

人际关系专家一致公认的最完美的社交行为准则

怎么成为社交场上的高手



秒钟

看透对方心理

know your hearting minute

李昊·编著

世上无难事，只怕有心人。只要留心观察，3秒钟就能让你看准对方心理，识别对方内心，从而练就“一眼看穿”、“一语道破”的高超技巧。

京华出版社

人迹关系专家一致公认的最完美的社交行为准则

怎么成为社交场上的高手



3秒钟 看透对方心理

now your hearting minutes

李昊·编著

世上无难事，只怕有心人。只要留心观察，3秒钟就能让你看准对方心理，识别对方内心，从而练就“一眼看穿”、“一语道破”的高超技巧。

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

三秒钟看透对方心理/李昊编著. —北京:京华出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-80600-938-3

I. 三... II. 李... III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 068987 号

三秒钟看透对方心理

著 者 ☐ 李昊 编著

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail. gapp. gov. cn

印 刷 ☐ 北京建泰印刷有限公司

开 本 ☐ 787×960mm 1/16

字 数 ☐ 200 千字

印 张 ☐ 14 印张

印 数 ☐ 1—3000

出版日期 ☐ 2008 年 8 月第 2 版 第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978-7-80600-938-3

定 价 ☐ 26.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前 言

我们生活在一个纷繁复杂的社会中，形形色色，千姿百态的人共有一个大千世界。现实生活中离不开人际交往，即使有时我们心里很不乐意，也不得这么做，因为我们不可能强迫自己脱离人世，去投奔茫茫云烟之中。

为了完成种种任务，实现自己的目的，就要与各种各样的人打交道。但是，由于人们所处的环境及生活习惯的不同，也就形成了不同的性格特征。我们与之相处，如果能深入这个人的内心了解其性格特征及优缺点，就会对症下药，找到与之相处的恰当方法，进而有利于工作的开展，从而提高我们的办事效率。

不可否认的是，现实生活当中许多人将其最真实的一面掩藏起来，在为人处世方面总是表现得真真假假，假假真真，让人难以琢磨怎样识别这些人的内心呢，这是一门学问。

所以，与一个人共处，了解其本性，看透其内心是极其重要的，那么怎样才能做到这一点呢？这也正是本书的宗旨。

本书从外表特征，言谈举止，穿着打扮、工作习惯，兴趣爱好等几个方面对识别他人，看准对方心理做了详细分析与介绍。本书通俗易懂，涉及内容广泛，涵盖了人的方方面面，希望在人生的道路上能助你一臂之力，从而使你在风云突变的茫茫人海中找到心灵栖息的港湾。

目 录

第一章 相由心生,知人先知面	(1)
1. 容貌观人术	(1)
2. “神”存于内心	(4)
3. 以“鼻”察人心	(8)
4. 从嘴巴了解内心与性格	(11)
5. 表情是看透人心的镜子	(13)
6. 气质观人法	(16)
7. 体型——性格特征的视窗	(19)
8. 透视内心深处的目光	(25)
第二章 言辞语言露心迹	(31)
1. 从语言密码中破译对方	(31)
2. 言为心声	(37)
3. 识别九种不同言谈的人	(43)
4. 听其言,观其行	(45)
5. 闻声音辨其人	(47)

- 6. 由辩论看透对方 (52)
- 7. 由笑看人 (56)
- 8. 谈话知心理 (60)
- 9. 留心观察,识破谎言 (65)

第三章 由行为辨真伪 (72)

- 1. 从坐姿看内心 (72)
- 2. 从站姿探知心理 (74)
- 3. 从走姿中透视其内心 (76)
- 4. 以举止视人心 (79)
- 5. 手势语言可识心 (85)
- 6. 通过面部动作透视人心 (94)
- 7. 透过笔迹视人心理 (102)
- 8. 通过握手的方式探知内心 (106)

第四章 从人衣着打扮看透人心 (110)

- 1. 以衣识人,人靠衣装马靠鞍 (110)
- 2. 淡妆浓抹识人心 (112)
- 3. 从对颜色的喜欢上观察内心 (115)
- 4. 穿不同样式的 T 恤,透露不同的性格 (116)
- 5. 看人领带透视内心 (117)
- 6. 从所用的提包样式来看透人心 (120)
- 7. 从所穿的鞋子观察人 (123)
- 8. 不同的发型表现不同的个性 (125)

第五章 从生活习惯上了解习性 (129)

- 1. 从动作习惯上看人内心 (129)

2. 从语言习惯看人内心 (131)
3. 从饮食习惯上看人内心 (135)
4. 从刷牙上看内心 (139)
5. 由睡床看人性格 (141)
6. 从卧室的装饰和摆设上看透人心 (143)
7. 从睡姿观察对方 (145)
8. 从拿烟的方式透视人心 (147)
9. 从沐浴的方式看透人心 (150)
11. 从喜欢的运动方式上透视人心 (151)
12. 由开车观察对方心理 (153)

第六章 从工作习惯上看风格 (157)

1. 由签名来看人的特征 (157)
2. 通过办公桌来看人性格 (161)
3. 由主持会议的风格看人的特征 (163)
4. 从处理信件的方式来看人 (164)
5. 从工作责任心看人 (166)
6. 从日常交流的动作语言看人 (168)
7. 从使用的通讯录看人 (170)

第七章 从兴趣爱好上透视内心 (172)

1. 从个人爱好知人 (172)
2. 由喜爱的音乐来知人 (173)
3. 由喜爱的舞蹈来知人 (175)
4. 从收藏的爱好来看人 (177)
5. 从所养宠物来看人 (179)

- 6. 从所读之书来看人 (180)
- 7. 热衷登山的性格 (182)
- 8. 电脑迷是内向型之人 (183)
- 9. 从他的旅游爱好看人 (184)

第八章 交际场上看穿人 (186)

- 1. 认识陌生人的方法 (186)
- 2. 握手看人心 (188)
- 3. 看人微笑, 透视内心 (190)
- 4. 交际识人有妙法 (193)
- 5. 冷静观察识人心 (196)
- 6. 名片测人心 (200)
- 7. 打破思维常规看人心 (206)
- 8. 多个角度去看人 (209)
- 9. 根据经验去识人 (213)

第一章

相由心生，知人先知面

1. 容貌观人术

人无论身在何处，容貌总是随身而行，与人接触、交往，给人最初的印象还是容貌。所以容貌可以说是人随身携带、但又不能给人的最大的一张名片。

容貌实际上是两个概念，一个是“容”。一方面指手足、腰背、乳脐等，一方面指人在坐、卧、行、走等方面显出来的举止、情态、以及言语谈吐、喜怒哀乐等。细分一下，容有两个方面的内容：一指身体的静态表现（如前所述）；二指身体的动态表现，即举手投足。通过容的静态，可以发现人的外在美，可悦人一时之乐，因此会给人留下美好的印象；通过容的动态，可以发现人的品质和能力。虽然这些是看得见摸不着的，是“有形无质”的东西，但却是鉴别人才的主要依据，虽不易知但可悦人一世之乐。正如你发现了一个美貌绝伦的姑娘，会让你心驰神往，当你用尽心机，终于有机会接近她时，而她同别人吵架时的语言

却如同泼妇骂街般的不堪入耳。那么，你还愿意继续与她交往么？“容”的基础就是身体。

“貌”是指头面上的形象状貌，如口、眼、耳、鼻等等的动态与静态显出的个性特征，从广泛的意义上讲，“貌”不仅是指脸部，而是整个头部，包括印堂、下巴等。“貌”本应属容的一个组成部分，由于人的精、气、神主要体现在面部，因此把“貌”单列出来，与“容”相提并论。貌也包括两个方面：一是构成貌的口、眼、耳、舌、鼻、眉等具体的人体器官，它是貌的物质部分，即基础；二是这些器官表现出来的情态，是精神表现，也属有形无质的虚象。这种动态的貌就是情态。古人说面部是“列百部之灵居，通五府之神路，推三才之成象，容一身之得失”，所以人心里的真实想法会从面部表情中流露出来，只要识人者有着敏锐的观察力和强烈的探索精神。隐藏得再深的秘密，也能够被发现。

古希腊哲学家德谟克利特创立了原子论，被后人誉为唯物论的鼻祖，有一则关于他的识人佳话。某一天，德谟克利特在街上偶然遇见一位熟识的姑娘，于是，德谟克利特便和她打了招呼：“姑娘，你好！”第二天，德谟克利特再一次碰到与头一天同样打扮的那位姑娘时，却这样打了个招呼：“这……这……太太，你好！”一夜之间，姑娘变成了太太，这种变化竟然被德谟克利特一语道破。那么，德谟克利特是如何看穿那位姑娘“一夜之间”的事情的呢？这是他仔细观察那位姑娘的脸色，眼睛的活动情况，面部表现及走路的姿态等一系列举止的结果。他之所以这般火眼金睛，就是因为他具有强烈的探索精神和敏锐的观察力，而且有丰富的人生经历。据说，德谟克利特有时正吃着鲜美可口的瓜果，会突然从房间里跳出来，跑到地里面去搞清楚瓜果为什么这么好吃。

把人的外部形象分为“容”和“貌”两部分，是为了有利于理清鉴别人物这种特殊活动行为的脉落和层次，更好地研究人才。在实际操作中，主要的根据还是来自经验、阅历，当然

也有灵感、直觉等神秘的感觉因素。有时认为某人好或坏却说不出所以然，但事后证明这种凭空的判断居然十分准确，这就是直觉的作用。当然，要是平时多注意在观察人方面积累的话，无论是从逻辑上推论还是直觉的判断，肯定准确性会提高许多。将人的外形特征分为容与貌两方面，其目的也是使考察人物的活动更严谨，更有层次，既能克服泛泛而论的缺陷，也不致流于宿命论。

容貌的美丑是天然生成，但考察人应不以美丑为标准。漂亮的面孔固然让人赏心悦目，但用人之道在于才，而非貌（除礼仪、迎宾之外）。才貌双全，当然最好，二者不可兼得，舍貌而取才也。“自古红颜多薄命”是因为人为的占有与劫掠欲望，生在今天的红颜美人，如不自救、自助、自强，依然会是薄命的悲剧。

人的各个部位，各个感官是与五脏相关联的，如肾开窍于耳，肝开窍于目等，这是医生能够从眼中看到肝脏病变的理论根据。而五脏又与五行相联系，如肝属木、心属火等。五行呢，又与四季有联系，如秋属金、冬属火等。通过这样几次转换，说明了耳目鼻舌、五腑六腑这些人体器官是与四时八节互相感应的，也说明了与西方追求“神人合一”不同的中国古代圣人，是在追求“天人合一”的最高境界。他们强调人与自然的和谐关系，这与现代人重视环境保护、生态平衡的初衷是一样的。具体到人的容貌上，也要遵循“和谐是美”的原则，要求身体的各部位配合有情，如胸腹手是与耳目口鼻相顾相称。生有如此之相当然不凡，这样才符合自然之理。人虽是万物灵长，但其自然本性和动物属性始终不会消失。比如春天是动物的发情期，而人在春天也容易意乱情迷，乱性、偷情、性犯罪在春天的比例最高，所以“和谐”这自然法则同样适用于人。

考察人的容貌，总的原则是：相顾相称，则福生。不以美丑长短为标准，更不能以貌取人。

2. “神”存于内心

精神贯穿在一个人生命的始终，是生命力的表征。生命力强旺，精、气、神、血就充足丰沛，脉相沉稳有力。如果血枯气散，精神恍惚，就是生命力衰竭或受损之象。“大伤元气”就是精、气、神、血受损伤。

但精、气、神三者却是看不见的。质藏于形内，又决定形的神韵风姿。中医理论认为：形有助于养血，血有助于养气，气有助于养神。如果形体完备无损，血液就能够流通（中医有“通则不痛，痛则不通”的说法）；血液流通无阻，气就能顺畅；气一顺畅，神就明清爽朗。因此说，形能养气，气能安神；气不沉稳，思想就浮躁，心静不下来。这种状态下，人去办事是收不到良好效果的。

精、气、神、血的稳定性是一个较长时期的过程，如果四者长时间浮躁不定，精力不能集中，做事效率低，才能得不到充分发挥，事业兴衰可想而知，长此以往，命运的通达塞滞不言自明。反之，精、气、神、血四者旺足，生命状态奇佳，精力高度集中，处于亢奋状态，可以激发体内潜能，超水平发挥，平常有五成能力，突然间会暴涨至七分、八分，事业自然会顺利发达。成绩平平的学生会考出高分，精神亢奋的运动员会做出惊人神技，原因就在于此。精神足与不足，影响到才能的发挥，从而决定事业的成败和命运的好坏。

精神状态良好，能调节激发体内潜能和灵感，超水平发挥就有实现的可能。

气沉不下来，就做不好事情。“神”与“精神”还不是一码子事。神是一个人的生命力、行动力、意志力和思考力的综合体

现，是有质无形的东西，主要集中在人的面部，尤其是在两只眼睛里。人们看不到它的实体，却能够感觉到它的存在。经由各种磨炼，神会发生变化，智慧、阅历、才能和信心增长了，神也会更加明清精湛，丰厚纯熟。

神是一种气质性的东西，能在后天的环境中发生变化，可能来自于磨炼，也可能来自于阴阳的调合。

后天的磨炼更为重要，也是才能、信心、智慧增长的源泉。生命力可以通过锻炼和加强营养来增强，行动力是在处理事务中增长的，意志力是需要不断磨炼而更加坚强的，思考力在学习和应用中会一点一点成熟完善。四者是统一协调发展、相互促进的。意志力能把生命力提高到极限，在生命力脆弱时顽强地拼搏，也能克服恐惧和无助感，提高行动力，帮助思考力找到正确的答案。思考力则能改善、提高行动力的准确性，而经由行动力的不断实践又有助于思考力的正确性。

总之，生命力是基础，行动力是武器，意志力是动因，思考力是统帅。

在它们的协调发展中，神就更加圆润纯熟。由于修养深浅的变化，有的人神光内敛（大才），有的人锋芒毕露（中才），如果无神无光，则不足论了。

在考察人物的过程中，有一种普遍现象，人们比较容易识别与自己同类、同级或比自己低的人才，而对不同类型、比自己才高的人则判断不准了，加上受个人好恶的干扰，就会造成众多的识人错误。

该生读到相当程度，他的气质与其他人就不同。历经风雨事变的考验，气质神态又有不同，这也是精神的一种表现。神是藏于形之内的，形也就是容貌，尤其是眼睛，神与眼睛的关系就像光与太阳。神通过眼睛外现出来，犹如光从太阳里放射出来普照外物，但神是藏于目之中的，犹如光本身就存在于太阳内部一样。

读书读进去了，那是一种气功态。换句话说，读书人长期在

练气功，气质与常人也有不同。但他们中也有心怀邪念的小人，也有落井下石、拐骗别人妻女财物的不义之士，在文儒雅士、谦谦君子的文明面纱掩盖下，该如何识别呢？

主要通过眼睛察神，因为一个人的所思所想很多时候会通过他的眼神表现出来，所以，通过观察一个人丰富的眼睛语言，也可以在某种程度上对他有一个大致的了解和认识。

江忠源是湘军中很有代表性的文人勇将，他在北京参加科举考试时以同乡晚辈的身份去拜见曾国藩。见面后，两人谈得很投机，曾国藩很赏识江忠源的才华。江忠源告辞时，曾国藩目不转睛地看着他离去，直到他走到门外（当时曾已官至二品，而江忠源只是一个读书人）。后来曾国藩对左右人说：“这个人将来会立名天下，可惜会悲壮惨节而死。”

太平军在广西起义后，江忠源带领所办团练进驻广西，奔赴广西副都统乌兰泰帐下，准备狙击节节胜利的太平军。曾国藩知道后，从北京给江忠源写信，坚决反对他投笔从戎。旁人认为曾的举动是“爱人以德”，不愿江忠源以文员夺武弁之制，但是否与他认为江忠源“当会悲壮惨节而死”有关呢？可惜曾国藩在书信、日记中都未提及此事。

江忠源与太平军的第一次作战大功告成，他率军在广西蓑衣渡设伏，重创太平军，太平军的南王冯云山牺牲。江忠源因此以善带兵而名闻朝廷。后来江忠源累积军功，由七品知县迅速升任安徽巡抚。1854年，太平天国勇将石达开迎战湘军。江忠源防守庐州，被太平军围困，城破，江忠源苦战力竭后，溺水而亡。

曾国藩是根据什么而做出了这样准确的判断呢？已无从考证。但可以肯定的是，曾对江注视良久，实际是在观察江的“神”，并以此做出的推断。

纵观古今人物，身为团体领导人，惟有曾国藩留下了一套鉴别人才的非常系统的学问——《冰鉴》。唐代的袁天罡、宋代的陈抟，都是鉴别人物的高手，但他们都不是世俗中人，偏僧偏道，游于山水之间，过着神仙似的生活。而曾国藩秉承“兼善天

下”的思想，却从未打算要归隐山林。他祖父也是鼓励他要竭尽血诚效忠朝廷的。

同“形”一样，神也有神不足与神有余之分。要区分人的能力和前程，相貌外形是靠不住的。比如王安石是一个不修边幅的人，衣服一月不洗，身上还有虱子，眼睛是眼白多于眼黑，这样连一般人都讨厌的人却流芳百世。因此，以貌识人是基本功，以神识人才是真功夫，表现为洒然而清，或者为凝然而重，这都是好的，皆来自于内心的清明厚重，形与质的关系就是由神知心的理论根据。内心清明厚重，思维正确，大脑清醒，判断正确。神清，是内心聪明智慧的表现，如果一清到底，光明澄澈，那么这样人的命运、事业也就是好的。如果神昏浊不明，内心的聪明智慧也没有多少，或许可以制造一点无聊的笑料，却不足以当用，这样的人就不足为论了。

神有余的表现是：眼光清莹流转，目不斜视，眉毛清秀尾长，容色澄澈如冰泉，清如一泓秋水。极目远眺时，如秋日长空里太阳照霜天；收目近观时，如春回大地和风拂过鲜花。处理事务时，果断刚毅，镇定沉稳，临危不乱，如猛虎踏步深山中；与众人处时，和和融融，却又不为众人所淹没，像凤凰飞翔在雪原上，始终不失去娇美和艺彩，成为众人瞩目的焦点。坐，稳如磐石；卧，静如栖凤；行，洋洋洒洒，缓缓如江水徐流；立，敦敦昂昂，气势如孤峰树于平原。沉默静养，气定神闲，言不妄发，性不妄躁，喜怒不动心，荣辱不变节。世事纠纷错于眼前，利色诱惑纷纭身畔，而守贞如玉，心静如水。这样的人动如脱兔，静若处子，不为外物所动，既能得众人的喜爱和钦佩，又有做大事的才力风范，自然前程远大。

神不足的表现是：似醉非醉，头脑昏浊不清；不愁似愁，经常忧心戚苦；似睡非睡，一睡便又惊醒；不哭似哭，经常哭丧着一张脸；有嗔似嗔，不喜似喜，不惊似惊，不疑似疑，不畏似畏。神色昏乱不定，容仪浊杂不清，惊惶恍惚的神情状态；就像出现重大失误，凄惨悲壮而又痛苦不堪，甚至带着恐怖感。言语

瑟缩寒滞，隐藏不定，卑躬自怜，有如女子遭人凌辱。面色初时花艳，继而暗淡无光；语言初时迅捷，继而吞吐木讷。这样的人做事往往虎头蛇尾有始无终，其事功前程自然可以预见。

熟知了神有余与神不足的区别，就很容易判断一个人的生命力、行动力、意志力和思考力的强弱。前面所列举的各种表现犹如病状，由病状来判断病情，再佐以验血、照光等手段，病情就十拿九稳。由神察人心性才能也大抵如此。

察神也不是一个静态的过程，除了观察眼光清莹昏浊外，还要结合他的举止、言语，才不会有偏失。精神是贯穿人的生命始终、身体各部位的。有一种小女子，身材不高，却浑身透着青春的活力，精力旺盛，思维敏捷，这是神有余的一种表现。有许多身材并不高大的伟人，也多是身小声雄、神有余的。神有余，就有足够充沛的精力来从事比他人多得多的工作和学习，因此，能做出超过常人的成就来。

3. 以“鼻”察人心

人的鼻子有没有身体语言，学者们看法不一，有人说有，有人说没有。

认为鼻子没有身体语言的理由是，鼻子本身是不能动作的器官，就像耳朵一样，因此，它们自身不能发出“姿势”信息，也就不可能有身体语言。至于用手摸鼻子和摸耳朵所发出的信息，应归为手的“语言”。

事实上，鼻子跟耳朵不同，耳朵确实不会动。就这一点，人不如有些动物，如狗遇到“风吹草动”，就竖起耳朵，这表明有“情况”。人的耳朵是“死”的，它只能跟着头动，而自己不会独立地动。但鼻子则不然，它可以自己动。比如，人们都熟

悉的“嗤之以鼻”这个词，实际上是有动作的，也就是说，在发出“嗤”的声音时，鼻子是往上提的，只不过动作轻微，不易察觉，但轻微也是有动作的，也是能发出“瞧不起某人”这种信息的。

最近，有位研究身体语言的学者，为了弄清这个“鼻子”的“语言”问题，专门做了一次观察“鼻语”的旅行。他去车站观察，在码头观察，到机场观察。他旅行了一个星期，观察了一个星期。由此得出两点结论：

(1) 旅途中是身体语言最丰富的。因为各种地区、各种年龄、各种性别、各种性格的人汇集在一起，而且都是陌生人，语言交流很少，但心理活动又很多，所以，大量的心态都流露于身体语言。他说：“旅途是身体语言的试验室”。

(2) 人的鼻子是会动的，因此，是有身体语言的器官。他说，根据他的观察，在有异味和香味刺激时，鼻孔有明显的张缩动作，严重时，整个鼻体会微微地颤动，接下来往往就出现“打喷嚏”现象。他认为，这些“动作”都是在发射信息。此外，据他观察，凡是高鼻梁的人，多少都有某种优越感，表现出“挺着鼻梁”的傲慢态度。关于这一点，有些影视界的女明星表现得最为明显。他说，在旅途中，与这类“挺着鼻梁”的人打交道，比跟低鼻梁的人打交道要难一些。

人的五官中，鼻子和耳朵是最缺乏活动的部位。因此，很难从观察鼻子的动作读出对方的心理。人们对于鼻子高、低、朝上、朝下等形状或种类所象征的性格，有各种的说法，但这些毕竟是指固定不动的鼻子而言，无法掌握鼻子捉摸不定的动作，也就是说，这种由鼻子的“长相”看人的个性，与心理动向毫无关系。而诸位不妨以读心技术的立场，从注意鼻子的动静，试着“看”出对方的内心。

(1) 鼻子胀起来时

在谈话中对方的鼻子稍微胀大时，多半表示对您有所得意或不满，或情感有所抑制。通常人的鼻子胀大是表现愤怒或者恐