

阅人阅己阅社会，读心读意读微妙
看人看到骨子里，攻心攻到心坎上

精·准·识·人

一眼看穿他人的表与里

沧海满月◎著

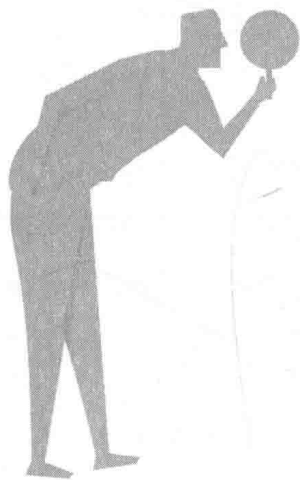


黑龙江教育出版社

精·准·识·人

一眼看穿他人的表与里

沧海满月◎著



 江苏教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精准识人 / 沧海满月著. — 哈尔滨 : 黑龙江教育

出版社, 2017.11

(读美文库)

ISBN 978-7-5316-9691-9

I. ①精… II. ①沧… III. ①心理交往—通俗读物

IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第292708号

精准识人

Jingzhun Shiren

沧海满月 著

责任编辑 宋菲

装帧设计 MM末末美书

责任校对 张国栋

出版发行 黑龙江教育出版社

(哈尔滨市南岗区花园街158号)

印刷 天津嘉杰印务有限公司

开本 880毫米×1230毫米 1/32

印张 7

字数 140千

版次 2018年2月第1版

印次 2018年2月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5316-9691-9 定价 26.80元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82533097 82534665

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换。联系电话: 010-64926437

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82533087

读心识人准到骨子里

“识人难”“处人难”，我们时常会听到这样的感叹。

他嘴里应承着，手里却做着小动作否定着。

他点头、微笑欢迎着，却双臂环抱在胸前拒绝着。

他表面无动于衷，内心却翻江倒海，激起一波又一波的心情浪花。

.....

很多时候，人们从自身的愿望和利益上考虑，不会轻易将自己的想法、情绪和性格暴露给他人，往往会用各种方式对自己的言行进行修饰，以掩藏自己的真实想法，而展现给别人另外一副形象。他们心里的话不一定能说，说出来的不一定是真心话。说话闪烁其辞、言不由衷，行动遮遮掩掩、若隐若现，让人百思不得其解、煞费周折。

芸芸众生，每个人的心理和性格千差万别，每个人都有自己不同的经历、不同的性情、不同的人格，正如世界上没有完全相似的两片树叶一样，世界上也没有完全相似的两个人。而这又给我们识人带来了困难，增加了难度。

无论是历史上还是现实中，识人不准往往都会造成麻烦和损失。对于我们来说，不能做到准确识人，就会使自己在人际关系中常常处于被动局面，甚至举步维艰。

那么，人心真的不可测吗？知人知面不知心吗？如何才能看清一个人的真实本性？如何才能识透一个人的内心世界和个性真相呢？

尽管人心常常深藏不露，但探究其内心也并非无章可循。一个人的外貌特征，言谈举止，不经意间的小动作，话语中的潜台词等，都会流露其内心活动的秘密、情感趋向、人生态度。这些可以作为探寻其心理、情绪和个性的依据。心理学家研究结果表明，从人们获取信息的渠道来看，只有11%的信息是通过听觉获得的，83%通过视觉获得；而精妙地表达一个信息应该是7%的语言+38%的声音+55%的表情和动作。因此，我们要细心观察，多方探究，不仅要分析对方的言语，更要观察对方的表情举止，这样就可以从对方言谈举止的蛛丝马迹中洞悉其内心的真实想法，准确地辨识其个性为人。

本书从表情、穿着、言语、动作、体态、情趣、细节、人格、色彩等方面，多角度、深层次、全方位地对人们的心理、情绪、性格、为人等进行了细致入微、一针见血的剖析，教给读者察言观色读心的识人技巧和方法。透过现象看本质，识破人们言行举止背后的心理真相和性格奥秘，掌握一眼看透人心、瞬间识透他人的技能。通过阅读本书，读者可以练就一双精准识人的慧眼，观人于细微，察人于无形，潇洒游走于职场、商场、情场、社交场等人生的各种场合，在生活的舞台上左右逢源、得心应手，掌控人生的主动权。

精准识人，看透人性，直指人心。精准识人，一识一个准，识人识心识到骨子里。

目 录

Contents

第一章 表情识人，第一时间洞穿他人心思

一脸带百相，识人先识脸 / 003

慧眼识人，打开眼神这扇窗 / 005

嘴巴识人，各有千秋 / 007

窥探笑容背后的人心世界 / 010

读懂眉毛的“72”般变化 / 015

瞬间读懂鼻子上的性情 / 019

为什么左脸比右脸诚实 / 021

捅破“无表情”这层窗户纸 / 024

小心！表情也会表里不一 / 026

◎精准识人：观脸型，识人性 / 028

第二章 穿着识人，直击着装背后的内心世界

识穿衣装“庐山真面目” / 035

一衣一世界，一装一性情 / 037

T恤“贴”出真性情 / 040

帽子，盖住大脑盖不住思维 / 042

镜片窥人——透过眼镜识人心 / 043

以“鞋”识人亦有道 / 045

领带，男人个性的宣言 / 047

妆容“妆”出女人的内心 / 050

◎精准识人：看衣服选择知个人品性 / 052

第三章 闻声识人，领会言谈中的弦外之音

闻声识人的4大窍门 / 057

洞察语速中的心理变化 / 059

捕捉语气背后的心理信息 / 061

顺着话题，走入人心 / 064

观说话语态，知个人性格 / 068

口头禅——心声脱口而出 / 070

听出话外之意，领会弦外之音 / 073

天下无谎——识破谎言障眼术 / 075

揭开网络聊天的帘幕 / 078

◎精准识人：言谈识人小技巧 / 082

第四章 动作识人，破译动作中的真实意图

- 头头是道——辨识头部小动作 / 087
- 手会说话，看手语识别人心 / 089
- 识别手掌语言，识人了如指掌 / 091
- 一握知人心——握手的奥秘 / 094
- 解密手臂动作传递的信息 / 096
- 心有所思，脚尖有所向 / 099
- 脚在抖动，心也在“抖动” / 101
- 警惕！他正施放假动作烟幕弹 / 102
- ◎精准识人：辨识下意识动作的信号 / 105

第五章 体态识人，捕捉姿态发射的信号

- 站有站相，亮出个性真相 / 109
- 细察站立者的眼神和双手 / 111
- 坐姿百态，画出人心地图 / 112
- 落座之间，心理突现 / 115
- 坐姿也是有性别的 / 117
- 走姿，行走中的性格“风景线” / 118
- 步伐读心术——步伐识人的学问 / 120
- 探测睡姿中流露的潜意识 / 122
- ◎精准识人：解读体型，窥测个性 / 125

第六章 情趣识人，揭开爱好中隐藏的天性

- 兴趣爱好，反映人的情操 / 131
- 从饮食习惯准确推演人性 / 133
- 读书，读出人的志趣和修养 / 135
- 读报，“报告”人的兴趣性格 / 138
- 性情在音乐中尽情起舞 / 139
- 旅游有偏好，性格大不同 / 142
- 运动方式反映个人真实情趣 / 144
- 收藏，收藏的是一种嗜好 / 146
- 透视生活中的几种养宠物者 / 149
- ◎精准识人：走进消闲嗜好者的内心 / 150

第七章 细节识人，观人于细微察人于无形

- 一笔一画写出“心里话” / 155
- 识破签名中为人的蛛丝马迹 / 157
- 名片——一个人性格的缩影 / 159
- 吃有吃相，个性为人吃出来 / 161
- 喝酒，瞬间识人的试金石 / 164
- 吸烟，透过烟雾识真相 / 165
- 驾车，驾驭的是自己 / 168
- 打手机打出的心理和性情 / 171
- 从接受表扬的态度察品性为人 / 173
- ◎精准识人：识人于秋毫之末 / 175

第八章 人格识人，识人识到骨子里

- 总喜欢引人注目——识别表演型人格 / 181
- 终身没有长大成人——识别依赖型人格 / 182
- 完美主义过了头——识别强迫型人格 / 184
- 世上只有自己好——识别自恋型人格 / 185
- 老怀疑别人居心不良——识别偏执型人格 / 187
- 郁郁寡欢的局外人——识别回避型人格 / 188
- 反其道而行之——识别叛逆型人格 / 190
- 难以定性的另类人——识别边缘型人格 / 192
- ◎精准识人：揭开人格面具后的真相 / 194

第九章 色眼识人，一眼识破对方“本色”

- 热情豁达——眼识破“红色”人 / 199
- 沉静理性——眼识破“蓝色”人 / 200
- 内敛矜持——眼识破“白色”人 / 202
- 深沉庄重——眼识破“黑色”人 / 203
- 乐观进取——眼识破“绿色”人 / 204
- 自信潇洒——眼识破“黄色”人 / 205
- 高贵优雅——眼识破“紫色”人 / 207
- 拘谨保守——眼识破“棕色”人 / 208
- ◎精准识人：气色阅人，识人第三只眼 / 209

结语 别让自己败在不会识人上 / 212



第一章

表情识人，第一时间洞穿他人心思

“一脸观百相”“人心写在脸上”，面部表情传递着人丰富而又微妙的心灵万象，是反映个人情绪和性格的晴雨表。每个人的表情后面蕴藏着他的生活经历、学识修养、心态人品。透过一个人的面部表情，可以准确、传神地看穿一个人的心理，辨识他是什么样的人。

一脸带百相，识人先识脸

诺贝尔奖获得者、法国生理学家科瑞尔在他的《人，神秘莫测者》一书中论述道：“我们会见到许多陌生的面孔，这些面孔反映出了人们的心理状态，而且随着年龄的增长，反映得将越来越清楚。脸就像一台展示我们的感情、欲望、希冀等一切内心活动的显示器。”

表情是人生来就会运用的：小孩子哇哇大哭，代表他不舒服，哈哈大笑又说明他高兴快乐。伴随着年龄的成长，人的表情越来越丰富，所起的作用也越来越大。语言和表情有正确的配合，才能达到理想的沟通效果。

看过川剧的变脸，就知道原来可以通过一些装饰小技巧来让一张脸变得生动而丰富多彩。而现实生活中，人们的表情实际上也可以在几秒钟之内变换，人们借助多变的表情可以表达很多层面的感觉，可以是自己内心的真正感觉，可以是经过设计的反应，还可以是为了达到某些目的而伪装的感觉。但是脸部有些区域是难以隐藏真实情绪的。如果你想要弄清楚说话对

象的真正想法，再复杂的表情，只要仔细观察对方脸部的真实反应，一样能捕捉到深藏其后的真实含义。

表情是无声的语言。当人们交往时，不管是否面对面，都会下意识地表达各自的情绪，与此同时也注视着对方脸部的各种表情。而在几乎所有的生物中，人的脸部表情是最丰富、也是最复杂的。据统计，人的面部所能做出的表情多达25万种之多，正是这些丰富的脸部表情使得人们的社交变得复杂而又细腻深刻。可问题是，面对如此丰富的表情，想要辨别该从何处着手呢？不妨将以下两方面当做参考。

1. 变化的面部颜色

通常，人的面部颜色会随着内心的转变而变化，这样，表情就有不同的意义了。因为面部的肤色变化是由自主神经系统造成的，是难以控制和掩饰的。在生活中，面部颜色变化常见的是变红或者变白。一般情况下，人们在害羞、羞愧或尴尬等情形时，脸色会变红；在感到极度愤怒时，面颊则瞬时转为通红。面色发白可能是人们承受了巨大的痛苦和压力，或者感到非常惊骇、恐惧等。

2. 表情变化的时间

观察表情变化时间的长短是一种辨别情绪的方法。每个表情都有起始时间（表情开始时所花的时间）、表情停顿的时间和消逝时间（表情消失时所花的时间）。通常，表情的起始时间和消逝时间难以找到固定的标准，例如，一个惊讶的表情如

果是真的，那么它完成的时间可能不到1秒钟。所以，判断一个表情持续的时间更容易一些。因为通常的自然表情，并不会那么短暂，有的甚至能持续4~5秒钟。不过，停顿的时间过长，表情就可能是假的。例如，超过了10秒钟的表情（除了那些感情极其强烈的情绪感受），就不一定是真实情绪的表现了，因为人类脸上的面部神经非常发达，即使是非常激动的情绪，也难以维持很久。于是，要判断一个人的情绪真假，从细微的表情中也能发现痕迹，只是需要人们不断地进行细微的观察。

慧眼识人，打开眼神这扇窗

一个人最容易被他人看穿的就是流露出的眼神，在心理学中讲的心灵透视，就是常常从眼神里探究出一个人的心性、成就高低等。如果一个人的眼睛长得细长，黑白分明，看上很深邃，有光彩，即所谓“黑光如漆，双瞳端定，光彩射人”，则反映出这个人比较聪明，有智慧，因为眼睛透出了一股灵气。反之，如果一个人两眼浅短，眼神混浊呆滞，表明其人无才华眼识，反应比较愚钝。眼球转动较快的人，反应较快，反之则相反。眼睛最忌“四露”，即露光、露神、露威、露煞。所以眼神是透视人的品格和个性以及聪明才智的部分。

诸如下面常见的情形：

一旦被别人注视而将视线突然移开的人，大多自卑，有相形见绌之感；

无法将视线集中在对方身上，并很快收回视线的人，多半属于内向性格，不善交际；

听别人讲话时，一面点头，一面却不将视线集中在谈话者身上，表示对来者和话题不感兴趣；

看异性一眼后，随即故意移开视线者，表示有着强烈的兴趣；

一直盯着对方的女性，心中可能有隐情；

在言谈中，注视对方，表示希望对方注意自己所谈的内容；

说话时，将视线集中在对方的眼部和面部，是真诚的倾听、尊重和理解；

只注意自己手中的活计，不看对方说话，是怠慢、冷淡、心不在焉的流露；

仰视对方，是尊敬和信任之意；

俯视他人，是有意保持自己的尊严；

伴着微笑而注视对方，是融洽的会意；

随着皱眉而注视他人，是担忧和同情；

面无悦色的斜视，是一种鄙视；

斜眼看对方者，表示对对方非常有兴趣，但又不想让对方识破；

看完对方突然一笑，是一种讥讽；

突然圆眼瞪人，是一种警告或制止；

从头到脚地巡察别人，是一种审视；

彼此心存好感的两人说话，要注视对方的眼睛，以示寓意通达；

话不投机的人相遇，一般都尽量避免注视对方的目光，以消除不快。

有人在交际中，喜欢戴太阳镜，即使在室内或阴影下，也不将眼镜摘下，是因为他不愿让别人从他的眼睛里发现他的秘密。但是，戴着深色眼镜与人交往，目光不能等同的接触，会造成一些隔膜和不悦。

嘴巴识人，各有千秋

有人说：“嘴巴不出声也会‘说话’，嘴是不出声的‘出纳官’。”可见嘴巴不仅是用来表达有声语言的，它同样也可以表达丰富的肢体语言。

我们可以从一个人嘴唇的变化来看他们的心思和品性。

嘴唇闭拢表示的是和谐宁静、端庄自然。

嘴唇半开或全开则是表示疑问、奇怪、有点惊讶。

嘴唇全开一般表示惊骇。在人际交往中，除非我们是为了沟通谈判的需要，否则不要轻易出现这种嘴部动作。