

身体语言 心理学

彩沅心理◎编著

Shen Ti Yu Yan Xin Li Xue

不可不读的心理学入门宝典

你是否发现,细节,其实都隐藏在身体语言中

无处不在的身体语言,让你见证心理学的魔力



中国纺织出版社

身体语言 心理学

Shen Ti Yu Yan Xin Li Xue

彩坛心理◎编著

内 容 提 要

生活中,人们习惯于关注有声语言而忽视身体语言,而实际上,身体语言是我们人类最原始的沟通系统。读懂他人的身体语言,能帮助我们轻松了解他人真实心理、意图,是我们能辨明人际关系、轻松驾驭人心的准确线索。

本书从心理学的角度出发,从人的外貌特征、言行举止、衣着装扮、生活习惯、情绪思维等方面入手,教你如何通过身体的语言来了解对方,进而清晰地看到对方的性格和真实心理,最终为你的成功奠定基础!

图书在版编目(CIP)数据

身体语言心理学/彩沭心理编著.--北京:中国纺织出版社,2017.12

ISBN 978-7-5180-4460-3

I. ①身… II. ①彩… III. ①身势语—通俗读物 IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第313492号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:196千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言



生活中，我们每个人都是社会的人，都难免不了要与各种各样的人打交道。在不同的社交场合下，每个人扮演的都是不同的角色，也就需要不同的人格面具。并且，出于不同的目的，或是出于善意的自我保护，或是为了征服他人，或是因为包藏祸心，人们并非以真实面目示人。那么，对于每天出现在你生活中的人，你能确定你都了解吗？他们展示给你的，是真实的一面吗？对于自己的朋友、上级、同事，你又知道多少？

事实上，任何一个人，在人际交往中，都必须学会一项本事——了解他人的心理，否则，就无法对交流对象作出正确的判断，就会造成人际之间的隔阂，那么，就很难保持良好的人际关系，也不容易办成事。要知道，人脉就是一张关系网，火眼金睛、有洞察力的人才能掌握这张关系网中的每一个人，和每个人都搞好关系，然后利用良好的人脉关系达到自己的目的，以顺利地登上成功的宝座！

其实，正确认识和判断一个人并不难，只要我们能学会细心观察他人的身体语言。的确，在那些看似不经意的身体动作的背后，都隐藏了一定的秘密。他人的一些生活习惯，如说话习惯、书写风格、吃相醉态、看电视的习惯等，也是他们的性格和行为状态的外显。又如，对方的服饰打扮乃至一个细小的装饰品，也透露了他们的性格、品位……除此之外，在具体的环境下，我们应该学会实施一些心理小计策，无论是在职场、社交场合还是恋爱中，掌握他人的心理动态，然后对症下药，都能让我们说对的话、



做对的事，获得我们想要的结果。

可见，在这个社会上，只有识人，你才能在交际中左右逢源；只有识人，你才能获得真正的朋友和爱人；只有识人，你才能占领博弈的制高点，赢得与对手的对决，从而拥有一个圆满幸福的人生。

可以说，本书就是一本实用的心理学教程，它能给你一双识人的慧眼，一把量人的尺度。翻开这本书，你会发现，它是非常详尽的读心术指导手册，它会教你在与人交往的过程中如何用一双眼睛洞察周围的事物和周围人的想法，从而用一种正确的方式来应对周围形形色色的人，助你到达成功的彼岸，赢得幸福的人生！

编著者

2017年3月



Part1 初次见面，以貌取人

第一章 观貌知人，由相貌了解他人	2
由眉毛了解他人	2
由鼻子了解他人	4
不同耳型透露不同性格特征	6
嘴部动作反映说话者的情绪	8
下巴形状窥探内心秘密	10
双手泄露他的为人	12
第二章 穿衣识人，五彩衣着包装真实心理	14
着装风格即为真性格	14
着装颜色出卖他的内心	16
搭配风度体现个人品位	17
由靓妆知晓不同心情	19
变换发型发色变换心情	21
“冠”文化反映性格特点	24
鞋跟展现真实性情	25
第三章 配饰显人，小小点缀隐藏心灵密语	27
项链，挂在脖子上的秘密	27



围巾，绕在颈上的生活习惯.....	29
领带，男人胸前的介绍信.....	31
包包，拎出来的生活理念.....	32
戒指，环绕在指间的心语.....	34
手表，戴在手腕上的态度.....	36
腰带，围绕在腰间的性格.....	37

Part2 初步了解，察言观色

第四章 举手投足彰显个人魅力..... 42

小握手蕴含大学问.....	42
手势需要正确使用.....	44
站姿显示人的性格.....	46
走姿反映人的气质.....	48
坐姿透露人的修养.....	50
睡姿体现人的性格.....	52
脚语泄露人的秘密.....	54

第五章 一颦一笑流露真实内心..... 57

了解眨眼情况背后的意图.....	57
领悟面部表情背后的真实意思.....	59
笑容泄露了你的心事.....	61
窥探眼神传递的秘密.....	63
捕捉微表情的本质.....	65
无表情是最可怕的表情.....	67
看透约会表情后的心理.....	69



第六章 语言语势传递心底声音	72
谈话内容和性格相符	72
说话方式就是真实性格	74
无意的话最能代表心意	76
别样音色，别样性格	78
道破口头禅的玄机	80
听出“弦外之音”的音	82
看穿谎言免受欺骗	83

Part3 深入接触，洞悉为人

第七章 餐桌细节，隐藏着性格秘密	88
口味不一性格不一	88
吃饭方式表现性格	89
酒后吐露真性情	91
咖啡品出真实内心	93
小零食吃出大奥妙	94
点菜中点出真性格	96
筷子拿法体现真个性	98
烹饪方式烹出不同的性格大餐	99
第八章 兴趣爱好，透露人性情的影子	101
嗜好容易彰显性格属性	101
用音乐透视人的心灵	102
在舞台上跳出人的本性	104



属于自己味道的那支烟·····	106
从旅游方式看人的本性·····	107
读书可以助你了解他人·····	109
穿衣偏好印证个性主题·····	110

第九章 生活习惯，反映人心思的镜子····· 113

从喜欢的电视节目判断性格·····	113
从习惯动作了解对方的心态·····	115
从刷牙方式透视对方的内心·····	117
从随手涂写中看出对方性情·····	118
从烦躁时的动作体会对方想法·····	120
从书写风格中看出对方性情·····	121
从沐浴习惯把握对方内心动向·····	123

Part4 闯荡职场，妙读人心

第十章 火眼金睛，看得“小人”无处遁形····· 126

看清“小人”的五大特征·····	126
巧析小人的五大心理·····	128
分辨下属中的“小人”·····	130
打赢应对“小人”攻坚战·····	132
察觉男人中的“小人”·····	134
认清生意场上的“小人”·····	136
谨防自己的功劳被抢走·····	138



第十一章 对症下药，轻松赢得领导信赖	140
听懂领导的话中话.....	140
摸清领导的脾气.....	142
开会的风格就是领导的性格.....	145
察上司小动作识其对下属的意图.....	146
小细节可判断领导是否欣赏自己.....	148
对待下属失误的态度展示领导本性.....	150
工作习惯体现领导的行事作风.....	152

第十二章 见招拆招，生意场上尽在掌控	155
生意人性格面面观.....	155
识别对手的气质特征.....	157
识别生意伙伴是否虚伪.....	160
细节表露客户的不同性格.....	162
运用方法识别客户的招数.....	165
小心谨慎辨别奸诈的商家.....	166

Part5 甜蜜爱情，透视真心

第十三章 小处着手，女人的心思不难猜	170
搞清女人恶作剧背后的真实动机.....	170
体察女人拒绝背后的真实意图.....	171
判断女人吃自助餐背后的品质.....	172
女人拿小时候照片给你看，是距离更近.....	174
女人喜欢养宠物，性格比较单纯.....	175



女人倾吐过去，是对你有好感	176
女人变刁耍泼，是想制造矛盾分手	177
第十四章 冷静分析，爱情里女人不盲目	178
“想吃你做的菜”的男人，是希望能有进一步的交往	178
男人突然的沉默预示想要分手	179
过分注意自己形象的男人比较自私	180
迟到理由牵强的男人是不在乎你	181
爱讽刺别人的男人往往很自卑	183
钱包卡多的男人热衷名利	184
急于承诺的男人不可靠	185
面对你容易紧张的男人在乎你	186
第十五章 全面观察，看穿男人的本质	188
从用钱的态度来识别男人	188
从开车习惯看男人性格	190
从鞋子偏好判断男人性格	191
从男人的走姿了解他的性情	193
从接吻中透视男人的性格	194
从衣着特点解析男人个性	196
参考文献	198

Part 1

初次见面，
以貌取人



第一章 观貌知人，由相貌了解他人

以貌取人，看似片面，却也有一定的道理。你的一张脸，五官七孔生成如何，都透露了你的信息。通过一个人的相貌，我们就可以看出他是一身浩然正气，还是行事唯唯诺诺；是刚正不阿，还是贪财好色。他的五官，早就公开地出卖了他……

由眉毛了解他人

眉毛的功用是保护眼睛，但眉毛所传递的信息也是丰富多彩的。一对眉毛，能够影响自身的面貌，体现自身的性格特征。像三国中的猛张飞，水浒中的黑旋风李逵，观其眉就能知其性，眉毛无形之中透露了太多的无声信息，对于破解对方性格、掌握他人心态具有十分重要的作用。下面我们来具体分析：

一字眉：气概不凡

所谓一字眉，即是眉毛处呈一条直线，长得比较清秀，形似一字之状。一般而言，具有此种眉型的人大都是气概不凡、富有斗志、志气远大的人。拥有一字眉的人为人耿直，个性比较刚强，意志力较强，做事有原则有魄力。

这种人比较适合一些强度较大、富有挑战性的工作。对女性而言，大多外刚内柔，对自己的要求严格，对错分明，并且很有魅力。她们如果婚后在外工作的话，反而能令家庭生活幸福美满，增进夫妻之间的感情。

月眉：人见人爱

月眉就是长得像新弦月般又清又秀的眉毛。具有此种眉毛的人，一般



生性比较宽厚、温柔、含蓄，招人喜欢，在朋友中很有人缘，兄弟姐妹之间也非常团结、和睦。他们感情细腻丰富，考虑事情周到、长远，脑筋也比较聪明、灵活。

拥有月眉的人比较适合在文学、艺术或者是演艺方面发展。

柳叶眉：真诚守信

柳叶眉，顾名思义，眉毛如柳叶般弯曲，线条比较漂亮。柳叶眉看似昏浊但实际上比较清秀。这些人大都生于富裕家庭，个性细腻且敏感，多愁善感，属优柔寡断型。这种人忠诚可靠，对朋友真诚、守信。

这种人通常不善于处理人际关系，也不懂得如何表达自己内心的情感，亲情比较淡泊，而且有晚婚的倾向，可能在中年以后才会成功发达、有名气。

三角眉：果敢坚毅

三角眉就是具有三角形状的眉毛，通常有这种形状眉毛的人男性居多。具有三角眉的人通常精力充沛、意志坚强，很有自信与志气，胆识过人，对经济及数字的计算有极敏锐的反应力。面对困难总要想方设法去克服解决，不怕遭遇挫折，刚毅果决，而且总能耐心地坚持到最后，极有开拓精神。

这种人做事成功的概率比较大，适合自己创业，不过，他们比较喜欢以自我为中心，太过于自信，有时甚至自傲。

剑眉：刚毅不凡

剑眉的眉尾朝上呈现倒八字型，这种眉毛刚硬如剑，所以叫剑眉。一般而言，剑眉之人只要下定决心就会坚持信念，贯彻始终，一直到成功为止。这样的人个性刚烈、刚正不阿、办事果断、大公无私、敢作敢为、富有胆识与智力。不过这种人通常比较严肃，给人一种不苟言笑的感觉。

拥有剑眉的人，事业看好，经商可以拥有众多顾客，做研究工作也会成名于世。

此外，眉毛长的人宽宏大量，性情温和，但依赖心较重；眉毛短的人



个性倔强，上进心强，但人际关系较差；眉毛浓的人刚强傲慢，做事武断，但精力充沛，健康状况较好；眉毛淡的人缺乏魄力，反应比较迟钝，但能言善辩；眉毛粗的人富于挑战性，做事积极，但容易我行我素，做事不够周全。

眉毛的变化丰富多彩，不同的动作，表示不同的心态。与眉毛相关的动作主要有：

1. 皱起眉头，要么是对方陷入困境，要么是拒绝、不赞成。
2. 眉毛倒竖、眉角不拉，说明对方极端愤怒或异常气恼。
3. 眉毛完全抬高表示“难以置信”。
4. 眉毛半抬高表示“大吃一惊”。
5. 眉毛正常表示“不作评论”。
6. 眉毛半放低表示“大惑不解”。
7. 眉毛全部降下表示“怒不可遏”。
8. 眉头紧锁，表示这是个内心忧虑或犹豫不决的人。

由鼻子了解他人

心灵美需要时间去发现，面部美却可以在第一时间给人留下赏心悦目的感觉，美貌一直是每一个女孩子永远的期盼。有人将面相比作五座山，鼻子是脸部的最高点，高高耸立，被称为五岳之首。鼻乃面中之王，一副好的面相，鼻子一定要生得好。

鼻子不仅是美貌的一个必要条件，如果你掌握了鼻子的语言，你还可以将对方的心理看得真真切切、明明白白。

小俏鼻：鼻子稍稍翘起，煞是可爱。拥有此鼻的人亲切、乐观，通常有照顾人的天性，对家人、朋友关爱有加，对新鲜事物有无穷的热情，对



婚姻也很忠诚。

希腊鼻：鼻梁非常挺直，形成一条有坡度的直线，这种人做事效率高，头脑冷静，组织能力强，是危机下的领导者。他们不会轻易流露感情，让人难以捉摸。

蒜头鼻：鼻头圆，鼻子本身大，是创造力和激情的象征，具有蒜头鼻的人喜欢用新方法解决问题，好奇心强，爱表达自己的情绪，有个人魅力。

段鼻：中间呈段层状，鼻梁有段层者多半是顽固之人。他们的性格具有强烈的攻击性又欠缺协调性，生性顽固而不知“退一步海阔天高”的道理，经常得罪人。

鹰钩鼻：鼻子的形状像鹰嘴一样，鼻尖向下垂成钩状，此鼻者很少随波逐流，最大的快乐在于追求自己认定的目标。这种鼻子无论男人女人，都是工于心计的高手，从政则是把好手。

矮小鼻：顾名思义，这种鼻子比较矮小。具有这种鼻子的人通常智能比较低，性情比较懒惰，缺乏改变生活的勇气，如果失败，就很难再次振作。

不仅鼻子的形状有着特别的意义，连鼻子短时间的动作、颜色等也具有特殊的含义。

鼻头冒出汗珠时，表明对方心理焦躁或紧张；交谈中，对方的鼻子稍微胀大，通常的意思就是得意或对你感到不满，或情感有所抑制；皱鼻子表示厌恶；歪鼻子表示不信任；抖动鼻子是紧张；鼻孔箕张代表发怒或恐惧；哼鼻子是排斥；鼻子有明显的伸缩动作时，是有异味和香味刺激，甚至整个鼻体都会微微地颤动，接下来就是打喷嚏。这些动作其实都是在反映心理信息。

当人的心里有所恐惧或顾忌、自尊心受损、心中困惑、有点罪恶感、尴尬不安时，鼻子就会出现泛白的情形；而鼻头红则多与健康状况有关，长期饮酒，食用辛辣食物过量、情绪过于激动紧张、内分泌障碍等都会导



致这种现象；如果鼻子呈现蓝色或棕色，那你就要当心自己的胰腺和脾脏了。

如鼻子小而鼻孔大，或者鼻翼很明显地一大一小，表示这人的情感理智和理财观念有问题，容易意气用事，一生破败少成，难聚钱财，一天到晚跑也没什么收获，最迟五十岁后必贫穷度日。

中医学有种说法，认为鼻子主导人的心脏，从鼻子可以看出心脏的健康程度。由于面部神经极为发达，通常血液充足畅通的人外貌看起来就会很精神，面部中心的鼻子也因此富有光泽，展现出健康的形象。

不同耳型透露不同性格特征

耳朵长在头部的两侧，是五官中最不起眼的部位，也是最容易被人忽视的部位。不过耳朵自出生之后就继承了祖先的基因，已基本定型，很难再改变。因此，我们可以从耳朵上看出一个人天生的性格。

每个人耳朵的位置各不相同，从鼻端下侧画出水平线，然后观察耳朵的下端到底是恰巧位于水平线上，还是位于水平线上方或下方。以此为标准，我们将耳朵分为标准型、耳上型和耳下型，根据类型的不同，我们也可以看出不同的性格特征。

标准型：这是最常见的类型，这种类型的人性格开朗大方，具有同情心，乐于帮助别人，与之真诚交往，可以成为值得信赖的朋友。

耳上型：此类型的人大多性格内向，拙于表达，而且略显神经质，无法与人亲密交往。可是，如果和兴趣相投的人在一起，很快就能打成一片，成为亲密的朋友。另外，这类型的人耳朵非常小，大多是醋坛子，容易怀疑对方。

耳下型：初见面时给人的感觉有些冷漠，不容易相处。事实上，这种