

Xuehuikanre
Dongdeshire N

学会看人 懂得识人



张立光◎编著

掌握看人、识人的内在规律和技巧，
从而在人际交往的各种场合随机应变，左右逢源，游刃有余。



世界上的任何事物都是有规律可循的。只要我们掌握看人、识人的内在规律和技巧，一定能够一眼就把对方看透，对其性格、心理做出迅速、准确的判断，从而在人际交往的各种场合随机应变，左右逢源，游刃有余。

中国商业出版社

Xuehuikanre
DongdeshireN

学会看人 懂得识人



张立光◎编著

掌握看人、识人的内在规律和技巧，
从而在人际交往的各种场合随机应变，左右逢源，游刃有余。



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会看人 懂得识人/张立光编著. - 北京:中国商业出版社,
2010.4

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6820 - 8

I. 学… II. 张… III. 人际关系学 - 通俗读物 IV. C912.1 -
49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070083 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 [www: c - cbook. com](http://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

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

700 × 1000 毫米 16 开 16.75 印张 225 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定价:31.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

美国著名成功学大师卡耐基说：“一个人的成功，约有 15% 取决于知识和能力，85% 取决于处理人际关系的能力。”事实上也正是如此。在现实生活中，人们所有的活动，大到工作、事业，小到日常交往，都是在各种人际交往中进行的。但是，由于每个人在生活中扮演的角色各不相同，因此，与不同的人之间的交往，往往存在着很大的差异；并且，有些人还总是刻意地给自己带上各种面具，让人难以捉摸，使得人与人之间的正常交往更加有难度。

现在，随着社会的发展、时代的进步，通讯、信息更加方便、快捷，人与人之间交往、接触的机会越来越多，生活压力、竞争压力也越来越大……在生活、工作、交友、用人、择偶等方面，因看人不准、识人不清而上当受骗、蒙受损失的事例比比皆是。因此，快速、准确地识别一个人的性格特征、心理动向、品行修养及才能大小等，已成为现代社会人们成功处世的第一项修炼和必备的生存技能。

俗话说：“画龙画虎难画骨，知人知面不知心。”想要迅速、准确地对一个人的性格及心理做出判断，谈何容易？那么，我们能在第一时间及时、准确地看透一个人吗？究竟该如何做，才能快速、准确地识别一个人的真实面目呢？其实，世界上的任何事物都是有规律可循的，看人、识人同样有其内在的规律和技巧。只要我们掌握了看人、识人的内在规律和技巧，一定能够一眼就把对方看透，对其性格、心理做出迅速、准确的判断，从而在人际交往的各种场合随机应变，左右逢源，游刃有余。

本书针对以上问题，结合现代心理学、行为学、社会学等理论知识，以及诸多先贤哲人的经验、观点，同时，联系现实生活中大量生动、翔实的事例，着重从衣着打扮、言谈话语、行为举止、生活习惯、兴趣爱好、社交方式、职场表现等七大方面出发，由表及里，从现象到本质，层层深入，步步推进，全面、细致地对各种类型的人及其性格特征和心理活动，进行了精当、透彻的剖析和讲解，力求读者朋友们能够在最短的时间内快速掌握看人、识人的技巧，在生活、工作及人际交往中起到积极、有效的作用。

看人、识人是一门深奥的哲学，要想娴熟地驾驭这种技巧，一定要客观地看待一切事物，切不可管中窥豹，一概而论。我国历史上伟大的教育家孔子曾说过这样一句话：“吾以言取人，失之宰予；以貌取人，失之子羽。”意思就是说：“我只凭言辞判断人品质能力的好坏，结果对宰予的判断就错了；我只凭相貌判断人品质能力的好坏，结果对子羽的判断又错了。”孔子一生授业的弟子多达三千余人，可谓阅人无数，但仍有看错人的时候，何况我们呢？因此，希望广大读者朋友们在阅读、学习本书的过程中，万万不要本末倒置，甚至舍本逐末，毕竟看透一个人是次要的，搞好彼此之间的人际关系才是最重要的。

祝愿所有的读者朋友们，都能够在人群中脱颖而出，洒脱自如地行走在人生的旅途上，获得生活与事业上的双丰收。

编者

2010年4月

目 录

第一章 从衣着打扮看人识人

大文豪郭沫若曾说：“衣服是文化的表征，衣服是思想的形象。”意思是说，人可以通过衣着打扮来向外界展示自己。换言之，也就是说，衣着打扮可以间接、含蓄地向别人传达一个人的许多信息。一个人的衣着打扮，不仅表现了他的职业、修养、品位，反映出了他的情感，而且，也可以显示他的智慧、才能。因此，学会从衣着打扮看人识人，就可以很容易地迅速掌握对方的性格、心理与爱好等特征。我们可以从以下几个方面把握一个人的性格特征。

一、服装：个性品位的流露	(2)
1. 从着装风格识别人的心理	(2)
2. 服装颜色透露出的内心世界	(4)
3. 从上衣类型认识人的个性	(7)
4. 从所穿T恤解读人的性格	(8)
5. 鞋子所透露出的个性信息	(10)
6. 从裤子类型看透人的内心	(12)
7. 从对内衣的喜好了解女人	(13)
8. 从泳衣的颜色了解女人	(15)
二、饰品：性格心理的透露	(16)
1. 透过帽子的款式看人识人	(17)
2. 透露男儿“本色”的领带	(19)
3. 手提包所泄露的性格信号	(21)
4. 通过戴戒指看人的个性	(23)

5. 从佩戴的手表看人的性格	(25)
6. 眼镜戴出人的性情特征	(27)
7. 通过佩戴的项链看人识人	(28)
三、妆容：内心世界的显露	(29)
1. 不同的妆容折射不同的心理	(29)
2. 从口红的选择看人识人	(31)
3. 从所使用的香水看人	(33)
4. 通过发型了解人的性格	(34)

第二章 从外貌特征看人识人

人与人之间的交往，外貌长相往往会给人留下第一印象，正如古人所云“相由心生”，也就是说，人的外貌特征与内心及性格有关，因此，“以貌取人”便成为了人际交往中识人的关键。虽然“以貌取人”不是一种理性的分析方式，但经研究表明，这也是有一定的科学依据的。所以我们要了解一个人，就要读懂他的五官、体态、手形等传递出来的信息，这也是一种比较直观的识人方式。

一、五官：隐含的心灵密语	(38)
1. 通过眼睛透视人的心灵	(38)
2. 容易泄露秘密的眼皮	(41)
3. 通过眉形看人识人	(42)
4. 从鼻形认识鼻子的主人	(45)
5. 读懂人的鼻子“语言”	(47)
6. 通过口型看人的性格	(48)
7. 从嘴部动作看人的心理	(50)
8. 通过嘴唇的厚薄看人	(52)
9. 下巴映射出的内心和个性	(53)
10. 从耳朵的形态看人识人	(55)

二、其他外貌细节透露的信号	(57)
1. 头的形状折射出人的内心	(58)
2. 透过眼神看人的动机	(60)
3. 通过额头解读性格密码	(61)
4. 从人的脸型看性格	(62)
5. 从牙齿透析人的内心	(64)
6. 从体型解读人的性格	(66)
7. 通过手形识别人的性格	(68)

第三章 从言谈话语看人识人

俗话说：“言为心声。”言谈话语不仅能够体现一个人的内心想法，而且还能够体现一个人的才智、能力、修养、性格等。人的言谈话语与内心世界是紧密相连的，无论怎么掩饰或控制，都无法全部掩饰住自己的真正意图、关注点等。我们可以从一个人说话时的语速、声调、语气等方面进行观察，看出这个人的心理、个性、价值趋向等。因此，要想尽快了解一个人，通过交流沟通进行言谈观察，是一个很好的方法。

一、说话的声音：触动人心的旋律	(72)
1. 从语速透视人的内心	(72)
2. 从言谈的声调探知人心	(74)
3. 透过不同的声音类型识人	(76)
4. 从声音大小了解内心变化	(78)
5. 不同的笑声展现不同的心灵风景	(80)
二、说话的方式：真实自我的泄露	(82)
1. 由说话特点看出对方性格	(82)
2. 从使用的幽默方式看人	(85)
3. 口头禅背后的真性情	(87)
4. 不同的言谈不同的性格	(90)

三、说话的内容：掌握人心的秘诀	(92)
1. 从闲谈的话题判断人的本性	(93)
2. 言辞过恭，必怀戒心	(95)
3. 从客套话中看人的真心	(96)
4. 从言辞看穿人的谎言	(97)
四、说话的习惯：打开心灵的钥匙	(99)
1. 从打招呼的用语观察人的性格	(99)
2. 从选择的聊天场所了解他的为人	(101)
3. 从说粗话看人的心理	(102)
4. 常说错话的人表里不一	(105)

第四章 从行为举止看人识人

福特大学毕业后，去一家汽车公司应聘，同时，与他一起应聘的还有三四个比他学历高的人，但是，最后只有福特被聘用了。这是为什么呢？原来福特在进入董事长办公室时，发现地上有一张沾满墨汁的纸，他就捡起来扔进了废纸篓里，而这张纸正是董事长考察应聘者是否注意细节而故意放在那里的。培根曾经说过：“行为举止是心灵的外衣。”人们也常说：“于细微之处观察人。”也就是说，行为举止不仅是我们的言语和仪表的重要辅助行为，还是人们内心情感的自然流露，更是一个人的自身素质与性格特征的直接表现。

一、身体姿势：内心的外在反应	(108)
1. 从坐姿看人的心理动向	(108)
2. 不同的站姿泄露的性格信息	(111)
3. 从走姿解读人的心理	(113)
4. 通过睡觉姿势看人的性格	(115)
5. 从手势看人的内心	(117)
二、身体动作：解读心灵的语言	(120)

1. 从说话时的手部动作看人	(120)
2. 从脚部动作识别人的内心	(122)
3. 通过头部动作看人的心理	(123)
4. 从常见假动作中看人的真实内心	(124)
5. 从不经意的动作透视人的性格	(126)
三、其他行为举止：自我个性的透露	(128)
1. 从敲门方式看人的性格	(129)
2. 从开车方式看个性	(130)
3. 笔迹透露的心理特征	(132)
4. 通过购物方式看人的性格	(134)
5. 从打电话看人的个性	(136)

第五章 从生活习惯看人识人

托尔斯泰曾说：“习惯是开启心灵的钥匙。”美国的约·凯恩斯也有这么一句名言：“习惯形成性格，性格决定命运。”这两句话深刻、形象地揭露了习惯与人的心理、性格之间的密切关系。一个人无论多么善于伪装自己，也无论他如何掩饰自己的内心，都难以彻底地改变自己固有的生活习惯。生活习惯不仅可以透露出一个人的性格，还可以反映出一个人的潜意识和潜在愿望。因此，通过观察一个人的生活习惯，来了解他的内心世界、判断他的性格，是一条准确、可靠、便捷的途径。

一、饮食习惯：自我展现的镜子	(140)
1. 从“吃相”服上看人的性格	(140)
2. 从喝咖啡的方式看人的习性	(142)
3. 从吃鸡蛋的方式看准人	(144)
4. 从吃鱼的方式看人的性格	(147)
5. 从对水果的喜好看准对方	(148)
6. 从喜欢的口味判断对方的性格	(150)

7. 从喜欢喝的饮料观察人的性格	(152)
8. 从点菜方式看人的个性	(153)
9. 从选择酒的种类观察人的习性	(155)
二、其他生活习惯：内心世界的展现	(157)
1. 从刷牙习惯看人的内心	(158)
2. 从挤牙膏的习惯看人的性格	(160)
3. 从抽烟透视人的个性	(161)
4. 从洗澡的习惯看性格特征	(166)
5. 从随手涂写看对方的性格	(168)
6. 从阅读习惯看人的性格	(171)
7. 通过手机的放置了解男人	(172)

第六章 从兴趣爱好看人识人

几乎每个人都有自己的兴趣和爱好，据心理学家调查研究发现，一个人的兴趣、爱好，往往能够真实地反映该人的性格特征，并且能够直接透露出他的内心世界。因为，一旦涉及到自己的兴趣、爱好时，往往是一个人个性最张扬、防卫心理最松懈的时候，所以，真正了解一个人的最好方式就是从他的兴趣、爱好着手，不仅能够近距离地看清楚他的真实面目，而且遇事还可以找到有针对性的解决办法。

1. 从对颜色的喜好看人的性格	(176)
2. 通过运动喜好看人的个性	(179)
3. 音乐折射出的心理信号	(182)
4. 从所喜爱的舞蹈了解对方	(184)
5. 从喜欢的电视节目看人	(186)
6. 收藏品蕴含的真性情	(188)
7. 通过喜爱的宠物看人的性格	(190)
8. 从喜欢爱的旅游方式看个性	(191)

9. 从喜欢的汽车品读对方	(193)
10. 从喜爱的书籍观察对方	(195)
11. 通过玩游戏剖析他人	(198)
12. 从喜爱的花看准对方	(199)
13. 从喝茶的喜好看懂对方	(201)
14. 从选择的约会地点品读个性	(204)
15. 从亲吻的喜好看穿男人	(205)

第七章 从社交方式看人识人

当一个人走入社会以后，需要面对的人和事就会越来越多，所遇到的情况也会越来越复杂，社交能力如何，不仅会对一个人的工作、生活会产生深远的影响，而且往往是一个人的成败成就事业的一个关键因素。如何才能使自己学会各种社交技巧，懂得如何在社交过程中识别他人呢？这就需要我们具有敏锐的观察力和洞察力，能够在生活的点滴中见微知著，明察秋毫，快速地了解对方的性格特征，看透对方的内心世界，从而准确地读懂他人的社交信号，使我们在社交的过程中如鱼得水，纵横自如。

1. 通过名片看人的性格	(210)
2. 从开场白读懂对方	(213)
3. 从乘车座位的选择看人	(214)
4. 从签名字体识别对方性格	(216)
5. 从喝酒握杯的方式看人	(218)
6. 从酒醉后的行为看真实性格	(220)
7. 从就餐时的位置看透对方	(222)
8. 透过礼物看对方性格	(224)
9. 准确识别不能交往的人	(226)
10. 通过握手看人的性格特征	(228)

- 11. 从选择的餐馆看透对方 (230)
- 12. 从付款方式看人的品性 (231)

第八章 从职场表现看人识人

职场如大海，人就犹如大海中的一粒沙。人在其中行走，难免会碰到各种各样的人和事，而如何才能在风云变幻的职场中站稳脚跟？这就需要我们把握住生活中的点点滴滴，细心观察周围的每一个人，从细微处迅速掌握他们的性格特征，让自己在职场中游刃有余，平步青云。

- 1. 通过办公桌了解对方 (234)
- 2. 通过处理信件解读人的性格 (235)
- 3. 从处理文件的方式识人 (237)
- 4. 通过眼神看穿上司内心 (239)
- 5. 从开会时的表现看性格 (241)
- 6. 从工作态度了解对方 (242)
- 7. 通过主持会议的方式看人 (244)
- 8. 通讯录展现的个性 (245)
- 9. 学会识别领导的类型 (247)
- 10. 认清六种似是而非的人 (250)
- 11. 从办公室里的表现看同事 (252)
- 12. 识别几种不同类型的同事 (253)

第一章 从衣着打扮看人识人

大文豪郭沫若曾说：“衣服是文化的表征，衣服是思想的形象。”意思是说，人可以通过衣着打扮来向外界展示自己。换言之，也就是说，衣着打扮可以间接、含蓄地向别人传达一个人的许多信息。一个人的衣着打扮，不仅表现了他的职业、修养、品位，反映出了他的情感，而且，也可以显示他的智慧、才能。因此，学会从衣着打扮看人识人，就可以很容易地迅速掌握对方的性格、心理与爱好等特征。我们可以从以下几个方面把握一个人的性格特征。

一、服装：个性品位的流露

现在，随着人类社会的发展与进步，人们的服装越来越提倡张扬个性，不再拘泥于某一种形式；伴随着服装的个性张扬和不拘泥于形式，人们的个性、品味等特征，也在无形之中显露无遗。所以，通过服装观察和判断人，是最简单的方式之一。

1. 从着装风格识别人的心理

服饰衣着是人的第二层皮肤，生活中的着装，既是人们追求生活、体现美丽、享受快乐的一种现实表现，也是人们不同人生观、价值观的个性反映，因此，“服装表现个性，个性体现服装”这一观念也早已为人们所接受。

据说，国内某所大学的一名外籍教师在课堂上要求，在上他的课时，女生不允许穿牛仔裤和运动鞋。这名外籍教师的“命令”一出，整个班立刻就炸开了锅。反应激烈的女生们认为：衣着打扮本身是一个人的个性、修养和品位的表现和反映，如果刻意地限定了穿衣打扮，那么，这就意味着扭曲人的个性、限制人的自由。因此，女生们纷纷拒绝了这名外籍老师的无理要求。

我们姑且不说这名外籍老师的做法是否合理，但是，我们却可以从这件事情中清楚地感受到：服装不仅可以展示一个人的性格特征，而且还可以体现一个人的心理活动。这是我们了解一个人的重要途径。那么，不同的着装风格究竟隐含着哪些潜在意识呢？

下面，我们就来看一看如何通过他人的着装风格识别人的心理活动与性格特征。

(1) 对流行款式和潮流很敏感、爱穿流行时装的人

这种类型的人大都个性随和，缺乏主题个性，并且对自己缺乏自

信，想通过流行衣服来掩饰自己。他们把自己埋没于多数人中，但怀有强烈的孤独感，又不甘寂寞，因此，情绪不稳，性情多变。

(2) 对自己该穿什么，从来不在意，来去总是一身装扮，爱穿朴素服装的人

这种类型的人同样个性随和，缺乏主题个性，但他们为人真诚热情，性格沉着稳重，只要有可能，他们就想一帆风顺，终其一生。

(3) 衣着大致看来极为朴素，只加强局部服装的人

这种类型的人不是领带别出心裁，就是手表出类拔萃，他们在个性上常有自己的主张，但对于自己的容貌和姿态，怀有自卑感，因此，经常会用一些“小道具”来掩饰自身的弱点。比如，其貌不扬的女性，往往爱穿短裙；缺乏自信、心智懦弱的男性，往往爱穿粗条竖条套装。

(4) 穿着考究、喜欢穿品牌衣服的人

这种类型的人有强烈的自卑感，又不善于甜言蜜语，缺乏认真的态度、进取精神、自信心，常羡慕美好的事物，又常自叹不如。他们具有实干精神，在工作、学习、生活上却不能十全十美。

(5) 强调与众不同、喜欢穿新奇服装的人

这种类型的人怀有强烈的优越感，喜欢标新立异，爱表现自己，虚荣心、金钱欲、自我表现欲极强，但缺乏大胆的想像和创意。这种人的心底常有一种孤独感，情绪也经常波动。

(6) 冷静对待流行，慢慢改变穿衣方式的人

这种类型的人往往比较理性，拒绝盲从跟风，处事中庸，一般不会过于顺从欲望，也不随波逐流，更不会做什么越轨的事情，属于比较可靠、值得结交的人。

(7) 对流行趋势漠不关心的人

这种类型的人通常有较强的个性，但是喜欢以自我为中心，个性比较不随和，同时缺乏协调性，怀有某种自卑感的情形比较多。如果我们与这种人相处，他们往往会因小事固执己见而产生争执。

(8) 非常喜爱华美衣服、服装极为奢华的人

这种类型的人自我显示欲和金钱欲极其强烈，属于歇斯底里的性

格类型，所以，遇见这种类型的人，就能洞察到他们的这种心理，不妨多夸奖夸奖他们的服饰，满足一下他们在大庭广众中的自我显示欲。

（9）频繁改变服装风格的人

这种类型的人情绪不稳定，经常频繁地改变服装爱好，让人无法了解其真正喜好什么服饰，属于逃避现实欲念极强的那种类型。

（10）对于服装的爱好一向稳定却突然改变服装风格的人

这种类型的人一旦把服装风格改变成另一种，通常意味着心境发生了变化，或者在物质、精神方面受到了重大的刺激，或者是思维方式受到新观念的冲击，立下了新的决心和构想，从而在服装上做出了重大的调整。

通常情况下，人们的着装风格都非常注重身份和场合，一个人的着装往往与他的职业、年龄、经济状况等有关。一般而言，一个人的着装越好越高档，就象征着他的职业、经济状况越好，社会地位也越高。

2. 服装颜色透露出的内心世界

我们生活在一个五彩斑斓的世界，这些斑斓的色彩在服装的外观上有着难以言喻的魅力，它不仅能表现出服装外观上的美感，更能表现出一个人的内心世界。因为，每一个人在选择服装的色彩时，总是与他本人的个性、风度等有着紧密的联系。所以，我们可以说，服装的颜色既是一个人整体形象中最具情感特征的部分，也是这个人内心世界活动状态的最佳体现。因此，我们可以从一个人所喜爱穿的服装颜色上，看出他的性格特征、内心活动状态。

系统地来讲，衣服的色调基本上可以分为暖色、冷色和中性色等三大类。这三类不同的色彩所体现的效果截然不同。暖色包括红、黄、橙色等色彩，这些颜色给人以热情、爽朗、自信、友爱的感觉，容易使人博得他人的好感，有助于结交朋友，扩大社交圈子。冷色包括黑、深蓝、深咖啡等色彩，容易给人以冷淡、神秘等感觉，营造出