

激扬人生励志经典

抓住细节 看人心 全集

吕晓滨 主编

从细微之处入手，了解对方内心世界；
于生活点滴之中，磨练你的识人慧眼。

线装书局

激扬人生励志经典

抓住细节 看人心 全集

吕晓滨 主编

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

抓住细节看人心全集/吕晓滨主编. —北京:线装书局,2011.3

(激扬人生励志经典)

ISBN 978-7-5120-0308-8

I. ①抓… II. ①吕… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 004615 号

抓住细节看人心全集

主 编: 吕晓滨

责任编辑: 赵安民 孙嘉镇

排 版: 腾飞文化

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市鼓楼西大街 41 号(100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/10

印 张: 40

字 数: 825 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 735.00 元(全 15 册)



在纷繁复杂的社会大家庭中，每个人都扮演着不同的角色，发挥着不同的作用，有的是大树，有的是小草；有的是泰山，有的是尘埃；有的是太阳，有的是星辰……人人都应正确理解生命辉煌的真正内涵，创造一份属于自己的独特辉煌，给人生多一份绚丽，多一份精彩！

那么如何培养自己的能力和修养，如何学会利用时间，如何抓住成功的机遇，如何选择适合的职业，如何才能走向成功？我们每个人只有不断努力塑造自我，让自己的思维、智慧、知识、技能日益充盈丰满，综合素质日臻完善，思想更加成熟，行为更加理性，不断否定自我并超越自我。并且无论什么时候，都不要对生活失去信心，不要让别人摧毁你的信心。只要有信心，任何艰难险阻都不会成为你前进路上的绊脚石！

在向成功迈进时，你也许会迷茫，看不清前方的道路，这时千万不要犹豫，不要觉得自己可能会错过什么，因为当你犹豫的时候，不仅手边的事情做不好，后面的事情也会被耽误，最终只会一事无成。有道是：双鸟在林，不如一鸟在手。认真做好一件事情比想做好两件事情可贵得多。因此，人生要合理确定奋斗目标，要脚踏实地一步一

步向前走，做行动的巨人。每条道路都可以走出属于它的风景，做什么不重要，重要的是怎么做。要做到别人没有做到的事情，这样才能站稳脚跟，获得成功的资本。

在社会生活中，每个人都有自己的思想和追求，我们只有尊重他人的存在，跳出以自我为中心的桎梏，给自己定好位，才能在激扬人生的道路上与自己思想融合，与他人融合，与社会融合，少走一些弯路，少一些挫折，在天空中划出一道属于自己的生命彩虹。

书中的每一页都洋溢着激情，充满着催人奋进的精神。它们将教会你如何理解和热爱生活，并创造自己独特的生活。

成功不必刻意寻求，全方位自我提高，超越自己就是进步！



目录

CONTENTS

第一章 从相貌表情看他的心

俗话说“相由心生”，因此，很大程度上来说一个人的相貌是受到其内心状态和心理特征影响的。了解一些基本的有关相貌表情反映心理活动的判别知识，将有利于在最短的时间内迅速抓住对方的心理，以便能够采取相应的措施，从而尽可能多地了解对方。

1. 由表及里看透人心	14
2. 观其面，识其人	15
3. 眉心宽，心也宽	20
4. 通过眼睛读懂他的心	22
5. 从表情看他的感情	24
6. 一眼看透	25
7. 眼神是他情感的交集点	27
8. 体态也会透露他的性情	31
9. 从手上识人的学问	33
10. 从体型看性格	34
11. 他的相貌与性格有关	37
12. 脸部表情帮你识人	40
13. 不同的性格偏好不同的发型	42
14. 通过笑容了解他	44

15. 容貌的点睛之笔——眉	47
16. 看透他的“型”	50
17. 看鼻子也能识人	51
18. 脸部表情体现内心情感	52
19. 品察笑容的学问	54
20. 眼睛出卖他的心	56
21. 从头发来认识他	59
22. 通过脸型来识人	60
23. 相由心生	61
24. 人不可貌取	62
25. 识人应当从头开始	64
26. 通过下巴来识人	66
27. 善变的嘴巴	68

第二章 从衣着打扮看他的心

人的仪表是一种“无声的语言”。每个人的穿着打扮都具有很强的个人色彩,它向外界传达着一个人的习惯、爱好、个性与品味,同时一个人的衣着饰品,更能够透露出他的人生哲学。所以说,人的仪表在人际交往中会对他人产生深刻的影响。

1. 穿戴因人而异	72
2. 衣着款式体现不同个性	73
3. 从佩戴的饰品了解他	76
4. 从领带打法看出人的性情	78
5. 从化妆风格来识人	80
6. 鞋子也能透露他的秘密	82
7. 人靠衣装	83
8. 不同的女性会穿不同的泳装	86
9. 从着装上看出他的品位	87
10. 从提包的款式了解她	88
11. 不同的人偏好不同的服饰	90
12. 性格隐藏在服装的色彩里	91
13. 戒指也能透露他的性格	94
14. 着装的款式暴露他的性格	95
15. 服饰是他的第二种皮肤	97
16. 从装扮上看他的个人风格	99





17. 从“穿、戴、用”来了解他	100
18. 通过妆容来识人	102
19. 学会以“帽”取人	103
20. 眼镜也能帮你看清他	105
21. 心事写在他的衣服上	106
22. 不同的人所选的内衣也不同	109
23. 通过T恤来认识他	110
24. 小饰品暴露内心大世界	112
25. 透过衣服洞察他的心	113

第三章 从言谈话语看他的心

言语的交谈是人与人之间彼此交流沟通的重要途径,想要更加深入地对一个人进行了解,除了要注意其谈话的内容之外,他的谈话风格、方式以及说话时的动作等,这类细节其实也是他不加修饰的性格品质的表现。

1. 闻音识人	116
2. 看他如何与人交谈	118
3. 多交谈才能多了解	121
4. 他的情绪一听便知	122
5. 从谈话的内容来识人	124
6. 要小心口蜜腹剑者	125
7. 他的为人体现在说话风格中	127
8. 从音调变化中洞察他的情绪	129
9. 谨防制造虚假舆论的小人	130
10. 笑容里的秘密	132
11. 他的心思不难懂	134
12. 要多听他说	136
13. 听他在说些什么	138
14. 警惕巧舌如簧的人	141
15. 听出他的心音	142
16. 从称呼辨别彼此的关系	144
17. 小心“马屁精”	145
18. 听出他声音中的魅力	146
19. 听他到底想说什么	148
20. 不同的人说话的力度也不同	149
21. 不同的人有不同的“说法”	151

22. 听他怎么说	153
23. 看穿那些爱吹牛的人	155
24. 说话时的动作也能透露出他的性格	156
25. 通过音色了解他	158
26. 注意听他的口头禅	160
27. 自吹自擂者会这样“说”	163

第四章 从肢体语言看他的心

肢体语言,也就是由身体表现出来的各种动作,这是与人们的口头语言相对而言的,通过适当的肢体语言能够更好地达到彼此沟通的目的。因此,能够准确地读懂他人的肢体语言,就等于获得了一把打开他人内心世界的钥匙。

1. 读懂他的肢体语言	166
2. 握手的学问	170
3. 一“掌”知人心	172
4. 看他是如何用手的	174
5. 仔细观察他的手	175
6. 手势透露他的性格	178
7. 他的肢体语言很给力	179
8. 嘴部动作显心性	181
9. 弹指之间巧识人	182
10. 从打招呼的肢体语言中认识他	185
11. 瞧瞧他是怎么“坐”的	186
12. 通过开车的方式来了解他	187
13. 肢体语言的力量很强大	189
14. 从他的站姿了解他	190
15. 初次相见识人法	192
16. 看他在比划什么	195
17. 与你交谈时他都会做什么	200
18. 他的身会随心动	202
19. 洗澡的方式暴露他的个性	203
20. 看他喜欢什么车	204
21. 了解他喜欢吸哪种烟	206
22. 眉目能传情	207





第五章 从兴趣爱好看他的心

兴趣通常能够折射出一个人的性格,同时他的个性也会因此而展现。所以,要想了解一个人,通过观察他的兴趣和爱好就是一种很有效的途径。例如,有人喜欢运动,有人喜欢音乐,有人喜欢舞蹈,等等。所以,从他的兴趣爱好入手去了解一个人会对你很有帮助。

1. 从兴趣看他的个性	210
2. 色彩彰显不同的个性	212
3. 从点烟和拿烟的姿势中认识他	214
4. 音乐种类体现他的个性特质	217
5. 通过通讯录认识他	219
6. 透过爱看的电影透视他的内心世界	220
7. 不同的人喜欢不同的宠物	222
8. 留意他喜欢吃的零食	223
9. 从喜欢的文学作品中了解他	225
10. 从喜欢的运动项目中认识他	227
11. 从喜欢的童话了解他	229
12. 看他是如何吸烟的	230
13. 看他的“色”好	231
14. 了解他卧室的装饰风格	233
15. 通过喜欢的电视节目了解他	235
16. 从收藏品中看他的品性	237
17. 从沐浴方式的偏好中了解他	238
18. 了解他对吃的喜好	239
19. 看他喜欢什么样的舞蹈	241
20. 瞧瞧他是怎么刷牙的	242
21. 下棋是识人的好机会	245
22. 看他喜欢喝哪种咖啡	246
23. 了解他喜欢吃哪种水果	248
24. 嗜好会告诉你他的为人	250
25. 了解他喜欢什么样旅游方式	252
26. 他的书写方式透露他的个性特征	253
27. 性格在他的笔迹中暴露无遗	255
28. 阅读报纸的习惯能透露性格	257
29. 脚语也能泄天机	258

第六章 从社交方式看他的心

俗话说“日久见人心”，因此，要想认识一个人必须与其多接触才能更深刻地了解他。人在社会交往中会通过不同的方式将他的性格凸显出来。通过一些或简单或复杂的社交方式，我们想了解一个人的心理特征和性格特点也就不是难事了。

1. 看他如何打招呼	262
2. 从他的社交礼仪认识他	263
3. 看他是否善于开玩笑	265
4. 看他生活中如何与人相处	266
5. 看透这些人	268
6. 与人交往第一印象很重要	270
7. 交谈时要抓住共性	272
8. 这样的人不能交往	274
9. 看他是否“会说话”	275
10. 看他如何选购礼品	276
11. 看他如何与好友相处	278
12. 仔细聆听他的恭敬之词	279
13. 朋友之间也需要礼仪	280
14. 从他的名片了解他	282
15. 社交场合看他是怎么说的	283
16. 社交场合看他怎么“坐”	284
17. 从多角度来了解他	287
18. 通过握手的方式了解他	289
19. 学会公共场合的“看人术”	290
20. 看他够不够诚信	292
21. 学会以“礼”识人	294
22. 看他如何对待前辈和上司	296
23. 与人交往要知己知彼	297
24. 看穿那些善于伪装的人	298
25. 从他的笑中了解他	299
26. 接触愈久了解愈深	301
27. 谨防当面一套背后一套的人	303
28. 从他所选的话题来认识他	305
29. 看他如何对待自己的亲人	306



第七章 从职业习惯看他的心

职场其实就是一个小社会,现代生活中工作占据了我们大部分的时间。工作中你可能会遇上形形色色的人,但是与此同时,在工作习惯中透露出来的一些信息能够帮助我们更好地了解和认识一个人的内心世界。

1. 通过办公桌的摆设了解他	310
2. 了解上司有学问	311
3. 看他与同事的关系	314
4. 看他的工作态度	316
5. 职场中一定要谨防小人	317
6. 这七种同事很危险	320
7. 学会识破办公室里的小人	322
8. 会识人,才会用人	324
9. 看他是如何在工作中发脾气的	326
10. 通过他的同事认识他	327
11. 职场中要懂得隐藏自己的心事	329
12. 认清这几种人	331
13. 如何与爱摆架子的老板相处	333
14. 笔也能透露他的个性	335
15. 看他如何对待逆境中的同事	336
16. 工作中他是如何与人交谈的	338
17. 看他如何对待工作中的“小人物”	339
18. 看他在会议上的表现	341
19. 看他在工作中受表扬的样子	342
20. 看他怎么对待同事的“短”	344
21. 学会识别你的下属	346
22. 同事中也有这样的人	348
23. 与领导相处有技巧	350
24. 对信件的处理方式能透露他的性格	351
25. 通过字迹来了解他	353
26. 看他是否懂得拒绝	354
27. 与上司交谈有“道”	356
28. 从他的用人之道来了解他	357
29. 看他如何与异性同事相处	360

第八章 从生活细节看他的心

我们要想全面地了解一个人就不能将注意力仅仅停留在他的外在表现上,也就是说我们不但要在处理大事上看一个人的能力和魄力,而且要在日常的小事中去发现一个人的聪明才智,更要在细节上去判断一个人的品行和修养。

1. 通过饮食仪态认识他 364
2. 注意他点菜时候的样子 366
3. 了解他喜欢喝什么酒 367
4. 透过脱衣服的方式了解他 369
5. 观察他是如何吃饭的 370
6. 从喜欢吃的东西来了解他 372
7. 了解他对烹饪方式的态度 373
8. 看家居环境识主人 375
9. 注意他打电话时的样子 377
10. 签名中也有学问 379
11. 看他的睡相就知道他是个什么人 380
12. 看他的储蓄习惯 382
13. 观察他所喜好的口味 383
14. 注意他的腿部动作 384
15. 从握杯方式了解他 386
16. 从他的涂鸦之作中了解他 388
17. 看他是怎么买东西的 390
18. 看他如何选择餐位 391
19. 留意他喝酒时的习惯 392
20. 看他如何对待钱 395
21. 不同的人喜欢不同的睡床 397
22. 开车的技巧显性格 398

第一章

从相貌表情看他的心

俗话说“相由心生”，因此，很大程度上来说一个人的相貌是受到其内心状态和心理特征影响的。了解一些基本的有关相貌表情反映心理活动的判别知识，将有利于在最短的时间内迅速抓住对方的心理，以便能够采取相应的措施，从而尽可能多地了解对方。



1. 由表及里看透人心

通常情况下,东方人对于自己的感情总是羞于表达,不像西方人那样能够直接地表达出自己的内心感受。因此,在平常的人际交流过程中,我们逐渐形成了一种“此处无声胜有声”的风气。相互熟悉的人之间,有时不必将内心的感受表达出来,对方就会懂得你想说的。因此察言观色被认为是东方人所特有的能力。

彼此之间有了这种默契之后,大家就会认为没有必要或是不愿意再将内心的感受说出来,于是就会造成很多不必要的误会。在这种情况下,沟通的重要性就不言而喻了。而沟通能力之中就有一部分被称作察言观色,因为只有当对方内心的真实想法被你洞悉之后,你才能和对方沟通得更好。

此外,我们还必须经常掩饰真实的内心,在与人交往中,即使讨厌对方也有时伪装出一副有好感或心怀敬意的样子。然而,无论粉饰得多么高明,总会在某些地方不经意间流露出自己的本意。演员能轻易地让自己流出眼泪,但他们却无法控制自己的潜意识。在人际交往的过程中,我们怎样来看穿对方的真情和假意呢?

外国的一位心理专家在自己的著作中讲了这样一个故事:

“一天晚上,我和朋友外出吃饭时顺便逛了逛夜市,在停车的空闲里,我瞥见另一辆车盖上有几个年轻男女在聊天,我感觉他们不像是良好少年,但他们的举动没有什么不礼貌,所以我在停完车后就去逛街了。

“可是在我吃饱喝足回来开车时,却怎么也找不到我的车子了,这让我大吃一惊,我的车子被人偷了!那群不良少年立刻成了我的怀疑对象,我这才开始后悔没有把车子停放在安全的地方。后来再想想,才明白那群不良少年看似是在聊天,而实际上是以聊天作伪装在等待猎物,因此他们的眼神没有交集,也没有像其他少年那样打打闹闹,或是激动地打算去哪里玩的样子。

“这次丢车给了我一个教训,那就是在所处的环境中如果出现不同寻常的人,首先要仔细地思考一下,想想有没有危险性?如果有的话,会出现哪种情况?目前怎么处理这种情况?在这种情况下千万不要自己安慰自己说:我想得太多了!”

这个故事告诫我们一定要注意平常的一些细节,这些细节可能是某些事件最关键的线索。

我们通过这可以获得一个启示,我们在分析别人的性格和心理时,可以通过这种方法了解他人内心的想法,从而能更加轻松、顺利地与他人合作。正如我们前面所说的,纵然掩饰



和伪装得再好,也定会在某些细节上露出马脚。而我们观察的关键就是这些被我们认为是微乎其微的破绽,而想看清他人真实的内心也是通过这些细节来洞悉的。正如心理学家所说的,当一些不合理的细节被我们观察到时,我们要仔细思索这不合理背后透露给我们怎样重要的信息,透过这些隐藏的信息,我们就可以预测到将要发生的变故了。

►►►识人悟语

众所周知,阴谋发生之前总有些被人认为是不合常理的细节出现在我们的面前,纵然是再好的伪装也无法掩饰这些细节。当我们由表及里地研究这些细节时就可以看清这背后隐藏的真实意图了,我们就可以像那些预言家那样预言某些事件的发生。



2. 观其面,识其人

心灵之窗的观测

一般说来,眼神清纯的人,多半正直不阿;而眼光浑浊,经常滴溜乱转的人,大多心术不正。不过,这只是一种概括的说法,不能一概而论。眼睛的确能把人心里所想的,完全表露出来,不过,我们在利用眼神判断别人的时候,还是要配合个人的情况,才能更为正确。譬如说:看到一个人目光涣散,心神不定的时候,我们必须先行审查他的背景,弄清他的立场,明了他的遭遇,才能确定他究竟为了什么,以致如此心神不宁。同样,一个目不转睛直视他人的人,究竟是心肠刚直,还是一种反抗心理的表露,都要参照种种客观的条件,才能做较为肯定的判断。同样,不敢直视对方的人,也不能一口咬定都是居心叵测、图谋不轨的人。总而言之,对他人的判断,必须配合各种情境,不能一概而论,轻易下断语。

五官动作的含意

(1)从眼睛的动态读心

诚如人们所说的“会说话的眼睛”,人在各种时候,不同的思绪动向会反映在眼睛里。通常人心中所想到的事物,眼睛会比嘴巴还快地表现出来,而且几乎不可能掩饰得住,因此,即使难以用言语表达,眼睛也会原原本本地表现出来。有的时候,虽然嘴上一再反对,眼睛却流露着赞成的意味;而有时,口头说着好听的话,眼睛却会“揭露”嘴巴所讲的谎话。所以说,眼睛是“口是心非”的最佳泄密者。观察力强的人必然有过这种经验。不妨试着注意您身边

的电视机。

某位男歌星,他演出时经常全场爆满,深具实力,也广受欢迎。他对观众的态度也相当高尚优雅,始终笑容可掬,当他的面部表情占满整个荧光屏时,他的眼睛,会反映出一颗什么样的“心”呢?

尽管整张脸满溢着笑容,但那双眼睛,却是一点也不笑的,甚至可注意到他的目光很严肃、一本正经。他的眼睛并未跟脸一起笑,如果眼睛也漾着笑意,他的心必然也在笑;如果心在笑,那一定是他目前已不为舞台上的成功与否担心。人如果心在笑,就是紧张的情绪获得缓解,不再感到压抑了。与他人面对面交谈时,有的人会把视线从对方脸上移到一旁,东张西望地说话,也许他不看对方的脸,是因为心怀愧疚,因此总令人觉得这种人不可信赖。可是,千万不能就此断然下判断。因为诸如小心谨慎的人、没有自信心的人、怯懦的人,以及并非心存愧疚却因畏缩而不敢正视对方的人,为数不少,从他们平日的性格表现中,便能马上了解这些人。容易害羞或难以对付的人,有时也会把视线移开,不看对方的脸。试着观察人的眼睛,你可以发现其中能流露出的各种变化。此处所指的,并非那些任何人一看都能够明白的变化,而是稍不注意便难以捉摸的微妙之处。以下提供几种平时不易察知的精神变化:

①注视远方的眼神

在谈话中,对方如果时时流露这种眼神,多半是对方并不注意您所说的话,心中正在盘算其他的事。如果对方是进行重要交易的对象,那么他必然在心中做着各种衡量、计算,思索着如何在这场交易中谋取最有利的策略。如果是没有利害关系的交谈对象,而对方并不专注于您的谈话,那一定是有其他的事盘踞心头。而在类似的眼神中,也有无法将目光集中于固定一点的时候,如果对方是重要交易的对象,就需特别加以注意。所以,发现对方露出这种眼神时,便不应有所顾忌,而要将心中的疑问直接提出来。

②异常深沉的眼神

陷入思考的人,有时会出现这类眼神,而初次见面的人,谈话中也可能出现这样的眼神,这种眼神可显示出那个人有所疑惑、误解、敌意、警戒、不信任。比这种眼神更为厉害的,是所谓光芒闪烁的眼神。人们的敌意或疑惑表现在眼睛里时,容易出现这种眼神,所以眼睛会闪烁出晶光来。它意味着可能即将出现的敌意或疑惑。这种眼神如果出现在比较亲近的人脸上,可能是由于您无意中对他所造成的伤害有所误解,也可能是对您没有信心。另外,这种眼神还表示对方并非完全误解而是有所警戒,他的心里正犹豫不决着。初次见面的人有这种眼神时,不是谈话中对您持不信任、警戒的态度,就是对方已有了先入为主的观念,或许他早已听过对您不大有利的传闻。

③女性好奇的眼神

男士大概都有如下经验:情侣成双成对外出时,男士会不时对其他的女人投以好奇或欣赏的一瞥,这是因为即使在恋爱中,男人也不会丧失他客观的本能。另一方面,同样是在恋爱,女人和男人却有所不同。女性在恋爱时往往始终保持主观的立场,因此,女人绝不会看其他的男人一眼,只会一心一意地凝视她的恋人,对他的一举手、一投足抱以相当的关切。但是,恋爱中的女人,看其他的男人时,她的心境又有什么变化呢?当然,如果她明显地将视