

# 操控 心理学



徐志晶 著

比FBI更精准的  
行为密码  
——解读术——

## Psychological Manipulation

时下最有效的一本读人于细微，察人于无形的识人奇书！

混迹社会，你我不可不知的心理操控术。

观人观己观微妙，知人知面更知心！

中国民族摄影艺术出版社

# 操控

## 心理学

Psychological  
Manipulation

徐志晶 著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

操控心理学 / 徐志晶著. -- 北京 : 中国民族摄影  
艺术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5122-0455-3

I. ①操… II. ①徐… 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166806号

## 操控心理学

---

作 者: 徐志晶

责任编辑: 白 弋 萨社旗

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 邮编: 100013

发 行 部: 010-64211754 84250639

网 址: <http://www.chinamzsy.com>

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 次: 2013年9月第1版第1次印刷

印 张: 16

字 数: 180千

I S B N: 978-7-5122-0455-3

定 价: 35.00 元

---

版权所有 侵权必究

## 前言

*The preamble*

为什么同样是功臣，韩信却被杀，而范蠡却能逍遥泛舟山水间，成为后世闻名的陶朱公？为什么看似亲如姐妹的同事，会在转身之后对好姐妹说三道四？为什么同样在做一件事，不同人会有不同的结果……

这其中就包含着“人心莫测”这个道理。实际上，这个问题差不多每天都在困扰着我们。不管是家里家外，不管是职场还是生意场，人与人之间的相处，总离不开人心。因此，自古以来，“人心”就是一个难解的命题。因其难解，于是有人发出“人情反复，世路崎岖”的感叹；因其难测，于是有人在对人心几经揣摩后，空余一声长叹：“人心莫测！”

难道人心当真难测？难道人心当真“深如海底针”？其实不然。君不见那些在交际场上如鱼得水的宠儿，他们与人相处左右逢源；君不见在谈判桌上，高明者运筹帷幄，把握先机。其实，诚如笔者所言：“人心如同一本厚重无比的‘大部头’。倘若你能将此书读懂，则万事顺遂，拨云见日；倘若你不能用心将它读懂，那么你就找不到跳出人心看人心的感觉。”

那么究竟如何才能看懂人心？心理学家告诉我们，世界上每个人都有自己的个性，它在很大程度上决定着一个人的行为。倘若我们留心观察自己与别人的行为，就会发现，我们身体的一举一动都在告诉别人：我是什么样的人，我想做什么。而将我们的个性出卖给别人的，恰好是我们自己的行为。当然，用这个方法去看我们身边的人，当我们对一个

人的个性加以了解后，我们不但可以掌握其当前的行为，而且可以根据其个性，预测其未来的行为。

据此，本书围绕人的不同个性，多角度介绍了如何从一个人外在的表现了解其内在的个性，从而学会与人相处，轻松读懂人心，以便在社会上混得风生水起。

下面，笔者为朋友们简单介绍一下本书各章节的设置和各章的内容。全书分上下两篇，上篇侧重讲“如何识人心”，下篇侧重讲“如何用人心”，上下两篇互为姊妹，让我们知其原理的同时，达到知其方法的目的。

上篇共分八章：

第一章，从现实入手，结合古今事例，品读人心的重要性。本章娓娓而谈，仿若一位老友在倾诉自己的心得，相信阅读后，我们会深有感触。

第二章到第七章，分别从语言、动作、习惯、爱好、为人处事的方式，以及职场的表现，教会我们观其外在，察其内心。可以说，这几章是全书的重点，倘若有朋友正为自己不能识人心而感到困惑，倘若有朋友正为自己因不识人心而受伤而难过，不妨细读这几章，那些具体生动的事例，那些如话家常的语句，让你在了解人的心理与外在表现的同时，对心理学有形象地了解，也对人的个性与外在表现之间的联系有了更深入地理解。

第八章则将庄子、周文王、诸葛亮、曾国藩，这四位在中国历史长河中，以自己过人的识人用人的智慧，高度概括出来，供我们理解和思考，从中进一步理解识人心的方法。朋友们不妨在阅读名人故事的同时，看一看名人的识人之智，说不定你们会有意外的收获。

下篇共六章：

第一章，从识人心对于我们生活在社会上的益处着手，让我们在学会识人心的同时，也要学会藏心，意即说话因人而宜，从而受到大家的欢迎。这看似很俗套的说法，但却是一个人成熟必不可少的一部分，别轻看这一章，深下来读一读，你会对人性有更深地了解。

第二章到第六章则针对前面的识人心，具体地谈出如何攻人心。我们每个

人都生活在群体中，随着社会的发展，团队合作成了必然的趋势。因此，倘若不能在识人心的同时学会攻人心，又如何与人更好地相处，如何让自己更好地生活在群体中呢？因此，这五章从投其所好、遵守共同的规则、因人而异、与人相处的角度，一一道出攻心的方法，言浅而意远，最后的与人分享和双赢的理念，当是我们每个人内心深处希望达到的目的。

可以说，在本书的每一章、每一节，处处闪动着心理学的智慧，而这些智慧又化为平实而浅显的道理，让我们不但可以了解人际交往心理学、社会心理学等相关知识的同时，也可以借助心理学了解人的心理和行为。相信在读罢此书后，您会心有所悟。那就是笔者的心愿。

请记住：人心并不莫测，关键在于我们如何客观地审视内心，当我们找到主观判断和客观事实之间的差距时，我们会学会了识人心的“招数”，而当我们将这些“招数”用于指导自己的人际交往时，我们自然可以在这个社会上“混”得风生水起！

朋友，人心可测，放松走起！

# 目录

Contents

1

上篇

## 要想混社会，先要学会读心

- 第 1 章 ● 混社会要靠什么 / 3
  - 人心莫测不是白说的 / 4
  - 要想混社会，先要学会读心 / 7
  
- 第 2 章 ● 凭声识人：“牛人”读心的第一招 / 11
  - 语调变化：声音体现个性 / 12
  - 说话方式：什么样的人说什么样的话 / 15
  - 说话态度：事情后面的秘密 / 19
  - 口头禅：逃不掉的外在特征 / 22
  - 错话识人：失言是心的倒影 / 25
  - 唠叨：细节处的性格体现 / 27
  - 多彩笑声：人性的又一体现 / 29
  
- 第 3 章 ● 读心，一定要知道一些小动作 / 31
  - 指手画脚：揭示内心秘密 / 32
  - 双臂交叉：防卫心强极强 / 35
  - 揉鼻子：不可言说的心理表现 / 37
  - 腿脚小动作：窥见内心大秘密 / 39
  - 头部小动作：告诉你内心想法 / 42

肢体触碰：自我中心的体现 / 45

小动作：“出卖”你的内心 / 47

面部表情：性格的指示器 / 49

◆ 第 4 章 ◆ 攻心，千万别忽视习惯的作用 / 53

吃喝：自身性格的体现 / 54

Shopping：藏不住的性格 / 57

居家打理：人心的透视镜 / 60

握手：握出的内心世界 / 63

赴约：习惯暴露性格 / 66

文件整理：小习惯反映性格 / 68

◆ 第 5 章 ◆ 管它萝卜还是青菜，总会体现各自所爱 / 71

益智游戏：不同类型的个性展示 / 72

运动项目：偶然中的必然 / 75

旅行方式：当前心理的折射 / 78

酒类品尝：道出人的千般个性 / 80

音乐欣赏：透露真实内心 / 82

颜色喜好：折射情绪与性格 / 85

不一样的车，不一样的车主 / 89

个性发型：隐藏着真实的自己 / 91

◆ 第 6 章 ◆ 那些“热心人”背后不可小看的招数 / 93

说人长短：不过是希望引人注目 / 94

爱煲电话粥：未必真正在乎你 / 97

瞎热心：其实为了表现自己 / 100

强求别人：这种人相当自私 / 102

喜欢请客：只是为了自我满足 / 105

◆ 第 7 章 ◆ 混在职场，你不可不知的识人心法 / 107

工作态度：看看人的心理 / 108



获奖表现：告诉你同事的内心 / 112  
 读懂上司的内心其实很简单 / 115  
 办公室：全面透视人的性格 / 119  
 会场：帮你看透别人的心思 / 122  
 了解下属的想法其实如此简单 / 124  
 教你一招，读懂面试官的无声言语 / 127

- 第 8 章 • 绝对有用的前人识心术 / 129
  - 庄子用人之道 / 130
  - 文王观人之法 / 133
  - 诸葛亮的知人法 / 136
  - 曾国藩的识人术 / 140

129

下篇

## 掌控人心就能混得风生水起

- 第 1 章 • 攻心、藏心，混得好的绝招 / 145
  - 不是你不聪明，实在是你太外露 / 146
  - 要想混得好，不但会攻心，还要会藏心 / 149
- 第 2 章 • 攻心，喜欢什么就给什么 / 153
  - 就那么几招：轻松结识陌生人 / 154
  - 寻找共性：让讨厌的人变朋友 / 157
  - 留点儿面子：给自己留条路 / 159
  - 恰当距离：给彼此一点空间 / 162
  - 化敌为友：退一步海阔天空 / 164
  - 真面示人：做最真实的自己 / 167
- 第 3 章 • 攻心，其实就是游戏规则那点儿事 / 169
  - 礼尚往来很重要 / 170

- 钓鱼与捕鱼：择友宜专的奥秘 / 173
- 千万别把感情当金钱 / 176
- 贴心朋友：一定不能少 / 178
- 伸缩有度：别拿自己不当外人 / 180
- 言而有信：纵是朋友不可少 / 183
- 把握尺度：性别年龄不是问题 / 185
- ◆ 第 4 章 ◆ 啥人啥对待，最忌“一刀切” / 189
- 投桃报李：你耿直来我正直 / 190
- 以正抑恶：用“正能量”影响“恶势力” / 193
- 对症下药：手到病除“治疗”伪君子 / 196
- 放松不放肆：巧妙对方圆之人 / 199
- 真诚相待——“腹黑”并不可怕 / 202
- 耐心教导——给白纸上点儿色 / 205
- ◆ 第 5 章 ◆ 距离不是问题，迎合须讲技巧 / 209
- 因地制宜：巧妙应对各地人 / 210
- 巧用赞语：特质决定选择不同 / 215
- 男女有别：性别不同，沟通不同 / 218
- 找准话题：兴趣不同，话题不同 / 221
- 啥人啥对待：地位不同，态度不同 / 224
- 会做不如会说：年龄不同，说法不同 / 226
- ◆ 第 6 章 ◆ 不能只“藏”情，还要会“长”情 / 229
- 面面俱到：一个都不能少 / 230
- 雪中送炭：恰到好处予以关心 / 233
- 喊出来的爱：直白表达你的爱 / 236
- 甘愿吃亏：吃亏也是福 / 238
- 俗人不俗：尺短寸长的秘密 / 241
- 1+1>2：学会与人分享 / 244

上篇

## 要想混社会，先要学会读心

探究人心从来不简单，它如同一本厚重无比的“大部头”。倘若你能将此书读懂，则万事顺遂，拨云见日；倘若你不能用心将它读懂，那么你就找不到读懂人心的感觉。不过，尽管这是一本厚重无比的“大部头”，经过学习和训练，你依旧可以轻松地将它读懂，并使之为我所用。



# 1

## 第一章

# 混社会要靠什么

一提到“混”这个字，我们脑海中出现的就是“二混子”“混水摸鱼”等颇具贬义的词。其实，“混”这个字的含义还是相当丰富的，它恰好能道出生活的真谛。就像我们现在过日子不叫“过”日子而叫“混”日子，在社会打拼也不正儿八经地说什么生存或发展之类的，而是“混”社会一样，你千万不要觉得这个“混”字充满调侃之意，也别小看了这个“混”字，它恰恰说明了要想在社会这个“大染缸”里如鱼得水，我们就得灵活多变，否则在这个人心莫测的时代，不是你混社会，小心让社会混了你。

## 人心莫测不是白说的

不管你是自诩才智出众，还是自夸经验丰富，谈到人心这个东西，任你是谁也还是猜不透摸不着，我敢说，人心是古往今来一个最难研究的课题，更是一道没有答案的谜语。

在当今的一些电视剧中常有女主角做西子捧心状悲泣：“为什么你就是读不懂我的心呢？”其实对方不是读不懂你的心，而是因为人心莫测。试想，世界如此之大，世间众生可谓千差万别，每个人生存的环境不同，长大后的境遇不同，于是不同的生活、学习、工作的氛围等因素也就造就了每个人不一样的性格。纵然是在相似的环境下长大的人，也会因为生理、心理等诸多方面的因素，形成不同的性情。不信去看双胞胎，他们的外表虽然相似，甚至连亲生父母都容易弄错，但性情却迥然不同。因此，怪不得人人都说人心是个谜了。

提到人心莫测，我们不能不提到一个小典故。

话说当年西汉开国功臣韩信在帮助刘邦占领齐地后，其手下的谋士蒯通劝韩信自立为王，与刘邦、项羽形成三足鼎立之势，韩信没有答应，还说：“刘邦对我有知遇之恩，我不能背利向义。”蒯通却说：“恐怕人心难测啊！”果不其然，刘邦战胜主要对手项羽后，韩信的好日子就没了。他先是因为遭到刘邦的猜忌，势力被一再削弱，最后甚至被安上谋反的罪名，落得身首异处的下场。

昔日的“老首长”最终翻脸比翻书还快，这就是人心难测啊，想当初

刘邦对韩信言听计从，无比信任，对其封官拜爵，该是多么宠信啊！可是统一天下后，他的态度就来了个大逆转，不仅处处打压韩信，对吕后设计陷害韩信的行为也是睁一只眼闭一只眼，甚至在最后韩信身首异处后，他还要追加一纸诏书，以正天下人视听。细细想来，韩信落得如此悲惨的下场的原因就是因为没能掌握住人心的复杂多变。这位中国历史上赫赫有名的将军，纵然在战场上运筹帷幄，对兵法策略侃侃而谈，可是在人心这道难解的题目前，他也只能束手无策，坐以待毙。因此我们说，人心是从古至今都无法深究的难题，古人猜不透，生活在科技发达的今天的人们，纵然借助精密设备恐怕也无法准确地探测到人的内心所思所想。

小安大学毕业后就离开学校去了上海的一家美资公司，由此与张洁——公司人事部的助理结识。张洁为人爽朗且善于倾听别人的心事，经常给小安一些建议，让小安获益颇深，也由而获得了小安的感激和信任。一年后，两人成了无话不谈的好朋友。

一天，张洁将一个消息透露给小安：新来的总经理需要一个精通英文的助理。小安一听，忍不住说：“哈，我的英语可是专业八级呀。不过，我对那份工作不感冒。”张洁笑了，说小安真是没出息，不思进取。过了几天，人力资源部的经理找小安谈话，希望她能做总经理助理一职。小安的答复是考虑一下，其实她是想听一听好友张洁的意见。结果张洁给她的建议是：这个总经理很刁钻，为人苛刻，做他的助理的人没有好日子过。于是小安拒绝了这份升迁的机会。过了一段时间，小安发现张洁在学英语，她很佩服张洁的毅力，而且自告奋勇做张洁的口语老师。就这样，一段时间后，张洁的英语水平得到了极大的提高，小安发自内心地替朋友高兴。

当年的年末，小安因为表现突出，获得升职，成为部门经理。而这时，张洁也成了经理助理。对此，张洁声称没办法，实在找不到人，尽管自己实在不喜欢这个总经理。在这一年的年终总结会上，小安在洗手间中无意间听到了张洁和同事的议论，这才知道张洁为了得到那份工作用尽了

心思，想办法将竞争对手挤走，甚至包括好友小安。对于小安，张洁给出的评价竟然是：“人是不错，就是太傲气了，总想让别人捧着。不过没关系，捧她我又不少块肉，只要她帮我做事就成。”听到这一切的小安震惊了。她为人心的莫测感到震惊，为自己不了解人性的丑恶而难过。从此，公司少了一对好朋友，多了两个对手。

昔日的好朋友最后却分道扬镳，对此，我们在为之可惜的同时，也不得为人心的莫测而感到惊讶。其实不只是小安，在生活中，我们是不是也曾有过类似的经历？心理学上的近因效应使得我们对于身边熟悉的人，不自觉地产生信任感和亲近感，而对陌生人则充满了提防心理。然而，常常令我们防不胜防的恰恰是这些亲近和熟识的人。因此，太多的人感叹人心莫测，对于参透人心充满了畏惧感，对与人沟通产生了畏惧心理，并因此发出：人心这么一个小小的玩意儿怎么就会有这么多道道儿呢？

的确，人心莫测不是白说的，这是由于人心充满着太多的偶然性和不确定性。然而，“人”字是相互支撑的结构，我们生活在这个由人组成的社会中，人与人就需要互相理解和扶持。于是决定了我们在接触每一个人时总想猜测这个人的内心想法，想走进这个人的内心世界，因此就算“人心莫测”，我们也要想办法去触摸，去感受，去靠近。



## 要想混社会，先要会读心

一个人总要长大，不可能永远生活在父母和亲人的庇护下，也不可能永远缩在自己的“象牙塔”中，于是当我们怀揣着美好的理想，独自踏上走向社会的旅程时，社会所给予我们的是笑脸还是哭脸，全看你是如何在社会上生存的。套用一些老江湖的话来说，那就是看你会不会混社会。究竟如何混社会？这是有一些技巧的，其中最重要的一条就是要会读心。

读心就如同一把能打开对方心门的钥匙，借助它，人与人之间架起沟通的桥梁，借助这个桥梁，我们得以提高自己的说话办事能力，获得多方面的信息，从而在商场或职场上做到“知己知彼，百战不殆”。试着观察身边的人，我们会发现，那些会读心的人能于细微处察人于无形之中，瞬间看穿朋友、老板、同事或竞争对手的语言暗藏的玄机，在社交场上左右逢源，让对方为我所用，成为拥有超强人气的人际关系大赢家；而不会读心的人，就像上文提到的韩信，纵使满腹经纶也无法在心思深沉的刘邦前为自己求得一线生机。可以说，倘若一个人不会读心，那就意味着他（她）很容易在复杂的人际关系的洪流中迷失自我，找不到适合自己的位置，从而被生活的洪流冲走。

某公司要招聘新人，经筛选后目标集中在两个人身上，一个是资历深、工作经验丰富的老王，一个是大学刚毕业、头脑比较灵活的小张。最后，面试官同时对他们二人进行面试。对于一些关于专业能力之类的问题，老王和小张皆对答如流，不过不知是无心还是有意，面试官在他们二人面试过程中一共接了三个电话，每个电话都是语气不耐烦地督促下属尽