

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 and 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 渴求安全感：抓握式的双臂交叉姿势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](#)