

<<看穿人心术，拿来就用>>

图书基本信息

书名：<<看穿人心术，拿来就用>>

13位ISBN编号：9787539941561

10位ISBN编号：7539941561

出版时间：2011-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：涩谷昌二

页数：183

译者：刘隽玮

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;看穿人心术，拿来就用&gt;&gt;

## 前言

前言到底什么是气味？

该如何辨别气味？

所谓“大叔的气味”指的是什么气味？

所谓“大婶的气味”又是什么气味呢？

信息素有什么效果？

什么气味受大家的欢迎？

关于气味，朋友们有数不尽的问题。

在这本书中，我将为大家解答有关气味的各种问题。

另外，还将和大家共同探讨一下体臭、汗臭、脚臭、随年龄增长出现的体臭（老年臭）、世界上最臭的臭味、香水味、猫狗喜欢的气味、讨厌的气味、令人怀念的气味、气味与记忆的关系、芳香疗法（香薰推拿、精油按摩等）、疾病的气味、癌症的气味、最大限度消除臭味等有趣的问题。

人是一种视觉动物，对于外界的信息绝大部分是通过眼睛获取的。

其次是耳朵，即听觉。

另外，味觉与摄食营养、维持生命息息相关；如果没有平衡感，人就无法保持身体的平衡，进而无法正常运动；如果没有触觉、温度感和痛觉的话，人就无法感觉到快感和疼痛。

除此之外，还有一种感觉就是嗅觉，即感知气味的功能。

关于气味，有说不尽的话题。

假如有一种食物外观非常诱人，但当我们把它送到嘴边时却闻到一股恶心的气味，恐怕马上就会胃口全无。

如果不远处飘来一阵香水味，恐怕很多男性会联想到美女，不自觉地就会走过去看。

如果闻到烤鳗鱼或者烤肉的香味，大多数人都会产生食欲。

如果在不经意间闻到了某种熟悉的味道，肯定会勾起以前的回忆。

有一种闻起来像甜香蕉味的化学物质“香草精”（Vanilla），舔起来却是苦的，利用它可以判断人的老化程度。

有一个实验，给人闻芳香精油的气味和令人讨厌的气味，结果发现，芳香精油的气味可以缓解精神压力……虽然气味在我们的生活中无处不在，但有一部分人即使塞住鼻子过日子，也不会感觉到有什么不同，因为他们可能太忙碌了，以至于忘记了气味的存在。

就像我们平时意识不到地球在自转、公转一样，我们对于气味的存在也经常忽视。

不过，我们的嗅觉和地球自转、公转一样，是非常重要的。

关于“气味”这个词，也有着深厚的历史和文化背景。

例如，日本古代将《涅槃经》中的“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐”译为日语，称为《伊吕波歌》，其中就是用了“气味”作比喻。

在日本古典文学名著《源氏物语》中，多次用“气味”来形容情绪、余韵、人格等。

另外，日本刀追求的最高境界在于强力的斩切性能，而斩切性能古今通称“切味”。

再有，虽然气味是用鼻子嗅的，但从古时候起，另外一个动词也被用来表示感知气味，那就是“闻”，而“闻”最初是“听”的意思。

由此可见，“气味”充满了不可思议性，人类的文明史虽然历经数千年，但对于气味的科学本质，依然没有完全解开。

读了这本书后，您可以了解已知气味和信息素的全貌，并能理解在“气味的世界”里，不分文科、理科、年龄、性别、种族，任何人都可以自由驰骋。

以前，我习惯写有关气味的专业性论文，面向的都是专业研究人员。

这次要写一本科普书籍，确实把我难住了，因为我不了解现在的上班族、OL们对气味的哪些方面感兴趣。

在此，我要感谢Soft Bank Creative的编辑石周子女士，是她通过认真的调查，总结出了目前大家最为感兴趣的50个问题。

<<看穿人心术，拿来就用>>

另外，我还要感谢越中矢住子小姐，从采访、收集信息到撰写书稿，都能看到她忙碌的身影。最后，还有一个人不能不提，她就是绘制出精美插图，让这本书充满乐趣的高山美香小姐，在此一并表示感谢！

最后，希望广大读者朋友们能够通过这本书对气味的不可思议之处有个新的认识，并对气味和嗅觉产生兴趣，让您的生活变得更加“丰富多味”！

2010年12月外崎肇一

## <<看穿人心术，拿来就用>>

### 内容概要

如果能掌握“看穿人心术”，人与人之间的沟通会更有效。

本书要为您揭晓的“秘术”有：从弦外之音看人际关系、从外表和动作看本性、听到哪些话值得注意、从口头禅看相处之道、从不同的借口洞悉性格等。

只要勤加“修炼”，谁都可以更有心机和技巧地处理好人际关系，让家庭更和睦、让工作环境更舒适。

#### 精彩提要

左边的脸会说真话

挑剔是为了得到奉承

惋惜失败只是自我安慰

总是迟到的人态度傲慢

“没什么”其实是欲言又止

“没办法”说明背后另有隐情

<<看穿人心术，拿来就用>>

作者简介

涩谷昌三

日本目白大学人类社会学院教授，精通非语言交流和“人类空间行为学”，对心理学有着独特、深入的研究。

他所著书籍甚多，主要有《三分钟读懂心理学》《三分钟读懂恋爱心理学》《能够立刻使用的心理学》《图解杂学与深层心理学》等。

## <<看穿人心术，拿来就用>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 理解了心里话，就理解了人际关系

了解对方，就是要知道他的心里话  
借口和谎言是不可或缺的润滑剂  
看透本意有一个过程  
自我监控暂停时即本能自我暴露时  
有效使用自我告白的技巧  
自我告白和自我呈现  
及时吐露心里话  
解读表情的能力是维护良好夫妇关系的关键所在  
在网上发表恶意言论是不成熟的表现  
必须直面内心的场合

#### 第二章 通过外表和动作看穿本性

避开视线是讨厌的信号  
通过眼神看穿谎言  
左边的脸会说真话  
观察手的动作可以识破谎言  
腿部动作泄露内心的秘密  
从打招呼的视线和握手的方式发现敌对心理  
初次见面就有身体接触的人过于自信  
总是迟到的人态度傲慢  
发短信时多使用表情符号的人谨小慎微  
无法摆脱失恋困扰的人  
女人“想让你疼，想依靠你”的信号是什么？  
隐藏在华服下的心理  
喜欢名牌货的人畏惧权威  
不同的眼镜款式表现出的自我  
摘下隐形眼镜、换上框架眼镜的心理  
从吸烟方式看心理

#### 第三章 听到这些话的时候要注意了

“很有意思啊”并不是表扬  
“年轻真好啊”中隐藏的含义  
“某某真了不起”表示超越的决心  
“可能是这样”其实是“我不这么想”  
高呼“大胆去做吧！”的人其实很消极  
因为责任感而说出“做不好怎么办？”  
“现实很残酷！”其实是无能的托辞  
“可是……”是听不进去的表现  
通过“不是...‘也就是说”看一个人的性格  
坦白“我的性格不太好”的人其实相当自恋  
直言自己长胖了的人其实期待否定的回答  
挑剔是为了得到奉承  
心里有鬼就会变得唠叨  
说“最近忙得连觉都没工夫睡”的人其实是装作很忙  
说“那可是常识”的人没有常识

<<看穿人心术，拿来就用>>

“和你一样就好”是缺乏自信的表现

第四章 从说话习惯看相处之道

第五章 不同的借口展现出的性格

第六章 心理测验

## &lt;&lt;看穿人心术，拿来就用&gt;&gt;

## 章节摘录

避开视线是讨厌的信号美国芝加哥大学的心理学教授埃克哈特曾做过一项实验。

实验时，他随即给男女参与者看一些照片，然后观察他们瞳孔的变化。

最终，实验得出一个很有意思的结果，即看到不同照片时，瞳孔的大小存在明显的差异。

比如，女性看到怀抱孩子的母亲的照片时，瞳孔平均扩大了25%；而男性看到女性的裸照时，瞳孔平均扩大了20%。

实验结果还表明，人类瞳孔的大小不仅会随周围环境的明暗发生变化，还受对目标关心和感兴趣程度的影响。

如果仔细观察瞳孔的变化，可以得知对方的心理状态。

对方看上去心不在焉地在听，可他黑眼珠深处的瞳孔却在渐渐扩大，由此可以断定他满不在乎的神情下掩饰的是对该话题的强烈关注。

就像通常所说的“眼睛比嘴巴会说话”一样，人的心理活动全都显露在眼睛中。

除了瞳孔的变化，从对方的视线中也可以获取很多信息。

比如，一个人正口若悬河，而听话者却总是回避视线上的交流。

此时，可以理解为听话者已经厌烦了这个话题，或者对说话人并不感冒。

发现听话者目光游离时也可以作同样的理解。

这个时候比较妥当的做法是就此结束对话或者转换话题。

通过眼神看穿谎言观察对方的眼睛，可以判断他是否在说谎。

一般情况下，人在感到内疚或做了亏心事时，总是试图回避对方的视线。

所以，当一个人的眼神游离不定时，他可能是在隐瞒什么。

不过，也不能就此断定目不转睛注视着对方就是在说真话。

相反，正因为大家都知道避开视线有说谎的嫌疑，有些人为了不被看穿反而大胆看着对方说话。

接下来，再给大家介绍一个辨别谎言的方法。

随着脑海中所想事物的不同，人的眼睛（眼球）活动也会随之变化。

现在就为您做一个具体的说明。

（注意，这个方法只适用于“右撇子”。

）1. 眼球向左上方看——大脑在搜索记忆，所说的是真话；2. 眼球向右上方看——大脑在制造想象，所说的是谎言；3. 眼球向左下方看——试图回忆某种感觉或味觉；4. 眼球向右下方看——感受到身体上的痛苦。

通过以上方法，可以在一定程度上了解对方的内心。

“盘问”丈夫或男朋友昨天的行踪时，对方回答：“去和客户打高尔夫球了。”

此时，如果他的眼球向左上方看，说明他脑海中浮现出昨天的情景，并没有撒谎。

相反，如果他的眼球向右上方看，则说明他开始想象从未出现过的场景，可以由此判断他撒了谎。

左边的脸会说真话人的大脑分左脑和右脑两个部分，它们各自掌管不同的功能。

一般认为右脑负责形象思维和灵感，而左脑负责理性思考。

那么，您知道脸的左右两边也是有区别的吗？

当然，因为左右两边都长着眼睛和耳朵，脸不像大脑左右两部分会有不同的分工。

不过，它们之间还是有一定区别的：左半边脸更容易表露出感情、表情更加丰富。

当您直呼“啊？”

真的吗？

”而惊叹不已时，对着镜子仔细观察一下自己左右两边的脸。

或者，您可以用相机拍下自己的笑脸或生气时的表情，然后将相片导入电脑中，剪切成左右两部分。

紧接着，分别将左脸和右脸的照片放在一起，比较之后就一目了然了。

无论是高兴还是生气，左脸都可以准确地传达出。

相比之下，右脸显露不出任何表情。

所以，当您观察对方的眼睛后却无法得知对方在想什么时，请把注意力集中到他的左脸。

<<看穿人心术，拿来就用>>

人的眼睛都是从左到右移动，所以最初视线很容易落在对方的右脸。

那么，要反其道而行之，注视他的左脸。

说不定，就能从左脸的表情变化中发现对方内心活动的蛛丝马迹。

.....

## <<看穿人心术，拿来就用>>

### 编辑推荐

《看穿人心术 拿来就用:日本最快让沟通力倍增的心理书》是“拿来就用”轻悦读书系第二弹。本书系主打“越有趣的越好懂好用”，旨在让年轻人快速汲取有用的新知识。

《看穿人心术 拿来就用:日本最快让沟通力倍增的心理书》是日本最快让沟通力倍增的心理书，日本亚马逊书店五星推荐，“对人心理”类第一名，想看穿人心和害怕被人看穿的都要看！

《看穿人心术 拿来就用:日本最快让沟通力倍增的心理书》全方位揭晓读心的秘术，教您修炼处理人际关系的好技术！

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:<http://www.tushu007.com>