



女性是个特殊群体，她们感情丰富，容易轻易相信他人，如果不能识别人心，不懂与人交往的分寸，

就会在激烈的社会竞争和复杂的人际交往中受制于人，处于被动局面，甚至落入他人的圈套和陷阱，使自己的人生蒙受重大的伤害和挫折。

文 静◎编著

聪明女人的 66封

Congming Nvrend
66feng Duxinzhaji

读心札记

女人要想活得好，读懂人心不可少！

女人靠什么闯荡社会？不是靠相貌，不是靠献媚，而是靠智慧！学会读心，你便能看透假象背后的真相，才能读懂表意下面的实意，才能让复杂不再复杂！

中国华侨出版社



聪明女人的 ①的66封

文 静◎编著

读心札记

Congming Nvrend
66feng Duxinzhaji

女人要想活得好，读懂人心不可少！

女人靠什么闯荡社会？不是靠相貌，不是靠献媚，而是靠智慧！学会读心，你便能看透假象背后的真相，才能读懂表意下面的实意，才能让复杂不再复杂！

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女人的 66 封读心札记 / 文静编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5113 - 2721 - 5

I. ①聪… II. ①文… III. ①女性 - 心理交往 - 通俗读物
IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251061 号

●聪明女人的 66 封读心札记

编 著/文 静

责任编辑/棠 静

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2721 - 5

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言 preface

如果能知道对方在想什么就好了！

如果对方说的能跟他心里所想的对上号就好了！

2000年，随着美国好莱坞大片《偷听女人心》的热卖，女人内心深处的这种渴望就更加强烈了。难道我们真的没有办法偷听到对方的心事吗？难道我们真的不能像梅尔·吉布森那样懂一点读心术吗？

其实未必。心理学家为了证明“读心术”的存在，他们曾在一家电话销售公司做过一个实验。心理学家把销售人员分成两组，第一组沿用老方法进行电话销售，第二组则得到心理学家的指示，即在给客户打电话时，尽量模仿对方的语速，并且迎合对方的喜好进行交谈。结果，第二组人员的销售业绩比以往提高了30%！

我们都懂得一个道理，即“知己知彼，百战不殆”。战争中要想获胜，就必须在知道自己实力的前提下，掌握对方的实力，这样才能有的放矢，有所准备。其实，在人际交往中也是如此，要想让对方喜欢你，你就必须了解对方的喜好和取向；如果你想要更好地与对方交谈，就要能读出他内心的想法，这样才能挑拣对方喜欢的话题并将谈话维持下去；而你使用与对方相同的语速，则更能让对方放宽心。

人类的内心防线是可以被交谈对方打破的。在说话过程中，如果一个人的嘴在撒谎，那么他的眼睛一定是游离不定的；如果连他的眼睛也在隐瞒你，那么他一定会在穿着打扮上有所疏忽；如果他连穿着打扮都伪装得很好，那么你最好注意一下他的身体语言……人类有许多方法撒

谎，但总会在某一方面露出马脚。

心理学家古特曼竟花费了14年的时间做了一个实验。他先后为500对夫妇录制了谈话录像，而后发现在谈话录像的3分钟内，那些无意中露出微妙的厌恶表情的夫妻，在四年内全部经历了婚姻破灭。

这个实验并没有多神奇，他只说明了一个道理，即真相总能通过各种角度被细心的人读出，无论你隐藏得多么完美。

所有的谎言迹象中最明显的信号是由身体传达的。因为我们很难控制自己的生理机制，比如，在害怕、紧张的时候，我们可以装作镇定地说自己“不紧张”，却不能抑制自己出汗、脸红。

一般而言，人在感觉厌恶的时候，嘴唇会上抬，眉毛下垂，然后眯起眼睛。女人如果看到对方露出了这个表情，就应该立刻知道，自己没有什么希望了，最好赶紧离开。

相反，如果对方先眯眼，而后眉毛收紧，嘴角下拉，下巴抬起或收紧，这就说明他为你事感到难过，他心里很惦记你，很在乎你。女人如果从对方眼中看到了这个表情，你就有福了。

人类心中究竟隐藏着多少秘密，没有人可以全部获得，更何况社会纷繁复杂，瞬息万变，人们每时每刻都在与他人进行沟通，这就使得人际交往变得越来越复杂和多样。再者，人性的弱点，利益的驱使，都使得人们在交往时选择隐藏。

女性是个特殊群体，她们感情丰富，容易轻易相信他人，如果不能识别人心，不懂与人交往的分寸，就会在激烈的社会竞争和复杂的人际交往中受制于人，处于被动局面，甚至落入他人的圈套和陷阱，使自己的人生蒙受重大的伤害和挫折。

基于此，《聪明女人的66封读心札记》教给广大女性一些“读心术”。本书分别从表情、装扮、语言，以及姿态、习惯、兴趣方面揭露人类的内心秘密，让广大女性读者能够在人类交往中成功读出对方内心想法，使交际变得顺风顺水，从而赢得一个好人脉、好人缘！



目录 contents

第1章 表情直指心间 ——不用开口问，表情告诉你他在想什么

表情是内心情绪的一面镜子，很多时候人们会通过表情来展现自己的情绪变化。聪明的女人不需要多说多问就可以从对方的表情参透他的内心。无论是寂寥的哀愁还是成功的欣喜，无论是伤心欲绝的泪水还是脸颊猝红的羞涩，无论是冷无表情的锐气还是嘴角上挑的傲慢，一切的一切都会通过面部表情不折不扣地表现出来。正所谓表情直指心间，每个人都有心灵的密码，而表情就是破译这一密码的必备工具。对于聪明女人来说，参透人心不在于语言，而在于她们敏锐的观察力。即便对方没有张口，表情已经告诉了她们一切。

表情是内心的晴雨表	2
别怕！面无表情只因还不熟悉	8
对方笑里藏刀，先看刀出鞘何处	12

哭过就好，那并不都是懦弱	16
嘴唇撅起，不满由心而生	21
嘴角上挑，演绎内心的傲慢与偏见	27
脸颊猝红，可能是羞涩，也可能是心虚	31

第2章 装扮泄露天机

——看明白穿戴的门道，心思一摸一个准儿

“人靠衣裳马靠鞍”，说的是人要选择好适合自己的服饰，才能够展现出最佳的自我。同样地，并不是所有的人都会将自己的真实思想通过语言直截了当、毫无隐藏地表露出来。人们习惯了将心绪深埋内心的角落，聪明的女人就要学会通过对方的装扮来看透对方深埋的情感与性格。不管是通过华丽的服装还是名贵的手表，不管是透过有品位的领带还是选择有档次的提包，睿智的女人往往能够从这些小物件上找到通向心灵的通道。

一身贵气的人，未必就是有品位的人	38
衣着色彩风格，暴露人们的本性特质	43
一条领带的颜色，男人品性的颜色	49
“表”露人心，它是人们的“面子工程”	53
看看他的戒指戴在了哪个手指上	58
大包小包，包包彰显各色内心	62
民族风的服饰，不同风格透露审美观点	66
聪明女人懂得参透眼镜下的内心	70

第3章 话里暗藏玄机

——有些话是让你用耳朵听的，有些话是让你用心听的

言语所展露的情感不一定都真实可信，谎言往往会穿上美丽的外衣，包裹真实的含义。智慧的读心女人，能够从对方的言语中把握住重点。有的话听听就好，听了忘了也不为过。有的话要用心去聆听，记住言语外在的装饰，参透他人内心的玄机。聪明的女人懂得哪些话是肺腑之言，而哪些话是虚情假意，明白赞美的本质，能够看透沉默的反抗。她们从来不会错过对方言语中的不经意，总能通过只言片语看清对方内心深处的那份真实。

别把别人说的“不”都当不	76
有些话可以信，有些话真的别去信	81
酒后未必吐真言	86
幽默笑话，也可用来掩盖内心动机	90
沉默之中尽是无言的心思	94
炫耀得越多，缺少得越多	99
随声应和的话，不要太当真	104

第4章 姿态都有用意

——做一个“特工美女”，在无声之中寻觅到“心声”

“小动作，大智慧”，这个原理是懂得读心的女人们必须用心



掌握的。小姿态是一种内心的辩解，不管是身体哪个部位的动作，都会给交往中的人产生心理暗示。一个人姿态的变化，更能够表明对方心里的那点玄机。不管是无心的防御还是主动的攻击，也不管是坐姿百态还是走路踮脚，都不仅仅是养成的一种习惯，聪明的女人会透过姿态的变化，洞察清楚对方的心灵秘密。

是攻击还是防守，先打量他的手臂放在哪儿	110
对方一入座，就给了你一张“心”名片	115
不一样的步调，不一样的心思	119
低调与高傲，善用坐姿辨别人品	124
站有站相，不同站相不同心态	129
走路踮脚，其实是内心不够平稳	134
摸鼻子，那瞬间的内心突变	139

第5章 习惯绝非偶然

——那些不起眼的小事儿，往往都是心的写照

人的一生免不了要有点惯性作为，这些习惯虽然常常处于一种无意识的作为，却往往是人内心的一种真实写照。不起眼的小事儿往往揭露了一个人内心世界中最为隐晦的一面。因为小所以是一种真实的表达，也因为小所以常常难以引起别人的兴趣和重视。其实，生活中的举手投足都来源于我们内心的感召。聪明的女人正是通过这种感召看清了对方那少有人知晓的另一面。

一句口头禅，便可知晓心之所向	146
点烟拿烟，十个男人十个样儿	152
准确判断喝酒的那点感受	157
挤牙膏，挤出不同的性格	162
外表光鲜家中乱，往往内心更懒散	166
运动时间安排不同，运动心理也各异	173
酒宴吃相，将内心暴露无遗	176

第6章 兴趣背后藏真相

——别忽略个人的小偏好，它是识人的“一把手”

每个人都有自己的兴趣爱好，而这些爱好往往都代表着他们内心的一种追求。会读心的聪明女人从来不会放过对方的兴趣爱好的细节，而是会透过他们感兴趣的话题走进他们的心灵世界。一个人只有在自己喜欢的事情上才会显露出真实的心性，当他们的眼中闪出惊喜的光芒，一切的内在情绪就会不由自主地调动出来。那绝对是聪明女人读心的最佳时刻，尽管那不过是短短的一瞬，但在聪明女人的面前，一切性格、心态、观念、情绪都了然于心了。

音乐里包含着音符，也包含着心理	182
杂志类型五花八门，读者性格也各有千秋	187
去什么地方旅游，传达什么样的向往	193
收藏物品千奇百怪，性格偏向各有不同	198
跳什么样的舞，表露什么样的心	203



不同的电影，演绎不同的内心	208
饮食偏好，彰显内心的酸甜苦辣咸	214

第7章 心思随着情景转

——读心无处不在，画出不同场合里的心灵图

工作场合、交际场合以及生活场合，场合的不同，人们所要注意和考虑的事情也不尽相同。在一个人的一生中，必然要经历无数个场合，不同的情景之下每个人的心态必然是截然迥异的。读心女人不会轻易放过任何一个读心的机会，因为她们知道想要真实地读懂别人，首先就要历练一双读心慧眼，此外还要有一颗水一般清凉的内心。当自己真正读懂了那些场景之内的一颗颗真实的内心，自己也就画出了一张少有人能看懂的心灵藏宝图，那必然是自己一生的财富，值得用一辈子去呵护珍惜。

今年，办公室流行手语	220
点菜中的识人哲学	225
朋友聚餐，埋单时的百态人生	230
请客吃饭，就餐地点表露真实内心	235
房间装饰风格，往往是内心的向往	239
咖啡馆里的百样风情	244

第8章 嗜好不同各有心思

——撩开偏好的面纱，读清男人女人的内心世界

每个人都有着属于自己的嗜好，嗜好的不同决定了每个人不同的内心世界。或许当我们说出这种话的时候，有些人会有一些诧异，真的是这样吗？有那么神奇吗？事实上在读心的世界里，每一个细节都会成为一个人表达内心世界的一种表现。也许这些小小的嗜好表现在别人眼中算不了什么也不觉得有什么奇怪，可在聪明的读心女人眼中这一切都是她们可以瞬间走进对方内心世界的一份可靠分析情报。一个小小的偏好，是如此的神秘，在读心女人的那双灵动双眼下，不论是男人还是女人，一切的心思，一切的想法，一切的秉性都会在顷刻间原形毕露。

看看睡姿，便知女人脾气大小	250
洒很多香水，极度招摇下的自卑心	255
水果偏好，洞察女人性格偏好	260
探听大小消息女人的小心理	264
透过饮食偏好，看清男人内心的酸甜苦辣咸	270

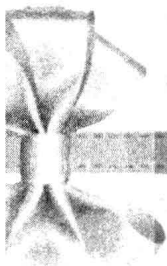




第1章 表情直指心间

——不用开口问,表情告诉你他在想什么

表情是内心情绪的一面镜子,很多时候人们会通过表情来展现自己的情绪变化。聪明的女人不需要多说多问就可以从对方的表情参透他的内心。无论是寂寥的哀愁还是成功的欣喜,无论是伤心欲绝的泪水还是脸颊粹红的羞涩,无论是冷无表情的锐气还是嘴角上挑的傲慢,一切的一切都会通过面部表情不折不扣地表现出来。正所谓表情直指心间,每个人都有心灵的密码,而表情就是破译这一密码的必备工具。对于聪明女人来说,参透人心不在于语言,而在于她们敏锐的观察力。即便对方没有张口,表情已经告诉了她们一切。



表情是内心的晴雨表



如果说语言能够形容出一个人当下内心的波动，那么表情就是先于言辞透露给聪明女人的内心晴雨表。一个人是喜是悲，对你说的话是真感兴趣还是装作感兴趣，听的时候是专注还是心中存着其他的事儿，只要用心观察就可以透过表情参透他们的内心。在聪明女人看来，即便是再会伪装的人，也难以掩饰自己细微末节的表情，而这简单的细节恰恰正是表露他们心机的真实依据。

人是理性的动物，可生活中处处存续着感性的色彩，而这种感性的来源就在于他们内心波动的心理变化。在这个注重交际的现代社会，即便是女人也免不了要跟形形色色的人打交道，倘若一句话没说对或一个举动引起了对方的反感，下面的沟通必然就会受到多重的阻碍。有位哲学家曾经说：“人不可能踏进同一条河流。”的确，人与人即便有很相近的地方也绝对不是同一个人，别人想什么是绝对不能单单依靠自己的主观思想去轻易下结论的。更何况很多人生性善于伪装，言辞之间

具备很好的应变能力，单凭交谈是很难知道他们的真实意图的。因此，聪明女人往往会将心思花在观察人的细节上，表情细微的变化也就这样顺理成章地成为她们参透人心的重要参考依据。

一个人的情绪在语言上是能够有自控能力的，但在表情上却很难自我控制，即便是他们通过心理暗示等诸多手段实行缓和抑制，也难以百分之百做到没有变化。从某种角度来说，表情就是一个人内心的晴雨表。是阴是晴，喜怒哀乐，它都是一个人内心思想情绪的预报信息，只要能在第一时间多留意信息，判断对方的当下情绪的状态，就可以敏锐地分析出自己下一步的应对策略，找到攻破对方内心防线的突破口，从而在相对和谐的交流氛围中解决想要解决的问题。

彤彤是一个聪明的姑娘，朋友们都说她看人看得很准，只要在她面前坐上不到一个小时，对方的性格，当下的心情，对待感情的专一程度等各种信息就已经被她摸得八九不离十了。

一次家里人给彤彤介绍了一个对象，两人见了一面彤彤就说不成。当别人追问为什么时，她说出了自己的见解：“他当时情绪烦躁，虽然长得不错，言辞也很客气，但表情上却是一副紧张的样子，时不时地会皱起眉头。从感觉上看他这样做并不是对我有多么反感，而是生活中的一种惯用表情，这样的人应该是脾气急且暴躁的性格。或许当天他确实也遇到了一些不顺心的事情，初次见面也不愿意过多地说，但是那种烦躁的心



绪确实难控制。当时我换个话题问他工作是不是很忙，适时抱怨了一下生活的不易，但他也不过是勉强一笑并没有太多回应，由此可以推断他烦恼的事情并不在于工作压力。看到他心绪难以平息，我也不想再过多猜测，便尽可能地讲些笑话说些可有可无的话。一顿饭交谈间相处得还算和谐，但维系的过程却让我觉得很吃力。总而言之，我觉得和这样的男人在一起，时间久了一定会很累，第一次见面情绪上就体现出了烦躁，还是在自我抑制的情况下略有收敛，倘若真的相处久了，原形毕露，发起脾气来必然是我难以忍受的。”

事实证明彤彤的眼光没有错，之后这个男孩儿又被他人介绍给其他人。起初两人相处得还算和谐，但之后男孩儿的暴躁脾气还是显现出来，他经常因难以控制自己的火暴脾气而大吼大嚷，时不时地还砸坏手里的东西，3个月的时间光手机就平均一个月摔坏一个。到最后男孩儿的暴躁更是升了级别，两人吵了几句他就开始大打出手，时不时地对女孩儿施暴。尽管事后后悔主动向女孩儿承认错误，但到了关键时刻还是难以控制自己的怒气，最终那个女孩儿因为难以忍受，与他也是无果而终。每每谈起此事，女孩儿总是说彤彤的眼睛比自己好用得多，不但可以有效地控制对方情绪，在大局上抑制对方暴躁的秉性，又可以果断撤退，在最快时间将自己淡出对方视线，有效规避了自己遭遇的一切。

人们常说：“表情是内心的晴雨表。”这话说得一点没错。

通过一个人的表情不但可以判断出对方性格，还可以清楚地知道对方当下的心情如何。一个人如果正值春风得意，必定是会双眉舒展并面带笑容的；一个人若是遇到了什么倒霉事，就会眉头紧锁，面露悲伤、忧郁；如果是怒火中烧，一般来说会脸红脖子粗，面部肌肉抽搐不止，双眉竖立、咬牙切齿；如果是有愧于心，也许会脸热心跳，呼吸急促，两耳发热，脸上多半会出汗，所谓“汗颜”就是这个意思；如果是恐惧，通常会脸色苍白，体温尤其是皮肤温度下降，呼吸不畅，嘴唇颤抖，等等。由此可见，表情确实可以反映一个人的内心世界，整个波动的过程在这张晴雨表上必然会得到相当完美的体现。

当然，一千张脸必然会有着上万种微妙的表情，想识破世界的每一张脸是需要相当高的悟性和阅历的。大家都是凡人，每天还要工作生活，再聪明的女人也不会愚蠢到将自己全部的时间精力都耗费在研究别人的表情上。之所以在关键时刻可以精准地做出判断，主要还是抓住了大概的几个关键点。那么，这些关键点究竟是什么呢？现在就略说一二，希望对大家有所帮助参考：

1. 神情紧张，或许是因为太过重视

有些人在生活中初次见面会产生一种局促不安的感觉。他们脸微红，说话有些磕磕巴巴，身子常常会微微颤抖，手指紧握，不停玩弄一些小东西。在很多人眼里这样的人是经不起事儿的，见个人都那么紧张，因此不愿意过多地与他们交流，而事实并不是这样。