

破译身体语言密码·瞬间洞察他人内心

李昊轩◎编著

每天学点

读心术

Meitian Xuexidian
Duxinshu

全集

如何在不为人知的情况下了解和影响他人

画皮画虎难画骨，知人知面不知心。人生是一场心理博弈，生活是一场心理较量。在竞争日益激烈的今天，要想成功，你需要练就——眼看穿、一语识破、的眼力和心力，读懂人性的真相，瞬间知道对方在想什么、需要什么、喜欢什么、害怕什么、忧虑什么，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，以获得事业的成功。

中国华侨出版社

每天读一点 谈朱



破译身体语言密码·瞬间洞察他人内心

李昊轩◎编著

每天学点

读心术

如何在不为人知的情况下了解和影响他人

全集

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点读心术全集 / 李昊轩编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5113-1568-7

I. ①每… II. ①李… III. ①人际关系学: 社会心理学—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第132981号

• 每天学点读心术全集

编 著 / 李昊轩

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 吕 红

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 19.5 字数 / 350千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1568-7

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

知人难，知人心更难。

有人说世界上最善良的是人，世界上最残忍的也是人，世界上最不可理喻的还是人……总之，对于人的看法，人们众说纷纭。但是，有一点大家是达成共识的，人是一种非常复杂的动物。

作为现代社会中的一分子，你一天当中的时间多半都在同形形色色的人打交道。在这些人的当中，有知心朋友，也有竞争对手，甚至是陌生人……社会交往活动的种种艰难之处，全在于个人无法洞察他人的内在心理，无法因时因地与他人心理上达成融合——内在心理活动上的差异和心理上的距离总是会演变为一场场误解、隔阂、矛盾，甚至于冲突。

可见，要跟人相处是颇费心思的。但是生活在这个社会上，不可避免而又别无选择地要同各种各样的人打交道。因此，学会察言观色势必成为我们生活的必须。

西方心理学的开山鼻祖弗洛伊德曾说过这样一段经典名言：“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他！”这段话的意思是说，每一个人的内心都是有踪迹可循、有端倪可察的，即使他掩盖得再严实，也会在各种动作细节上不经意地流露出来。

言辞能透露一个人的品格，表情和眼神能让我们窥测他人内心，衣着、坐姿、手势也会在毫不知觉中出卖它的主人。因为，认识是富有情感的，身

体的每一部分都能传递内心活动的信息，都能表达一种特殊的语言。譬如，一个无心的眼神，一个不经意的微笑，一个细微的小动作，就可能决定了你的成败。那些被我们所忽略的细微的身体语言，就是有着如此之大的魔力。

由此看来，一个人的外在表现都是其内心情感、性格的一种自然流露。所谓的“喜形于色”说的也正是这个道理。因此，在生活当中只要你能做到留心观察，你就能够练就瞬间看透他人内心的高超识人技巧。

《孙子兵法》告诉我们：知己知彼，百战不殆。在竞争激烈的当今社会，我们要想在为人处世方面游刃有余，要想在事业上取得令人瞩目的成就，就必须拥有能够洞彻人心的敏锐洞察力。俗话说：“路遥知马力，日久见人心。”时间似乎是可以帮助我们看清一个人，但在快节奏的今天，谁还有足够的时间和耐心去考验和等待一个人呢？因此，如何在最短的时间内透过细节观察一个人的性格，洞察其内心，看透其本质，这些都已经成为适应当今社会、人情环境、建立人际网络和成就事业所必须具备的生存技能。

本书将心理学知识穿插于日常工作和生活中，教你在与人交往过程中灵活运用心理学的方法，洞察一切，“读”懂他人的微妙心思，并对之作出一番精确的评判，一旦你具备了这样的能力，你就能在周围的环境中，识别出谁是可以改变你命运的贵人，谁将是阻碍你进步的小人，并读出潜藏在他人内心的秘密，从而使自己在人际交往中做到八面玲珑、游刃有余。

同时，本书还可以让你变得更有影响力，更有进取心，更有吸引力，更富有同情心，更善解人意，更加从容，更加机警，更加敏锐，更加精明和练达……

真诚希望本书能帮助你解决很多人生中遇到的难题和麻烦，愿本书能帮助你成为交际的最终赢家！

Part 1 生活需要读心术：学会见树也见林

心理学家经过长期观察发现，身体语言通常都是一个人下意识的举动，所以它很少有欺骗性。现实中，我们通过观察和分析别人的身体语言总是能够顺利得知那些平时我们可能得不到的信息。

◆ 最实用的身体语言

瞬间识破人心 / 002

一举一动泄露天机 / 004

他人之心在脸上 / 005

◆ 心情之解读初探

表情是心灵的显示器 / 007

表情不会欺骗你 / 009

最让人熟知的22种面部表情 / 010

Part 2 衣着打扮读心术：装扮是真性情的直接流露

生活中，我们说一个人很有魅力，往往不是因为他长得如何俊美，而是因为他的举止高雅，穿着得体，风度不凡。事实上，我们观察一个人的时候，有80%到90%的注意力集中在他的服饰上。一般说来，不同的穿着打扮体现着人们对自己的社会角色和周围世界的不同态度。

◆ 从衣服的选择判断对方性格

透露性格的衣装 / 016

色彩的选择受心理影响 / 018

内衣揭示女性心灵 / 021

T恤类型在无意识中暴露真实个性 / 022

裤子昭显真实个性 / 023

从袜子的选择推测女人的为人处世 / 025

看透鞋子的象征意义 / 028

◆ 不同妆容、饰品缤纷你的内心世界

浓妆淡抹，欲望深浅的展示 / 030

口红，暗示女人的个性 / 032

项链，颈部的自尊 / 033

戒指，浓缩的内心世界 / 034

耳环，芳心的玲珑点缀 / 037

手表，彰显品位的个性解读 / 039

眼镜，吐露你的真性情 / 041

领带，散发男人气质的名片 / 043

帽子，欲盖弥彰的遮掩 / 047

提包，反应不同人的心理 / 050

腰带，表达你的心态 / 051

Part 3 外貌形象读心术：相由心生自有理

人是富有情感的，身体的每一个行为都能传递内心活动的信息，都能表达一种特殊的语言。肢体外貌语言同自然语言一样，都是一种传播信息的工具，自然语言是通过语言来传递信息的，而肢体外貌语言则是通过肢体外貌的动作，或某一部分形态的变化等方式来传递信息的。

◆ 透过面孔辨别对方

透过眼睛读懂人心的秘密 / 054

眉毛的“悄悄话” / 056

读懂鼻子发出的无声“语言” / 058

嘴部动作体现出的个性 / 060

抚摸下巴的玄机 / 063

耳朵里的玄机 / 064

◆ 其他外貌细节透露真性情

从额头解读对方性格 / 067

从头形“参悟”人心 / 068

头发揭示出的性情 / 070

脸形隐藏着命运玄机 / 072

胡须疏密深浅显露男儿本色 / 074

体型是性格的投影 / 075

Part 4 言谈说话读心术：谈话之中的博弈

人的言谈方式与内心世界属表里的关系，言谈之中足以表现出一个人的态度、情感和对某种事物的看法，而言谈的速度、语调以及其中所包含的言外之意，同样可以反映出人的性情修养等诸多方面的内容。通过言谈话语，可以进一步了解一个人的内心世界。

◆ 从说话方式捕捉对方心理

言谈方式演绎真实个性 / 080

声音是看准对方的关键 / 081

从语速、音调变化看人内心 / 084

语言风格昭显个人修养 / 086

◆ 从说话动作透视对方品性

从会面点头的细节看对方真实的一面 / 090

从打招呼观察对方的性格 / 092

从说话时下意识的小动作看对方情绪变化 / 093

◆ 从说话内容中洞悉对方真意

口头禅后面的真实内心世界 / 099

习惯话题反映思想和兴趣 / 104

客套话中看准对方 / 107

阿谀奉承者善拍马屁 / 109

- 爱发牢骚者苛求完美 / 110
- 常说错话的人表里不一 / 111
- 粗话连篇的人大多欲求不满 / 112
- 从回答问题的习惯上探察对方的性格 / 113
- 喜欢谈“性”不等于好色 / 114
- 从言辞看穿对方的谎言 / 115
- 看准对方的幽默 / 119

Part 5 行为举止读心术：身体语言在社交中的重要作用

生活中，当我们在与别人交流沟通的时候，不光从某些特定的行为举止中可以看出一个人的性格特征，甚至在一些平常的生活习惯上也可以透露出许多重要的信息。那么，当别人在你面前做出那些习以为常的行为举止时，你是否会发现一些其他的信号呢？

◆ 从习惯中破译日常行为密码

- 嗜好是了解一个人最好的切入点 / 122
- 看透眼神里暗藏的玄机 / 125
- 笑声里的内心世界 / 128
- 从拨打电话的细节了解对方性格 / 132
- 从接受表扬的反应看透对方品性 / 135
- 从烦躁不安的表现看对方城府 / 137
- 从缓解压力的方式判断人的心理 / 138
- 购物方式反映一个人的生活态度 / 139
- 从付款方式看对方为人 / 141
- 从对待金钱的细节识别对方性格 / 142

◆ 从日常生活细节破译日常行为密码

- 从卧室装饰爱好看主人性情 / 144
- 通过睡床的大小与整理程度看人的特性 / 146
- 由宠物可辨主人性情 / 148
- 香烟里蕴涵的情绪 / 150
- 根据打火机的使用方式读懂人心 / 153

- 从使用的香水看人性格 / 155
- 刷牙看性格 / 156
- 洗澡看性格 / 158
- 选择电话样式判断人心 / 159
- 从对待金钱的态度窥见人心 / 161
- 随手涂写有奥妙 / 163

◆◆ 身体姿态，影射心理

- 头部动作折射的心理信息 / 167
- 读懂手势里的情绪 / 169
- 了解抓挠后颈的含义 / 173
- 从走路的姿势看人的心态 / 174
- 坐姿表达出来的内心世界 / 177
- 站姿是心理情绪的镜子 / 179
- 有效收集腿部的“潜台词” / 182
- 从腰部的细微变化识别女人心 / 184
- 从睡觉姿势了解对方的潜意识 / 185
- 从开车习惯洞察人的心情与态度 / 187

Part 6 兴趣爱好读心术：透视兴趣背后的人心

在当今社会，每个人都有自己的休闲方式，每个人都懂得让自己高兴地度过美好的闲暇时光，并为此不遗余力。不过，从人们五花八门的休闲娱乐方式中，我们也可以看出他们不同的性格特征。因此，识别一个人最好的方式，就是从那些看似无足轻重的兴趣爱好入手。

◆◆ 休闲娱乐，透视人心的显示场

- 休闲方式观人生态度 / 192
- 从个人嗜好识别性格 / 194
- 通过音乐喜好了解对方的性格 / 196
- 对爱好不同舞蹈的人的性格分析 / 198
- 从读书喜好“读”出人的个性 / 200

- 从益智游戏观察人的生活状况 / 203
- 性格决定阅读方式 / 204
- 从看电视的习惯透视人的内心 / 206
- 从电脑的使用频率和方式辨别性格 / 207
- 由喜欢的童话类型识别对方心理 / 208

◆ 运动方式，彰显个人魅力及品位

- 球类运动代表的生活态度 / 210
- 从对旅游的偏爱了解对方 / 213
- 由棋品观人心 / 214
- 其他运动方式所透视的人的性格 / 215

Part 7 饮食习惯读心术：从吃相上识别对方

俗话说“民以食为天”，人们反映在饮食上的风俗习惯可谓丰富多彩，所以可以通过对方的饮食习惯读懂他的心思、习惯和性格，前提是一定要足了解饮食的功夫。

◆ 读懂饮食习惯信息

- 烹饪的方式透露对生活的感受 / 218
- 由吃饭的状态判断性格 / 220
- 从饮食偏好察人 / 224
- 在餐厅中找座位的方式可以见证一个人的判断力 / 226
- 点菜暴露出你是否有从众心理 / 227
- 从酒水的选择看透人心 / 229
- 咖啡的挑选可暴露一个人的习性 / 231
- 喜好不同水果的人个性不一 / 232
- 从吃鸡蛋的方式看其心理特征 / 233
- 从吃玉米的方式看人的性格 / 235
- 从吃鱼的方式看人的性格 / 236

◆ 从饮食习惯的细节中观察一个人的性格

- 从酒具的使用知道人的习性 / 238

从喝酒场所及酒后状态判断人的性格 / 240

喝茶透视人的心理特性 / 244

看透漂浮在咖啡里的内心意识 / 245

解读那些喜欢请客的人 / 246

通过擦嘴工具看性格 / 247

Part 8 社交表现读心术：读懂社交场中的“微笑”

现代社会，人类逐渐沦为社交的动物，社交能力如何，对一个人的生活、工作将会产生深刻的影响。学会各种社交技巧，读懂他人的社交行为信号，将使我们在人生中如鱼得水，游刃有余。

◆ 掌握社交行为信号

从握手方式观察对方的性格 / 250

看名片识别对方心态 / 252

微笑里暗含的信息 / 255

听开场白判断对方自信心 / 256

从日常生活态度甄别友情指数 / 258

通过签名识人 / 259

笔迹可以洞悉一个人的心路历程 / 263

从打电话时的动作看个性 / 265

◆ 职场人心面面观

从眼神判断老板的心理 / 267

从主持会议的风格看其为人 / 269

八种表现看透同事心理 / 270

从对待工作的态度看同事 / 272

识别职场中十种同事类型 / 273

从着装看透职业女性 / 275

如何看清职场“小人”真面目 / 276

看办公桌了解同事心态 / 277

通过通讯录来看对方性格 / 279

◆ 从肢体信号中读懂男女不同的“第二种语言”

从搭车看女孩爱你的程度 / 281

从约会的动作判断女孩的心思 / 282

利用逛街摸清男友对自己的心态 / 283

从男友手机放置的位置透视他的心 / 284

从男友所送的礼物判断他的真实想法 / 287

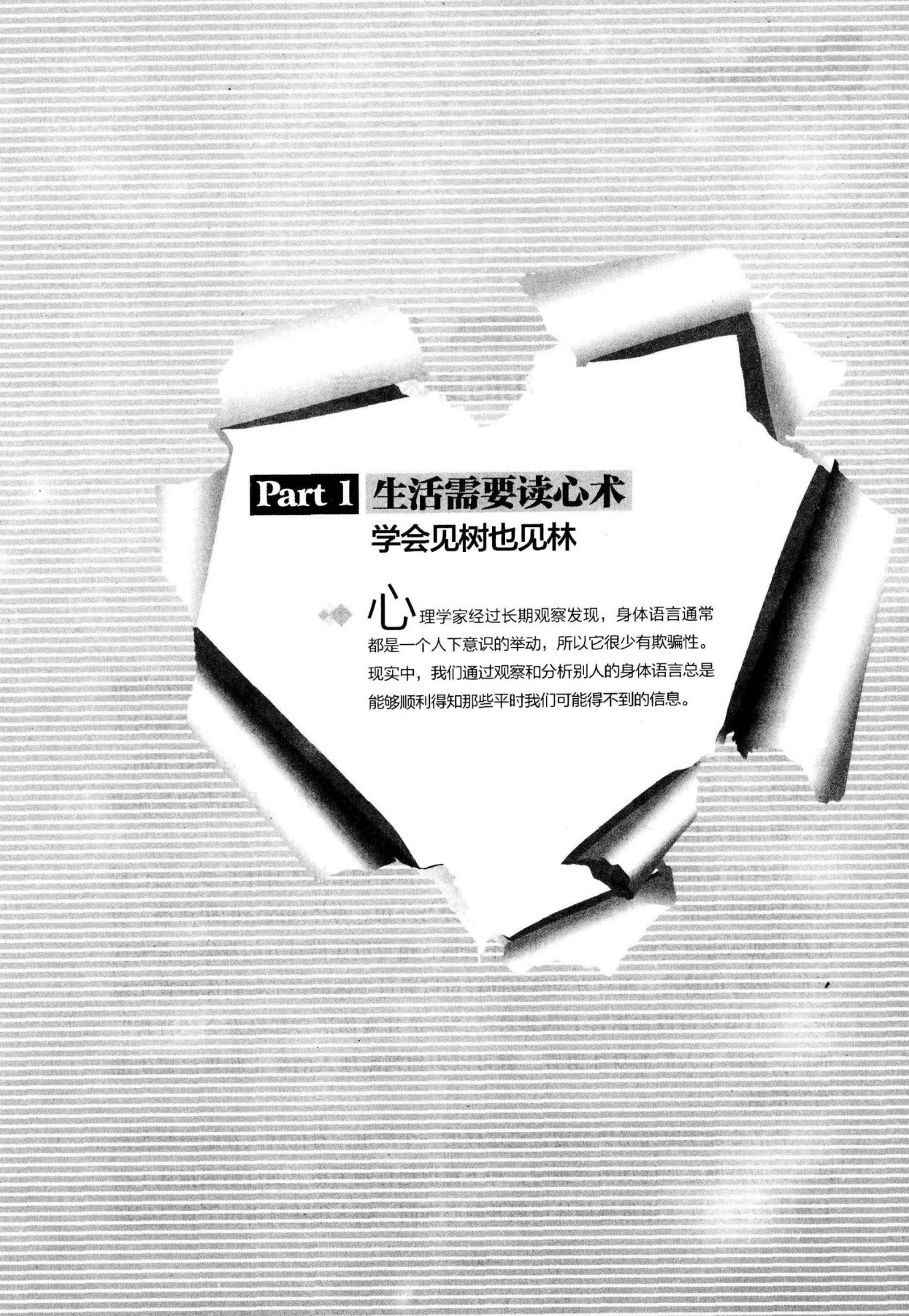
从男友的走姿了解他的性情 / 288

花心男人的识别方法 / 289

风流女人的细节特征 / 292

一眼看透男人是否有外遇 / 293

女人有外遇的征兆 / 295



Part 1 生活需要读心术

学会见树也见林

◆ 心理学家经过长期观察发现，身体语言通常都是一个人下意识的举动，所以它很少有欺骗性。现实中，我们通过观察和分析别人的身体语言总是能够顺利得知那些平时我们可能得不到的信息。

Chapter 1

最实用的身体语言

◆ 瞬间识破人心

正确地解读身体语言所蕴涵的丰富信息，可以为你做出某种判断提供准确的依据和保障，从而避免被别人的表面之辞所迷惑误导。心理学家通过大量的调查认为，身体语言所传达出的交际效果要比有声语言的效果好五倍，当你的体语与有声语言二者不一致的时候，人们往往注重于无声的身体语言，而对有声信息就不那么理会了。

身体语言简称体语，又称为肢体语言，指非词语性的身体符号。它包括目光与面部表情、身体运动与触摸、姿势与外貌、身体间的空间距离等。当你在与他人进行交流沟通时，即使不说话，也可以凭借对方的身体语言来探索他人内心的秘密，而对方当然也同样可以通过身体语言了解到你的真实想法。人们虽然可以在语言上伪装自己，但是其身体语言却经常会“背叛”他们，破译了人们的身体语言，就可以为你判断他人的举止和想法提供准确的依据。

著名心理学家弗洛伊德曾说过这样的一个小故事：有位病人在绘声绘色地讲述她的婚姻是如何如何幸福时，却下意识地在她手指上的订婚戒指从手指上滑来滑去，医生根据她的体语展开耐心询问，病人很快就讲出了自己生活

中的抑郁和种种的不如意。

显然，正是这个病人的身体语言透露了她与自己所描述的故事之间的矛盾。

对于身体语言的真假，人们经常会提出这样一个问题：一个人是否能伪装自己的身体语言？心理学家的回答是：“不能。”心理学家认为身体语言大都发自内心深处，极难压抑和掩盖。

例如，做了亏心事的人总显得心神不宁、六神无主或鬼鬼祟祟；听到好消息时，脸上总要露出笑容；听到批评时脸色总会显得很不自在；说谎时总怕看着对话者的眼睛；激动时总要手舞足蹈；发怒时总要青筋暴起或双拳紧握、咬牙切齿。这些事实不难证实身体语言的可靠性。

因此，若想分辨人心的真伪，应首先注意观察他的肢体信号，因为只有肢体信号才能显露出一个人的真实思想。

那么身体语言为什么不易伪装呢？原因在于当一个人的大脑进行某种思维活动时，大脑会支配身体的各个部位发出各种细微信号，这是人们不能控制而且也是难以意识到的。当人做出一种伪装手势的时候，他那细微的体语信号和他的有声语言就会出现矛盾。很显然，言语和非语言行为所表示的意思可以完全不同。到底哪一种更加可信呢？

心理学家认为，在语言的表达中，一种渠道的可靠性与对它的自觉控制力的大小是成反比变化的。在所有的语言表达之中书面语言是最有时间推敲和修改的，因而也就可能是可信度最低的一种渠道，也是最容易撒谎的一种方式。口语可斟酌和修改的时间要少一些，因为自觉控制的机会相对少一些，因而可靠程度就可能比书面语大一些。当然，口语也有足够的余地让人撒谎。至于身体语言，这种非语言交际行为，往往最不易有意识地控制，有时甚至完全处于无意之中就露出了真相，因而可靠性也就最大。

可见，身体语言可以为你判断真伪提供依据，但是却需要你能够熟练地掌握、理解、运用身体语言。而一旦你能够做到上述这些，你就可以使身体语言为你所用，这对你来说是十分重要而且是必须要具备的技能。

那么，请你就从现在开始关注你的身体语言吧！