

<<别对我撒谎>>

图书基本信息

书名：<<别对我撒谎>>

13位ISBN编号：9787563925544

10位ISBN编号：7563925546

出版时间：2010-12

出版时间：李慧敏 北京工业大学出版社 (2010-12出版)

作者：李慧敏

页数：279

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>

<<别对我撒谎>>

前言

你说过谎话吗？

有人对你说过谎话吗？

也许你的同事、领导、朋友、爱人都曾在不经意间和你说过谎话，哪怕是些言不由衷的谎言。

美国加州大学心理学荣誉教授埃克曼说：“谎言会发生在朋友之间，会发生在老师和学生、丈夫和妻子、证人和陪审团、律师和委托人以及商人和顾客之间。

”谎言是形形色色的，有天真的谎言、有狡猾的欺骗、有深情的劝慰、有冷酷的恐吓、有高尚的誓言、有无耻的威胁、有虚假的借口、有刻意的掩饰……善意的谎言，也许能为我们带来些许快乐，为我们驱赶生活的阴霾，但谎言终究是谎言，当鲜活的事实呈现在我们面前时，也许会令我们更加不快乐

。而如果是出于并非善良愿望的谎言，那不但会干扰我们对事物的正常判断，造成财产损失、情感伤害，甚至还可能会对我们的生活和事业带来难以估量的损失。

从古至今，无论中外，谎言一直如影随形地与人类发展相生相伴，成为伴随人类自身发展的顽疾。

总之，只要地球上有人存在，谎言就不会绝迹。

政治舞台上擅长此道者，军事角逐中擅长此道者，外交斡旋中有，商战中有……那么现实中呢？谎言形形色色，时时刻刻在我们的身边处处安营扎寨，是我们工作、生活中常见的，甚至是司空见惯的一种社会现象。

<<别对我撒谎>>

内容概要

《别对我撒谎：瞬间把人看透的智慧（最新修订本）》将一一为你剖析，为你捅破一切谎言编织的肥皂泡，在纷纭错杂的生活中还你一双犀利、清晰且理智的慧眼。

商务谈判、市场营销、职场面试……不可不读破译身体语言密码，瞬间洞察他人内心。从古至今，形形色色的谎言时时刻刻在我们的身边安营扎寨，是我们工作、生活中常见的，甚至是司空见惯的一种社会现象。

毫无疑问，无论出于何种目的。

谎言都是一种心智的扭曲，是一种消极的心理活动。

哲学家说，谎言是无能的影子。

无能进一步，谎言便无耻地生长一分。

那么，如何在纷纭的人际生活中快速而准确地分析和判断出谎言？

如何让自己不迷失在谎言的幻觉里？

如何让我们快速地稳住阵脚，做出理智而清晰的决断？

我们无法阻止谎言，却可以通过学习在瞬间识破一切谎言。

《别对我撒谎：瞬间把人看透的智慧（最新修订本）》叙写了各种情境下的破谎实例，教你如何通过言行举止、情绪状态、心理征兆等细微特征，立即嗅出谎言的气息，从而避开欺骗的陷阱与谎言的算计。

<<别对我撒谎>>

书籍目录

第一章 知人知面才知心 / 1 大多数人都会无意识地撒一些小的谎言，而且极少被别人抓住，因为这些谎言几乎都微不足道。

撒谎似乎是人们在社交活动中的一种再正常不过的现象，即便很多时候它们大多属于善意的谎言。只要稍微留心一点，人们就会发现，其实细微的面部变化就可以体现出谎言的所在，所以知人知面才知心。

由身体语言而知其人 / 3 拒绝一切花言巧语 / 5 修炼一双火眼金睛 / 10 眼睛—心灵的窗户 / 14 从眉毛动作看不同的性格 / 18 嘴唇所隐藏的秘密 / 20 心宽体胖，瘦弱则精明 / 24 面部表情是晴雨表 / 27 精神面貌看出内心状态 / 31 第二章 从兴趣爱好识人心 / 35 爱因斯坦曾经说过：“兴趣爱好是最好的老师。”

的确，兴趣爱好是人们认识和从事活动的巨大动力，它使人的智力得到快速发展，眼界得到开阔，并使人善于适应环境，对生活充满热情。

可见，兴趣爱好对人格的形成和发展起着巨大作用，从一个人爱好什么，喜欢什么，确实可以看出一个人的性格和内在的品质。

食物——不同的口味，迥异的性格 / 37 音乐——听出内心的声音 / 44 读物——彰显个人的品位 / 49 养宠物——透露人的内心 / 52 运动——动出不一样的个性 / 57 颜色——不同颜色性格各异 / 61 收藏品里藏着的信息 / 64 第三章 韬光养晦探测别人内心 / 67 听人言，知人心。

欲想了解对方，首先要听懂对方。

你能巧妙地听他说，他就会滔滔不绝地向你说。

善于交际的人，不但要有好的口才，还要善于收敛锋芒，韬光养晦，练就打动人心的“听才”。

你独特的听话方式会吸引对方，令对方产生信赖感，从而对你敞开心扉，畅所欲言。

保持一种平和的心态 / 69 树立自己的良好形象 / 71 适时地自嘲一番 / 74 人心有多深 / 78 阅人有术 / 81 规避风头，便可峰回路转 / 86 以静制动屡试不爽 / 90 不要轻易亮出自己的底牌 / 94 要有更好的职场表现 / 97 低调是一种智慧 / 101 第四章 一眼就认识身边形形色色的人 / 107 善于一眼识人是一种极高的智慧。

人有不同的形貌特征，也有从面部展现的精、气、神，两者能清楚地表现一个人的品德、才能和性情。

形貌特征，主要体现于一个人的面部，而神气则蕴藏于形貌之内，依附于形貌，并常常通过微妙的目光散发出来，神气是识破形形色色的人的精妙之处。

正如孔子的三句奇绝之话：“观其所由，察其所举，视其所安。”

好眼力从认真观察开始 / 109 不要被第一印象所惑 / 113 一分钟读懂女人心 / 116 一眼看穿男人心 / 119 朋友：人生的第三根“拐杖” / 124 同事：职场路上的同行者 / 127 贵人：给你巨大帮助的人 / 131 对手：让你永不停歇的激励者 / 135 假面人：以欺骗为能事 / 139 小人：为了利益不择手段 / 143 第五章 不要忽略每一个细节 / 147 从细节看人，才能至察人心，至察人心，才能大事不糊涂。

一个细微的举动，可以暴露你深藏内心的秘密，一个不易察觉的行为，可以告诉你对方此刻正在发生的心理变化。

也只有看得人心，才能做得对事情。

再善于隐藏的人，也会在某些言行的细节上露出破绽，如果能够抓住这些细节，就可还原他的真实面目。

细节暴露一切 / 149 防人之心不可无 / 152 如何分辨虚伪的人 / 156 习惯铸就命运 / 161 口头禅与人的心理 / 165 你的朋友如何发泄自己 / 172 手势细节看撒谎 / 175 眼神中流露出的信息 / 181 见微知著识谎言 / 185 第六章 抛砖引玉洞悉对方内心 / 191 大多数时候，人们不愿意暴露自己的内心想法，或者不便说出，如果信息沟通不畅，势必阻碍你做出正确的判断，这个时候，你就可以用抛砖引玉的办法，洞悉他的真实想法。

可以说说对方感兴趣的话题，或者多问几个为什么、怎么办。

如此穷追猛打一番，对方一般很难做到守口如瓶，多少会透露内心的蛛丝马迹。

引起别人的共鸣 / 193 凡事多换位思考 / 197 恰当地运用措辞 / 201 幽默的谈吐能拉近距离 / 205 以退为

<<别对我撒谎>>

进的战略 / 209。

绕个弯子巧说话 / 212 牢牢掌握主动权 / 215 投其所好，观其多为 / 220 感情的投资，一本万利 / 224 第七章 肉眼看不到的真相 / 231 眼睛是人心灵的窗口，但是又有多少人明白，这个窗口，既带来了利，又带来了弊？所以，这需要我们时刻记住“永远不要被眼前的假象迷住了你的眼睛，永远不要被眼前的虚假浮华蒙蔽了你的心灵”。

要还原事物的本来面目，要用我们的心去感受，只有通过心传达给大脑的理性分析，才可能接近事物最本质的真相。

学会运用心理战术 / 233 洞察他人心理的最佳方法 / 239 善于察言观色 / 244 读心有术 / 247 诱导对方，使其露马脚 / 253 刺探真情有技巧 / 256 第八章 善于听出弦外之音 / 261 和人打交道时，如何倾听“弦外之音”，这点最为奥妙，它是洞察人心理的有效方法。

此术可用来测试别人的机智，刺探别人的心思。

旁敲侧击之音，溢于言外，心思与真意暗含其中，这是一种无形的霹雳，可让你身败名裂，也可让你洞若观火。

要想知己知彼，须善于捕捉言外之意。

言外往往藏真意 / 263 学会聆音察理 / 267 说错了话是欲望的表现 / 270 “弦外之音”要巧弹 / 273 智慧属于善于倾听的人 / 275

<<别对我撒谎>>

章节摘录

你的朋友如何发泄自己人总是有受别人气的时候，这种不满的情绪堆积在心中是有害的，但反击回去，或发泄给别人，都不是上策。

在心情烦躁或郁闷的时候，适度的情绪发泄十分重要。

宣泄，是我们日常生活中保持良好心境的重要方法之一，人们经常会有意或无意地运用到它。

但怎样的发泄方式最好呢，怎样的发泄方式才能有效地解决内心的积郁呢？

每个人的个性不同，发泄的方式自然也千奇百怪。

那么，你有没有留意过身边的朋友处理内心不良情绪时的方式呢？

有没有想过，其实，不同的发泄方式，给身边的人发出了不同的信号，那就是他们平常隐蔽、不易显露的另一面的性格呢？

当一个人遭到情绪障碍时，内心经过长时间的压抑就会开始变得郁闷焦躁，表现得爱发脾气，经常与家人争吵，责骂孩子。

发泄的途径比如还有，扔枕头、打枕头，如果有毛布偶，会使劲打它，也可能对沙发出气，也可能在电脑上找几幅图片，乱涂乱画等等。

我们所说的吵闹，就是语言与肢体活动结合，是宣泄的一种。

争吵、喊叫能在一定程度上起到发泄愤怒的作用。

据说有的人减压的方式就很特别，他会对着马桶大喊：“我好累、好困，又病了，什么时候才能好，可不可以给我几天假期？

”然后，就把烦恼一起冲走，如果不行就敲马桶盖。

人有七情六欲，愤怒是我们每个人都具有的一种较强烈的情绪。

大概我们每个人都有生气、愤怒、发火的时候，凡事都不惹你发脾气，恐怕是不可能的。

人之所以会脾气暴躁，这既有先天的因素，也有后天的因素。

从生理学上讲，人体内含有微量化学物质，甲肾上腺素和血清素。

甲肾上腺素含量相对过低的人，脾气就比较急躁，也容易发火。

反之，就较温顺，随和，不容易发脾气。

所以，人的性格、脾气是受先天遗传因素的影响。

我们常常看到，父亲脾气不好，儿子也往往有这种倾向。

从人性的角度出发，我们主张：工作中出现一些不顺心的事情，与其憋在心里郁郁寡欢，还不如说出来让人释怀。

言语本来是表达自己感情的一种工具，我们要善于运用这种功能排遣心中的苦恼烦闷。

笔者有一位这样的朋友，他在公司里的人缘十分好，他性情也很好、待人和善，几乎没有人看他生过气。

有一次，我经过他家，顺道去看看他，却发现，他正在顶楼上，对着天上飞过来的飞机大声吼叫。

于是，我好奇地问了他的原因。

这位朋友说：“你看，我住在机场附近，每当飞机起落的时候，都会听到巨大的噪声。

后来，当我心情低落，或是受了委屈，遇到挫折，想要发脾气时，我就会跑上顶楼，等待飞机飞过，然后，对着飞机放声大吼。

等飞机飞走了，我的不快和怨气，也被飞机一起带走了！

”我恍然大悟：怪不得他脾气这么好，原来他懂得如何适时宣泄自己的情绪。

不同的发泄方式，揭露不同的性格。

一起来看看，它们都告诉我们什么：外出旅游。

当他们在面对烦恼时，会积极主动化解，他们的性格外向，精力充沛，做事潇洒自如，对不好的事情，很快就会忘却。

读书。

他们的性情大多平和，善于克制，心绪不易烦乱，由于智慧，焦虑不安或忧愁较容易得到排解，内心的充盈，使他们充满希望和乐观，属于积极内向类型。

<<别对我撒谎>>

听音乐。

他们一般比较感性，柔和，能较好驾驭和控制内心的感情，十分在意内心的情感和精神上的愉悦，忧虑会随着音符弥漫，直到逐渐消失。

抽烟。

他们不喜欢感情外露，不善把情绪溢于言表，敏感、情绪发生慢，而体验强烈。

<<别对我撒谎>>

编辑推荐

《别对我撒谎:瞬间把人看透的智慧(最新修订本)》：美国FBI不会告诉你的超强阅人术谎言无处不在。你可能不会说谎，但一定要学会识谎，否则你随时都有可能被说谎者算计。

《别对我撒谎:瞬间把人看透的智慧(最新修订本)》是一本令老实人一生受用的识谎宝典。

<<别对我撒谎>>

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>