

一部书揭示内心玄机

深入解读，透彻分析，识破内心，看穿他人，公开遍布全身的心理秘密！



微动作心理学

Micro Behavior Psychology

一颦一笑，一举一动，
是如何出卖自己的？
解读微动作，成为有心人，
变身“超级分析家”！

畅销3版

隋岩（知名心理作家）◎著
京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

一部书揭示内心玄机

微动作 心理学

MICRO
ACTION
PSYCHOLOGY

隋岩（知名心理作家）◎著
京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

微动作心理学/ 隋岩著. —3 版. —北京: 中国法制出版社, 2017. 4

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 8352 - 0

I. ①微… II. ①隋… III. ①心理交往 - 通俗读物
IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 058648 号

责任编辑: 杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

封面设计: 孙希前

微动作心理学

WEIDONGZUO XINLIXUE

著者/隋岩

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2017 年 5 月第 3 版

印张/15.75 字数/240 千

2017 年 5 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 8352 - 0

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66038703

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

—— 前 言 ——

在 Wizards Project 中，保罗·艾克曼和他的同事发现了微表情在识别谎言中的作用，1985年，艾克曼在他的著作《说谎》中系统地解释了他的研究成果——人际交往的一举一动、一颦一笑是如何欺骗他人，又是如何出卖自己的。

二十多年后，美国福克斯公司拍摄的电视剧《别对我撒谎》和香港TVB拍摄的电视剧《读心神探》将微表情带入大众视野，此后，微表情被越来越多的人熟悉，也有人开始专门研究人在各种细微变化之间表达的情绪、情感和态度。

微表情指的是在人脸上短暂出现的表情，微动作则是指全身上下的微小变化，小到眉毛、眼睛、嘴巴、耳朵，大到手指、胳膊、大腿、躯干，这些身体部位的微妙变化，往往透露着一个人的内心秘密，或者是此时此刻的情绪变化，或者是一个人恒定不变的个性特征。

人都有掩饰真实自我的倾向，但是在琐碎的小动作上，一些内心情感是难以掩饰的，细节处处都在泄露天机。可以说，微动作是了解一个人真实内心的线索，眨眼、瞪眼、睁眼、闭眼，挥手、握手、绞手、搓手，点头、摇头、叉腰、含胸，任何不起眼的动作都是一道进入神秘心理之门的机关。翻看这本书，你就拿到了打开每个机关的钥匙。



本书从微动作的角度解读人的心理。书中以身体部位的不同设定了身体密码、手指信号、说话之道等章节，每一个小节就是对一个细微动作的精心解读。你可能早已意识到，动来动去的双手一定代表着某种含义，转瞬即逝的眼神好像在表达什么内容，但却无法确定那到底是什么。《心理学与微动作》会告诉你，你的感觉是正确的，而且还会给每一个细微动作以专业的解释。

细微之处亦见人心。看透他人的微动作，隐藏自己的微动作，相信我，你会成为职场、社交中的强者，对手的一举一动都逃不过你的法眼；同时，你也会成为生活中的有心人，朋友有苦难言，恋人欲说还休，你却早已在他们的动作、表情中看出了一切。拥有洞察天机的能力，算不算是一件幸运的事儿呢？

— 目 录 —

第一章 解读身体密码

来自半兽人时代的身体语言.....	006
大脑的秘密空间.....	010
身体比嘴巴会说话.....	014
基线反应.....	017
独一无二的身体动作.....	020
傲慢的中国人?	023

第二章 百变的手部信号

搓手搓乱了心.....	030
握握手、交交心.....	034
左右手的交叉方式.....	039
双臂交叉抱于胸前.....	044
手指姿态的变化.....	048
特警行动中的手语.....	053
不知所措的双手.....	057



手插口袋的拿破仑画像.....	062
把手放在哪里最合适.....	067

第三章 说话之道

不出声的嘴唇.....	072
小心被口头禅出卖.....	077
弗洛伊德式口误.....	082
抑扬顿挫的语调.....	086
那些欲说还休的话.....	091
微笑不总代表开心.....	097
点头 yes 摇头 no	100

第四章 内涵丰富的五官

闪闪惹人爱的大眼睛.....	106
胸有激雷，面如平湖.....	110
左眼左看，右眼右看.....	114
用眼神杀死你.....	117
不对称的眉毛.....	121
眼睛的一闭一睁.....	127

第五章 举手投足之间

站有站相，坐有坐相.....	132
人人跷着二郎腿.....	136

走路姿势，各不相同.....	140
脱鞋的微动作.....	144
离心最远，离心理最近.....	147
身体距离远与近.....	150
叉腰而站，叉腰而战.....	153

第六章 从生活习惯看内心

你的睡相如何?	160
这样开车可以吗?	163
Hi 和 Hello 的不同	166
刷牙姿势的秘密.....	170
从前往后，从后往前.....	172
戴眼镜的人.....	175
像 Sheldon 那样敲门.....	180
拿杯子的方式.....	182

第七章 吸引力的秘密

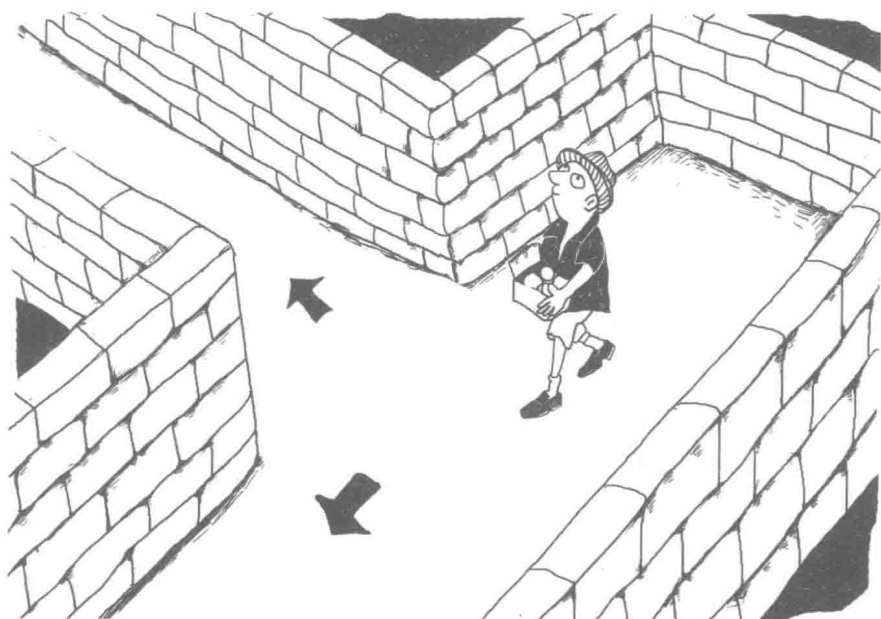
男人这样说，女人那样说.....	188
男女差异之爱的方式.....	194
表达爱的肢体语言.....	200
爱人之间的小动作.....	206
眼睛放电的信号.....	208



初次见面二三事.....212
衣服的流动戏剧.....217

第八章 微动作识人

对我说谎试试.....226
我知道你在说谎.....233
写出你的个性来.....237
从照片看性格.....243



— 目 录 —

第一章 解读身体密码

来自半兽人时代的身体语言.....	006
大脑的秘密空间.....	010
身体比嘴巴会说话.....	014
基线反应.....	017
独一无二的身体动作.....	020
傲慢的中国人?	023

第二章 百变的手部信号

搓手搓乱了心.....	030
握握手、交交心.....	034
左右手的交叉方式.....	039
双臂交叉抱于胸前.....	044
手指姿态的变化.....	048
特警行动中的手语.....	053
不知所措的双手.....	057



手插口袋的拿破仑画像.....062

把手放在哪里最合适.....067

第三章 说话之道

不出声的嘴唇.....072

小心被口头禅出卖.....077

弗洛伊德式口误.....082

抑扬顿挫的语调.....086

那些欲说还休的话.....091

微笑不总代表开心.....097

点头 yes 摇头 no100

第四章 内涵丰富的五官

闪闪惹人爱的大眼睛.....106

胸有激雷，面如平湖.....110

左眼左看，右眼右看.....114

用眼神杀死你.....117

不对称的眉毛.....121

眼睛的一闭一睁.....127

第五章 举手投足之间

站有站相，坐有坐相.....132

人人跷着二郎腿.....136

走路姿势，各不相同.....	140
脱鞋的微动作.....	144
离心最远，离心理最近.....	147
身体距离远与近.....	150
叉腰而站，叉腰而战.....	153

第六章 从生活习惯看内心

你的睡相如何?	160
这样开车可以吗?	163
Hi 和 Hello 的不同	166
刷牙姿势的秘密.....	170
从前往后，从后往前.....	172
戴眼镜的人.....	175
像 Sheldon 那样敲门.....	180
拿杯子的方式.....	182

第七章 吸引力的秘密

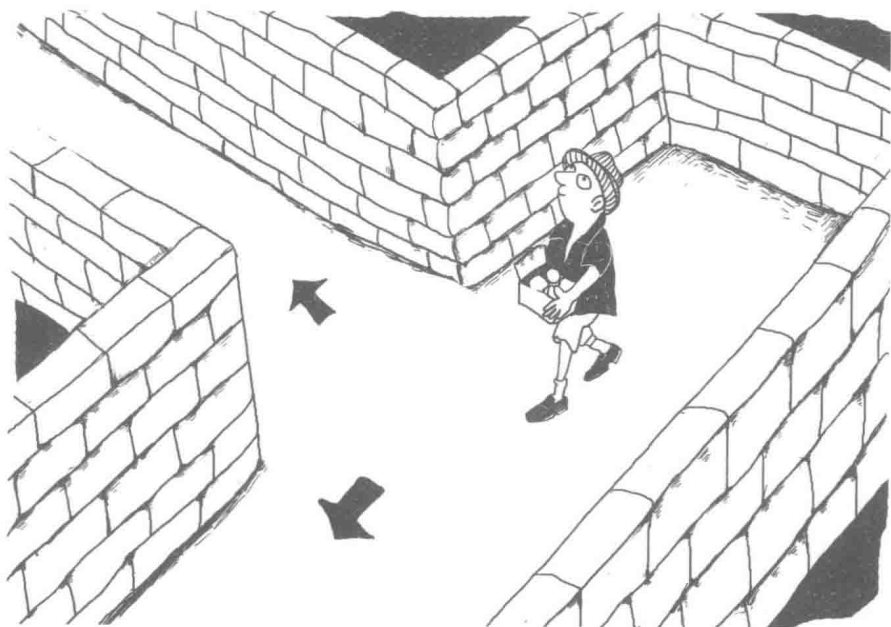
男人这样说，女人那样说.....	188
男女差异之爱的方式.....	194
表达爱的肢体语言.....	200
爱人之间的小动作.....	206
眼睛放电的信号.....	208



初次见面二三事.....212
衣服的流动戏剧.....217

第八章 微动作识人

对我说谎试试.....226
我知道你在说谎.....233
写出你的个性来.....237
从照片看性格.....243



第一章

解读身体密码

人真的无法伪装自己的内心，伪装自己的身体语言吗？答案是肯定的。身体语言大多难以压抑或掩盖，听到好消息，人就会情不自禁地露出笑容；激动时，人就会大声喊叫、手舞足蹈；做了亏心事的人总是心神不定；发怒时，谁都是青筋暴起、咬牙切齿。如果想要分辨一个人的真伪，不要听他说什么，要从身体语言入手，看看他的真实想法。



来自半兽人时代的身体语言

托尔斯泰在他的长篇小说《怪人》中有这样的描述：“当人们还过着半野兽似的生活时，他们总是打着手势，发出一些声音，做出表示危险或好感的信号……这些手势的作用和声音结合在一起，并且从声音中产生出词汇，最后才产生出有联系的人类语言。”

按照托尔斯泰的说法，在人类获得语言之前，处在半兽人时代的人类祖先们是用手势、声音、肢体动作等身体语言交换信息、进行交流的。由此我们可以想象这样一个画面：时间是在远古时代，背景是原始丛林。生活在其中的类人猿还没有学会直立行走，更没有发展出含有语义的声音，即语言。他们在大树和灌木之间活动，用伸一只胳膊或者发出一段高声的叫喊的方式呼朋引伴。

一个人对同伴做了一个招手的动作，对方没理解他的意图，接着他不停地招手，直到对方来到自己身边，他才停下来。如此反复多次，招手和“请你过来”联结到一起，从此之后，小伙伴们用招手的方式呼唤对方。声音也是如此，第一次出现时，一定有一方困惑于发出声音的人的意图，但经过反复使用，某一音调的声音就具有了特殊的含义。比如，遇到危险时，用一种低沉的、浑厚的声音震慑敌人，告知对方“请勿靠近”。

不管是肢体动作还是声音，和具体的含义联系在一起后，沟通变得方便起来。最开始，人类始祖发出的声音和咿呀学语的婴儿所发出的一样，即使这样，他们也能方便地交流，好像每一个动作、每一个声音都被赋予了特别的意义。

至于身体语言到底是从什么时候正式成为人类沟通、交流的一部分的？今天的研究者还没有找到确切的答案，有人认为是遗传基因决定了身体语言，有人则认为是环境决定的，持辩证法观点的人则将遗传和环境结合在一起，认为它们共同决定了身体语言的出现。

进化论的奠基人达尔文是最早研究身体语言的科学家之一，他研究的是人类和动物的表情。受当时盛行的遗传决定论的影响，达尔文认为灵长类动物的表情是天生的，即受遗传的支配。一位德国科学家艾伯菲尔德发现，孩子天生就会笑，即使是天生失聪或者失明的孩子也具有微笑的能力，好像那根本就是不需要后天学习的本能。

沿着达尔文这条线索，现代心理学家也着手研究了人类表情。美国心理学家艾克曼等人研究了不同文化环境中的人类表情，发现了人类基本的情感反应。面对愉快、悲伤、蔑视、愤怒、厌恶、惊讶、恐惧这几种情绪时，全世界人的表情反应都非常相似。

不管是亚洲的黄种人、非洲的黑种人、欧美的白种人，还是生活在原始森林里的部落族人，他们竟然有着相似的表情。正因为肢体语言能够被全世界的人接收，无声时代的电影，比如喜剧大师卓别林的表演，才能受到亚洲、欧洲、美洲的人们甚至非洲土著人的欢迎。这似乎在说明，在猿猴进化到人的过程中，世界各地的进化过程是同步的，至少在表情这一维度上是这样的。

心理学家证明了人类表情的一致性，但是没法证明人类的肢体动作具有一致性，实际上，世界各地、各国、各民族的肢体动作本来就是不一样的。肢体动作受文化的影响比较大，因此，不同文化的肢体动作出现巨大差异，甚至完全相反一点都不稀奇。

举个常见的例子，中国、日本、美国等国家的人用点头这一动作表

示赞同，尼泊尔、斯里兰卡和爱斯基摩人点头则表示反对和批评；在信仰伊斯兰教的地区，人们用右手吃饭，用左手拿脏东西，如果你用左手触碰当地人的身体，比如伸出左手握手，则会被看作侮辱性的行为。由于文化上的差异，人们对肢体动作的不同理解，常常会闹出不少笑话，让人不明所以地陷入了尴尬的境地，一位名叫艾伦的美国少年就遭遇了一件这样的事。

有一天，艾伦到朋友家参加聚会，路上遇到一位长相姣好的少女。她扭动着腰肢走在艾伦前面，做出毫不掩饰的挑逗姿态。艾伦被这位少女迷住了，一路跟上去，并且在路口等红灯时开口和她搭讪。令人意外的，这位少女没有回应艾伦的热情，反而将他当成了跟踪狂，声称如果他不走开，她就要叫警察了。路口的红灯变绿灯，少女继续妖娆地向前走，艾伦站在原地，思绪稍显凌乱。

艾伦想，如果她不是想要引诱我，为何要用那样妩媚的姿态在我前面走呢？艾伦百思不得其解，只好先赶到朋友家。一进屋，艾伦就将路上遇到的糗事告诉了他的朋友泰德。泰德听完故事的原委，耐心地解释说：“这附近的居民大多是西班牙人的后裔，不管这些女孩子表现得多么招摇，但她们绝对是规规矩矩的姑娘。”

这正是由于不理解不同文化的身体语言造成的误会。在西班牙或者说西班牙语、受西班牙文化影响的国家里，女孩子走起路来风情万种的样子是稀松平常的事，当地人并不会觉得奇怪。相反，如果一个西班牙女孩子直着腰板，像英国淑女那样谨慎小心地走路，反而看起来不够自然。

随着人类语言的发展，原本或许还能用声音、口哨沟通的原始人类