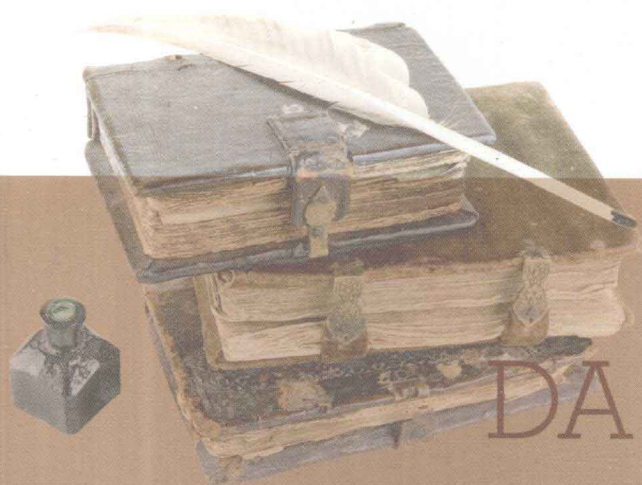


慧目如电，察言观色看人心；心细如发，于细微处识人性。
观人在于知人，知人才能用人。

文 博◎主编



DA FANG LUE
DA CHENG GONG
大方略大成功丛书

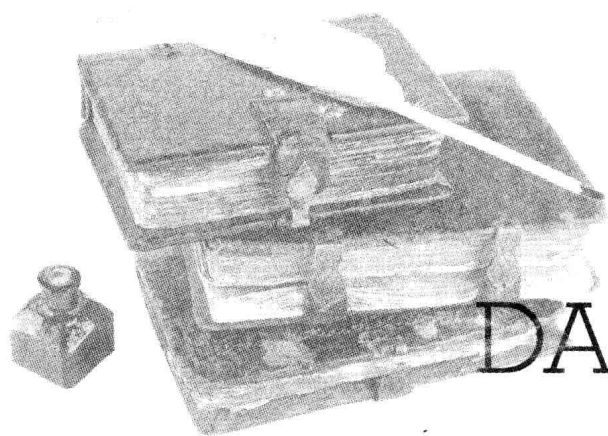
观人的智慧

全集

线装书局

慧目如电，察言观色看人心；心细如发，于细微处识人性。
观人在于知人，知人才能用人。

文 博◎主编



DA FANG LUE
DA CHENG GONG

大方略大成功丛书

观人的智慧

全集

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

观人的智慧全集/文博主编. —北京:线装书局,
2011.3

(大方略大成功丛书)

ISBN 978-7-5120-0313-2

I. ①观… II. ①文… III. ①人间交往—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(2011)第 013496 号

观人的智慧全集

主 编: 文 博

责任编辑: 赵安民 孙嘉镇

排 版: 腾飞文化

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市鼓楼西大街 41 号(100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通州富印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/10

印 张: 40

印 数: 10000册

字 数: 825千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 735.00 元(全 15 册)



成功犹如一坛老酒，在时间沉淀中渐渐陈香；又犹如一颗宝石，在岁月磨砺中璀璨夺目。人生离不开成功，而要想成功，就要深谙其中的方略。成功是可以模仿的，是可以复制的，关键看你是否愿意跨出那一步。只有运用正确的方法和谋略，才能少走弯路、少碰壁，直抵成功。

在生活中，有很多人被称为“旷世奇才”，但在处世中却总是受挫、备受打击；而有的人虽然资质平平，在社会中却能够如鱼得水，闯出自己的一片天地。仔细分析不难发现，那些有所成就的人深谙成功秘诀，正因为他们领悟了其中的智慧，所以才能掌握大方略、取得大成功。这些优秀的人，凭借自己的聪明才智青云直上；而那些不会运用方略的人，则只能寸步难行。

在当今竞争激烈的社会中，要想更好地生存和发展，就必须掌握一些大方略，这样才能更加轻松地与成功握手。其实，人生不是一次偶然的成功机遇，而是由一点一滴的努力和细节积累起来的。要想在生活 and 工作中拥有叱咤风云的霸气，就必须拥有高超的智慧，智慧是一切成功的源泉。成功属于那些有谋略的人，在人生旅途中，要携带方略，装备精良地上路！

本套丛书以励志大师的思想精华为基础，归纳、提炼出了最能影

响成功的要素，并加以系统的阐释，使读者在阅读与思考中明白获取成功应该掌握的方略。通过翔实的内容，具体分析成功所需要的方法，告诉读者如何用积极的心态、高超的处世策略和完美的人际关系来实现自己的理想。相信在品读中，读者能够学习那份睿智，那份高瞻远瞩，找到适合自己的方法和谋略，充分实现自我价值，直击成功。

希望本套丛书能在书海中为您带来不一样的感受，叩开您智慧的心扉，在人生的奋斗中助您一臂之力。另外，由于编者水平有限，书中难免有纰漏之处，希望读者朋友能够批评指正，为编者提出宝贵意见。

编 者

目录

CONTENTS

第一章 面部表情：察颜观色，洞察人心

在人类的心理活动中，面部表情是最能反映情绪表面化的动作，面部表情是内心活动的写照，透过表象可以窥探心灵的律动，把握情绪变化的尺度，了解感情互动的根源，可以说，面部表情就是传递人心理信息的显示器。因此，通过面部表情来推测和判断一个人的性格，大致上还是具有相当的准确性的。

1. 从细微处看心绪	2
2. 表情——内心活动的外现	4
3. 神气反映心灵	6
4. 面部表情的察看	7
5. 笑脸的丰富内涵	9
6. 善变表情，细心解读	10
7. 识人以貌，从头看人	12
8. 气色——人心的表征	15
9. 观面部，知人心	16
10. 人心如其面	18
11. 观察面相，解读性格	20
12. 透过气色看心性	21



13. 从眉毛动作看心理信息	23
14. 眼睛注视技巧	24
15. 观眉形,察心事	26
16. 从瞳孔变化看心理反应	28
17. 眼神——沟通心灵的桥梁	29
18. 从视线变化看内心世界	35
19. 心灵之窗中的秘密	36
20. 眼睛动态,传递心情	38
21. 从眼神看心态	40
22. 恰到好处的目光	44
23. 善用眼神与人交流	45
24. 眼球运动的秘密	48
25. 搞懂嘴巴的“玄机”	49
26. 让你的表情受人欢迎	51
27. 透过表情察知心情	53
28. 鼻子的“语言”	54
29. 鼻子运动的意义	55
30. 下巴给人的印象	57

第二章 服饰装束:穿衣打扮,诠释心声

服饰一直跟随着人类文明的进步而进步,它是人类文明进步的象征,也是其主人文化修养的象征。服饰往往是个人社会观与世界观的最直观体现,显示了个人对自我社会角色的认知和与周围环境的互动;服饰也无时无刻不在传递着个人的信息,体现着人们的各种各样的喜好,同时也展示了人们心中的秘密。

1. 洞察人性,从服饰开始	60
2. 从服饰喜好,看性格心理	63
3. 着装凸显个性	65
4. 服饰,无声的语言	67
5. 以帽识人懂人心	70
6. 服饰,人的第二层皮肤	71
7. 彰显人心的穿戴	73
8. 饰品传达人的心理	74
9. 点缀性格的耳环	75



10. 从领带佩戴看性情	77
11. 穿着折射个人喜好	79
12. 口袋反映经济水平	81
13. 束不住个性的腰带	82
14. 服饰的暗示作用	83
15. 手表显示性情	84
16. 社交妆配需知	86
17. 化妆特点与性情	88
18. 服装透漏的信息	89
19. 切勿小看鞋子	90
20. 彰显个性的鞋子	92
21. 色彩与性格心理	94
22. 眼镜是另一扇“心灵之窗”	96
23. 丝袜中隐含的信息	98
24. 从服饰颜色看个性	100
25. 手提包——包不住的个性	103

第三章 言谈话语:谈笑风生,窥破心境

言谈是思想的载体,思想是言谈的灵魂。一个人的言谈往往可以反映出其内心深处的感觉,因此通过言谈来认识一个人会比较准确。一个人的言谈可以从侧面反映其为人处世的态度和生活理念。每个人都有自己独特的言谈风格,每种言谈风格都有现实的例子;通过一个人的言谈风格,可以大体上了解其性格特征。

1. 一种谈吐,一种性格	106
2. 通过交谈识人品性	108
3. 言谈识人	110
4. 从言语辨析品德情操	111
5. 听音色,看心理	113
6. 牢骚话中看性格	114
7. 电话交谈的秘密	115
8. 声音特点与性格类型	117
9. 注意说话的语气	119
10. 语态与心理状况	120
11. 从交谈场合看性格特征	121

12. 弦外之音细细听	123
13. 哭笑声中的秘密	126
14. 一声叹息,无数信息	128
15. 吵骂者的情绪心理	129
16. 识别言谈中的心理暗语	131
17. 从打招呼看性格心理	133
18. 言为心之声	135
19. 说话音调与内心活动	137
20. 赞扬声中看人心	139
21. 话题反映兴趣	141
22. 散播流言者的心理	142
23. 花言巧语需警惕	143
24. 听人说话知性情	145
25. 语速会透露人心	146
26. 详解幽默言谈	149

第四章 动作举止:举手投足,解读内心

一个人的动作往往反映了一个人内心世界的某一方面:有时人做出一个假动作,其内心世界的反应也是想给对方造成一定的假象;有时人的动作是无意识的表现,而这种无意识动作的表现,就是一个人内心世界最真实的反应。因此,假如把这种无意识的动作进行解读,那么这个人内心的思想就会展露无遗。

1. 拍案而起显威力	152
2. 一种姿态,一种心理	153
3. 从走路姿态看个性信息	156
4. 从习惯动作看个人性格	158
5. 会“说话”的脚	161
6. 翘大拇指赞他人	163
7. 从握手方式看性格	164
8. 从睡姿观人心	166
9. 掌势的特定表达意义	167
10. 拳头体现力量	170
11. 头部动作中的潜意识	172
12. 头部动作解密	173



13. 腿部动作看人心	176
14. 手臂和手腕展现内心活动	177
15. 肩部动作看人心	182
16. 从不良行为查看他人性情	183
17. 看破说谎者的假动作	184
18. 小动作中显个性	186
19. 站姿表露性格	188
20. 从抓话筒看性格	190
21. 坐姿暗示心灵	191
22. 诠释腹部动作	194
23. 走姿折射内心	195
24. 透析胸部动作	197
25. 读懂女性体态含义	198
26. 腰部动作,看透人心	199
27. 从吃喝动作认清对方	201
28. 背部动作的含义	205
29. 捡拾钞票的内心活动	206

第五章 个人习惯:自然行为,破译性情

一个人的性格往往可以从他的行为习惯看出,一些平淡无奇的日常生活习惯都是性格的缩影,而一个人的内心世界往往可以从这些习惯中窥破。习惯与性格之间有着必然的联系,这种联系具有很强的规律性,只要仔细观察、分析,我们就能够比较迅速地识别各种各样的人,从而为我们与他人的交往创造良好的基础。

1. 观察习惯动作,分析他人心理	210
2. 分析动作习惯,看透人心性情	212
3. 分析握手习惯,明了对方性格	213
4. 从刷牙方式透视对方内心	214
5. 随手涂写中的秘密	216
6. 看透语言习惯	218
7. 挤牙膏习惯看人心	220
8. 抽烟习惯,暴露真心	221
9. 看点菜习惯,知性格特点	222
10. 从如何放松自己看性格	224

11. 付账习惯看内心	225
12. 阅读习惯看性格	227
13. 送礼习惯中看情义	229
14. 握杯习惯显性情	230
15. 用钱习惯与性格心理	231
16. 识性情:看个人卫生习惯	232
17. 面对责任时的习惯	235
18. 笑的习惯看人心	237
19. 从存放文件习惯观察人	238
20. 从笔迹参透性格	240
21. 购物习惯看个性	243
22. 握话筒习惯与性格	244
23. 饮食习惯察人心	246
24. 手机放置习惯显示性格本质	248
25. 储蓄习惯与性格机密	250
26. 从接打电话习惯看人的本质	252

第六章 兴趣爱好:癖好情趣,展示内心

一个人的个性和心理状态,可以从他的兴趣爱好中显现。人们的爱好多种多样,爱好者的性格也就各具特色。从一个人兴趣爱好中可以了解其性格,可以洞察其内心和情感的成熟程度。一个人的兴趣爱好不但为其增添了很多精神乐趣,同时也让人们从中获知其人的性情特征。

1. 兴趣展现内心	256
2. 个人嗜好与人的性格	260
3. 详察收藏爱好	262
4. 解析兴趣爱好	263
5. 兴趣爱好与个人情操	264
6. 休闲嗜好中的性格特质	265
7. 食物喜好与情趣心理	267
8. 电话本与个性心态	268
9. 旅游爱好与个人性格	271
10. 阅读类别与性格延伸	272
11. 音乐偏好显示性格指标	274
12. 益智游戏与个人心理	276



13. 从运动看性格	278
14. 从喜欢的宠物看个人性情	279
15. 透视心灵——看喜好的音乐	281
16. 酒与性情	282
17. 棋盘之中流露性情	284
18. 对领带的喜好	285
19. 了解本性:看喜欢的舞蹈	287
20. 娱乐节目观人心	289
21. 对名片的喜好	291
22. 从喜爱的童话了解人	294
23. 通过香烟看性格	295
24. 对宝石的喜欢	297
25. 从喜爱的汽车观察人	298

第七章 朋友知交:

生活美好在于不断地邂逅惊喜,生活的宝贵在于总能结交朋友。朋友总是在不断离去又不断来到。但是,一个真心的朋友却不是那么好交到的,而要实实在在地了解一个人也不是一件容易的事儿,所以,就需要我们去认真观察,用你的智慧去识别哪些是可以结交的朋友,哪些是要敬而远之的小人或者敌人。

1. 以时间考察朋友	302
2. 理清朋友的类型	303
3. 好友也要分清彼此	305
4. 头部动作解析朋友心	306
5. 让朋友变成合作伙伴	308
6. 从手臂动作,看朋友心理	309
7. 学会拒绝朋友	310
8. 血型与朋友性格	312
9. 不要把朋友当拐杖	313
10. 从动作判断朋友的决定	314
11. 看习惯动作,识朋友性情	315
12. 给好面子的朋友些面子	317
13. 交友五项规则	319
14. 对朋友切勿只索取不给予	320

15. 了解朋友的本性	321
16. 背后说朋友的好话	323
17. 切勿揭穿朋友的“疮疤”	325
18. 诸葛亮的知人之智	326
19. 小人的不同心理	328
20. 了解朋友对自己的信赖度	329
21. 详查对方是否可交	330
22. 识别同事中的小人	331
23. 朋友要以义为首	332
24. 如何应付小人	334
25. 以长远眼光交友	336
26. 不可交的四种人	337
27. 认清十种朋友,带来好处诸多	339
28. 结交落难英雄	341

第八章 男人女人:性别差异,透析内心

男女因为生理的不同,身态形貌以至于性格、思想、情绪、举止、言行及服饰等等都不同。因此,在观察他人的言行举止、衣着相貌时,必须注意性别差异,从而进一步掌握观人的智慧,准确透析他人内心世界,使得我们可以在恰当的时间,以恰当的应对来表达自己的所要发出的信号,以免别人产生误会。

1. 了解所持的爱情观	344
2. 通过说话方式看男女差异	345
3. 眼镜彰显女人性格	346
4. 男女身体语言的差别	347
5. 看酒水喜好,鉴别女人心态	350
6. 从金钱观看男人本性	351
7. 男人成败心理分析	352
8. 女性体态语言中的信息	353
9. 从购物方式看女人性情	354
10. 女人发型中的内心机密	356
11. 男人虚荣面面观	358
12. 从所用手机看男人	360
13. 内衣中女人性格	361
14. 闻香识女人	362

15. 女人手势中的秘密	364
16. 从戒指看女人感情	365
17. 鉴别男人中的小人	367
18. 抽烟男人的性格	369
19. 观察男人喜欢的鞋子	370
20. 好赌男人的内心	371
21. 言行举止中的男人本性	372
22. 男人内心大剖析	374
23. 透视沉默的男人	375
24. 女人微笑与女人性格	377
25. 通过零食鉴别女人性格	378
26. 对家人的态度展现女人人品	380
27. 何种女性受男性欣赏	381
28. 以女人的视角看男人	384



第一章

面部表情： 察颜观色，洞察人心



在人类的心理活动中，面部表情是最能反映情绪表面化的动作，面部表情是内心活动的写照，透过表象可以窥探心灵的律动，把握情绪变化的尺度，了解感情互动的根源，可以说，面部表情就是传递人心理信息的显示器。因此，通过面部表情来推测和判断一个人的性格，大致上还是具有相当的准确性的。



1. 从细微处看心绪

艾帕尔·梅拉别斯是美国著名心理学家,他曾做了的大量调查,得出这样一个结论:信息的总效应=10%的文字+35%的音调+55%的面部表情。先不管这一结论是否完全准确,可以看出,面部表情在人际交流中有着很重要的作用。

在现实生活中,面部表情在人际交往中起着不可忽视的作用。人们的面部的颜色、光泽、肌肉的收缩与舒展,以及纹路的变化都是由于外部环境和内心机制两者共同引起的,这样能通过面部表情来表达其真实意愿,向他人传递信息。它可以迅速而准确地将自己内心世界里复杂的情绪表露出来,如高兴、悲哀、痛苦、畏惧、愤怒、失望、焦虑、烦恼、疑惑、不满等,别人一看就知道你此刻是什么样的心态,充分表现出“喜怒哀乐”的种种情绪。

人类面部可以有丰富的变化,是人类面部的24块表情肌相互配合作用的结果,这在医学、心理学等学科都已得到证明。一般情况下,可以通过眉头、面颊、鼻子、嘴唇等变化的表情,可以感知到此时此刻这个人是什么思想感情变化。通常来说,人生本能可以通过面部的表情体现出来,它还可以很灵敏地表达出肢体语言,敏捷地反映出人的内心真实感想和情绪的变化,因此有时候,与人类语言相比,人们更愿意相信面部表情。所以,良好的面部表情可以舒放自如,亲切且富于变化。

人的精神面貌可以通过面部肌肉来表现出来,比如:“眉开眼笑”表现在一个人开心、兴奋时,“怒目而视”说明一个人很愤怒,“目瞪口呆”表露在一个人震惊或者恐惧时,“两眼无神”说明这个人可能遭遇到悲伤,“双目凝视”则是在一个人碰到了感到惊奇的事物,“咬牙切齿”说明了这个人此时此刻内心充满了憎恨,“张口结舌”表现出此人碰到了紧张的场面等,这些都是通过面部表情的变化表现出了一个人心世界的想法。

人的面部表情是怎样通过各个面部器官表现出来的呢?

美国的保罗·艾克曼是著名的心理学家,他以研究情绪和面部表情著称,可以说是这方面的先驱。保罗·艾克曼在很长一段时期里研究脸部表情辨识、情绪与人际欺骗,并在1991年获杰出科学贡献奖,这是美国心理学会为他颁发的特殊奖项。他在经过大量的实验后,得出了这样一个结论,人类不同的面部表情体现在不同的部位。比如,表达忧郁的感情可以从眼睛看出,是快乐还是厌恶可以从嘴部看出来,表现出惊奇的信号则是由前额发出,表达愤怒情绪时则要从眼睛、嘴和前额等部位看出。不仅国外证明了这一点,我国的林传鼎先生也经过大量的研究证明了这点。林传鼎先生是我国著名的心理学家、北京师范大学心理学教授、教育科研所名誉所长、中国社会心理学会副会长,他的研究实验也具有一定的权威性,他说:表达喜悦、怨恨等少数情绪,口部比眼部更容易表达出来;对于忧愁、惊骇等一些情绪,相



比之下，眼部肌肉更富于表达。

此外，对于兴奋、快乐、惊奇、痛苦、恐惧、羞愧、轻蔑、愤怒这八种假定存在的原始的情绪，汤姆·金斯对此进行了研究，他假定一种面部肌肉反应是在某种先天性的皮层下神经（丘脑）的控制下表现出来的情绪，这样就得到了一种相应的模式：

兴奋——眉眼朝下、嘴角上翘，眼睛闪着光芒。

快乐——笑、嘴唇朝外朝上扩展、眼部出现环形皱纹。

惊奇——眼眉朝上、眨眼或是睁大眼睛。

痛苦——哭泣、眼眉不展、嘴角下弯，甚至是啜泣。

恐惧——眼大睁、面色苍白、脸出汗甚至发抖、毛发竖立。

羞愧、羞辱——眼朝下、面有红晕、头低垂。

轻蔑、厌恶——从鼻子中哼气、嘴唇朝上。

愤怒——眉头紧皱、眼睛圆睁或者变得细小、咬牙切齿、脸部涨红。

心理学家们在做各种相关的实验时，往往是先拍下被试者面部表情照片，然后让他们说出当时是何种情绪或情感。通过辨别不同难度、情绪各异的表情照片，吉特·布拉克和莫斯托斯基等人发现了这样一个规律：人们快乐、痛苦的情绪是最容易辨认出来的；其次是恐惧、悲哀；而怀疑、怜悯的表情则是最难辨认的。

以上这些例子表明，人的面部表情往往可以表现出人的内心活动。人的五官组织的种种运动、变化配合着整个头部表现出种种不同的面部表情。除了耳朵比较难支配之外，眉、眼、鼻、口等都是可以比较容易地表达出特定的感情变化。

人类的表情语言是由人类各个器官配合协调、富于变化产生的，这些表情语言就是人类各种思想感情的表达。比如，当看到一个人露出“眼眉撩起，圆睁双眼，盯着某一事物目不转睛，张着嘴，微抬下颚，翕动着鼻翼……”这样的表情时，就知道这个人正处于“吃惊”的状态。当出现面部的各个器官配合得不是那么协调，就说明了这个人很有可能说不出的苦衷或是想掩饰着什么。美国著名的神经学家海格博士多年从事人类的面部研究，他发现，当一个人并不是真正想笑但又不得不笑时，就会出现一种不协调的面部表情：左嘴角翘得比右嘴角稍高一些。当然，这也并不是绝对的，各种不同的差异会导致各种情绪的表现形式不同，比如，所处的环境不同、结交的人物不同、个体差异的不同，所流露出的情感表现的形式也会不同。所以，想要知道一个人内心真正的想法，不妨仔细观察他的细微表情的变化，要知道丰富的表情能够赋予更多的特定情感，才能更容易赢得对方的心。拿哭来说吧，有泪如泉涌般激动的哭；有痛哭、哀号等伤心的哭；有干哭、嚎哭等绝望的哭……这些都表达出了不同的特定的情感。有人说《三国演义》中的刘备就是善用哭之人，他的江山就是他哭来的，这一点似乎并不夸张，三顾茅庐请诸葛亮出山，他哭；摔自己的亲生儿子阿斗，他哭；去东吴招亲，他哭……哭，真的帮他达到了自己的目的。与哭相对的另一种情感表达方式就是笑，只是它更为复杂些。例如，人在得意之时会大笑，在被逼无奈、走投无路、危难关头也会哈哈大笑。《三国演义》中有一篇描写赤壁之战前，阚泽前去曹营代替黄盖投降（诈降），疑心一向很重的曹操也猜到了这是黄盖的苦肉计，直接下令要斩阚泽。阚泽在这紧急关头大笑不止，笑得曹操心里发毛，追问起原因，阚泽便慷慨