出隐私，喜欢用冷酷的面罩来隐藏，也喜欢用孤傲来排斥企图接近他们的异性。

对于这类人，有人会不喜欢他而拒绝与之交往，而有的人则会认为这种性格很难得，并和他交上朋友。

另外，这类人对无关紧要的事固执己见，性格怪僻、不善变通又很倔强，并且表情呆板，在没下决心之前用行动来决定。

但这种人对文学、美术、手工艺等兴趣高，对时尚有敏锐的感觉。在社交上则拥有非常优雅高超的手腕。但总体上说来，这类人是很难接近的。

(6) 未成熟状的体形——喜欢标榜自己，知识博而不精

特征是脸孔如小孩一样未成熟。

这种体形的人，通常比较独立，有着坚强的性格，在知识方面涉猎很广，喜爱对小说、音乐、戏剧加以评论，同时具备其他各种知识，虽然样样都会，却是行行不精。他们讲话时妙趣横生，经常使人捧腹大笑，因此周围经常是热闹非凡。但他们又非常任性，如果他不喜欢的话题，他一点也不听；如果是探讨他自己的事情时，他就会眉飞色舞地说个不休，并且喜欢标榜自己，使人产生不舒服的感觉。

另外，他们虽然很任性，却常在别人的评价中调适自己，往往显得没有主见，易受他人意见左右。从另一角度看，这是一种天真、浪漫的人，甚至有些幼稚，被人奉承时还好，一旦受人冷淡摒弃时，嫉妒心会变得很强烈，处于一种歇斯底里的状态。对于这种人，要特别注意。