



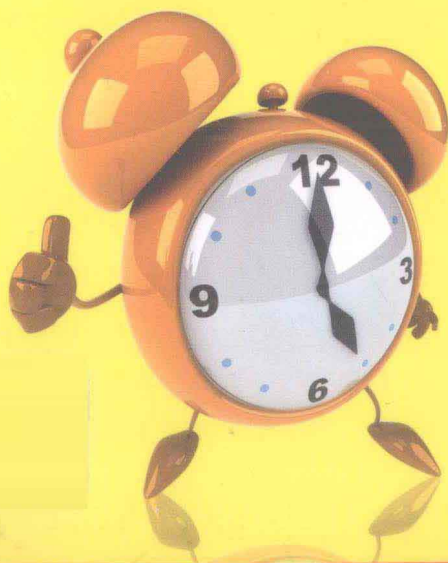
每天10分钟 学点读心术

邵明明◎编著

10 Minutes
Every day

有趣、轻松、易读、实用、便携
配以大量插图

基本表情、肢体动作、语言外表、
习惯、测谎、攻心，帮你快速掌握读心术

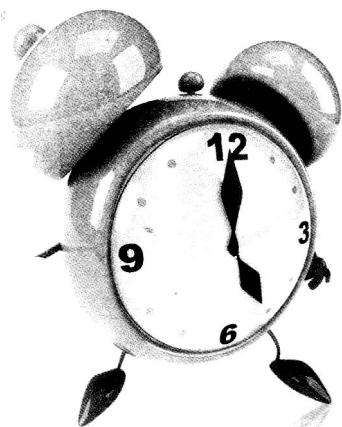


机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



每天10分钟 学点读心术

邓明明◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书为繁忙的现代人量身定做，在保证系统性、知识性的同时，将读心术的内容尽可能简单化、碎片化，帮助您每天花费 10 分钟，就可以读完一个章节，并通过大量生动、鲜活的事例以及插图，让您在轻松的氛围中掌握读心术的要点。

书中讲述了最常用的读心术知识，包括基本表情、肢体动作、语言外表到行为习惯，配以插图，介绍了它们所代表的内在含义，并重点介绍了如何测谎和攻心，十分方便您拿来即用。希望本书能帮您学会用读心术去读人、识人、影响人，从而更好地工作和生活。

图书在版编目（CIP）数据

每天 10 分钟 学点读心术 / 邓明明编著. —北京：机械工业出版社，2012. 3

（每天 10 分钟系列）

ISBN 978-7-111-37746-7

I. ①每… II. ①邓… III. ①人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 046544 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：侯振锋 责任编辑：侯振锋

责任校对：舒莹 责任印制：乔宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2012 年 4 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·6.5 印张·1 插页·130 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-37746-7

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面防伪标均为盗版



前言 PREFACE

现代的生活节奏越来越快，人们总是感觉到工作生活越来越累，恨不得下班回到家躺下就睡，连饭菜都不想做、不想吃。可每天都要接触一些新的事物，要掌握一些新的技能，这让我们不得不随时去学习。

以前的文化人，泡上杯清茶，晒着暖暖的太阳，斜靠在沙发上，抱着一本名著消遣着时光，从朝晖初升到晚霞满天。这种纯粹的读书方式，对大多数人来说已经是一种奢望。

我们现在的时间大多像碎片一样，看起来不少，但真正能让我们成段消费的却不多，多数时间都花在上下班的公交车上、办事的路上、等人的过程里。就像现在流行的微博，小段的豆腐块文章成了阅读的主流，不需设计人物在小说中性格的发展、矛盾的积累、冲突，乃至高潮，几十个字的短文让你一眼就能看到底。

为了适应读者的这种变化，我们特意改变了以前的编写方式，将大众感兴趣的知识碎片化。在保持知识系统性的同时，截取最关键的和生活关联性比较大的知识点，用最通俗、最简明的方式进行解读。这样，读者在看一本书的时候，能泛读、通读这个知识体系中最精要的部分，将会节省大量的时间。





前言 PREFACE

这个系列丛书在于普及大众性的知识，引发读者对这门学科的兴趣和关注，起到“师傅引进门”的作用。当然，我们还会用一些经典的故事、数据来展开这个知识点，让读者能在轻松的阅读中明白一些枯燥的原理。我们也充分考虑到读者的阅读时间，将每个知识点的阅读时间基本上都控制在10分钟左右。

这样，读者无论是在上下班的路上，还是在卫生间，或是躺在床上休息，都可随手抓起来阅读。希望能做到像韩愈先生说的那样，做成读书人最喜欢的“三上”图书——马上、厕上、床上随时都可阅读的图书。10分钟左右是成人注意力容易集中的时间段，阅读效果明显。

不要小看每次10分钟的阅读时间。小时候，英语老师曾给我们说过这样的话：每天记住3个英文单词，长久坚持下去，那么高考的时候就不会在单词上吃亏了。同样，如能每天坚持10分钟左右的阅读，不说一定会成为专家学者，但至少可以成为一个杂家，一个在同事、朋友、领导面前的茶博士。这对提高自己的素养、扩大知识面，都有很大的好处。

这个系列丛书，包括经济学、金融学、投资学、成功心





前言 PREFACE

理学、博弈论、情绪管理技巧、人际沟通技巧、心理减压技巧推出后，受到读者的广泛好评，市场表现良好。因此，我们又推出了这本《每天 10 分钟，学点读心术》。它旨在让您系统地了解读心术的技巧，准确捕捉分秒即逝的微表情，轻松读懂对方心理，避免误会、误读、误解，让您的的人际关系融洽、职场行走通畅、商场发挥有力，成为生活中的智者、职场中的达人、商场中的精英。为了方便阅读和理解，编者在书中加入了大量的简易插图，有些插图并不十分准确、逼真，仅供读者参考以帮助理解。

希望读者朋友看了我们的图书能有所收获，并给我们提出宝贵意见，以便我们能在今后的工作中做得更好，用更好的图书来回馈读者朋友。由于时间仓促以及编者水平所限，书中难免有不足之处，望广大读者朋友批评指正。

编者





目 录 CONTENTS

前言

第1章 为什么要学习读心术

看破人心，就要学点读心术 /// 3

大脑和身体，出卖情绪的“祸首” /// 4

读心，从进入有效空间开始 /// 5

读心术在生活中的运用 /// 7

第2章 基本表情读心术

面部表情 /// 11

真笑还是假笑 /// 11

厌恶还是顺从 /// 13

是否触动了他的心 /// 14

权力欲望是否强烈 /// 16

是否引起了他的兴趣 /// 18

是什么让他害怕 /// 20

他到底在逃避什么 /// 22

是否真的关注对方 /// 24

是否真的悲伤 /// 25

他是否值得相信 /// 26

是否在隐瞒真相 /// 28



目 录 CONTENTS

是否欲求不满 ///	30
喜爱还是厌恶 ///	32
他是否真的相信你的话 ///	34
你的提议他是否满意 ///	35
愤怒与下决心的前兆 ///	37
没睡好还是有压力 ///	38
情绪表情 ///	40
快乐表情, 高兴从何而来 ///	40
愤怒表情, 究竟有多生气 ///	42
悲伤表情, 难过的心理反应 ///	45
恐惧表情, 他在害怕什么 ///	47
厌恶表情, 请离我远一点 ///	50
惊讶表情, 你吓到对方了 ///	52

第3章 肢体动作读心术

头部动作 ///	57
他真的那么认同你吗 ///	57
他到底在掩饰什么 ///	58
是顺从还是倨傲 ///	59
头部动作显示出的性格 ///	61



目 录 CONTENTS

面部的安慰行为 ///	63
躯干动作 ///	66
肩膀上的快乐和紧张 ///	66
腹背肯定与腹部拒绝 ///	67
是什么使他不舒服 ///	68
不同寻常的冻结反应 ///	69
躯干的安慰行为 ///	70
手势动作 ///	72
憎恶还是掩饰 ///	72
他到底为什么安抚自己 ///	73
他为什么羞愧 ///	74
观望与保留的动作 ///	75
撒谎的标准手势 ///	77
藏起来的手部动作 ///	78
诚恳的手掌 ///	80
尖塔式手势的暗示 ///	81
不安的预兆 ///	82
到底在隐瞒什么 ///	84
懊悔还是紧张 ///	86
不自觉的厌恶手势 ///	87



目 录

CONTENTS

腿脚动作 /// 89

背离重力的快乐脚 /// 89

脚步方向暗示内心感受 /// 90

绝对权威的张开式站立 /// 91

脚部转换的不只是动作 /// 93

其他动作 /// 95

迅速判断身体接触的意图 /// 95

分析细节动作，看清一个人 /// 97

平静时的状态更可靠 /// 99

异常动作一定有原因 /// 101

第4章 语言外表读心术

语言 /// 105

声音高低折射情绪变化 /// 105

语速快慢反映内心变化 /// 106

谈话时伴随着的小动作 /// 108

口头禅背后的含义 /// 109

话题、用语选择体现品位差异 /// 111

口误是内心期望的镜像表现 /// 112

注意表情与语言的对称性 /// 113





目 录

CONTENTS

外表 /// 119

服饰折射性格特点 /// 119

饰品风格体现个人特点 /// 120

从化妆的态度看女性的性格 /// 121

高矮个子的心理特征 /// 123

从不同的角度进行观察 /// 124

在不同的环境中进行观察 /// 125

第5章 行为习惯读心术

走路方式体现性格类型 /// 129

放松时的坐姿传递出的信息 /// 130

站姿传递出的信息 /// 133

睡姿直接表明个人的心绪 /// 134

从签名看透字迹的真相 /// 135

生活小行为，内心大世界 /// 136

爱好所透露的性格要素 /// 137

饮食习惯体现一生的特质 /// 138

社交习惯体现心理特点 /// 139

“怪癖”是最利于读心的独特习惯 /// 140





目 录

CONTENTS

第6章 测谎读心术

谎言 /// 145

所有的重复都是别有深意的 /// 145

说谎者从来都不会忘记 /// 146

语速突然变快可能是为了掩饰谎言 /// 148

努力掩饰兴奋可能是在说谎 /// 150

是什么让他如此消极 /// 151

是什么让他言语不一 /// 152

谎言的七大特征 /// 154

矛盾 /// 154

不对称 /// 155

时间长 /// 156

不同步 /// 157

回避 /// 158

掩饰性动作 /// 160

强调 /// 161

戳破谎言 /// 163

问对问题才能戳破谎言 /// 163

视线的方向暴露了真相 /// 165



目 录

CONTENTS

- 识破他人言语中的漏洞 /// 166
- 识破他人的掩饰性动作 /// 168
- 识破他人假装的情绪 /// 170
- 识破他人对自己谎言的不自信 /// 171

第7章 读心攻心术

洞悉他人的想法 /// 177

- 面试时读懂考官表情，了解是否会被录用 /// 177
- 通过肢体语言了解他人是否喜爱你 /// 178
- 运用读心术获得他人好感 /// 180
- 了解他人是否对你有所隐瞒 /// 181
- 了解他人的内心变化 /// 182
- 他人是否喜欢你对他的称谓 /// 183

捕捉他人的情绪 /// 185

- 第一时间发现他人的攻击性 /// 185
- 微笑是一种顺从信号 /// 186
- 所有的沉默都是不可忽视的 /// 188
- 抓住表情掩饰的破绽 /// 189
- 读表情发现他脚踏两只船 /// 190
- 准确预言离婚信息的微表情 /// 191



第1章 为什么要学习读心术

读心术，究竟是怎样的技术？
它可以用来做什么？



看破人心，就要学点读心术

俗话说，害人之心不可有，防人之心不可无。我们学习读心术的主要目的是通过语言、表情、肢体及其他形式，正确表达和了解他人善良、积极的心态和内心世界，加强情感交流，消除误会，促进团结，和睦相处，共同进步；对存有恶意的破坏、损害他人合法权益的思想和行为，要有所防备和必要的破解，达到弃恶扬善、保护自己的目的。

为此，要学习一点读心术，掌握一定的技巧，培养自己这方面的能力。

读心术，最早出自《广辞林》。它是一个专业术语，在读心的时候，要求握住对方的手，根据其无意识的活动所引起的反应来探测其物品隐藏的地方的一种技术。会读心术的人一般较会察言观色，懂得心理学，一般会给被试者心理暗示。很早以前，我们就有看面相的神算先生，通过看人的外表或者简单聊几句，然后“掐指一算”，就把你的很多事情算了出来，让你惊呼神奇。

在吉卜赛这一神秘的民族群体中，据说，还有着神奇的祖传的读心术。据亲自测验过的人说，它的确能测

算出你的内心感应。而这种内心的感应，并不是什么鬼神作祟，而是有着某种根据的。

在人类发展的历史中，对于心理方面的探索一直没有中断，西方出现了很多心理学派，他们探究人们的心理活动，找一些志愿者做实验，做着解读他们内心活动的尝试。而科技的发展也在很大程度上促进了这一研究的深入，比如测谎仪、心理分析等工具的发展，使读心术得到更多的继承和发扬。

读心术是很神奇的，看起来的确非常吸引人。那么，读心术到底是怎么回事呢？除了了解读心术是人类文化一门古老的传承之外，我们是不是还可以从中学到一二，在生活中运用呢？当然可以，你也可以用你的眼睛读懂这一切。因为人的体态行为、表情姿势、谈话外表、行为习惯等，在某些无意识的情况下，会自然地流露出他们的真实想法，这就需要你的仔细观察、细心体悟了。

读心术是一门技术，FBI 侦探都在使用这种方法。学点读心术，一定会对你有所帮助。

大脑和身体，出卖情绪的“祸首”

情绪，是人各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，如喜、怒、哀、乐等。

人生活在一个微妙的现代世界里，为了适应这个充满竞争的世界，很多人都试图掩饰自己的情绪，渐渐地人们都变成了“没有情绪”的假面人。那么，这些假面