

从眼睛、眼神破解他人内心密码

◆ 博煜

(一)眼睛

眼部肌肉是整个面部肌肉中最灵活的,所以眼睛才能泄露出这么多微妙的情感,而想要了解一个人当前的情绪,观察其眼部动作,是非常好的途径。

1.眼睛上扬。如果一个做出眼睛盯着他人看,上睫毛极力往上压的动作,表示他感到震惊与愤怒。如果一个善于伪装的人在做错事时做出了这个动作,则是在假装受到委屈。2.挤眼睛。挤眼睛是一种信息传递方式,是在用眼神向他人表示默契,往往有着“这件事只有我们俩知道”的意思。在社交场合里,两个相识的人挤眼睛,则代表着他们处于同一立场中,比在场其他人关系更加亲近。需要注意的是,两人之间挤眼睛意味着他们之间有不足为外人道的默契,而在场的其他人会有被轻视和排斥的感觉。所以,这个动作在一些非常重视礼貌的人眼里,并不是一种令人愉快的行为。当然,也有人在嬉笑逗趣的时候挤眼睛,如果对方向我们做出这个动作,则表示他对我们的印象不错,比较亲近,尤其是小孩子经常会向喜欢的人做出这个动作。不过,如果两个不相识的人挤眼睛,则含有挑逗的意思,并不是友善的表现。3.眨眼睛。如果在谈话的过程中,对方突然增加眨眼睛的频率,就说明他在暗示些什么,可能是在告诉我们要对某些事情保密。如果一个人脸部朝下,并且快速地眨着眼睛,则代表他在忍着泪水,此时我们最好给予安慰。如果一个人眨眼睛的频率很低,同时幅度很大,那就表明他正在思考,对当前接收

微反应是人们在受到有效刺激的一刹那,不由自主表现出的不受思维控制的瞬间真实反应。《你的动作出卖了你的心》利用生动的画面,帮助读者解读种种微表情。



到的信息抱有怀疑的态度。另外,在这种情况下,他的眼睛也会睁得比平时大,是在仔细观察当前的情况,来判断自己的观点是否正确。而如果一个人在面对某件东西时过于频繁地眨眼,在排除眼干涩等生理原因后,那么,可以说明这个人工于心计,正在就当前的事物酝酿什么主意,在交往中需要提防。4.眼睛上吊。在交谈中,我们要小心那些眼睛会经常做出往上吊的动作的人,因为这类人精明圆滑,城府很深,善用计谋,而且还会为了自己的利益而歪曲事实。5.眼睛下垂。眼睛下垂给人一种居高临下的俯视感,做出这个动作的人是在轻视对方,或是对待他人很漠然。做出这种动作的人通常性格都比较冷静,能够控制自己的情绪,而事实上,这种人十分任性,他们拥有很强的自我意识,而且一旦认定某件事情,是绝对不会妥协的。6.眼球向上方移动。眼球不停地向左上方移动意味着回想,如果一个人回答问题时做出这个动作则表明他正在努力回忆与这个问题有关的内容,他们正在脑海中收集尽可能多的信息来做出回答,这样的人往往比较坦诚。眼球不停地向右

上方移动意味着在思索如何应付当前的事件,做出这个动作的人一般比较有心计,如果他们在报告一件事或是在回答问题时这样做则表明他正在思考应付对方的计策,很可能是在编造谎言。这种人一般会隐瞒自己的想法,不值得人相信。在人际交往中,对这种人要多加提防。

(二)眼神

眼神是一个人的心灵密码,人们的眼神多种多样,在不同的时间随着心情的改变而变化,参悟透一个人的眼神,就像是找到了他内心世界大门的钥匙。

破解眼神的一个方面是观察注视的方式,因为一个人的注视行为能够传达出大量的信息。对于注视,我们则要留意注视的时间、注视的部位和注视的方式。

注视的时间直接决定了一场谈话是让人感到舒服,还是令人不自在。一般来说,同性之间进行交流时,一个人如果是真诚的,他的目光与我们的目光相接触的时间往往不少于全部谈话时间的三分之一,如果达不到这个时间,则他很可能是撒谎或者隐瞒一些事情;如果某人的目光

与我们的目光接触时间超过三分之二,说明他对我们比较感兴趣,这时他的瞳孔也会扩大一些。

人们在不同情景下注视的部位不同。在正式严肃的场合,如商务洽谈、谈判时,人们的注视部位是对方双眼和前额所组成的正三角地区,注视这个部位,显得认真严肃,心怀诚意;在社交场合,如酒会、茶话会、舞会和各种类型聚会上,人们的注视部位是对方两眼和嘴组成的倒三角地区,注视这个部位会给谈话带来融洽的气氛;而在亲密关系中,尤其是恋人之间,双方往往注视的是对方双眼至胸部之间的部分,这样的注视显得温柔多情;如果一个人死死地盯在对方的一只眼睛上,则是“怒视”的意思,透露出敌意。

在注视方式上,如果一个人以眨眼的方式进行注视,并且眨眼频率较高,在一秒钟之内连眨几下眼,则表明他对某物感兴趣,但由于内心怯懦而不敢直视。如果在注视的过程中,当事人出现了超过一秒钟的闭眼,则表示动作对当前的事物感到厌恶,毫无兴趣。另外,这也可能是高傲心态导致的,像是要把对方赶出视野,具有蔑视或轻视的意味,是一种很容易使人厌恶的不友好做法,会让沟通陷入僵局。还有一种比较特别的注视方式——轻轻一瞥。如果有人在做这个动作的同时轻轻地扬起眉毛或露出笑容,表示他对当前的事物有兴趣;若伴有皱眉或撇嘴的动作,则是出现了怀疑或排斥的情绪。

破解眼神的一方面是捕捉对方视线的变化,因为不同的心理活动会使视线产生不同的状态。

说话时视线略微上扬的人一般

比较外向而强势,他们具有较强的自信心,对自己所处的地位抱有优越感。说话时视线略微朝下或一接触对方的眼睛就马上转移视线的人性格一般比较内向。他们在社交活动中往往不大主动,大多缺乏自信,这种自卑感可能来源于年龄或者社会地位上的劣势,他们在谈话时也常常感到不安,带有一种紧张情绪。特别是在比较正式的场合,他们会更加焦虑,甚至这种紧张会表现在肢体动作上。如果一个人以笔直的视线较长时间地凝视对方,则是他受到了严重的打击或心中怀有强烈的敌意的表现。当一个人的眼神飘忽不定,则表明他当时精神混乱,对眼前的状况感到迷茫,或者是对当前的谈话提不起兴趣。

视线转移也是一种重要的眼神,当一个人的眼神向左或向右岔开时,表示他对眼前的人或事感到排斥或在潜意识中对对方抱有不好的感觉。比如,一位被某男士搭讪的女子,如果她对该男子没有好感,甚至发自内心地感到厌恶时,就会自然地出现这种眼神。另外,转移视线也是人们心怀愧疚或有所隐瞒时出现的眼神。一般来说,初次见面时先移开视线的人性格更为主动,而这也是他们在谈话中快速获得优势地位的策略,甚至在一场谈话最初的30秒,他们就完成了这个过程。当双方的视线刚接触时,他们先移开目光,而对方很可能对这个眼神耿耿于怀,开始猜测对方移开眼神的原因,比如嫌弃自己或者对谈话的内容不感兴趣,因此无形中产生了心理负担,而陷入被动地位。

(摘自《图解微反应:你的动作出卖了你的心》现代出版社 2016年4月版)

一生一首翰墨诗——周慧珺传

李静 张亚圣



始深入取法赵孟頫。

提到赵孟頫就不得不谈到他所创造的“赵体”。赵孟頫在书法上对于宋朝书风大加贬抑,认为其尚意失形,缺失唐人的严谨法度。因此就主张学古,学什么古,就是他所擅长的以尚韵为标志的晋书,尤其是“二王”。但是殊别有异,赵孟頫推崇晋书但不尚韵,他所欣赏的是晋书的用笔和结体之法。他认为“学书有二,一曰笔法,二曰字形。笔法弗精,虽善犹恶;字形弗妙,虽熟犹生。学书能解此,始可以语书也”。换句话说就是要取晋之形、采唐之神,即“化晋韵为唐法”、“贵有古意”。

我们知道,晋书的韵和宋书的意是人们主观心理所产生的内在精神感悟,没有可供参照或立范的准则,使人循门难入。而唐书则守法,提倡法度,因而有严格的“体”,诸如欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权的书式被后人称为欧体、虞体、褚体、颜体和柳体。正因为赵孟頫严谨而不失流美的书风,才有了以其楷书和行楷书为代表的“赵体”的出现,因而奠定了赵孟頫在元代的至高地位。在画史上赵孟頫有“托古改制”之誉,在书法上又何尝不是如此呢?

父亲周志醒钟情于“赵体”,不是简简单单的浪漫天性所驱使,而是深受二十世纪中期海派书坛帖学中兴的影响。承父亲旨意,周慧珺和周坚白都曾在少时通晓此道,字迹秀美端庄、婀娜流变,不仅笔画映带牵连,结构上也是温润光泽。当然学赵是由他父亲的意志所决定的,在父亲的眼里,赵字代表着书法的正统。他希望自己的女儿将来能像赵夫人管道升那样,成为享有书名的女子。即使不成,字写得漂亮嘛,将来出去做人做事体面。然而,年幼的周慧珺并没有如父所愿,她在《书道苦旅》中曾这样写道:“幼时,接受酷爱书画的父亲庭训:‘人生在世,字一定要读好,字一定要写好。学书要学赵孟頫,学赵能似管道升。’也许这是父亲的正统理念,我似懂非懂,但知父命不能违。于是,幼小且贪玩的我无奈地握起了毛笔,开始了每天临写几张赵字的日课。世人都称赵字美,却没能引起我特别的钟爱,我只是为了完成父亲指令的作业而写了几年,真正撞击我心灵、使我入迷的是米南宫。”

七、初学艺技
话说中学时代的周慧珺已经出落成亭亭玉立的少女,开朗随和的性格使她不会跟别人争执什么。她一心读书、画画、写字,一手漂亮的毛笔字娟秀清丽、闲适流美,老师经常在她写的作业本上勾画红圈,同学之间练字也常以她的习作为蓝本描摹。老师们的赞许、同学们艳羡的眼光和赞誉满足了一个少女纯真的虚荣心,使得周慧珺自小就对艺术有着别样的情愫。

同时,少年时代的周慧珺和前辈一样觅踪于《芥子园画谱》中,呼吸着艺术的氧气,汲取着中国画的传统神髓。少女周慧珺热爱荷花,喜欢画洁白的睡莲在幽绿色的水池中静静地绽开。可以说她的父亲周志醒为他的儿女创造了一个良好的文化环境,让他们阅读最好的书籍,品鉴最好的画作,临习最好的字帖,赏析最佳的曲乐,使他们无论身处的环境变幻如何,始终能不失那份清雅与高洁。

周慧珺经常说:“父亲对我的影响特别大。我一直记得他说过这样一句话——做生意是肮脏的,搞书画是清白的,因而从小就让我们兄弟姐妹几个练习写字,甚至定下日课。我打小目光所接触到的就是满屋的书画挂轴,算是对我学习书法的启蒙吧。”

上世纪八十年代,周慧珺已是一位享誉全国的书法家了,为了使自己的书法技艺在线条和墨韵上更为丰富,凭借着曾经临习过《芥子园画谱》的基础,以写意的方式又画了好一阵子“梅兰竹菊”。凭着临摹画谱的童子功和几十年书法墨功力的融合,此时的周慧珺落笔自是不同凡响。她的学生李静手里藏有一张周慧珺当时所画的兰花,曾经得到过大画家唐云的赞许,还说要亲手画一张与李静交换呢,可见真的是好。

随着年龄与阅历的增长,周慧珺开始花费更多的时间在书法学习上,在钻研颜、柳的基础上,和大哥周坚白一样受父亲的引导开

29.聚会花之寺

龚自珍学佛的第一位导师为江沅先生。江沅,字子兰,是龚自珍上一辈分的学人。江沅先生,既非专研佛学的佛学家,也非严格意义上的佛教徒,只是一位对佛学有浓厚兴趣,在从事文字学研究时也对佛学有所研究的学者。到了晚年,江先生才受戒于常州天宁寺“持长斋,衣僧服”,俨然是佛教徒了。但江沅的导师彭绍升,算得上是龚自珍在佛学研究方面的师爷,却是一位精研佛学的顶级佛学专家。龚自珍四岁时,彭绍升卒。此人好生了得,弃官向佛,把全身心都贯注到佛学中去了。在某年考中进士后,居然放弃官职,归隐田垄山林,专研佛学,成为著名的佛学理论家,有多种佛学著述问世。彭绍升法名际清,号知归子,是清代著名的居士,撰《一乘决疑论》《华严密佛三昧论》《二林唱和诗》《居士传》《善女人传》《重订西方公据》《念佛警策》等,为此,龚自珍写有《知归子赞》,赞誉“震旦之学于佛者,未有全于我知归子”,认为知归子是“大菩萨度世示现”,在这篇赞中,自珍自称“怀归子”,以此表达对这位佛学大师的敬意。

龚自珍能够静下心来,研读佛学著作,并开始撰写佛学文章,当在母亲段驯去世丁忧期间。郭延礼著《龚自珍年谱》在道光四年(1824)条目下有明确记载:“在家居丧,研究佛学。”仕途的顿挫,以及亲人离世带来的哀痛,都促使龚自珍从另一个角度思考人生的意义。而正是此阶段,他写下了一组(九篇)阐述宇宙观的形而上的论文《壬癸之际胎观》。他的另一篇重要的谈佛学的文章《发大心文》,也写于这一时段。他的佛学理念仍然贯穿着一种对现世的关怀,并非纯粹的凌空蹈虚。

佛学为龚自珍苦闷的内心找到一条获取平衡的通道。但龚自珍始终未能成为虔诚的佛教徒,他至多只是一位研究佛学的票友。虽如此,佛学的理念以及营造的脱世境界,却为龚自珍的诗文写作注入了灵气、仙气,为他的忧患意识和现实关怀,插上了形而上的翅膀。

龚自珍宣泄被压抑的心志、情感的又一个重要通道,是与同气相投的友人经常雅集,

赏花、饮酒、写诗,偶涉政治,也很隐晦含蓄。

先生与友人聚会最多的一个地方是北京三官庙的花之寺。此地在北京右安门与丰台之间。从先生的《己亥杂诗》“记得花阴文宴屐,十年春梦寺中闲”可知,花之寺是先生离开京城前十年中常与友人聚会的地方。这里花木盈庭,尤以遍植海棠闻名,“海棠大十围者八九十本”,在海棠花盛之时,赏花车马熙熙攘攘。人气充盈,茶楼酒肆各种服务行业也就十分兴旺,因此这里也是适合文人雅士聚会的好去处。如果环境虽幽静,但连个品茶、饮酒的地方也没有,聚起来就很不方便。此地是小京官和文人最喜欢聚集的地方,因此,在龚自珍的京官生涯中,有明确记载的,就有五次与友人的聚会,选择在此地。

道光七年(1827)三月,龚自珍三十六岁时,首次与金应城、汪正准、朱祖毅、龚自树往花之寺赏花。因昨天吹了一日大风,海棠花瓣落满一地,比之花绽枝头,眼前满地缤纷的景象让观者另有一番滋味。龚自珍似乎更偏爱这落花之景,触景生情,诗句也就自然地从心底喷涌而出……

因眼前落花之景带来的“失色”“神皆痴”,激发了龚自珍澎湃无际的想象力,他用一连串比喻句来形容对海棠落花的感觉:“如同雷霆万钧的钱塘潮水在夜晚奔涌而来;如同东汉刘秀与王莽在昆阳大战,用精锐之旅摧枯拉朽般打败王莽四十万大军;如同仙界八万四千天女梳洗罢向这里倾倒胭脂之水……”

但诗的落脚点还是在诗人对落花的感同身受上,落花飘零,由灿烂而归于泥土,与人又有何区别?而诗人觉得自己尚未“灿烂”过,就已经成了“零落”泥土之人了,难免要引起诗人痛彻心扉的喟叹。不久前,他曾写下了首声泪俱下的诗《哭郭八丈》,更深切地理解诗人面对落花的情感涌动。郭八丈既是先生的世交,又是他儿子的启蒙老师。虽有滔滔辩才,却终生沉于下僚,生活困苦。在他去世时,先生写下这首悼亡诗。诗人在多首诗中,对落花咏叹不已。到了“落红不是无情物,化作春泥更护花”,则将自己的人生境界提升到一个至高的层次,成为千古传唱的名句。

剑魂箫韵

龚自珍传 陈敬耕

