

左眼



看透自己

郑惠芝◎编著

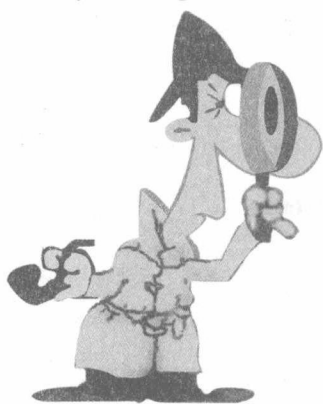
知人者智，自知者明。知己知彼，百战不殆。

右眼

看透他人



左眼



看透自己

知人者智，自知者明。知己知彼，百战不殆。

郑惠芝◎编著

右眼

看透他人



图书在版编目 (CIP) 数据

左眼看透自己 右眼看透他人/郑惠芝编著.

北京:石油工业出版社,2009.8

ISBN 978-7-5021-7256-5

I. 左…

II. 郑…

III. 人间交往—通俗读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 107843 号

左眼看透自己 右眼看透他人

郑惠芝 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

787×1092毫米 开本:1/16 印张:19.25

字 数:322千字

定 价:35.00元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前言

PREFACE

在古希腊神话故事里，有一头狮身人面鸟翼的怪兽，名叫斯芬克斯。它有一个谜语：什么东西早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，傍晚用三只脚走路。它蹲在通往忒拜城的必经之路上，询问每一个路过的人，如果回答不出来，这个人就会被它吃掉。而当俄狄浦斯经过这里的时候，斯芬克斯也以同样的问题问他。

但俄狄浦斯不假思索地就揭开了谜底——人。他解释说：“在生命的早晨，人是一个娇嫩的婴儿，用四肢爬行。到了中午，也就是人的青壮年时期，他用两只脚走路。到了晚年，他是那样老迈无力，以至于不得不借助于拐杖的扶持，这就有了第三只脚。”

俄狄浦斯对“斯芬克斯之谜”的解答就是对人类自我的一种认识，尽管这种认识停留在表象与动物性的层面，但是却给我们指明了一条认识自我的途径。

认识自我的活动，人类一直在进行着。

在古希腊，距雅典不远的地方有一座叫德尔斐的圣城，这里是传说中的太阳神阿波罗的驻地，哲人塔列斯在阿波罗神殿外的柱子上刻有一句传世名言：“人啊，认识你自己！”这句传世名言一直流传到现在，尽管几千年了，人类的文明也一而再、再而三地在进步与向前发展，但是，人类认识自我的活动却一直得不到明确的答案，所以，“我是谁？”“我从哪里来？”“要到哪里去？”一直是困扰哲学家的问题，并且这些问题至今还没有解决。

与自己相对的就是他人。而我们怎样去认识他人呢？

一次，苏格拉底的学生柏拉图对他说：“东格拉底这个人不怎么样！”苏格拉底问：“为什么这么说呢？”柏拉图说：“他老是挑剔你的学说，并且不喜欢你的扁鼻子。”苏格拉底笑了笑，缓缓地说：“可我觉得，他这人很不错。”柏拉图不解。苏格拉底说：“他对他的母亲很孝顺，每天都照顾得非常周到；

他对他的老师十分尊敬，对老师从来没有不恭的行为；他对他的朋友很真诚，常常当面指出他们的缺点，帮助其改正；他对孩子很友善，经常和孩子们在一起做游戏；他对穷人富于同情和怜悯，有一次，我亲眼见他搜出身上最后一个铜板，丢进了乞丐的破帽子里……”“但是，他对你却不那么尊敬啊！”柏拉图说。“孩子，问题就在这里。”苏格拉底站起来，慈爱地抚摸着柏拉图的肩头说：“一个人如果站在自己的立场上来看待别人，常常会把人看错。所以，我看人，从来不看他对如何，而是看他对别人如何。”

这只是认识他人的一种方式，除此之外，我们还可以通过他人的言谈、外貌、行为、饮食、衣着打扮等方面来认识他人。并且我们在自己眼中是自己，但在他人眼中，我们自己也就成了他人，而他人在我们眼中是他人，但在他们自己眼中，他们又成了自己，我们变成了他人。因此，认识自己与认识他人一直都是人类时时刻刻在进行着的认识活动。如果我们不能正确地认识他人，也就不能正确地认识自己。

当一个人意识到自己渺小的时候，就是他拥有自我的时候；

当一个人意识到自己孤独的时候，就是他超越自我的时候；

当一个人意识到他人存在的时候，就是他认识他人的开始；

当一个人意识到他人重要的时候，就是他理解他人的开始。

所以，不管你是男人还是女人，不管你是伟人还是凡人，不管你是将军还是士兵，不管你是政府官员还是普通市民，这本书都将与你有关。





目 录

CONTENTS

上篇 左眼看透自己

——起航自己的精彩人生

第一章 看透自己的心理，为自己的健康把脉

“心理”一词在过去的社会中常常被人忽略，也根本没有人会去在意。但随着社会的发展，人们知道心理和身体是分不开的，因为没有健康的心理也就没有健康的身体，它们之间是息息相关的。

测试你的心理承受能力	5
增强你的心理承受能力	7
心理健康的六个指标	9
测试你的心理平衡度	10
保持心理平衡的有效方法	13
测测你的心理适应能力	14
提高你的心理适应能力	18
看看你是不是易冲动的人	19
如何控制冲动的心理	21
判断你的应变能力	23
提高应变能力的方法	26
你的生存技能如何	27
认识基本的生存技能	28

第二章 看透自己的社交，评估自己的人际关系

人与人的交往叫做社交。社交能力决定一个人的人际关系，而人际关系影响一个人是否成功，并且不同的人有不同的社交方式，这些不同的社交方式就是他们各自不同性格的外化。因此，我们通过一个人的社交方式就可以看出他的性格，也能看出他的人际关系到底如何。

了解社交商的具体内涵	33
看看你的人际关系网	35
处理人际关系的原则	36
提高自己的社交能力	38
影响力测试，看看你的人脉	40
全面打造你的影响力	44
测试你的沟通能力	45
提高自己的沟通能力	48
让自己做一个受欢迎的人	50
塑造良好的第一印象	51
全面打造你的亲和力	54
测试你的社会适应能力	56
提高你的社会适应能力	57

第三章 看透自己的性格，展望自己的人生命运

性格决定命运，命运改变人生。人与人的命运不同，很大程度上是由于人与人的性格不同。一种好的性格很大程度上会造就一种好的人生，相反的，一种不好的性格有时会给你带来毁灭性的灾难。

通过菲尔测试透视你的性格	61
MSCP 四型性格分类	64
红黄蓝绿四色性格分类	68
性格是人本质的象征	74
性格决定你的爱情模式	77



性格影响你的健康	79
性格左右你的人际关系	80
每个人都是独一无二的	81
用宽容的性格原谅一切	83
怯懦的性格让一切变得不可能	86

第四章 看透自己的智商，瞭望自己的人生成就

马斯洛的需要理论的最高层次是“自我实现的需要”，而我们每一个人要想达到这一层次，首先要自我审视：自己的智商有多高？自己的思维能力有多强？经过这种反反复复的自我审视，我们才能充分发挥出自己的潜能，这样，我们解决问题的能力就会增强，自觉性就会提高，进而达到自己的人生目标。

了解自己的智商指数	89
提高智商，有“法”可依	90
判断自己的大脑类型	92
发挥你的“全脑智慧”	97
分析你的大脑工作能力	98
提高工作能力的方法	103
测试自己的抽象思维能力	104
走出自己的思维定式	106
测试自己的逻辑推理能力	108
提高逻辑思维能力的方法	111
测试自己的分析能力	113
提高分析能力的途径	115

第五章 看透自己的情商，审视自己的生存环境

在现代这个激烈竞争的社会中，人们越来越认识到情商的重要性。了解情商的高低，不仅会影响一个人的生存环境，还会影响一个人人生的成败。情商，是你成功社交的润滑剂，是你轻松处世的领路人，是你成就事业的垫脚石。对此，你又真正了解多少呢？

了解情商的具体内涵	119
测试自己的情商指数	120
培养和提高情商的途径	123
了解自己的情绪类型	124
做自己的情绪大师	129
测试自己的情绪紧张度	131
消除自己的紧张情绪	132
不能放纵自己的情绪	134
了解自己的乐观指数	135
塑造乐观心态的五种方法	137
测试自己的冲突管理能力怎样	139
解决你的人际冲突	141

第六章 看透自己的逆商，评析自己战胜逆境的能力

面对困难、挫折和打击，有的人选择逃避和屈服，对这些人来说，成功就有可能成为遥不可及的幻想。而有的人，他们虽然没有比别人更多的智慧和财富，却敢于面对风险，敢于接受命运的挑战，最后成就了自己的辉煌不朽的事业。前者和后者差别，反映的就是他们的逆商。逆商是指一个人应对逆境的能力，逆商高的人，战胜逆境的能力就强；逆商低的人，战胜逆境的能力就差。

了解自己的逆商指数	147
提高逆商商数的方法	150
变逆境为人生的祝福	152
测试你化逆为顺的能力	154
提高应对逆境的能力	156
透视你处理困难的能力	158
培养你处理困难的能力	160
测试你反败为胜的能力	161
应付逆境的正确态度	163
勇敢地面对挫折	166

下篇 右眼看透他人

——让自己从容游刃复杂社会

第七章 通过他人的言谈，看透他人的性格品质

人和人之间交往少不了言谈，通过言谈彼此才能传达信息，才能满足彼此的需求。但若想要更好地了解一个人，除了注意他的言谈的内容之外，还需要留意他的说话风格、说话方式、说话动作等，这些看似无关紧要的小节，其实就是他不加修饰的性格品质。所以，细致品味，更能加深你对他的了解。

说话的语速显示他人性格	175
闲谈了解他人素质	177
从说话的风格了解他人为人	179
从说话的方式捕捉他人心理	181
招呼语透视他人内心倾向	182
笑声显示他人性格	183
常说错话的人的心理	186
牢骚是情绪的宣泄	187
说粗话的人的心理	188

第八章 凭借他人的外貌，看透他人的情趣风格

面相通常蕴藏着一个人的智慧、善恶、品行和情感等内容，所以，要想了解和认识一个人，就不可忽视他的面相。虽然我们每个人的面相都不一样，但只要仔细去观察他，从他的表情、眼睛、鼻子、手等身体器官所传达出来的信息，我们就能看透他的情趣风格。

在整体形象中感觉对方	193
分析不同脸谱了解他人性格	193
眼睛是心灵的窗口	195

从体型识破人的性格特征	198
从眉毛处观察他人心	200
头发暗示看他人的性情	202
鼻子发出的“心声”	204
从戴戒指的风格上识他人	205
从眼皮处看他人内心	206
嘴唇中透入他人类型	207
双手暗含他人性情特征	209

第九章 透过他人的行为，看透他人的动机倾向

行为是人心理活动的指标。我们每个人从事每件事情都不是毫无目的的，而是带有一定的动机和倾向在里面，说得好听点，就是为了理想而实施的行动。所以，想要知道他人的动机是什么，就要留意他人的行为。透过他人的一举一动，我们就能很自然地窥探到他的目标和人生追求，从而大体地了解他。

从握手方式判断他人个性	213
从洗澡方式看准对方	215
表情动作是内心的显示器	216
坐姿显示他人气质	219
留意步态观察他人	223
站姿折射他人性情	225
手势可以判断他人心理	226
睡姿彰显他人本性	233
观察腿部姿势判断他人	235
通过开车方式看清对方	237
从爱车类型了解他人	239

第十章 依据他人的饮食，看透他人的行为习惯

吃，在很早以前就被人们注意到了，要不古人就不会有“食不言”的训



诚了。但只要我们留心观察，就会发现其实我们每个人都有自己的吃相，都有自己对吃的行为习惯。这些各自不同的吃相和对食物的不同态度，其实就是我们行为日常化的展现。所以，想要更好地了解他人，只要我们观察他的吃相，就能了解很多有关他的信息。

在吃相中判断对手的本性	243
由饮食仪态透视他人	245
在进食方式中辨别他人	246
食物的偏好暗含他人个性	247
握杯方式显示他人性情	248
从饮酒品种中判断他人	248
从吃鸡蛋的方式看他人	250
从就餐座位选择观察他人个性	251

第十一章 借助他人的衣着打扮，看透他人的价值取向

人对衣着的选择和偏好，可以显示一个人的文化素养、思想内涵和风格品味。所以，很多时候，我们想要了解一个和自己不相识的人，可以先从他的穿着打扮上入手，通过穿着打扮判定他的大概身份、社会地位和性格性情。

领带打法和色彩搭配暗含人性	255
在服饰的偏好上观察他人	257
在帽子中辨别他人学问	258
T恤显示他人性格	260
手表是他人性格的再现	261
手提包显示他人性情	263
装饰物透视他人好恶	266
服饰能洞察他人心理	267

第十二章 依靠他人的细节，看透他人的素质水平

通常情况下，我们都以为看人要看主流，而不应该在细节上斤斤计较，抓着

不放。其实并不是这样的，很多人在外人的眼中，事业辉煌，但只要注意一下他们的生活细节，你就会发现，其实他们有很多不被人接受的缺点。所以，如果真想要了解和认识一个人，知道他们的综合素质是怎么样，就应该主流和支流都不放过。我们不但要在处理大事上看一个人的能力和魄力，而且要在日常的小事中去发现一个人的聪明才智，要在细节上去判断一个人的品行和修养。

对色彩的喜好折射男人的内心	273
从吸烟发现人的性格	274
从对方的签名洞察人心	276
由打电话方式分析他人	277
由办公桌知悉同事个性	278
从接受表扬的态度观察同事的内心世界	279
从工作习惯识别领导的优劣	280
从主持会议风格识透上司的类型	282
从随身携带的笔观察领导的心灵	283
从购物行为方式透视女人个性	284
读书习惯反映人的性格心理	285
阅报习惯看出不同性格	286
音乐偏好看出他人喜好	287
旅游习惯显示人的潜在性格	287
从喝酒习惯观察他人	288
看电视的习惯显示人的性格	290
从书写习惯反映个性	291



上篇

左眼看透自己

——起航自己的精彩人生



第一章



看透自己的心理，为自己的健康把脉

“心理”一词在过去的社会中常常被人忽略，也根本没有人会去在意。但随着社会的发展，人们知道心理和身体是分不开的，因为没有健康的心理也就没有健康的身体，它们之间是息息相关的。

