

小心100句话暴露你的内心秘密

芳琼

没办法
你怎么回事？
我很忙商！

别说你没有这句

口头禅

嘿！请慎用本书中的100句口头禅
它可能在关键时刻拖你的后腿哦！

天津出版传媒集团
R 天津人民出版社

别说你没有这句

没办法
你怎么回事？
我很忙商！

口头禅

小心100句话暴露你的内心秘密

芳琼 编著



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

别说你没有这句口头禅：小心100句话暴露你的内心
秘密/芳琼编著. —天津：天津人民出版社，2013.8

ISBN 978-7-201-08311-7

I. ①别… II. ①芳… III. ①下意识—通俗读物
IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 177560 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱：tjrmcbs@126.com

北京蓝空印刷厂印刷 新华书店经销

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

690×980毫米 16开本 17印张

字数：150千字

定价：32.80元

前言

Preface

在我们的汉语中共有汉字几万个，这几万个字又能相互组合成数以亿万计的词汇和句子。

不过，对于普通人而言，日常生活中所能接触到的常见字也不过5000多个，大部分人在掌握了2000~3000个字之后，就能满足基本的书写和说话的需要了。

这2000多个我们经常使用的汉字，在我们的话语中，出现的频率也是大有分别的。有些字句我们极少用到，有些字句则是我们经常会使用的。那些被我们最常使用到的字句，则被称为“口头禅”。

每个人都有自己的口头禅，而口头禅有时候就是一个人的名片。像冯巩的那句“我想死你们了”一般，口头禅会代表一个人的形象。

从心理学的角度来看，口头禅是人潜意识的条件反射，是人在不经意间透露的个人信息与个人性格。它是人内心对事物的一种看法，是外界的信息经过自己的心理加工而形成的一种固定的语言反射模式，以至于出现类似的情形时，就会脱口而出。

其实，从一个人的口头禅中，我们大致可以了解他的性格特点，比如“说真的”、“老实说”、“的确”、“不骗你”等等，

这样的人有一种担心对方误解自己的心理，因此性格有些急躁，内心常会感到不平。他会十分在意对方对自己所陈述事件的评价，所以一再强调事情的真实性，希望自己在团体中被认可，并得到很多朋友的信赖。又如“可能是吧”、“或许是吧”、“大概是吧”等等，有这种口头禅的人，自我防卫本能极强，不会将内心的想法完全地暴露出来，在处事待人方面极为冷静，所以工作和人际关系都不错。

诸如此类对于口头禅的心理学剖析，就是本书的关键内容所在。在阅读本书之后，我们就可以根据他人的口头禅了解对方的性格，从而了解他的内心世界，使自己掌握交谈的主动权。也可以从自己的口头禅中，发现自己性格中的某些倾向，实现心理的自我剖析。无论是了解别人还是发现自己，对我们都是极为有利的。

当我们可以从细节处观察社会、了解人生的时候，或许我们就掌握了更高的生存智慧。这也是本书希望给各位读者带来的最大益处。

目录 Contents

PART 1

工作场合的 小动作

职场如战场，这句话可不是危言耸听。在残酷的职场中，你的任何一个错误都可能让你的前程受到影响，所以，你必须要从每一个细节做起，让自己尽量做到滴水不漏。而口头禅，可能就是你需要特别注意的第一个职场细节哦。那些不太恰当的口头禅，在职场中就如定时炸弹一般危险，因此，千万要管好自己的嘴！

口头禅1：如果公司……我就可以做到……

——一句话暴露你没有工作能力 /03

口头禅2：我没时间

——习惯性的推脱，其实是为了不想去做而找借口 /06

口头禅3：好了，我明白了/懂了，懂了

——这其实是对别人的事情感到无聊 /10

口头禅4：也许你说得对吧……

——喜欢说这句话的人，看起来顺从，实际上内心的逆反心理相当严重 /13

口头禅5：我表示压力山大……

——性格胆怯的人爱把这话挂在嘴边，承压能力也不强 /15

口头禅6：还不是为了钱/算加班吗？

——这是不隐藏欲望的人，容易引起别人防备 /17

口头禅7：我担心……/我怀疑……

——这样开始说话的人是完美主义者，他敏感，过度在乎自己 /20

口头禅8：问一下……

——有问题时，总是请教别人，会将低姿态坚持到底 /23

口头禅9：帮我把……做一下

——总叫别人帮忙做事的人，习惯性当老大 /26

口头禅10：完了，完了

——说这句话的人，做事没头没脑，容易陷入消极的情绪中/29

口头禅11：是我们头儿让我这么做的……

——爱讲这句话的人情商较低，喜欢推诿责任/32

口头禅12：我可没打算一辈子耗在这

——说这句话的人，缺乏归属感和集体意识/34

口头禅13：我早说了这么做行不通……

——这种人是典型的事后诸葛亮，善于狡辩，没有立场，易惹人烦/36

口头禅14：没有人告诉我……

——缺乏主动意识、责任心，得过且过/38

口头禅15：我没什么可以报告的……

——喜欢搪塞工作，马虎大意/41

口头禅16：我上司那水平，还不如我呢……

——说这句话的人，嫉妒心很重，情商很低/43

口头禅17：我付出的永远和收获不成正比……

——怨念很重，不容易接触/46

口头禅18：太堵车了，没办法……

——喜欢说这句话的人，总是想要找借口，会经常性地迟到/49

口头禅19：我们公司的薪水太低了……

——说这句话的人，对自己的能力没有准确的评估，喜欢埋怨环境/52

PART
2

社交场合的小动作

社交活动中，语言的沟通是最为重要的。我们都试图让自己的语言变得更得体、更传神，不过，在很多时候，一句小小的、不合时宜的口头禅，会不经意地抹黑我们的语言，让我们在别人的印象中一落千丈。

赶紧行动起来，找出那些被我们无意中说出过的、让人讨厌的“黑暗系”口头禅吧！

口头禅 20：那又怎么了

——为人比较叛逆，越是被禁止的事情，越喜欢去做 /57

口头禅 21：我讨厌别人（迟到、撒谎……）

——这样的人容易片面地评价别人 /59

口头禅 22：我也是/我也去/我也要

——依赖性很强，急需被认可 /62

口头禅 23：满嘴脏话，习惯辱骂他人

——为了炫耀权力，
其实自己是没有实力的人 /64

口头禅 24：哎，我这个人就是时好时坏的……

——喜欢说这句话的人，情绪不够稳定、
心智不够成熟 /67

口头禅 25：我头疼/胃疼/难受……

——经常把这句话挂在嘴边的人
心理承受能力差 /69

口头禅 26：不信就打赌

——争斗心太强，好胜，固执，
容易站到集体的对立面 /72

口头禅 27：我非常生气

——经常说这句话的人，有暴力倾向 /74

口头禅 28：我很喜欢你/我很尊重你……

——想要占便宜，可却又不想付出 /77

口头禅 29：别人都……我也……

——从众心理，对自己信心不够，
但好奇心很强，不太关心他人 /80

口头禅 30：大家来/大家看/你们知道吗

——喜欢成为谈话焦点，喜欢集体行动，
容易寂寞 /83

口头禅 31：咱们走着瞧……

——喜欢说这句话的人，外强中干，
喜欢说大话 /85

口头禅 32：你別解釋，我不想聽……

——這種人沒有同理心，
是個典型的目標動物 /87

口头禅 33：你先聽我說……

——以自我為中心的人，愛表現，
有強迫症傾向 /89

口头禅 34：誰這麼缺德呀……

——自私而無知，完全不顧及別人的感受 /91

口头禅 35：我會晚一點兒到……

——喜歡說這句話的人，沒有時間觀念，
做事不可靠 /93

口头禅 36：回頭告訴你……

——喜歡故弄玄虛，其實內心是渴望得到別人的重視 /95

口头禅 37：不給我面子！

——愛說這句話的人，好與人生事，
多起事端 /97

口头禅 38：想當年……

——經常說這句話的人，容易安於現狀，
不知進取 /99

口头禅 39：我真的好忙，好忙……

——喜歡说自己忙的人，性格冷漠，自私 /102

口头禅 40：我心情不好，別理我……

——自我意識過強，以自己為中心，
不大在乎別人的感受 /104

口头禅 41：虽然我……但是我……

——這種人沒有什麼原則，喜歡原諒自己，
缺乏控制力 /106

口头禅 42：你怎么总是这样……

——愛抱怨他人，容易記仇，有心理洁癖 /108

口头禅 43：说实话这事根本就……

——喜歡出風頭，但是又不考慮後果 /111

PART
3

言语沟通中的小动作

朋友之间说话一般都比较随便，但是，千万不要因此就认为朋友之间的谈话就是百无禁忌的。事实上，一些你自己平时都没有注意过的口头禅，会在无意中给朋友造成很大的伤害，它会将你辛辛苦苦维系起来的交情瞬间毁灭掉。所以，朋友圈不能说的口头禅，你一定要知道。

口头禅44：我这个人……

——过分喜欢自我评价的人，给人不在乎他人的感觉，是不成熟的人/115

口头禅45：我记错了……

——做事马马虎虎，三心二意，不堪重任/117

口头禅46：我不喜欢……

——这种人爱强加于人，是比较强势的人/120

口头禅47：多多益善……

——说这句话的人，往往比较贪心，而且缺乏根本的自我认识/123

口头禅48：他这个人啊，一无是处……

——主观武断，对于周围的事物缺乏正确的认识/125

口头禅49：不要说了，我都懂……

——喜欢把这话挂在嘴边的人，大多比较无知，有些盲目自大/127

口头禅50：我要跟你绝交……

——轻易说这句话的人，相对来说比较绝情，不重情义/129

口头禅51：行了行了，好了好了……

——快速打断对方的话，是表现欲、竞争心比较强的人/132

口头禅52：反正我就是个傻瓜……丑……矮……

——有自卑情结的人在撒娇，期望别人夸奖自己/135

口头禅53：我总是……

——爱炫耀不幸的人，就是想获得别人的认同，习惯自我保护/138

口头禅54：我忘不掉……

——太爱说这话的人容易消沉，而且缺乏学习新知识的能力/141

口头禅 55：不要逼我……

——有被迫害妄想症，通常难以接触 /145

口头禅 56：你有病吧！

——经常说这句话的人，刻薄、
缺乏同理心 /147

口头禅 57：这事我早想到了……

——这种人往往妄自尊大，
不会顾及别人的面子 /149

口头禅 58：啊，累死了……

——爱说这话的人，生性懒惰，
缺乏上进心 /151

口头禅 59：有没有搞错……

——这种人大多承受能力差，脾气也暴躁 /153

口头禅 60：现在的人啊，跟以前没法比……

——这是总结性言论。总爱说这样话的人，
通常喜欢怀旧，又没有多大能力 /155

口头禅 61：你知道，有些事不是我能控制的……

——十足的不负责任，善于推诿 /157

口头禅 62：没问题，交给我你就放心吧……

——大包大揽的人，
其实是为了增加自己的存在感 /159

口头禅 63：请再说得具体一点儿……

——喜欢说这句话的人，领悟能力不强，
不善学习 /161

口头禅 64：你到底是怎么想的啊……

——这种人容易苛求他人，
对周围的环境总是充满了不满 /163

口头禅 65：这事和我没有半毛钱关系……

——动不动就把这话挂嘴边的人，
喜欢用极端方式为自己开脱 /166

PART
4

思维中的 小动作

你的思维和你的某些小动作往往与你的某一句口头禅有着莫大的联系。如果不加注意，让二者同时发生作用，后果非常严重。因此，一定要管好你的嘴，别让他暴露你的心。

口头禅 66：要不是我……/没有我……

——其实很想得到别人的认同，内心敏感，觉得别人不在乎自己/171

口头禅 67：我认识××、××和××(比较厉害的人)

——这是炫耀心理。自己没出息，又不想让别人发现，拼命掩饰自己的缺点/173

口头禅 68：所有事都是值得怀疑的……

——经常不信邪的人，缺乏信任感，充满怀疑心理/176

口头禅 69：到底该怎么办？

——爱说这句话的人，为人犹豫不决，没有决断力/178

口头禅 70：要不是……我……

——对自己的过去带有悔恨，喜欢埋怨别人，其实是痛恨自己/180

口头禅 71：这又没什么

——喜欢说这句话的人，比较随性，没有责任心/182

口头禅 72：你说行，那就行吧！

——这种人没啥主见，生活比较被动/184

口头禅 73：烦死了

——容易使人抑郁，身上带有负能量，大脑功能可能受到了损害/187

口头禅 74：这年头，道义能卖几个钱？

——说这句话的人，缺乏公德和责任感，没有大智慧/189

口头禅 75：太可怕了

——是一种不理性的恐惧，为人多怯懦/192

口头禅 76：我就是命苦

——消极的人，也容易陷入失败中/195

口头禅77：凭什么呀？

——喜欢说这句话的人，自私、不理性，
喜欢做交易 /198

口头禅78：想那么多干吗，到时再说！

——这类人大多缺乏规划，做事没有章法，
做哪算哪 /201

口头禅79：这事我能有什么办法

——这类人有着严重的逆反心理 /203

口头禅80：只有这么做才是对的

——说这句话的人，刚愎自用，
自视甚高 /205

口头禅81：这话听起来耳熟……

——内心带有不确定性，
容易让人听了讨厌 /207

口头禅82：哎呀，我怎么就这么聪明呢

——自信得有些过头，很容易盲目自大 /209

口头禅83：什么都是假的

——太过于消极，对世界缺乏信任，
打击别人的积极性 /211

口头禅84：这都是天意

——说这句话的人，单纯、没心机，但同时也
缺乏进取精神 /213

口头禅85：改天一起吃饭

——喜欢给人空头支票，
总是想空手套白狼 /216

口头禅86：是我的，我就一定要拿到手

——说这句话的人，不懂得放弃，
比较顽固 /218

口头禅87：你等等我啊

——喜欢说这句话的人，不顾他人的感受，
自私自利 /221

PART
5

亲密爱人的 小动作

爱人的关系是最稳定最可靠的，但同时也是最善变的。千万千万不要让你的一句无心之言，将世上最坚固的堡垒变成沙城。

□头禅 88：我喜欢你/我爱你

——说得多的人，不在乎两人之间的平等关系，
愿意做地位低的那一个/225

□头禅 89：做爱做的事

——对于性方面比较开放，容易出轨/228

□头禅 90：如果你真的爱我，就……

——企图给对方造成罪恶感，
只会招来抗拒心理/231

□头禅 91：你们男人都……/你们女人都……

——这种人自身没有魅力，内心强势，
拒绝现实/234

□头禅 92：我以前的男朋友/女朋友……

——这样的人有着病态怀旧的心理/237

□头禅 93：随便……

——喜欢说随便的人，没有主见，安于现状/239

□头禅 94：别人家的孩子/老公/婆婆……

——失败者心态，爱把自己的不高兴发泄在对方
身上，没有同理心/241

□头禅 95：你爱我吗，你爱我吗，你爱我吗？

——爱说这种话的人，
有很强的强迫性重复心理/243

□头禅 96：不喜欢我就跟我离婚啊……

——喜欢说这句话的人，敏感而脆弱，
容易走极端/246

□头禅 97：你管得着吗？

——爱说这话的人，自私任性，不好相处/248

□头禅 98：这跟你没关系……

——高傲冷漠的人，比较难接近/250

□头禅 99：对啊，就是这样的……

——喜欢言不由衷，是个没立场、随大流的人/253

□头禅 100：我说不行就不行……

——经常说这句话的人，独断专行，
难以相处/256

PART
1

工作场合的 小动作

职场如战场，这句话可不是危言耸听。在残酷的职场中，你的任何一个错误都可能让你的前程受到影响，所以，你必须要从每一个细节做起，让自己尽量做到滴水不漏。而口头禅，可能就是你需要特别注意的第一个职场细节哦。那些不太恰当的口头禅，在职场中就如定时炸弹一般危险，因此，千万要管好自己的嘴！

现场情景

经理对小王说：“本季度我们的销量所有下滑，下个季度可要好好地赶上来哦！”

小王漫不经心地回答说：“如果公司能够再加强一些广告营销的力度，我想就可以做到了。”

经理有些不高兴，心中暗想：这家伙事事谈条件，处处提要求，看来工作能力很一般。

一句话的产生

弗洛伊德在精神分析报告中指出：

一个小女孩不喜欢给她的苹果，她一口也不尝，就会说苹果是酸的。

如果一位成年人像那个小女孩一样说话，那说明他正在试图压抑一个观念。

没有签到大客户，也没有多签几个合同的原因，其实说话的人心里往往是清楚的，是自己的能力不够。但是人有分析问题的能力，有察觉问题本质的天赋，却很少有坦诚面对自己缺点的勇气。

人的心理是很奇特的，一个念头在大脑里从产生到被自己认可，就像走一道迷宫一样，一定要从起点顺利达到终点，这个念头才能够被自己肯定。