

HOW TO

洞察人心

从吃饭地点测量恋家情绪
从吃相看生活教养
什么人养什么宠物
从运动透视人际关系

.....

从生活小事入手，享受观察的乐趣！

林萃芬

著

华夏出版社

HOW TO

洞察人心

林萃芬 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何洞察人心/林萃芬著. —北京:华夏出版社,2003.8
ISBN 7-5080-3214-4

I. 如... II. 林... III. 观察法 IV. B841.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072818 号

如何洞察人心

著 者: 林萃芬

责任编辑: 梅 子 陈 默

装帧设计: a 左

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京市东城区东直门外香河园北里四号

邮 编: 100028

电 话: (010) 64663331

印 刷: 北京市宁海印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 6.25

字 数: 150千字

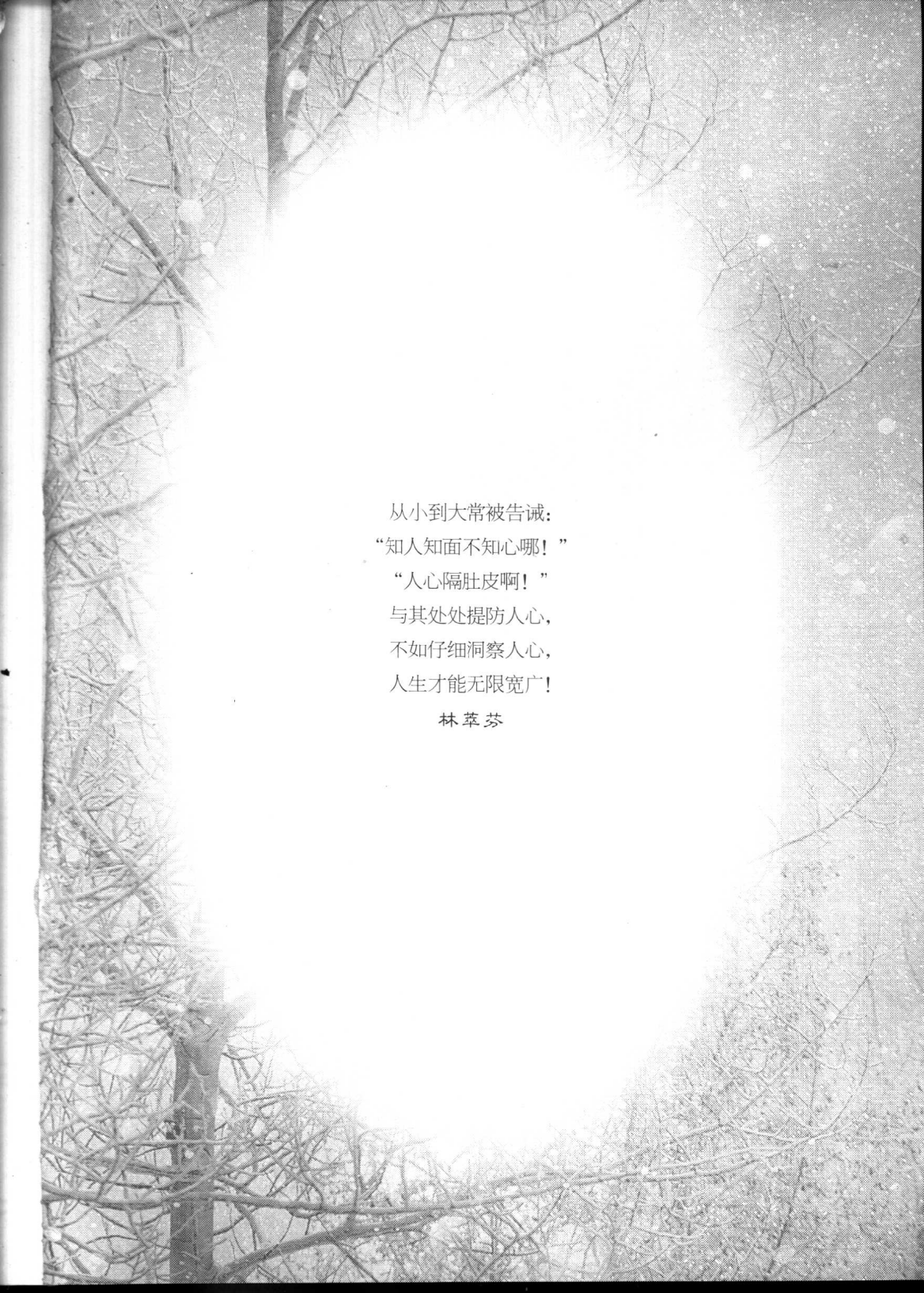
版 次: 2003年8月北京第一版

印 次: 2003年8月北京第一次印刷

ISBN 7-5080-3214-4

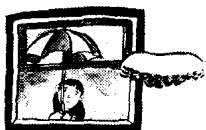
定 价: 12.80元

华夏版图书,版权所有,侵权必究
如有印刷或装订错误,请随时联系



从小到大常被告诫：
“知人知面不知心哪！”
“人心隔肚皮啊！”
与其处处提防人心，
不如仔细洞察人心，
人生才能无限宽广！

林萃芬



〈推荐序〉

观察带给你乐趣

鍾思嘉

我喜欢观察人，对人有兴趣。

从大学修习心理学开始，便对于观察人的行为有莫大的好奇，尤其是在读研究所时，立志以心理咨询为日后发展的方向后，更需要去接触人、了解人。然而，自觉愚钝，只能以“勤能补拙”来自勉，于是在课余常到街头和公共场所去观察众生相，有时一位足在熙攘的人群中就是一个下午或一个晚上，久而久之，似乎有点心得。

记得有一次，看到一对夫妻的吵架情形。先生在前头板着脸大步快走，太太则在后头气嘟嘟地跟着；虽然在对街远远地望着，不知他们之间为了何事不愉快，但是从他们两人的肢体语言，猜想多半是太太想买衣服而先生不同意，因为这位女士不断地回头看一家服饰店。为了证实自己的观察，随后跟上去偷听他们说什么，结果确如我的猜测。这次的小小经历，使我的信心增强不少。

及至服役期间，为了节省时间，常搭乘夜车返回南部的部队，不论怎么累都无法入睡，带来的书报杂志都看完了，只好找点事来做，观察人成了打发时间的好方法。

先从邻座开始，再依序观察到前后左右的乘客，从他们的睡姿、五官、穿着、携带物品等，去揣测他们可能从事的行业，甚至脾气个

推荐序 1



性。有时，等邻座醒时，乘机与他聊天，去印证自己的观察倒也十分有意思。那一年多搭车的日子，我沉迷在福尔摩斯的侦探小说中。

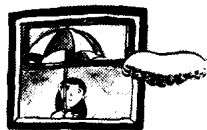
喜欢观察人也曾惹过一个麻烦，在一个咖啡店里因盯着一个大哥级似的人许久，还劳动他走上前来问我瞄什么，害得我慌乱地解释自己认错人才脱身，没被修理一顿。从此，懂得观察人得有技巧，应该不着痕迹，假装不刻意地扫描多次，而且不能一次目光停留太久。

我一直以为自己爱管闲事，没想到有人比我更鸡婆。拜读萃芬这本书，发现她居然能从一个人喝咖啡、运动、购物等生活琐事中洞察人心。说实在的，原先翻阅时还真有点不服气，再次细读时不得不由衷佩服，不少独到之处值得我好好学习，尤其对我所从事的心理研究教学和实务工作有种新的视野突破。

我喜欢了解自己、了解别人；我想许多人和我一样。就让我们一起进入萃芬的书中，从她的慧眼巧心去观察生命周围多彩多姿的人、事、物，保证你会有丰收的愉悦。

钟思嘉

- 美国奥勒冈大学教育心理博士
- 曾任政大心理系主任及心理所所长
- 现任政大心理系教授兼理学院院长
- 现任父母亲月刊创办人兼执行顾问
- 台湾地区家庭教育中心咨询顾问



现代观人术

刘心武

林萃芬这本《HOW TO 洞察人心》是一本很有意思的书，我很少看到有人能从日常生活的小动作中把人心看得那么清楚。相信很多人在看这本书的时候，都会像我一样，一边读，一边冒冷汗，心想：我到底是她讲的哪一种人？

其实从古到今，很多人都讲过识人的方法：有的人认为抓住对方的眼睛，他就无法遁形；有的人说物以类聚，所以要看他所交的朋友；有的人则主张“听其言、观其行”；还有的人说要看肢体语言。这些“观人术”有些我相信，有些我不相信。像肢体语言我就不完全相信。因为过去看到一本外国人写的书，上面说：“如果你看到别人摸鼻子的话，那就是表示看不起你的意思。”结果弄得我从此以后在马路上不敢摸鼻子，因为怕看过这本书的人看到了，一个鸡蛋就丢过来了啊！

所以像这种关于肢体语言的说法能信吗？更何况我们不是通常都很自负地认为自己是“一本很难读懂”的书吗？既然难读，怎么可能让人家三两下就看穿了？不可能！所以什么识人术，呸呸呸，不信，不信！

但是看了林萃芬这本书后，发现还真由不得你不信。她观察得相当仔细。像《从咖啡研磨生活哲学》那一章，我就一边读一边想：



我是哪一种？其实我是很多种都有。

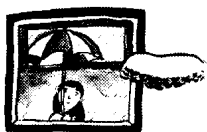
当我很懒的时候，我喝三合一的，因为“快”嘛！至于是不是有提神的作用我不知道，我是那种不管喝多少茶、喝多少咖啡都不会失眠的人。喝咖啡的目的只是为了习惯。可是我的确如林萃芬所说，是讲求效率的人。

但是当我吃完西餐大餐的时候，我会想喝一杯意大利浓缩咖啡，因为要“消油”嘛（如果吃中餐的话我就喝浓茶消油）。至于这表不表示我喜欢轰轰烈烈的人生呢？好像有一点。因为我的爱情观是要轰轰烈烈的：我认为既然恋爱，那就一定要“心痛”：花钱要花到心痛；相思要想到心痛；失恋也要哭到心痛——不然哪叫恋爱？

人生观也一样，一定要有时起有时落，不然像白开水一样平淡无奇，何必大费周折来尘世走一遭？从这点来看，林萃芬好像写得蛮准的。不过我觉得她应该还要写一点混合型的人才对，不然很多像我这样可以喝不同咖啡的人，就很难归类了。

读这本书还有种读法：那就是交叉验证。比如你交了一个男朋友或女朋友，正在默默观察他的言行举止，这时就可从书中挑个两三章来比对：他逛街的时候，展现出这种个性；开车的时候，又展现出另一种个性，这两种个性相不相符合？可能他逛街的时候，像个有耐性的人，但开车的时候，又表现出极度的没有耐性。那他到底是有耐性还是没耐性的人？

别轻易下结论，再观察一下。说不定最后你会发现，他的耐性，是根据不同的事情和不同的人而有所不同。事情是他喜欢的，或两



人八字对上了,他就会很有耐性,对不?反过来,如果他表现得没耐性也可能不是真的没耐性,而是他根本不爱你,懂吗?这才是根本。像这些真相,不多用几种行为比对,你怎么看得出来?

所以不管是反省自己也好,观察对方也好,林萃芬这本书都可以作为一个参考坐标,一个观察的起点。我很喜欢这本书,也真心推荐对“识人”有兴趣的你。

刘必荣

- 政治大学外交系毕业
- 美国维吉尼亚大学国际政治学博士
- 现任东吴大学政治系教授
- 著有《生活谈判》、《谈判孙子兵法》、《雄辩天下》等书。



掌握人性、迈向成功

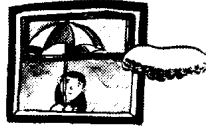
刘静平

活在人际交往复杂而诡谲的现代生活中，掌握洞悉人性的法则，以及进退有据的成功条件，将有助于我们打开人际网络。

在中国早已建构得十分丰富并独特的价值判断系统里，阅世深沉的老人家常说，“出路但逢青鸡面，把毛勾鼻要提防”——这是说明出门在外，若遇到面部的两颧尖泻、两腮深陷、鼻孔露毛，或嘴唇薄而尖削似鹰嘴形状之人，这些面相都是“反骨无情”之貌；通常这种人心机重，常常妒忌他人，所谓“憎人富贵厌人穷”之流，如果你和这些人做朋友，无异是引狼入室，自招麻烦，而且在事业上会遭到破坏，不可不慎！

笔者曾综合我国相人之术、西洋相学及科学家、医家相人之法，已可以准确地判断出某一个人的内在性格与品行，尤其对吉凶荣辱、贫富贵贱、男女婚姻等相理则较心理学家观论而有过之。

《HOW TO 洞察人心》本书之作者，既拥有国学之根底，又能借其生活经验，综合了现代生活方式及生活语言，让我们轻轻松松地抓住交友的秘诀，只要你能掌握几许，牢记一些，定有助于你广结善缘，顺利成功。



刘瀚平

- 台湾政治大学中国文学研究所博士
- 台湾彰化师范大学中文系教授
- 国际知名易经学权威,并有命相风水十余本专门著作

推荐序 7



增进自我修养的一本书

彭仲属

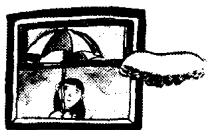
出国近十年，对现代社会的快速变化常瞠目称奇，但从数次流连书店的粗浅印象中，大概可以了解台湾目前流行的是简便、轻松而且实用的文章。当然这充分说明了现代人在紧迫的生活步调下，都希望能利用宝贵而短暂的时间，由阅读中同时达到求知、娱乐的双重效果，并且最好能立刻学以致用（不论是提升自我、改善人际关系或增加财富）。

从这个角度来看，《HOW TO 洞察人心》这本书以轻松的笔调，列举许多日常生活中见微知著的心得，使读者能马上用自己的生活经验来加以验证，而同时可以自我警惕，如何由他人的行为来映照自我的个性。开卷有益，应该是不会浪费读者的时间的！

我认为了解一个人的实质是重要的第一步。

能透视重重人际间迎合进退的假象，才能结交适合自己的朋友。但天下事从不能尽如人愿，经常的情形是某个人具有自己所欣赏的长处，却也有自己难以容忍的缺欠。不幸的是，人的本性大多锁定在 DNA 的密码中，其他可塑部分也大致在幼儿期成型。要靠成年后的修养来改造本性，实非易事，常需数十年自我警惕的功力。

故而若真把本书拜读再三，练就一对洞察人心的火眼金睛，只



怕所见众生皆为不可度化之妖魔，于是只好遁出世外，遗世独立了。但林萃芬既非佛光山推广部主任，想来这也不是她写本书之用意。

我认为具有对他人观察入微的慧眼，还要用一颗包容的心来平衡。读者若能用自己的智慧引导身边的人发挥所长，而同时宽容其短，这本书便功德圆满了。

另外，站在自省的立场来说，洞察自己的本性，也是现代人应具备的能力。读此书之时，不妨将书中第二、三人称，改为“第一人称”，拿出照妖镜夹看一看自己的德行，这不仅有益于增进自我的修养，更能使我们对他人的缺欠多一份谅解。

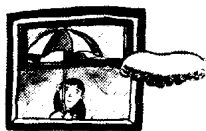
最后和你分享一些新出炉的行为学研究结果（Behavior Medicine, 1997）。在一个极多巧合的情况下，我和几位哈佛医学院的同事（其中多半是心理学家）进行了一个研究。在这个研究中，我们测试了约四百位成年人面对挫折的调适方法。这里的挫折包含了人际关系、工作及生理病痛等等。我们发现，健康成年人在面对不同或类似的挫折时，其应变方式并非一成不变，而是有相当大的弹性。有趣的是，这些应变方式的弹性会随着年老、疾病而逐渐僵化。

就本书而言，当一个人的行为有了特定的模式，不仅易于被他人洞察，同时也是十分不健康的。人必须去学习增加自我的应变弹性，以面对生活中复杂的环境。



彭仲康

- 台湾交通大学电子物理系毕业、清华大学物理硕士
- 美国波士顿大学物理博士
- 现任波士顿贝丝以色列医院“心律及非线性动力学实验室”
副主任、哈佛大学医学院助理教授
- 曾多次获得美国联邦政府医疗保健署的研究奖金



问题不大？才怪！

方南先

我在美国纽约读书时，曾经很难得地在纽约市皇后区一家最知名的夜总会中当过四年的调酒师（Bartender）。虽然过的是晨昏颠倒、半工半读的日子，但却觉得受益良多。一则，调酒师的小费甚丰，每天回家的口袋，让我很有“充实”感；再则，每晚工作可以“阅人无数”，增进我许多识人的功夫和人际互动中进退应对的技巧。

在那几年调酒、“接客”的夜生活中，我发现老外蛮喜欢说“I'll take care of it.”或“No problem.”，以表示“很罩得住”、“够意思”。结果往往是既没“照顾”、又不“负责”而且“问题”多多，这种脱口轻诺的酒客，我们当调酒师的真是看多了。

我记得有几个常客，一进来就对我们调酒师表现出非常“Body”的豪劲和模样，开口闭口就说要好好照顾我们（当然是指小费了），或者要帮我们解决一些意外的纠纷（有些喜欢惹事生非的酒客，常制造麻烦）。后来我们发现，他们都是“说得好听、做得难看”的“轻诺者”而已。

有时我们要托人办件事，对方常常脱口就是“小意思了，没问题”或者“闲话一句，不成问题”。这时，你心里就有数了，千万别太乐观，因为那么的“轻诺”，很可能所托讨的事情，会被对方“一拖再拖”或“没有下文”了。



“放羊的孩子”喜欢说“狼来了”，因此我们很容易知道他是“说谎者”。碰到这种人，我们就要有戒心，才不会轻易上当受骗；一开口就爱自吹自擂或自我膨胀者，我们也心里有数，或一笑置之，因为我们深知他爱“膨胀”，当然会对他的话大打折扣；但是对一个喜欢说“没问题”、“小事情”的“轻诺者”，我们常会以为对方很够意思、很“阿莎力”或很罩得住，就寄以厚望。结果往往会失望、误事，甚至“问题愈来愈大”了。

所以说，轻诺的人虽然没有“恶意”，甚至说话时还蛮有“诚意”，但后果却无法“差强人意”。严格说起来，这种人要比“好说谎”和“爱吹牛”的人还可怕呢？

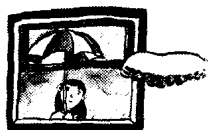
鬼谷子曾言“目贵明、耳贵听、心贵智”，即是教我们眼睛要放亮，耳朵要多听，最重要的是，必须用心去识人、去虑事。遇到开口轻诺的人，固然我们对其言别太认真或待观察之。但起码自己不要成为一个爱拍胸膛的“轻诺者”，因为世界上，凡是重守诺言的人，其人际关系一定要比轻诺者来得好！

林萃芬这本《HOW TO 洞察人心》从日常生活中的各个场合，分析身边人们的各种行为，应该可以帮助你“洞察”世事、了解“人心”。

方兰生

· 文化大学大众传播系教授

· 励志者、名作家，著有《魅力公关》、《形象魅力》等畅销书



〈作者的话〉

你的观察力敏锐吗？

在看这本书以前，我想先问你一个问题：“你的观察力敏锐吗？”

之所以会提出这个问题，是因为我一直觉得，一个人如果缺乏敏锐的观察力，非但会让人生减少许多乐趣，更会让生活留下些许遗憾。

有个外国朋友到台湾旅行，临走前我问他：“对台湾有没有什么特别的印象？”

他想了一下说：“我觉得你们台湾女生好像都没有什么方向感！”

这个答案既令我意外，又让我很不服气，我又问他：“为什么？”

他笑着跟我说：“因为你们的观察力不太好，很少人会记得周围环境长什么样子！”

刚开始我有点不愿苟同，可是后来想想，他的观察力的确敏锐，能够看到“无形”的东西。这个外国朋友的旅游心得，也让我想起另一个朋友的旅游心得。

多年前，一个上了年纪的长辈去日本观光，由于是生平第一次出国门，他兴奋得彻夜难眠。

等他回国之后，我好奇地问他：“玩了哪些地方？”