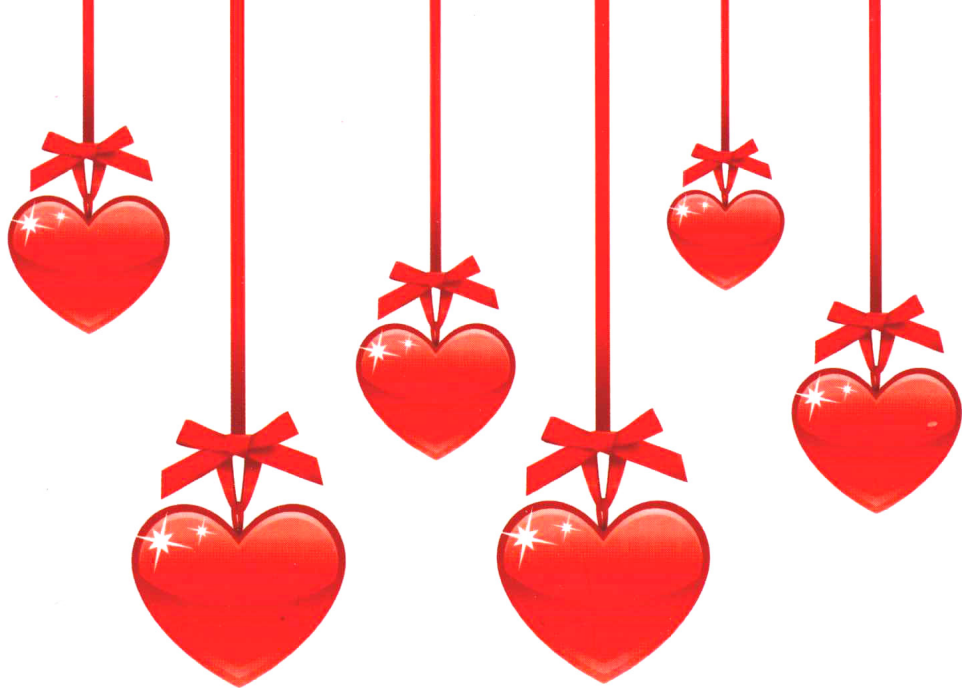




MOMENT

瞬间

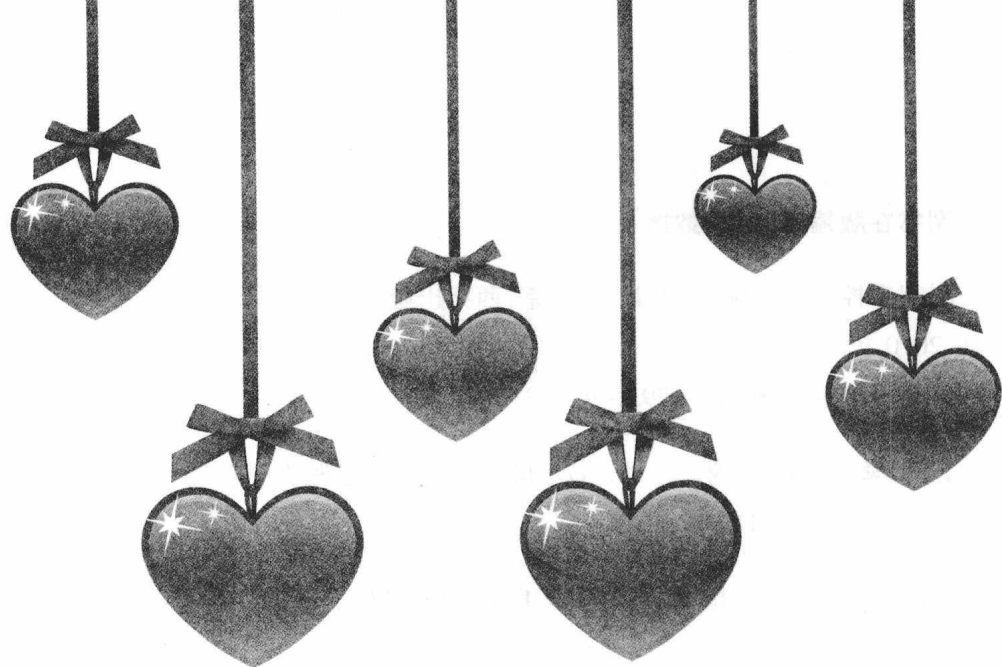
◆常晓玲◎编著

掌控人心

最简单、最具操作性的人际关系策略

瞬间洞悉他人内心世界，在职场、家庭、朋友间人气暴涨，
成为人生的终极赢家。

西苑出版社



瞬间 掌握人心

◆常晓玲◎编著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

瞬间掌控人心/常晓玲编著. —北京:西苑出版社,2010.7

ISBN 978 - 7 - 80210 - 793 - 9

I. ①瞬… II. ①常… 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 129011 号

瞬间掌控人心

编 著 常晓玲

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号

电 话:010 - 88624971

网 址 www.xycbs.com

印 刷 北京晨旭印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 270 千字

印 张 19

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80210 - 793 - 9

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

人类区别于其他动物最明显的特征就是使用语言，但是混迹于现代社会中，人和人之间的距离感使得人们不得不将自己的真实想法掩藏起来。

所以，人们常叹人心难测。有的人一笔业务跟了大半年，到最后却不能确定客户的用意；有人的尴尬事竟被相识多年的好友透露了出去，成为众人的笑柄；更有人谈了多年的恋爱，却不知对方究竟是不是自己这辈子要找的人……

在人的一生之中，会遇到各种各样的人，稍有不慎，也许你就得罪了小人，生活就会平添无数烦恼与困扰，唯有练就一双“火眼金睛”，看穿他们的内心，认清他们的本质，才能在生活中游刃有余，进退有据：你可以在众人中不露痕迹地分辨出真朋友还是假朋友；你可以准确无误地判断出上司的意图；你可以在朋友的语调中读出他的隐衷；你可以在对你微笑的人的一转身间发现他的谎言。

随着时间的推移，人们渐渐发现，人的心理是可以被阅读的。人活在世，各有所需。有所需自然有所求。因此，只要清楚一个人此时此刻的需求，就一定有办法解读此人的心理。根据人不同的需求，人的心理会随着外在浮现出来。那么，怎样才能看出面具后面的真实意图呢？怎样才能了解他们的内心世界并掌控他们的思维动态呢？

一个人的外貌特征、穿着打扮、不经意间的肢体动作、话语中的言外之意无不透露出他内心的秘密。

2 前言

因此，从身势语言、衣着搭配、言谈举止、兴趣偏好等方面入手，对身体语言的形态、内涵及其运用有全面深入的了解，从而揭开身体语言的密码，读懂他人的真实意图，窥破人际关系的秘密，掌握和运用比说话更高效的沟通技巧，你将学会如何解读他人的身体语言，知道你的老板、同事、商务伙伴、爱人到底在想什么，而不是仅仅知道他们在说什么；你将能够认清谁是你真正的朋友，谁一门心思想要欺骗你；你将可以轻松辨别某个人是不是真的爱上了你，还是仅仅是你自己的错觉；你将学会怎样控制非语言信号，只传递你希望传递的信息，让你在工作与生活中游刃有余，成就无往不利的事业和人生。

目录

第一篇 识人篇

第一章 人的心理可掌控

读懂人,才有知人之明,而读不懂人,就会败事,甚至伤身。战国时期的军事家孙臆,因没有读懂屯涓,而受到了刖掉膝盖骨的重刑;韩非没有读懂李斯,最后竟被囚禁而死。

会读书,更要会读人。哪怕是一颦一笑,一丛鱼尾纹,社会学家从中寻觅历史,文学家从中透视深埋其中的哀乐人生,哲学家从中剖析人性善恶,医学家从中判断健康状况,心理学家从中管窥血型和性格。尽管人生并不是一首牧歌,但首先自己得心地坦然,光明磊落。然后,以冷静的目光去看社会,去读人,读好了人这部大书,有助于我们事业有成,我们就会真正实现由必然王国到自由王国的转变。

可以被阅读的人的心理	(2)
读懂对方才能看准对方	(4)
读懂人心才能做好事情	(8)
你也可以成为识人高手	(9)
学会多层次了解	(11)
以全方位的角度读人	(14)

第二章 古人的阅读术

古人识人的经验很丰富,至今仍有借鉴的价值。古人提倡用各种方式检试一个人的品性,包括远使之而观其忠,派他到远处任职,观察其忠诚度;近使之而观其敬,让他在身边任职,观察其敬慎;烦使之而观其能,派他做繁杂之事,观察其能力;卒然问焉而观其知,突然问其问题,观察其是否机智;急与之期而观其信,仓促约定见面时间,以观其信用;委之以财以观其仁,托付大笔钱财,观察其是否是仁人君子;告之以危而观其节,告诉他情况危急,观察其节操;醉之以酒而观其则,故意灌醉他,观其本性;杂之以处而观其色,与众人杂处中,观其为人处世态度。

姜子牙的“六征”识人法	(16)
孔子的阅人术	(18)
管仲的“观人术”今解	(19)
康熙用人的秘诀	(22)
曾国藩的识人用人之道	(23)

第三章 静态下的外貌

在对人认知的过程中,一般是从他者的行为表现开始,从他的一言一行、举止风貌、衣着打扮、姿态表情等外在特征,逐渐深入到他的人格结构、内在特征的。对人外部特征的认知可以分为对外部静态特征的认知,即对他人的整个外貌的认知和对动态特征的认知,即对他人的外部的认知。

人的静态特征	(26)
不同体型下的不同心理特质的体现	(28)
从高矮看出人的性格特征	(30)
相由心生之相	(31)
不同脸型显现不同命运	(32)
皱纹是人体晴雨表	(34)
眉毛的“隐语”	(38)
嘴型体现个性	(41)
下颚彰显你的办事能力	(42)
腹部难于掩饰性格本质	(43)
从头发看魅力的表现	(45)

第四章 不同表情的不同语

人的身体的不同部分有着不同的暗示语,脸部表情、眉毛的挑动,眼睛下的深情,以及鼻子、嘴唇、下巴等都有不同的语言。但也不要仅仅局限于一些原本的意思,如并不是所有的点头都表示同意。

点头不是 YES,摇头不是 NO	(50)
右脸的不同笑	(53)
“目光语”的神奇	(55)
眼神的波动	(57)
表情的真实意义	(62)
鼻下的心	(66)
不单单是要嘴唇	(70)
下巴透漏的信息	(72)
没表情下的表情	(74)

第五章 举止观人注意静心

察言,主要是听弦外之音;辨色,主要是理解对方的肢体语言。

肢体语言往往比口语沟通内容更具可信度。人可以随意地说出言不由衷的假话,但是要将肢体语言完全隐蔽起来就不那么容易。

行为举止是心灵的体现,观其行,就能知其心。

心理行为是对客观现实的一种反应	(77)
姿势是沟通的辅助因素	(79)
双手表明态度	(81)
脚步对心情的外泄	(83)
从社交行为看真性情	(86)
走路的姿态是性格的再现	(92)
坐姿传递着对方性格的信息	(94)
不同的坐姿反映出不同的心理	(95)
脚的动作是性格的投射	(96)
由购物的方式观察对方	(98)

第六章 声音下的灵魂

话语是一个人表达内心想法的主要而常用的方式,人们说话时的声音的快慢缓急,声高声弱,无不反映着说话人的情绪变化,心情的好坏。

幽默透露人格特质	(100)
从谈话动作看透人心	(102)
说话时的声音对性格的体现	(104)
留意语速变化,就抓住了他的内心变化	(105)
健谈下话题的逃避	(107)
有理不在声高,声调高的人不一定有理	(108)
开场白太长的人缺乏自信	(111)

第七章 话题识人

从一个人所说的内容可以探视一个人的内心,可以听出他的内在心理、个性品质。

话题可以识人心	(113)
话题的方向标	(115)
喜传者浮,好议者浅	(117)
口头禅是最准的判断	(119)
从谈话细节看人	(124)
少说多听,给他暴露的机会	(128)

第八章 兴趣反映的性格

兴趣爱好是一种根据个人意志所选择的习惯行为。生活中,几乎每个人都有自己喜好的习惯行为,如有人爱看书,有人喜弈棋,有人嗜酒成癖,有人跳舞上瘾。总之,大千世界,每人各有所好。可以说兴趣爱好是人的潜意识的最好流露,因而也最能暴露出一个人的深层心理结构。因此,阅读对方,兴趣爱好不可不察。

从爱好的颜色洞察其性格	(135)
业余活动与性格的关联	(137)
从爱阅读的书籍看性格的延伸	(140)
益智游戏体现的心理	(141)
收藏品中体现的性格	(144)
会说话的玩偶与宠物	(146)
音乐偏好是性格的指标	(147)
舞动个性	(149)
旅游偏好窥探人性	(150)
运动方式是人性格外露	(153)
居家生活中体现的人的性格	(154)
汽车嗜好是个人品位的浓缩	(155)
送礼物透露人的个性	(157)

第九章 好马配好鞍——穿着打扮也能揭示人的性格

人的穿着打扮,不仅反映了一个人的容貌、气质和风度,更反映了一个人的素质和审美观。服装服饰是人内在美的一种外在表现形式,通过衣着打扮可以洞察一个人的性格。

看发型知个性	(159)
从戴帽子看人个性	(162)
化妆最能暴露人的性格	(164)
从穿衣哲学出发的心理学	(167)
手提包样式与人心理密不可分	(175)
首饰造就仪态,也造就个性	(178)

第十章 饮食小细节,看人大学问

俗话说,“民以食为天”。任何人活着总是离不开食物的,食物对于人来说可谓是重中之重。从一个人喜欢吃什么东西可以观察出他的性格特征,同样,从一个人以什么样的方式来吃东西,也可以观察出他的性格特征。

从喜爱的食物见性情	(183)
了解人的心理从他吃食物的方式着手	(187)
从饮食仪态看人	(191)
从就餐方式看人	(192)
从选择饭店看人	(193)
对烹饪喜好的性格分析	(194)
杯中物反射出的性格	(196)
握杯方式的性格差异	(200)
破解瘾君子的性格绝招	(201)

第二篇 应用篇

第十一章 识人方法的精华概括

通过具体细节的掌握可以观察到人心,在具体的生活中,有人对综合运用识人方法进行了总结。他们形成了具体的方法,如引蛇出洞、抛砖引玉。在观察、认识别人时,不要把自己放在被动的位

置上,也要学会主动出击。

从手观人的秘诀	(204)
主动识人	(207)
识人方法的精华	(211)
读人的十大忌讳	(219)

第十二章 管好你的手

手的动作暗藏深意。手的动作有着丰富的语言,手的动作也是除了语言之外的一种很重要的肢体语言,它可以通过不同点的动作表示不同的含义。

十指交叉可能是心情愉快,也可能是怀有敌意	(225)
双手抱头坐着的人最具领导才华	(229)
坐时常双手抱头者,是领导型的人	(230)
摊开的手掌最诚实	(231)
“攥紧拳头”	(233)

叉腰的男人雄心勃勃,叉腰的女人河东狮吼	(235)
双臂合抱是在建立防御工事	(238)
手摸下巴会泄露天机	(241)

第十三章 在具体生活中的运用

具体的识人术,要运用在具体的生活中,在朋友、家庭、职场关系的处理中,只有在日常生活中把它们发挥得淋漓尽致,才能真正收到实效。朋友间的友好相处,家庭的和睦,职场的顺利,都在很大程度上需要正确地识人。

生活中透视人心的点点滴滴	(243)
在朋友间游刃有余	(245)
在家庭中如鱼得水	(246)
在职场中呼风唤雨	(248)
保持心平气和	(251)
听懂锣鼓之音	(254)
把不同性格的人摆到最合适的位置	(256)
充分的谈判话题	(259)

第十四章 识人在交际应酬上的运用

每个人的生存都离不开工作,工作是人生活中不可缺少的一部分。有的人在工作中豁达干练,有的人在工作时却是懒散拖拉;有的人办公桌整整齐齐,有的人的办公桌则凌乱不堪。一个人的工作是干练还是拖拉,是整齐还是凌乱,我们从他们工作中的细微动作不但能够看出其性格特征,还可以推测出他们的工作能力。

主持会议风格面面观	(263)
从办公环境看出真实性格	(265)
办公室的摆设折射人的内心世界	(271)
看工作态度分析性格	(273)
笔迹暴露人的本性	(274)
从使用通讯录看人性风格	(281)
名片是身份地位的象征	(283)
使用香水的性格暗喻	(284)
从社交行为看真性情	(285)

第一篇

SHUN JIAN
ZHANGKONGRENXIN

识人篇

第一章 人物的心理可掌控

读懂人，才有知人之明，而读不懂人，就会败事，甚至伤身。战国时期的军事家孙臆，因没有读懂庞涓，而受到了刖掉膝盖骨的重刑；韩非没有读懂李斯，最后竟被囚禁而死。

会读书，更要会读人。哪怕是一颦一笑，一丛鱼尾纹，社会学家从中寻觅历史，文学家从中透视深埋其中的哀乐人生，哲学家从中剖析人性善恶，医学家从中判断健康状况，心理学家从中管窥血型和性格。尽管人生并不是一首牧歌，但首先自己得心地坦然，光明磊落。然后，以冷静的目光去看社会，去读人，读好了人这部大书，有助于我们事业有成，我们就会真正实现由必然王国到自由王国的转变。

可以被阅读的人的心理

自古有读书一说，难道有读人的吗？其实，每个人都在读人，也被人读，某种意义上可以说，人就是一部复杂的、难以读尽也难以读透的大书。俗话说：知人知面不知心。人心犹如一潭深不可测的湖水，从古至