

五张脸谱

◎ 自在女 著

快速提高情商的实用法则

认知脸谱

脸长瘦而露骨，上宽下窄，
身体细高，肩宽背直。



沟通脸谱

脸型上尖中宽下窄，体型骨小肉多，
毛发稀疏，溜肩。



柔情脸谱

脸型圆鼓，双下巴，眼睛较大，
眉毛较粗，头发浓密。



诚爱脸谱

面容丰厚多方，背厚、腰厚、
手背厚，头发有些自然卷曲。



激情脸谱

脸型长方，颧骨稍高，嘴唇薄，
身材苗条，眉清目秀。



群众出版社

◎ 自在女 著

五张脸谱

快速提高情商_Q的实用法则



群众出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五张脸谱：快速提高情商的实用法则/自在女著. —北京：群众出版社，2016.4

ISBN 978 - 7 - 5014 - 5521 - 8

I. ①五… II. ①自… III. ①情商—通俗读物 IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 073361 号

五张脸谱：快速提高情商的实用法则

自在女 著

出版发行：群众出版社

地 址：北京市西城区木樨地南里

邮政编码：100038

经 销：新华书店

印 刷：北京普瑞德印刷厂

版 次：2016 年4 月第1 版

印 次：2016 年4 月第1 次

张 张：16.25

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数：191 千字

书 号：ISBN 978 - 7 - 5014 - 5521 - 8

定 价：58.00 元

网 址：www.qzCBS.com

电子邮箱：qzCBS@sohu.com

营销中心电话：010 - 83903254

读者服务部电话（门市）：010 - 83903257

警官读者俱乐部电话（网购、邮购）：010 - 83903253

公安综合分社电话：010 - 83901870

本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换
版权所有 侵权必究

目录 Contents

导言：看脸谱，快速提高情商	(1)
---------------------	-------

第一篇 五张脸谱：情商判断的基本方法

一、五张脸谱的实用法则	(9)
1. 认识身心灵	(9)
2. 情感管理	(10)
3. 情感管理的五大法则	(11)
4. 人有五张不同的基本脸谱	(14)
5. 简说五张脸谱	(16)
6. 注意辨识误区	(32)
7. 五大法则和五张脸谱的对应	(33)
二、木性脸谱的情商和认知法则	(35)
1. 外部特征：长脸、色青、齿发音	(35)
2. 心理特点：外柔、内刚、易发怒	(38)



3. 身体问题：怒气冲肝、肠胃乱·····	(40)
4. 人生发展：正直、认真、讲原则·····	(41)
5. 注意问题：控制怒气慢反应·····	(42)
6. 情商特点：认知优势占上风·····	(42)
附：认知法则 ·····	(43)

三、火性脸谱的情商与沟通法则 ····· (53)

1. 外部特征：核形、红脸、舌尖音·····	(53)
2. 心理特点：性急、热情、爱咋呼·····	(56)
3. 身体问题：急火攻心、伤血管·····	(57)
4. 人生发展：激情似火、善交际·····	(58)
5. 注意问题：稳定心神顺自然·····	(59)
6. 情商特点：沟通优势你最强·····	(60)
附：沟通法则 ·····	(61)

四、土性脸谱的情商和诚爱法则 ····· (73)

1. 外部特征：方厚、色黄、鼻音重·····	(73)
2. 心理特点：诚信、包容、有耐力·····	(76)
3. 身体问题：注意脾胃、血管病·····	(77)
4. 人生发展：沉稳、踏实、善守护·····	(78)
5. 注意问题：消除自卑不埋怨·····	(79)
6. 情商特点：诚爱优势你独有·····	(79)
附：诚爱法则 ·····	(81)

五、金性脸谱的情商和激情法则 ····· (89)

1. 外部特征：清秀、面白、唇音亮·····	(89)
------------------------	--------

2. 心理特点：爽快、善断、好争辩·····	(92)
3. 身体问题：恼人伤肺、肝脾虚·····	(93)
4. 人生发展：善于开拓、易起落·····	(94)
5. 注意问题：精思静虑莫偏执·····	(94)
6. 情商特点：积极、主动、有激情·····	(95)
附：激情法则·····	(96)
 六、水性脸谱的情商和柔情法则·····	(112)
1. 外部特征：肥胖、肤黑、喉音慢·····	(112)
2. 心理特点：优雅、沉静、性优柔·····	(115)
3. 身体问题：百病根源多在肾·····	(116)
4. 人生发展：协调、表演、做细事·····	(117)
5. 注意问题：莫犯糊涂莫烦人·····	(117)
6. 情商特点：柔情优势数第一·····	(118)
附：柔情法则·····	(120)

第二篇 五张脸谱的应用：情商法则的具体解读

一、情商主导命运：阴性和阳性·····	(133)
1. 命运是性格的轨迹·····	(133)
2. 人生路为什么会走错·····	(134)
3. 若想人生顺，先要提高情商·····	(139)
 二、用人决定盛衰：谁来主导单位·····	(143)
1. 低情商领导：矛盾重重、局面混乱·····	(143)
2. 高情商领导：气正风清、和谐发展·····	(146)

三、避五张脸谱之短 扬五张脸谱之长	(149)
1. 打交道的忌讳	(149)
2. 怎样各尽其长	(151)
3. 用人莫错位	(156)

第三篇 二十五种人：脸谱加血型的高级法则

一、五张脸谱和血型的关系	(163)
1. 二十五种情况	(163)
2. 第一种情况：强化	(164)
3. 第二种情况：弱化	(164)
4. 第三种情况：保持	(164)



二、木性脸谱和血型的结合	(165)
1. 木性脸谱与 A 型血人的结合：A 木	(165)
2. 木性脸谱与 B 型血人的结合：B 木	(170)
3. 木性脸谱与 O 型血人的结合：O 木	(174)
4. 木性脸谱与 AB 型血人的结合：AB 木	(178)
5. 木性脸谱与 BA 型血人的结合：BA 木	(182)
三、火性脸谱和血型的结合	(185)
1. 火性脸谱与 A 型血人的结合：A 火	(185)
2. 火性脸谱与 B 型血人的结合：B 火	(189)
3. 火性脸谱与 O 型血人的结合：O 火	(193)
4. 火性脸谱与 AB 型血人的结合：AB 火	(196)
5. 火性脸谱与 BA 型血人的结合：BA 火	(199)

四、土性脸谱和血型的结合 (202)

1. 土性脸谱与 A 型血人的结合: A 土 (202)
2. 土性脸谱与 B 型血人的结合: B 土 (206)
3. 土性脸谱与 O 型血人的结合: O 土 (209)
4. 土性脸谱与 AB 型血人的结合: AB 土 (212)
5. 土性脸谱与 BA 型血人的结合: BA 土 (216)

五、金性脸谱和血型的结合 (220)

1. 金性脸谱与 A 型血人的结合: A 金 (220)
2. 金性脸谱与 B 型血人的结合: B 金 (224)
3. 金性脸谱与 O 型血人的结合: O 金 (227)
4. 金性脸谱与 AB 型血人的结合: AB 金 (230)
5. 金性脸谱与 BA 型血人的结合: BA 金 (233)

六、水性脸谱和血型的结合 (236)

1. 水性脸谱与 A 型血人的结合: A 水 (236)
2. 水性脸谱与 B 型血人的结合: B 水 (240)
3. 水性脸谱与 O 型血人的结合: O 水 (244)
4. 水性脸谱与 AB 型血人的结合: AB 水 (247)
5. 水性脸谱与 BA 型血人的结合: BA 水 (250)

后 记 (253)



导 言

看脸谱，快速提高情商



如果你对研究人有兴趣，如果你对了解自己有兴趣，如果你想获得自己身心灵的和谐、统一、健康，如果你想让自己的人际关系更和谐，如果你想让自己的团队实现心态与相互关系的优化，如果你想迅速提高自己的情商，那么从本书中你必定会得到实实在在的方法，本书给你的是穿越身心灵的“五张脸谱法”。

“五张脸谱法”并不是无源之水，而是取自中国传统文化的智慧海洋，“五性识人法”是它的传统基础。这种方法最早见于《黄帝内经》的灵枢篇，但灵枢篇中关于人的五性的分析有些烦琐，表述又偏于简单。

“五张脸谱法”的基础是西汉刘邵的《人物志》中关于五性识人的思想，曾国藩在其《冰鉴》中也作了发挥。说起来我和这方面的书籍确实有一种奇妙的缘分。六七年前，我因病在家静养，由于用了大量的抗生素，免疫力非常低。父亲酷爱读书，在一个印刷厂的仓库拾到了几本新中国成立前出版的老书籍，其中一本就是《人物志》。父亲说这些书读了能治病，一定要我读。很快我就被书中的内容所吸引，并将它们置于枕边，反复阅读，深有



感悟。后来我的免疫系统恢复了正常，书中智者的智慧亦给了我很多的启示，也为我后来转向心理学研究打下了基础。

读这些书之前我刚刚在北京大学出版社出版了《高情商团队》一书，这本书提出了“团队情商五大法则”，这在许多网站上被称为培训界的热门主题，这本书也因此进入畅销书行列。研究“五张脸谱法”之后，我惊喜地发现我提出的认知法则、沟通法则、诚爱法则、柔情法则、激情法则，同把人分为木、火、土、金、水的五性有很明确的一一对应关系，而且绝对不是牵强附会。这一发现激发了我极大的研究兴趣，并一直坚持下来。其实，在这前后我还研究了《易经》和儒家、道家、佛家、中医等传统文化，以及西方的血型、九型人格等，也得到了很多启示。

最近几年我在瑜伽修炼方面的投入，为“五张脸谱法”的研究提供了很大的精神动力和智力支持，感悟颇多。在此基础上，我经过长期研究和大量实践，将“五性识人法”发展为“五张脸谱法”。

“五张脸谱法”根据人的外形、声音和脸色，把人分为木性脸谱、火性脸谱、土性脸谱、金性脸谱、水性脸谱。上述五种脸谱称为“××脸”，实际上是为了称呼方便，至于一个人究竟属于哪种类型，还需要进行形、声、色的综合判断。从理解的角度，对于每一个现代人来说，五张脸谱比五性来得更为实在、更为形象、更为现代，也更容易理解。这也是为什么不叫五性而叫五张脸谱的原因。

为什么能够从某个人的形、声、色判断其属于什么类型，进而判断出他的心理和行为等特点呢？这个道理很好理解：第一，每个人都有基因的遗传，而一个人接受的遗传既包括生理的，也必然包括心理的；第二，人的相貌和心理在进化过程中是相互影





响的，一个人有什么心理就有什么表情，而一种表情长期固化就会成为相貌特征。因此，生理和心理的密码是对应的，是可以互相破译的。

五张脸谱，就是解读人身心灵的密码，它可以迅速提高使用者的情商。这就是说，你属于哪种人，你就带有哪种密码，从这种密码中可以透视你的内心深处，判断你的基本心理与行为，判断你的身体状况，甚至延伸下去判断你的心理状态和精神状况。按照这种方法，每个人都能从中找到自己对应的类型，也能找到你的每一个亲人、朋友、同事以及任何见到过的人对应的类型，哪怕只是在照片上见到过的人。你可以花上两个小时对比研究，自己试着分析一下。而且以此为基础，可以分析自己和他人的性格特点，分析身心灵的优势和缺陷，甚至分析容易出现的疾病。这样一来，每个人对自己的身心灵就有一个清晰的认知，对别人的身心灵也有一个较为清晰的认知，知道怎样管理自己的情绪，怎样对待别人，身心灵和谐指数自然会大大提高。当然，如果一个团队能够让团队成员互相进行脸谱的认知，让每个人看到自己的缺点和别人的优点，理解别人、提升自己，团队情商就会有所提高，团队关系就会愈加和谐。

五张脸谱是判断人身心灵的初始密码，是一种对人的宏观整体管理而不是全部管理，要想更精确地判断还需要和血型这种精准化分析结合起来，在这本书中我称之为“五张脸谱管理”。

值得指出的是，这本关于五张脸谱的书，绝对不是简单地照搬《黄帝内经》和其他有关文献的观点，因为此类读物已然很多了，完全没有必要再照搬一次。读者如果比较就会发现，书中不仅把现代心理、情商理念和古代五性之说结合起来，而且把我提出的情商五大法则和五张脸谱相对应。另外，书中对每一种属性





的人都有专门的分析，包括对他们性格特点的分析概括，对其人生发展的判断。更多的独到之处是团队建设方面，如关于正向发展的人和负向发展的人主导的单位有什么特点，和不同属性脸谱人打交道的忌讳，对不同脸谱人的使用原则，用人要防止出现的问题等，都是其他书中所没有涉及的。



本书的独创不只是五张脸谱和五大法则的结合，还在于血型 and 五张脸谱的结合。对于血型，本书没有简单沿用四种血型判断性格的说法，而是把人按照血型和性格的关系分为五种：A 型、B 型、O 型、AB 型和 BA 型。把 AB 血型按照偏 A、偏 B 分为 AB 型和 BA 型两种，可以对人的心理与行为特点进行更为细致的区分。而且，这五种血型和五张脸谱结合起来，就有二十五种组合，这使得五张脸谱中同一种类型的人会有许多具体的差别，从血型的角度看也是如此。这样，对人的分析将更为精确和科学，可以具体地把握每个人的心理和性格特点，一般不会有太大误差。这种分析是中西结合的方法，是分析情商应该把握的“综合密码”。这种“综合密码”分析，在其他学者的著作中从未出现。

本书以五张脸谱为基础，提供了身心灵分析和优化的基本方法。之所以说是基本方法，是因为这只是一本大众化的读物，远非我研究身心灵方法的全部。关于身心灵优化的路径，如五张脸谱中每一种人的身心灵如何优化，二十五种人中每一种人的情商如何提高等，我将在授课、内训和之后的著述中谈及。

只要有人的地方，“五张脸谱法”就会有市场。因为只要是人，就一定属于五张脸谱中的一种，或者虽然兼有某两三种脸谱的特点，但必定以其中一种为主。无论你要调养自己的身体，还是调适自己的心理和精神，或者是想搞好人际关系、协调夫妻关系、教育好子女、管理好团队，又或者是进行商业营销和谈判，



以“五张脸谱法”为基础的身心灵优化法，都是必不可少而又便捷有效的工具。对于一个团队怎样利用“五张脸谱法”来建设团队文化，我有一套用时2~5天的内训方案，可以迅速改变团队内部人际关系，有效地促进团队和谐。这一方案在本书中并没有讲述，有需要的可以通过 mxhbd@126.com 邮箱和我联系。

有一个问题必须申明一下：《高情商团队》一书出版后，团队情商、双商团队被一些媒体关注并列为热门培训主题，社会上的相关培训一下多了起来，尤其是“情商五大法则”已成为培训的热门内容。在网上可以看到，一些专家和培训师俨然把这些当作了自己的独创来大讲特讲，媒体也是这样宣传的。我认为这样似乎有些不妥，还是应该适当尊重知识产权。我希望本书出版之后，不要出现这样冒名顶替的情况。有兴趣的培训师，可以加入我的培训、内训团队，在这个团队中还可以对于本书没有涉及的问题进行深入探讨，提高培训方法和技巧，更好地做好身心灵优化工作。

“五张脸谱法”作为一种对人的分析方法，旨在优化个人身心灵和优化团队文化、团队情商。身心灵优化在中国才刚刚开始，尤其是系统的优化方法、模式的研究应该是以我的《高情商团队》这本书为开端的。我正准备就其分支问题进行写作，并和一家科技公司进行有关的软件开发。怎样达到身心灵的全面优化，是一个复杂的系统工程，本书只不过是一个极为初级的读本，重在认识身心灵，而如何全面优化，将是其他作品进一步深入探讨的问题。

19世纪威胁人类的疾病是肺病，20世纪威胁人类的疾病是癌症。随着高科技的发展，人类不断攻克难关，这些疾病已经或者终将得到较好的治疗。但是心理变态和精神分裂并不是单纯靠科学技





五张脸谱：快速提高情商的实用法则

术能够解决的，而且随着社会的发展，人们发现心理和精神疾病患者不是越来越少了，而是在显著增加。21 世纪对人类产生最大威胁的疾病是心理疾病和精神障碍，是身心灵的不和谐、不统一。优化身心灵，是一项永恒而且伟大的事业，是亟待解决的难题，我希望和有志于这一事业的朋友、读者一起，建立一支身心灵优化培训师、咨询师、管理师队伍，一起向着人类身心灵全面优化的方向努力！



第一篇

五张脸谱：情商判断的基本方法



一、五张脸谱的实用法则

1. 认识身心灵

人区别于物品在于有身，区别于植物在于有心，区别于低级动物在于有灵。人的生命是由三个方面组成的：身、心、灵。灵不能直接看到，但是我们可以感受得到，可以进行判断。本书中说的你是属于哪种性的人，其实就是灵的类型。

我们总是关注自己的身体，哪里疼了就非常着急地去治疗，但是很少关注自己的心。我们的心理是否存在问题和障碍？其实心理问题和障碍才是身体出问题的根源，身心和谐非常重要。随着心理学和情商说的兴起，许多人开始关注自己的心，我焦虑了、恐惧了、悲观了，等等，但是极少有人关注自己的灵。其实心理问题和障碍背后，是性灵受到了扭曲，出了问题。

许多人说，21 世纪是心理学的世纪。这个说法是对的，但是还远远不够。准确地说，21 世纪是身心灵的世纪。人类在高科技空前发达的时代，仅仅靠科技解决不了生命的问题，生命只能是身心灵的和谐和统一。

要实现身心灵的和谐和统一，必须有一种方法，能够同时穿越身心灵。穿越的目的在于对其认知，使之协调。