

<<解读面孔>>

图书基本信息

书名：<<解读面孔>>

13位ISBN编号：9787509703106

10位ISBN编号：7509703107

出版时间：2008-8

出版时间：社科文献

作者：(美)利奥波德·贝拉克//萨姆·辛克莱尔·贝克|译者:蔡曙光

页数：195

译者：蔡曙光

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>

## <<解读面孔>>

### 内容概要

《解读面孔》（第2版）是一本介绍如何通过解读面孔来洞察别人的通俗读物。作者从解剖学、行为科学和心理学的角度阐述了人的行为、心理和社会经历等因素是如何对人的面部表情产生影响的，说明人的性格、人格是如何对面孔在后天的形成和生长过程中发挥作用，并从面部表情中反映出来的原理。书中介绍了一套解读面孔的方法——划区解读法，着重介绍了如何运用划区法来解读面孔上的迹象，达到洞察内心的目的。

## <<解读面孔>>

### 作者简介

[美]利奥波德·贝拉克，美国艾伯特爱因斯坦医学院临床精神病学教授，同时还担任纽约大学心理学临床教授。

[美]萨姆·辛克莱尔·贝克，主要致力于家庭、社会生活、医疗保健方面主题的研究，其中与他人合作的五本书曾在美国畅销书。

## &lt;&lt;解读面孔&gt;&gt;

## 书籍目录

1.自我测验一下：你能解读这些面孔吗？

1四个基本好处3仅仅是注视某人只不过要有系统性4以职业的态度来解读面孔5解读面孔的一个简单技巧6应用划区法分析埃尔维斯·普雷斯利(猫王)的面孔?9通过划区法解读蒙娜丽莎的奥秘12识破假笑16对你来讲，最有意义的是划区解读法的有效性19在日常与他人的接触中解读面孔212.如何通过分面分析来解读面孔22观相术与骨相学24面孔的划分27研究各种不同的人29分面解读对任何年龄都有效吗？32分脑研究中揭示的关系35解读约翰·F·肯尼迪的面孔39解读罗伯特·肯尼迪的面孔?41解读爱德华·肯尼迪的面孔?43解读一张陌生的面孔45解读分别由两个相同的右半部脸和两个相同的左半部脸合成的照片48通过电视屏幕来尝试这种分面解读的方法50你的眼睛不只是一架相机513.面部肌肉是怎样影响面容及面部表情的53面部表情的三种类型58作为性格指示物的骨骼的发展60把面孔的各部分作为一个整体进行解读62解读温斯顿·丘吉尔不同时期的面孔?654.便利解读面孔的101个性格特质词汇表?73使用特质词汇表74埃莉诺·罗斯福：实例研究?80进行被迫选择模式的练习845.使解读表情变得容易起来85澄清一些有关解读表情的错误概念85分别解读五官的每一部分87解读眼睛88解读鼻子95观察口部、嘴唇99下巴与颌部102睾酮与雌激素的联系103解读颈部105解读耳朵105解读整个表情107解读前任总统杜鲁门的面孔及表情1086.“面对”你自己：如何解读你自己的面孔114分步骤地解读你自己的面孔117学会像别人看你那样地来观察你自己118解读和比较你在不同年龄时期的面孔120对着镜子解读你自己的面孔121自我意识122你给别人的印象123塑造你自己的面孔126解读你自己的“面孔”要保持连续性1277.通过解读面孔改善各种人际关系128促进、加强彼此之间的沟通132解读面孔的实践不等于心理分析1378.通过解读名人的面孔进行练习139杰米·卡特?141罗莎琳·卡特?144富兰克林·德拉诺·罗斯福147玛丽莲·梦露?150汉弗莱·伯加特?152德怀特·D·艾森豪威尔155约瑟夫·戈培尔?157罗纳德·里根?160周恩来162欣赏露出真面貌的名人1649.享受解读面孔的游戏166你会选择这个人担任你的海关检查员吗？166你会选择她作为你的知心朋友吗？168你会从这个人手里买一辆旧汽车吗？170你会选择她担任你的律师吗？172形成你自己解读面孔的实践方式17410.解答你在解读面孔中的有关问题?176

## &lt;&lt;解读面孔&gt;&gt;

## 章节摘录

## 1.自我测验一下：你能解读这些面孔吗？

当你遇见某人时，你会很自然地读解（观察）对方的面部，而自己并没有意识到这种行为。当你能很有见识地读解对方的面孔时，你会在许多方面获得好处。

在读解面孔方面，我已有多年的实践。

你可以通过我设计的这种简单的划区法学会读解的技巧。

事实证明，这种划区法是有效的读解面孔的方法。

这种方法有着可靠的心理学基础，一旦掌握了这套方法会给你带来无穷的乐趣。

你不妨现在就自我提问：“作为日常生活的一部分，我有没有真正有意识地解读过某人的面孔？而且在解读这个人的面孔时我有没有发现我想知道的东西？

这个人基本上是忠诚，还是奸诈，我能否做出正确的判断？

她为人基本上是和善的还是为刻薄的？

我是否该去和他相识还是退避三尺？

” 演员艾伦·阿尔达曾在电视剧“野战外科医院”中扮演一名外科大夫。

剧中，他在哥伦比亚大学内、外科大夫学院举行的毕业典礼上向应届的毕业生提出问题：“凭你们所学到的知识，是能够像读解电报一样来读解我的X光照片。

但是，你们能够读解我面孔上的不随意肌吗？

你们能够从我的面部看出我心中恐惧和茫然若失的心情吗？

……我希望你们记住这一点：人的头骨是相连着的，不要孤立地看待它们。

” 这也是要你回答的一个难题。

为了更好地了解他人并与之来往，一项很重要的工作就是你能更准确地读解他人的面部。

正确地评价某个有教养的人士无异于在创造财富。

而识别不出那种故意装出一付“忠诚”表情的骗子就会丧失大笔的钱财。

你会弄清楚如何仔细解读人的这张面具。

你可以把这种技巧应用在你生活的每个方面。

在此，不要把解读面孔看作为是一种算命，而是把它作为在识别人的品质方面一种非常宝贵的工具。

除了划区解读方法外，第4章还有一份词汇表，表中列有101个描述性格的词汇，会对你有更进一步的帮助。

这份表可以作为解读面孔的一种查询工具。

当你把所看到的并读解到的面孔的每个部分进行综合归纳形成一个初步印象之后，你可以从那个词汇表迅速地选出几个关键词，然后，按每个区域的印象写下相应的形容词。

以便有助于你对这个人做出正确的判断。

除了采取面对面地解读他人面孔外，只要有可能，还可以再把这个人的照片拿出来进行仔细地解读分析。

如果你花时间悉心研究，借助面孔划区法和那份性格词汇表仔细地分析放在你面前的照片，你就能提高判断对方的准确度。

为了提高你这方面的能力，增长兴趣，你可以经常利用杂志和报纸上的照片以及电视屏幕上的特写镜头来进行练习。

把你和你朋友各自解读的结果进行比较，那一定会很有意思（见第9章“欣赏解读面部游戏”），看看你能否从一些著名人士（如埃尔维斯·普雷斯利——猫王，玛丽莲·梦露，汉弗莱·伯加特，埃莉诺·罗斯福）和其他一些人的面孔中所表露出来的迹象，知道这些人是属于什么样性格的人？

在后面几章里本书将仔细分析对有关政治名人面孔解读的结果（肯尼迪的三兄弟，吉米·卡特和罗莎琳·卡特，罗纳德里根，德怀特·艾森豪尔，富兰克林·罗斯福和其他一些政治名人）。

有的总统候选人导致竞选胜利或失败，常常不是因为他们的政治纲领如何，而是因为其面孔和行为举止在电视屏幕上的偶然出现情况带来的影响。

我坚信，如果我大多数人都愿意花时间学会如何解读面孔的技巧的话（在选择政治候选人之前），那

## &lt;&lt;解读面孔&gt;&gt;

么我们就能提高我们的选举能力，选出较为合适的候选人当选任职。

四个基本的好处 希望你通过学会解读面孔的技巧获得四个基本的好处：（1）通过学习如何更好地解读人的面孔，你将会获得很有用的洞察他人品质和个性的能力（2）通过掌握如何解读你自己的面孔，你就会更多地了解自己。

（3）你将会更好地懂得你如何去给别人留下深刻的印象，同时更好地了解别人对你的看法如何。

（4）由于提高了自我意识，你将能改善你与他人的关系。

仅仅是注视某人……只不过要有系统性 这一节清楚详细地阐述了解读面孔的技巧，这种很容易掌握的技巧在实践过程中会使你对此感到着迷。

学会这种技巧你无需非得是一名精神病学家或心理学家。

沃纳·沃尔夫博士在解读面孔方面是位先辈。

他说，“这方面没有心理学知识的人通常比学习心理学的学生做得更好。

”你现在就可以进行试验，做出对你自己有利的决定。

当你遇见别人，同他们讲话，或只是和他同坐在一间房时，我劝你在你去解读他们的面孔时应扩大你的洞察力和兴趣，而不仅仅是作表面浏览。

系统地研究他们的面孔。

但不要紧盯着或是过于明显地去审视他们的面孔，而只能静静地，不引人注目地观察面孔……并从中得到印象。

当你不太注意去观察别人，或者，如果你觉得别人基本上都是令人讨厌的，那么他们很可能也会对你有同样的感觉。

厌烦与漠不关心是相互的，是容易看出来的。

当你通过划区法解读别人的面孔时，你势必会对他们发生更多的兴趣。

那么，你逐渐也会让他们对你发生更大的兴趣。

以职业的态度来解读面孔 在我从事心理卫生职业的实践和教学中，解读面孔的技巧给了我很大帮助。

当有病人坐在候诊室里时，每当我打开门，我总是趁其不备、没等他（她）知道我时，尽可能仔细地观察他或她的面孔，然后再开始谈他（她）的事情。

那就是要在病人戴上社会面具之前解读他们的面孔。

在首次接触时，病人通常牢牢地戴着社会面具，而把真面貌隐藏起来。

在随后几次的接触中，当这种面具松脱开或摘下，愿意袒露深深的内心思想和情感时，就可以继续解读面孔了。

对于我本人而言，实际上我从未中断过解读面孔的实践。

在从业过程中，为了开导和治疗病人，我利用解读面孔的技巧来调查病人的思想，情绪和情感。有的大夫也是这样做的。

就象别的一些大夫那样，我常常让病人找来他们自己在不同年龄时的照片，时间越往前越好。

同时，我还需要他们的丈夫或妻子，子女或亲戚的照片。

解读这些照片上的面孔并研究各种姿态有助于不断加深了解，并且对治疗了很有帮助。

我在艾伯特·爱因斯坦医学院，在纽约大学心理学系以及在美国和国外其它一些院校的教学工作中，我常常谈论解读面孔技巧对促进有效治疗的重要性。

经过我反复讲解，在场的学生和同事似乎都发觉这种技巧的有用性。

正像我在课堂上，以及在此向你强调的那样，我所提供的方法并非是作为十分精确、万无一失的科学，也非是作为“提供结果担保”的深奥的精神病分析。

这些经过简化，被证明是有效的方法肯定会提高你的认识能力，对你如何地待人接物，改善与他人的关系起到一种帮助指导作用。

解读面孔的一个简单的技巧 在过去的一、二十年里，我通过临床试验，反复尝试之后，总结出一套简明的解读面孔的技巧——划区解读法，每次解读面孔的某一个部分。

解读的部分包括面孔表皮，肌肉和骨骼的轮廓线，并加以分析。

## &lt;&lt;解读面孔&gt;&gt;

人的表情是由皮下微小的肌肉活动决定的（见第3章图示），认识到这一点很重要。在后面的章节将要做出解释。

一个人最基本的内心情感或习惯性态度（怀疑或情绪冲动，自信或缺乏自尊，悲观厌世或乐观豁达，爱恋与仇恨）往往能“凝固”肌肉，使其变成经常出现的那种状态。

这些习惯性的状态就变成泄露内情的标记，这些标记可以帮助你察觉到人的真实的性格。人的面孔基本上就象一张立体地图，当你与一个特定的人交往时，这张地图可以告诉该去哪里，不该去哪里，面部表情肌肉的习惯性牵拉又会影响肌肉下面的骨骼的轮廓线和皮肤表面固有的皱纹的形状。

这套解读面孔的划区方法基本技巧分几个简单的步骤；在直接解读人的面孔时，你凭想象把面孔分为若干区域。

在解读照片时，你在照片上轻轻地划两条线把面孔分开，或者用一些纸片把面孔分成四个基本的区域。

当你解读照片的右边面孔时，它是在你正对着的左边……而左面孔则在你的右边。然后，你按水平方向划分面孔，使头顶、眼睛与鼻子、嘴和下巴分开（仅从眼睛以下划线分开）。

在这样划分的面孔区域中，你可以很容易仔细观察每一个分开的部分。

当你注视某个人时，应该想象着划分他或她的面孔，然后，依次仔细解读，先看右区，左区，上区和下区。

在解读照片上的面孔时，你可以用纸片分别遮盖的方法依次仔细观察8个区域。

通常你只需要解读4个区域，右区，左区，上区和下区。

如果时间允许，你可以进一步分别解读所有8个区域来分析那个人。

1?右区：你想象着按垂直方向盖住这个人面孔的左半部，仔细察看，分析整个右半部。

2?左区：按垂直方向盖住面孔的右半部，然后解读整个左半部（你会惊奇地发现两部分居然不一样）

3. 上区：在眼下按水平方向划线并盖住面孔的下部，把眼睛和上额单独处理，其目的是能更有效地解读这些部位。

4?上右区：仍然盖住面孔的下半部，现在还得盖住左眼，然后只解读右眼部位。

5?上左区：盖住面孔下部，再盖住右眼，然后只解读左眼。

6?下区：按水平方向划线盖住上半部，仔细观察并分析鼻子、嘴和下巴。

7?下右区：仍盖住上半部，再盖住下左区，然后只解读下右区。

8?下左区：仍盖住上半部，再盖住下右区，然后只解读下左区。

应用划区法来分析埃尔维斯·普雷斯利（猫王）的面孔 学会使用简单的划区法的最好办法是利用照片，比如象本书中分析的那些照片进行练习。

然后，你就能面对面地迅速解读你所遇到的人的面孔。

首先，让我们分析一位著名的人的面孔，超级歌星埃维斯·普雷斯利（猫王）的面孔。

对这位有争议的歌星，无论你是崇拜还是责难或者是保持中立的态度，解读他这张被大肆宣传的广告照片，力图去了解更多的这个以一副社会面具出现在公开场合下的人究竟是怎样一个真实的面孔，这会让我们觉得十分有趣但又感到困难很大。

我们必须透过那些出于公共关系目的对他进行的神话般宣传，透过许多人对他的奉承和一些人对他的诋毁来找出这个世界闻名的人物，一个来自乡村的男孩的实际本质。

直至普雷斯利（猫王）过早夭折时，很可能就连他自己也说不清什么是他真实的自我，什么是他伪装的自我。

一位著名的社会学家和自杀研究学家埃米尔·德克海姆曾经强调，从一个社会文化阶层飞跃进入另一个社会文化阶层能导致一个人与社会的对立冲突关系，也就是人们（根据这个人的社会参照系）所认识的那种对立冲突关系。

此外，飞跃的结果还能导致严重的思想混乱，产生情绪抑郁和种种疏离孤独之感。

回顾一下象詹姆斯·迪安，贾尼斯·乔普林和弗富迪·普林兹这样的年轻的著名人士那种疯狂热烈的生活，以及他们过早夭折的悲剧结局，不难看出，他们面对这样巨大的社会关注和赞美之声会使他们感到一种无法忍受的压力和负担。

## &lt;&lt;解读面孔&gt;&gt;

仔细察看埃尔维斯这张面孔，成年时的以及他11岁时的面孔，你立刻会注意到，少年时与成年时的两张面孔有着明显的相似之处，这同许多人的情况是一样的。

从根本上讲，我们大多数人几乎从孩提时起直至生命的尽头在基本的外貌上变化不会太大。

请看一看埃尔维斯这张照片，你能很容易看到，从他童年起一直进入成年，那高高宽阔的额头（与眼睛相隔之距）和较好的头型是十分明显的，这个富有魅力的相貌给这个人增添了活力。

现在，我们用纸片盖住两幅照片面孔的右区（也就是书上的左面部分）。

童年时，他的左眼较大，显得悲哀的样子，好像还有点失落和某种渴望。

现在再转过来仔细看看童年时的右眼——较小的眼睛和瞪视的目光，表现出对外界某种冷酷无情的态度和好斗的架势。

在成年时的右眼，那种难以掩饰的愤怒的挑衅眼神依然没有变，而左眼的那种悲哀、渴望和创伤的表情则比原来更强烈了。

那长长的睫毛增添了一种女性的温柔，这与右眼的好斗神情形成进一步的明显对照，那低垂的眉毛，产生的一种热烈的表情使这种好斗的神情更加突出了。

两幅照片的下区也相当不一致。

成年时右上唇显得较紧，卷曲着，几乎是一种轻蔑或愤怒的表情。

请注意这张嘴自童年以来发生了怎么样一种变化。

童年时嘴的左半部显出悲哀的抑郁，似乎还有点绝望的样子；也许成年时的轻蔑的表情掩盖了这种悲哀感。

成年时右嘴角下垂好像处于一种不满和抑郁的心态中，这是童年时悲哀留下的痕迹。

他那丰满的下唇显出女子特有的那种美感。

相比之下，他那种坚挺有力的下巴和宽阔颌部显露出运动员特有的那种挑衅般的粗犷、强健和某种倔强的基本特征。

尽管下巴的边沿圆润几乎同女子的差不多。

具有这男女特质的矛盾体表明，不管实际情况是否如此，他可能是一种两性人。

总的来讲，他身上存在着一种性格的混合物，而那潜在的有害成分可能占了主导地位。

我并不和他相识，对他也了解不多，我只是猜测，这位温柔，悲哀的男子童年时的经历使他的内心深处受到伤害，使他感到十分脆弱和极易发怒。

随着年龄的增长，他的脾气可能变得越来越坏，同时他又竭力掩饰这种情绪。

也许他通过音乐表露出他童年时的渴望和悲哀的心情。

当你遇到这种人并与其交往时，我奉劝你对这种情绪多变的人多加留神为好，时时提防那种反复无常的脾气和容易感情冲动的性格。

在他身上你很可能发觉某种过于敏感而又具有吸引力的品质，一种在“小男孩不在了”这样一种令人伤感的标题中体现的品质。

这种品质也许是普雷斯利（猫王）生前与死后名声大振以及引起某种人狂热崇拜的关键。

（这与他的才华却毫无关系，对他的才华，我不作任何判断）。

## <<解读面孔>>

### 编辑推荐

阅读《解读面孔》（第2版）掌握划区解读面孔的技巧，你就能——通过学习如何更好地解读他人的面孔，你将会获得很有用的洞察他人品质和个性的能力——通过掌握如何解读你自己的面孔，你就会更多地了解自己——你将会更好地懂得如何去给别人留下深刻的印象，同时更好地了解别人对你的看法如何——由于提高了自我意识，你将能改善与他人的关系

<<解读面孔>>

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>