

《心理学与微表情微反应》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2016年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509372968

编辑推荐

心理学世界系列系列

[心理学之美：心理美学56讲](#)

[心理学入门：妙趣横生的70堂心理课](#)

[这才是心理学](#)

[心理学与执行力](#)

[心理学与心理策略](#)

[心理学与时间管理](#)

[心理学与说话技巧](#)

[心理学与九型人格 \(**升级版\)](#)

内容简介

姚尧编著的《心理学与微表情微反应》以心理学知识为依托，以人的微表情、微反应为对象，介绍给读者朋友一些有效促进人际交往的实用方法。

微表情、微反应就是人们脸上以及身体其他部位转瞬即逝、不易察觉的细微表情和动作。这些表情和动作是人们面对外界刺激时的瞬间反应，来不及掩饰，是人们内心真实状态的显示。如果你足够细心，就能在对方意识到自己“失态”，采取补救措施之前捕捉到这些真实的信号。

另外，人们的衣食住行也都能成为观察其内心世界的窗口。穿着打扮、兴趣爱好、生活习惯。这些常人熟视无睹的现象只要留心，都能从中获取有价值的信息。这些技巧，能让您了解一个人的内心，从而在人际交往和日常生活中进退有据，从容不迫。

《心理学与微表情微反应》是一本畅销心理学。

目录

第一章 一眼看透他人表情

读懂人心技巧的威力

七种表情真面目

破解脸红的秘密

如何识别假眼泪

读懂别人的微笑

从笑声中辨别性格

鼻子与性格的关系

从眉毛变化看出内心变化

嘴唇会说话

下巴的学问

第二章 如何识破眼神的欺骗

眼神中藏着心灵的秘密

从眼睛看出别人的性格

读懂人心技巧的威力

破解脸红的秘密

读懂别人的微笑

鼻子与性格的关系

嘴唇会说话

第二章 如何识破眼神的欺骗

从眼睛看出别人的性格

撒谎的眼神

眼神“斗法”

男人的眼神与女人的眼神

积极与消极的眼部动作

小动作中有大学问

腿脚动作暗藏的玄机

通过握手了解他人

通过小动作识情绪

穿衣风格与性格对应

衣服颜色告诉你对方是什么人

衣装也是交流的工具

领带最能反映男人个性

看腰带解心态

化妆暴露出一个人的性格

耳环与戒指处的微妙人心

眼镜看人性情

以“帽”取人

第六章 言谈之中阅人无数

从说话状态看人心理

从说话动作看人的心理特征

口头禅暴露内心隐秘

说谎的本质

撒谎时的破绽

第七章 从兴趣揣测他人心理

玩游戏见人心

从喜欢的花草看人性

从读书喜好中看人性情

吃饭吃出来的性格

饮茶饮出来的性格

吃水果吃出来的个性

透过电视了解人

卫生习惯看人的性格与内心

旅游方式暴露性格

购物看女人

从发型看一个人

第十章 从身姿看人个性

站姿大揭秘

走路姿势大揭秘

第十一章 心理学教你玩转职场

职场中如何了解对手

应付职场“怪人”的十大方法

海格力斯效应怨恨领导等于毁掉前途

领导喜欢用“拆屋效应”

点菜方式透露性格

会说话还要会倾听

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

读懂人心技巧的威力 人有种族之分，但是人的表情却无种族之分，人的面部表情经过了

漫长的进化过程，具有高度的一致性。不同国家的人喜怒哀乐的表情是相似的，我们不可能把美国人愤怒的表情理解成友好的表示，也不可能把非洲人痛苦的表情理解成快乐的展示。人的脸部是非常微妙的，任何微妙的情绪都可以在上面显现出来。而人又是一种很善于伪装的动物，换句话说，大多数时候人的面部表情其实只是一个面具。如果你懂得读懂人心的技巧，就能穿透别人的面具，看到别人内心的真实世界。

我们在生活中常常会发现，人们为了制造欺骗性的表情，往往会伪装一个固定的面具，比如说某人杀了人，警察过来调查他。他为了瞒过警察，就必须不断地告诉自己，我要表现得好像自己根本没有杀人一样，这时他的脑海里想到的第一个词就是“轻松”，他认为证明自己没有杀人最好的表情就是“轻松”，让人感觉他心里没有任何负担。这么一想，他事实上就已经为自己定制了一个固定的面具，这个面具叫做

“轻松”。等到他真正表现的时候，会呈现给人一种故作轻松的感觉。

在固定面具之外，往往有一刹那出现的瞬间面部表情的变化，这种变化可能一闪而过，但如果你捕捉到了它们，就拿到了解读别人真实心理的钥匙。很多刑事案件的侦破都利用到这点。

美国曾经发生一起谋杀案，整个经过是这样的：一名男子突然来到警局报案，告诉警察自己怀孕的妻子失踪了。警察开始寻找他的妻子，但找了一周毫无结果。后来男子来到警局，对警局的工作表现出极大的失望，并对警察说，他怀疑妻子已经遇害，这都是警察失职造成的。男子宣布不再依靠警察的力量，想通过自己的努力找到妻子。为了找到妻子，男子招募了一大批志愿者，只用了三天的时间，就找到了妻子的尸体。可是没过多久，警方就宣布该男子为谋杀自己妻子的嫌疑人。警方是如何发现的呢？原来，这名男子在招募志愿者的过程中，向志愿者讲述他如何爱自己的妻子以及和妻子在一起的欢快时光时，脸上情不自禁地露出了厌恶的表情。警方在观看录像时发现了这个疑点，立即以此为突破口，发现了案件背后的秘密。

这就是运用读懂人心技巧的威力。读懂人心的技巧能够让你透过现象看本质，能给你一双慧眼，看透别人布下的假象。在这个竞争激烈的社会里，处处充满着陷阱和欺诈，懂得一些读心的技巧，才能够更好地保护自己。

七种表情真面目 人有七种表情是全世界通用的，它们就像黄金和白银一样，走到哪里都可以流通，都不会失效。

第一种表情是快乐。而我们要学会的是区分真正的快乐表情和伪装的快乐表情。一个真正快乐的人其姿态是轻盈的，眉毛挑起，微笑动人。人在快乐的时候，身体有一个明显的倾向，有想要飞起来的样子，身体语言大师乔纳瓦罗说这是反抗重力的行为，确实如此，眉毛上扬就是一个反抗重力的行为。一个人发自内心微笑的时候，眼睑也会上扬，眼角会出现鱼尾纹，嘴唇翘起，露出牙齿。

我们在生活中常常会发现，人们为了制造欺骗性的表情，往往会伪装一个固定的面具，比如说某人杀了人，警察过来调查他。他为了瞒过警察，就必须不断地告诉自己，我要表现得好像自己根本没有杀人一样，这时他的脑海里想到的第一个词就是“轻松”，他认为证明自己没有杀人最好的表情就是“轻松”，让人感觉他心里没有任何负担。这么一想，他事实上就已经为自己定制了一个固定的面具，这个面具叫做

“轻松”。等到他真正表现的时候，会呈现给人一种故作轻松的感觉。

美国曾经发生一起谋杀案，整个经过是这样的：一名男子突然来到警局报案，告诉警察

自己怀孕的妻子失踪了。警察开始寻找他的妻子，但找了一周毫无结果。后来男子来到警局，对警局的工作表现出极大的失望，并对警察说，他怀疑妻子已经遇害，这都是警察失职造成的。男子宣布不再依靠警察的力量，想通过自己的努力找到妻子。为了找到妻子，男子招募了一大批志愿者，只用了三天的时间，就找到了妻子的尸体。可是没过多久，警方就宣布该男子为谋杀自己妻子的嫌疑人。警方是如何发现的呢？原来，这名男子在招募志愿者的过程中，向志愿者讲述他如何爱自己的妻子以及和妻子在一起的欢快时光时，脸上情不自禁地露出了厌恶的表情。警方在观看录像时发现了这个疑点，立即以此为突破口，发现了案件背后的秘密。

七种表情真面目 人有七种表情是全世界通用的，它们就像黄金和白银一样，走到哪里都可以流通，都不会失效。

第二种表情是悲伤。悲伤也可以分为真正的悲伤和作伪的悲伤。一个人真正悲伤的时候，什么都是下垂的。下巴下拉，好像别人欠他钱一样；嘴角向下抿起，好像有人得罪了他一样；眼睛低垂，好像一整天都没睡醒一样；眼睛无神，如同受了重大打击一样；皱纹出现，仿佛心中有极大的苦闷。相反，如果一个人的悲伤是作伪的，就没有这些表情，只不过是装出悲伤的样子，内心深处极力在抑制快乐(上扬的冲动)而已。

第四种表情是愤怒。心理学家发现，愤怒的表情比快乐的表情更普遍，你到街上一找，到处可以看到愤怒的表情。人在愤怒时，眉头紧皱，双目怒睁，脸部肌肉紧绷，甚至牙齿紧紧地咬着。一个伪装愤怒的人虽然可以做到眉头紧皱、双目圆睁，但是很难做到让整个脸部肌肉都绷紧，所以这是识别真假愤怒的一个切入点。

第六种表情是不屑。人在不屑时，鼻子会歪向一侧，嘴角不屑地上扬，嘴唇紧闭，眼睛斜视。不屑的表情带有一定的攻击性，所以往往容易引起别人的愤怒，一定要慎用这种表情。

掌握了人的这七种基本表情的真面目，对于我们通达读懂人心的技巧很有帮助。 P12-15

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)