



鹿野◎著

我能看透你

史上最强大的读心术精华典藏本

算命师、面试官、FBI侦探、商务谈判专家广泛运用的心理分析技术

READING

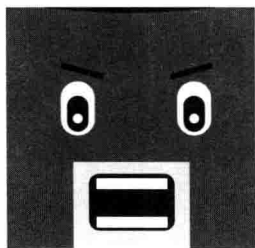


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

我能看透你

史上最强大的读心术精华典藏本

鹿野◎著



電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是一本关于行为心理学的实用读物，旨在从心理分析的角度理解个人的心理状态，适用于组织管理、教育培训、社会交往等诸多领域。本书共分23章，每章都对一个独立的行为领域进行解读，详细介绍了行为分析最常用、最有效的技巧。书中将眼神、表情、手势、体态、装饰、语言、习惯、爱好等23种行为分析技巧配合列举实例，完整而清晰地呈现在读者眼前。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我能看透你 / 鹿野著. —北京：电子工业出版社，2014.2
ISBN 978-7-121-21791-3

I. ①我… II. ①鹿… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第261661号

责任编辑：王陶然

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13.5 字数：218千字

印 次：2014年2月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

拥有着庞大收视群体的《别对我说谎》，是一部近年来热播的美剧，其灵感来源于行为学专家Paul Ekman的真实研究。剧中的男主角经过长期的观察与训练，获得了“窥探人心”的本领，任何谎言在他面前都无所遁形，他只需沉默地看上一个人几秒钟，便能猜透对方内心中最真实的情感，以及最不为人知的想法。

实际上，自从美国心理学家华生开创了“行为主义心理学”以来，甚至在更早之前，通过行为来研究心理就已经是心理学研究中常用的研究方法了。

“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”。自古以来，人心就是最难以琢磨的东西。一个人最好的朋友可以在谈笑的时候“捅”这个人一刀，而一个人的敌人也可能在这个人最落魄的时候雪中送炭。人心难测，这些情景在生活中已经屡见不鲜了。既然人的心理如此难以预测，那么我们又如何去了解它呢？

一个人的心理活动的确是看不见摸不着的，但其行为却是外显的。心理影响行为，行为是心理的折射，我们通过观察一个人的行为，就可以了解这个人的心理。生活中，我们常常会有这样的疑问：“他（她）在想什么？”“他（她）说的是真的吗？”“他（她）喜欢（讨厌）我吗？”诸如此类的问题很容易让我们烦恼，因为我们琢磨不出问题的答案。

本书就是要教授我们寻找答案的方法，带领我们踏上探究心理奥秘的奇特旅程。与其说是“教授”，不如说是“交流”与“总结”，因为前人已经根据生活经验和科学研究提出了很多理论，深刻解析了行为背后所代表的心理内涵。我们只是将这些已经确定的东西“去粗取精”，把对实际生活用处



不大或难以付诸行动的晦涩理论抛弃，只将可以切实帮助读者学会“读心”的“技术”留下。相信读者在认真阅读本书后，稍加练习，学会“读心术”也不是什么难事。

读心术内容丰富，如果想要全面了解或短时间内成为一位“读心神探”是不可能的。但是，日常生活中的一些读心技巧却是容易理解和掌握的。因此，本书总结了生活中最常使用的，也是最容易掌握的几种读心技巧，分别从23个方面讨论如何猜透他人心理的技术。这23个方面包括表情、体态、语言、字迹、习惯、爱好、两性心理特征等内容。

除此之外，本书的任何一章都可独立阅读，这避免了很多人在选择读心术书籍时面临的尴尬局面——读书的时间有限，而市面上常见的书籍，要么内容太少价值不高，要么内容全面却厚厚一本，细枝末节过多，不能迅速从中找出对自己最有价值的东西。

总而言之，本书在对深奥的“读心术”做了全面、系统研究的基础上，提炼出最有价值的20多个关注点，每个关注点都凝聚精华，以简洁的语言深入浅出地将“读心术”生动地展示在读者眼前，方便了读者的阅读，大大节省了阅读时间。

- Chapter 01 | 眉目传“情” / 1
眼睛是心灵的窗户，
要想读懂人心，首先要学会读懂人的眼睛。
- Chapter 02 | 笑容也有“真假”之分 / 9
笑容可以反映内心，然而也正因如此，
笑容也可以成为伪装或造假的“情感骗子”！
- Chapter 03 | 从细微处看五官 / 17
表情可控，但微表情不可控，
细微变化揭示内心真正情感，微表情可以“去伪存真”。
- Chapter 04 | 手势是内心最大的“背叛者” / 27
手势可以暴露最真实想法，你想藏也藏不住！
- Chapter 05 | 体态里的学问 / 39
站姿坐姿有内涵，一举一动表亲疏。
- Chapter 06 | 小动作，大道理 / 51
你有无意识的小动作吗？
看似不经意的小动作，却是被别人看出你心思的“硬伤”！

Chapter 07 | 人“看”衣装 / 59

判断一个人的社会特征，还要从其衣着说起。

Chapter 08 | “品”人还在“装饰”处 / 69

小小的装饰，精致的妆容，无一不显示出丰富的信息。

看吧，你的手表在讲话！

Chapter 09 | “读”物思人 / 81

“吃、穿、用、住、行”，想要看透一个人，除了最能体现心理

的“行”和“穿”，可千万别忘了“吃、用、住”的重要性。

Chapter 10 | 气质&语速&语气 / 89

语速和语气因气质而生，随气质而变。

它们是气质最忠诚的“代言人”。

Chapter 11 | 口头禅与客套话里的玄机 / 97

你有口头禅吗？你知道口头禅是你“最真实的写照”吗？

你一天当中会说几次客套话？你能听懂他人的客套话吗？

Chapter 12 | 语言艺术“出卖”太多 / 105

遣词造句有讲究，不同文化背景、家庭环境，

不同性格的人在运用语言时具有不同的特色。

Chapter 13 | 言不由衷 / 115

言不由衷，渗透于每个人的生活之中，

“谎言”能折射出人们的内心。



- Chapter 14 | **字如其人 / 121**
人如其字，字如其人，
▲让我们一起从字迹中学习“鉴赏”他人吧。
- Chapter 15 | **金钱透析性格 / 129**
一个人的金钱观和理财方式是与这个人的性格特征高度契合的。
- Chapter 16 | **习惯折射内心 / 135**
江山易改，本性难移。
▲习惯很可怕，它会将一个人的“本性”悄悄透露给他人。
- Chapter 17 | **音乐是心灵的港湾 / 141**
▲每个人喜爱的音乐风格不同，性格也不尽相同。
- Chapter 18 | **从“读书”到“读人” / 149**
“书读百遍，其义自见”，
▲从“读书”中“读人”并非难事。
- Chapter 19 | **看看剧，谈谈心 / 157**
不得不承认，影视剧已经融入到我们的生活中，
▲你知道电视剧也有“门派之分”吗？你又是哪一派的呢？
- Chapter 20 | **男人本色 / 165**
男人在想什么？女人常常会忍不住发出这样的疑问。
男女之间的差异犹如隔着一条银河，想要看透男人，先要了解男人。
▲

Chapter 21 女人韵味 / 179

掌握看透女人的诀窍，
女人心将不再是“海底针”。

Chapter 22 从亲朋好友“下手” / 189

“不是一家人，不进一家门”，“近朱者赤，近墨者黑”。
想了解一个人，先从了解他周围的人开始绝对是个好主意。

Chapter 23 读人要先读己 / 199

最后一术，即读心术最高术——读人不如先读己。
“读己”是读人的前提，也是读人的保障。



Chapter 01

眉目传“情”

眼睛是心灵的窗户，
要想读懂人心，首先要学会读懂人的眼睛。

小故事，大问题

A小姐正在热恋中，她觉得B先生和她的感觉一样，因为B先生总是在两人约会时讲一些甜言蜜语、海誓山盟的话。每当B先生对她发誓时，都目不转睛地看着她，眼中闪烁着热情的光芒。A小姐实在想不出比B先生讲这些话时那含情脉脉的眼神更诚实的表情了，她觉得自己非常幸福。

可是在A小姐把用于买房子的钱交到B先生手中以后，B先生忽然神秘地失踪了。原来，B先生竟然是个专业的感情骗子，通过假结婚来骗取像A小姐这样天真的女人的钱财。

A小姐想不通，为什么B先生能够用那么真诚的表情讲出假话呢？

如果A小姐懂得解读眼神的方法，恐怕就不会认为B先生是个真诚的人了。

喜欢阅读武侠小说的人应该对“他的眼中透着几分杀气”和“他的眼神冷漠如冰，没有一丝感情”这类的描写并不陌生。同样，言情小说爱好者，对诸如“她的眼中荡漾着水一般的柔情”和“她的眼神充满了绝望和无助”这样的句子也应该相当熟悉。

人的眼睛不过是由一些蛋白质合成的物质，怎么会透出“杀气”和“柔情”，又怎么会有“冷”、“暖”之分呢？这恰恰就是眼睛的神奇之处，人类的眼睛已经远远超过了“视觉”这一功能，成为情感表达的辅助工具，而且可以说是除了表情和肢体语言之外最重要的情感表达载体。正因如此，将眼睛作为重中之重放在开篇是十分必要的。

学会辨别眼神所表达的情感，就是我们在关于眼睛这一章中将要接触到的东西。牢牢把握以下三个方面，三管齐下，一定能让我们有效地解读别人的眼神。



Section A 眼神的内容

梁朝伟，中国最顶尖的实力派巨星之一，拥有无数影帝头衔的他获得了“大众情人”的称号。中国的男明星这么多，为什么偏偏只有梁朝伟成为“大众情人”？这就不得不说到梁朝伟本身的个人魅力了。

梁朝伟浑身上下都散发着魅力，但最有名的要数那一双“电眼”了。据说，很多采访他的记者甚至无法直视他那双充满魅力的眼睛。到底是怎样的双眸才能得到“电眼”的称号呢？而所谓的“电眼”指的又是什么呢？

有人说，梁朝伟的“电眼”是因为他的“深情”，当他的目光落在你身上时，你会感觉到那双眼睛背后藏有无数故事，那似忧郁、似落寞的眼神通常纠缠出一种深深的眷恋。这种眼神让人着迷，你甚至会因为这样的眼神而心跳加速，犹如被“电”到一般。他的眼神会让你产生一种错觉，好像你就是那个被他深深爱着的人。

不仅是体味过不同人生角色的演员能拥有这样复杂的眼神，普通人的眼神也能够表达出复杂的内容，有时候甚至远远超乎我们的想象。

最基本、最简单的几种人类情感是：喜悦、惊讶、悲伤和恐惧。表达这几种情感的眼神有一个共同特点，就是“明亮”，无论是悲是喜，是惊是恐，人的眼神都会在一瞬间变得明亮起来。由于辨别表达这几种情感的眼神的能力与生俱来，几乎每个人都能在别人流露出这样的眼神时立刻心领神会，因此在这里就不进行赘述了。

人的眼神能表达的内容很复杂，对于上述基本情感以外的内容，我们则需要仔细揣摩。下面将列举一些主要的判别眼神内容的方法，按照文中的先后顺序来仔细阅读，能够帮助我们读懂他人眼中的内涵。

◆ 双目是“有神”还是“无神”

我们常说双目“炯炯有神”，指的是一个人的眼睛微微凸出，眼内似有流光。通俗地讲，就是眼睛“亮晶晶”的。这样的眼神说明一个人的精神状态很好，注意力集中。而双眼无神则是指一个人目光没有聚焦，眼神呆滞混



浊，像是没睡醒一样。出现双眼无神这种情况多数是因为这个人目前涉及的话题不明所以，或者精神状态不佳，因此眼神一片混沌。比如，有神的双眼如同星星，无神的双眼宛如晨雾。

◆ 眼睛的“亮度”

双眼无神者通常不是智力有缺陷就是性格平庸。有神的双眼也分许多种情况。根据有神程度，即双眼明亮程度的不同，还可以进一步判断一个人的精神状态。

一个人的目光闪烁不定，忽明忽暗，说明这个人要么是心绪不宁，要么是天生性格浮躁，要么就是正打算对我们说谎。一个人的目光有神但不过于明亮，说明此人的性格坚毅勇敢，保持着不错的精神状态。一个人的目光太过明亮，则表示此人处于极度兴奋之中，处于此种精神状态的人要么是遇到了好事，要么就是易怒性格。

◆ 眼睛的“流转度”

眼神是会流动的。如果我们看到一个人的眼神混浊，那么，他的眼睛必然如一潭死水，是不会流动的。而一个人的眼神虽然明亮，但一点流动的感觉都没有，看东西“直勾勾”的，则会令人心生不快。值得注意的是，如果一个人的眼神明亮，眼睛稍有流动的感觉，表明此人机灵聪慧，很可能这个人正在想什么有趣的点子。但如果眼神流动过大，则表示此人内心游移不定，过度的“机灵”也就转变成“狡猾”了。

Section B 视线的方向

在描述心理学的美国电视剧《别对我说谎》中卡尔·莱特曼博士从市长那里接到一个案子——在西北部中学任教的一位高中女教师被谋杀。由于嫌疑人是被害者班上的一名未成年学生，这位学生的家长是虔诚的耶和华见证会会员，这就导致案件的审判很棘手，不容一丝差错。市长明确表示希望经过多重严密查证以后再确定嫌疑人的罪行。



莱特曼和他的同事福斯特很快就见到了这个“证据确凿”的嫌疑人。首先，心理专家福斯特博士顺利地切入谈话正题，接下来，莱特曼便发挥他特有的天马行空式的思维对嫌疑人进行提问。

莱特曼：“我听说你进了校田径队？”

嫌疑犯：“我没成功，他们没要我。”

莱特曼：“你今年跑步成绩最好的是哪一次？”

嫌疑犯（短暂移开视线）：“……我不知道，可能是上周和杰弗逊的那场比赛。”

莱特曼：“比赛时你的大腿肌肉感觉怎么样？”

嫌疑犯（短暂移开视线）：“……我觉得……还不错……”

莱特曼：“那么你被捕那晚呢？”

嫌疑犯（直视莱特曼）：“我觉得很好。”

提问结束，当FBI探员询问莱特曼时，莱特曼是这样说的：“当我询问他今年最好的跑步成绩时，为了能想起正确答案，他中断了和我的眼神交流。当我问他谋杀当晚的跑步成绩时，他没有躲开我的眼睛，也就表示他并没有回忆，这说明他在说谎。”

FBI探员：“我还以为人们只有在说谎时才会躲开对方的眼睛呢。”

莱特曼：“不，事实上说谎时人们更倾向于看着你，想看看你相不相信他们的谎言。”

在这里，莱特曼博士帮助我们纠正了一个常见的错误观念：人们通常认为，在一段对话中，如果对方没有直视自己的眼睛，而是不时眨眼或出现视线的转移，那么就表明这个人在说谎。

这种观念当然是错误的，真正说谎的人才会在说谎时目不转睛地直视听话者的眼睛，因为说谎者知道自己说出的话不可信，所以会直视对方双眼来表达“真诚”。所以，当一个人十分“诚恳”地直视我们的双眼说话时，我们就要仔细考虑他言语的真实性了。

这只是我们对眼神错误解读的一个例子。如果不弄清视线的方向，不明

白眼神的真正含义，我们可能会受到“自以为是”的错误观念影响而做出错误的判断。比如，当妻子质问自己的丈夫昨晚在哪里，而宿醉的丈夫转移视线回忆昨晚的事情时，就很可能令妻子误认为“丈夫的闪躲是想用谎言蒙骗自己”，从而造成夫妻双方的矛盾加剧。与此类似的错误解读在我们的生活中屡见不鲜，那么学会正确解读视线方向的内涵就显得至关重要了。

在交谈时，一个人眼睛的转向不同，表达的内心动向也就不同。当一个人眼睛上下、左右同时转动时，也许是因为说谎而心虚，也许是对自己的观点没有自信，总之这个人的内心一定很不平静。而如果一个人的眼睛仅仅是左右快速转动，这就表示他正在快速思考。比如，我们在辩论赛中可以看到双方辩手的眼睛左右快速转动，在象棋、围棋等棋类比赛中也常常可以见到这样的情况。

另外，还有一个有意思的现象：当男性看到自己比较感兴趣的女性（多半是美女）时，他们通常不会目不转睛地盯着对方看，而是将头转向一边，不时用余光去观察对方。如果他们目不斜视地注视着某个女性，反倒不一定是对这个女性感兴趣，而仅仅是一种近似无意识的本能行为，这种行为据说是为了保持他们作为男性的理智。很多女性不知道这一特点，总是抱怨男友和自己走在一起时喜欢看别的女性。相较于男性而言，女性在恋爱时“眼里只有他一个”。当女性的注意力完全放在男朋友身上时，她们不会去看别的男性，因此有充裕的时间观察自己男友的一举一动。由此可见，视线移动方向中的学问真是深不可量啊！

Section C 目光的远近

一个年轻又聪明的女孩正沉浸在爱情的幸福中。她和男友在这个周日一如既往地举行着他们的浪漫约会——吃饭、逛街、看电影……从电影院出来以后，两人坐在快餐店里喝着冷饮，女孩兴奋地回忆着电影里的情节，评论女主角哪个角度最漂亮，男主角哪句台词最感人……她滔滔不绝地说着，男朋友不时附和两声，或者和她开个玩笑。女孩以为这时候的气氛很融洽，尽



管男朋友的目光不时移开看向远方。

可怜的女孩，她还没意识到自己必须停止这段无意义的对话，因为她的男朋友对她的话根本不感兴趣，他已经厌烦了。

在日常的交谈中，目光的转移经常发生，这并不代表对方厌烦当前的话题。但是，当对方把目光移开并看向远处时，我们就要注意了，对方显然对我们说的话不感兴趣，再过一会儿恐怕就完全“心不在焉”了！

谈话时，如果谈话者把目光投向对方，尤其是眼睛，是兴趣盎然、精神集中的表现；如果谈话者把目光投向远方，则是典型的“没兴趣”或“走神”。这是一条定律，几乎适用于所有情况，在教室里上课的孩子身上体现得尤为明显。如果课程有趣，他们便听得津津有味、聚精会神，目光就会落在教师身上，虽然偶尔会转移目光到黑板上，但一定都是在教师周围打转。但也有情况是，孩子因为无聊而走神，这时候，他们的目光虽然朝着老师的方向，并且呈现出一种聚精会神的样子，但是，他们目光的焦点却完全不在教师身上，仿佛穿过教师的身体落在了一个“遥远的国度”。经验丰富的教师只要稍加观察就能发现其中的不同，有时会立刻叫这样的同学站起来回答问题。

当然，需要注意的是，这条定律在一种特别的情况下并不适用：有的人总是避开别人的目光，一旦发现别人注视自己，就会脸红、心跳、无所适从，不敢抬头，更不敢与人对视，也就是传说中的“视线恐惧症”。遇到这种人，目光的远近就无法作为判断其情感的标准了。

还有一种情况不得不提，当一个人把目光投在近处，视线却并非落在该关注的人或物上，而是垂下眼睑，微微低头看地板时，别把它当成“我不感兴趣”，这其实是“我很羞愧”的表现。很多青春期的孩子被教师或家长训斥的时候，都会出现这种行为，他们拼命想要做出“无所谓”的样子来维护敏感的自尊，甚至呈现出不屑一顾的表情，然而他们低头向下看的动作出卖了自己最真实的内心——因为受到批评而羞愧。遗憾的是，不仅孩子自己不知道，连教师和家长也没有意识到低垂的目光背后的意义，这就在无形中耽误了很多非常有可塑性的孩子的未来。

Pastime 情景小游戏

现在是情景小游戏时间，来测测我们这一章的学习成果吧！

你和同事一起去吃午饭，你们没有明确的期望目标，不知道想吃什么，也没决定到哪里吃。

你：“你想吃什么？”

目光暗淡表明他/她对这一话题不感兴趣。

同事（目光暗淡）：“随便。”

【因此你主动提出了下一步的解决方案。】

你：“吃面怎么样？你喜欢吃面条吗？”

同事（目光暗淡，直视你）：“嗯，可以。”

【于是你换了一个选择。】

目光暗淡表明他/她对你提出的建议仍然不感兴趣，没有思考的直视表明她的话言不由衷。

你：“要不然去吃炒菜吧？”

同事（目光亮了一些，视线转移）：“也行。”

目光变得明亮表明他/她对这一提议有了兴趣，视线转移表明她认真地进行了短暂考虑。

【于是你们决定去吃炒菜。】

午餐进行中，你：“手头上的工作完成了吗？”

同事（目光明亮）：“还没有呢。”

【于是你继续这一话题。】

目光明亮代表他/她对这一话题感兴趣。

你：“我听说了，你这次的任务挺繁重的。”

同事（目光变得十分有神）：“对啊，这次的任务太难了！”

【于是你继续跟他/她聊工作的话题。】

目光十分有神，表明这一话题正是他/她最想谈论的。

【不久之后，你谈起了自己最近在看的一部电视剧。】

你：“这个电视剧的男主角特别帅，故事也很精彩……”

同事偶尔点头附和，但目光有一两次转移并投向远方。

【于是你聪明地停止了这个话题。】

尽管他/她客气地对你的话表现出“感兴趣”，但他/她的目光投向远方出卖了他/她“不感兴趣”的内心。