

瞬间 读懂周围 的人

李良婷◎编著

洞悉人性秘密、洞察人生真相的圣经



古人和现代科学研究都在提醒我们，人们的真实意图常浮现于举手投足之间，常暗藏在神态、服饰之中。

看人识人的制胜宝典，一生成功的秘密武器

掌控人际交往主动权 / 做人际博弈中的赢家 /

华夏出版社

瞬间 读懂周围 的人

李良婷◎编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瞬间读懂周围的人 / 李良婷编著. — 北京: 华夏出版社,
2010. 11

(MBOOK 随身读)

ISBN 978-7-5080-5917-4

I. ①瞬… II. ①李… III. ①人际交往—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 (2010) 第 169192 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

瞬间读懂周围的人

编 著 李良婷

责任编辑 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 创意直达

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 装 北京通州皇家印刷厂

开 本 720 × 1020 1/32

印 张 10

字 数 140 千字

版 次 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价 18.00 元

书 号 ISBN 978-7-5080-5917-4

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

掌握一见“清”心的诀窍

在很多人看来，谈话无疑是最主要的沟通方式，通过谈话，我们可以在很短的时间内认识一个陌生人并对他进行初步的了解。但事实告诉我们，当一个人不想把自己真实地展示给别人看时，他会撒谎，会掩饰自己，因此通过谈话在短时间内了解他人的方式似乎并不完全可靠。那么，人心真的捉摸不透吗？我们真的不能在相见的第一时间对他人作出比较恰当的判断吗？

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！”每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。每个人的外在表现都是内心情感、性格的一种流露，往往一个无意识的动作、一句不经意的话语，都能反映出深藏不露的本意。

《孙子兵法》告诉我们：知己知彼，方能百战不殆。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观察力。因此，如何在瞬间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、认清环境、建立人际网络和成就事业所必须具备的生存技能。

本书从外貌形象、衣着打扮、行为举止、言谈话语、生活习惯、兴趣爱好等多种角度挖掘藏在人们内心深处的奥秘，并结合大量生动、具体的例子进行深入透彻、系统全面的剖析，由细节接引全貌，从现象推测本质，由表及里，由内至外，层层剥落，步步推进，全面而精当地分析识人辨人之术，借此引起读者的共鸣，帮助读者在人际交往中一眼看出对方的心理。在这个基础上，读者可以学会透视人性的本领，把握应付窘境的良方，破解减轻压力的秘诀，懂得防范小人的道理，获得挑战和振作的勇气，掌握自然而又贴切的生活之道。由此，在人生的旅途上左右逢源，潇洒地辗转于生活的竞技场中，把人生的主动权牢牢地掌握在自己的手中。

本书最大的特点是根植于经验总结和理论研究的科学性，在行文上简洁明了，轻松活泼，易读好用，具有很强的实用性。相信本书可以给不善识人的读者指点迷津，在学会识人辨人方法的基础上，掌握为人处世的策略，最终达到无往不胜的高超境界。

第1篇

衣着打扮 观人心



第一章

心灵的形象包装

- 衣服是思想的形象 004
- 色彩的选择受心理的影响 007
- T恤类型在无意识中暴露个性 011
- 穿鞋也会传达心声 013
- 由服饰的喜好分析对方的社交态度 016
- 不同的妆容折射千姿百态的心理 018

第二章

饰品的点睛之笔

- 帽子：欲盖弥彰的遮掩 022

- 眼镜：心灵窗户外精致风景 025
- 领带：“牵”出男人的个性 027
- 手表：时间观念背后的性格特征 032
- 戒指：浓缩的内心世界 036
- 手提包：拿在手里的心情 039

第2篇

肢体外貌 察人心



第三章

面部传达的信号

- 眼神藏不住动机意图 046
- 眉毛变化体现喜怒哀乐 048
- 读懂鼻子发出的无声“语言” 052
- 嘴巴动作反映心理活动 053
- 下颚：看穿人心有诀窍 056

第四章

权力尽在“掌”握中

- 手比嘴还能表达心声 058
- 手势与心理反应 061
- 双手托腮：爱幻想 063
- 跷大拇指：称赞他人 064
- 手势上扬：个性十足 065
- 双手叉腰：挑战之意 066
- 十指交叉：自信或掩饰紧张 066
- 双臂交叉：防卫心重 067
- 手势下劈：果断的印象 068

第五章

百变坐姿

- 腿脚并拢：古板挑剔 070
- 半躺而坐：悠闲随和 071
- 两腿交叠：聪明自信 072
- 膝盖紧并：腼腆羞怯 073

- 坐得端正：谦逊温柔 074
- 腿分脚并：坚毅果断 075
- 两腿张开：放荡不羁 076
- 心理伴随着坐姿而变化 077

第3篇

言谈话语 识人心



第六章

说话的声音： 可触的人心韵律

- 语速反映人的内心变化 082
- 由声调可探知人心的深度 084
- 说话韵律里有学问 088
- 根据声音大小探测感情波动 089

第七章

说话的内容： 亮出自己的底牌

- 从谈论的话题洞悉对方真意 092
- 言谈展露真性情 093
- 从言辞看穿对方的谎言 097
- 言辞过恭必怀戒心 101

第八章

说话的动作： 难舍的心灵伴舞

- 不同的笑容演绎不同的心灵风景 104
- 说话不停点头和摇头的人难成大事 108
- 边说话边打手势的人很有说服力 109
- 说话时盯住别人的人有较强的支配欲 110

说话的习惯： 揭开心灵的密码

- 从打招呼用语中观察对方的性格 112
- 从聊天场合洞察对方的处世方式 114
- 从接受表扬的反应看透对方的品性 115
- 从回答问题的习惯上探察对方的性格 119

第4篇

行为举止 见人心



破译日常行为密码

- 下意识的小动作可以“出卖”一个人 124
- 从小细节看透对方的情绪变化 128
- 从看电视的习惯透视人的内心 130

- 从阅读方式看一个人的性格 131
- 抽烟的方式可以反映性格 134

第十一章

读懂饮食习惯信息

- 生活节奏体现在吃饭方式上 138
- 找座方式可以见证判断力 142
- 对咖啡的挑选可暴露一个人的习性 143
- 从饮酒场所探究对方的深层心理 145
- 从喝茶的场所可判断一个人的性格 146

第十二章

掌握社交行为信号

- 从握手方式观察对方的性格 150
- 通过敲门声判断来访者的性格与心情 153
- 打电话方式：见证不同的性格与人际 154
- 点菜方式：交际心理的另类解读 160

睡姿是一种无声语言

- 俯卧：自信而有能力 164
- 侧卧：随心而知足 164
- 裸睡：感性且不受拘束 165
- 靠边式：不善于维护自己的权利 166
- 对角式：敏感武断 167
- 单脚靠边式：规律而勤奋 167
- 握拳而睡：自我防卫意识强烈 168
- 仰睡：快乐大方 169
- 婴儿般睡姿：缺乏安全感 169



兴趣爱好 辨人心



第十四章

运动方式：彰显生活态度

- 球类运动代表生活态度 174
- 喜欢冬泳的人有坚强的意志 176
- 喜欢步行的人沉着有耐心 177
- 喜欢黄昏散步的人闲适、懒散 177

第十五章

休闲娱乐： 透知人心的显示场

- 通过音乐喜好了解对方的性格 180
- 对爱好不同舞蹈的人的性格分析 183
- 由旅游偏好窥探人的性格 187
- 从读书喜好“读”出人的性格特征 189
- 由益智游戏观察人的生活状况 192



女人是一本
可以读透的书籍

- 通过眼睛探视女人 200
- 通过手观察女人 201
- 通过腰了解女人 203
- 通过笑容分析女人 205
- 从内衣的喜好读懂女人心 207
- 从搭车看女孩爱你的程度 210
- 从约会的动作判断女孩的心理 211
- 从女友与陌生人说话推知她的忠贞度 213
- 一眼看透女人是否有外遇 215
- 从心态推断她是否爱上你 218
- 透过六个细节揣摩女人心 219

第十七章

男人是一张 可以解读的地图

- 从所送的礼物判断他的真实想法 224
- 从男友放手机的位置看透他的心 227
- 从男友的走姿了解他的性情 231
- 从他对家人的关爱观察他 233
- 细节识别四种品性的男人 236
- 一眼看透男人是否有外遇 242

第十八章

细节里的真爱百分百

- 从约会看透情人对爱情的心态 246
- 从约会迟到感知情人对自己的态度 249
- 利用逛街摸清情人对自己的心态 251
- 七招识别情人的谎言 253



第十九章

洞悉老板的心理动态

- 从眼神判断老板的心理 260
- 从办公桌的状态看穿老板 263
- 从主持会议的风格看透你的老板 266
- 从领导方式揣摩老板的能力 268
- 从人际关系判断老板的事业前景 273
- 读懂上司的身体语言 275

第二十章

拥有伯乐的识才之道

- 甄别企业里的“千里马” 280
- 三招看穿下属的真面目 282
- 通过辩论判断一个人的才学 285