

读心术



[读心术 下载链接1](#)

著者:徐耀武

出版者:机械工业

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787111300472

《读心术》主要内容简介：对交往对方心理状态把握不当的沟通、说服，会引发诸多不良反应。比如，在不知道对方已经厌倦的情况下滔滔不绝地陈述、在对方有兴趣的时候不加以跟进、在对方抗争之前不懂得合理引导等，都可能对人际关系产生严重危害，导致人际冲突。《读心术》包含社交中的6大心理活动主题，分别为：真实与谎言、排斥与接受、妥协与抗争、喜爱与厌恶、沉静与动摇、强势与软弱，集合了大量行为心理学、肢体语言心理学的研究成果，包括体态语的解读方式以及相应的应对策略。

作者介绍：

徐耀武，美国加州科技大学高级工商管理硕士，现任裕元工业集团培训总监。1992年南下进入外资企业，长期从事企业人力资源管理与企业改善工作，十余年大型企业内部改善与培训辅导、企业绩效改善委员会顾问等职务的管理经验。作为一名人力资源培训师，作者曾广泛涉猎管理学、心理学等相关知识和技术。本书是作者依据培训的体会，结合心理学知识，对生活和职业交往中如何洞察他人心理，并有效把握交往规则的一次系统梳理。对大众读者的工作和生活具有显著的指导意义。

目录: 前言	第1章 他是在说谎吗：真实与谎言	1	迟疑：一闪而过的面部表露	2	
撒谎者常常触摸鼻子？	4	用手遮住嘴巴传达的信号	6	手指放在嘴唇之间：渴望安全感	9
摩擦眼睛隐藏内心的不安	12	抓挠耳朵代表什么意思？	15	抓挠脖子的秘密：口是心非	18
拉拽衣领：隐藏谎言后的恐慌	20	摊开的手掌意味着真诚	23	微笑能够隐藏谎言吗？	25
目光坚定不一定代表诚恳	28	发现不经意间的多余动作	30		
高明撒谎者也无法掩饰的漏洞	32	第2章 或远或近的心理距离：排斥与接受	37		
明确的排斥：双臂交叉抱胸	38	双腿交叉也是排斥的表达方式	40		
温和的抗拒：紧闭双唇的微笑	42	歪脸笑：排斥还是赞同？	45		
察觉敌意：握拳式双臂交叉	47	双手放入口袋：拒绝介入	50	手部恰当接触的潜台词	52
人们怎样隐藏愤怒和挫败感	54	当对方抚摸下巴的时候	57	拉扯耳垂的心理暗喻	60
身体距离的心理暗示	62	准备就绪的坐姿：肯定的回答？	64	第3章	
判定对方的心理软肋：妥协与抗争	69	顽固的“4字腿”	70	会说话的烟圈	72
表达善意：手心向上	75	准备攻击的姿态：双手叉腰	77	低头耸肩：微妙的表达	80
双腿交缠：顺从的标签	82	否定的信号：压低下巴	84	攻击的前奏曲：合掌伸指	87
抗争即将开始：起跑者的姿势	89	利用眼镜来拖延抗争	91		
仔细观察他的身体是弯曲或挺直	93	注意到了吗：他在摘去“不存在”的绒毛	96	第4章	
继续下去还是适时停止：喜爱与厌恶	101	注意他皱起的眉头	102	轻抬眉毛的暗语	104
飘忽的眼神，飘忽的心	107	脚尖方向，心之所向	109	用手指敲击桌面代表什么？	111
头部微微倾斜的含义	113	他为什么摩拳擦掌？	116	倾慕之意：托盘式的姿势	118
斜瞄式的微笑：读懂她的心思	120	积极情绪的特征：瞳孔扩张	123		
眨眼的频率诉说他的心理状态	125	暴露他的内心：下拉的嘴角	127		
看出他的厌倦：用手掌托住脑袋	130	第5章 伪装下的情绪涌动：沉静与动摇	135		
脸红，表示什么？	136	紧握双手的伪装	138	伪装的道具：随身物品	141
腿部抖动，他在平复心绪？	144	隐藏手肘的小秘密	147	捕捉眼球转动的信息	150
了解抓挠后颈的含义	153	不安的小动作：摆弄衣袖	155	脚踝相扣掩饰惊慌情绪	158
头部传达出什么信号？	161	脚踝相扣掩饰惊慌情绪	164		
自我拥抱式的抱臂方式：紧张情绪的宣泄	166	第6章			
谁会处在受支配的地位：强势与软弱	171	显示自己主导地位的“圈地”姿势	172		
压低眉毛的用意何在？	174	强势的目光，威慑你的内心	176		
传达支配意味的动作：双腿叉开	178	争取主动权：握手时将手掌翻转	181		
尖塔形手势，自信溢于言表	184	高昂的下巴泄露的信息	186		
强势的标签：“弹弓式”姿势	189	留在口袋外的拇指在告诉你什么？	191		
把手搭在椅子的扶手上传达的信息是什么？	194				
· · · · · (收起)					

标签

心理学

读心术

进行

社交

心理

人事

职场

学习

评论

内容还是很详细，可惜缺少例图，尤其是手势方面的。另外是结构不太好，个人认为用身体部分分类会比按目的分类更好。

也不知道说的是真的还是假的，人的身体语言和某些表情真的可以暴露一个人的心理吗？

书评

[读心术 下载链接1](#)