

子阳——著

老板为啥不信任你？
如何第一眼识别优质客户？
他是渣男吗？你是不是备胎？
他是真正的朋友，还是酒肉朋友？
……

不要给我 耍心机

透过微表情看对人，干成事



—— 每个人的表情动作都暗藏玄机 ——

本书通过经典案例教会你最实用的技巧，轻松看懂人心
让你成为职场、社交、人生的大赢家！



中国出版集团

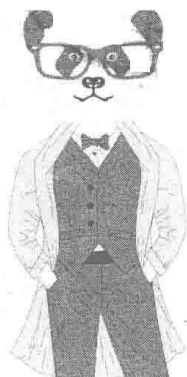


现代出版社

不要给我 耍心机

透过微表情看对人，干成事

予阳——著



版权登记号: 01-2017-7258

图书在版编目(CIP)数据

不要给我耍心机 / 子阳著. —北京: 现代出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5143-6761-4

I. ①不… II. ①子… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第023859号

原书名为《不要跟我耍心机: 每个人全身上下其实都暗藏玄机》由信实文化行销有限公司在台湾出版, 今授权现代出版社有限公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com。

不要给我耍心机

作 者 子 阳

责任编辑 张 霆 哈 曼

出版发行 现代出版社

通信地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (兼传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 三河市宏盛印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 9

字 数 183千

版 次 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-6761-4

定 价 42.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

P REFACE 前言

西方心理学开山鼻祖弗洛伊德曾经说过这样一句经典名言：“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。”由此可知，任何一个人的内心都是有踪迹可寻、有端倪可察的，不管他掩盖得多么严实，只要我们用心观察，都会不经意地从各种动作细节中发现蛛丝马迹。

大家都有一個共同认识，一个人的语言往往是靠不住的。因为大多数人都能操纵自己的语言，很多人为了掩饰自己内心的真实状态而选择说谎。然而，语言可以骗人，但人的动作却不会作假，只会反映一个人内心的真实想法。只要我们懂一点行为心理学，那么就能读懂对方身体动作背后所隐藏的含义，就能读懂对方的内心世界。

我在写本书时，主要从一个人的穿着打扮、行为动作、语言、面部表情等方面展开阐述，将人的日常行为动作与心理学的知识有效地结合起来，并以大家亲身经历的生活小故事为例，

希望能帮助读者解读他人在各种情境下做出小动作的不同含义。

本书最大的特点是根植于经验总结与理论研究的科学性，内容全面、体例新颖、语言通俗易懂，最主要的是贴近生活，具有很强的实用性与指导性，值得广大读者读一读。

如果你认真阅读这本书，迅速掌握书中提供的知识与技巧，那么，当你身处书中所描述的具体情境时，你就能很好地做出判断。通过观察、对比对方的面部表情与身体动作，你就能瞬间读懂他人小动作背后所隐藏的秘密。假如他的脸部表情、动作与语言不一致，那么就说明他说谎了。我们必须提醒你的是，你必须迅速识别对方的谎言，引起警觉，并采取相应的措施，避免被他人所害。

在社交场合中，你扮演着朋友、上司、下属、同事、合作伙伴、竞争对手、爱人等社会角色。只要你处于人际关系当中，就需要与他人打交道，自然就需要了解他人的真实心理状态。因此，你迫切需要懂一点行为心理学。

如果你还在为自己不知道女友那些“耐人寻味”的小动作而苦恼，如果你还在为上司说话不算话而郁闷，如果你还在为某个朋友对你落井下石而郁郁寡欢……那么，我们建议你不妨读读这本书。

相信你读完本书，就能掌握行为心理学的精髓，从而正确解读他人的肢体语言。只要你能读懂他人的内心世界，那么你就能在日常生活中获得真挚的友情，得到贵人的帮助，防范小人的阴谋诡计；就能在职场中获得主管的重视，得到同事的友爱与下属

的拥护；就能在情场中获得甜蜜的爱情与幸福美满的婚姻。

百智之首在于识人。在这个瞬息万变的社会，人心更善变，而且世间最难揣摩的便是人心。人生在世，我们谁都想自由自在地做人、和谐处事，但前提是要能识透人之心思，洞察人心真伪。所以，这就需要你练就一双看穿人心的慧眼，掌握一门读懂人心的学问。

不过，我们必须提醒读者，对他人体语言所传递出来的资讯，千万不能死守教条，必须结合实际情境来解读，不要妄下结论。

因为即使是一模一样的身体语言出现在不同人的身上，意义也会有所不同。例如，一个活泼开朗且喜欢与人交往的女孩，她一般不会在乎与别人的身体距离，而且手势与表情可能异常丰富，甚至表情中带着甜蜜，但这并不能表示她钟情于你，只不过是性格使然。然而，换作一个性格内向的女孩子，当她做出这些动作时，可能就意味着她对你已经暗生情愫，主动表示好感了。

观察和分析他人小动作是我们读懂他人内心的核武器。希望本书能给那些不善于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，不仅能让你在职场中如鱼得水，还能收获幸福美满的婚姻，最终达到无往不胜的高超境界。

C CONTENTS 目录

第一章

表情暗藏玄机，透过脸部表情揣摩其心情

1. 露出满不在乎的表情表明其内心强烈不满 / 003
2. 视线游移不定表明其心神不宁 / 007
3. 鼻子胀大表明其内心恐惧 / 012
4. 眼睛往下垂表明其鄙视对方 / 016
5. 眼睛里溢出晶莹的泪珠也是一种高兴 / 020
6. 抬高右眉，表示其内心正怀疑某事 / 024
7. 双眼紧闭表明其心不在焉 / 029

本章小结 / 033

第二章

姿态彰显素养，透过个人姿态看穿其个人素养

1. 两脚并拢站立的人乐于助人 / 037
2. 嘴角向上挑的人胸襟开阔 / 042
3. 抽烟时伸直拇指顶住下巴的人前途无量 / 047
4. 边看书边吃饭的人野心勃勃 / 051
5. 签名向右的人善于交际 / 056
6. 喜欢把手背在身后的人沉稳、老练 / 060

本章小结 / 064

第三章

动作隐含秘密，透过肢体动作揭露其内心

1. 抓摸下巴表明其正在考虑如何决定 / 069
2. 双手摀住膝盖表明对方有意起身离开 / 073
3. 脚尖踮起表示愿意合作 / 077
4. 女孩儿双腿交缠是顺从的标签 / 082
5. 走路身体前倾的男人懂得珍惜 / 086
6. 突然抱起双臂是自我防卫的象征 / 090

本章小结 / 093

第四章

社交场合观人心，从他人 在社交场合的反应看清其品性

1. 眼睛溜溜转的人阴险狡猾 / 097
2. 似笑非笑的人笑里藏刀 / 101
3. 抓挠脖子表明对方口是心非 / 106
4. 点头哈腰的人大奸似忠 / 110
5. 社交场合挤眉弄眼的友善拍马屁 / 114
6. 说话时喜欢抖动腿脚的朋友自私自利 / 118

本章小结 / 122

第五章

说话讲究方法，透过说话来推测其人际关系

1. 喜欢以“你好”打招呼的人深得朋友信任 / 127
2. 爱发牢骚的人容易被他人孤立 / 131
3. 绕弯儿说话的人能左右逢源 / 136
4. 义正词严的人容易受到他人尊崇 / 141
5. 喜欢谈论他人私事的人没有知心朋友 / 146

本章小结 / 151

第六章

小处破解谎言，揭开说谎者的真实面目

1. 在说话的过程中不断地清喉咙表明其正在掩饰自己内心的焦虑 / 155
2. 触摸鼻子的丈夫往往在撒谎 / 160
3. 约会中抢着坐左边的男人有隐情 / 164
4. 喝酒时紧捂住杯口的人正在掩盖自己的真实情感 / 168
5. 伸出手五指并拢的人善于隐藏真实的自己 / 173
6. 目光坚定并不代表诚恳 / 178

本章小结 / 182

第七章

兴趣透视人心，透过个人习惯爱好读懂他人的内心世界

1. 女孩儿喜欢将宠物抱在怀里暗示她不可能接受你 / 187
2. 女友搭乘你的摩托车时，喜欢将手扶在你腰上表明她全心全意爱你 / 191
3. 喜欢拨弄头发的女孩儿希望你能关爱她 / 195
4. 喜欢把手机放在上衣口袋的男人值得托付终身 / 199
5. 喜欢阅读的人拥有丰富的创造力 / 204

本章小结 / 209

第八章

服饰透露品位，透过服饰来揣摩一个人的品位

1. 喜欢戴圆顶毡帽的人忠实肯做事 / 213
2. 淡妆的女子聪慧 / 218
3. 喜欢系碎花领带的男人公私分明 / 223
4. 喜欢戴风信子石钻石戒指的女人外美内空 / 228
5. 喜欢蓝色服装的人自尊心强 / 233

本章小结 / 238

第九章

细节决定高度，透过细节摸清其工作态度

1. 走路沉稳的人做事务实 / 243
2. 喜欢在名片上印上绰号或别号的人没有责任感 / 248
3. 把办公桌与抽屉收拾得整整齐齐的人做事井井有条 / 254
4. 打电话习惯性地记下要点的人对工作严谨 / 259
5. 写字字体垂直者责任感强 / 263
6. “摩拳擦掌”的人工作热情极高 / 267

本章小结 / 271

第一章

表情暗藏玄机，透过脸部 表情揣摩其心情

脸部表情是一个人面部肌肉的一个或多个动作的结果。这些运动表达了个体对观察者的情绪状态。面部表情是非语言交际的一种形式。它是表达人际间社会资讯的主要手段，我们往往通过面部表情来揣摩他人心情。

1. 露出满不在乎的表情表明其内心强烈不满

Q: 今天，跟同事谈到一件事时，我以为他会伤心难过，谁知他露出一副满不在乎的表情，他真的不在乎吗？

A: 这你可要注意了，露出满不在乎的表情并不是真的不在乎，恰恰相反，而是表明其内心强烈不满。

事 例

李英是一个十分聪明的女孩子，她为人和蔼可亲、处世圆滑，不管遇到什么问题，都能巧妙应对，因此深得同事们的喜欢。

有一次，她跟同事小张一起去见一位非常重要的客户。由于小张不小心说错话将客户得罪了，给公司造成了很大的损失。李英非常生气，把小张狠狠指责了一番。

她一向和蔼可亲，这是她有史以来第一次如此严厉地指责一个人。由于当时情绪过于激动，她说了很多难听的话。加上自己正在气头上，她只顾着发泄情绪，却一时忘了注意小张的神色。等她慢慢冷静下来以后，她才发觉自己说的话有点儿严重了。于

是就赶紧去找小张。她以为小张此时也正在抱怨自己，气愤不已。没想到，她见到小张时，发现他脸上一点表情也没有。

李英见到小张满不在乎的表情后，心理更加忐忑不安了。她知道小张脸上这种看上去满不在乎的表情，其实是内心强烈不满的表现。如果不能及时消除他这种不满的情绪，他恐怕马上就要爆发了，到那时，同事之间的关系就会弄得尴尬不已。

读懂了小张的表情后，李英赶紧转变自己的态度，一改刚才那苛刻难听的语言，马上用温和的语气说道：“对不起，刚才我太过鲁莽了，说了很多难听的话，希望你别介意，其实我知道你也不是故意的。假如你心里有什么不满，就说出来吧！说出来，心里会好受一点。”

听她这么一说，小张开始滔滔不绝地陈述自己的理由，而脸上的表情也随着他的“发泄”而渐渐舒缓了很多。等小张的表情恢复正常以后，李英估计小张的怒气也释放得差不多了。于是就对这次工作失误适时地做了一个总结，一场同事之间可能爆发的危机就这样化解了。

满不在乎的表情是不是真的不在乎？在职场中，你读懂了满不在乎表情背后的真正含义吗？

有一句话说：“脸上的表情，天上的云彩。”这句话说来颇有道理，因为表情在大多数时候确实是内心的气压计，反映着一个人内心的真实想法。只要我们细心观察，就能从一个人的笑容中看出他的开心和快乐，从一个人的怒容中看出他的愤怒和

不满，从一个人的愁容中看出他的哀愁和伤心。

然而，我们可以对一个人流露出的明显情绪做出判断，却无法了解那些脸上没有符号的表情。就像故事中的小张一样，露出一副满不在乎的表情。假如李英没有读懂小张表情背后所隐藏的含义，那么她就不能及时消除小张的不满情绪。等小张情绪爆发以后，同事之间的友好关系也即将破裂。

其实，懂心理学的人都知道，满不在乎的表情实际上是内心强烈不满的表现。因此，我们不仅要重视那些没有表情的表情，还要学会从中解读其背后的真实情感，不让自己被这种潜在的表情给欺骗了。

延伸阅读

脸上满不在乎的表情并不是表示真的不在乎，而是内心强烈不满的体现。如果发现某人对某件事或者某个人做出一副面无表情样子，那么我们就要特别注意他的动向。这种表情可能隐藏着两种含义：

◎表示其内心强烈不满

如果一个人的愤怒达到一定的限度时，他的脸上不会呈现一脸的怒容，而是毫无表情。这是一个临界点，如果再任由其发展下去的话，下一刻就是他爆发的时刻。

◎表现极端无视

在某些时候，面无表情也是一种无视的表现。假如一个人

对某个人、某件事极端无视，那么他的脸上会毫无表情。因为他根本不把眼前的人或事放在眼里，完全当他们不存在。所以也就不会对不存在的事物流露出任何表情了。