

人际关系专家一致公认的最完美的社交行为准则

李 昊◎编著

3秒钟 看透 对方心理



世上无难事，只怕有心人。只要留心观察，3秒钟就能让你看准对方心理，识别对方内心，从而练就“一眼看穿”、“一语道破”的高超技巧。

上

怎么成为社交场上的高手

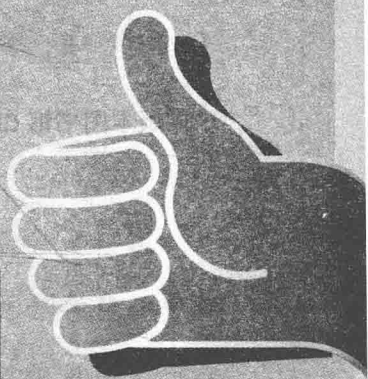


北京联合出版公司

人际关系专家一致公认的最完美的社交行为准则

李 昊◎编著

3秒钟 看透 对方心理



世上无难事，只怕有心人。只要留心观察，3秒钟就能让你看准对方心理，识别对方内心，从而练就“一眼看穿”、“一语道破”的高超技巧。

上

怎么成为社交场上的高手



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

三秒钟看透对方心理 / 李昊编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2008.8
(2011.8 修订重印)

ISBN 978-7-80600-938-3

I. 三… II. 李… III. 心理学 - 通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 068987 号

三秒钟看透对方心理

著 者 李昊 编著

出版发行 北京联合出版公司

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 64258473 (传真)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 720mm × 960mm 1/16

字 数 360 千字

印 张 26 印张

出版日期 2011 年 8 月第 2 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80600-938-3

定 价 56.00 元 (上下册)

北京联合出版公司图书, 若有质量问题, 请与本公司联系



前言

我们生活在一个纷繁复杂的社会中，形形色色，千姿百态的人共有一个大千世界。现实生活中离不开人际交往，即使有时我们心里很不乐意，也不得这么做，因为我们不可能强迫自己脱离人世，去投奔茫茫云烟之中。

——为了完成种种任务，实现自己的目的，就要与各种各样的人打交道。但是，由于人们所处的环境及生活习惯的不同，也就形成了不同的性格特征。我们与之相处，如果能深入这个人的内心了解其性格特征及优缺点，就会对症下药，找到与之相处的恰当方法，进而有利于工作的开展，从而提高我们的办事效率。

不可否认的是，现实生活当中许多人将其最真实的一面掩藏起来，在为人处世方面总是表现得真真假假，假假真真，让人难以琢磨怎样识别这些人的内心呢，这是一门



三秒钟看透对方心理

学问。

所以，与一个人共处，了解其本性，看透其内心是极其重要的，那么怎样才能做到这一点呢？这也正是本书的宗旨。

本书从外表特征，言谈举止，穿着打扮、工作习惯，兴趣爱好等几个方面对识别他人，看准对方心理做了详细分析与介绍。本书通俗易懂，涉及内容广泛，涵盖了人的方方面面，希望在人生的道路上能助你一臂之力，从而使你在风云突变的茫茫人海中寻找到心灵栖息的港湾。



目 录

第一章 相由心生，知人先知面 1

- 1.容貌观人术 1
- 2.“神”存于内心 6
- 3.以“鼻”察人心 14
- 4.从嘴巴了解内心与性格 18
- 5.表情是看透人心的镜子 21
- 6.气质观人法 27
- 7.体型——性格特征的视窗 32
- 8.透视内心深处的目光 43

第二章 言辞语言露心迹 55

- 1.从语言密码中破译对方 55
- 2.言为心声 65
- 3.识别九种不同言谈的人 76
- 4.听其言，观其行 81
- 5.闻声音辨其人 83
- 6.由辩论看透对方 92



三秒钟看透对方心理

- 7.由笑看人 101
- 8.谈话知心理 108
- 9.留心观察，识破谎言 116

第三章 由行为辨真伪 128

- 1.从坐姿看内心 128
- 2.从站姿探知心理 131
- 3.从走姿看中透视其内心 134
- 4.以举止视人心 140
- 5.手势语言可识心 151
- 6.通过面部动作透视人心 169
- 7.透过笔迹视人心里 185
- 8.通过握手的方式知内心 191

第四章 从人衣着打扮看透人心 197

- 1.以衣识人，人靠衣装马靠鞍 197
- 2.淡妆浓抹识人心 201
- 3.从对颜色的喜欢上观察内心 204
- 4.穿不同样式的T恤，透露不同的性格 206
- 5.看人领带透视内心 208
- 6.从所用的提包样式来看透人心 212
- 7.从所穿的鞋子观察人 218
- 8.不同的发型表现不同的个性 221



第五章 从生活习惯上了解习性 227

- 1.从动作习惯上看人内心 227
- 2.从语言习惯看人内心 231
- 3.从饮食习惯上看人内心 238
- 4.从刷牙上看内心 245
- 5.由睡床上看人性格 249
- 6.从卧室的装饰和摆设上看透人心 253
- 7.从睡姿观察对方 256
- 8.从拿烟的方式透视人心 260
- 9.从沐浴的方式看透人心 264
- 10.从喜欢的运动方式上透视人心 267
- 11.由开车观察对方心里 271

第六章 从工作习惯上看风格 276

- 1.由签名来看人的特征 276
- 2.通过办公桌来看人性格 282
- 3.由主持会议的风格看人的特征 285
- 4.从处理信件的方式来看人 287
- 5.从工作责任心看人 290
- 6.从日常交流的动作语言看人 293
- 7.从使用的通讯录看人 297



三秒钟看透对方心理

第七章 从兴趣爱好上透视内心 300

- 1.从个人爱好知人 300
- 2.由喜爱的音乐来知人 302
- 3.由喜爱的舞蹈来知人 305
- 4.从收藏的爱好来看人 308
- 5.从所养宠物来看人 311
- 6.从所读之书来看人 313
- 7.热衷登山的性格 317
- 8.电脑迷是内向型之人 318
- 9.从他的旅游爱好看人 320

第八章 交际场上看穿人 323

- 1.认识陌生人的方法 323
- 2.握手看人心 326
- 3.看人微笑，透视内心 329
- 4.交际识人有妙法 335
- 5.冷静观察识人心 340
- 6.名片测人心 347
- 7.打破思维常规看人心 357
- 8.多个角度去看人 363
- 9.根据经验去识人 370



第一章

相由心生，知人先知面

1. 容貌观人术

人无论身在何处，容貌总是随身而行，与人接触、交往，给人最初的印象还是容貌。所以容貌可以说是人随身携带、但又不能给人的最大的一张名片。

容貌实际上是两个概念，一个是“容”。一方面指手足、腰背、乳脐等，一方面指人在坐、卧、行、走等方面显出来的举止、情态、以及言语谈吐、喜怒哀乐等。细分一下，容有两个方面的内容：一指身体的静态表现（如前所述）；二指身体的动态表现，即举手投足。通过容的静态，可以发现人的外在美，可悦人一时之乐，因此会给人留下美好的印象；通过容的动态，可以发现人的品质和能



三秒钟看透对方心理

SAN MIAO ZHONG KAN TAO DUI FANG XIN LI

力。虽然这些是看得见摸不着的，是“有形无质”的东西，但却是鉴别人才的主要依据，虽不易知但可悦人一世之乐。正如你发现了一个美貌绝伦的姑娘，会让你心驰神往，当你用尽心机，终于有机会接近她时，而她同别人吵架时的语言却如同泼妇骂街般的不堪入耳。那么，你还愿意继续与她交往么？“容”的基础就是身体。

“貌”是指头面上的形象状貌，如口、眼、耳、鼻等等的动态与静态显出的个性特征，从广泛的意义上讲，“貌”不仅是指脸部，而是整个头部，包括印堂、下巴等。“貌”本应属容的一个组成部分，由于人的精、气、神主要体现在面部，因此把“貌”单列出来，与“容”相提并论。貌也包括两个方面：一是构成貌的口、眼、耳、舌、鼻、眉等具体的人体器官，它是貌的物质部分，即基础；二是这些器官表现出来的情态，是精神表现，也属有形无质的虚象。这种动态的貌就是情态。古人说面部是“列百部之灵居，通五府之神路，推三才之成象，容一身之得失”，所以人心里的真实想法会从面部表情中流露出来，只要识人者有着敏锐的观察力和强烈的探索精神。隐藏得再深的秘密，也能够被发现。



古希腊哲学家德谟克利特创立了原子论，被后人誉为唯物论的鼻祖，有一则关于他的识人佳话。某一天，德谟克利特在街上偶然遇见一位熟识的姑娘，于是，德谟克利特便和她打了招呼：“姑娘，你好！”第二天，德谟克利特再一次碰到与头一天同样打扮的那位姑娘时，却这样打了个招呼：“这……这……太太，你好！”一夜之间，姑娘变成了太太，这种变化竟然被德谟克利特一语道破。那么，德谟克利特是如何看穿那位姑娘“一夜之间”的事情的呢？这是他仔细观察那位姑娘的脸色，眼睛的活动情况，面部表现及走路的姿态等一系列举止的结果。他之所以这般火眼金睛，就是因为他具有强烈的探索精神和敏锐的观察力，而且有丰富的人生经历。据说，德谟克利特有时正吃着鲜美可口的瓜果，会突然从房间里跳出来，跑到地里面去搞清楚瓜果为什么这么好吃。

把人的外部形象分为“容”和“貌”两部分，是为了有利于理清鉴别人物这种特殊活动行为的脉落和层次，更好地研究人才。在实际操作中，主要的根据还是来自经验、阅历，当然也有灵感、直觉等神秘的感觉因素。有时认为某人好或坏却说不出所以然，但事后证明这种凭空的



三秒钟看透对方心理

判断居然十分准确，这就是直觉的作用。当然，要是平时多注意在观察人方面积累的话，无论是从逻辑上推论还是直觉的判断，肯定准确性会提高许多。将人的外形特征分为容与貌两方面，其目的也是使考察人物的活动更严谨，更有层次，既能克服泛泛而论的缺陷，也不致流于宿命论。

容貌的美丑是天然生成，但考察人应不以美丑为标准。漂亮的面孔固然让人赏心悦目，但用人之道在于才，而非貌（除礼仪、迎宾之外）。才貌双全，当然最好，二者不可兼得，



舍貌而取才也。“自古红颜多薄命”是因为人为的占有与劫掠欲望，生在今天的红颜美人，如不自救、自助、自强，依然会是薄命的悲剧。

人的各个部位，各个感官是与五脏相关联的，如肾开窍于耳，肝开窍于目等，这是医生能够从眼中看到肝脏病



变的理论根据。而五脏又与五行相联系，如肝属木、心属火等。五行呢，又与四季有联系，如秋属金、冬属火等。通过这样几次转换，说明了耳目鼻舌、五腑六腑这些人体器官是与四时八节互相感应的，也说明了与西方追求“神人合一”不同的中国古代圣人，是在追求“天人合一”的最高境界。他们强调人与自然的和谐关系，这与现代人重视环境保护、生态平衡的初衷是一样的。具体到人的容貌上，也要遵循“和谐是美”的原则，要求身体的各部位配合有情，如胸腹手是与耳目口鼻相顾相称。生有如此之相当然不凡，这样才符合自然之理。人虽是万物灵长，但其自然本性和动物属性始终不会消失。比如春天是动物的发情期，而人在春天也容易意乱情迷，乱性、偷情、性犯罪在春天的比例最高，所以“和谐”这自然法则同样适用于人。

考察人的容貌，总的原则是：相顾相称，则福生。不以美丑长短为标准，更不能以貌取人。



三秒钟看透对方心理

2. “神”存于内心

精神贯穿在一个人生命的始终，是生命力的表征。生命力强旺，精、气、神、血就充足丰沛，脉相沉稳有力。如果血枯气散，精神恍惚，就是生命力衰竭或受损之象。“大伤元气”就是精、气、神、血受损伤。

但精、气、神三者却是看不见的。质藏于形内，又决定形的神韵风姿。中医理论认为：形有助于养血，血有助于养气，气有助于养神。如果形体完备无损，血液就能够流通（中医有“通则不痛，痛则不通”的说法）；血液流通无阻，气就能顺畅；气一顺畅，神就明清爽朗。因此说，形能养气，气能安神；气不沉稳，思想就浮躁，心静不下来。这种状态下，人去办事是收不到良好效果的。

精、气、神、血的稳定性是一个较长时期的过程，如果四者长时间浮躁不定，精力不能集中，做事效率低，才能得不到充分发挥，事业兴衰可想而知，长此以往，命运



的通达塞滞不言自明。反之，精、气、神、血四者旺足，生命状态奇佳，精力高度集中，处于亢奋状态，可以激发体内潜能，超水平发挥，平常有五成能力，突然间会暴涨至七分、八分，事业自然会顺利发达。成绩平平的学生会考出高分，精神亢奋的运动员会做出惊人神技，原因就在于此。精神足与不足，影响到才能的发挥，从而决定事业的成败和命运的好坏。

精神状态良好，能调节激发体内潜能和灵感，超水平发挥就有实现的可能。

气沉不下来，就做不好事情。“神”与“精神”还不是一码子事。神是一个人的生命力、行动力、意志力和思考力的综合体现，是有质无形的东西，主要集中在人的面部，尤其是在两只眼睛里。人们看不到它的实体，却能够感觉到它的存在。经由各种磨炼，神会发生变化，智慧、阅历、才能和信心增长了，神也会更加明清精湛，丰厚纯熟。

神是一种气质性的东西，能在后天的环境中发生变化，可能来自于磨炼，也可能来自于阴阳的调合。

后天的磨炼更为重要，也是才能、信心、智慧增长的



三秒钟看透对方心理

SAN MIAO ZHONG KAN TOU DUI FANG XIN LI

源泉。生命力可以通过锻炼和加强营养来增强，行动力是在处理事务中增长的，意志力是需要不断磨炼而更加坚强的，思考力在学习和应用中会一点一点成熟完善。四者是统一协调发展、相互促进的。意志力能把生命力提高到极限，在生命力脆弱时顽强地拼搏，也能克服恐惧和无助感，提高行动力，帮助思考力找到正确的答案。思考力则能改善、提高行动力的准确性，而经由行动力的不断实践又有助于思考力的正确性。

总之，生命力是基础，行动力是武器，意志力是动因，思考力是统帅。

在它们的协调发展中，神就更加圆润纯熟。由于修养深浅的变化，有的人神光内敛（大才），有的人锋芒毕露（中才），如果无神无光，则不足论了。

在考察人物的过程中，有一种普遍现象，人们比较容易识别与自己同类、同级或比自己低的人才，而对不同类型、比自己才高的人则判断不准了，加上受个人好恶的干扰，就会造成众多的识人错误。

该生读到相当程度，他的气质与其他人就不同。历经风雨事变的考验，气质神态又有不同，这也是精神的一种

