

<<微表情与身体语言>>

图书基本信息

书名：<<微表情与身体语言>>

13位ISBN编号：9787111403074

10位ISBN编号：711140307X

出版时间：2013-1

出版时间：机械工业出版社

作者：纪宇

页数：152

字数：115000

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>

## <<微表情与身体语言>>

### 前言

我能学会分析微表情与身体语言吗 实用的心理学：微表情分析和身体语言读心术 很多人对心理学都有着浓厚的兴趣，却不知该如何着手去学。

每当有人问我这个问题时，我通常这样告诉他们：心理学博大精深，学一辈子也不可能完全掌握心理学的所有知识，所以应该把宝贵的时间用来学习心理学中最为实用的学问。

我本人也只讲授那些对人们生活有帮助的心理学，比如微表情分析和身体语言读心术。

其实，人人都该学习这些知识，一旦掌握了它们，我们将受益无穷。

《Lie to me》掀起微表情热 微表情分析能走进大众的视野，当归功于美国电视剧《Lie to me》（中文名：别对我说谎 / 千谎百计）。

剧中，卡尔·莱特曼博士通过人们表情背后的隐藏信息准确洞察人心的高超能力令观众叹为观止。

随着这部电视剧的热播，微表情分析也变得“热”起来。

人们意识到，在我们每天都能见到的最为平常的表情和身体动作背后，竟然还隐藏着大量的“达·芬奇密码”，只要借助微表情分析和身体语言读心术，就能科学而准确地解读非语言线索的密码，通往自己和他人的灵魂深处。

点击量超过五万次的教学视频 土豆网上有一段我讲授微表情学习入门的视频，自上线以来半年时间点击量已超过五万次。

如果以“微表情”为关键词在土豆网中搜索，会看到这段视频的播放量最多。

人们对于学习微表情分析的兴趣由此可见一斑。

初学微表情分析的人往往充满热情，但又担心这门学问太难，自己学不会。

在本书开篇，我会首先回答这个问题。

微表情分析和身体语言读心术之精华 微表情分析和身体语言读心术是充满奥妙的学问，只要我们学习方法得当，也不难登堂入室。

中世纪哲学家奥康姆提出做学问要少用晦涩难懂的概念，用最简单的方式描述和表达就好了，我很认同这样的理念。

“道不远人，人之为道而远人”。

微表情分析和身体语言读心术本来就是贴近生活、非常实用的技能，所以我作为心理咨询师和培训师，有责任为大家指出一条学习它的捷径，让大家一看就懂，一懂就会，一会就用。

在本书中，我将带领大家一起走进微表情和身体语言的奇妙世界。

现在网络上有很多关于微表情分析和身体语言的内容并不十分准确，容易误导初学者。

本人结合自己多年的心理咨询经验，秉着原创性的原则，从实用性角度出发，用浅显的语言阐述微表情和身体语言分析学中的精华，力求让大家掌握这项技能，以此来提升我们的生活智慧。

## <<微表情与身体语言>>

### 内容概要

微表情分析和身体语言读心术是实用的心理学技能之一。

纪宇编著的《微表情与身体语言：人人学得会的读心术》结合丰富的案例把复杂的知识用浅显的语言表述了出来。

《微表情与身体语言：人人学得会的读心术》分为四部分：第一部分（第一、二章）介绍微表情分析的知识与方法，第二部分（第三~七章）阐述各种情绪下的表情与身体语言的特征，第三部分（第八、九章）重点分析各种身体语言的含义及其运用方法，第四部分（第十~十二章）深入讲述人心和人性的特点、问题及解决之道。

除了司法测谎，微表情分析和身体语言读心术还有相当广泛的应用空间，比如政治会谈、商业谈判、精神医学研究、企业面试、人际沟通等各个领域和场合。

凡从事以上工作的人士以及对读心术感兴趣的大众，均可以本书作为学习该知识的入门读物。

## <<微表情与身体语言>>

### 作者简介

纪宇，军队心理医生，资深心理咨询师，行为心理学专家，擅长以细腻之观察和独到之分析，揭开人类非言语线索中隐藏的秘密，直达灵魂最深处。

研发经典实用心理学课程《微表情分析与身体语言读心术》，教授大众如何理解他人的非言语行为，进而提升人际沟通技能，增长为人处世的智慧。

教学视频片段访问量已成为土豆网同类视频之最。

## <<微表情与身体语言>>

### 书籍目录

- 前言：我能学会分析微表情与身体语言吗
- 实用的心理学：微表情分析和身体语言读心术
- 《Lie to me》掀起微表情热
- 点击量超过五万次的教学视频
- 微表情分析和身体语言读心术之精华
- 第一章 探秘微表情
- 案例：无表情沟通——过错还是错过
- 情绪是态度的体验
- 情绪的产生源于人的需要
- 情绪是动机：新解“孔融让梨”
- 情绪和表情的分类
- 情绪的三种表达方式：言语、表情和身体语言
- 表情和语言哪个更可靠
- 微表情的发现和产生机制
- 微表情分析技术在测谎中的应用
- 微表情分析的两个步骤
- 第二章 微表情分析法
- 表情识别——进化而来的本能
- 微表情分析——科学而精准的读心术
- 静态观察法
- 动态观察法
- 基线表情与设置压力情景
- 测试：观察能力倾向
- 观察力提升的规律
- 避免以自我为中心
- 避免走火入魔
- 伦理问题：微表情是个人隐私吗
- 表情肌的解剖
- 第三章 愉悦的微表情
- 微表情大战：诸葛亮PK司马懿
- 愉悦情绪的产生
- 笑容的识别
- 杜氏笑容与泛美式微笑
- 真笑和假笑的区别
- 杜氏笑容越多，寿命越长
- 最美笑容的标准
- 求职者的微表情管理
- 微笑成功学——科学的微笑训练
- 微表情辨识练习
- 获得积极情绪的自我催眠术
- 第四章 悲伤的微表情
- 微表情大师：宋代词人李清照
- 悲伤的表情——愁眉苦脸
- 假装和掩饰悲伤的辨识
- 哭泣：悲伤的表达

## <<微表情与身体语言>>

哭泣：求助的信号

抑郁情绪

职业枯竭：职场上的抑郁情绪

心态决定一切

习得性无助

挫折是成长的动力

微表情辨识练习

### 第五章 愤怒的微表情

心中的假想敌：敌意—愤怒—攻击

愤怒情绪的产生

愤怒的表情——横眉怒目

愤怒情绪的身体语言

A型性格

冲动是魔鬼

主动攻击和被动攻击

压抑—爆发—后悔模式

愤怒管理：做情绪的主人

微表情辨识练习

### 第六章 恐惧和惊讶的微表情

微表情大战——杨子荣PK座山雕

恐惧：自我保护的信号

恐惧的产生和分类

恐惧的表情

恐惧与行为

恐惧：古老的权力工具

心理恐惧症

克服恐惧：理性评估风险

克服恐惧：积极有效地行动

惊讶的表情

微表情辨识练习

梦的解析：压抑的恐惧

### 第七章 厌恶的微表情

案例：真的是性生活恐惧症吗

厌恶情绪的产生

表情反馈法：运用之妙皆存于心

厌恶的表情：皱鼻子

职场中的厌恶情绪：为什么领导不喜欢我

情场中的厌恶情绪：不可挽回的感情

厌恶疗法：减肥的秘方

厌恶情绪与同性恋

轻蔑的表情：永远追不到的女孩

微表情辨识练习

### 第八章 身体语言读心术：气场的秘密

眼神泄露一切

姿态表明心态

手势的暗示作用

难以想象的触摸力量

## <<微表情与身体语言>>

自主神经系统的密码

距离真能产生美吗

气场的秘密

第九章 身体语言读心术：微动作

视线中的心理学：俯视和仰视

进化而来的生存术：警觉反应

潜意识的自我保护：逃离反应与隔离反应

墨菲定理：紧张反应与活动效率

潜意识的自我减压：安慰反应

羞愧情绪的身体语言

第十章 通往灵魂的深处：理解和影响他人的情绪

微表情大战：至尊宝PK紫霞仙子

回顾：微表情判断线索

案例：“小三”是如何上位的

怎样才能做到善解人意

如何提升共情能力

案例：老公凭什么对我不好

从表情到共情：微表情化解家庭暴力

积极关注的阳光心态

测试：十个优点和十个缺点

辩证思维积极行动

情商训练：共情和积极关注技术的练习

第十一章 通往灵魂的深处：理解和掌控自己的情绪

情绪过程中的两个法则

从现实出发的理性情绪

“应该”之暴虐

安全感缺失：有条件的爱

都是负性思维惹的祸

自败：完美主义的陷阱

归因倾向与情绪

第十二章 情绪健康与心理自助

心理健康的标准

养心莫善于寡欲

致中和：情绪管理的秘诀

如何修炼富有魅力的表情

人格之快乐

顺其自然为所当为

心理障碍的自我判断

躁郁症：孙猴子还是猴孙子

强迫症：梦中的黑手

参考文献

## &lt;&lt;微表情与身体语言&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：当猴子们被置于一个陌生环境时，它们会依附于织物“母亲”，直到它们感到周围环境足够安全。

当猴子们开始尝试探索周遭时，它们还会时常回到织物“母亲”身旁寻求安慰。

如果只把猴子们放在一个陌生环境里，而没有织物“母亲”的陪伴，它们或哭喊，或蜷缩起来，或吸吮大拇指，或跑来跑去寻找它们的“母亲”。

当猴子们成长到可以自己觅食的时候，实验者把它们和织物“母亲”分开三天，让它们自己在环境中生存和探索。

当猴子们再次回到织物“母亲”身边时，它们倾向于依附织物“母亲”，而不再探索周围的环境。

研究发现，虽然织物“母亲”和铁丝“母亲”喂养出来的孩子体重相当，但是，铁丝“母亲”喂养的孩子更容易出现消化不良和腹泻，哈洛说这是因为它们缺少“接触安慰”而感受到更大的压力造成的。

自主神经系统的密码人可以随意控制肢体的肌肉动作，我们想坐就可以坐，想走就可以走，想跳就可以跳，自己完全能够用意识操控。

虽然在下意识里，肢体动作中也会表现出一些规律，但可以通过意志控制和调整。

但是我们无法用意识随意操控瞳孔的大小，心跳的快慢，血压的高低，皮肤温度的变化，以及胃液和胆汁的分泌等。

控制我们的内脏、血管和腺体变化的神经系统叫自主神经，它不受意志支配，有较强的独立性。

心率受自主神经系统的控制。

心理学实验发现，男人在危桥上与女人相遇时，更容易取得对方的电话号码。

这是因为人会把恐惧的心跳感觉当做是心动的感觉。

所以，如果你想要和某个人谈恋爱的话，就一起去玩过山车吧。

皮肤温度的变化也能帮助我们获得有用的信息。

一个人害怕了，嘴里可以不说，但是苍白的面色和冰冷的手掌都会出卖他真实的感受。

而人在紧张的时候通常会心跳加速，血压上升，皮肤温度也随之上升，就会出汗。

还有一种情况，就是该惊讶的时候不惊讶，说明这个意外刺激，对于当事人来说早已知晓。

请看一个犯罪心理学的案例。

一位女士被谋杀了，而当警长告知她丈夫的时候，他嘴里说感到很意外，而脸上没有惊讶，而是一种努力克制的恐惧表情。

警长对他的反应颇感奇怪，便把他锁定为重要嫌疑犯。

经过调查，发现正是他杀害了自己妻子。

这个表情上的破绽，让他更快地暴露了自己。

惊讶的肢体语言：常见的是用手放在嘴上或者头部附近，或双手摊开在身体前面，五指呈展开状（彩图3）。

这个动作的意义在于个体遇到应激源时，下意识地用双手保护自己的躯干。



## <<微表情与身体语言>>

### 媒体关注与评论

我能学会分析微表情与身体语言吗实用的心理学：微表情分析和身体语言读心术很多人对心理学都有着浓厚的兴趣，却不知该如何着手去学。

每当有人问我这个问题时，我通常这样告诉他们：心理学博大精深，学一辈子也不可能完全掌握心理学的所有知识，所以应该把宝贵的时间用来学习心理学中最为实用的学问。

我本人也只讲授那些对人们生活有帮助的心理学，比如微表情分析和身体语言读心术。

其实，人人都该学习这些知识，一旦掌握了它们，我们将受益无穷。

《Lietome》掀起微表情热微表情分析能走进大众视野，当归功于美国电视剧《Lietome》（中文名：别对我说谎/千谎百计）。

剧中，卡尔·莱特曼博士通过人们表情背后的隐藏信息准确洞察人心的高超能力令观众叹为观止。

随着这部电视剧的热播，微表情分析也变得“热”起来。

人们意识到，在我们每天都能见到的最为平常的表情和身体动作背后，竟然还隐藏着大量的“达·芬奇密码”，只要借助微表情分析和身体语言读心术，就能科学而准确地解读非语言线索的密码，通往自己和他人的灵魂深处。

点击量超过五万次的教学视频土豆网上有一段我讲授微表情学习入门的视频，自上线以来半年时间点击量已超过五万次。

如果以“微表情”为关键词在土豆网中搜索，会看到这段视频的播放量最多。

人们对于学习微表情分析的兴趣由此可见一斑。

初学微表情分析的人往往充满热情，但又担心这门学问太难，自己学不会。

在本书开篇，我会首先回答这个问题。

微表情分析和身体语言读心术之精华微表情分析和身体语言读心术是充满奥妙的学问，只要我们学习方法得当，也不难登堂入室。

中世纪哲学家奥康姆提出做学问要少用晦涩难懂的概念，用最简单的方式描述和表达就好了，我很认同这样的理念。

“道不远人，人之为道而远人”。

微表情分析和身体语言读心术本来就是贴近生活、非常实用的技能，所以我作为心理咨询师和培训师，有责任为大家指出一条学习它的捷径，让大家一看就懂，一懂就会，一会就用。

在本书中，我将带领大家一起走进微表情和身体语言的奇妙世界。

现在网络上有很多关于微表情分析和身体语言的内容并不十分准确，容易误导初学者。

本人结合自己多年的心理咨询经验，秉着原创性的原则，从实用性角度出发，用浅显的语言阐述微表情和身体语言分析学中的精华，力求让大家掌握这项技能，以此来提升我们的生活智慧。

## <<微表情与身体语言>>

### 编辑推荐

《微表情与身体语言:人人学得会的读心术》中纪宇老师教您如何借助微表情分析术和身体语言读心术，穿透扑朔迷离的言语迷障，洞察他人潜意识的真相，让您在人际交往中时时洞察先机，从此开启成功人生。

<<微表情与身体语言>>

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>