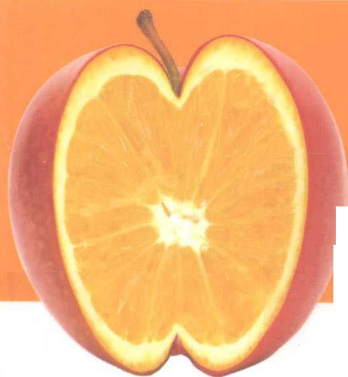


告诉你最简单、最实用的阅人技巧

李抗/著

5分钟 看穿人心



上司说话时不看你，是个**危险**的信号

一开口就说“**老实说**”的人，也许**最不老实**

突然变得健谈，可能是为了**逃避**话题



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

李抗/著

5分钟

看穿人心



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

5分钟看穿人心 / 李抗著. —北京: 北京大学出版社, 2010.4

ISBN 978-7-301-16896-7

I. 5… II. 李… III. 人间交往—社会心理学—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 017513 号

书 名: 5 分钟看穿人心

著作责任者: 李抗 著

责任编辑: 李淼淼

标准书号: ISBN 978-7-301-16896-7 / C · 0576

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京密东印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 12.25 印张 159 千字

2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn



前言

古人说，人不可貌相。其实，人是可以貌相的。实际上，可以观察的不单单是相貌，一个人的言行举止、眼神、小动作，都是很有价值的观察对象。

有些人的口头禅是“老实说”，那么他这个人是真老实还是假实在？

一个平时沉默寡言的人突然变得健谈，这是什么原因？

咬嘴唇、摸下巴，这些小动作又代表着什么？

对一个双手抱臂的人讲话，为什么他几乎一句也听不进去？

……

我想，这些问题都是我们所关心的。问题中所体现的细节都是人体在潜意识中发出的信号，如果你误读了信号，那么也许这笔生意就要告吹，也许会多树一个敌人，也许会因此造成爱人的离开。生活就是由无数小细节组成的，如果不注意这些细节，那你将无法掌控生活。

不要以为识人是件简单的事，人心隔肚皮，谁也不会把自己的真实想法写在脸上。学会透视人心，将对你大有裨益。我不能保证你看了这本书之后变得比FBI（美国联邦调查局）的人还厉害，能一眼就将对方看得清清楚楚。毕竟，人是感情动物，你的看法可能会因当时的心情或其他状况而不够客

观；而且如果对方是个懂“反侦察”的人，故意用动作去撒谎，那么也会使你得到错误的信息。

不过，再高明的演员也有露出马脚的时候，只要你擦亮眼睛，必会读出一个真实的对方。当你掌握了观人术，学会了读心法，那么只要对方不是职业说谎者，你对对方的判断应该还是八九不离十的。

记得多年前的一个夜里，我跟朋友到附近的银行去提一大笔款。正当我忙着操作提款机的时候，我眼角的余光突然瞄到我后面有一个健壮的男子，他手里并没有拿银行卡，眼神却一直盯着我的手。当时我心头一惊，决定取到钱后以最快的速度离开此地。

等我分几次拿完现金，取出银行卡后，便立刻和朋友快步奔向车子，迅速离开了。当我在车里回头看那位男子，发现他悻悻然地走了，并没有使用提款机。当时我心中非常庆幸，好在我相信自己的直觉！

后来朋友问我，怎么知道他的动机的？我说，行为、神情、气氛，再加上直觉。

出于职业习惯，无论到哪里，我都会先看看四周的环境和场景特征，留意一下都有哪些人，他们的穿着打扮和表情如何，他们都在做什么，以及彼此的互动情况如何，等等。这让我在之后的交往中能和他们相处得更和谐。

人与人之间就是这样，如果你多长一只眼睛，就能掌握更多的主动权。

不论你从事什么工作，扮演什么角色，每天都会接触许多陌生人，尤其是服务行业的人，更是必须要与陌生人打交道。如果能掌握快速识人的方法，那么就能更加顺利地与人交往。如果你想成为一个交际高手，那么我建议你从本书从头至尾详细地阅读一遍，相信你一定会很大的收获。本书会给你一双慧眼，让你将一切看得清清楚楚、明明白白。

前 言 V

第 1 章 闻声瞬间可以识人

——顺着声音潜入他的灵魂

- 1 一开口就说“老实说”的人，也许最不老实 2
- 2 留意语速变化，就抓住了他的内心变化 4
- 3 突然变得健谈可能是为了逃避话题 6
- 4 有理不在声高，声调高的人不一定有理 8

第 2 章 会说话的脸

——面部表情是解读内心的密码

- 1 点头不是 YES、摇头不是 NO 14
- 2 右脸比左脸更会笑 17
- 3 神奇的“目光语” 19
- 4 显示情绪变化的瞳孔信号 24
- 5 鼻子代表你的心 28
- 6 咬嘴唇的人心里到底在想什么？ 32
- 7 别让你的下巴出卖了你 35

第3章 管好你的手

——如果嘴巴沉默，手将“喋喋不休”

- 1 十指交叉可能是心情愉快，也可能是怀有敌意 40
- 2 摊开的手掌最诚实 44
- 3 奥巴马演讲时为何总攥紧拳头？ 47
- 4 叉腰的男人雄心勃勃，叉腰的女人河东狮吼 50
- 5 双臂合抱是在建立防御工事 54
- 6 手摸下巴会泄露天机 57

第4章 腿脚上的蛛丝马迹

——如果手指静止，腿脚动作也会暴露内心

- 1 爱人与贼人最诚实的地方都是腿脚 62
- 2 “快乐的脚”就像一个要去迪士尼乐园的孩子 65
- 3 交叉的双腿是在休息还是在伪装？ 68
- 4 腿叉得宽些是为了获得更多的领地 71
- 5 脚尖冲门的时候他已经在准备逃跑了 73

第5章 好马配好鞍

——穿着打扮也能揭示人的性格

- 1 “非主流”的年轻人在追求什么？ 76
- 2 喜欢白衬衫的人是保险工作者还是现实主义者？ 79
- 3 世界上最小的手铐——戒指 81
- 4 戴帽子的理由——是遮阳保暖，还是要酷？ 84

第6章 沟通始于了解

——如何尽快了解身边的人

- 1 首因效应：第一印象是长期交往的基础 88
- 2 1米还是20厘米：从空间距离看心理距离 91

- 3 字如其人：笔画中透露出他的性格 94
- 4 从交换名片中看清对方的性格 97
- 5 从握手方式观察对方的性格 100
- 6 桌面的摆设充分反映了一个人的个性 104

第7章 成功的密码

——如何解读职场暗语

- 1 意味深长的开场白 108
- 2 “我只告诉你”的弦外之音 110
- 3 注意！看他是否发出了怀疑的信号 112
- 4 上司说话时不看着你，这是个坏迹象 114
- 5 办公室里的四大“手语” 116
- 6 标签效应：贴什么样的牌，就会成为什么样的货 119

第8章 失败的伪装

——生活中的小细节出卖了你

- 1 越是有钱的人越是把口袋里的铜板弄得叮当响 122
- 2 接个电话也能透露人的品性 125
- 3 吃相如面相，从就餐礼仪看性格 129
- 4 你用什么摆脱无聊？ 132

第9章 大人物的“隐身术”

——如何让别人看不透你

- 1 为什么赌王总是戴着墨镜出场？ 136
- 2 有时实话也是一种欺骗 138
- 3 严肃点，微笑也许会让你处于劣势 140
- 4 把手平静地放着不动最安全 142
- 5 用简短的句子和平静的口吻与对手交谈 145

第10章 女人的心思就要猜

——她要给你一个吻，还是一个巴掌

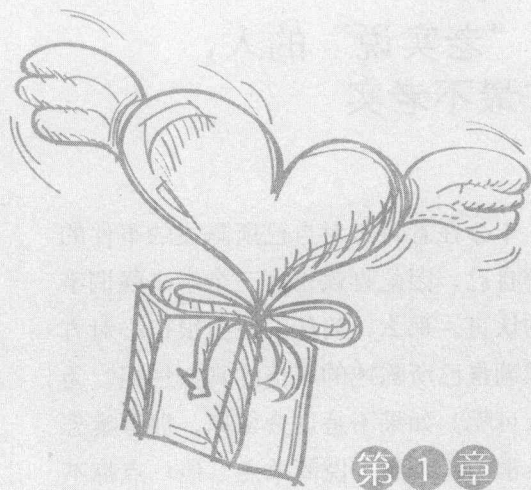
- 1 读唇识女人 150
- 2 女人的第三性感符号：腰语 154
- 3 闻香识女人——1秒钟知道她的性格气质 157
- 4 包包装着女人的心 160
- 5 “放电”有迹可寻：女人最常用的示爱信号 163

第11章 “坏”男人心理学

——看穿男人的“谎言”

- 1 男人忌妒权威，女人忌妒外表 168
- 2 看一个男人的品位，就看他的袜子 171
- 3 男人追究你的往事，是希望能独占你的一切 174
- 4 风流成性的丈夫最体贴：反作用行为 177
- 5 领带可不是用来饭后擦嘴的 180
- 6 别只盯着他健硕的身姿，看看他的运动爱好吧 183

后 记 186



第1章

闻声瞬间可以识人——顺着声音潜入他的灵魂

声音可以反映一个人的灵魂，顺着声音潜入他的灵魂，就能分辨哪些是动听的肺腑之言，哪些是模仿的诡辩之声。

①

一开口就说“老实说”的人，
也许最不老实

经常说“老实说”的人，十分在意对方对自己所陈述的事件的评价，并且会很担心对方误解自己，因此喜欢用这三个字来强调事情的真实性，以期得到对方的认可。那么，为什么他会很担心对方误解自己呢？为什么他一再强调自己所陈述的事情的真实性呢？为什么他那么害怕得不到对方认可呢？如果不是过分谦卑，那答案恐怕只有一个：他谎话连篇，经常虚构事实。说简单点，他一点都不老实，就是个骗子。

人是一种理性的动物，但在很多时候却会被本能所支配，所以才会时有“下意识”、“不自觉”等情况出现。语言在很多时候就是被人的本能所支配的，虽然绝大部分时候，谈话的绝大部分内容都是人们经过思考和逻辑整合才说出来的，但几乎不论何时，人们在谈话中总会穿插一些简短的词句，这些词句往往没有什么实际意义，对谈话内容也不构成什么影响，并且不需要经过思考，因此完全可以被忽略掉。

但是，如果说说话者与你的利益息息相关，那你一定要注意了。因为相对于其他经过思考和逻辑加工的内容，这些简单的词句完全出于说话者的本能，因而更能反映他的真实意思，甚至是品性。“老实说”就属于这一类，经常以此作为过渡的说话者，实际上是在不停地提醒你相信他。可以想象，只有没有十足的底气，甚至企图掩饰事情真相的人才会如此。

经常以这三个字来赢得思考时间的说话者，实际上是在向你透露这么一种信息：我一定要想出更合适的“事实”或“语句”，让你觉得我更可靠、更可信。

另外，如果在说这三个字的同时，说话者还伴以摸嘴、摸鼻子等典型的撒谎动作，则几乎可以百分之百断定：这个人不可信，他在欺骗你！

当然，上述分析并不绝对，经常说“老实说”的人并非一定在骗人，有时候反映了说话者的不自信，有时候反映了说话者的恳请之心，有时候则反映了说话者“真老实”的本性。至于你面前的这个人属于哪一种，只要再结合他的性情和其他日常行为就可以判断了。

②

留意语速变化，就抓住了他的内心变化

阿强是个口才很好又幽默风趣的人，同事们都特别喜欢跟他在一起，因为有他的地方就有笑声。但是阿强也有自己的烦恼，那就是一旦自己暗恋的美女同事小娟在场，他就会思维迟钝、说不出话。如果恰好小娟正在看他，他就更会面红耳赤、不知所措，甚至连最基本的逻辑和语速都不能保证。每次他想要在小娟面前一展自己的幽默天分，以期获得她的好感，结果总是适得其反。对于自己屡屡的“临阵怯场”，阿强真是郁闷透了。

许多人在面对自己喜欢又未曾表白的人时，都会出现上述事例中这种“大脑一片空白，说话颠三倒四”的情况。这证明了一点：当心里有事，尤其是这事与对方有比较密切的联系时，我们往往会在说话尤其是语速上表现出来。推而广之，人们内心的状态会通过说话反映出来，而内心状态的变化，又可以直接反映在语速的变化上。

语速很快的人，一般性情直率、精力充沛，同时可能有点自我和固执。相反，语速很慢的人则往往老实厚道、行事谨慎，有时甚至有谨小慎微和过于敏感之嫌。若语速突然由快变慢或由慢变快，则表示说话者的内心正在起着变化。

既然人们的语速会随着自己想要表达的情感和心情状态而发生变化，那我们就可以由语速的变化洞悉说话者的心理变化，揣摩探

知他的心理状态。具体说来，有以下两种情况：

语速突然变快

如果一个人平常说话慢慢悠悠、从不着急，而在某一时刻忽然大声又较快速地说话，甚至很急迫地进行反驳，那么很可能是对方说了一些对他十分不利并且是无端诽谤的话，语速的加快表达了他内心的不满、着急和委屈。

但如果是正在读一篇富有激情的战斗檄文，或者发表慷慨激昂的演说时，人们加快语速则只是为了表达自己内心强烈的情绪。

语速突然变慢

如果一个人平常语速很快、口若悬河，可某一刻突然支支吾吾、前言不搭后语，则很可能是对方触及了他的一些短处、弱点甚至是错误，要不就是他有事瞒着对方。语速的减慢反映了他底气不足、心虚、卑怯的内心状态。

但如果是正在读一篇文辞十分优美的抒情散文，或者是在回忆某件美好的事情时，则人们语速的舒缓、悠扬只是在体现自己对美的感受。

此外，如果不属于上述两种情况，平常语速慢者突然提高声音、加快语速，或者平常语速快者突然放慢语速时，则表明他们是想强调正在说的内容，希望通过语速的变化引起别人的注意。如果是在辩论会上，这种情况则属于一种“挫对方锐气，增自身信心”的策略。

3

突然变得健谈可能是为了逃避话题

张峰从小就十分内向沉默，结婚后还是这个样子，有什么事都不跟老婆交流，气得老婆动不动就骂他是“锯了嘴儿的葫芦”。

可就是这样一个人“闷葫芦”，最近两个月突然跟换了个人似的，变得健谈了。原来老婆唠唠叨叨时他从来都不理，可现在老婆一开口，他就笑嘻嘻地跟她扯，而且还净扯些不着边际的话。

吃过晚饭后，老婆的习惯是拉着他一起看爱情电视剧，并且还特别喜欢边看边评论：“你瞧，小雪多漂亮、多善良，遇到这种美女，大亮这种老男人还不珍惜呢……”不过，这是以前的情况，现在张峰从来都不让老婆有评论的机会，他会想尽办法让老婆陪着他说话，而不是看电视剧。他甚至专门准备了一个小本子，上面写满了新听来的笑话或好玩的事，从吃完饭到睡觉前，他会不停地给老婆讲故事，逗老婆发笑。

对此，张峰老婆感到十分诧异，她一方面为张峰的转变感到高兴，一方面又担心丈夫遇到了什么事情。直到有一天，她偶然在张峰的手机里读到一条暧昧的短信，一切才真相大白。原来，张峰之所以如此，是为了封住老婆的嘴，免使她提起与爱情有关的事，以免让他不小心露出马脚。

现实生活中，上述故事中的“突然转变”其实也是时有发生。一个木讷的小男孩，在某次考试考砸后，一到父母跟前就会不停地讲学校里的新鲜事；一个原本比较沉默的女孩子，在喜欢自己的男孩子约自己出去时，会不停地说话，甚至让对方除了附和自已，没有任何提起新话题的机会……

仔细琢磨上述种种，你一定会发现一个问题：突然由沉默变得健谈的人，往往是刚遇到了一些事情，并且这些事情均是他们不愿意再次提起的。说得再明白一点，就是他们心里有“鬼”，为了不再面对这个“鬼”，他们会想尽办法引开话题，把对方的思维引向别处。至于那个在喜欢自己的男孩子面前突然变得滔滔不绝的女孩子，则很可能是因为她不喜欢对方，不希望听到对方表白，以免使自己陷入一个难以推托的境地，引发双方尴尬。

看来，一个原本沉默寡言的人，忽然变得健谈，在某一场合中或某一个人面前变得口若悬河，反映了他的一些小心思——要么是转移对方的注意力和思维方向，避免其提起某些令自己不快的话题；要么是怕对方提出自己有可能无法应付的新问题，所以以这种方式来阻止对方讲话。

但是，如果没有什么顾忌，原本沉默的人突然在某个场合中变得健谈，则多是由于该场合出现了某个特定的人或特定的事件，他想引起这个特定人物的注意，或者他对这个事件超乎寻常地感兴趣。

④

有理不在声高，声调高的人不一定有理

某咖啡厅里，顾客们正在享受着美好的下午时光。忽然，靠窗位置的一个男人大声叫起来：“小姐，小姐，你给我过来！来看看你们的牛奶，这根本就是过期的嘛，都结块儿了还卖，白糟蹋了我的一杯红茶！”服务小姐迅速走过来，一边微笑着赔不是，一边说道：“对不起先生，我马上给您换一杯新的。”

很快，新红茶端上来了，跟前一杯一样，配着新鲜的柠檬和牛奶。服务小姐再次微笑着对那个男人说：“先生，我是不是可以建议您，如果放了柠檬，就不要再加牛奶呢？因为柠檬酸会造成牛奶结块儿，使它看起来像坏掉了似的。”说完，服务小姐便轻轻退下去了。座位上，那个男人满脸通红，只见他迅速端起茶杯，强作镇静地喝了几口，然后起身就走了。

角落里，刚才那位服务小姐的同事替她抱怨道：“明明就是他错了，居然还那么粗鲁地嚷嚷，你为啥不直接说他，给他一点颜色看呢？”服务小姐回答：“正因为 he 粗鲁，所以我才用委婉的方式对待他，否则不就吵起来了么？再说，道理一说就明白了，根本用不着大声说啊。”

看完这则小故事，你是不是和我一样，顿悟了“有理不在声高”这句话的内涵呢？确实如此，声调的高低并不代表一个人有理与否。