

一眼看穿他人习惯中的潜台词，直指人心的底牌

透过

习惯

读
懂
人
心

易云◎编著

识人难，识人心更难！
人心犹如一潭深不可测的湖水，
如果你没有一套一眼看透人心的过硬本领，
你将在人际交往中处处碰壁！
翻开本书，看穿他人习惯中的潜台词，读懂人心！



透过 习惯

易云◎编著

读
懂
人
心

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

透过习惯读懂人心 / 易云编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5104-1066-6

I. ①透… II. ①易… III. ①人间交往—社会心理学—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120170 号

透过习惯读懂人心

作 者: 易 云

责任编辑: 陈黎明

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 中国纺织出版社印刷厂

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 172 千字 印张: 17.25

版次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1066-6

定价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

在人与人的交往中，以“识人”最难，否则古人也不会发出“人心隔肚皮”、“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”的感叹了。

是啊，在茫茫人海中“鱼龙混杂”，什么样的人都有。如何才能交到真正知心的朋友？有人说：“‘路遥知马力，日久见人心’，时间是检验友情的标准。”可是在“时间如金钱”的今天，在交际日渐开放的今天，人哪有时间经得起如此等待。如何才能避开小人，免遭小人暗算？有人说：“惹不起躲得起。”可是，在奉行“团队”精神的今天，“你躲得过初一，躲不过十五”，你处在社会、职场这样的大环境里，不可避免地要与他人打交道。如何才能捍卫自己的利益，免遭人骗，这是生意人常有的担忧。是啊，现代的人都是越来越善于伪装，今天还是笑容可掬的合作伙伴，明天就可能对你暗下“毒手”……这一切的一切，都要求我们必须具备“看透人心”的高超技巧。

那么“人心”应当如何来“看”呢？古希腊有句谚语“播种一个行为，收获一个习惯；播种一个习惯，收获一种性格”，形象的表达了“习惯”与性格之间的关系。从小到大，人在潜移默化中会养



成许多连自己都不曾察觉的习惯，而这种习惯深深地浸润到自己的性格里，形成了独特的个性。因此，从一个人的习惯，看“人心”是八九不离十。举个例子，就拿我们平常洗澡来说，喜欢热水淋浴的人，性格大多比较外向，喜爱热闹。而喜欢冷水淋浴的人，就与喜欢热水淋浴的人相反，这种人性格中的理性成分要多于感性，而且总是能够保持合理的情绪，不让外界刺激影响判断力，很少表现出烦恼或沮丧等情绪。当然，一个人的习惯还有很多，大多都能看出些端倪。

本书从生活、工作、饮食、兴趣爱好、交往、衣着、习惯性动作、消费习惯等多角度入手，系统全面的剖析了识透人心的方法和技巧，内容丰富翔实，方法简单明了，看透人心就是这么容易。

只要我们具备了识透人心的本领，就能在社会上畅通无阻，当我们看清了对方的“性格”，就能够“见招拆招”，融洽的与不同性格的人相处。





第一章 生活习惯——生活点滴透人心

良好的生活习惯是健康的基本保障，也是个人成就的关键所在。中国有句古语：“识人者识细处”。生活习惯不仅仅透露一个人的个人修养及家庭教育，还能反映出一个人的性格、内心潜在的欲望等。所以，最简便的掌握人心的方法，就是从生活习惯来看人心。

1. 与宠物为伴，主人之心路人皆知 / 2
2. 挤牙膏透露的内心世界 / 3
3. 拿烟姿势暴露他的性格小秘密 / 4
4. 从笔迹洞悉他人的内心 / 6
5. 看电视折射性格差异 / 8
6. 洗澡中显现出来的性格 / 9
7. 乘出租车显露的性格偏向 / 11
8. 下车方式显示的心理优势 / 12
9. 开车方式解读他人内心 / 13
10. 从清理杂物看对方理财能力 / 16
11. 边走边看，察他人性情特征 / 16
12. 等电梯时的姿势折射他人性格 / 18



13. 入厕习惯透视对方的个性 / 19
14. 看电影暴露对方真性情 / 20
15. 就寝习惯表露他人个性 / 21
16. 倒垃圾透露你的进取精神 / 22
17. 挤公车透析他人性格 / 23
18. 从乘地铁习惯观察人 / 25
19. 脱鞋方式见人心 / 26
20. 密码泄露他感情的弱点 / 27
21. 放手机习惯知男人心思 / 28
22. 以脱衣习惯看男人性态度 / 30
23. 从打火机看男人性格 / 31
24. 男人睡前习惯泄露真面目 / 32

第二章 工作习惯——透视人心的“秘径”

我们思考和行为的方式，无时无刻不在形成固定的习惯，工作也不例外。人们会不知不觉地把自己的下意识融入自己的工作中，所以，一个人的工作习惯不仅可以决定一个人一生事业的成败，也是这个人内心的世界的真实反映。

1. 工作态度泄漏性格秘密 / 36
2. 从处理信件观察对方 / 37
3. 办公桌物品的状态透露本性 / 39
4. 通讯录里的内心秘密 / 41
5. 主持会议的风格展现的不同个性 / 43
6. 工作责任心流露性格特征 / 45





7. 签名是个性的符号 / 46
8. 从熬夜习惯看对方性格 / 49
9. 从丢废纸方式看对方心思 / 50
10. 信手涂鸦反映人的内心世界 / 51
11. 从名片制作看他人心迹 / 55
12. 从处理花瓶看对方性格 / 57
13. 遗忘的公文包和对方的个性 / 58
14. 工作假期出行工具看对方为人 / 59
15. 从缓解工作压力的方式识别对方 / 59
16. 由纸张固定器来观察对方 / 61
17. 识别领导人工作习惯的方法 / 63



第三章 饮食习惯——品百味人生

“民以食为天”，一个人的饮食习惯更容易曝露自己的内心，因为从小就养成，并浸入骨髓的饮食习惯不会轻易改变。食物和心理其实每时每刻都发生着关系：我们心情愉快的时候总觉得心里“甜甜”的；我们伤心的时候流下的是“苦涩”的泪水。酸甜苦辣咸，人生百味都能够用饮食来体现。俗话说一方水土养一方人，饮食习惯也能造就一类人。

1. 从吃饭观察对方 / 68
2. 三餐习惯透露本性 / 70
3. 从吃鸡蛋的方式观察对方 / 72
4. 由吃东西的方式观察对方 / 73
5. 通过烹饪来观察对方 / 75





6. 食品偏好是性格的形象表露 / 78
7. 从餐桌的就餐方式看人 / 82
8. 从用餐姿态窥测对方的性格 / 83
9. 从喝酒的喜好看男人品位 / 84
10. 从喝咖啡观察对方 / 86
11. 从爱吃的零食观察对方 / 88
12. 从喜欢吃的菜观察对方 / 89
13. 从选择就餐的方式看人性格 / 91
14. 米饭吃法看他的优点 / 92
15. 吃薯条测试众人个性 / 94
16. 吃汉堡看对方性格 / 95
17. 从吃玉米透析他人内心 / 95
18. 吃苹果透露性格小秘密 / 96
19. 美味牛肉面吃出来的隐秘性格 / 97
20. 吃牛排的方式可以看出的秘密 / 98
21. 吃洋快餐暴露对方的野心 / 100
22. 从吃鱼的习惯看人 / 100
23. 喜欢吃的冰淇淋考察人的习性 / 101
24. 爱吃的水果表现出他人的性格 / 102
25. 贪吃贪喝的人害怕孤单 / 103

第四章 兴趣爱好——窥性情冷暖

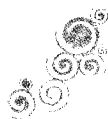


德国文学家歌德曾说：“气质天生，性格则是从生活中磨炼而来。”事实上，一个人的兴趣和爱好，会日渐形成他日后



的性格，心理学家通过调查和研究发现，一个人的兴趣和爱好与一个人的心理状态之间有着密切的关系。因此，凭借一个人的兴趣爱好看人心，也是八九不离十。

1. 喜爱的童话泄露他人真性情 / 106
2. 珍藏的纪念品透析心迹密语 / 107
3. 休闲嗜好是品性的烙印 / 110
4. 阅读与写作折射性格差异 / 113
5. 音乐演奏性格 / 118
6. 喜爱的运动透露本性 / 120
7. 通过益智游戏分析对方个性 / 124
8. 舞蹈演绎最佳性格 / 127
9. 电视节目是喜好是心迹的反映 / 128
10. 从喜欢的车饰看对方的性格 / 130
11. 个性手机铃声表现不同的个性 / 131
12. 窗帘后的隐藏个性 / 132
13. 从对方选照片解读爱情观 / 133
14. 从喜爱图形看对方性格 / 134
15. 从钻石形状了解他人的性情 / 136
16. 梳妆镜看对方“臭美”心态 / 137
17. 讨厌的颜色决定爱情命运 / 138
18. 从电视剧情判断他人的爱情观 / 139
19. 从喜欢做的事情看人本性 / 141



第五章 交往习惯——反映性格的一面镜子

人与人之间的交往也是一种传递思想的工具。心理学家指出，





说话时喜欢指手画脚的人，大多是一个表现力很强且性格外向的人；喜欢煲电话粥的女孩则属于追求浪漫、无拘无束、喜欢自由型的。在人际交往中，从解读身体语言得来的信息，往往比口语还多。所以，通过交往习惯看人心是切实有效的途径。

1. 打招呼的习惯可察隐秘本性 / 144
2. 与人的交谈习惯溢个性 / 146
3. 握手方式“握”出来的真情意 / 154
4. 送礼方式推测亲密关系 / 158
5. 递烟和点烟显示个人修养 / 160
6. 从开场白的长短见人心 / 163
7. 递接名片时的动作看真性情 / 163
8. 从点菜方式观察对方心理 / 165
9. 亲吻是心情暗喻 / 166
10. 从与人约会看人 / 168
11. 说“再见”传递人的性情 / 169
12. 从唱 KTV 探知对方的性格 / 170
13. 主动当介绍人的人喜欢自我表现 / 171
14. 从请客的人的表现看众人态相 / 172
15. 喝醉酒猛打电话的人渴望关怀 / 173

第六章 衣着习惯——破译心灵的密码



衣着习惯是人内在美的一种外在表现形式。从茹毛饮血的原始社会走来，服饰已不仅仅是遮丑御寒之用，更多的是成为人们扮靓的修饰。不同性格的人会选择不同风格的服饰来展现



自己的个性，而他人，也就可以借此来窥探不同人的内心。

1. 从选衣服看对方成熟的程度 / 176
2. 从衣服的选择判断人的性格 / 177
3. 从穿着窥视男人性情 / 181
4. 鞋子的风格是情趣的表露 / 183
5. 鞋底磨损看他人性格脾气 / 185
6. 由穿鞋风格挑选男人 / 188
7. 从化妆识别女人心 / 190
8. 从领带透视男人的内心 / 192
9. 从提包样式认识包的主人 / 195
10. 从帽子解读人心 / 200
11. 眼镜是个性的标语 / 202
12. 可爱饰品反映的隐性个性 / 203
13. 使用香水的性格暗喻 / 204
14. 喜欢的唇膏，识别对方性情 / 205
15. 从涂指甲透视她是怎样的女孩 / 206



第七章 习惯性动作——盖在心灵上的烙印

人体是一个信息发射站，人的动作、姿势、表情等“人体语言”，是一种非文字语言的通讯手段。从人类的习惯动作上，人类的许多秘密，都会从意识的毛孔中流溢出来。

习惯性动作，在生活中具有什么功能呢？它能透露出心灵的什么意图呢？让我们共同浏览人们在日常生活中形成的一系列具有某种特定意义的小动作可以看到一个人的真实性格。





1. 头部动作折射出的内涵 / 208
2. 从眼睛透视对方心灵 / 210
3. 嘴部动作体现个性 / 211
4. 从下巴的动作看人 / 213
5. 手势演绎的真性情 / 215
6. 体语——烙在身上的印记 / 222
7. 从下意识小动作看人 / 224
8. 习惯性动作是性格速写 / 227
9. 假动作中的真实含义 / 232
10. 从烦躁不安的动作观察对方 / 234
11. 开汽水手势看性格真面目 / 235
12. 从吸烟姿势看透女人心 / 235
13. 男人的走姿与内心 / 238
14. 从小动作看男人个性 / 239

第八章 消费习惯——人性本能的暴露

消费习惯不仅是满足欲望的手段，更是人类欲望的最直接表现。虽然每个人的经济状况不同，但如何使用金钱，还是可以从消费习惯中看出欲望分配法则，进而看出这个人的个性。

1. 由购物的方式看人心 / 244
2. 由付款方式观察对方 / 245
3. 出行购物识人心 / 246
4. 从所选购的物品推断对方感情态度 / 247
5. 从购买衣物的标准看人 / 249





目

录

6. 从电话机的选购看人心 / 250
7. 对音响的选购反映他人的内心 / 252
8. 对车的选购折射内心隐秘感受 / 253
9. 对电视的选购呈现深层心理 / 255
10. 通过借钱态度测人心 / 257
11. 钞票验证你的心 / 258
12. 购物后的懊悔体现内心情感 / 259



第一章 生活习惯 ——生活点滴透人心

良好的生活习惯是健康的基本保障，也是个人成就的关键所在。中国有句古语：“识人者识细处”。生活习惯不仅仅透露一个人的个人修养及家庭教育，还能反映出一个人的性格、内心潜

在的欲望等。所以，最简便的掌握人心的方法，就是从生活习惯来看人心。



1. 与宠物为伴，主人之心路人皆知

如今，饲养宠物已成为人们的一种生活方式。而宠物的选择更是五花八门，有养猫的，有养鱼的，还有养昆虫的……不一而足。但是，你可不要以为他们是随便地从市场上牵只猫、牵只狗就回来了。从心理学的角度来说，对宠物的选择也能展示他们的某些心理特征。想了解你周围的人吗？不妨观察他们所饲养的宠物吧！

◎ 养猫的人

这种人的性格往往比较内向，不善于对人表露感情，极少会向人敞开心扉，追求恬静的生活。独立性极强，想什么做什么，从来都不随便附和他人，也不做委曲求全的事情。他们对待自己和别人都非常严厉，甚至履苛刻，总是给人一种冷漠、乖僻、矫饰、不言交际的负面印象。

◎ 养狗的人

这类人往往性情温顺，待人随和，易给人亲切感。比较外向，人情味重，喜欢与人交往，害怕孤独、寂寞。他们整天嘻嘻哈哈，社交能力很强，能与周围人保持非常融洽的关系。他们胸无城府，不善于掩饰自己的感情，如果他心里有什么情绪变化，会立即在脸上或言行举止中表现出来。

另外，喜欢养外形丑陋的狗的人，大多对自己的容貌缺乏信心；喜欢养大型狗的人虚荣心强；喜欢养名狗的人大多具有歇斯底里的性格，而且表现欲较强；只养东洋犬不饲养其他品种狗的人，大多喜欢独断独行，凡事好猜忌。





◎ 养鸟的人

这类人大多性格孤僻，大都希望依照自己的意思来爱护这些宠物，同时也希望拥有完全属于自己的世界。这类人交际能力差，讨厌琐碎的人际关系，养鸟可以帮他们打发多余的时间，使他们自娱自乐。

◎ 养鱼的人

这类人容易安于现状，对生活 and 事业都没有太高的要求。在别人眼里，他们可能胸无大志，生活平淡，但实际上他们比一般人生活得快乐，因为他们有生活情趣，懂得如何享受生活，属于乐天派。

2. 挤牙膏透露的内心世界

人性格的外露，体现在生活中的方方面面，只要你认真、细心地观察，就会发现其中的许多奥妙。比如挤牙膏，这是一件多么微小的事情，简直不值得一提，可是这其中却也有一定的学问。心理学家发现，通过挤牙膏也可以观察出一个人的性格。

◎ 牙膏盖不知去向的人

把牙膏盖弄得不知去向，这种行为并不是我们通常所认为的这个人太粗心大意了。相反，这表明了这种人有很强的进取心，还有一定的胆识和魄力。在面临比较重大的事情时，一般不会临阵退缩，做逃兵，事业上可以取得成功。

◎ 从尾部向上挤牙膏的人

使用牙膏时小心翼翼，从尾部轻轻地挤压，每管牙膏都能用到卷起来为止。这种人的感情多比较丰富和细腻，温柔随和，女性则特别富有浪漫情怀，不轻易发怒，能体谅和宽容别人。但作为长辈，多会对小辈表现得过分溺爱。

◎ 一次挤很多牙膏的人

用牙膏时一次挤很多，这种人多大手大脚，在各方面一点也不

