

一眼看透人心的技巧 做事抢占先机的法门

成就你一生的第一步修炼

# 瞬间 一眼看



300条一眼看透人心的黄金法则

# 透

TOU

李东秀◎编著



曾国藩识人口诀：  
功名看气概，富贵看精神；  
若要看条理，全在语言中。

# 人心

——◎ 洞察人心深处潜藏玄机的绝妙宝典！◎——

## 一眼看透人心的精典秘笈

俗话说：“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”。人生的每一天接触最多的是人；对我们帮助最多的是人；最使我们迷惑的是人；最让我们无可奈何的是人；最令我们意想不到的也是人，所以我们必须学会看人识人。

中国华侨出版社

成就你一生的第一步修炼

# 瞬间 一眼看透人心

300条一眼看透人心的黄金法则

TOU  
李东秀◎编著

曾国藩识人口诀：  
功名看气概，富贵看精神；  
若要看条理，全在话

中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

瞬间一眼看透人心 / 李东秀编著. —北京: 中国华侨出版社,

2009.5

ISBN 978-7-80222-917-4

I. 瞬… II. 李… 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 056964 号

### ●瞬间一眼看透人心

---

编 著 / 李东秀

责任编辑 / 崔卓力

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 22 字数 / 268 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-917-4

定 价 / 36.00 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



## 前言

现代社会可以说千变万化，越来越复杂；竞争也越来越激烈；人心也越来越深不可测。为此，看人识人就显得越发重要。俗话说“成在识人，败也在识人”，只有慧眼识人才能使一个人获得真正的成功与幸福。

人们常用“人心隔肚皮”来形容人心难测，而我们通常在与人际交往时，总会有意无意地揣摩对方的心思，了解对方的为人。这样做既可以更好地处理人与人之间微妙的关系，同时也是为了更好地保护自己以便在工作、生活上不受到伤害。同样，只有充分地了解一个人的优点是什么，缺点是什么，我们才能择其善者而从之，其不善者而改之。而你的气质修养也会不断得到提高，你的人生也将从此进入一个崭新的境界。

雨果曾经说过：“人性不是别的东西，只是一颗赤子之心。”人世间每一个人身上都有一切人性的胚胎。人们在各自的生存环境与人际交往中，只要认真看人、识人，就会很容易掌握识别发现幽兰、芳草的技巧。同时，在与幽兰、芳草的接触中，你也会悄然让自己的灵魂染上香味，得到深层净化。所以说，善于识人是一种美德，是一种和谐，是一种思想修养，你能看重别人，别人才能看重你，这是生活的辩证法，也是人生的真谛！

老子说：“知人者智，自知者明。”那么如何才能识人呢？在古代曾国藩有一个识人口诀：“邪正看眼鼻，真假看嘴唇；功名看气概，富贵看精神；主意看指爪，风波看脚筋；若要看条理，全在语言中。”这个口诀与现代识人术的某些成果有异曲同工之妙。当然现代识人术也在此基础上完善了识人术的各种方法与技巧。正是由于有了这样实用的洞察力，才能使我们在各种场合做到游刃有余，永立于不败之地。

本书在这些先哲识人术的基础上，结合心理学和社会学理论，并结合大量实践例证归纳、总结而成。不仅内容翔实，而且结构严谨，是具有科学依据的观人、识人宝典。本书切入角度好，以人的言行、衣着、习惯、交际、职场等为主线，由表及里解读人的性格特点、气质修养与为人处事等方方面面，使你在把握现实的基础上，对未来的人与事有一种预知能力，同时对自己的成功也起到至关重要的作用。相信通过对本书的阅读和领悟，你一定会成为一个识人的高手。



## 第一章 以貌识人，但不能以貌取人

1. 解读心灵之窗 / 003
2. 人的眉毛传递的信息 / 007
3. 发式代表人的心 / 008
4. 从体型姿态品评人 / 010
5. 解读头部语言 / 012
6. 观口型知人术 / 015
7. 下巴动作象征不同个性 / 018
8. 精神状态——人的阴晴表 / 019

## 第二章 行为举止辨真伪

1. 从坐姿区分人 / 025
2. 从站姿看人 / 028
3. 走路的姿态不同个性有异 / 030
4. 睡姿也能见人性 / 032
5. 关注手势识人心 / 035
6. 习惯小动作 / 036
7. 从视线的变化来了解人的心理 / 039

## 第三章 言为心声，闻声识人

1. 语速的快慢看性格 / 045
2. 交流的话题判断本性 / 047
3. 谈吐方式是另一种表情 / 050
4. 见人三分“笑” / 055
5. 说谎也能辨别人 / 058
6. 从声调来识人 / 060
7. 掌握语气、语态识人 / 062

- 8.听“脚步声”识人 / 064
- 9.口头语能听出个性 / 065

## 第四章 穿着打扮巧识人

- 1.从着装款式看性格 / 071
- 2.T恤的性格标语 / 074
- 3.饰物是个性的风标 / 075
- 4.从帽子解读人心 / 081
- 5.包装点个性人生 / 082
- 6.穿鞋子看人 / 086
- 7.妆容描画人心 / 089
- 8.泳装识别女人心 / 091

# 目 录



2

## 第五章 率性而为，乃真我本色

- 1.分析人的气质 / 095
- 2.血型知性情 / 098
- 3.从“出生排行”观察人 / 102
- 4.无聊烦躁时做的事 / 104
- 5.房间装饰展现心态特征 / 107
- 6.出游的选择 / 110

## 第六章 志趣爱好，流露真性情

- 1.斑斓的色彩调出多样的性格 / 115
- 2.从饲养宠物看人 / 118
- 3.从喜好的电视节目看人 / 120
- 4.阅读是品位的试金石 / 123
- 5.音乐即心灵之声 / 126
- 6.舞蹈的爱好折射出个性 / 129
- 7.运动爱好反映个人性格 / 131

8.刷牙——刷出不同的个性 / 135

## 第七章 三餐饮食，品味他人

- 1.从吃相看性格 / 141
- 2.从饮食仪态解读心理 / 144
- 3.从喜欢的口味观察人 / 148
- 4.饭店选座位及点餐的学问 / 151
- 5.选酒吐露个性 / 152
- 6.喝酒动作暴露本性 / 155
- 7.喝酒的习惯体现个性 / 157

## 第八章 小习惯透露大秘密

- 1.打电话时的姿态 / 165
- 2.选杯及握杯方式看人 / 167
- 3.阅读习惯品人 / 169
- 4.拿烟姿势与吸烟动作流露个性 / 171
- 5.笔迹即心迹 / 175
- 6.由开车技巧分析性格 / 177
- 7.坐车位置透露个性 / 180
- 8.随手涂鸦诠释心迹 / 182

## 第九章 交际圈中，识别交往者的心

- 1.打招呼传递心声 / 189
- 2.从握手看情谊 / 191
- 3.朋友的“笑”透心机 / 195
- 4.言辞恭敬透露真想法 / 198
- 5.从空间距离看心理距离 / 199
- 6.从礼物看朋友的品位 / 201
- 7.签名折射个性 / 204

# 目 录



3



- 8.名片细节有学问 / 207
- 9.分清朋友的类型 / 210
- 10.读懂求人心，办事才能成功 / 212

## 第十章 人在职场，规避小人心

- 1.巧识小人心 / 221
- 2.教你看穿办公室里的小人 / 222
- 3.看穿情场小人的居心 / 224
- 4.不可不知十种职场小人 / 225
- 5.心事不可随便说出口 / 228
- 6.防范别人背后的悄悄话 / 231

## 第十一章 周旋职场，巧识同事心

- 1.办公环境反映同事个性 / 237
- 2.处理信件的方式 / 241
- 3.通讯录展示人的个性 / 243
- 4.与同事交往的学问 / 246
- 5.冷静对待同事的恭维 / 248
- 6.从接受表扬的态度观察同事的内心世界 / 249

## 第十二章 平步青云，破解领导心

- 1.从会议讲话看其领导 / 253
- 2.从主持会议的风格看领导 / 254
- 3.从随身携带的笔观察领导 / 255
- 4.你的领导究竟属于哪种人 / 256
- 5.如何抓住领导的心 / 257
- 6.与领导说话的技巧 / 259

# 目 录



## 第十三章 选千里马，领导用人术

- 1.《六韬》识人术 / 263
- 2.韩非子识人术 / 264
- 3.识人的八大准则 / 266
- 4.从对待工作的态度看员工 / 268
- 5.依照员工与会的表现识别其心理 / 270
- 6.与下属说话的技巧 / 272
- 7.挑选员工七忌 / 273
- 8.信任员工，用而不疑 / 274
- 9.做到人尽其才 / 276
- 10.好眼力从培养观察力开始 / 279

## 第十四章 女人心海底针，一眼看穿女人

- 1.一分钟读懂女人 / 283
- 2.掌握女性心理特点 / 284
- 3.看透女人心从酒开始 / 286
- 4.从吸烟姿势看透女人心 / 287
- 5.望车识女人 / 289
- 6.读懂恋爱中的女人 / 290
- 7.男人用细节看透女人心 / 291
- 8.早起习惯泄露女人秘密 / 294
- 9.口红与女人 / 295
- 10.内衣透露内心世界 / 297
- 11.风流女人的细节特征 / 299
- 12.女人有外遇的征兆 / 301



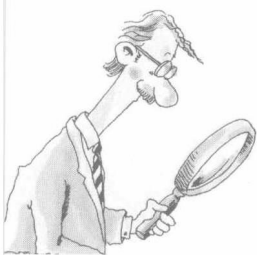
## 第十五章 沧海男人心，一眼看穿男人

1. 领带识别男人 / 307
2. 以用钱的态度识男人 / 309
3. 接吻透视男人性格 / 310
4. 男人出轨原因大揭秘 / 312
5. 五招试探对方是否爱你 / 313
6. 把握男人出轨的关键时刻 / 316
7. 轻松识别花心男人 / 318
8. 男人有外遇的征兆 / 320

## 目 录

## 第十六章 各种测试帮你最后把关

1. 爱情测试：向暗恋对象表白能成功吗 / 325
2. 爱情测试：你身边的他是“羊”还是“狼” / 325
3. 你会追到梦中情人吗 / 327
4. 测试你的嫉妒心强吗 / 328
5. 测试你最想逃避的东西是什么 / 329
6. 测试你贪婪吗 / 330
7. 测试你属于哪种懒惰的类型 / 331
8. 测试你会为何而后悔 / 332
9. 以鞋子的磨损度测试你的性格 / 333
10. 职业测试：你适合的工作 / 335
11. 测试你是否说谎成性 / 336
12. 脱鞋看你是什么类型的人 / 337
13. 职场测试：你在办公室的角色 / 338
14. 社交测试：你是容易亲近的人吗 / 339



6



# 第一章

## 以貌识人，但不能以貌取人

人与人之间的交往，给人留下印象最深的便是外貌长相和其动作语言。“相随心改”和“相由心生”在古代就已经指出了一个人的面貌代表着此人的心念。为此，一个人的外貌形象特征及其动作语言不仅能够传递出人内心的某种感情，而且还可以反映出一个人的气质内涵与性格特点。



## 1. 解读心灵之窗

眼睛，是心灵的天窗。爱默生说：“人的眼睛和舌头所说的话一样多，不需要字典，却能从眼睛的语言中了解整个世界。”因此，目光是最富于表现力的一种体态语言，在表情上是无穷无尽的。眼睛的语言，有时透着一个人的所思所想。所以，如果你细心观察一个人丰富的眼睛语言，就可以在某种程度上对他有一个大致的了解和认识。

首先，眼睛可以看出一个人的喜怒哀乐。当一个人的眼睛放射出炽热光芒的时候，就说明这个人可能处于非常兴奋的状态；当一个人的眼睛黯淡无神，则说明这个人可能处于沮丧的状态；当一个人的眼睛两眼发出怒火，就说明这个人可能非常的愤怒；当一个人的眼睛是明亮、愉悦的，则说明这个人的心情是非常不错的，至少很高兴、很快乐；当一个人的眼睛耷拉着，半开半闭，那么这个人很有可能是有什么伤心的事情了，非常的伤心。

其次，眼睛也可以看出一个人的性格。比如说这个人是性情比较温和还是比较暴躁，是比较热情还是比较冷淡，是心肠比较善良还是比较狠毒，所有这些都是可以通过眼睛体现出来。

当对方眼睛闪闪发光，通常表明对方精神焕发，是个有精力的人，对谈话很感兴趣，同时也意味着他是个很难对付的人。

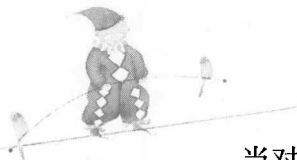
当对方目光经常游离不定，通常表示这是个拿不定主意或三心二意紧张不安的人。

当对方目光时常呆滞黯淡，通常说明他是个没有斗志或索然无味的人。

当对方目光经常忽明忽暗，说明他有可能是工于心计的人。

当对方目光炯炯有神，则说明他是个有胆识的正直之人。





当对方目光总是像受惊吓的小鹿一样惶惶不安，则说明他是个深谋图巧又怕别人窥见他的内心世界。

当对方的目光安详沉稳，表明他是一个内心沉稳且非常有主见的人。

当对方似睡非睡，似醒非醒，表明这是一个久经“战场”，老谋深算的人。

眼睛不只是心灵的窗户，更重要的是，“眼睛还会说话”，我们通过看这个人的眼睛就可以知道这个人在看什么想什么，因为眼睛是不会撒谎的。下面我们就以人们交往时面对面的接触为例，看看眼睛究竟“说了什么话：

当一个人的眼睛昏暗，有邪光时，则说明这个人用心术不正。

当一个人的眼神是亲切、宁和的目光时，那么所传达出来的必定是友好的信息。

当一个人用一种不情愿，甚至是愤怒的眼神，轻蔑地进行嘲讽时，则说明他在表示对另外一个人的拒绝。

当一个人的眼神经常在遥视远处或者看起来比较呆滞时，则说明他不关心你的话题，正在想着别的事情，或是因时间关系，想离开此地。这次谈话他是在敷衍、应付，总之想尽快结束这一话题或是结束这一谈话。

当一个人瞪着你不放时，则说明他内心对你有所隐瞒，唯恐你知道什么东西，生硬地筑起防线，以此来维持自己内心的平静。

当男女两个人相视时，如果对方有意避开你的视线，则说明对方是在关心你，希望得到你的欣赏，他在试图寻找一种良好的表现方式。如果是同性之间，不敢正视或总是回避别人的视线，表明此人内心紧张不安或言不由衷，有所隐藏。

当一个人主动与人交换视线，说明他是一个正直、心地坦率的人。

当对方眼神似乎不屑一顾时，则是说明对你的话题很感兴趣，但是很害羞不知如何发言，边恭听边想附和。

当对方的眼睛闪烁光芒时，则说明是对你持怀疑的态度，保持警戒心，甚至可以理解为怒气的先兆。

当对方的眼睛毫无表情时，则是愤愤不平，对现状不满意，有反感。

当对方的眼神由灰暗或是比较平常的状态突然变得明亮起来，表示现在所谈的话题是他感兴趣的，切合他心意的。这是使谈话顺利进行的最好条件和保证。

当一个人在说话时，既不抬头，也不看另外一个人，只顾说自己的，这很大程度上表示了对另外一个人的轻视。

当一个人看另外一个人时，用眼光从上到下或是从下到上不住地打量对方时，表示了对他人的轻蔑和审视。而且这个人有良好的自我优越感，性格上属于有些清高自傲，喜欢支配别人的人。

当在人们发怒或激动的时候，眨眼的频率就会加快。有时频繁而又急速的反应总是和内疚或恐惧的情感有关，眨眼也常被作为一种掩饰的手段。

当一个人在谈话中提出问题或是在等待对方的答复时，他会用两只眼睛长时间地盯着你，表明他在期待着你给予他一个肯定或者说至少是他想要的答复。

当一个人的目光非常锐利、冷峻时，表明他在警告对方。

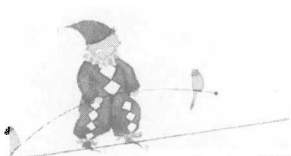
当与陌生人打交道时，如果眼神发虚或东瞧西望，就会让对方产生一种不踏实的感觉，话还没出口，就先人为地对你有了“看”法。这都是因不知把目光如何安置而窘迫不安所导致的。

一个诚实人的眼睛是坚定浑厚，眼神沉重踏实，是自信的。说谎的人，他的眼角会不自觉地往上翘或者眼睛转动速度比说话的节奏快，在心理上是不确信的，他的眼神漂浮无根，说话没有底气。

“盯视”与“眯视”是眼语中最忌讳的。盯视，是指长时间地注视着一个人，常常传递着一种不礼貌的语言，在某些特定场合，是作为心理战的招术使用的，在正常社交场合一般是很少使用的。人们在凝视对方时，自己内心肯定会有心理活动，而对方也会有较强烈的心理反应。如果死死地盯视一个人的眼睛，不管有意无意，都显示着一种无礼，会使对方感到不舒服，像是你在打他的什么主意。为此，在正常社交场合容易让对方有受到侮辱甚至挑衅的感觉。而“眯视”也是一种漠然的语态，反映出的并不是太友好的语言，它除了给人有睥睨与傲视的感觉外，还给人一种妩媚、轻浮的感觉。在西方，对异性眯起一只眼睛，并







眨两下眼皮，是一种调情的动作，尤其是对于漂亮女性，常常传递着一种“色迷迷”的语言，让她们感觉受到一种无形的骚扰。所以，“盯视”与“眯视”在一般的社交场合最好慎重使用。

一个成熟的、有修养的人是很会伪装自己的，不会轻易让别人看出自己的心思，善于控制自己的情感，即使他遇到自己不喜欢的人和事，他也不会轻易地做出一种鄙夷或不屑一顾的眼神。他的眼神经常流露出一种落落大方、亲和友善的儒雅风度。

社会交往中，我们要学会看着对方的眼睛。当然不必一直盯住看，最佳的表现是跟所交谈的话题相配合，表达观点时要注视对方的眼睛，思考时可以移开视线；这既是一种社交的礼仪，同时也是沟通、了解、认识别人的重要途径。

最后，再教大家一些眼神交流的方法：

### (1) 接纳法

当你注视对方，对方向你微笑时，表示对方理解与接纳你。反之，当对方面部无反应或回避你的视线时，表示拒绝接近了解或交谈。

### (2) 回视法

回视是转身注视。它常用于恋人告别，依依不舍的场景。还有一种带防卫性的回视，则面部比较严肃、紧张，那当然不是爱慕，而是防备对方从后面突然袭击。

### (3) 恋视法

这种表现强烈爱情的方法是以爱慕、温柔、敬仰、友好的目光不停地注视对方。恋视经常是恋人之间互相传递真情的一种方法。如果对方以同样目光注视你，你可报以微笑，表示相互理解；如果说对方立即避开你的目光，表示这个人有可能只是暂时避视，是一种“投石问路”，看看你是否有爱慕之意？大凡爱上一个人，他的目光不会轻易转移。

目光交流艺术很复杂，而且同一目光由于人的气质、性格不同，都会表现出不同含义。请朋友们仔细观察、领会。