

《如何洞悉别人的内心世界》

图书基本信息

书名：《如何洞悉别人的内心世界》

13位ISBN编号：9787216053037

10位ISBN编号：7216053036

出版时间：2008-1

出版社：湖北人民

作者：纪凯

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《如何洞悉别人的内心世界》

内容概要

《如何洞悉别人的内心世界》以“以体察人、以衣取人、以食观人、以动识人、以言揣人、以习辨人、以心品人、以行知人、以事明人”为枝干，还配有大量实用的心理测试，使内容与结构做到了重点突出、分类明确、知识点清晰。所以，读者翻看之时必有开卷有益、俯拾皆金的感觉。从道德角度看，洞悉别人内心世界总是难以避免窥视别人隐私之嫌。然而，洞悉本身只是一个中性词，洞悉者的洞悉目的才有褒贬之分。在时间被繁忙的工作与生活填充得有些外溢的今天，洞悉别人内心世界可以提高人与人沟通的效率和质量。同时，也可以使自己与家人、朋友、同事相处更和谐。

《如何洞悉别人的内心世界》

书籍目录

第一章 以体察人——通过长相洞悉人心从体貌特征洞悉别人性格从生理上的变化洞悉别人内心世界从眼睛洞悉别人内心世界从眉毛洞悉别人内心世界从嘴洞悉别人内心世界从鼻子洞悉别人内心世界从脸型洞悉别人内心世界从头发洞悉别人性格从身材洞悉别人内心世界第二章 以衣取人——通过穿着洞悉人心从着装习惯洞悉别人内心世界从服饰颜色洞悉别人内心世界从服饰风格洞悉别人内心世界从领带格调洞悉别人内心世界从手提包洞悉别人内心世界从内衣特点洞悉女性性格从穿什么睡觉洞悉男性心灵第三章 以食观人——通过饮食洞悉人心从不同饮食习惯洞悉别人内心世界从吃水果洞悉别人内心世界从吃薯条洞悉别人内心世界从吃火锅洞悉别人内心世界从吃汉堡洞悉别人内心世界从喝过期牛奶洞悉别人内心世界从倒啤酒洞悉别人内心世界从吃鱼的部位洞悉别人内心世界从吃大盘鸡洞悉别人内心世界从进餐时位置的选择洞悉别人内心世界从选择烤红薯的形状洞悉别人内心世界第四章 以动识人——通过具体姿态洞悉人心从坐姿洞悉别人内心世界从走路姿态洞悉别人内心世界从握手姿态洞悉别人内心世界从说话时的小动作洞悉别人内心世界从睡姿洞悉别人内心世界从吸烟姿态洞悉男女内心世界从两个细节洞悉女性内心世界第五章 以言揣人——通过谈话洞悉人心从谈话话题洞悉别人内心世界从说话方式洞悉别人内心世界通过声调洞悉别人内心世界从打招呼洞悉别人内心世界如何洞悉别人在撒谎如何洞悉别人的弦外之音第六章 以习辨人——通过习惯洞悉人心从喜好的音乐洞悉别人的性情从居室布置看别人的婚恋态度从读书习惯洞悉别人性格从喜欢的宠物及收藏品洞悉别人内心世界从旅游习惯洞悉别人心理色彩选择与内心世界第七章 以心品人——通过态度洞悉人心从恋爱状态洞悉别人内心世界从工作态度洞悉别人内心世界从花钱态度洞悉别人内心世界从成败中洞悉别人内心世界从礼物洞悉别人内心世界第八章 以行知人——通过做事洞悉人心从工作表现洞悉别人内心世界从随手涂写洞悉别人内心世界从网络聊天洞悉别人内心世界从电话本洞悉别人内心世界从交换名片洞悉别人内心世界从手机洞悉女性的性格和爱情从付款方式洞悉别人内心世界从烦躁时的动作洞悉别人内心世界第九章 以事明人——通过寓言洞悉人心如何化解爱情的威胁爱情需要看着菜谱祈祷婚姻背后的隐形杀手事实的“事实”是什么从两面镜子到一面镜子附录 洞悉别人内心的趣味测试爱情测试测试他对目前爱情的满足程度测试他的爱情忠诚度测试什么类型男性会喜欢你测试他喜欢什么类型的女性测试她目前是否适合结婚测试你们爱情的极限婚姻测试测试他的暴力倾向测试婚姻在她心中的位置测试她能否做一个好妻子测试他是合格的丈夫吗性格习惯测试测试他是否爱冲动测试他的自信度测试他的直觉灵验度测试他是否足够成熟测试他的恐惧情绪测试他是否有抑郁症测试他是否有自卑情绪测试他的情绪稳定性测试他是吝啬还是浪费人际交往测试测试他是否是个圆滑的人测试他是否多疑测试他的交际能力测试他处理困难问题的能力测试他是否有团队合作精神

第一章 以体察人——通过长相洞悉人心 从体貌特征洞悉别人性格 在现实中，人的性格都是复杂的，大部分人的性格或是偏向外向型或是偏向内向型。很难找到特别典型的外向或内向的性格，性格的内外没有绝对的优劣之分。如何才能洞悉别人的性格呢？洞悉别人的性格要有具体的方法作为指导。方法之一就是通过对人的体貌特征洞悉人的性格特征。 三种身体类型的不同性格 人的体型可以分为三类：瘦弱型、肥胖型、结实型。基本上每一种体型都对应一种性格特征，如瘦弱型对应分裂式性格，肥胖型对应躁郁式性格，结实型对应钝重式性格。下面将根据每种体型分而述之：

【瘦弱型体格】 瘦弱型的人整个看来，给人以清瘦、苍白的感觉，尤其是手脚，显得特别细长。瘦弱型的女性，如果个子不是很高，不会像瘦弱型男性那样给人一目了然的感觉。这时候，就以胸部平板与否做为判断的标准。瘦弱型男性之中，如果是运动员，一眼看去很像结实型，所以在区别时，必须特别注意。 **【肥胖型体格】** 中年肥胖是一种典型的酒桶式形态，但是青年人肥胖常与结实型相互混淆。为辨别清楚，下面列出肥胖型的体型特征：头大，颈短而圆；手脚短，尤其是指头，又圆又短；脸孔有柔和意味，五官均衡；脸孔呈现五角形。 **【结实型体格】** 对于男性来说，理想的体型是属于倒三角形的，体格健壮。有些人的手脚则不怎么均衡。如果是女性，个子会显得特别大，多半给人以男性化的感觉。 如何把人的体型准确无误的分类呢？在实际观察体型的分类中要注意以下三个方面： 1.对人的体型的区别应该把他的职业、运动、食物等后天的影响考虑在内。 2.对于属于混合体型的人来说，应该看哪种体型扮演了主要角色。 3.如果遇到不容易正确判断的，可以根据下面的观察资料来补充。

一、分裂式性格的特征 1.不善于社交，对周围人漠不关心。有胆怯心理。 2.带有较重的自闭倾向，平日寡言，喜爱孤独。 3.遨游于梦想的世界，以自然为友，爱好文学、诗歌。从某种观点来说。好像是不与凡俗为伍，带有不易亲近的贵族性。 4.有时，也会以积极性的行为形诸于外，例如，对人投以辛辣的挖苦话，或是显现令人发惧的残忍性。 5.这种类型的人往往会赤裸裸地显出自私的念头，常常被朋友排挤于外。 6.常发牢骚，不断换职业。 7.缺乏适应社会能力。 8.虽然交往已久，但是，仍然令人摸不透其为人。 9.即使看来很像喜爱社交，总是让人觉得只到某一个限度就无法再深交。 10.可以兼有两种完全相反的感情。如，既能把自己贬得一文不值，又能傲慢自尊，把自己看得高人一等。 **【洞悉分裂式性格者的内心世界】** 从上面的性格特征可以获知此种性格的人，其心态由“意志障碍”所形成。如一般人到咖啡店喝咖啡并不需要太多时间花在选择上，如果朋友里面有一个分裂式性格的人，情况就不一样了。他会对着点什么喝犹豫不决。就算勉强有了决定，他还是迟疑不定。这种人无法把现实的问题，当做一个问题来思考，逼着自己沉溺于幻想的世界，当然优柔寡断、无法付诸行动也是理所应当的反应。 总之，分裂式性格者就是：“谜一样的人物”，冷漠、不易相处、是个一本正经的怪人。有神经质的一面，柔顺、迟钝，却又有极度傲慢、敏感的一面。这些特征归纳起来可以分为六种类型：超然型、不满型、理想型、梦想型、独善型、愚钝型。 二、躁郁式性格的特征 躁郁式性格和分裂式性格正好是完全相反的一种性格模式。这一型的人，擅长社交，为人亲切、善良，有一颗热情助人的心。如果跟分裂式性格的人做朋友，到一定程度后就再也无法踏进一步，令人有种碰到一堵厚墙的感觉，那么和躁郁式性格的人交朋友就全然不同，他会让人觉得坦率、无所隐瞒、无所约束。即使大发脾气，之后也不会因此而耿耿于怀。 躁郁式性格的人不喜欢讽刺，也不会指桑骂槐。进入任何环境都能很快就适应，讲究实际，不去空谈。但是，属于这一型的人，迟早会面临“心情变换”的时期。曾有一个躁郁式的大学教授，在“躁”的状态下，常以一种无可比拟的气魄和学生侃侃而谈，声情并茂，学生听得也是声泪俱下、感奋不已。可是，“郁”的状态一来，他就觉得人生是一大片灰色，万念俱灰，甚至躲在角落里，一言不发。这个教授是个极端的例子。类似这种心情的变化，有极大可能会降临在躁郁式性格者的身上。 这种“躁”‘郁”的心情变化，并不是突如其来，又突然收敛，而是快活、爽朗的时期会持续数周，甚至数月，之后，又来个数周或数月的阴郁时潮。其心情变化时间的长短没有定数，因人而异。而这种心情的程度也各有差别，有些人，看似整年不变，其实，只要细加观察，必能发现有这种心情的交替。 从性格上来细分，这一类型的人可以归纳为四种类型来阐明：

【快活型的性格特点】 1.头脑灵活，思维转换很快。 2.精力非常充沛，给人以很爱动的感觉。 3.时常会开一些惹大家开心的玩笑，在宴会中欢闹不歇的人就是这一类型。 **【阴郁型的性格特点】** 1.这种性格的人安安静静，个性内向，与分裂式性格很像，其实，根本上的差异就在没有分裂式性格的冷淡，以及带刺儿的模样。 2.在宴会上不会喧闹，

《如何洞悉别人的内心世界》

常常表现为自斟自饮，且乐在其中，显示出性情温和的一面。 【活动型的性格特点】 1.善于交际，是一位工作投入的交际家。 2.适合于从事商业或与人沟通的工作，如商人、记者等。

【温和型的性格特点】 1.工作踏实、努力，孜孜不倦、不辞劳苦。 2.工作态度认真，踏实而谨慎。

躁郁式和分裂式是正好相反的性格，这种区别从职业选择上可以明显地看出来。如同是学者，对医学工作之类的实际学问发生兴趣的多是躁郁式性格的人。分裂式性格的人一般对天文学、物理学、数学之类抽象的学问，兴趣较浓。又如，同样是艺术家，但从性格上也可以区分为两种：一种是躁郁式性格的艺术家，创作的作品富于幽默且给人明朗的感受；另一种是分裂式性格的艺术家，其作品给人的印象是冷冰冰的，或是幻想的感觉。三、钝重式性格的特征 这种性格的人给人的第一印象就是规规矩矩、一丝不苟。你如果发现自己哪位朋友的房间收拾得有条不紊、干干净净，大可判定，他是个钝重式性格的人。这种人的性格特征往往是讲情义，严守交往礼节，重视秩序，渴望一种踏实、稳健的生活。做事不屈不挠，不会随随便便就抛弃希望。钝重式性格还有做事迂回绕弯的特点，往往慢人半拍。在和别人交谈时，他常常用一种缓慢的语调，急性子的人往往很难接受。究其原因，是他们对于外界的刺激不太敏感所致，这也是发现他们性格属性的一条重要的线索。

这种性格的人即使揍他，或是严厉的责骂他，他也往往无法感到冲击。也正是由于感觉的迟钝，让我们从另一个角度认识到，这正是造就他们坚忍、慢半拍、迂回而进等等性格特征的根源所在。

尽管他们拥有这种迟钝的性格，但是一旦兴奋起来，他们就会浑然忘我，常常做出令人意想不到的事来。他们俭朴成习，思想上偏向保守，但有时也会成为急进派的先锋，把平日蓄积的力量全部爆发出来。

从生理上的变化洞悉别人内心世界 洞悉别人内心不仅仅只通过外表，人的一些生理上的变化，也可以传达其内心世界。当一个人的感情有所变化时，其身体内部同时也会发生相对应的复杂变化。例如，当一个人受到惊吓的时候，他心脏的跳动会在无意识中加速且呼吸会变得急促。还有一些相对应的生理变化是人用五官所无法感知到的，如血压上升、汗腺兴奋等。

感情世界的内在变化会影响到人的生理变化，这是人的意志所无法控制的。因为由感情所引起的一连串生理变化，都是自律神经系统的作用所致。自律神经是人下意识的神经活动，如当心脏跳动急促时，想抑制使之不跳是绝对办不到的。

洞悉别人内心世界的最快捷的方法，是着眼于“随感情而变化的自律神经的作用”。测谎器就是根据这个原理造成的。当一个人说谎时，他的呼吸会显得紊乱，同时血压与脉搏、汗腺与兴奋都会呈现不同程度的变化。所以，通过测谎器就可以把其心中的情感变化通过生理反应测定出来，然后做个综合性的观测，藉以判断事情的真假。

其中，对测谎最具有效用的是汗腺与兴奋度的测定。这个东西被称为“皮肤电流反射计”。在被测者的指尖，置以小电极，放出人体感觉不出的微弱电流。当汗腺发生兴奋作用时，电流就随着多流出一点点，“皮肤电流反射计”就把那个反应扩而大之地记录下来。

我们可以把“汗腺兴奋”的原理运用到洞悉别人内心真实情况方面。例如警察可以使用“握手询问法”，来了解嫌疑人是不是在撒谎。当问话触及事件的核心时，若是真凶，轻轻一握也感觉出其手掌汗水淋漓。在男女恋爱之时，利用对方所表现出来的一些生理变化来洞悉其内心，就可以避免由于冲动而犯不应该犯的过错。

有一个小魔术，正是通过观察人的生理变化来洞悉其感情世界。具体办法是这样的，魔术师让一位先生领着他猜他最喜欢的女孩。首先，魔术师让十个左右的人到舞台上，排成一行或两行。这些人中有一个是这位先生最喜欢的人。然后，魔术师让这位先生走到舞台上，对他说：“这里排了十位女士，现在，请您在心里选出一位，您不能把您的决定告诉任何人，但是，为了事后证明您选的是那个人，请您在记事小册上秘密地记下那个人是第几个。等到我宣布您的心上人后，才能拿出来对照。”

这位先生按照魔术师的要求，把自己的心上人写在了本子上，然后，魔术师就从容地掏出一条手巾，把自己的眼睛蒙了起来，并对这位先生说：“现在，为了便于你的心意传到我的心上，请您牵着我的手，慢慢地走过每一个人的面前。当你走到心上人面前，务必在心里再一次告诉自己说：‘我选的就是这个人。’”

之后，这位魔术师果然就猜中了他的心上人。观众立刻报以热烈的掌声。也许许多人会对魔术师做这种猜测暗竖大拇指，感到十分的佩服。其实，魔术师是使用了有科学依据的观人术。

无论是谁在走到自己心上人的面前时都会在身体和生理上出现一些微妙的变化。而魔术师就把他身体上的微妙变化，通过手的接触，感受出来了。来到心上人面前，不是无意识中握紧了手，就是微微颤抖，再不就是走的速度忽快，或是忽慢，总而言之，必有某种变化。当然，这种动作上的变化，极为微小，但是，经验老到的魔术师，就有本事凭那一丁点变化一言猜中他的心上人是谁。

这个道理就跟前面说的“握手询问法”一样，都是通过感知人的异常生理变化来得出正确判断的。这种方法只要运用得宜，在洞悉人的内心世界方面是可以发挥很大威力的。

在利用生理变化洞悉人的内心的办法上，除了

《如何洞悉别人的内心世界》

运用‘握手咨询法’外，还可以注意对方脸部、手、脚的动态，尤其是眼睛、嘴唇和四周肌肉的变化。冷冷的表情通常发生在对你还有憎恨、敌意，又不愿意被你识破的时候。对无所谓的事情滔滔而言是在有意掩饰自己的内疚。如发现对方脸色苍白、手上动脉大幅度跳动，或是发现对方指尖颤抖，有吞口水的声音和擦手心之类的现象时，表示对方相当紧张、激动。

从眼睛洞悉别人内心世界 中国有句俗语：“眼睛是心灵的窗户。”眼睛作为人类五官中最敏锐的器官，其感觉领域几乎涵盖了所有感觉的70%以上。《孟子》中记载：“存乎人者，莫良于眸子。眸子不能掩其恶。胸中正，则眸子瞭焉；胸中不正，则眸子眊（mao，眼睛昏花）焉。听其言也，观其眸子，人焉廋哉？”这段话的意思是：观察人的方法，没有比观察人的眼睛更好了。眼睛不能掩盖人们内心的丑恶。一个人心中正直，眼睛就显得清明；心中不正直，眼睛看上去就不免昏花。听一个人讲话，观察他的眼睛，这个人内心的好坏又怎么可以隐藏得了呢？

通过这段话，我们可以获知一个人的内心动向必然会反映在他的眼睛里。心之所想，不用言语，从眼神中就会找到答案，这是每个人无法隐瞒的事实。睡眠惺忪的人，眼睛表现模糊不清；而眼睛雪亮、目光炯炯的人，自然显得聪明伶俐。如果眼睛真的在笑，心也会随之轻松。满脸佯装微笑的人，注意他的眼睛，会发现那是一双不安的眼睛，根本没有笑意。

根据对方的眼神状态洞悉他的内心 一个人通过别人对自己的视线可以体会出该人对自己的看法、态度。因此，如何透过视线的活动了解他人，便成了人与人之间圆满交往、心灵沟通的要点。不过，注视对方的眼睛，并非真的凝视，而是观察对方视线的活动。如何通过了解对方的眼神来洞悉他的心理呢？

1.讲话时对方对自己是否有视线接触 通过有无视线接触可以判断出他对你有无好感或兴趣。如果谈话时，对方完全不看你，便可视为他对你不感兴趣或无亲近感。不相识的人，彼此视线偶而相交，便会立刻撇开。如果一个素昧平生的人一直盯着自己，我们必定会感到不安，甚至觉得害怕。这是由于每个人被看久了，都会觉得被看穿内心或被侵犯隐私权的原因。

相识者彼此视线相交之际，即表示他们有意沟通心灵。但是，这种情况如果发生在女性之间，则可能有别的意思。心理学家的研究结果表明：当女性愿意把自己所想传达给对方时，多半会发生凝视对方的行为。日常生活中，对方若久久凝视你而不移开视线的话，很可能有什么心事要向你诉说。

2.和异性视线相遇时故意移开表示关心对方 女性的心理相当复杂而奇怪。有些女人一旦目光与男人相遇，便会立刻把视线移开，此时她们心里很不自在。胆怯的男性，立刻会显得不自信，心里想“她看不起我吗”、“我是否被视为不受欢迎的人？”答案当然不是这样，其实这是女性对对方表示关心的一种心理反应。

如果公交车上上来一位年轻貌美的女性，所有人的眼光几乎都会集中在她身上。但是，青年男子往往会随即把脸扭向一旁。纵使他们对她有兴趣，也只会偷偷斜视对方。这是由于他们想认识对方，又不愿让对方知道自己的心意的缘故。

《如何洞悉别人的内心世界》

编辑推荐

在心理学里，一个点往往可以洞悉一个人的“全部”。本书通过人的长相、衣服、饮食、姿态、谈话、态度、习惯、做事等方面的一个具体行为来窥视其内心秘密。当然，人的内心是十分复杂的，因为每个人都有其特殊的心理，而且每个人的内心也不是一成不变的。人生本就是一个认识 and 改变的过程，对一个人的洞悉也不能一劳永逸。本书的优势就是帮助你从多个方面来洞悉人心，给你的判断提供多种参考。

《如何洞悉别人的内心世界》

精彩短评

- 1、作者讲的也没什么错，只是看人这功夫，不是看一本书就会的，还须一朝一夕的磨炼。
- 2、7个月过后，完全忘记该书讲了什么。

《如何洞悉别人的内心世界》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com