

<<微反应微表情微动作全集>>

图书基本信息

书名：<<微反应微表情微动作全集>>

13位ISBN编号：9787506491921

10位ISBN编号：7506491923

出版时间：2013-2

出版时间：易东 中国纺织出版社 (2013-02出版)

作者：易东

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>

<<微反应微表情微动作全集>>

前言

前言有一首歌唱道：“借我借我一双慧眼吧，让我把这纷扰看得清清楚楚明明白白真真切切……”没错，在我们这个世界中，诚实与虚伪、真相与谎言从来都是如影相随，每个人都想把他们区分清晰、剥离干净，但却总是事与愿违。

相信下面这些情景，你都非常熟悉：父母在遥远的乡下生活，你非常不放心，而你每次打电话，父母总是报喜不报忧，他们真的好吗？

还是仅仅为了让你放心。

你走进一家商场，销售员笑容可掬地拿起一件衣服对你说：“这是我们的新款服装，也是时下最流行的款式，全北京就我们一家在卖。

”他说的是真的吗？

你的下属是一个能力超强的人，你有很强的危机感，怕哪天他把你取代了。

可下属每次面对你时，总是一副谦卑的模样，并且在你面前时常这样表态：“您永远是我的领导，我从来没有越俎代庖的想法。

”他说的是真心话，还是为了麻痹你？

你的公司营利情况非常不乐观，所以急需找一家合作伙伴。

但对方开出的价码却非常低，而且还摆出一副“我不是为了赚钱，就是想帮你一把”的姿态。

他的目的真是这样吗？

……生活中，人们常常会有意无意地隐藏自己的想法、控制自己的情绪，这无关性别与年龄，无关学识和阅历。

比如：明明很反感对方，却装出万分欢喜的样子；明明很厌恶某事，却表现得满不在乎；明明知道事情的真相，却闭口不言。

也许他久经沙场很能掩饰，也许他分外睿智善于装腔，但总有一些是他无法控制的——表情、眼神、下意识的动作等等，这些就是微反应、微表情、微动作，是人的主观无法控制的，更是装不出来的。微反应是人类长期进化过程中遗留下来的本能反应，也是人们在受到有效刺激的一刹那，不由自主地表现出的不受思维控制的瞬间真实反应。

微反应不受个人思维控制，因此最能体现人的真实心理。

也就是说，再能“装”的人，遇到有效刺激的一刹那，第一时间都会出现微反应，“装”只能在微反应发生之后，在思维控制下做出。

也许你正为不了解父母的现状而苦恼；也许你正为看不透朋友的心而发愁；也许你正为不懂领导的真实想法而惴惴不安……只要你处于人际交往中，这些都避免不了。

那么怎样才能理清这些困扰，达到阅人利己的目的呢？

毫无疑问，微反应可以助你一臂之力。

说谎在我们的生活中并不陌生。

经专家研究，一个人在与他人交谈时平均每十分钟要说三次谎，由此可见，正确掌握微反应、微表情、微动作是多么重要。

我们不但可以通过对方的面部表情、身体动作和语言变化线索来识破对方的谎言，同时也可以了解到对方的真实想法与目的。

透过人细微的反应阅读出对方所隐藏的事实，看穿对方真实的一面，了解对方微反应背后的心理秘密，这正是本书研究的重点。

书中通过人的身体动作、面部表情和语言变化等等来解析人内心的真实想法。

不管对方是原始部落里从未接触过现代文明的原始人，还是某超级大国的总统，根据本书的方法，你都能对其真实想法一一进行解读。

每个人都有惊讶、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤、愉悦这六种主要情绪，了解这些人类共性的现象，有助于我们在生活中了解他人内心的真实想法。

本书全面介绍了微反应产生的原理、人们不同微反应现象下所体现的不同心理，兼具实用性和科学性，既适用于职场、家庭，也适用于政界、商界，让读者一学就会，一用就灵！

<<微反应微表情微动作全集>>

编著者2012年7月

<<微反应微表情微动作全集>>

内容概要

《微反应微表情微动作全集》内容简介：微反应是人在受到有效刺激的一刹那，表现出的不受思维控制的瞬间真实反应，它为人们了解他人内心感受提供了真实可靠的依据。

微反应由微动作、微表情、微语言三部分组成。

全书主要探讨微动作和微表情两方面的内容。

通过人们在受到有效刺激一刹那的瞬间动作和表情，来判断行为人的真实心理动机，从而找到与之交际的最佳方式，也能最快识破虚伪和谎言。

《微反应微表情微动作全集》通过十方面内容介绍微反应、微表情、微动作，告诉读者微反应的来龙去脉、细枝末节。

<<微反应微表情微动作全集>>

作者简介

易东，生于人杰地灵的张衡故里——南阳，毕业于河南师范大学中文系，曾为某杂志社编辑，现为自由撰稿人。

常以敏锐多变的视角发现和看待社会的微妙变化，用真实的体验感悟人生、分享心语。

其作品风格温馨、亲切、中肯、积极，给人以真实、温暖的力量，如一轮暖阳照耀人心，又如一轮明月净化心灵。

策划出版过畅销书《做事先做人》，近期出版的图书有《超级气场修炼课》、《社交中的心理学诡计》等。

其中，《社交中的心理学诡计》台湾繁体版《懂的人都不说的社交心理诡计》，连续近一年盘踞诚品网路书店心理励志类畅销图书榜前五位。

<<微反应微表情微动作全集>>

书籍目录

第1章任何人都难以掩饰的微反应 人们在刺激源的刺激下，会因心理和直觉产生自身无法控制的外在表现，这就是所谓的微反应，它是人类与生俱来的一种本能反应，常常在人们自我察觉之前做出，甚至不能被察觉，这也成为侦探破案、冷读高手看穿和执掌他人的微口径。

微反应究竟是什么002 凌驾于人类理智之上的微反应004 通晓微反应，轻松读懂他人007 8种微反应的分
类011 微反应里蕴藏的情绪密码015 只要刺激源有效，你就逃脱不了情绪反应019 第2章解读微反应，
这些事儿你一定要知道 解读微反应不是简单地将表现与心理对号入座，而是要追根溯源，打通从心理
变化到外在表现的通道，排除制约与影响的因素，这样才能准确解读微反应，读懂人心。

即便是不自觉地说谎，也有动机024 透过微反应，拆穿谎言，看透内心026 是什么影响了你对微反应的
判断031 先有刺激源，才有微反应035 人类微反应的人脑功能分布038 微反应很短，你是否抓得住041
第3章情绪是连接内心和微表情的桥梁 人的内心感受影响着人的情绪，人的情绪牵动着人的表情，解
读微表情，就要先看懂人们表情下的情绪，这样有利于我们通过追溯情绪的来源来分析人们的内心感
受。

情绪是怎么产生的048 人类的6种通用情绪和表情051 构成表情和微表情的肌肉055 表情真实与虚假的
探究059 第4章笑容里的真“话”与谎“言” 笑是一种复杂的表情，笑中包含着多种含义，微笑并不一
定代表善意，大笑并不一定代表快乐，笑容易感染人，也容易欺骗人，发现笑容中的微小变化，了
解笑容微表情，我们就能更准确地分辨笑容，解读笑容。

我们为什么会笑064 如何区别真笑与假笑067 三种带有控制意义的微笑071 笑容中的肌肉运动073 关于
微笑的解析075 第5章眼中藏不住的心海 眼睛是心灵的窗口，是传达身体感受的焦点，是微表情中最直
接、最有价值的表现。

人们可以用理智控制肢体和语言，却很难控制瞳孔的变化，一个人藏山藏水，却无法藏住眼睛中透露
的内心感受。

瞳孔一大一小，心门一开一合080 心，扯动了谁的眉毛083 视线的方向在变，心灵的角度在变086 眼睛
的睁眼闭合，心是幕后的主使089 第6章察“言”观“嘴” 有理人的多种内心情感都表现在嘴巴上，无
论是嘴唇、牙齿还是口型，甚至呼吸、声音和喉部的变化，都体现着不同的心理反应。

用刺激源打开对方的嘴，也能在一定程度上看到对方的心。

嘴唇一动，几番心动094 在吞咽和咀嚼中找安慰，是与生俱来的婴儿本能097 别忽视牙齿的吱吱作
响101 从味觉和嗅觉中寻求刺激与安慰104 第7章神情，有时在直播，有时是面具 歌曲《说唱脸谱》中
写道：“蓝脸的多尔墩盗玉马，红脸的关公战长沙，黄脸的典韦白脸的曹操，黑脸的张飞叫喳喳 表面
很平静，内心很不安110 藏脸，藏的是羞涩，表的是服从114 无精打采，因为心被泄了气117 脸红，都
是冲动的“代价”啊121 错愕的脸下藏着一颗迷茫的心124 真惊讶？

假惊讶！

128 容易被忽视的鼻子表情语132 第8章受限制最少的腿和脚，反映最真实感受的显示器 在保护自己不
被人看穿并试图控制自己的行为时，人们常常把重点放在面部表情和头部姿势上，却很少甚至从不注
意自己的腿和脚的变化，也正因如此，人们在刺激源的刺激下，腿和脚的动作更直接、准确地反映了
人们的内心感受。

跺脚，一种强烈的威胁与愤怒138 双脚交叉变换所体现的厌恶与接受141 双腿叉开，宣告着占领和强
大145 脚尖上的兴奋、紧张和放松149 颤抖的腿，不安分的心153 第9章身体就是一颗大心脏 人们的
身体常常会随着内心的感受呈现相应的变化，如心情紧张，身体会不由地收紧、拘束；内心恐惧不安，
身体会无法抑制地颤抖；心生厌恶，身体会不由地后仰等。

身体就像一颗巨型的心脏，表现着心的感受和变化。

得意、胜利时身体的反重力反应160 身体的距离就是内心的距离163 摇头晃脑动作多，好一颗张扬自信
的心167 抬头挺胸扬下巴，是自信、服从还是威胁170 点头又哈腰，利益在其中176 呼吸频率是内心紧
张的测试仪181 心力的收发就表现在屈与伸的躯干间185 呼吸控制，积蓄体内的能量189 第10章臂和手
的心灵之舞 同腿和脚一样，臂和手也容易被当事人所忽视，但不同的是，它们处于身体的中上部位，
更容易被其他人关注到。

<<微反应微表情微动作全集>>

通过臂和手所表达出的心理感受同样很丰富，人们在表达意见时手舞足蹈就是一种真实的体现。在找到有效的刺激源后，分析对方手部动作、手指的状态和手臂以及肩膀的动作，我们就可以了解到对方的心理感受。

肌肤上的安慰线，抚摸是最好的安慰194 手不动了，是心害怕了199 握的都是手，却藏各种心204 拥抱中的真诚或假意208 手指在嘴唇间的动作212 不安分的手指，不安分的心217 搓手，搓乱了心220 双臂交叉，一个不止表示防卫心重的动作224 有力的手势，源自内心的自信229 表示进攻的手势动作233 臂与手的多种结合，自信度的多种体现237 表达讨好的托盘式手势241 塔尖型手势，一种搭建自信的手势245 从肩部窥探内心249 参考文献254

<<微反应微表情微动作全集>>

章节摘录

版权页： 尼克带着公司新生产的喷漆产品去一家合作多年的门窗公司推销。

这家公司一直在使用尼克公司的喷漆产品，但由于喷漆产品更新换代，尼克不敢保证新产品在门窗公司一定会被接受。

他提前预约了门窗公司的负责人莫雷。

尼克到达门窗公司，找到了负责人莫雷。

双方落座后，尼克开始介绍新产品，还现场做了试验。

到场观看的不仅有负责人莫雷，还有一些生产线上的工人。

尼克是一个天才销售员，他不仅能巧妙地为客户介绍产品，而且还能窥探对方微动作下所表现出来的心理。

他发现在他讲解和试验的过程中，包括莫雷在内的所有人都伸出了大拇指给予了肯定的手势，尼克心里有了底。

等尼克做完产品的演示后，大部分人都摆出了塔尖型手势，尼克明白他的产品销售成功了。

他加紧追击，提出了订单要求，莫雷当时就订下了100个新产品。

尼克是一个观察细微的人，他看到自己在讲解产品的过程中，很多人都伸出了大拇指给予了积极的肯定。

等尼克介绍完产品后，大部分人又摆出了塔尖型手势，这一前一后连贯的动作使尼克心里有了底，最终拿下订单。

在生活中，我们在向他人提供建议、服务时，如果对方回馈我们的是一个积极的动作加一个塔尖型手势，那我们就可以断定对方对我们的建议和服务很满意。

5.配合消极信号的塔尖型手势 虽然塔尖型手势是一种积极的肢体信号，但是它仍可用在消极和否定的场景中，不明就里的人很容易被误解。

所以，如果你想辨别塔尖型手势的好坏，一定要配合前面的场景铺垫。

欧恩一直想和奥斯本合作，但鉴于自己公司的实力低于奥斯本公司，欧恩的合作意向非常明确，但奥斯本方面却没有说行，也没有说不行。

这天，奥斯本总算答应了欧恩的请求，双方当面谈一下合作事宜。

欧恩带了三个人来到了奥斯本的公司，在奥斯本公司的会议室里，双方开始了谈判事宜。

欧恩的态度非常明确，由于自己公司的实力低，己方不吝于收益低一些，奥斯本占大多数利益。

在欧恩表明态度时，他发现奥斯本公司的谈判人员，只是跷着二郎腿，交叉着双臂看着他，等欧恩说完以后，他们中有几个人摆出了塔尖型手势。

欧恩明白了，尽管自己的要求很低，但他们仍没有真诚的合作意向。

欧恩从奥斯本的公司谈判人员的动作看出，奥斯本公司并没有与自己公司合作的意向。

对方人员跷起的二郎腿、交叉的双臂，给了欧恩一个消极的信号，尽管后来他们摆出了塔尖型手势，但也只能说明他们并没有诚意。

<<微反应微表情微动作全集>>

编辑推荐

《微反应微表情微动作全集》编辑推荐：用微视角解读人体微反应，用微方法展开心理博弈战。

如何看透对方隐藏在内心深处的想法？

如何了解别人不愿被人发现的心理秘密？

如何在与陌生人第一次见面时就看透对方？

如何透过最不惹人注意的人体行为洞察对方的整个心理世界？

小小一本《微反应微表情微动作全集》，凝聚了看透人心的智慧精华，让你拥有福尔摩斯般的洞察力和识人智慧，掌握看透和掌控人心的超能力！

《微反应微表情微动作全集》没有说教性的言语，只有实用的方法和感人的故事，让轻松掌握他人心理。

《微反应微表情微动作全集》既是一本实用有效的心理读物，也是一本人际交往的成功宝典。

<<微反应微表情微动作全集>>

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>