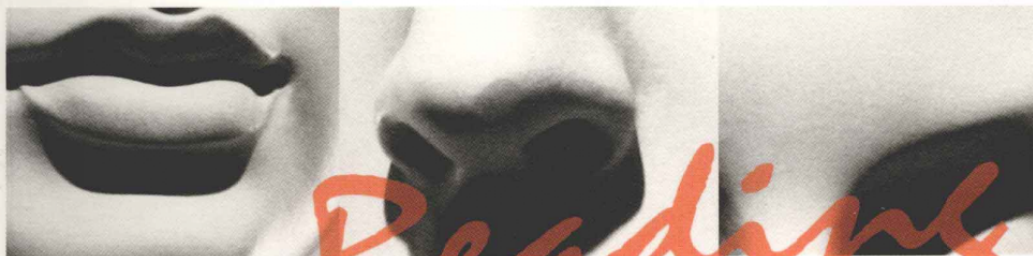


# 心理学家教你 相面术

科学解读面孔之下的性格密码



Reading  
Faces

(美) 里奥波特·柏拉克 / 著

张百顺 / 译

- 科学性——以解剖学、行为学和心理学为基础；
- 系统性——在划区解读的同时，注重划区之后的整体分析；
- 实用性——通俗而非专业的内容；大量解读名人面孔案例。

# 心理学家教你 相面术

**面孔是一本书，人们从中可以读到许多有用且有趣的东西！**

本书从解剖学、行为学和心理学的角度，阐述了行为、心理和社会经历等因素如何影响面部形态的形成，进而归纳出一套系统、科学的解读面孔的方法——划区解读法：

眼睛的形状反映出性格类型；

瞳孔的大小与情欲强弱有关；

眉毛的形态反映惯常的情绪状态；

鼻子的形状是心智模式的标志，而大小又与性能力相关；

嘴唇和口部形态反映处世态度与容忍度；

下巴与颌部暗示着争强好斗或软弱可欺；

.....

正如苏格兰诗人所说，思想和感情的利凿一直在雕刻着我们的面容。学会解读面孔，你将看到每个人在各自的面孔中所记下的关于他的生活的一切！



Reading  
Faces

上架建议：心理·人际

ISBN 978-7-5155-0142-0



9 787515 501420

定价：26.80元

# 心理学家教你 相面术



(美) 里奥波特·柏拉克/著

张百顺/译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理学家教你相面术：科学解读面孔之下的性格密码 /  
(美) 柏拉克著；张百顺译. — 北京：金城出版社，2011.10  
书名原文：Reading Faces  
ISBN 978-7-5155-0142-0

I. ①心… II. ①柏… ②张… III. ①命相—通俗读物  
IV. ① B992.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第181064号

Reading Faces

Copyright © 1981 by Leopold Bellak, M.D. and Samm Sinclair Baker

This edition arranged with Curtis Brown Ltd.

through SanMay International Media Co., Ltd

Simplified Chinese edition copyright: 2011 Gold Wall Press

All rights reserved.

## 心理学家教你相面术

策 划 人 王喻颀

策划编辑 夏 青

责任编辑 张朴远

文字编辑 罗鑫宇

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 110 千字

版 次 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0142-0

定 价 26.80 元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼 邮编：100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64200125

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

## 目录 Contents

### Chapter 1 你能解读这些面孔吗?

- 四个基本好处 ..... 004
- 有系统性地观察 ..... 005
- 解读面孔的简单技巧 ..... 006
- 分析猫王的面孔 ..... 008
- 解读蒙娜丽莎的奥秘 ..... 012
- 识破假笑 ..... 016
- 划区解读法的有效性 ..... 019
- 在与其他人的接触中解读面孔 ..... 021

### Chapter 2 分面解读面孔

- 面孔的划分 ..... 026
- 研究各种不同的人 ..... 027
- 分面解读适用于任何年龄 ..... 031
- 分脑研究揭示的关系 ..... 034

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 解读约翰·F. 肯尼迪的面孔 ..... | 038 |
| 解读罗伯特·肯尼迪的面孔 .....   | 040 |
| 解读特德·肯尼迪的面孔 .....    | 043 |
| 解读一张陌生的面孔 .....      | 045 |
| 电视屏幕上的分面解读 .....     | 047 |

### Chapter 3 面容与面部表情

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 面部表情的三种类型 .....    | 055 |
| 骨骼：性格指示物 .....     | 057 |
| 解读整体面孔 .....       | 059 |
| 解读丘吉尔不同时期的面孔 ..... | 062 |

### Chapter 4 101 个性格特质词汇表

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 使用特质词汇表 .....      | 073 |
| 实例研究：埃莉诺·罗斯福 ..... | 079 |
| 进行被迫选择模式的练习 .....  | 083 |

### Chapter 5 使解读表情变得容易

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 澄清解读表情的错误概念 ..... | 086 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 分别解读五官 .....      | 087 |
| 解读眼睛 .....        | 089 |
| 目光中所隐含的性欲意味 ..... | 090 |
| 解读瞳孔 .....        | 092 |
| 眼睛的形状 .....       | 093 |
| 解读眉毛 .....        | 095 |
| 解读鼻子 .....        | 096 |
| 观察口部 .....        | 101 |
| 解读耳朵 .....        | 104 |
| 解读整个表情 .....      | 105 |

## Chapter 6 解读自己的面孔

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 分步骤地解读自己的面孔 .....  | 111 |
| 像别人那样观察自己 .....    | 112 |
| 解读自己在不同时期的面孔 ..... | 114 |
| 对着镜子解读自己的面孔 .....  | 115 |
| 自我意识 .....         | 116 |
| 你给别人的印象 .....      | 117 |
| 塑造你自己的面孔 .....     | 120 |
| 保持连续性 .....        | 122 |

## Chapter 7 通过解读面孔改善人际关系

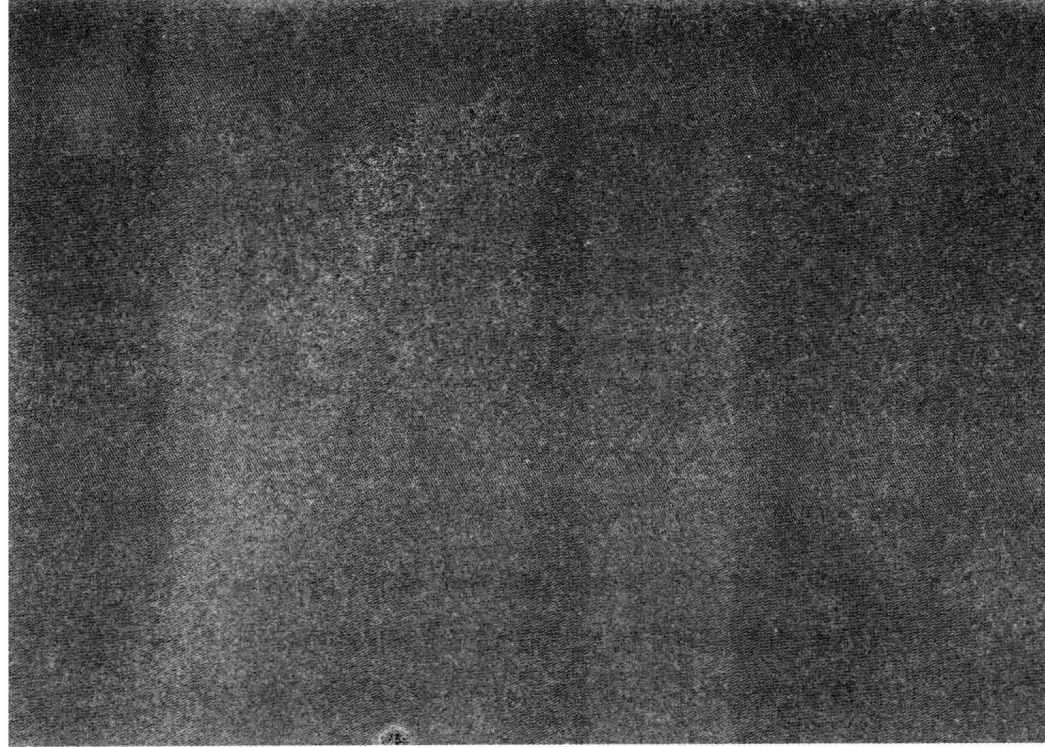
- 加强彼此之间的沟通 ..... 127
- 解读面孔不等于心理分析 ..... 132

## Chapter 8 解读名人的面孔

- 杰米·卡特 ..... 136
- 罗莎琳·卡特 ..... 139
- 富兰克林·德拉诺·罗斯福 ..... 142
- 玛丽莲·梦露 ..... 145
- 德怀特·D.艾森豪威尔 ..... 147
- 罗纳德·里根 ..... 150
- 欣赏露出真面貌的名人 ..... 152

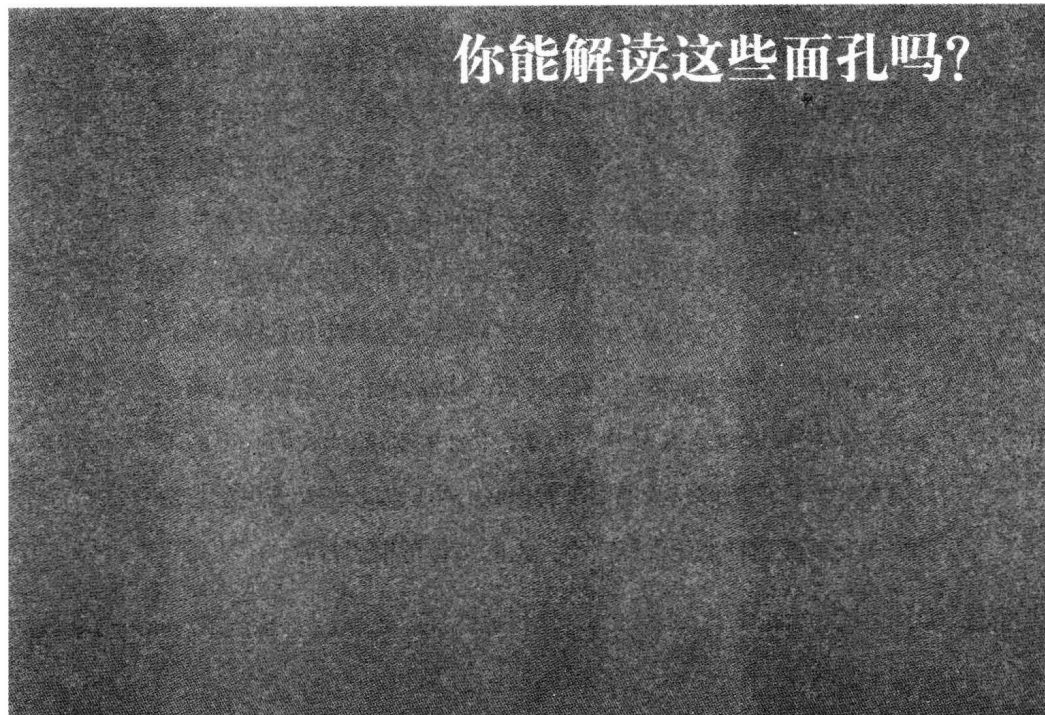
## Chapter 9 享受解读面孔的游戏

- 你会选择他担任你的海关检查员吗? ..... 156
- 你会选择她作为你的知心朋友吗? ..... 158
- 你会从他手里买旧汽车吗? ..... 160
- 你会选择她担任你的律师吗? ..... 162
- 形成你自己解读面孔的实践方式 ..... 164



# Chapter 1

你能解读这些面孔吗？



当你遇见某个人时，你会很自然地观察（解读）对方的面部，而自己并不会意识到这种行为。当你能有意识地解读对方的面孔时，你会在许多方面获得好处。在这方面，我已有多年的实践经验。你可以通过我设计的这种简单的划区法学会解读的技巧。事实证明，划区法是有效的解读面孔的方法，有着可靠的心理学基础，一旦掌握了这套方法，你会感受到无穷的乐趣。

你不妨现在就自我提问：“作为日常生活的一部分，我有没有真正有意识地解读过某人的面孔？在解读这个人的面孔时我有没有发现我想了解的东西？这个人是忠诚，还是奸诈，我能否做出正确的判断？她为人是和善还是刻薄？我是该去和他接近还是退避三尺？”

演员艾伦·阿可尔达曾在电视剧《野战外科医院》中扮演一名外科大夫。剧中，他在哥伦比亚大学外科大夫学院举行的毕业典礼上向应届毕业生提出问题：“凭你们所学到的知识，是能够像解读电报一样来解读我的 X 光片。但是，你们能够解读我面孔上的不随意肌吗？你们能够从我的面部看出我心中恐惧和茫然若失的心情吗？……我希望你们记住这一点：人的头骨是相连着的，不要孤立

地看待它们。”

为了更好地了解他人并与之来往，你需要更准确地解读他人的面部。正确地评价某个有教养的人士无异于在创造财富；而识别不出那种故意装出一副“忠诚”表情的骗子就会丧失大笔的钱财。

读完此书你会明白如何透过面孔来解读一个人。你可以把这种技巧应用到你生活的每个方面。需要说明的是，不要把解读面孔看做是算命，而应把它看做是一种洞察他人品质的有价值的工具。

除了划区解读方法外，第4章还有一份词汇表，表中列有101个描述性格的词语，对你会有更进一步的帮助。这份表可以作为解读面孔的一种查询工具。当你把所看到并解读的面孔的每个部分进行综合归纳形成一个初步印象之后，你可以从那个词汇表里迅速地选出几个关键词，然后，按每个区域的印象写下相应的形容词，以便有助于你对这个人做出正确的判断。

除了面对面地解读他人面孔之外，若有可能，还可以把这个人的照片拿出来进行仔细地解读分析。如果你肯花时间悉心研究，借助面孔划区法和性格词汇表仔细地分析放在你面前的照片，你就能提高判断对方的准确度。为了提高你这方面的能力，增强你对这种行为的兴趣，你可以经常利用杂志和报纸上的照片及电视屏幕上的特写镜头来进行练习。

把你和你朋友各自解读的结果进行比较，一定会很有意思，看看你能否从一些名人（如猫王埃尔维斯·普雷斯利、玛丽莲·梦露、汉

弗莱·伯加特、埃莉诺·罗斯福)和其他人的面孔中所表露出来的迹象,知道这些人是属于什么样的性格。在后面几章里,本书将仔细分析有关政治名人面孔解读的结果(肯尼迪三兄弟、吉米·卡特和罗莎琳·卡特、罗纳德·里根、德怀特·艾森豪尔、富兰克林·罗斯福和其他一些政治名人)。

总统候选人在竞选中胜利或失败,通常与他们的政治纲领无关,而是多取决于其面孔和行为举止在电视屏幕和演讲台上出现时所带来的影响。我坚信,如果大多数人都愿意花时间去学如何解读面孔的技巧(在选择政治候选人之前),那么我们就能提高自己的选举能力,选出较为合适的候选人当选任职。

## 四个基本好处

希望你通过学会解读面孔的技巧获得四个基本好处:

- (1) 通过学习如何更好地解读他人的面孔,你将会获得很有用的洞察他人品质和个性的能力。
- (2) 掌握了如何解读自己面孔的技巧,你将会更了解自己。
- (3) 你将会更好地懂得如何给别人留下深刻的印象,并准确掌握别人对你的看法。

(4) 由于提高了自我意识，你将能改善与他人的关系。

## 有系统性地观察

这一节清楚详细地阐述了解读面孔的技巧，这种很容易掌握的技巧会使你着迷。你不一定非得是一名精神病学家或心理学家，才能学会这种技巧。解读面孔的前辈沃纳·沃尔夫博士说：“这方面没有心理学知识的人通常比学习心理学的学生做得更好。”你现在就可以进行试验，做出对你自己有利的决定。

当你遇见某人时，跟他们讲话。如果只是和他同坐在一个房间，我建议扩大你的洞察力和兴趣，而不仅仅是扫视外表。请系统地研究他们的面孔，但不要紧盯着或是过于明显地去审视，而只能静静地、不引人注目地观察，并从中得到印象。

当你不太注意去观察别人，或者，你觉得别人基本上都是令人讨厌的，那么他们很可能也会对你有同样的感觉。厌烦与漠不关心是相互的，是容易看出来的。当你通过划区法解读别人的面孔时，你势必会对他们产生更大的兴趣，那么，他们也会逐渐对你产生更大的兴趣。

## 解读面孔的简单技巧

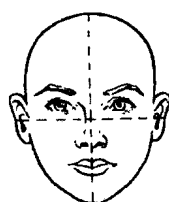
在过去的十几年里，我通过临床实验的反复尝试，总结出一套简明的解读面孔的技巧——划区解读法，即每次解读面孔的某一个部分。解读的部分包括面孔表皮、肌肉和骨骼的轮廓线，并对比加以分析。

人的表情是由皮下微小的肌肉活动决定的。认识到这一点很重要，在后面的章节中还将对此做出解释。一个人最基本的内心情感或习惯性态度（怀疑或情绪冲动，自信或缺乏自尊，悲观厌世或乐观豁达，爱恋或仇恨，等等）往往能“凝固”肌肉，使其变成经常出现的那种状态。

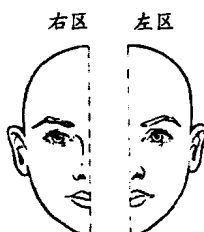
这些习惯性的状态就变成泄露内情的标记，帮助你认识到一个人的真实性格。人的面孔就像一张立体地图，当你与一个特定的人交往时，这张地图可以告诉你哪里该去，哪里不该去。面部表情肌肉的习惯性牵拉又会影响肌肉下面骨骼的轮廓线和皮肤表面固有的皱纹的形状。

这套解读面孔的划区方法的基本技巧分为以下几个简单的步骤：在直接解读人的面孔时，可凭想像把面孔分为若干区域；在解读照片时，可以在照片上轻轻地划两条线把面孔分开，或者用一些纸片把面孔分成四个基本的区域（如下图所示）。

把面孔划分成若干区域  
按纵横方向来划分区域



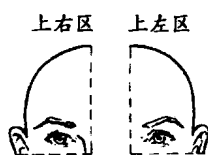
1.



2.

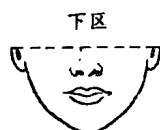


3.

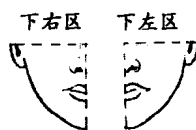


4.

5.



6.



7.

8.

首先，按垂直方向从中间划分面孔，将左右面孔分离（当你解读照片中右边面孔时，它是在你正对着的左边，而左面孔则在你的右边）。然后，按水平方向划分面孔，使头顶、眼睛与鼻子、嘴和下巴分开（从眼睛以下划线分开）。

在这样划分的面孔区域中，你可以很容易地观察每一个分开的部分。依次仔细解读，先看右区，然后左区、上区和下区。在解读照片上

的面孔时，你可以用纸片分别遮盖的方法依次仔细观察这 8 个区域。

通常你只需要解读 4 个区域：右区、左区、上区和下区。如果时间允许，你可以进一步分别解读 8 个区域来分析。

(1) 右区：想像着按垂直方向盖住这个人面孔的左半部，仔细观察分析整个右半部。

(2) 左区：按垂直方向盖住面孔的右半部，然后解读整个左半部（你会惊奇地发现两部分居然不一样）。

(3) 上区：在眼睛下按水平方向划线并盖住面孔的下部，把眼睛和上额单独处理，其目的是能更有效地解读这些部位。

(4) 上右区：仍然盖住面孔的下半部，现在还得盖住左眼，然后只解读右眼部位。

(5) 上左区：盖住面孔下部，再盖住右眼，然后只解读左眼。

(6) 下区：按水平方向划线盖住上半部，仔细观察并分析鼻子、嘴和下巴。

(7) 下右区：仍盖住上半部，再盖住下左区，然后只解读下右区。

(8) 下左区：仍盖住上半部，再盖住下右区，然后只解读下左区。

## 分析猫王的面孔

学会使用简单的划区法的最好办法是利用照片，比如对着书中分

析的照片进行练习。然后，你就能面对面地迅速解读你所遇到的人的面孔。

首先，让我们分析一位名人的面孔：超级歌星埃尔维斯·普雷斯利（猫王）的面孔。对这位有争议的歌星，无论你是崇拜还是责难或是保持中立的态度，解读他这张被大肆宣传的广告照片，力图更多地去了解这个戴着社会面具出现在公开场合中的人究竟有怎样真实的一面，这对我们来说是一个有趣的挑战。我们必须透过那些出于公共关系目的对他进行的神话般的宣传，透过许多人对他的奉承和一些人对他的诋毁来找出这个世界闻名的人物——一个来自乡村的男孩的真实本质。

直至普雷斯利英年早逝，很可能就连他自己都说不清什么是他真实的自我、什么是他伪装的自我。一位著名的社会学家和自杀研究学家埃米尔·德克海姆曾经强调，从一个社会文化阶层飞跃进入另一个社会文化阶层能导致一个人与社会的对立冲突关系，也就是人们（根据这个人的社会参照系）所认识的那种对立冲突关系。此外，飞跃的结果还可能导致严重的思想混乱，产生情绪抑郁和种种疏离孤独之感。回顾一下像詹姆斯·迪安、贾尼斯·乔普林和弗雷迪·普林兹这样的年轻的著名人士那种疯狂热烈的生活及他们英年早逝的悲剧结局，不难看出，巨大的社会关注和赞美之声会使他们感到一种无法忍受的压力和负担。

仔细察看埃尔维斯的面孔，成年时的及他 11 岁时的面孔，你立