

HOW TO ANALYZE
PEOPLE ON SIGHT

跟任何人都能 合得来

人类学家教你了解自己
看透他人

(美) 艾尔希·林可·本尼迪克 / 著
拉尔夫·派尼·本尼迪克 / 著
阎升光 / 译



掌握 **5** 种
人格类型
认识自己看透他人

上万次的精彩演讲，无数的人受益终生
根据每个人的人格类型，跟谁都能合得来
职场、情场、人际无往不利！

通过人类分析学中的五种人格类型，一眼看透一个人



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

HOW TO ANALYZE
PEOPLE ON SIGHT

跟任何人都能 合得来

人类学家教你了解自己
看透他人

(美) 艾尔希·林可·本尼迪克 / 著
拉尔夫·派尼·本尼迪克

阎升光 / 译



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

跟任何人都能合得来：人类学家教你了解自己，看透他人 / (美) 艾尔希·林可·本尼迪克，(美) 拉尔夫·派尼·本尼迪克著；阎升光译. — 北京：中国人口出版社，2016.10

ISBN 978-7-5101-4510-0

I. ①跟… II. ①艾… ②拉… ③阎… III. ①心理学—通俗读物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 167068 号

跟任何人都能合得来：人类学家教你了解自己，看透他人

(美) 艾尔希·林可·本尼迪克，(美) 拉尔夫·派尼·本尼迪克 著

阎升光 译

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市文林印务有限公司
开 本 170 毫米 × 240 毫米 1/16
印 张 16
字 数 250 千字
版 次 2016 年 10 月第 1 版
印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷
印 数 0001-5000
书 号 ISBN 978-7-5101-4510-0
定 价 38.00 元

社 长 张晓林
网 址 www.rkcs.net
电子信箱 rkcs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83530809
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

致谢

ZHIXIE

以下诸位先生和女士在本书的成书过程中对我们的帮助颇多，谨让我们在此向他们表示最诚挚的谢意和感激。

杜任·沃德博士，哈佛大学人类学系的专家，第四种人格类型的发现者，他的研究成果进一步充实了我们对世界上人类科学方面的认识。

波士顿的雷蒙德·拉夫肯先生，本书中所有精美插图都来自于他的笔下。

东奥罗拉的罗伊科拉夫特斯先生，正是因为他的精心编辑，本书的装帧才得以如此精美。

我们的感谢不是以分量轻重排名的，最后我们还需要向旧金山的莎拉·扬女士表达衷心的感谢。她是出版社推荐给我们的责任编辑。正是这位女士的高效率工作，才让本书以最快速度呈现在了我们所有的学生面前。

艾尔希·林可·本尼迪克

拉尔夫·派尼·本尼迪克

于纽约

How to Analyze People on Sight

在艾尔希·林可·本尼迪克为期六周的密尔沃基演讲季中，超过五万民众在市政礼堂里聆听了她的精彩演讲。

——《密尔沃基领袖》

艾尔希·林可·本尼迪克给出了一张华丽的成绩单。她就像是一缕从科罗拉多州吹来的清风，清新可爱，而她所提出的观念又如落基山上的山风，干净清爽，让我们的精神为之一振。

——《纽约晚间邮报》

成百上千的人于昨晚在玛森尼克寺聆听了著名人类学家艾尔希·林可·本尼迪克的一场名为《如何一眼看透一个人》的演讲。当被问及她有着怎样的魅力吸引住全场近 3000 位观众注意力的秘诀时，她的回答是这样的：“不需要秘诀，仅仅因为我所演讲的正是这个世界上的每一个居民都必定会产生兴趣的一个话题——那就是他自己。”

——《西雅图时代周刊》



艾尔希·林可·本尼迪克可以称得上是一位真正的科学家，她对自己专业的研究非常深入，她所做的演讲累积起来已达上万个，她深知如何判断一个人的外在与其内在个性之间的联系。

——《明尼阿波利斯新闻》

众所周知，艾尔希·林可·本尼迪克已经在美国东部的许多大城市里做过演讲。她的理论成果是基于使用现代科学的实用技术，在世界一流的实验室里通过一系列测试得来的，这些实验能科学地确定每个人的性格类型、才能、职业倾向和潜能。

——《旧金山公报》

成功的关键不在于你知道多少，
成功的关键在于你知道该怎么做。

目/录

CONTENTS



第一章

/01

人类分析学：透视你和他人的 X 线

适应环境，而不是让环境适应你	02
解读外部特征背后的内在个性	05
人的身体会说话，读懂要靠你自己	08
认清他人的类型，用合适的方式应对	12
一眼看透他人的四大守则	18



第二章

/23

消化型人格：追求享乐的现实主义者



第三章

/55

胸廓型人格：精力旺盛的情绪主义者



第四章 /89
肌肉型人格：勤劳高效的实干主义者



第五章 /119
骨质型人格：执着忍耐的忠诚主义者



第六章 /147
大脑型人格：热爱思考的梦想主义者



专题 /176
混合型人格的确定和解读



第七章

/179

不同人格类型婚姻幸福的相处之道

消化型人格的爱情	186
胸廓型人格的爱情	192
肌肉型人格的爱情	201
骨质型人格的爱情	204
大脑型人格的爱情	208



第八章

/213

根据人格类型选对职业成大事

消化型人格的职业	229
胸廓型人格的职业	232
肌肉型人格的职业	236
骨质型人格的职业	239
大脑型人格的职业	244

第一章

人类分析学：透视你和他人的 X 线

How to Analyze People at Sight

现代科学已经证明，每个人的基本个性特征都能够从他的身体、头部、脸部及手部的形状中得以区分。这些特征不可磨灭——它们便是你能够一眼看透对方性格特点的 X 线。

对每个人来说，他降生到这个世界上所需要做的最重要的事便是了解自己，其次就是了解身边的其他人。因为人生就像是在驾驶汽车，你的性格便是你自己这辆车的车况。你要学会得心应手地驾驶好它，同时还要学会与高速路上的其他车辆和睦相处，以避免事故发生。

通过这本书你会了解到自己究竟属于哪种人格，找到你无法发挥出自己潜能的主要原因。

同时你也将了解到其他人的人格类型，以及怎样最大限度地与他们合作。这种合作对你人生的幸福和成功至关重要。我们一生中的所有活动都需要接触到其他人，不得不说的是，我们一生所收获的经验教训，在很大程度上取决于我们与其他人之间的关系。



适应环境， 而不是让环境适应你

对环境的反应

任何人所面临的最大问题，便是如何适应环境，并对自身所处的环境作出最恰如其分的反应。所谓环境，即你所经历的一切时间、空间、人物、事物的总和。以美国为例，想要适应美国这个“环境”并做出最佳反应，就意味着你要在职业、社交以及婚姻中适应自己的位置。

如果你无法适应环境，就必须尽早离开，或者改变环境以适应你。如果你既不能改变环境，又无法离开，那么你终将成为一名失败者，一个始终郁郁不得志的人，这就如同把一棵热带植物移植到了内华达的沙漠一样，不需多久它就会枯萎腐烂。

以灌木蒿为榜样

内华达的沙漠里生长着另一种生命力极强的植物——灌木蒿。它长在沙漠中，无法挪去其他地方，也无法改变这极度缺水的周围环境，所以它做出了就如你我想要得到成功时也必须做的选择——适应自身所处的环境。有它在的地方，每一小片茁壮成长的灌木蒿叶子都在提醒着我们，只要尽力而为，一切皆有可能。

抽身离去也是枉然

人类和所有其他生命一样，都面临着同样的选择——想要生存下来就一定要学会适应环境，否则等待在你面前的便是死亡。比起灌木蒿来，你的优势简直太大了，你可以从你所在的城市或是所在的州或是所在的国家搬去另一个全新的城市、州或是国家。但这种优势再大也没什么用，因为虽然情况可能会稍有改善，但你仍然会发现，在任何一个文明开化的地方，让你产生离开念头的主要原因都差不多。

知己知彼

只要你生活在一个文明社会或是在一个人口密集在社区，你都需要去了解你自己以及身边其他人的个性特征。无论你的人生的愿望是什么，你身边其他人的目标、抱负和行为都将会是一种重要的障碍，分布在你前进的道路上。但如果没有与其他人建立起相互间的合作、信任和友谊，你也注定走不了多远。

远古的问题

情况一开始并非如此。对于这一事实的视而不见，人类的历史可能需要负些责任。

在远古时期，人们很少有机会见到彼此，更别提能互相打些交道了。人的因素并非什么重要的问题，环境的因素却更为重要。如暴风雨、酷热和严寒、黑暗以及捕猎时所受到的来自野兽的威胁。如果人类不具备更高的智力和更好的体力，他们反而会成为野兽的腹中餐。

文明的改变

但是现在一切都变了，人类征服了所有其他物种，在地球上拥有最高统治权。人类不断探索发现、发明创造，直到今天我们住在摩天大楼里，和世界各地的人们实现了无线联络，只需按一下开关，黑夜就能变成白天。

失败的原因

即使我们掌握了对外部世界的全部认知，99%的人还是相对来说仍然是失败的。

对所有的科学研究者来说，理由很简单。我们并不了解当下环境中的人类自身。尽管舞台布景已经变了，但剧目却还是原来的那一部。游戏规则甚至也跟过去一样——你必须适应环境，否则环境就会摧毁你。

掌控自己所置身的环境

今天的城市看起来和祖先们的丛林已经是天壤之别。我们以为人类大脑克服了原来的各种威胁，并且还没有新的威胁来代替过去那些。我们不用再害怕被冻死，打开暖气即可解除危机。我们也不用再害怕曾经胁迫过我们祖先的浩瀚大洋，甚至还能快速、舒适且安全地漂浮其上。我们甚至可以实现在纽约吃完早餐后，即刻飞赴旧金山享用晚餐！

面临新敌人

但是当人们在建设现代文明的同时，人类也已经被带入了一个纷繁复杂的新社会，面临着如何处理人际关系的新问题。

现代蜘蛛网

现在我们的生活必需品几乎完全依赖于他人的活动。你所享用的每一餐饭，经历的每一趟旅行，阅读过的每一本书，休憩过的每一张床，打过的每一通电话，收发的每一封邮件以及你所穿的每一件衣服，它们的背后都隐藏着数以千计的人手与人脑的劳动协作。

从暗淡遥远的远古时代到大约有近 60 亿同类的今天，围绕在我们身边的同类一直在以惊人的速度增加着。这当中许许多多的人所追求的东西跟你所追求的东西是一致的，但僧多粥少，这个社会最终所能够提供的，可能还不到需求总量的十分之一。

要么适应，要么灭亡

谁将取胜？自然法则会给你一个答案。她庄严而冷酷地说：不管是内华达沙漠的一棵草还是伦敦街头的一个人，你只有适应环境才能成功。

今天我们所谓的环境问题，很大程度上说就是我们身边的伙伴们。只有学会适应伙伴们的人才能拔得头筹，笑到最后。

解读外部特征背后的 内在个性

外部特征能表明内在个性

要做到适应环境，你就有必要去仔细了解一下身边的人了——去认清他们的喜恶、特长、性格、倾向以及能力。所有这些东西混合在一起便构成了他的内在个性。基于外部特征能表明内在个性这一亘古不变的真理，若能够将与每种个性



相关的各种人体特征烂记于心，那么了解他人也就不是一件难事了。这个方法适用于地球上的所有物种以及每个物种下面的各类细分种类。

个头、体型及结构的重要性

所有的狗都属于同一物种，但是一只瑞士救护犬和一只小猎狗在性格上有着很大的区别，就像不同的人之间也会有很大的区别一样。但无论是人还是狗，个体的行为反应和习惯仍然可以一眼就能够从各自的体貌特征上得到准确的估计。

品种差异

当一只小猎狗进入房间的时候，你八成会本能地向后退，除非你乐意让它跳到身上，与你来个热情洋溢的贴面礼。而如果向你走过来的是一只瑞士救护犬，那么我相信你断然不会做出同样的举动来保护自己的。因为你一眼就能从外表上看出它们的不同本性。

同样，只需看上一眼，你就能辨别出玫瑰、紫罗兰、太阳花和兰花并分辨出它们的不同香味。所有的花都属于同一物种，就像所有的人都属于人类一样。但它们各自的大小形状和结构都能提前给你提示，告诉你它们的不同特性。

人类也是如此。他们在某些基本的身体特征上会有差异，但是那些差异通常也只是表现在个头、体型以及身体结构上。

自我保护的本能

原因很简单。由于受到自我保护这一本能的驱使，人类和其他物种一样，为适应环境做出了巨大努力。结果呢，人类比世界上其他任何物种都更为成功，也因此成为了这个地球上最复杂的一种生物。但是人类最令他人困扰的复杂性也可以变得相对简单，只要能认识到：每一种环境变化所引发的内部变化都会相应地引发你外部机能的变化，否则你就无法生存。

身体和大脑的联系

因此今天我们看到的人类这种高度进化的物种不仅能行动，而且会思考、有感情。所有的这些思想、感受和情绪都是相互联系的。

人类的身体和大脑关系紧密，一方受影响，另一方也必定会受到影响。心理在瞬间发生变化的同时，一定会造成面部肌肉也产生相应的变化。一个暴力的想法立刻会带来暴力引发的身体变化。

电影和面部肌肉

电影产业——据说是世界上的第三大产业——很大程度上是基于这种相互联系。如果切断了人的内在本性和外在特征的联系，这一产业也将不复存在。

寻找基本特征

外部特征能在多大程度上泄露出一个人的个性呢？答案会让你觉得不可思议！通过外部特征来解读一个人的个性的准确性非常惊人！一个人的个头、体型和身体构造所能够透露出的信息——即他的所思和所为，比通常情形下一位母亲对自己孩子的了解都要多出很多倍！

学会解读

尽管这听起来是如此不可思议，但如果要记住那些似乎纷繁复杂、多种多样的人类个性让你头疼不已，那么就请记住，这其实就像是在你学会识字之前，觉得自己根本无法看懂那些书本报刊上所刊登的字一样。而事实上，识字很难么？

不久前当我正在给一个三岁的小孩朗读故事时，她说自己想要“看看书上的图画”，我告诉她书上根本没有图画可看，还把书亮给她看，以示自己没有骗她。

“这些小符号真有趣！”她却这样叫道，还指着那些字说：“你怎么能从它们里面看到故事呢？”

印刷品对我们所有人来说，第一次看见的时候都只是一堆无意义的符号。



但是上了几天学后，情形怎么就不一样了？那些符号根本不是乱码，它们都有着自己的意义。直到你知道了每个有趣的字符所代表的含义时，一切都清楚了。每个字符都有着自己的含义，并且在各种情况下它们都表示着相同的意思。你对生命的展望和宽度都得到了拓展，一切都因为你学会了 26 个字母和每种字母组合的意义！

人的身体会说话， 读懂要靠你自己

慧眼识人

学习解读人类要比读书写字更有趣。因为你看到的每个人都会比书里的人物更加真实、更加浪漫、更加吸引人。

学习解读人类也比学习读书写字更容易，因为在代表人类性格的字母表里，字母们的数量也相对更少。尽管在那些未经训练的人眼中，人类性格也是一堆“有趣的小符号”，但是对人类性格做分析真的不算太难。

情感只有寥寥几种而已

这是因为人类的情感毕竟只有几种而已。所有的人类的情绪和思想变化都是