

Secrets of Reading People

怎样看人 不偏不倚不失衡

一本专业的心理学通俗读物
一部实用的看人识人方法秘籍

阅人无数，不一定能懂人读心！ 吴爽 编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

怎样看人 不偏不倚不失衡

吴 爽 编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样看人不偏不倚不失衡 / 吴爽编著. —北京: 北京理工大学出版社,
2016. 8

ISBN 978 - 7 - 5682 - 2422 - 2

I. ①怎… II. ①吴… III. ①心理交往 - 通俗读物
IV. ①C912.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 127348 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 226 千字

版 次 / 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

前言 preface

看人、识人是生活、工作中必备的一项人际交往的学问与技能。

如交友，“朋友易得，知己难寻”，若不懂得看人，错交损友必然被坑被骗。如面试，“世有伯乐，然后有千里马”，若不懂得看人，错失千里马必然后悔不迭。如相亲，一见钟情的人不见得能够托付终身，若不懂得看人，遇人不淑必然悔恨终生。

然而，事实并非总是如我们看到的那般。真实往往被谎言掩盖，很多时候我们都很容易被表象迷惑，从而对一些人、一些事有了偏见。甜言蜜语的人不见得有多真心，沉默寡言的人也不见得很内向，有时候一些不经意间流露的口头禅才是对方心声的袒露。托下巴就是在思考？信手涂鸦只是因为无聊？有时候一些遮不住的小动作才能看出对方的真实想法；微笑可以伪装，咧开的嘴角并不都是喜悦，有时候一些难以掩饰的微表情才能让你看透对方的内心。看人要深入，从一些细微的语言、动作、神态看透他的内心，这样才能不偏、不倚、不失衡。

小动作、话外音、微表情、习惯爱好、行为模式、气质类型都在无形中透露一个人的心思，本书正是从这六大方面出发，从心理学视角为你一一揭露隐藏在这些表象背后的讯息的。书中由表及里，从现象到本质，层

层深入，步步推进，教你如何看人才能不偏不倚不失衡，并详细、全面地剖析各种类型的人及其性格特征、心理活动，同时提供面对不同类型的人时的应对策略，力求帮助大家在短时间内客观、正确地看人、识人。

看穿他人的同时也可以了解自己。本书还可以让你知道在什么样的场合应该用什么样的语言、动作准确地传达自己的意思，从而在生活、工作的人际交往中获得更好的效果。

编 者

目 录 contents

第一章 遮不住的小动作——可怕的行为心理学

3 / 信手涂鸦只是因为无聊吗

10 / 点头就是 YES，摇头就是 NO 吗

14 / 托着下巴就是在思考吗

19 / 餐桌上的秘密：别只顾低头吃饭

24 / 摩拳擦掌：此刻内心无比期待

29 / 抓挠脖子的秘密：口是心非

32 / 手遮住嘴巴，他到底想遮什么

35 / 神奇的“脚语”：独特的心理泄露

40 / 不要被他的热情晃了眼

46 / 经典测试：有人叫你伸手，你会做哪个动作

第二章 做一朵“解语花”——有趣的语言心理学

51 / 心理话外音：小小口头禅藏有大秘密

58 / 不爱说话的人其实并不内向

64 / 网上聊天时，看他聊些什么

74 / 频频赞美是为了什么

79 / 言谈细节是看人的“晴雨表”

86 / 这个话题，他想表达什么

91 / 经典测试：你的语言杀伤力有多大

第三章 神情，窥探心灵的窗口——变态的表情心理学

97 / 眉动则心变：认真捕捉瞬间的眉毛动作

107 / 捂着嘴的心事，从眼睛里跑出来

115 / 鼻子如何表达“情绪”

120 / 真心还是假意：如何分辨一个刻意的假笑

124 / 读懂TA“嘴角”的心理密码

131 / 经典测试：笑容看出你的心机有多深

第四章 习惯爱好泄露你——多彩的性格心理学

135 / 衣服是判断男人性格的秘密武器

142 / 辨色识人：女性化妆的色彩心理

146 / 音乐如何“出卖”一个人的心

150 / 逛街的时候，他会买什么

154 / 签名是微缩的名片

159 / 若想看清一个人，就和 TA 去旅行

165 / 在“读书”中“读人”

169 / 透过窗帘看“风景”

173 / 经典测试：生活习惯揭露你的隐秘个性

第五章 看穿他人行为模式——务实的人格心理学

177 / 完美型：我若不完美，就没有人会爱我

184 / 助人型：我若不帮助人，就没有人会爱我

191 / 成就型：我若没有成就，就没有人会爱我

197 / 艺术型：我若不是独特的，就没有人会爱我

204 / 智慧型：我若没有知识，就没有人会爱我

210 / 忠诚型：我若不顺从，就没有人会爱我

216 / 活跃型：我若不带来欢乐，就没有人会爱我

222 / 领袖型：我若没有权力，就没有人会爱我

228 / 和平型：我若不和善，就没有人会爱我

233 / 经典测试：你是哪种人格类型

第六章 哪种体液占优势——好玩的气质心理学

241 / 多血质：灵活、骄傲，受不了一成不变的生活

243 / 黏液质：沉着、克制，稳定性有余而灵活性不足

246 / 胆汁质：敏捷、直爽，精力旺盛易感情用事

249 / 抑郁质：谨慎、孤僻，多愁善感且优柔寡断

252 / 经典测试：你是哪种气质型人

第一章 ►

遮不住的小动作 ——可怕的行为心理学

信手涂鸦只是因为无聊吗

平时接听电话时，如果你身边放着纸和笔，你是否会有信手涂鸦的小习惯？你知道这些无意的小图案可以反映一个人内心的想法吗？专家们用了一年的时间来观察人们在打电话和开会时的多余举动，结果看出：有三分之二打电话的人和一半开会的人都有在小纸片上信手涂鸦——画一些小图形的习惯。心理学家还对一些“画家”进行了测试，发现他们在纸上胡乱涂画的东西还真反映了他们的性格和习惯。

涂鸦是一种情绪发泄方式

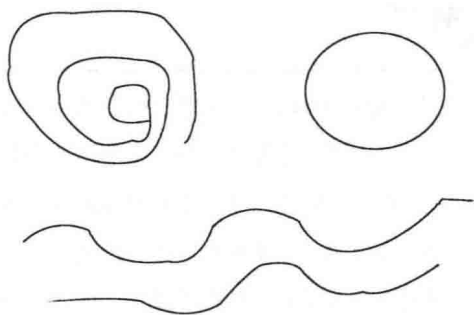
如果稍加留意就会发现，从儿童时代开始我们就都是信手涂鸦的高手，但我们普遍认为，这种信手涂鸦跟艺术家气质没什么关系，它只是一种下意识的行为，毫无价值，所以每每打扫卫生，带有涂鸦的纸便会被扔到垃圾桶。

可是随着心理学的发展，心理学家弗朗索瓦·絮尔热对于涂鸦有了不同的解释，他说：“这是一种发泄的方式，涂鸦能把我们从压力和各种情绪中解放出来。”与此同时，他还列举了 50 种经常出现的信手涂鸦图案，这些图案大都是箭头、方格等非常常规的形状，却都表达了某些象征意义，以此来传达情绪。

几种常见涂鸦类型反映内心情绪

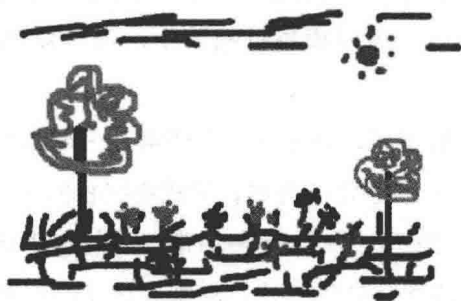
现在，心理学家们已经弄清，人们进行涂鸦的题材中，最为常见的是以下几种，而且每种类型都有其独特的内在含义。

1. 螺旋线、圆圈、波纹线



画这种图案的人内心大都较为忧郁和孤独，凡事有一定的规划和设计，喜欢按照事先的准备行事，多有很强的创造力和很丰富的想象力。如果总是画一些像云朵一样的弯曲造型，说明他们对新鲜事物的接受能力很强，同时也有良好的适应能力。如果画出的曲线一条包含一条，说明自身能够保持相对的冷静，遇事会积极寻找解决办法，而不是贸然行动。不过，这类人也容易沉浸在某种幻想当中，有一点不切实际。

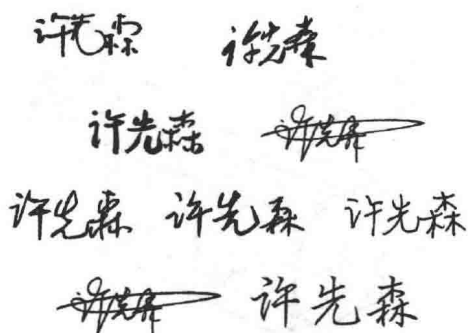
2. 花草树木、太阳等田园景象



画这种图形的人个性大都温和而敏感，有着丰富的想象力。他们对形状和颜色往往具有比其他人更突出的鉴赏力。这一类型的人多在文学、艺术等方面具有相当的才华和成就。他们淡泊名利、与世无争，向往安静平和的生活。

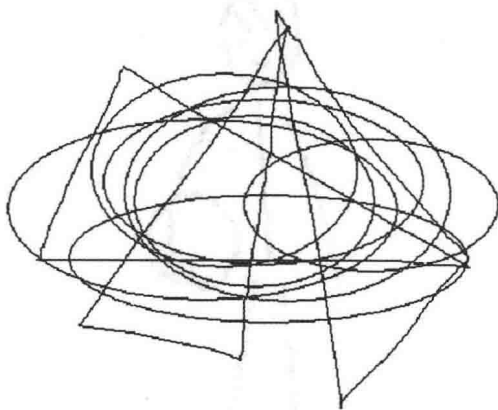


3. 不断写自己的名字或是练习各种新鲜字体



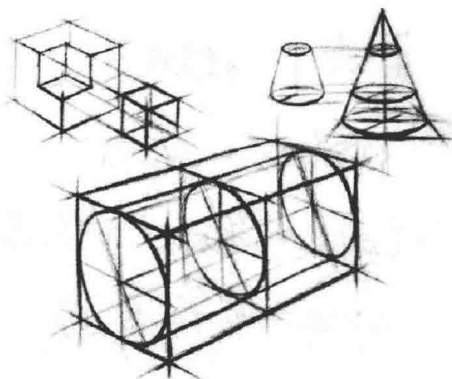
画这种图案的人大都自我表现欲望很强烈，因此容易做出一些让人无法接受的事情。他们会经常感到迷茫和无助，不知道自己该做些什么。之所以不断地重复写自己的名字，是一种潜意识的自我肯定，目的在于克服目前困扰自己的某种情绪。

4. 锐角和匀整的椭圆形无休止地交织在一起



画这种图案的人说明他此时很无聊，听电话听腻了，或对开会没有一点儿兴趣，也有可能是对整个生活方式兴味索然。要想改变这种现状，一般需要去做一件以前想做但是没有做的事情，这样才能终结这种百无聊赖的生活。

5. 三度空间的正方体、三棱锥等



喜欢画三度空间几何图形的人，大多比较深沉、稳重、现实和实际，性格弹性很大，在大多数时候能做到收放自如，面对不同的情况能及时调整自己的状态。

6. 非常简单的人形

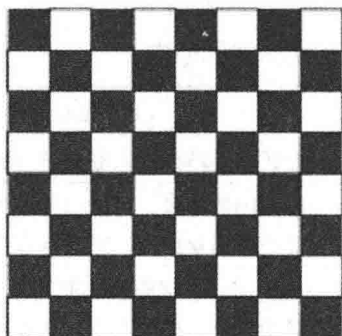


画这种图案的人表示其目前处于无助情绪或是在逃避某种责任。人们一般都是在需要坚决说“不”，但又说不出来的时候画这种人形。所以，这种人



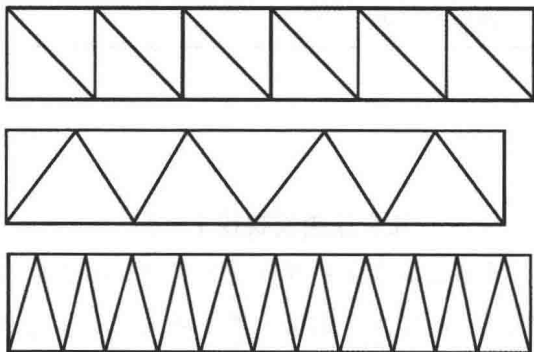
形应该看作是一种警告，在告诫自己：“可不能认输啊！该拒绝还得拒绝，否则你会为自己的软弱而后悔一辈子！”

7. 国际象棋棋盘



画这种图案的人表示其自身陷入了一种很不愉快或很为难的境地，向往能有一条光明而可靠的大道带他走出这种困境。在这种时候可别什么事都闷着不说，因为这种图案经常出现的话，其代表的长期负面情绪会严重影响心理健康。

8. 方形、三角形以及别的几何图形



画这种图案的人有明确的目的和信念，不会轻易受骗上当，也不会隐瞒自己的观点，很少在自己的敌人、竞争对手和上级面前发怵。所画的几何图形越有棱角，就说明他们越容易对人颐指气使，但外表上并不总是看得出来。

不过这种霸气束缚了他们的想象力，让他们不得放松。建议这类型的人看问题别太复杂，不要在一些鸡毛蒜皮的小事上太较真，得想办法克制一下自己的野心。

除了上述的一些涂鸦图案外，生活中我们也常见到其他一些图案，它们同样也表达着人们内心的某种情绪和心态。

图 案	内心情绪
连续性环形图案	能够将心比心，站在别人的立场为别人着想，对现状感到满足
栅栏、十字	给人一种阻隔的印象，可能目前较为苦恼、自责，觉得不自在。但也有可能是个出众的人，想进行自我保护，把自己藏起来
指向一个方向的箭头	体现一种企图心、侵略性。箭头方向指向高处，是指别人；指向低处，是指自己；指向左面，是指过去；指向右面，是指将来
迷宫	表现一种迷失自我的情绪，同时还带有某种寻求方向的意愿
对称图形	做事比较小心谨慎，而且会遵循一定的计划和规则
星号	表示一种想闪耀、散发热量的欲望
眼睛	性格较为多疑，怀旧心理浓厚
重复同一个图形	具有不屈不挠的精神，在遭遇挫折时会及时调整，绝对不会放弃
飞机、轮船、火车	实际上是在发泄自己的愤怒和挫折感，在困难面前较为消极，自信心不强

小拓展

儿童涂鸦反映孩子情绪

“与成人不同，儿童涂鸦没有一幅画是无意而为，但他们所画的没有一幅画是现实世界的翻版”，心理学家戴维·奥尔森说。孩子的观察和思考是他们涂鸦时的一个重要组成部分，而涂鸦就是他们日常活动的一部分。重要的是，这些看似幼稚而笨拙的笔迹就是他们眼中的世界。没耳朵的卡通小人、黑色的太阳、画满横线的蟑螂、形象凶恶的妈妈……各式各样的奇怪图案跃然纸上，同时，也让家长发现了孩子内心的“秘密”。

