

NIDE LIANMIAN JIAZHIQIANWAN

人活一张脸 树活一层皮



你的脸面 价值千万

脸面就是尊严 脸面就是名誉 脸面就是品牌

☆☆☆

最新
畅销书

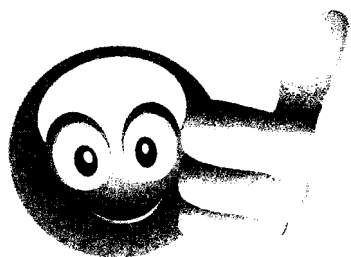
☆☆☆

人活一张脸。一群大雁从天空经过，会留下
雁的鸣叫声；一个人到世间走一回，会留下做人的名声。
雁留下的是声音，人留下的是品格。

田由申◎编著

中国商业出版社

田由申◎编著



你的脸面 价值千万

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的脸面价值千万/田由申编著. —北京: 中国商业出版社,
2010. 11

ISBN 978-7-5044-7065-2

I. ①你… II. ①田… 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 (2010) 第 189742 号

责任编辑: 郭 强

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

北京精气神印刷厂印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18.5 印张 275 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

俗话说：“人活一张脸，树活一层皮”。脸是人体的“上层建筑”，眼耳鼻口等重要器官均在脸上安家落户。脸成天“抛头露面”，乃人体诸多部件中的“重中之重”。如果眼耳鼻口联合行动，脸的表情简直就是人情处世的一部大书。

被誉为国粹的京剧，实际上便是脸的艺术。生旦净末丑，角色均有脸谱。有人说，脸谱即面具，因其模式化概念而虚假。也有人认为，把人物心灵性格画在脸上，是真的流露，比起世人不戴面具的面具——虚伪脸要磊落得多。

脸有冷热、丑俊、老嫩、方圆、丰瘦之分，其表情尤为丰富，有哭有笑，还有哭笑不得。有时满面春风，有时面若冰霜。光是笑，就有无数种：媚笑，冷笑，皮笑肉不笑，如此等等，不一而足。但无论哪种表情，说到底都是心灵的流露，绝对无法包装。

脸并非一成不变。有些人精通变脸术，对上一脸春色，极尽献媚讨好之能事；对下一脸正经，使人敬而远之。有俗谚云：“六月的天，孩子的脸”，意指易变也。然而孩子变脸，均出自真性情，率尔为之，天真可爱。不像精通变脸之术的成人，那脸变来变去，总是围绕着名利，摆脱不了丑恶。

脸之美丑又自含辩证。汪精卫有“天下第一美男子”之称，其人却遭天下唾弃；包公一张黑不溜秋的脸，却被百姓呼做“青天”。美丑之分，令人深思。

如果说眼睛是心灵的窗户，那么，脸就是心灵的晴雨表。愿我们每个

人都有一张没有雕琢和粉饰的“真脸”。

就是这样一张脸，不同的人、不同的时期、不同的地点，针对不同的人、不同的事、不同的环境变换着不同的脸谱。当然，自己有一张什么样的脸只有自己知道，自己要向别人传达什么样的脸自己也知道。每个人要“脸”的方式不同，有的人为了蝇头小利可以低三下四，卑躬屈膝，出卖人格，出卖色相，不择手段，反而得意地认为自己“智慧”超群；有的人却是耿直平凡，庸庸碌碌，看起来平凡可怜，但心净如水。

人活一张脸。脸就是脸面，脸面就是尊严，尊严来自我们对道德底线的捍卫，来自我们人格操守的坚持。人可以在经济上贫穷，但决不能在尊严上贫穷。一群大雁从天空经过，会留下雁的鸣叫声；一个人到世间走一回，会留下做人的名声。雁留下的是声音，人留下的是品格。

人生在世，脸面重要，名誉也重要。真正的名誉，往往是在人死了之后还不被人忘记，那便是高贵的灵魂、伟大的思想、天才的智慧。不朽的名誉是别人赠送的，自己争来的名誉虽然会像鲜花一样在一夜之间开遍田野，同样也会在一夜之间凋零得荡然无存。肤浅的人面对名誉时会陶醉得忘乎所以，会狂妄得理直气壮，会灿烂得不需要阳光，只是忘记了一点，名誉不是荣誉。

人之一生，挣个好名声不容易，一旦得到了，就应该好好地珍惜。你拿自己的名誉不当回事的时候，别人也就拿你不当回事了。人活一张脸，有脸你是人，没脸你便是鬼。

2010年8月

目 录

第一章 脸：一部人情世情的大书

脸是人体的“上层建筑”，眼耳鼻口等重要器官均在脸上安家落户。脸成天“抛头露面”，乃人体诸多部件中的“重中之重”。如果眼耳鼻口联合行动，脸的表情简直就是一部人情世情的大书。

1. 面部表情是内心的流露 /3
2. 眼睛是心灵的窗户 /6
3. 眉毛是心情变化的指示器 /9
4. 嘴唇是丰富的信息资源库 /12
5. 颌部是影射内心的投影机 /15
6. 如何识别对方的谎言 /19
7. 表情是辨别真伪的测谎仪 /22
8. 神情是内心活动的体现 /25
9. 笑是一个人心情的体现 /29
10. 最常见的 22 种面部表情 /32

第二章 露脸：人过留名，雁过留声

一群大雁从天空经过，会留下雁的鸣叫声；一个人到世间走一回，会留下做人的名声。雁留下的是声音，人留下的是品格。

1. 积极社交显魅力 /41
2. 注意自己的仪容美 /46

3. 得体的服饰穿戴可以美化人 /49
4. 举止优雅，给人留下美好印象 /53
5. 抓住机遇，亮出自己 /56
6. 面对困难，需要的是勇气 /60
7. 抓住眼前的一切机会 /66
8. 勤奋是实现梦想的最好工具 /71

第三章 争脸：名誉就是一个人的脸面

一个人有了名誉是件好事，一张熟脸儿会给你的生活和工作带来很多便利，也会给你带来许多意想不到的财富。如若你不能把握好自己的言行，你的人生或许就要被名誉毁了。

1. 诚信是无形的财富 /77
2. 言必信，行必果 /80
3. 信誉常在，财源长流 /83
4. 声誉比生命更重要 /86
5. 人无信不立 /88
6. 以信待人，友谊常在 /92
7. 诚信是做人的起码要求 /96
8. 做生意就是做人品 /101

第四章 笑脸：面带微笑，把快乐“写”在脸上

给自己一个笑脸，把快乐“写”在脸上。当消极情绪出现时，要让自己的情绪转换成积极心态；当忧郁心情出现时，要立即想办法将自己的心情调适到开朗的地步。不论外在环境是否狂风暴雨，只要心中有阳光，人生就会永远充满希望。

1. 享受阳光灿烂的微笑 /107
2. 自信，成功的阶梯 /111
3. 遇事多往好处想 /114
4. 良好心态创造美好前途 /117

5. 越简单，越容易收获快乐 /121
6. 换一个角度想问题 /124
7. 笑对人生，对厄运说“无所谓” /128
8. 低谷的前方是黎明 /130
9. 保持一种积极乐观的心态 /132
10. 人一定要自强自立 /135
11. 冲破心理的“牢笼” /138
12. 幸福是一种心态 /141

第五章 爱脸：君子爱脸，爱之有道

人生一世，能取得一些成就、能有一些名誉是不易的，一旦得到了，就应该好好珍惜。你拿自己的名誉不当回事的时候，别人也就拿你不当回事了。人活一张脸，有脸你是人，没脸你便是鬼。

1. 没有最好，只有更好 /147
2. 努力把工作做得更好 /149
3. 补齐短板，让长板更长 /152
4. 真才实学比学历更重要 /154
5. 积极主动，每天多做一点 /157
6. 要想关键时不掉链子，就要经常充电 /160
7. 用自己的双手挖掘幸福和快乐 /163
8. 一专多能，多元化发展 /167
9. 做好小事，成就大事 /170
10. 和自己较劲，永不满足 /174

第六章 护脸：脸面就是尊严，不能在尊严上贫穷

人活一张脸，脸就是脸面，脸面就是尊严，尊严来自我们对道德底线的捍卫，来自我们对人格操守的坚持。人可以在经济上贫穷，但决不能在尊严上贫穷。

1. 生气不如争气，斗气不如斗志 /179
2. 助人就是助己 /182
3. 要把“忍”字用到适当处 /184
4. 大胆而真诚地承认错误 /187
5. 处处留意给人面子 /190
6. 不要为名利是非昏了头 /193
7. 淡泊名利，洁身自好 /196
8. 地低为海，人低为王 /199
9. 不要把话说得太满太绝 /201
10. 学会委婉拒绝 /204
11. 把握好进与退的尺度 /207

第七章 变脸：又打又拉，唱好红白脸

在京剧里，演员面部化妆，因各种人物不同，在脸上涂有特定的谱式和色彩以寓褒贬。其中红色表示忠勇，白色表示奸诈。不同的脸谱显示了不同的角色特征。关系学中红白脸相间借用京剧脸谱的名称，但它要比京剧中简单化的脸谱复杂得多，它是宽猛相济，恩威并施，刚柔并用的综合，是一种高级统驭术。

1. 给批评加一层“糖衣” /213
2. 宽严适度显威严 /216
3. 灵活地批评和训诫 /219
4. 软中有硬，宽严相济 /223
5. 刚柔并用，恩威并施 /227
6. 批评的话委婉表达 /230
7. 用信任换取忠诚 /233
8. “打一巴掌”再给一个“甜枣” /237
9. 赞美可以收到神奇的激励效果 /239
10. 灵活管理，留有余地 /242
11. 诱发下属的“逞能”欲望 /245

第八章 真脸：脱掉伪装，真面孔示人

每个人都喜欢站在舞台上受人拥戴，那会让人有一种成功的满足感。然而，大多数站在舞台上的人，为了维护既定的形象，往往被迫戴上了伪装的面具，且在“假象”的遮盖下丧失了真性情，久而久之，甚至忘了自己是谁！

1. 发现自己是一种智慧 /251
2. 保持本色，做好自己 /256
3. 找到自己的“富矿区” /259
4. 正视缺点，不逃避现实 /263
5. 钱不是唯一的追求 /265
6. 保持平常心最重要 /268
7. 学会糊涂，一切顺其自然 /272
8. 让功名利禄随风而去 /275
9. 学会生活，学会享受 /278
10. 知足者才是真正的富有 /281

第一章

脸：一部人情世情的大书

脸是人体的“上层建筑”，眼耳鼻口等重要器官均在脸上安家落户。脸成天“抛头露面”，乃人体诸多部件中的“重中之重”。如果眼耳鼻口联合行动，脸的表情简直就是一部人情世情的大书。



1. 面部表情是内心的流露

面部表情是内心世界的直接流露，是我们内心世界变化的外在体现，达尔文就曾经这样说过：表情动作的发生是与情绪变化相联系的。于是，复杂的情绪就使人们的表情也变得多种多样。这些变化多端的面部表情无时无刻不在传递着各种信息。

（1）性格达观的人

这种人一贯心情开朗愉快，表现得无忧无虑，不会杞人忧天，自寻烦恼。总是给人微笑的印象，面部肌肉较为松弛、平滑，两唇微张，嘴角上扬，腮部的肌肉突出，抬头纹和眼角下的皱纹表现得较明显。

（2）性格内向的人

这种人平时安静沉稳，处事谨慎入微，但在具体工作中常“前怕狼，后畏虎”，优柔寡断，性情孤僻。他们行为举止较为紧张，给人很不舒服的感觉，两唇紧闭呈“一”字形，显得嘴小了些，唇颊相接部位的皱纹和眼角皱纹表现得较明显。

（3）性格幽默诙谐的人

这种人时常保持快乐的心态，动作滑稽，言谈轻松诙谐、妙趣横生。他们的面部表情是嘴角上扬，口为上凹弧状，而眼眉挑起成上凹弧，恰好与口的上凹弧遥相呼应，眼睛眯成一条缝，总有一种让人忍俊不禁的感觉，抬头纹和眼角下的皱纹表现得较明显。

（4）性格忧郁的人

这种人常常情绪苦闷、孤独、焦虑、忧愁。其表情拘谨，极不舒展，

眉间纹、人中纹和唇下纹一般表现都比较明显。屠格涅夫在《前夜》中对叶琳娜的面部表情有这样的描写：“她的唇际，当她没有笑容时，却有一抹几乎看不见的线痕，表现出一种隐秘的永在的焦虑。”屠格涅夫笔下的叶琳娜唇际的这抹“线痕”，正是她漂泊生涯中长期郁积心头的焦虑刻在她面部肌肉上的痕迹。

由于面部表情与面部肌肉的活动形成有关，久而久之，这些表征就会保留下来，成为永久的表情，这些永久的表情会向外界透露出本人性格方面的各种信息。

然而，由于不同的人在各种表情表现的时候，它们始终存在差异，如果我们想深入地了解这些表情的含义，还需要了解这些不同的差异。

（1）性别的差异

从生理学的角度来看，一个孩子长到七八岁的时候，就开始有了性别角色意识，人们的表情也就出现了性别的差异。一般来说，男孩子会被告知要坚强一些，所以，那些有损于男子汉形象的表情就要掩饰起来，不要轻易哭鼻子，眼神也不能太过于游移不定，不要有过多的目光接触。女孩子则被告知应该多看别人，维持目光的接触，以建立广泛的社会关系，同时也可以不必太坚强，可以流泪，可以有撒娇的表情和动作。

（2）个性的差异

个性不同的人，对同一件事情会有不同的看法，表情上也会有各自的特点。研究表明，性格外向的人目光接触比内向的人多，看别人的次数也多。目光接触多的人比较有吸引力，显得友好、自信、真诚、成熟。相反，目光接触少的人显得冷淡、消极、多疑、不成熟。

（3）文化的差异

在西方一些国家，眨眼是一种感兴趣的表示，而在中国一些地方，冲陌生人眨眼则是一种挑衅行为，冲女人眨眼更是不行。在一般的国家和地区里，点头是同意、赞成的表示，摇头则表示否定。但也有一些地方情况正相反：爱斯基摩人用点头表示“是”，但用眨眼表示“否”。土耳其人、部分印第安人、新西兰人和其他一些地方的人表示肯定时，则用眉毛上扬来表达自己的意图。



（4）综合背景条件的差异

在人际交往过程中，人们所处的具体语言环境会影响表情的变化。交往属于秘密进行时，由于说话声音低，表情动作幅度就比较大。在公众场合传达秘密的或令人羞怯、难堪的信息时，表情动作幅度就小。谈论大家感兴趣的、让人感觉舒适或者兴奋的话题时，目光接触频繁；话题让人感到羞愧、内疚、悲伤时，目光接触就少。

此外，注视也能影响听话人接受信息的质量。注视会显示说话者更有经验，更友好，更有威信，掌握了更多的情况。据说，做演讲和讲课时，如果讲话的人能跟听众有比较多的对视的话，听众的注意力就比较集中，跟老师对视较多的学生学习成绩也就会更好。但无论怎样，掌握了各种表情的差异，可以使我们在人际交往中洞悉对手，熟知朋友的心理状态。

2. 眼睛是心灵的窗户



人的一生中，应用得最出色的要数目光语了。更多的时候，人的眼睛和嘴巴所说的话一样，能从眼睛中了解事物的大致面目。因为，眼睛乃“五官之王”。

在面部的五官中，眼睛是监察官，大概是因为它的“明察秋毫”。人要传出的信息，有一部分是通过眼睛传出的，尤其是情感方面的内容。人的精神气质、喜怒哀乐，很大程度上是由眼睛所显示出来的，炯炯有神，眉目传情，暗送秋波，及眼睛是心灵的窗户，都是这个意思。同时，眼睛又是人的身体健康状况的显示屏。眼睛黑白分明，神清气爽，是健康之像；灰暗浑浊，枯涩呆滞，是不健康之像；顾盼无光，昏花恍惚，是衰弱之像。正因为眼睛对于面孔如此的重要，所以说“目者面之渊，不深则不清”，渊要深才清，清才美。目也应该深，从而至清并至美，否则，便不会清，也不会美。

泰戈尔说得好：任何人“一旦学会了眼睛的语言，表情的变化将是无穷无尽的”。

有时，眼睛似乎也会说话，一个人的内心活动，经常会反映到他的眼睛里，心之所想，透过眼睛就能看出其中的大概，这是每个人都很难隐瞒的事实。

孟子在《离娄上篇》中有一段用眼睛判断人心善恶的论述：“存乎人者，莫良于眸子。眸子不能掩其恶：胸中正，则眸子瞭焉；胸中不正，则眸子眊焉。”



眼神的清浊，对于识人而言，至关重要。古人通过不断地研究和观察，把眼神区别为清与浊两种，清与浊是比较容易区别的，但邪与正却不容易区分，因为邪与正都是托身于清之中的。考察一个人眼神的邪正，要从动静两种状态入手。

眼睛处于安静状态时，目光安详沉稳而有光，宛如晶莹的明珠，含而不露；处于运动观物状态时，眼中光华生辉，精气闪动，犹如春水之荡清波。或者眼睛处于安静状态时，目光清莹明澄，静若无人；处于运动状态时，锋芒内蕴，精光闪射，犹如飞射而出的箭，直中靶心。以上两种表现，澄澈明亮，一清到底，属神正的状态。

眼睛处于安静状态时，目光像萤火虫的光，有一点柔弱却又闪烁不定；处于运动状态时，目光又像流动的水，虽然清澈，但游移不定，没有归宿。以上两种目光，一种属于奸巧和伪善的神情，一种属于奸心内萌的神情。处于安静状态时，眼睛似睡非睡，似醒非醒；处于运动状态时，又像受惊吓的鹿，总是惶恐不安的样子。以上两种神态，一是聪明而不行正道的表现，一是深谋内藏、又怕别人窥探的表现。前一组神情多是品德欠高尚、行为欠端正的表现，后一组神情多是奸心内萌、深藏不露的表现。这两种状态都属于奸邪神情，由于二者都混迹在清莹之中，因此必须仔细、正确地区分。

观察一个人的“眼神”，是辨别他忠奸的一个途径。“眼神”正其人大改正直，“眼神”邪其人大致奸邪。平常所说的“人逢喜事精神爽”，是不分品质好坏而人所共有的精神状态。诸葛亮就是这样一个通过眼神识别人物的高手。

当时，曹操派刺客去见刘备，刺客见到刘备之后，并没有立即下手，而是与刘备讨论削弱魏国的策略，他的分析极合刘备的意思。

不久之后，诸葛亮进来，刺客很心虚，便托辞上厕所。

刘备对诸葛亮说：“刚才得到一位奇士，可以帮助我们攻打曹操。”

诸葛亮却慢慢地叹道：“此人见我一到，神情畏惧，视线低而时时露怵逆之意，奸邪之形完全泄漏出来，他一定是个刺客。”

于是，刘备连忙派人追出去，刺客已经跳墙逃走了。在瞬息之间，透