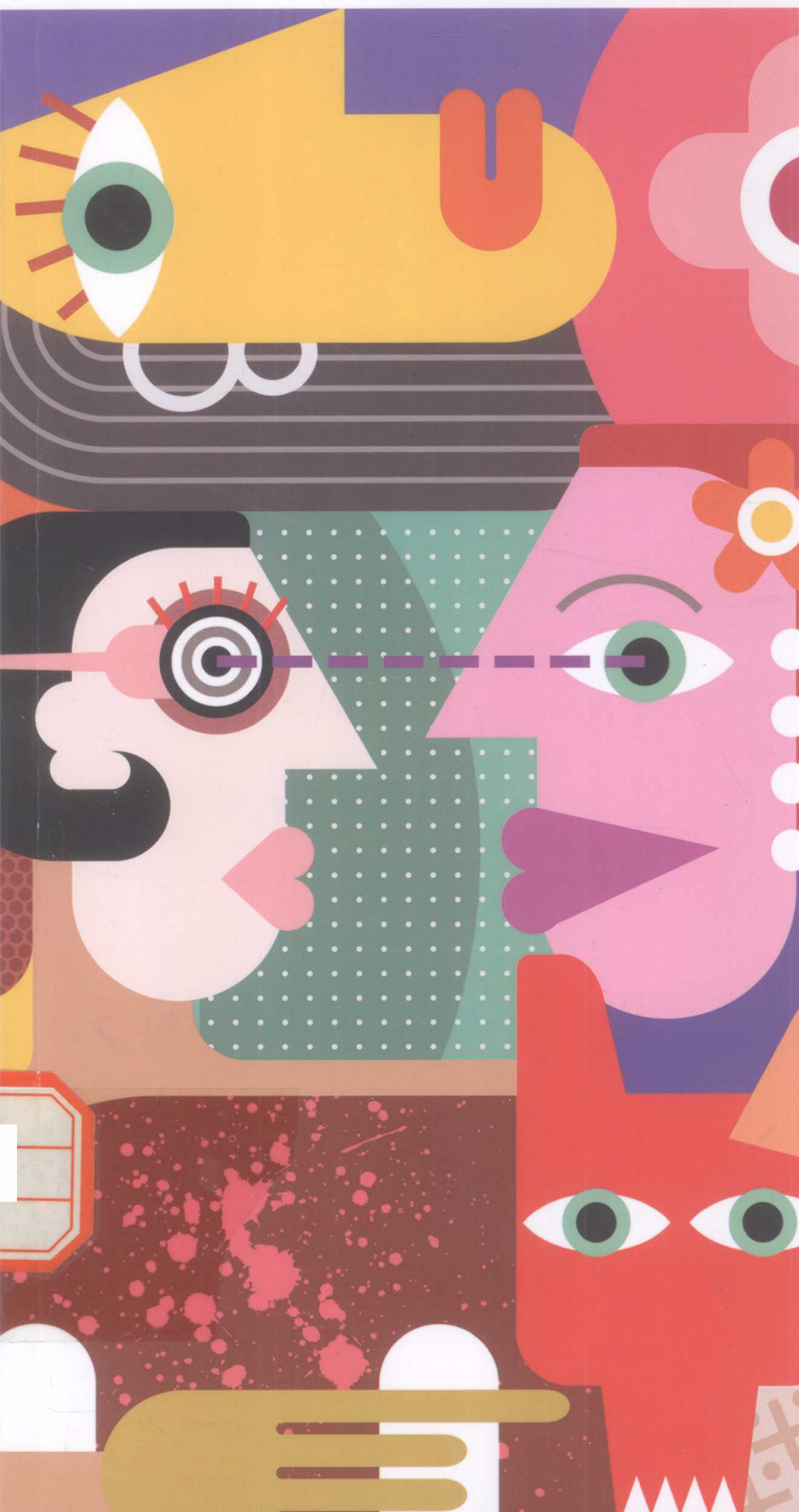




BU RANG BIEREN KAN DONG NI - RENJI GUANXI BU FUZA



看不 懂让 你别 人

帮助我们
在各种情况下
不被看透、但看清世界

这是一本授予
人们智慧的经典之作

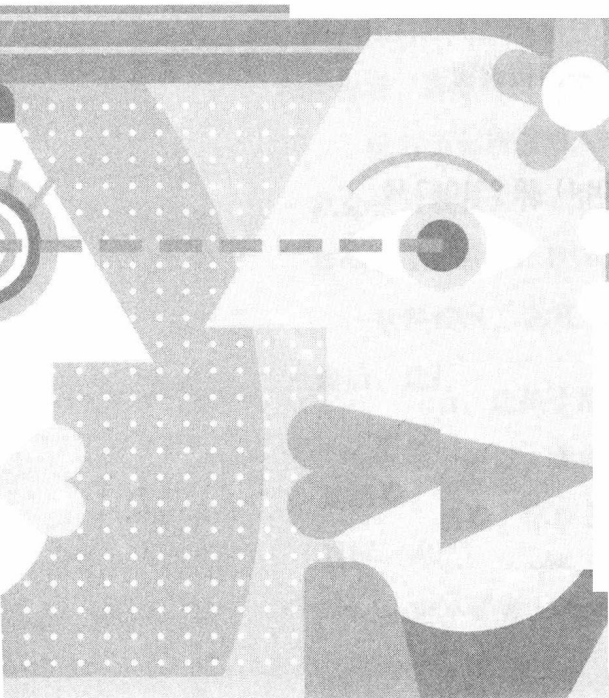
王宇 | 著

人际关系不再复杂
生活难题迎刃而解

中国商业出版社

王宇一著

看不 懂你 不让 别人



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不让别人看懂你 / 王宇著. -- 北京: 中国商业出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5044-8779-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 271087 号

责任编辑 常 松

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柏玉景印刷制品有限公司

* * * *

710×1000 毫米 16 开 15 印张 200 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

竞争与合作就是现在这个社会的现状，有些人在竞争中失败，有些人在合作中成功。

“人性”场包括了职场、商场、官场、情场，生活中一般和人有关的都是经常遇到的困扰，所以只要有人的地方，就需要读心术。如果对人心不了解的话，不管走到哪儿都会碰壁！读懂人心是为了不受其他人的限制，更是为了做人、做事更顺心。《不让别人看懂你》告诉大家，人心并不是像人们说的那样深不可测，人的心理、情感的密码都蕴藏在相貌、表情、言行举止里面，如果“望、闻、问、切”这四种解码方式我们掌握了话，我们就能像中医把脉治病一样，人们的真正意图就可以根据在社交中的面部表情、身体姿势、声调以及语言方面的表现揣摩出来。只有掌握了这样的基本功，才可以聪明地社交、幸福地收获！

世界上每个人的个性都不相同，从外在看来，个性指的就是行为模式，它比较独特而稳定，从内在看来是独特而稳定态度、思想、认知等。一个人的行为在大多数的时候都是由自己的个性决定的。对自己与别人的行为用心的观察就会发现，我们身体的一举一动都在告诉别人，我是什么样的人！因为一般的情况下我们的个性都被我们身体的反应欺骗了。同样的道理，如果一个人的个性我们非常了解的话，不仅可以将他当前的行为掌握在手里，而且可以根据其个性，对其将来的行为进行预测。

了解自己并了解他人是每个人都希望做到的事情，要看懂人的心理并不困难。通过行为对心理进行分析，让对自己的内心慢慢的了解，并对你分析周围人的行为和个性提供帮助。

我们内心的晴雨表就是我们的表情，也是当今社交活动中少数能够超越

文化和地域的交际手段之一。不同的国家、不同的肤色、不一样的语言，在传递共同的心愿的时候却可以用表情做到。然而，迷惑性也可以用表情表达出来，稍不小心，表情就将我们欺骗了，做出的判断就会是错误的。

如今，表情指的不仅仅是一个内心符号，其在人际交往中起着越来越明显的作用。在生意的洽谈中这样的情况经常会遇到，由于对方一直都是笑容满面，似乎给人的答案都是比较满意的，原本以为这笔生意做起来一点问题都没有，后来却发现对方以各种各样的理由拒绝合作。从这个地方就可以看出来，当时的面露笑容只是一种伪装，这时在交际中表情变成了一种手段，对方的“庐山真面目”一直让人看不清楚。

自我保护是一种本能，每个人都有，把内心活动完全暴露出来，没有人会愿意这样做的，每个人或多或少地都需要一点属于自己的“隐私”。某些人在某些场合很担心有人可以察觉到自己的心理动态，于是极力隐藏内心活动，表情和内心形成鲜明对比，其内心的真实感情别人就没有办法看出来了。

虽然人们为了对自己的内心进行掩饰，极力戴上“面具”，但他们还是会被面部的细微表情所“出卖”。所以我们只要学会怎样对人的表情进行仔细观察，人心中潜藏的秘密就可以读懂。

| | | |
|------------|-----------------------|------------|
| 第一章 | 不要让语言拆穿了你····· | 001 |
| | 语言需要思考加工 / 003 | |
| | 千万不要直言不讳 / 009 | |
| | 言语要懂得约束 / 015 | |
| | 人际中的语言艺术 / 020 | |
| | 恰到好处的谎言 / 025 | |
| 第二章 | 肢体动作防护内心····· | 031 |
| | 在公共场合的举止 / 033 | |
| | 从走路姿势窥探内心 / 040 | |
| | 遇事做出积极的反应 / 045 | |
| | 坐姿也可以表现内心 / 050 | |
| | 小动作可以折射心境 / 055 | |
| 第三章 | 不要让眼神出卖了你····· | 061 |
| | 眼神中的非语言行为 / 063 | |
| | 不要让自卑的眼神出现 / 072 | |
| | 热情积极的眼神传递 / 079 | |
| | 不要在眼睛里写上谎言 / 089 | |
| | 坚定的眼神带来无穷的力量 / 097 | |
| 第四章 | 让表情武装你的内心····· | 103 |
| | 不要把心情挂在脸上 / 105 | |
| | 非语言的沟通和交流 / 110 | |



微笑，是生活中的通行证 / 118
要懂得适当控制自己的表情 / 126
通过微表情便可知世界 / 129

第五章 让情绪成为你的保护色····· 137

不良情绪勿放工作中 / 139
抛开负面的情绪 / 142
克服紧张情绪，赢得自我 / 148
为人处世不要锋芒毕露 / 154
好情绪带来好心情 / 157
学会调整情绪很重要 / 161

第六章 看穿你的利器就是习惯····· 167

养成良好的餐桌礼仪 / 169
公共场合需要注意的习惯 / 174
吹牛背后所隐藏的危机 / 178
积极文明的人更容易被人肯定 / 180
不要有令人厌恶的口头禅 / 185
不要让“拖延症”拖你的后腿 / 192

第七章 生活中不要被别人看透····· 201

人际交往需要把好“度” / 203
有时太认真会输的很惨 / 211
懂得“境由心生”的涵义 / 216
适当地让心情释放休息 / 219
从态度中看出你的诚意 / 223
不要被上司牵着鼻子走 / 227

第一章 不要让语言拆穿了你



人类最自然、最基本的一项功能就是语言。在社会飞速发展的今天，语言渐渐成为了一种艺术，语言的运用在我们的日常生活中是那么的频繁，然而，也许别人就会因为你不经意的一句话而受到一些影响。所以在用语言表达的时候一定要谨慎，学会用语言来对自己进行武装是非常有必要的。

语言需要思考加工

青蛙说话是一则非常有名的寓言故事。青蛙说：在紧急关头鸵鸟都不说话，只是把头埋进沙堆里进行非常深刻的思考；和演讲家比起来，别人更容易嘲笑的是思想家们，因为他们不知道，思考这件事情需要多大的勇气才可以做出来。难怪犹太人要说：“人类一思考，上帝就发笑。”

其实不管是说话，还是发笑，都是对思想的一种表达方式。随着人类的不断进步，如今说话与思考不仅仅是人类的一种基本交流方式，也变成了一种生活方式，对人类来说更是成为了一种本能。

在以前的时候，一直以为，人的思维在说话的时候是处于停顿状态，有这样—个比较流行的比喻：上帝在造人的时候之所以将人造成“两个耳朵—张嘴”，这是对人类的一种告诫，要少说多听。其实，说话也是一种思考，而且从我们生下来就拥有了这个能力。我们常常会发现—种现象，小孩子都非常喜欢自言自语，当它们的思维还没有成熟的时候，头脑中在想什么的时候就会马上将它说出来。在我们大人看来这好像是在语无伦次，其实，这种情况反映出他们一直在思考，说话对孩子们将思路理清非常的有帮助。

人拥有无穷无尽的潜力，思考与说话有非常密切的关系。专家告诉我们，自我言语对思考有非常大的帮助，—种有效的学习和思考工具就是说话。

如果我们在使用大脑的时候可以同时在许多不同“层次”上使用，其使用的“层次”越多，我们学习和记忆的效果就会变得越来越好。我们可以用

阅读，用画图，用听，用音乐和动作，特别是与同伴或者自己交谈，将更好的思考掌握住。如果你喜欢诗歌和谱曲，那么你一定知道都是发声思考的灵感闪现才会产生出伟大的作品。一次，一位记者问过电影《小花》的曲作者王酩：“《妹妹找哥泪花流》这样优美的旋律是怎样写出来的？”王酩告诉大家：“我把自己关在屋子好几天，都找不到一点点灵感。当我跑到外面散步的时候，一边走一边哼曲，没想到一下子就将旋律哼了出来。”所谓的发声思考就是这样的，一种发声“说”出冥思苦想的结果。

也许有的作家根本就没有学过专门的写作，他们的思考完全是一种自说自话，或叫自言自语。这样经过了很长时间，有的作家还养成了一种习惯，要读很多遍自己所写的文章，直到读得顺畅了，才将它看做基本定稿。后来，其实随着他们读的越来越多，作家们就会知道这种无声“朗读”原来是一种思考。就好像是1946年诺贝尔文学奖获得者、德国作家的赫尔曼·黑塞曾说过的一样，“不管是什么东西，只要你说出来了，就和想的时候不太一样了”。

心理学家认为，和默默的心理暗示相比，发声的心理暗示效果更为明显。歌德说过：“前人已经思考过所有伟大的问题了，对他们思考过的重新进行思考只是我们要做的事情。”如今另一种的习惯又被人们养成了，说话的时候用脚，思考的时候用屁股。可以代表这种说话与思考的行为方式的正是所谓“感觉不爽，拍屁股走人”。看来真的没有多少东西是需要忍进行思考的，重新思考才是最重要的。而大声说话是获得更好思考的一种方法，在说话的时候不单单对别人说，还要自己对自己说。

在不同场合下要说的话是否合适、礼貌，说话对象关于你说的话是不是可以接受，都是需要思考的问题，千万不要不顾一切想说什么就说什么。考虑到你的话是不是非得说出来，能不说就不要说。还要考虑到对其他人来说你的话是不是会伤害他们，说话对象是否可靠，是否会把你的话传给他人。讲话宁少毋多，把想要表达的意思表达出来就可以了，不要不停的说话，这样别人会感到厌烦的。

《论语》中说的“三思而后行”，这句话的意思就是说话的时候不要随随便便就说出来，首先应该做的就是思考。生活中，每个人都可以非常容易的将“文明礼貌”四个字说出来，然而，实际做起来可不是这样容易的事情。

其实很多人都说过脏话，但大部分都不承认自己说过脏话。这是真的吗？到底是没有说过，还是认为有些说过的话不是粗话？在现实生活中有很多这样的例子。

有一位阿姨，一些比较常见的“口头禅”她经常的脱口而出，如：骂娘的，骂奶奶的。但是当大家在一起说某个人骂人的时候，她就说：“我从来都没有骂过人。”她根本就不认为那是骂人，仅仅是当成了“口头禅”，就像说“哇噻”一样。在与人交谈的过程中，有的人还会将一些秽言秽语夹杂在其中，唾沫横飞。

有些人在平常的时候看起来非常有礼貌，一旦被逼急了，说出来的话比任何人都要狠，一骂就骂上祖宗十八代。在骂过之后就会解释说：当时我实在是太生气了，实在是太冲动了，失态了。无论你当时是不是失态了，说出去的脏话是不可能收回了。这就是口语中不文明的现象。不过，在情急之下，通常行动上的不文明也会伴随而出。

在大马路上有两辆着急上班的自行车撞到了一起，“哎呀，你这人怎么不长眼啊？我正着急上班你没有看到啊？”“是你不看路吧！是你撞了我，还恶狗先咬人。”“你××怎么骂人哪！”“你也骂了。”“嘿！我××不光骂，我还打呢！我打你个××的！”这二位，班也不上了，也不管自行车了，就打了起来！在打架的期间还时不时的飘来几句脏话。那一边看笑话的自行车，该改个名，叫“自省车”喽！

在生活中经常看到这样的事情发生，语言行动要做到文明，比如不骂人不打架，这并不是特别的困难，但是要做到处处文明礼貌则非常的困难，这并不是是一种夸张的说法！

当我们的遇到老师的时候向老师敬个礼，说声“老师好”；去人家里做



客，喊个“叔叔好，阿姨好”；在吃饭的时候帮妈妈摆桌子、碗筷，要做到这些都不是非常困难的事情。不过，吃饭时，小孩子在长辈没有坐下之前不准坐，好东西老人不吃，孩子动也不准动，这“陈规陋习”有几家还保留呢？现在有很多人都说这些已经“过时”了，现在“尊老更爱幼”、“花朵至上”。在家里来客人的时候，你可以做到将最爱的电视节目舍掉，陪客人聊一会儿，在客人走的时候将客人送出家门吗？还是待在自己房间里，玩着电脑，听着音乐，客人走了还嫌烦？有些客人非常的惹人喜欢，让人愿意和他聊天，但还有一些的确很烦的人，什么“长舌妇”了，“饶舌汉”了，脸上不露出厌烦的表情你可以做到吗？

现在都提倡“文明从我做起”，但为什么要这样做？“我”，指的不仅仅是我，也指您，指的是在这个世界生活的每一个人，要从自身做起，因为文明可以“传染”给其他人，不文明也可以“传染”人。曾经发生了这样一件事情：

在一个星期天，一个小学生去书店看书，在地上盘腿坐着。这时候一个一岁左右的孩子，可能是对他凉鞋的式样感兴趣，一直不停的玩着他凉鞋上面的装饰，一位妇女，也就是孩子的母亲，看到之后就立刻走来了，他以为她会教育孩子讲文明，不要乱碰人家的东西，事实上，他只猜对了一半，孩子的母亲确实是来教育孩子的，不过教育内容不是“文明”，而是“卫生”。“臭，臭臭”这位母亲说道。那孩子就跟着说：“臭，臭臭。”于是他只有以目相对了，无话可说！

这件事情，明明是一位不懂事的孩子在没有经过人允许的情况下，去掀别人的凉鞋，他把别人的鞋子当成了违法的建筑一样，打算给拆了！他还小，什么都不知道，但是他的妈妈应该告诉他要有礼貌，这样做是不对的，但是她的那句话，对别人来说会造成多大的影响啊。懂礼貌要从小开始培养，对孩子来说，自己的父母是第一个老师。如果父母都不教他们懂礼貌，谁教啊？这种“深奥”的道理不能教，但是有很多的时候就是从小在潜移默化中

形成的，要引导孩子懂礼貌。故事里的这位母亲难道是要告诉孩子：他“别人脚臭，所以不能碰”？那“脚香”的能碰？

这关系到“礼貌传染”问题，“传染病”危险在这个世界上谁都知道，一般情况下，孩子说的第一句脏话都是跟大人们学的。就是在大人闲聊时，他不经意间听到的。当时并没有觉得多么肮脏，多么难听，心里面反而还会觉得非常高兴，“哎呀，骂人的话我终于学到了，在其他小朋友再骂自己的时候，我就可以进行还击了”。看到这里也许你会不经意的笑出来，“这孩子什么思想啊？”小孩子就是这样学习思想加攀比心理。你会的我也要会，哪是好哪是坏我也不管，反正我大脑内存条里什么软件也没有安装，还有百分之九十九的可用空间，就将它记下来！

所以，一个人在骂人，看起来就好像是他一个人“得病”了一样，其实“传染病”才是最危险的，这种传染病通过耳朵和眼睛进入大脑，对大脑程序进行破坏，把“文明细胞”和“礼貌细胞”全部杀死，所带来的都是一些“脏话病毒”，对其他脑细胞进行攻击，以非常快的速度扩散开来，并且他们光荣的“传染旅程”就是通过患者的嘴巴继续下去的。如果就这样发展下去的话，恐怕所有的人在交流的时候都会说脏话。有一个说的很好的广告：“美丽，由心绽放”。美好心灵的“身份证”就是语言的文明，行动的礼貌。

文明和礼貌是一对双胞胎，只要讲文明，在说话的时候就会非常的有礼貌，在两个人交谈的时候也会变得非常愉快，自然礼尚往来，礼遇有加。如果所有人都能讲文明、有礼貌的话，我们的生活将会更加美好、和谐。让文明从自身做起，慢慢的影响身边的人，并和他们一起打造和谐社会。

有一些人心里面一点事情都藏不住，没有办法烂在肚子里；一些人说话心直口快，不管看到什么就一定要说出来；一些人在说话的时候不分对象，不管是谁都说；一些人是对和自己比较亲近的人，什么事情都说。

以上这些说话习惯都是一些坏习惯。在说出一些话的时候一定要考虑到后果，你所说的内容，在别人知道之后会有什么样的反应，或对人造成什么样



的影响都要考虑到。

如果想知道某些事情，但需要从别人哪里得到，可以有三种方法，第一种是心里不平衡法，在和他人讲话的时候讲些可以让他人心里不平衡的话题（或没面子，或感到一旦缺乏某些东西会得不到尊重，从而自卑），从而诱使他将与这件事有关的事情讲出来，这些事情可以让他的心理得到平衡。第二种是直接提出和这件事情有关的话题，看他能否围绕话题展开。第三种是对提供信息者给以利益激励。如：这样做的话有很多的下属都会将情报提供给上司。

只要有可以向别人炫耀的地方或事情，绝大多数人都会非常容易的在别人面前讲出来，导致这种情况的就是人的天性，证明自己的存在和求得他人的尊重，但是这样的做的话就会很容易将自己的信息透露出来。

破坏人际关系最大的敌人就是在背后议论人的是非，因为很难说这个人是不是会把话题告诉其他的人，这个人与谁亲近，这个人的性格是否藏不住话或大嘴巴。一旦是非传到别人那边，将会对人际关系造成非常大的影响。

语言和思维存在的时候是相互依靠、共同发展的。思维的工具就是语言，思维和语言是密不可分的。二者如影随形，谁离开了谁都是不行的。一方面，没有语言，就没有办法进行思维活动，就没有办法表达思维成果，实际上，根本就不存在思维；另一方面，语言作为思维的工具，只有具有思维活动，存在的意义只有在思维过程中运用中才能表现出来，如果没有思维活动，交际和思想就变得无所谓了，语言工具存在的价值也会失去，根本没有存在的必要了。所以语言和思维是相辅相成的，二者存在条件都是对方。在进行思维的时候必须在语言材料的基础上，哪里有思维活动，哪里就有语言活动。语言和思维两者之间是相互适应的，思维发展水平有多高，语言的发展水平就有多高。

因此语言是需要思考加工的。

千万不要直言不讳

东汉末年，曹操率领83万大军向江南进攻。这一天他刚对陆军大寨和水军大寨视察完毕，天色已晚，只见月光下的长江就好像一条宽大的白绸带子，江水平静，曹操的心情非常好，下令在大船上摆开酒席，弹奏音乐，大宴文武官员。这时一群乌鸦叫着飞向南方。曹操问：夜里乌鸦叫什么？有人回答：月光明亮，乌鸦还以为天已经亮了，才又飞又叫。曹操又大笑，拿起兵器，泼酒祭江之后说：“我持这支槊，破黄巾，擒吕布，灭袁术，收袁绍，深入塞北，直抵辽东，纵横天下！”说着，面对着长江的美景曹操朗诵了他的“对酒当歌，人生几何”这首著名的诗《短歌行》。文武官员都叫好。唯独扬州刺史刘馥高声说：“大战在即，将士们马上就要去战场上拼命了，为什么丞相要说这样不吉利的话呢？”曹操问他：我说了什么不吉利话？刘馥说：你的诗里“月明星稀，乌鹊南飞，绕树三匝，无枝可依”，就不吉利。曹操听了之后非常的生气，说：“你竟敢扫我的兴！”一槊将刘馥刺死了。刘馥已经跟随曹操了很多年，功劳也非常的多。而且他“直言不讳”地也将当前的形势讲了出来：马上就要大战了，千万不能骄傲。但他当着众多官员，一点也没有顾及曹操的面子，结果丢掉了自己的性命。

从这个例子中我们可以看出来，不管有多么密切的关系，你有多少功劳，对他人都不能当众刺激。你这样做的话，就算是心胸宽广的人听了之后心里也会不舒服的。从这个地方就可以看出来，不分场合，不注意方式方法的“直言不讳”的结果一般情况下都不会太好。

秘密在每个人的心里都会隐藏着一点。这些秘密保守住了，对别人和自己非常的有好处。秘密，并不一定就是损人的，说不定也是为了某些人的利益才保守住这些秘密的，每句话都可以告诉别人，这种情况几乎不可能出现。

之所以人要有自己的秘密，有时是为了大局，或者不想伤害了别人，做人做事，这一门学问真的很大，样样都坦白直率，有时候也并非是一件好的事情。有时把真相和真话赤裸裸地说出来，这件事情真的太可怕了。

有一个公司在开年终总结大会的时候，经理讲话时出了个错，他说：“今年我公司利润上升，到现在已经创利 230 万元……”话音还没有落的时候，一个中层领导站起来，冲着台上正讲得眉飞色舞的经理纠正说：“讲错了！讲错了！这个数字是年中的，现在已达到 430 万元……”结果全场的人都非常的震惊，把经理羞得面红耳赤，顿时情绪低落，这一句突如其来的话把他的面子丢得干干净净。

说话没有遮拦的人，认为那些迂回曲折的表达方式和人际交往中常用的外交辞令表现的都是软弱和虚伪，他们认为不管是什么样的话在任何场合都可以说，不择场合和对象，并且经常以自己的“直言不讳”而感到非常的骄傲。然而，这样的人永远都不可能取得太大的成功，尽管人们相信他们是诚实的。

口没遮掩的人，一般都是心里面藏不住话，发现别人的疏忽就想告诉其他人，说话不经过脑子，直截了当地指出，别人是什么样的感受他一点都不在乎。这样的人，是个“直肠子”，想到什么说什么，没有城府，人们最忌讳在众人面前丢脸、难堪，这一点他们却不知道。

现实生活中，因为说话太直、太过等有失分寸的原因，导致非常多本来不应该有的损失；因为办事太死、太乱等无视尺度的原因，许多本该成功的事马上化为乌有。所以，注意分寸在说话办事的时候非常重要。

看起来开口说话非常的简单，实际上却不是那么容易，会说不会说之间有很大的区别。古人云：“一言可以兴邦，一言也可以误国。”

苏秦凭借着自己的三寸不烂之舌身挂六国相印，诸葛亮靠经天纬地之言而比百万之师还要强大。

相传，在古代的时候有一位国王，这个国王有一天晚上睡觉的时候做了