

<<对我说谎试试>>

图书基本信息

书名：<<对我说谎试试>>

13位ISBN编号：9787121195099

10位ISBN编号：7121195097

出版时间：2013-3

出版时间：黄玉琛、曹泉 电子工业出版社 (2013-03出版)

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>

<<对我说谎试试>>

前言

“你是什么专业的啊？”

” “我是心理学专业的。”

” “那你猜猜我心里正在想什么。”

” “……” 这样的问题几乎是每个学心理学的人都会遇到的。

其实，当我们对心理学一无所知的时候，同样对其也充满了神秘感，并且相信学心理学的人一定能够看穿他人的内心。

我们怀着这样的期待来学心理学，却发现其实心理学并没有想象的那么神奇，直到一部电视剧——《Lie To Me》的出现，让我们的热情重燃。

也就是从这里，我们与许多人一样开始关注微表情，并潜心研究。

剧情主要是依据微表情来判断一个人是否说谎的。

但我们认为，通过微妙的观察和仔细的分析，可以从细微的线索中感知这个人的内心世界，而不仅仅局限于说谎的层面。

接着香港的电视连续剧《读心神探》又让人眼前一亮，越来越多关于识谎、读心的内容出现在大众面前，市面上的此类书目也是不胜枚举。

作为心理学专业人士，面对这么多水平参差不齐的书籍，我们认为有必要出版一本专业性、趣味性和科普性更强的书籍，并由此开始了查找资料、总结经验、实施实验、调查分析和拍照示范等复杂艰苦的创作过程。

本书的创作结合了一些心理学原理，将专业与通俗结合，其中也不乏幽默，主要介绍了微心理学的知识，当中结合“读心”的成分，一来让读者朋友们更容易理解，另外也使本书内容更加充实生动。无论是以前了解过微反应的还是从来没听说过它的朋友，此书也一定会使读者对微心理学的了解更加具体、深入，说不定能成为一位“读心”高手。

本书的篇章安排 本书共分为四篇十章，主要按照微表情、微动作、微语境的顺序对微心理学，也就是通常所说的微反应进行全面解读。

第一篇：微反应基本原理，包括第一章“微反应？”

微反应！

”介绍生活中的微反应、“微反应”的来历、微反应产生的客观条件等；第二章“微反应两大原则及三条原理”介绍微反应的两条基本原则以及达尔文表情相关研究的原则，为后面具体章节的讲解打下基础。

第二篇：微表情——一切真相尽在脸上，包括第三章“微表情大揭秘”、第四章“心灵之窗——从眼睛里得到真相”、第五章“典型面部表情”。

分别具体讲解微表情与普通表情的联系与差异、微表情的面部生理基础，总结出六种最常见、最基本的微表情面孔，并介绍如何进行表情识别，然后通过面部的不同部位如眉毛、瞳孔、嘴角等对各自的微反应特征结合实例进行梳理，最后将整章内容汇总成两张大表格，方便读者朋友们参考查询。

第三篇：微动作——教你如何洞悉他人内心世界，包括第六章“常见微动作及分类”、第七章“手脚动作看对方心意”、第八章“遍及全身的微动作及含义”。

微动作即为狭义微反应，也可以称之为身体语言。

关于它是如何传达信息的，本篇总结出五种常见的微反应：逃离反应、冻结反应、战斗反应、领地反应和安慰反应，并依次讲解手、腿脚、头、肩、腰、躯干的姿态或动作含义，最后总结从整个身姿和日常行为中如何判断一个人的心理。

第四篇：微语境——话里行间读人心，包括第九章“听说读写微语境”、第十章“口头微语境——习惯与谎言”。

这一篇教读者如何通过书面语言和口头语言来判断人的内心。

从语言的分类讲到笔迹心理，介绍声音与听觉特征，破解弗洛伊德口误的心理内涵等，然后从说话习惯上解读心灵密码，最后各种不同说谎方式的解析更是让读者对谎言明察秋毫。

本书适合的读者 现实生活中人际关系紧张、举止不当的朋友 想要系统学习微反应知识的朋友 对

<<对我说谎试试>>

心理学感兴趣、想要了解更多心理学方面知识的朋友 喜欢阅读、爱好广泛的朋友 致谢 首先要感谢编辑，她不仅给了我们创作的机会，而且在过程中无私地给予我们很多帮助和鼓励。在写作过程中有许多瓶颈时期，每次在我们处境艰难的时候，她的一句“写得不错”给了我们莫大的动力。

其次要感谢我们的伙伴，我们一起讨论问题、互相鼓励，解决了很多难题，从而顺利地完成此书。

当然还要感谢家人，他们一直以来的默默支持和鼓励对这本书的出版非常重要！

最后，要特别感谢我们庞大的亲友团，这里有同学、朋友、老师，还有Model，他们也用实际行动给了我们很多建议，为我们出谋划策，牺牲了许多课余时间。

在此对大家表示诚挚的感谢！

<<对我说谎试试>>

内容概要

《对我说谎试试:跟我学微反应读心术》献给对心理学和微心理学感兴趣的朋友。可能在读《对我说谎试试:跟我学微反应读心术》之前你只是听说过“微心理学”这个名词，也或许你对微心理学已经有了一定的了解，想要学习更多关于它的内容，无论怎样，《对我说谎试试:跟我学微反应读心术》都将是你的不二选择。

《对我说谎试试:跟我学微反应读心术》分为四篇，十章。按照章节的先后顺序，首先介绍了微心理学的常识，也是学习微心理学的基础，接着将微心理学分为微表情、微动作、微语义三大部分并逐一讲解，同时结合一些生活案例，让读者易于感受微心理学就存在于自己身边的每一处角落，从而能够活学活用。

期待《对我说谎试试:跟我学微反应读心术》能够传达给读者一种“‘微’观世界”的思想。细心体验生活，你才会更快乐！

<<对我说谎试试>>

书籍目录

第一篇微反应基本原理 第一章微反应？

微反应！

/ 03 第一节现代“微”生活 / 04 地球是“微”世界 / 04 微反应无处不在 / 06 “微”观世界发现生活 / 08 第二节什么是微反应 / 10 动物有伪装，人类有谎言 / 10 微反应——人类的生存本能 / 13 第三节微反应的生理机制——边缘大脑 / 14 产生微反应的根源，是边缘大脑 / 14 脑的进化——边缘大脑从何而来 / 16 我们的边缘大脑 / 19 第二章微反应两大原则及三条原理 / 21 第一节趋利避害原则与微反应原理 / 22 人们为什么会趋利避害呢 / 22 人际距离与趋利避害 / 24 冷水实验探究趋利避害的条件 / 27 第二节重力原则与微反应的关系 / 29 什么是重力姿态 / 32 第三节人与动物的表情原理 / 35 有用的联合性习惯原理 / 35 对立原理 / 37 神经系统的直接作用原理 / 38 第二篇微表情——一切真相尽在脸上 第三章微表情大揭秘 / 43 第一节微表情探索——从脸开始 / 44 情感表达=7%的语言+38%的声音+55%的表情 / 44 什么是微表情 / 45 如何判断是不是微表情 / 46 保罗艾克曼与微表情 / 49 第二节微表情之面部结构 / 51 43块肌肉与10,000种表情 / 51 表情的基本元素——表情肌 / 52 我们脸上有多少块表情肌 / 54 双面传说——左右脸的不同 / 57 人有多少种表情 / 59 第三节六型面孔的秘密 / 60 有表情就一定会会有情绪吗 / 60 原始部落里发现的笑容 / 61 面部表情的发展历程 / 63 第四节从六型面孔看情绪 / 66 快乐的时候 / 66 愤怒的时候 / 67 悲伤的时候 / 69 害怕的时候 / 71 厌恶的时候 / 72 惊讶的时候 / 73 第五节微表情与面部行为编码系统 / 75 孪生兄弟——艾克曼还是莱特曼 / 75 教你看懂《LieToMe》——解密面部行为编码系统 / 76 第六节微表情的识别与测量 / 83 动物的面部表情识别 / 83 美元中富兰克林的表情分析 / 85 什么是面部表情的三个维度 / 87 表情测量与情绪识别 / 91 现代化的表情识别与测量方法介绍 / 92 第四章心灵之窗——从眼睛里得到真相 / 95 第一节你不知道的瞳孔 / 96 哪个艾薇尔更漂亮 / 96 诡秘的瞳孔 / 97 瞳孔的进化 / 99 妙用瞳孔微反应 / 100 第二节说谎还是回忆——眼动告诉你 / 104 中断眼神交流等于说谎吗 / 104 眼动方向——右脑想象，左脑记忆 / 110 第三节目光与眼角的秘密 / 112 小灰鹅的印刻现象 / 112 注视时间 / 115 注视位置 / 116 眼角辨别真假笑容 / 118 第五章典型面部微表情 / 121 第一节眉毛怎样反应情绪？ / 122 眉毛与性格 / 122 额头与胸怀 / 124 嘻哈猴的眉毛和表情 / 125 变化莫测之眉 / 127 第二节鼻孔与情绪 / 130 人有几个鼻孔 / 130 皱鼻的含义 / 132 轻抚鼻子属于安慰反应 / 135 第三节唇齿运用——唇与牙齿 / 136 用嘴角建立心理优势——露出你的笑容 / 136 典型的冷笑和嘲笑 / 138 嘴部的其他形态与情绪 / 141 舌齿并用——咬手指和舔嘴唇 / 143 第四节面孔微反应总结 / 146 详解六型面孔总表 / 146 面部表情一表通——面孔微反应总表 / 148 第三篇微动作——教你如何洞悉他人内心世界 第六章常见微动作及分类 / 153 第一节狭义微反应 / 154 什么是狭义微反应 / 154 愤怒也能伪装 / 156 分析公交车上抢座时的假怒 / 158 文化差异与微反应的关系 / 159 第二节身体语言如何传递信息 / 162 图书馆假怒事件的动机分析 / 162 假怒的微动作分析 / 163 头发与头形——你不知道的心理名片 / 165 第三节五种常见微反应 / 167 微反应种类简述 / 167 逃离反应 / 168 冻结反应 / 169 战斗反应 / 171 领地反应 / 173 安慰反应 / 173 第七章手脚动作看对方心意 / 177 第一节“手语”心计 / 178 手相识人 / 178 握手的门道 / 182 握手谁应先伸手 / 185 各种握手姿势及其含义 / 186 手的位置与心理 / 190 手掌隐含的秘密 / 196 双臂交叉——建立起屏障 / 198 不同手势的含义 / 199 手可以安慰焦虑情绪 / 201 细数手的那些特殊动作 / 204 第二节腿脚动作隐藏的含义 / 207 诚实的腿脚语言 / 207 腿脚交叉的“暗语” / 209 女性缠腿有讲究 / 213 二郎腿——领地反应 / 215 步态识人有诀窍 / 217 快乐脚——快乐反应 / 220 腿脚不近心亦远 / 221 背离重力原则脚，反应心情晴雨表 / 223 日常态度“指南针”——逃离反应与冻结反应 / 224 第八章遍及全身的微动作及含义 / 227 第一节从“头”开始认识微动作 / 228 喜怒哀惧从“头”道来 / 228 点头“ Yes ” 摇头“ No ” / 228 “侧耳倾听”即欲知 / 230 “举头”“低头”皆学问 / 231 第二节身心微语言 / 233 意在“肩”中教君识 / 233 体会多元“腰”智慧 / 237 透过身躯读“爱憎” / 240 第三节身体姿态与心理 / 242 坐姿与心理 / 242 站姿与心理 / 244 行姿与心理 / 245 睡姿与心理 / 247 第四节日常生活中的微反应 / 249 拥抱也有真假 / 249 社交礼仪——不同关系不同拥抱 / 251 吸烟与灭烟姿势心理分析 / 253 实验心理——刷牙观人心 / 260 第四篇微语义——话里行阅读人心 第九章听说读写微语义 / 265 第一节什么是微语义 / 266 微语义的名词界定 / 266 语言的形成、分类与理解 / 268 第二节“无

<<对我说谎试试>>

声”胜有声 / 271 远离“网渔”，珍爱自我 / 271 字面识人有绝招 / 273 笔迹看破真性情 / 276 第三节声音与听觉 / 279 听觉的生理基础 / 279 声音的三个特征 / 281 听觉的基本规律 / 284 第十章口语微语义——习惯与谎言 / 287 第一节说话习惯与微语义 / 288 弗洛伊德之口误 / 288 方言的独特习惯 / 290 称呼之中见关系 / 294 打招呼方式知性格 / 295 口头禅中辨个性 / 299 说话不宜总怀旧 / 300 牢骚满腹要不得 / 301 让自己有点“城府” / 302 第二节谎言特征大揭秘 / 304 谎言特征一——内容空洞 / 304 谎言特征二——否定句式 / 305 谎言特征三——欲擒故纵 / 307 谎言特征四——声东击西 / 308 谎言特征五——生硬重复 / 309 谎言特征六——语调抑扬 / 310 谎言特征七——假哭掩饰 / 311

<<对我说谎试试>>

章节摘录

版权页：插图：你肯定每天都会用你的双手来做许多事情，比如吃饭、洗碗，当然也有可能用来拥抱或者握手；你每天都会有不同的情绪，不同情绪下你的手会抚摸你的颈部或耳朵或你全身的任何地方，你的手可能会十指交叉相握，或者双手合十，又或者索性用手捂住嘴。

脚也是你每天必须用到的身体部位，无论是走路还是静止站立，当你坐下的时候，你的双脚可能会交叉、伸展或者缩拢，还有可能会跷起“二郎腿”。

这些，都是现实生活中你再熟悉不过的动作，尽管许多动作比较细小而容易被周围的人忽视，但是在“微”观世界中，这些看似平常的动作都隐藏着大量的线索与信息。

人的表情蕴含着丰富多彩的情绪，简单明了，笑代表愉悦，哭代表悲伤，似乎已经没有什么东西比表情更直接的了。

人的表情无时不刻都在发生变化，每一次接受外界刺激，我们的表情都会或多或少地发生一些改变：由喜转怒，由怒入哀，转哀成乐，我们会发现喜怒哀乐指代的其实是三神情绪，因为“乐”其实就是“喜”。

我们的表情也并非只是代表着单一的情绪元素，它们可以包含两种甚至更多的复杂情绪，比如羡慕、嫉妒、恨，可以同时出现在同一张脸上。

但是，表情也是可以伪装的。

伪装必定有破绽，因为在伪装之前人最真实的状况依旧会反映在脸上，这在本书中被称为“微表情”。

我们每天都会遇到许多人，而这些人脸上无一例外地会出现各不相同的表情，这些表情不是所有人都能解读的。

你是一个骗子！

哦，对不起，用了这么一个偏激又不合逻辑的词，但是请读者相信这个词并不带有贬义。

来自美国的一项调查表示，美国人平均每天每10分钟就会说3次谎，在国内虽然没有过类似的调查，但数据也应该是类似的，所以我才敢下这么一个大胆的定论。

当然这要排除休息的时候。

在这里，说谎指的是“说与现实不相符合的话”，但事实上，开玩笑与一般情况下人们所说的“谎言”不太相同，因为开玩笑的目的并不是去欺骗别人。

但不可否认，人的日常言语是日常生活中伪装最多的部分之一，而无一例外的是，只要是伪装就一定要有破绽。

你或许永远也不会知道，一个陌生人说的做的哪些是真的哪些是假的，人们常说“做的比说的可信”，但事实告诉我们——两者都不可信，这时候，微反应就可以帮助到我們了。

“微”观世界发现生活在起草本书的时候，我们只是将它定位成一本介绍微反应的书，但迟迟不能决定给它起什么名字，直到看到一部电影《Microcosmos:lepeuolede l'herbe》，中文直译就是“微观世界”。

这部电影全长73分钟，却拍了二十年，你没有看错，拍了整整二十年。

在这部影片里，演员有蜜蜂、毛虫、蜗牛、瓢虫，这应该算是一部昆虫的纪录片，并且是一部精彩绝伦的昆虫纪录片，虽然在屏幕上放大的毛虫让我鸡皮疙瘩掉落一地，但如果你看过这部电影，你就会发现整部影片从头到尾，没有哪个演员穿过衣服，所有的东西都是赤裸裸的，就好像微反应表现出人最真实的状态一样。

看这部电影的时候，起初只是觉得在看电影版的“动物世界”，只是播放的主题是我曾经不感兴趣的昆虫而已。

但后来发现在微观世界中，丰富的故事展现给我们的是不同于现实的另一个世界。

在这之前，我从来不知道普普通通的草丛放大无数倍展现在面前的时候，竟是如此神奇。

“时间以不同的方式流逝，一个小时像过了一天，一天像过了一季，一季像过了一生。”

这是电影中的一段旁白，不同的视野看同一个世界，结果往往是不同的。

独具匠心的拍摄角度，让平凡的东西焕发生机与活力，这也是为什么这部影片获得了第22届凯撒电影

<<对我说谎试试>>

节的最佳摄影奖、最佳剪辑奖与最佳录音奖三个奖项，所以视角很重要。

在现实生活当中，不同的视角会带给我们不同的东西，这本书从“微的视角”去看待生活中存在的许多东西，而绝对不单单是一本介绍微反应的书。

我们更希望本书可以让读者以全新的角度看待生活、发现生活。

我们希望本书可以像这部电影一样将所有精华的东西浓缩在短暂的篇章里，也同样希望在介绍、学习、研究微反应的同时，留给读者一些值得思考的东西。

本书更倾向于微反应的介绍与研究，但并不是没有应用的成分，只是笔者认为在现实生活中应用这些知识，会将生活变得太累太复杂。

本书将“微反应”与“读心”相结合，将“读心”部分内容以“微”角度讲述；不同于同类书的“介绍”+“举例”写作模式，本书更倾向于“介绍”+“讲述”方式，自然而然，微反应也就成了“你不知道的微反应”了。

<<对我说谎试试>>

编辑推荐

《对我说谎试试:跟我学微反应读心术》的创作结合了一些心理学原理，将专业与通俗结合，其中也不乏幽默，主要介绍了微心理学的知识，当中结合“读心”的成分，一来让读者朋友们更容易理解，另外也使《对我说谎试试:跟我学微反应读心术》内容更加充实生动。无论是以前了解过微反应的还是从来没听说过它的朋友，此书也一定会使读者对微心理学的了解更加具体、深入，说不定能成为一位“读心”高手。

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>