



【巧识人心的绝艺】
 【善求贵人的绝招】
 【防范小人的绝技】



RENSHENG SANJUE

观神态：由神情察看他人内心 ◆ 察细节：细微之处巧识他人内心
 识贵人：修炼一双聪慧的眼睛 ◆ 遇贵人：贵人与机遇永远同在
 察小人：揭开小人的面纱 ◆ 制小人：以彼之道制彼之身

高 阳 ◎ 编著

三绝

中国物资出版社

人生三绝

——巧识人心的绝艺、善求贵人的绝招、
防范小人的绝技

高 阳 编著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三绝：巧识人心的绝艺、善求贵人的绝招、防范小人的绝技/高阳
编著. —北京：中国物资出版社，2008.5

ISBN 978-7-5047-2858-6

I. 人… II. 高… III. 人间交往—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057297 号

责任编辑 王佳蕾

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本：720mm×980mm 1/16 印张：12 字数：197 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5047-2858-6/C·0064

印数：0001-4000 册

定价：24.00 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

前言

人生的升华要有独到的活法，命运的转折要有精绝的功夫。在现实的人生中，众生百态，包罗万象，美丑交会，善恶相争。因此，要想人生顺遂如意着实不易，要想出类拔萃则更为艰难！

于是有人感叹：人生的路太难。因为人生的奋斗，即使走过了很多个365天，可能还是志向未酬。因为生活的追求，即使奋斗了很多个春夏秋冬，也许仍会平平淡淡。

其实，我们不该愤慨人生的艰难。同样的人生磨砺，有些人成了“龙”，有些人却成了“虫”，而更多的人则成了现在的自己。区别就在于你是否掌握了改变人生的绝活。我们更不应该抱怨命运的不公。同样的成功机遇，被有些人抓在手中，有些人却视而不见。差异就在于你是否学会了改变命运的绝活。

那么，怎样才能掌握改变人生命运的绝活？我们经过多年的人生观察、研究与人生经验的总结，提出本书所揭示的“人生三绝”：巧识人心的绝艺、善求贵人的绝招、防范小人的绝技。我们愿意将自己的研究心得公布于众，与更多的朋友分享。

人生第一绝：巧识人心的绝艺

人际交往中不可不察人，交际生活中不可不知人。若要人生精彩，处处随心所欲，巧识人心是首要必备的绝艺。掌握了这门绝艺，就能从他人的神态、表情中探查其内心世界的虚实，从言谈举止中细品其精神意境的高低，从细节习惯中了解其人格品位的雅俗。察言观色而辨别人性，举手投足能察人心，如此一来，如你参与人生竞赛，赢家必定是你。因为古人云：知己知彼，百战不殆。



人生第二绝：善求贵人的绝招

人生奋斗，往往是长袖善舞者得天时地利，借力借势者宏图大展。命运的改变虽然离不开自我的智慧与勤奋，但更需要贵人的提携与帮助。学会了善求贵人这门绝招，就能为个人的才华找到最佳的表演舞台，就能为事业的成功插上腾飞的翅膀，就能为人生发展搭建登天之梯。

人生第三绝：防范小人的绝技

大千世界，人有各类。既有高尚之人，也有卑鄙小人。小人甚至是无处不在，无孔不入。一旦被小人中伤，势必会使你卷入人生旋涡。练就一副识别小人的火眼金睛，就可以使你未雨绸缪，免遭小人之害。修炼防范小人的绝技，就可以为自己的人生事业上好保险。

本书以独特的视角，精心凝练出巧识人心的五大秘技、求助贵人的五大秘诀和防范小人的六大胜招。以创新的理念、实用的妙法、生动的案例，为广大读者介绍了人生发展中的绝秘途径。因此，此书也是一部非常实用的适合大众读者的通俗读物。

即使你有旷世才华，然而缺少生活的智慧与人生机遇，未必就能叩开成功之门。人生三绝，助你谋胜一筹，抢得先机，创造精彩的未来人生。

本书在编写过程中，得到了很多朋友的帮助，他们是：李逸龙、李志刚、王蕾、蔡绪恩、梅善忠等。在此书出版之际，谨向他们致以衷心的感谢。

编者

2008年1月

目 录

人生第一绝：巧识人心的绝艺

人生百态，包罗万象。每个人都以特别的面目行走于大千世界，其神态表情都掩饰着内心世界的虚与实，其言谈举止都表露着精神意境的高与低，其细节习惯都折射着人格品位的雅与俗。我们只要破解了其中的奥秘，掌握了其中的技巧，就可以于察言观色中辨别人性，于举手投足中识别人心，从而因人而异地交往处事，谋得精彩的人生。

- 一、观神态：由神情察看他人内心 (3)
 - 1. 脸形特征是人心的表征 (3)
 - 2. 眼神是透视心灵的窗口 (5)
 - 3. 从鼻子的动态看人的心理 (7)
 - 4. 眉毛所传递的心理信息 (8)
 - 5. 通过面部表情察看人的心情 (10)
 - 6. 识别笑的不同内涵 (12)
 - 7. 由精神状态判断人的类型 (13)
- 二、看举止：于举手投足中透视他人本性 (16)
 - 1. 坐姿透露出人的心声 (16)
 - 2. 由走姿看穿人的真性情 (18)
 - 3. 看站姿判断你面对的人 (22)



4. 握手方式所传递的人的信息..... (26)
5. 观察手势, 透视他人心理..... (28)
6. 观察吃相知晓人的本性..... (29)

三、听言谈: 循话外之音辨别人心真伪..... (32)

1. 说话速度的心理秘密..... (32)
2. 话题反映人的兴趣思想..... (33)
3. 通过寒暄而识他人的性格..... (34)
4. 从说话的语气语调中识别他人..... (36)
5. 由口头禅看人的不同性格..... (38)
6. 语言交流中所体现的人的特性气质..... (39)

四、探习惯: 小中见大探究他人本色..... (44)

1. 从打电话的习惯分析人的性格..... (44)
2. 从阅读习惯上透视人的内心..... (46)
3. 从签名习惯上透视人的心态..... (49)
4. 从喝酒握杯习惯看人性特征..... (51)

五、察细节: 细微之处巧识他人内心..... (53)

1. 从名片的风格观察人的性格特征..... (53)
2. 通过鞋子观察人的性格与爱好..... (56)
3. 透过灭烟头动作观察他人..... (58)
4. 透过嘴的动作观察他人..... (60)
5. 透过发型观察他人心理..... (61)



人生第二绝：善求贵人的绝招

一个人的智慧、勤奋是取得每一次成功的基础，但是在追求成功的路上，还需要有贵人的帮助。贵人能够为你的成功插上飞翔的翅膀。有时候，贵人给予我们的一次扶助、一次机会，甚至一句话，都不是我们用自身努力可以取得的。在大千世界，借助贵人的帮助取得成功的事例比比皆是。善于发现贵人，善于借助贵人之力，可以说是一个走向成功的大绝招。

一、借贵人：借贵人的帮助取得成功 (67)

1. 有旷世的才华，还得找到识你的贵人 (67)
2. 贵人指路，事业迅速做大做强 (69)
3. 贵人救急，弱女子变成女强人 (71)
4. 得贵人助，进入职场不费力 (73)
5. 得贵人助，创业谋富发展快 (74)
6. 得贵人助，趋吉避凶命运改 (76)

二、识贵人：修炼一双聪慧的眼睛 (79)

1. 哪些人可以成为你的贵人 (79)
2. 贵人的五种类型 (83)
3. 不要忽视身边不起眼的人 (93)
4. 学会辨别“假”贵人 (94)

三、遇贵人：贵人与机遇永远同在 (96)

1. 积极进取，吸引贵人到你身边 (96)
2. 你发现了机遇，贵人就会发现你 (98)
3. 要保持积极寻找贵人的心态 (100)
4. 不要忽略身边的贵人 (101)
5. 善于抓住陌生人中的贵人 (103)

6. 毛遂自荐，让贵人注意到你的存在…………… (104)

四、得贵人：贵人总是青睐有心的人…………… (108)

1. 好人品，赢得贵人的信赖…………… (108)
2. 重信义，最能打动贵人的心…………… (110)
3. 忠心耿耿得到贵人的信任…………… (112)
4. 才华出众，最能吸引贵人的目光…………… (113)
5. 积极进取，容易走进贵人的视野…………… (115)
6. 肯干、实干，贵人喜欢工作狂…………… (118)

五、用贵人：巧借东风好行船…………… (120)

1. 借贵人之光，照亮自己的前程…………… (120)
2. 好风凭借力，寻梯上青天…………… (123)
3. 背靠大树，迅速成就大业…………… (124)
4. 借贵人之名，谋自己之利…………… (126)
5. 借势而上，巧用贵人的势能优势…………… (128)

◀ 人生第三绝：防范小人的绝技 ▶

大千世界，什么人都有，我们每个人都要在社会上同各种各样的人打交道。我们可能遇到贵人，但同时也可能会遇到品行卑劣的小人。因此，我们不仅要学会善于借靠贵人，同时还必须学会识别小人，时时提防小人，避免受小人之害。如果我们把自己修炼得更高明一些，我们就可以做到巧妙地对付小人，不仅可以为自己免受小人祸害上一份保险，同时也为净化社会习气尽一份力量。

一、小人之害：附骨之蛆让人厌…………… (133)

1. 暗地尽使坏，小人使人职场不顺…………… (133)
2. 害你没商量，小人使人事业难成…………… (134)



3. 背后播是非，小人使人名声受损·····	(135)
4. 卑鄙陷害，小人使人陷入灭顶之灾·····	(136)
5. 妒贤嫉能，小人惯用谗言害人·····	(138)
二、察小人：揭开小人的面纱·····	(141)
1. 阿谀奉承、溜须拍马的小人·····	(141)
2. 看风使舵、趋炎附势的小人·····	(142)
3. 挑拨离间、里捣外戳的小人·····	(143)
4. 察言观色、投机取巧的小人·····	(144)
5. 搬弄是非、两面三刀的小人·····	(145)
6. 口是心非、背信弃义的小人·····	(146)
7. 翻脸无情、见利忘义的小人·····	(147)
三、辨小人：剥开小人的伪装·····	(149)
1. 识别君子与小人的方法与途径·····	(149)
2. 入木三分，学会从本质上看人·····	(150)
3. 用时间来辨别君子与小人·····	(151)
4. 各方打听，了解真实情况·····	(152)
5. 危难之际看他的做法与表现·····	(153)
四、防小人：扎紧自己的篱笆·····	(155)
1. 害人之心不可有，防人之心不可无·····	(155)
2. 堵住漏洞，不要给小人以可乘之机·····	(156)
3. 处处留心，别被小人钻空子·····	(158)
4. 不留把柄，免遭小人的诬陷·····	(160)
5. 学会顺人说话，以防小人攻击·····	(161)
6. “和平”相处，切勿与小人结怨·····	(162)
7. 防范暗箭，提防好意背后的黑手·····	(164)
8. 对小人的蔑视要藏在心里·····	(165)

五、制小人：以彼之道制彼之身 (168)

1. 以小人之道，攻小人之盾 (168)
2. 抓住小人辫子，反戈一击 (169)
3. 以静制动，沉着应对小人 (171)
4. 先发制人，防范打小报告者的攻击 (172)
5. 不避不让，给小人一点厉害瞧瞧 (173)
6. 以硬制赖，对付赖皮小人要有硬招 (174)

六、度小人：以智胜邪感化小人 (176)

1. 以坦荡胸襟，智胜小人 (176)
2. 自重互重，以自己的行为度化小人 (177)
3. 宽以待人，不与小人过分计较 (178)
4. 以仁化谤，胸怀宽广的格兰特兄弟 (179)



人生第一绝：巧识人心的绝艺

人类，是一种社会性动物。

细数人生的全部经历，每个人从生到死，由幼及老，不论办什么事，都少不得与各种各样的人打交道。若不了解交往的对象，缺少交际的智慧与技巧，以不变的方式与不同的人交往，吃亏的一定是自己。因此，人生交际不可不察人，交际人生不可不知人。若要人生精彩，办事成功，巧识人心当是必备的绝艺。

人生百态，包罗万象。每个人都以特别的面目行走于大千世界，其神态表情都掩饰着内心世界的虚与实，其言谈举止都表露着精神意境的高与低，其细节习惯都折射着人格品位的雅与俗。我们只要破解了其中的奥秘，掌握了其中的技巧，就可以于察言观色中辨别人性，于举手投足中识别人心，从而因人而异地交往处事，谋得精彩的人生。

在人生的竞赛中，学会巧识人心的绝活，赢家必然就是你。

一、观神态：

由神情察看他人内心

察言观色，是了解一个人的首要步骤，也是人生交际的起始要求。观察一个人，首要的也是最主要的，就是观察一个人的神情，用比较通俗的话来说，就是观察一个人的精神。精神贯穿于一个人生命的始终，是生命力的集中体现。一个人的生命力强，精、气、神就会很充沛，脉象上就会沉着而有力。一个人如果精、气、神衰竭了，生命就会面临困境，这就是平常所说的“元气大伤”。所谓“相由心生”，就是这个道理。

1. 脸形特征是人心的表征

行为心理学研究中，第一步就是看脸形，因为“相随心改”和“相由心生”这两句成语，已点出一个人的面貌代表着该人的心念，因此，脸形很能反映人的内外和谐统一的征象，观察一个人的脸形，有助于了解和判断一个人的品行和特长。

脸形是人心的表征，大家都能体会。一个读书人和一个运动员的脸形与体形一定有所不同，前者看起来斯文，后者看起来粗犷。所以脸形特征是能看出一个人的个性与心性的。因此，一位未学过行为心理学的人，也可以用下面的脸形特征方法来粗略看出对方的个性。

(1) 智慧型的三角形脸

三角形脸特征是额头发达宽阔，下巴尖削瘦弱。此种脸形通常身材都较瘦削修长，体力较差，属智慧型，头脑好，气质好，又称心因质、神灵质。

若由神经系统分类，额头发达是因脑的前叶发达，属于感觉神经系统



之人。其神经分布于皮质，表征于颜面上部，就是额部，因此额头高广。

此种脸形的人可把未来目标置于运用智力的工作上，比较具有艺术气息，适合动脑的职业，如学者、作家、艺术家、教师等，不适合做体力劳动的工作。

有的人面形呈额头高广但下颏略小的倒三角形，这样的人没有富贵之相，如果平日再不修边幅，胡子连鬓，很容易给人以穷困潦倒之感。但是这样的人也给人以人格清高的好印象，被视为是可交心的朋友。

三角形脸最忌讳的搭配，就是面部到处都尖小，特别是下颏尖薄，尖嘴猴腮。如此搭配无疑很不好看。

(2) 实力型的方形脸

方形脸的特征是方头方额方下巴，给人一种四角扩张的感觉。此脸形的人，体力脑力都不错，因此不管是读书或运动，只要努力一下，就能发挥实力，有好的表现。既是劳动型又是筋骨质，又称人间质。

若由神经系统分类，因其脑之颅叶之上部较发达，可归类为运动神经所属之人。其神经分布于肌肉，表征于颜面之中部，因此脸形方长，骨肉发达。

此种脸形的人好胜心强，喜欢挑战性的工作，军人、运动员大都有此种脸形，缺点是顽固及性情急躁。

(3) 温厚型的圆形脸

圆形脸的特征是给人丰满圆润的感觉，具活力、肥满型、营养型，属动物质。

若由神经系统分类，因其脑髓后颅叶、小脑之下部较发达，归类为交感神经系统之人。其神经分布于血管，表征于颜面之下部，因此下巴呈丰满型。

此种脸形的人性格磊落大方，且心地温厚，讨人喜欢，人缘佳。做事可以毫不迟疑地去进行，而且付诸行动便能成功。不过欠缺严谨处理事务的能力，所以需要一位取长补短的朋友。又不喜与人争执，是相当敬业乐群的人，适合服务大众的工作。

另外，还有一种兼具以上面形的混合型脸，此种脸形的人，其个性也兼具综合型特性。生活中，大多数的人都略具综合型脸。

2. 眼神是透视心灵的窗口

眼是人的心灵之窗。对人的眼神的观察，也可看出其内心世界。

(1) 眼神中的秘密

当一个人看另一个人的眼神既友好又坦诚，而且还不时地眨眨眼睛，表明他很喜欢对方，没有防备之心。即使对方出现一些失误，也可以谅解。

当一个人目光炯炯有神，眼球稍微凸出，视线朝向正前方时，表示这个人正处于注意力高度集中的状态，一方面对对方非常关心，另一方面也有防备对方的心理。如果是女性，则通常带有瞧不起对方的态度。

当一个人眼睛自然张开，微微向上看，双手下垂的时候，表明这个人处于恍惚状态，没有明确的目标，非常苦恼，身处进退两难的困境。

当一个人出现如下表情：眼球凸出，眼皮紧绷，眼睛睁得又大又圆，眨眼次数明显减少，视线朝向正前方时，表示这个人此时处于极度紧张的状态。可能遇到一些意料之外的事情，其内心除了震惊外，还有一些恐惧感。有些时候还会不由自主地握紧拳头，这说明他非常失落，心绪极为混乱。

眼神像水一样清澈沉静的人，一般来说心胸豁达，为人开明，心无杂念，公正廉洁，有胆识，善谋略，锋芒外露。如果眼神虽然清澈，但是游离不定，那么往往比较奸猾、狡诈。

眼神安详沉稳的人，大多做事稳重、谨慎，是一个非常有主见的人。

目光非常敏锐的人，往往生机勃勃，精力充沛。

眼神浑浊的人，一般来说比较粗鲁，举止猥琐、庸俗，处事糊里糊涂，生性愚笨。

眼神弱的人，很可能缺乏判断力和分析力。



(2) 目光中的心计

目光闪烁不定。意味着心绪不宁，性情浮躁。这类人往往不善于思考，做事比较莽撞，易冲动，可能还有撒谎的倾向，不容易让人产生信任感。

目光着点不定的人，往往情绪极不稳定，焦躁不安，内心深处很可能藏有怨怒之气。

目光呆滞黯然的人，一般说来缺乏个性，没有斗志。

眼睛看起来似睡似醒的人，大多善于隐藏自己，老谋深算。

目光忽明忽暗的人，工于心计，不容易受言语的诱惑。

喜欢眨眼的人，感受性强人一倍，有些神经质，常常处于焦虑之中，精神过度疲劳，因此体质比较差。这样的人头脑清晰，处事沉着冷静，很有才能，但是缺乏耐性。

当一个人出现异常深沉的目光时，可能是因为对方说的话让他产生了疑问，或是无意中对他造成了伤害。如果是初次见面时出现这种眼神，则可能是早就听过对方不好的传闻，由于先入为主的观念，不信任对方，并持警戒的态度。

与人交谈时，目光喜欢盯着对方脸的人，往往脸皮比较厚，工于心计，自我显示欲强，喜欢哗众取宠。

与人交谈时，目光喜欢盯着对方眼睛的人，大多感觉敏锐，善于洞察对方的心理。这类人心胸比较开阔，有包容心。做事沉稳，有胆量，但不鲁莽。

一个人目光与异性视线相遇又故意避开，表示这个人很关注对方或有爱慕之心。避开对方的视线，除了担心泄露自己的心事外，还比较害怕对方产生不悦，毕竟直视异性是不礼貌的行为。

(3) 眼球变化的潜意识

眼球斜视的人，一般说来心胸狭窄，比较奸诈，心怀叵测，其内心深处总有一种恐惧感。他们既想看别人，又怕被别人发现，所以表现得比较羞涩、腼腆，好像在说：“我很害怕，不敢正视你，却又忍不住想看你。”