



了解你身边的人，掌握他的行为模式和思考方式

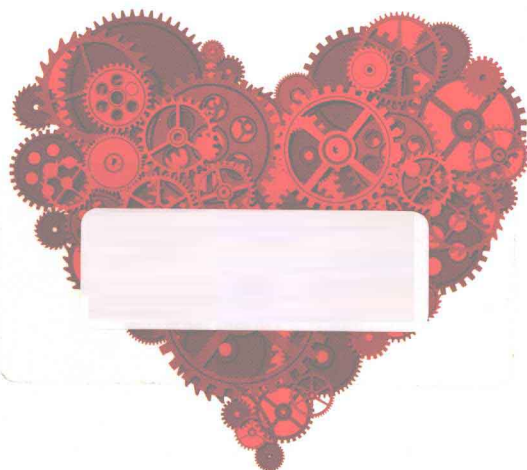
每天用一点 读心识人术

了解你想了解的人，了解你必须了解的人

程 慧 编著 CHENG HUI

♥ *How to Read a Person*

你想让人一见面就喜欢你，并且信任你吗？
你想以最快的速度了解一个人，而不被他的表面所迷惑吗？
你想知道对方什么时候在撒谎吗？
你想知道你的他是否真心爱你吗？
.....



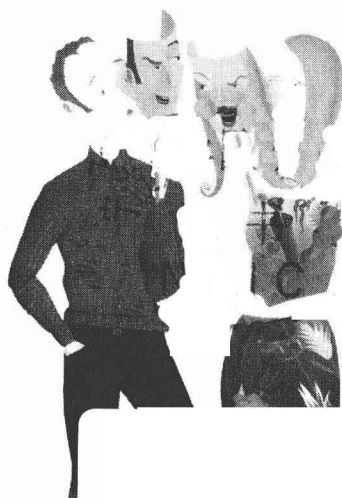
 经济科学出版社

每天用一点



读心识人术

程 慧 编著



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天用一点读心识人术 / 程慧编著. —北京: 经济科学出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5141 - 0596 - 4

I. ①每… II. ①程… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066610 号

责任编辑: 周胜婷

责任校对: 杨 海

技术编辑: 王世伟

每天用一点读心识人术

程慧 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行电话: 88191109

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京东海印刷有限公司印刷

710 × 1000 16 开 16.25 印张 220000 字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 0596 - 4 定价: 29.80 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前言

知人知面更要知心

你想让人一见面就喜欢你，并且获得他的信任吗？

你想以最快的速度了解一个人，而不被他的表面所迷惑吗？

你想知道对方什么时候在撒谎吗？

你想知道你的他是否真心爱你吗？

俗话说，“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”，每个人都在一张张面具的伪装下营造自己的壁垒。所以，从相面到风靡全球的美剧 *Lie to me*，读心识人术总是让人心神向往。

在这个竞争日益激烈的时代，掌握一点读心识人术就显得更为必要了。掌握他人的长短优劣，在细微之间察人于无形，从而能够洞察别人的心理，并懂得运用相关的心理学技巧来处理人际关系中的各种问题，是我们追求成功人生必须牢牢掌握的撒手锏。

这本书要讲的就是学会看一个人是“怎样”的一个人。无论是从东方的面相、手相来察人，又或者是根据西方的星座、天象来推测进而了解一个人，又或者从心理学的角度，切合自身经验来看一个人。无论哪种手段或者多管齐下，我们要知道的无非只有一点：他是个怎样的人？他因为自己的那个“怎样”会如何对待面前的人、事、物？他可不可交？他可不可用？作为同事、朋友、用人者的

 前言 >>
PREFACE

我们，都想更好地看清一个人。即使是一个陌生人又或者是亲密如情侣、家人，我们一样拥有探究他是“怎样”一个人的好奇心和乐趣，只要我们愿意并去了解的话。

了解你身边的人，了解你想了解的人，了解你必须了解的人，掌握他的行为模式和思考方式。你不认识的人，你充满好奇的人，你擦肩而过的人，你永远不能再见的人，你们日日相对、却不知道他在想些什么的人，你上班时总会遇到的人，你工作中要打交道的人，你去某些场合必然会遇见的人……了解他们是“怎样”的：他们那像天体一样稳定的运行规律，当与其他天体交错而过的时候，他们会怎样做，又会对别人产生什么影响……总之，了解他们，也是在生活中更好地把握你自己，知道自己该怎么做，怎样做，效果可以达到更好。

本书主要从几个方面教您如何读懂一个人，如何穿过一个人外在的层层迷雾，进入到一个人的核心，也就是他的气质和性格，进而得窥他行事的逻辑。这几个方面是：形体及着装、面容、兴趣爱好、朋友家人、语言、行为、置身特定环境时的个人状态。通过这些来教会你如何对一个人来进行解码和阅读。当然，你绝不能忽视你的直觉，它是你至为宝贵的数据库。另外，你还需要学会反解码，懂得如何将别人对你的阅读导入到对你有利的方向中来。

本书中通过对社会学、心理学以及传统面相、手相、姓名学的借鉴，旨在为大家认识别人和认识自己提供更好的工具。如果通过对这本书的阅读，侥幸能对您的生活有所帮助，让您读有所获的话，那将是让编者不胜荣幸的事。当然，由于编者水平所限，书中错误难免，欢迎广大读者批评指正。

编者

目 录

第1章 兵马未动，粮草先行——在用读心识人术之前

锻炼你的观察力 / 2

给人留下一个好印象 / 6

多方搜集信息 / 10

第2章 别掉进他设的陷阱——会影响到你的心理效应

首因效应 / 14

晕轮效应 / 16

刻板印象 / 19

中心性品质 / 21

第3章 穿衣打扮读懂他——由表及里

体型反映性格 / 30

衣服反映社会化程度 / 31

手脚反映品质 / 36

第4章 人可以貌相——知人知面

面孔是第一特征 / 58

眼睛是心灵之窗 / 59

嘴部信息丰富 / 67

头发不会骗人 / 75

第5章 观察他的兴趣——只要细心就能得到的信息

饮食习惯看他最真实的样子 / 88

喜好中透露的蛛丝马迹 / 98

从金钱观看他不常见的一面 / 103

第6章 物以类聚，人以群分——亲朋是他的一面镜子

家庭是性格的发源地 / 110

看人先看友 / 119

亲朋在他身上的烙印 / 127

第7章 听锣听声，听话听音——闻声识人

让对方开口 / 136

君子慎言? / 138

解读他的话语 / 142

山外有山，话外有话 / 149

第8章 他的动作映射他的心——行为分析

与头有关的动作 / 158

与手有关的动作 / 164

与身姿有关的动作 / 168

第9章 环境暴露个性——环境识人术

生活中的他 / 180

职场中的他 / 183

群体中的他 / 199

他的名字 / 202

第10章 相信自己——直觉很可靠

解析直觉 / 218

直觉来源于记忆 / 232

训练直觉 / 236

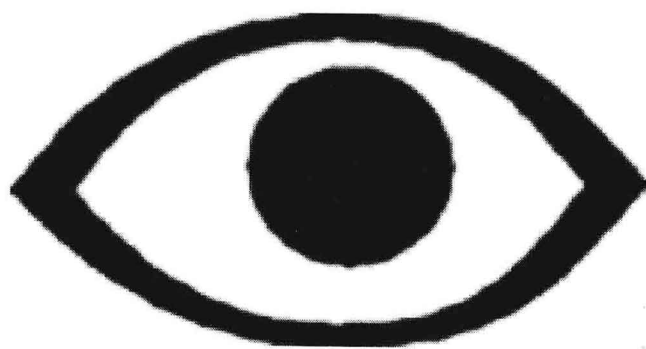
第11章 你在读别人，别人也在读你——读心识人术之大成

解码与反解码 / 242

参考文献 / 251

第 1 章

兵马未动，粮草先行
——在用读心识人术之前





锻炼你的观察力

不知道大家闲来看言情或是偶像剧，在一同悲喜或是冷眼旁观过后，最大的感受是什么？有没有发觉女主角总是有那么点儿“小白”，充满着杂草一样的生命力，历尽艰辛，却依旧乐观，确切地说是带着莫名的、没有底线的喜乐情绪，永远天真烂漫？可能在各类作品中这样的喜乐情绪配置的分量有所不同，因而有时候你会觉得女主角是不是太生活低能了，又有些时候你觉得正是这样的乐观才叫人喜欢。当然了，这样的女主角一般都会让男主角痴狂。这是为什么呢？答案1：因为这是偶像剧。答案2：生活就是如此。

如果你对上述角色设定有所察觉，那么，恭喜你，你在我们这堂课的学习中应该会有较深的体会，掌握起来应该也会比较快。

人与人的深度沟通是艰难的，因为人与人的隔膜是根深蒂固的，也许我们一直没有放弃寻求理解的可能性，但事实上，想真正地理解一个人很难。有一个实验是这样做的：你和你的朋友对面而坐，你们互相都在各自的白纸上用笔写下描述你们此刻情绪的一个词。接着你们对对方用表情表达这个词所描述的那种情绪，固定你的表情十几秒，确定你的朋友看清了你要表达的意思。然后你们写出代表你认为对方要传达给你的情绪的那个词。这时你会发现什么呢？大部分受测人可能一直在为一个结论留下自己的数据，那就是，人与人的隔膜是巨大的，即使你们面对面、互为知己，但你们完全不了解对方要表达的意思。曾有个人这样讲过：人与人的差别不亚于人与猴子的差别。

即使理解是如此艰难，但还是有些人善于了解别人，读懂别人，这又是为什



么呢？其实这也并不是完全不可能做到的事情。它需要的是你要有足够的热情来阅读一个人，像破译密码一样收集所有你能收集到的信号和线索，然后运用你的耐心，还有你将从这本书中学到的一套有序的读人程序。只要你常常要求自己这样练习，你就可以熟能生巧了。理解一个人也许很难，但从大概上把握他、了解他，还是有章可循的。

以下是一个小故事，也许你能从中发现些什么。考验观察力的时候到了。

海王有十二个美丽而善良的女儿。他们有一个传统，就是孩子成年的时候可以游上海面来看一看上面的世界。每个姐姐从上面的世界回来时都唧唧喳喳地讲着自己的见闻，她们一个比一个游得远，也越来越靠近陆地。最小的人鱼公主在成年后第一次浮上海面。她爱上了船上的王子，并救了失事落水的他。可是她不能上岸，所以她只是努力地把王子托到岸边。就这样，她怀着一颗对王子的爱心回到了大海。她的姐姐聚在小人鱼的身旁问她遇上了什么好玩的，她只是垂着头，默默不语。谁知道她的心愿呢？

她于是常常会游到上面去。她知道王子住在什么地方。在这儿的水上她度过好几个黄昏和黑夜。她远远地向陆地游去，比任何别的姐姐敢去的地方还远。的确，她甚至游到那个狭小的河流里去，直到那个壮丽的大理石阳台下面——它长长的阴影倒映在水上。她在这儿坐着，瞧着那个年轻的王子，而这位王子却还以为月光中只有他一个人呢。

有好几个晚上，她看到他在音乐声中乘着那艘飘着许多旗帜的华丽的船。她从绿灯芯草中向上面偷望。当风吹起她银白色的长面罩的时候，如果有人看到的话，他们总以为这是一只天鹅在展开它的翅膀。

有好几个夜里，当渔夫们打着火把出海捕鱼的时候，她听到他们对于这位王子说了许多称赞的话语。她高兴起来，觉得当浪涛把他冲击得半死的时候，是她



来救了他的生命；她记起他的头是怎样紧紧地躺在她的怀里，她是多么热情地吻着他。可是这些事儿他自己一点儿不知道，他连做梦也不会想到她。

“为什么我们得不到一个不灭的灵魂呢？”小人鱼悲哀地问。“只要我能够变成人、可以进入上面的世界（小人鱼用这个词来代指人间），哪怕在那儿只活一天，我都愿意放弃我在这儿所能活的几百岁的生命。”

于是小人鱼就去找海底的巫婆。巫婆答应帮她，不过条件是拿走她的声音，这个整个海底最美丽的声音。

“不过，如果你把我的声音拿去了，”小人鱼说，“那么我还有什么东西剩下呢？”

“你还有美丽的身材呀，”巫婆回答说，“你还有轻盈的步子和富于表情的眼睛呀。有了这些东西，你就很容易迷住一个男人的心了。唔，你已经失掉了勇气吗？伸出你小小的舌头吧，我可以把它割下来作为报酬，你也可以得到这服强烈的药剂了。”

“就这样办吧。”小人鱼说。

就这样，小人鱼变成了人形，来到了王子的身边。她是那么乖顺，永远只望着王子，人们都爱她曼妙的舞姿。只是谁也不知道，当她翩然起舞的时候，是怎样的踩在刀刃上的痛在折磨着她。

王子一天比一天更爱她。他像爱一个亲热的好孩子那样爱她，但是他从来没有娶她为皇后的想法。然而她必须做他的妻子，否则她就不能得到一个不灭的灵魂，而且会在他结婚的头一个早上就变成海上的泡沫。

“在所有的人中，你是最爱我的吗？”当他把她抱进怀里吻她前额的时候，小人鱼的眼睛似乎在这样说。

“是的，你是我最亲爱的人！”王子说，“因为你在一切人中有一颗最善良的心。你对我是最亲爱的，你很像我某次看到过的一个年轻女子，可是我永远再也



看不见她了。那时我是坐在一艘船上——这船已经沉了。巨浪把我推到一个神庙旁的岸上。有几个年轻女子在那儿作祈祷。她们最年轻的一位在岸旁发现了我，因此救了我的生命。我只看到过她两次：她是我在这世界上能够爱的唯一的人，你很像她，你几乎代替了她留在我灵魂中的印象。她是属于神庙的，因此我的幸运特别把你送给我。让我们永远不要分离吧！”

“啊，他不知道我救了他的生命！”小人鱼想。“我把他从海里托出来，送到神庙所在的一个树林里。我坐在泡沫后面，窥望是不是有人会来。我看到那个美丽的姑娘——他爱她胜过于爱我。”这时小人鱼深深地叹了一口气——她哭不出声来。“那个姑娘是属于那个神庙的——他曾说过。她永不会走向这个人间的世界里来——他们永不会见面了。我是跟他在一起，每天看到他的。我要照看他，热爱他，对他献出我的生命！”

可是，王子还是结婚了，新娘就是那个神庙的美丽姑娘。原来她是邻国的公主，在神庙里只是因为修行。王子结婚的当晚，小人鱼的姐姐们找到了巫婆，剪去自己长发向巫婆换来了一把刀子。她们告诉小人鱼，只要她用那把刀在天亮前刺进王子的心口，并使王子的血流到自己腿上，小人鱼就可恢复鱼尾回到海里，重新过无忧无虑的生活。否则，天亮后她就会变成泡沫，永远消失。但是小人鱼看着幸福的王子，投进了大海。

有人说童话是这个世界上最残忍的酷刑。读完这个故事，不知道各位有什么发现？

有人觉得这个王子是个傻子，有人说这个小人鱼傻出境界了，还有人观察到王子只爱他自己。不过话又讲回来了，究竟为什么要大家读这个故事呢？最重要的是希望大家从中发现一件事情，那就是小人鱼是个哑巴。我们自然不仅仅是要讲小人鱼是个哑巴，重要的是小人鱼那富有表情的眼睛把对王子的爱意表达了，



她最在乎的是王子娶她，而王子只想娶救他的那个女子，却不知道小人鱼就是。小人鱼告诉王子了吗？没有。她可以用肢体表达的很多，但只有这件最重要的事她无法告诉他。这也就人为地酿成了一个悲剧。所以我们在这里要学习的就是对着陌生人，坦诚你的心，把能讲的话都讲了。只有这样才能最大程度地减少他对你的防备。当然，要把握好一个尺度问题。如果过分的热情，让人家因为你“不拿自个儿当外人”而增加了防卫心，也就弄巧成拙了。

给人留下一个好印象

我们每个人在面对陌生人的时候都存在着防备的心理。只要留神看公共空间里大家漠然的神色，你就知道大家把自己包裹的有多严实了。也许你会说，只是太疲倦了懒得讲话而已。但你不能否认，在你的疲倦上面你还很费力地披着一件盔甲，随时准备摇摇欲坠地起来战斗，这就是大家脸上那份漠然的另一层意义。这里我们要讲的就是千万不要被这张漠然的假面吓退，勇敢地往前走，淡淡地与别人谈起天气，聊起自己，讲些自己的事情。在这个过程中，也许你就能发现彼此的共同关注，也许你就从此敲开了对方的那扇门。

在这里我们不妨参照心理学上的“刺猬效应”，以此来关照与人打交道时的尺度问题。

“刺猬效应”来源于西方的一则寓言，说的是在寒冷的冬天里，两只刺猬要相互依偎取暖。一开始由于距离太近，各自的刺将对方扎得鲜血淋漓。后来它们调整了姿势，相互之间拉开了适当的距离，不但能够取暖，而且很好地保护了对方。这也被称为“豪猪效应”。虽然动物有所不同，但讲的是一回事——同样是



身上有刺的动物，同样挤在一起取暖，同样会被彼此的刺扎伤。可以说这个“刺猬”又或是“豪猪效应”很好地体现了一件事：那就是人际关系中的分寸感。

同它们在冬天必须互相依偎取暖这种必然相聚不同的是，在现代社会的人际关系中，了解他本人性格的最佳方式就是进入他的个人空间。因此如何获得允许进入别人的个人空间，这就显得十分有必要了。我们要读懂一个人，就必须收集他的所有信息进行解码（如果能够不与他发生联系，那自然是最好），为求解码的准确性，最好的方式还是深入了解他。

根据心理学研究表明，每个人的接受距离都是不同的，而所有人对接受对象的关系认定又会导致这种距离有所不同。记得在张艺谋的《英雄》中，刺客们为了离秦始皇更近一些而煞费苦心。这也从一个侧面反映了有些事情一定要是近距离才能做的。

有个心理学家曾针对此做了一个实验，实验场所选择在一个大学的刚开门不久的教室里。内容是在这样一个只有几个人的大教室里，去坐在某一位同学的身边，有时候是他的左边，有时候是右边，有时候是前边或后边。虽然每次选择的人不同、坐的位置也不一样，但是在实验的80个人中竟然完全没有人能够忍受在这样一个空旷的教室里，一个陌生人坐在自己的身边。大家一般都是另找座位离开。甚至有人对着这个心理学家大吼，问他究竟想干什么。

由上可见，每个人都有一个人对个人空间的预设，这个空间对应着心理的距离。当我们在心里认可大家的关系时，我们物理上的空间就以距离的远近体现出来。

关于这一点，人类学家爱德华·霍尔给出了明确的答案。通常来说人际交往有四种区域和距离，各种距离都与交往双方的关系相吻合。



亲密距离：15 厘米之内，15 ~44 厘米之间。

个人距离：46 ~76 厘米之间，76 ~122 厘米。

社交距离：1.2 ~2.1 米，2.1 ~3.7 米。

公众距离：3.7 ~7.6 米，10 米之外。

所以衡量你与一个人的关系的一个比较客观的方法，也许是看你和他的距离有多远，还有你试图改变这种距离时他的反应，你就可以得到一个你们现在关系的简明印象了。以下我们就讨论一下：在某种距离之下，我们为改变这种距离，使关系更进一步可以做的努力有哪些（这里需要的就是你的暴露了，不过你要确定对方有接受的意愿。通过这种自我暴露你可以寻找到双方共同的兴趣点，这样你在对方心理的好感指数就会直线上升了）。如何使我们之间的距离缩小呢？

公众距离—社交距离：当我们与一个人的距离是公众距离的时候，这基本说明大家毫不相识，且一方是较难接近的名人。他们通常隔着讲台或是人群对不止一个对象讲话。对于这种距离的缩进，我们需要的是审慎地前进。当有机会时，就把握机会与对方取得最起码的眼神和言语交流。时间稍长，你们的关系也就可以自然而然进入社交距离的范畴了。

社交距离—个人距离：进入社交距离以后，再想进入个人距离这个就要看双方的意愿了。通常来说，面试和公共场合人们的交往就维持在社交距离的范围之内。这个距离通常反映了人与人从生疏到熟稔的过程。这个社交距离到个人距离的远端，通常就是较为熟悉的同事之间的距离。

个人距离—亲密距离：这是一个从泛泛而交到亲密朋友的过程。通常如果你能实现这个跨越，对方真的已经接纳你了。要实现这个跨越，就要求你们之间谈论的不是与一般同事会谈论的八卦、无关痛痒的家长里短，而是真的涉及你们个人的隐私，是希望彼此分担的东西。这样的关系改变，需要的是彼此的趣味相投以及必要的时间相伴。



（对无缘得见的社会名人，多数人也会产生或好或坏的第一印象，影响因素包括他们的外貌以及媒体对其公众形象的评价。此外，女人比男人感性，所以更容易先入为主；男人相对更加理性，在长远洞察力方面有优势。）

那么，什么样的举止会给人留下糟糕的第一印象呢？专家指出，初次见面就讲述私人生活或个人问题、搬弄是非或批评他人、只谈论自己、过于活泼或好开玩笑、举止莽撞冒失、自己高谈阔论却不给对方说话机会、认为自己永远有理或目空一切，这些都会给人留下坏印象。

怎样留下良好的第一印象呢？这需要有清楚的自我认识，能自我反省并及时改正，比如注意自己的表情是否僵硬、笑容是否令人不快；注意自身形象和个人卫生；交谈时适当保持沉默或改变说话语调；寻找自己与对方的共同话题等。此外，活跃谈话气氛的能力十分重要，因为很多人凭直觉来判断谈话对象是否值得结交。

这位专家最后强调，没有人能够给所有人都留下好印象，因此，最重要的是别浪费时间，要结识那些值得交往的人。

其实有时候我们不必过分拘泥于这个距离的设定，在感觉正确的时候连跳几级也未尝不可。不过还是那句话，在缩短距离的时候，请睁大你的眼，调动你的所有感官，感知你面前的这个人对你的努力的反应——他是不是愿意将你们的距离缩短、你们的关系更进一步？

好了，你已经知道了让一个人乖乖地被你读你该做些什么，接下来我们要讲的就是为你以后读懂他所做的准备工作了。

好的，他已经乖乖坐在那儿了，你们的关系也许已经是可以深入了解的关系了。这个时候还不能得到有用的信息，那就是你的过错了。你总不能指望对方乖乖告诉你他是怎样一个人吧。即使他告诉你他是怎样一个人，你也要仔细甄别：他真的是这样吗？他撒谎了没有？他是主动撒谎还是无意识撒谎？他了解真正的他自己吗？而要达到这样的甄别，你还需要充满好奇心地收集一切你能收集到的