

INSIGHT

洞察力

小动作背后隐藏的秘密

the secret of little act

墨晔 ◎ 著

行为背后暗藏玄机
面部表情隐藏秘密

由外向内一层层剖析
教你参透行为动机
破解人性密码！



中国致公出版社
China Zhigong Press

INSIGHT
the secret of little act

洞察力

小动作背后隐藏的秘密

墨晔◎著



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

洞察力：小动作背后隐藏的秘密 / 墨晔著. — 北京：中国致公出版社，2018

ISBN 978-7-5145-1136-9

I. ①洞… II. ①墨… III. ①人际关系—通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 280142 号

洞察力：小动作背后隐藏的秘密
墨晔 著

责任编辑：何江鸿 周 炜
责任印制：岳 珍

出版发行： 中国致公出版社
China Zhigong Press

地 址：北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮政编码：100036

电 话：010-85869872 (发行部)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京嘉业印刷厂

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：15

字 数：200 千

版 次：2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

洞察力通过观察力的加强而获得，更多的是掺杂了分析和判断的能力，是一种综合能力，是一种可以后天习得的技能。而且，正因为它是一种技能，所以我们可以通过正确的训练方式和实践来更好地掌握它。

有效地进行观察不是一种被动的行为，而是有意识的、经过深思熟虑的行为。除此之外，观察能力的培养还需要你付出努力和精力，需要你集中注意力来进行观察，并且靠持续的练习来维持这种能力。

如果想要成为一个真正有能力的观察者，最佳的方式就是每时每刻都有意识地观察周围的世界。你需要在早晨醒来的那一刻就开始进行观察，并和周围的世界进行互动，一直到晚上闭上眼睛睡觉，在此期间你都必须不断地进行观察。

有些人的观察视野很狭窄，他们只看见眼前的事物，那些事物几乎也就是他们所认为的世界的样子。而另一些人的视野则较为广阔，他们能够把观察到的范围扩大。显然，观察视野越开阔越好。宽广的视野可以增加你看见事物的机会，并帮你获得更多的信息，否则你可能会错过这种机会，并漏掉这些信息。

有个试验你可以做一下。从身旁笔直地伸出你的双臂，抬到与肩膀同高的位置，将双手内翻，然后摆动你的手指。如果你刚好能看见手指在动，那

么两臂之间的距离就是你的视野范围。如果你看不见自己的手指，那便将双臂向内靠拢到刚好能看见手指的位置。一旦看见了手指，那么这时两臂间的角度就是你能观察到的潜在视野范围。

然而，人们在观察的时候，并没有充分利用全部的视野范围。他们只是把视野局限在眼前的东西——视野的焦点，而不是把视野扩大，将视野范围内的所有事物都囊括进来。学学如何扩展自己的视野范围，生活并不只是你眼前的样子。通过练习，你不仅能够看到正前方很远的地方，还能够拓宽自己的视野。你会为自己能看到如此多的东西而感到吃惊。

洞察力——无论是指识破对手非语言行为的能力，还是指走在大街上观察身边正发生着什么的能力，都必须“业精于勤”，不然则容易荒废。如果你停止观察，那么观察力就会降低，减弱甚至衰退。

一旦你在日常生活中把自己训练成一个全职观察者，就能够更有效地察言观色，观察技能也会变得更加自然和娴熟，在社交场上左右逢源，最终成为拥有超强人气的人际关系大赢家。

第一章 透过现象看本质

- 002 | 一堂观察课
- 006 | 机场是锻炼观察力的最佳场所
- 009 | 以手遮口说话，一定是在说谎吗？
- 011 | 视觉型、听觉型，还是触觉型
- 014 | 非语言姿态的力量
- 016 | 防人不如识人

第二章 面部表情读人心

- 022 | 表情：内心活动的镜子
- 025 | 观眉毛，识人心
- 028 | 眼睛是社交的指针
- 032 | 读懂鼻子的“语言”
- 036 | 善变的嘴巴，祸福的瓶颈
- 039 | 吐舌头背后的深刻含义

042	笑容：有声有形
045	其他细节：以貌识人的通行证

第三章 顺着声音潜入内心

050	语速传递着人的心理
053	透过声调探知人心
055	说话方式彰显个性
059	闲谈彰显人的本性
063	说话内容表露心声
065	九型人格读人心
069	言辞过恭须怀戒心
071	身体会说话，读懂肢体语言
074	做个真诚的倾听者

第四章 肢体动作观人心

080	细微处泄天机
083	十指连心，手势最能表达心声
091	坐姿背后人的性格趋向
098	走路姿势表露的意图
103	站立姿势传达的信息

107	睡姿反映真实性格
111	双脚：最易泄露内心秘密

第五章 洞悉衣着打扮的秘密

114	衣服折射出性情和品味
117	头发及发型隐藏的性格
120	妆容展示女人的魅力
123	帽子戴出人的特色
126	耳环是透视性格的物品
129	领带“打”出男人的个性
131	提包透露出秉性和爱好
133	手表窥探时间背后的秘密
135	戒指探索内心世界的武器
137	鞋子看穿人心的媒介

第六章 社交场合暴露的秘密

140	社交言谈中的天性
147	就餐方式彰显人的性格
150	从喝咖啡的方式识人
152	商务谈判离不开读心技巧

155	透过名片偏好分析性格
159	握手方式探知他人身心

第七章 破译习惯背后的密码

164	香水中的爱情性格
166	看电视的习惯反应性格特征
167	座位中隐藏的性格密码
169	办公桌上的个性痕迹
171	看文件，识性格
173	签名隐含性格特征
176	付款方式大有玄机

第八章 兴趣爱好隐藏的玄机

180	嗜好反映人的本质
182	会“说话”的宠物
184	卧室装饰彰显个人品味
186	由收藏品判断生活态度
189	喜爱什么电视节目，向往什么生活
191	阅读偏好隐藏性格趋向
193	你的音乐，你的个性

195	心随舞动，舞出真性情
197	画出你的内心状态
200	旅游偏好看透人心

第九章 洞察蛛丝马迹，发现细微变化

204	身体特征暴露你的职业
207	压力大的时候，你紧张吗？
210	他在对我说谎吗？
215	孩子为什么喜欢搞笑？
217	看谁喜欢你
219	不要被资历欺骗
222	看破这几种人的伪装
225	避免“管中窥豹”现象
228	小心，言外之意

第一章

透过现象看本质

洞察力：小动作背后隐藏的秘密

一堂观察课

某医学院一年级的学生坐在阶梯教室，准备上本学期最后一节王教授的生理课。王教授是这所大学资历最老的教授，颇有声望，因纪律严明而让学生又敬又怕，所以当他右手拿着包走进来时，这间大教室里鸦雀无声。

王教授走上讲台，从他的医用包里取出一个装有黄色液体的烧杯，放到面前的讲桌上，然后说：“今天我想和你们讨论一个话题。”他的声音带点儿火药味，“我听到一个传闻，说我对你们这些学生太严格，作业布置得太难，让你们花的时间又太多。”

王教授停顿了一下，观察他面前阶梯座位上学生们的表情。“好吧，让我告诉你们。”他严厉地说，“你们真是不知道你们现在有多轻松！我上医学院的时候，做的事跟你们一样多，花的时间也和你们一样多，况且我们那会儿还没有这些奢侈的仪器，也没有现代的实验室，而这些东西你们现在已经是习以为常了。举个例子来说吧，你们怎么检验糖尿病？”

坐在第四排的一个女生回答说：“可以先采集尿样，然后送去化验室化验。”

“可以，”王教授回答说，“然后呢？”

“然后拿回化验单，根据化验结果决定如何治疗。”

“没错。”王教授大声说道，“然而，在我们那个年代还没有这些装备精良的化验室，也没有诊断室。很多时候我们必须自己动手化验，没有任何人帮忙。比方说，你知道我是怎么化验糖尿病的吗？”

女生迷茫地摇了摇头说：“不知道。”

“我来告诉你我是怎么化验的，用嘴尝。”

这个女生难以置信地摇了摇头。

“没错！”王教授断言道，“如果尿样是甜的，那么病人就有问题。”他拿起讲桌上那个装着黄色液体的烧杯继续说：“这是我从化验室拿来的尿样。你们知道吗，我可从来都没有丧失诊断的能力。”王教授一边说着，一边用他的手指蘸了点儿尿样，然后用舌头舔了舔。

“太恶心了！”这个女生大声说道。其他同学类似的反应也表明，这个女生并不是唯一一个觉得恶心的人。

“嘿，至少不是糖尿病。”王教授说道，一边还从实验工作服的口袋里抽出手帕，将手指擦干净。但这一举动看来并没有让那些目睹这一“诊断”的学生停止骚动，他们不停地窃窃私语，直到王教授命令他们安静，他们才有所收敛。

“我想，现在你们有些人一定在纳闷儿为什么我要做这样一个示范。”他把烧杯放回讲桌继续说道，“其实，有两个原因。第一，我想提醒你们，医学院从来都不是个让人轻松的地方。要是你们没法承受这种压力，现在你们就该离开这个教室。那么，作为一个一直提醒你们学医有多难的人，我想让你们每一个人都到讲台上来，按照我刚才做的再做一遍。”他轻轻敲打着装着尿液的烧杯说：“我想让你们尝尝学医究竟可以苦涩到什么程度。”

王教授说完，没有一个学生离开座位。

“来啊！现在可不是你们害羞的时候。”

还是没人动。

“那么，不如来点儿小条件刺激一下你们。”王教授提议说，“你们必须过了这关，才能继续你们的学业。所以，如果你们不照我说的做，我就马上给你们不及格，你们也好早日离开医学院。”

这么一说，看似起了效果。学生们不情愿地磨蹭到讲台上，紧张不安的情绪显而易见。他们将手指伸进烧杯，尝了尿样，然后立马冲到洗手间，之后才回到自己的座位上。

等每个人都回到教室后，王教授又开始说：“做这个示范还有第二个原因，和之前的原因同样重要，甚至更为重要。”话说到一半，他把烧杯放回医用袋里，又继续强调刚才的话。“尿样诊断示范的第二个原因，是让你们明白在进行医务工作时观察的重要性。也许某天你们在为病人做检查的时候，从他们口里说出的是一回事，而他们的肢体语言告诉你的却是另一回事。如果你仔细观察他们，也许你就能发觉不对劲的地方，并且在考虑多方面讯息的基础上，做出准确的诊断。”

“那观察到底有多重要？”王教授说最后一句话的时候，一不小心露出了一丝微笑，“如果你们刚才仔细观察我的动作，你们会发现蘸了尿液的是我的食指，而我舔的却是我的中指！”

故事很幽默，意义却很深刻：观察——周全又细致的观察对于如何阅人，如何成功地察言观色来说的确非常重要。

问题在于，大多数人一辈子只会看，却看不出真正的门道。也就是说，他们只是尽最小的努力去观察，周遭的一切只是从他们的眼前一晃而过。这样的人并不留心世界的细微变化，也不可能感知丰富多彩的生活画卷，更不用说能够分辨蘸上尿液的是中指还是食指。

这些没有观察能力的人所缺乏的东西，用飞行员的行话来说，就是“环境感”，即一种每时每刻都知道自己身在何处的方位感。这些人对于周围的环境没有明确的概念。让他们走进一个挤满人的陌生房间，给他们一次机会环顾四周，然后要求他们闭上眼睛，说出看到的東西。结果，他们除了人，说不出任何其他东西。

这些人就是那些对生活的细微变化熟视无睹的人。

“我妻子刚提出了离婚，我从来没发觉她有这样的打算。”

“我儿子嗑药已经有五年了，之前我却一点儿也不知道。”

“我和这家伙争执不下，他不知怎么给了我一拳，我看都没看见。”

诸如此类的话，就是出自那些从来不知该如何有效观察的人之口。其实，这种无能也不足为奇。毕竟从小到大，没人教过我们该如何进行观察。我们所接受的教育，无论是小学、高中还是大学，都没有设置教人观察的课程。我们的课堂上也从来没有出现“王教授”。

如果你自学学会观察的本领，那么你是幸运的；如果不是，那你这一辈子要错过多少可以帮助你达到目的有用信息，数量多到让你难以置信！

其实，观察人——学习非语言行为、解码行为背后的心理秘密和利用非语言行为来预测人们的行动——是一件值得你花时间的东西，也会对你所付出的精力给予丰厚的回报。

机场是锻炼观察力的最佳场所

如果想成为一个善于观察的人，你可以从现在开始去一些人流密集的地方，仔细观察每一个人的姿势、表情、动作以及他们与他人之间的交流画面。美国前总统比尔·克林顿的首席谈判顾问杰勒德·尼伦伯格为我们推荐了一个培养敏锐观察力的平台——机场，他认为，这里是锻炼观察力场所的不二之选。

机场是观察人们行为动态全景的最佳场所。它就像一个奇妙的实验大楼，能让你观察到无数的非语言信息，而这些信息能够有效地揭示出人们当时的想法、感受和态度。

通过观察每一个抵达或离境的旅客的肢体语言，你可以揣测出他们的心理状态。在候机楼，你可以看见害怕乘飞机的女人不断地捏自己的手，仿佛在安慰自己说：“放心吧，不会有什么事的。”而等待离境的男人也可能会对飞行感到不安，只见他直挺挺地坐着，脚踝交叠，双手交握，外侧的大拇指有节奏地敲打着内侧那根大拇指。这些都是意味着内心紧张的肢体动作。

除此之外，你还可以判断出他们是否正在为自己是否会错过航班而担

心，是否正准备去探望朋友或亲人，是否期待有人来接他们……

一个女商人坐在机场候机楼的座位上，等待自己所乘航班的登机通知。你会注意到，她笔直地坐着，身体僵硬，背部拘谨，脚踝一动也不动，双手紧握。

通过这些非语言性信息，我们可以猜测出这个女商人现在很紧张，很焦虑，进而推断出她害怕坐飞机或担心航班延误，也许她会因此而错过一场重要的约会。

在这个女商人的前面，有三个男商人正在打电话。你会观察到，第一个男商人焦虑不安地坐在那里，眼睛紧紧盯着放在腿上的手提电脑。他双肩僵硬，外套扣得整整齐齐，面部表情也很严肃，看起来他好像要去参加一个会议。

我们由此便可判定，这个男商人正在跟人交谈，或许与他交谈的人就是他的老板。他极想给对方留下深刻的印象，让其信服自己的能力，或者他想在一定程度上影响对方。

第二个打电话的男商人，看起来相当放松。他很随意地跷着二郎腿，一只手抱着后脑勺儿，身体微向后靠着，面露微笑，态度随和。我们不难推断他正在和一个很熟的人打电话，这个熟人可能是他的妻子或者是一个老朋友。

第三个男商人的身体向前倾斜，低声细语，试图在拥挤的机场人流中营造出—个私密的空间。你会发现，他举起一只手，遮住左半边脸，双眼朝下看，似乎不想让别人看到自己的表情。通过观察他的肢体语言，我们可以得出结论：他在秘密行事，可能正在计划着某个机密的交易或会面。

来到行李提取处，你会看到一个家族团体——这由他们相似的走路姿态可以很容易猜出来。仔细观察，他们是否在期盼共度一个愉快的假期，或者