

微动作 心理学

MI CRO- OPER AT ION

刘川——编著

破解他人伪装，
洞悉行为背后的真相。

每个人在遇到外在刺激的一瞬间，在动作上都会有反应，
微动作是了解
一个人内心真实想法的最有利线索。

微动作 心理学

MI
CRO-
OPER
AT
ION

刘川——编著

图书在版编目(CIP)数据

微动作心理学 / 刘川编著. — 北京: 中国友谊出版公司, 2016.10

ISBN 978-7-5057-3883-6

I. ①微… II. ①刘… III. ①动作心理学—通俗读物
IV. ①B84-069

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 253990 号

书名 微动作心理学
著者 刘川
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 三河市同力彩印有限公司
规格 710×1000 毫米 16 开
16 印张 200 千字
版次 2016 年 11 月第 1 版
印次 2016 年 11 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3883-6
定价 36.00 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676
版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换

前言

我们身处的这个社会纷繁复杂，每个人都会不由自主地将真实的自己伪装起来，戴着面具与人交往、共事和竞争。人都有自我保护意识，有自己的私密空间，再加上信息不对称以及信任缺失等因素，一个人要想真正了解另一个人是很难的，这需要时间和共同的经历。大多数人都习惯戴上一副假面具，说着言不由衷的话，把真实的自己隐藏起来，然后去揣摩另外一个带着假面具的人，这就是我们的现实世界。

于是很多人开始感叹世态炎凉、人心不古，在他们眼中，几乎每一个人都是道貌岸然的伪君子。有这种抱怨的人不妨反观自己，对一个陌生人或者是不太熟悉的人，自己有没有敞开心扉、推心置腹。实际上，这并不是伪装的过错，而是我们自己缺乏一定的阅人技能。为什么有的人能够在职场如鱼得水，上司喜欢、下属推崇？为什么有的人能够好友遍天下，随时随地都有贵人相助？为什么有的人能够一眼认准自己真爱的人而不必经历失恋的

痛苦？这是因为他们有自己的一套阅人本领，能够慧眼识人。

若我们不能掌握一眼看穿他人的本领，那么就很难辨清他人的性格和心理，就无法找到与他人正确相处的方式，赢得他人的赞赏和认同。那么我们该如何看透读懂人心呢？是不是除了从他人的语言中寻找线索外，别无他法？

西方心理学家弗洛伊德曾经说过这样一句话：“任何人都无法保护他内心的秘密，即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却在喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他。”由此可见，解读他人内心的真实景象并非无路可寻，即使语言失去了参考价值，我们依然可以通过观察对方的身体语言、生活习惯、兴趣爱好等去发现蛛丝马迹。

本书全方位、多角度地为读者展示了适应时代的读心技巧，只要你用心领悟并践于行，无须多久，相信你就可以从对方的言谈举止中，观人于细致、察人于无形，轻而易举地看破他人他心，从而使你有一张王牌在手，使你倍加从容地融入社会，游刃有余地面对各种人生挑战，在人际交往中披荆斩棘，建立起人生的功业。

目录

第一章 察颜观貌——脸是思维的画板

人的相貌如同象形文字——当然，可以肯定的是能够破译出来的。每个人都随身携带着这样一张完整的字母表。事实上，一个人的相貌通常能够比他的嘴巴告诉我们更多有趣的事情。因为人的面貌概括了所有他要说的内容，记录了他所有的思想和感情。

看头发就能初步了解一个人 / 2

头部特性可看出人物个性 / 5

眉毛能给我们的信息 / 8

眼睛是心灵的窗户 / 10

鼻子也能出卖人 / 14

耳朵上面藏着玄机 / 17

从嘴型可看出人的性格类型 / 20

体型与性格的关系 / 23

看手相并非都是江湖伎俩 / 26

表情最容易出卖人 / 30

微笑不只是开心那么简单 / 34

第二章 闻言听音——话里话外隐藏真性情

说话是人们日常交流的主要方式，人们的思想、态度和观念通过说话传递给彼此，进而让我们对别人产生一定的印象。言谈中有真有假、虚虚实实，要想从谈话中识破对方的心机，了解其性格，除了仔细聆听和观察外，还要掌握一定的技巧。

说话特点表露人物性情 / 38

语速音调反映人物心理 / 40

一眼看出话语中的猫腻 / 43

在闲谈中解读人物心态 / 46

口头禅中可见内心世界 / 49

幽默也有很多种解读 / 51

解读总爱发牢骚的人 / 54

礼貌用语不是越多越好 / 56

第三章 品衣论装——衣着装饰装源出本心

服装最原始的功能是遮羞，随着社会的进步，这层遮羞布被人们赋予了更多的意义，譬如方便工作生活、暗示身份的名片等。从大环境来说，衣装打扮反映了社会的一种导入现象，从个体来讲，就可以基本认定其人的个性、品味、以及对自身形象的一种追崇。

- 服装喜好出卖人物性格 / 60
- 穿衣风格体现人物心理 / 62
- 从帽子分析人物特点 / 66
- 透过眼镜看人物个性 / 69
- 从手表可见人物内涵 / 72
- 提包选择表露人物特点 / 74
- 鞋子也可以出卖它的主人 / 78
- 戒指中藏有怎样的真相? / 80

第四章 观姿阅行——人的行为不善说谎

人的感情与欲望，无论是有意还是无意，都会以各种形式的举止表现出来。每个人的行为举止中，隐藏着大量的真实信息，反映了其心态和性格。我们可以通过一个人的行为举止透视其内心，从而相机行事，提前做出判断和反应。

- 一言一行背后都有故事 / 84
- 手势中包含大量信息 / 86
- 腰部动作出卖人物内心 / 88
- 从坐姿看一个人的心理活动 / 90
- 从站姿中解读人物个性 / 93
- 你知道人有“脚语”一说吗? / 96
- 微小动作却隐藏大玄机 / 99
- 辨别假动作，看出真意图 / 103
- 透过吵架来看人 / 105

第五章 识趣见心——喜好是人的一面镜子

兴趣爱好是一个人内心的自然流露，是不带任何掩饰的。这是一个人最真实的状态，是一个人性格的最佳表现方式，只要我们留意观察，看看他日常有哪些习惯，哪些兴趣爱好，就能拨云见日，识得其人的庐山真面目。

不同喜好反映不同性格 / 110

透过音乐看人的个性 / 113

通过阅读分析人的内心 / 117

名片会泄露出什么信息？ / 120

电话本中不为人知的秘密 / 122

通过宠物看它的主人 / 127

透过玉石收藏看人物特性 / 128

从益智游戏分析人物个性 / 130

喝茶场所透露人物品性 / 133

第六章 窥斑知貌——留意细节更能把握真相

一个人在生活细节上的表现，不仅仅透露出一个人的性格，还可以反映人的潜意识，反映人潜在的愿望。在观察人、识别人时，假如不善于知人，就会鱼目混珠、忠奸不辨、智愚难分、滥竽充数。如此，轻者会埋没人才，重者则贻误事业，因此，我们在识人时必须知人以微、知人以细，要从小处、生活细节识人，以小见大。

生活杂事最能看清一个人 / 136

- 从开车习惯看人物性格 / 137
- 从乘车习惯分析人物特性 / 140
- 从电话式样解读人物内心 / 143
- 从接电话方式看人物特性 / 145
- 通过办公桌了解一个人 / 147
- 从涂写中分析人物想法 / 149
- 从签名习惯解读人物心态 / 153
- 从通讯录分析人物性格 / 156
- 透过饮食习惯了解一个人 / 158

第七章 女人心思——三两下看懂女人心

女人心，似海针，深不可测；女人心，天上云，变幻多端；女人心，夜之星，遥不可及。她们善变、多疑，总是让人摸不着头脑，即便是最单纯简单的女孩，还是会有自己的小心思。然而女人虽然很神秘，很有趣，但绝对不是真的无法看透。想搞清楚状况吗？那就需要你有非常缜密的心思。

- 口红透露女人潜在性格 / 162
- 首饰选择出于个性 / 164
- 借助妆容了解女人 / 166
- 透过香水解读女人 / 168
- 女人动情的行为表现 / 172
- 读懂女人的无声语言 / 175
- 打动不同类型女性的方式 / 178
- 女人有外心的蛛丝马迹 / 182

第八章 男人心事——分分钟揭开男人底牌

大多数女人在男女双方的较量中疲惫不堪，越是抓得紧，越感觉抓不住，自信心一点点的被消磨，彼此之间的猜忌也越来越重。但是，并不是所有的女人都读不懂男人这本书。有的女人，看起来没有什么特别之处，反倒能抓住男人的心，并且能把男人管理得服服帖帖，把自己的爱情和婚姻经营的井井有条，因为她们看懂了男人的伪装。

酒后行为出卖男人心 / 186

从亲吻部位了解男人 / 188

借助领带阅读男人 / 191

透过事业了解男人性格 / 194

透过消费习惯衡量男人的爱 / 197

男人说“不想结婚”意味什么？ / 200

为何他从不主动打电话 / 203

“我很忙”该怎样来解读 / 207

怎样分辨他是否爱上了你 / 210

男人有外遇的微妙征兆 / 214

第九章 社交众相——慧眼看破众人社交心理

社会错综复杂，各种不确定的因素汇集在一起，无形之中增加了识人的难度。但是，即便是城府再深的人，也有内心外露之时。而内心的外露，最直接的表现形式就是一个人的脾气秉性，所以，要想把人看透，不但要观其人，还要看他的德行。

在礼尚往来中审视人物个性 / 218

从谈心事中观察人物内心 / 220

一瞬间看透不可深交之人 / 223

一秒钟看破对方的谎言 / 226

第一时间辨出弦外之音 / 231

在最短时间里将对手读懂 / 234

透过酒后行为剖析对方性格 / 238

一握手就对对方有所了解 / 241

第一章 察颜观貌 ——脸是思维的画板

人的相貌如同象形文字——当然，可以肯定的是能够破译出来的。每个人都随身携带着这样一张完整的字母表。事实上，一个人的相貌通常能够比他的嘴巴告诉我们更多有趣的事情。因为人的面貌概括了所有他要说的内容，记录了他所有的思想和感情。

看头发就能初步了解一个人

一根细细的发丝能够检测出一个人的DNA组合，同样，通过头发，我们也可以从中看出人的性格趋向。

头发浓密粗硬，却能自然下垂。从外形上来看，这种人多半身体比较胖，而且也显得比较慵懒，不喜欢活动，但是他们的心思多比较缜密，观察事物细致入微。另外，这种人感情比较丰富，易动情，对情感不专一。

头发浓密且又粗又硬。这种人做事情有条理，懂得发挥自己的长处，有个人的理想和抱负；不容易相信别人，所以凡事都要自己动手操纵和掌握一切，才觉得放心；做事很有魄力，具有一定的领导才能，是典型的事业型人才。但是，这种人是理性动物，在涉及感情方面的问题时，往往会显得很笨拙。

头发稀疏且柔软。这种人有着较强的自我表现欲，他们喜欢出风头，更爱与人争辩，以吸引他人的目光，获得他人的关注。自负的成分在他们的性格中占了很多，他们妄自尊大，很少把他人放在眼里，尽管自己在一些方面表现得的确很糟糕。在做事的时候，他们多缺少必要的思考，所以常会做出错误的判断，而且还有疏忽和健忘的毛病。

头发稀疏且又粗又硬。这种人自我意识极强，刚愎自用，不能虚心接受别人的意见；不甘心被人领导，内心渴望能够驾驭别人；大多比较自私，缺乏容人的度量。虽然这种人头脑还算比较聪明，但是他们只专注于眼前，看不到长远的利益，由于目光比较短浅和狭窄，所以大多不会有多

大的成就。

喜欢赶时髦，留时尚发型。这样的人小资情绪比较重，喜欢得到他人的夸奖和表扬，总是想赶在事物的前面；喜欢和别人沟通，有着处理人际关系的良好技巧；这类人中年轻人表现得会很前卫，中年人则就很有活力。

头发总是梳理得很齐整光亮。这种人很注重外在形象，有点完美主义倾向，对事物也比较挑剔，喜欢吹毛求疵，有的虚荣心较重。

喜欢留短发。这种人做事情干脆直接，有些人看重自己的感受，以自我为中心；有些人可能会比较骄傲，常会满足于自己的现状。

头发自然随意，没有明显的修理。这种人很多都是工作狂，拼命工作，希望获得上司的认可。他们一般对外表的东西不看重，喜欢内在的收获。

不管是男人还是女人都非常注重头发的问题，正所谓“爱美之心，人皆有之”，但是由于男女之间性格上的差别，他们的头发也往往有着不同的外在表现。我们通过这些不同的发型，就能看出男女的不同性格。

女人若留的是齐眉的短发，则显得天真活泼，性格好动；若经常留一头飘逸的披肩发，说明她比较清纯、浪漫；烫成满头卷发，代表这个人对生活充满热情，或多或少地充满一些野性。女人把头发梳得很短，并保持顺其自然的状态，说明这个人比较安分守己，缺乏生活情趣，甚至是封闭保守的；如果她把长发梳理得很整齐，但并不追求某种流行的款式，则表明这个人可能比较含蓄，但有着较强烈的自主意识；如果她在自己的发型上投入很多的精力，力争达到完美的程度，说明这是一个自尊心比较强、爱挑剔、追求完美的人。

男人不管是留长发、剃光头，或是其他各种各样比较特别的发型，都有一个普遍的共同点，那就是标新立异，想别出心裁地突出自己，显示自

己的与众不同。

喜欢留平头的人，大多是典型的男子汉形象。他们讨厌娘娘腔十足的人，比较欣赏很有硬气的人；他们自己本身看似很阳刚，但实际上也有温柔的一面；他们的思想从一定程度上来说还是相对比较保守和传统的，但是也很在乎自己在他人面前的表现。

头发又长又直，看起来显得非常飘逸和流畅。这种人的性格大多介于传统与现代之间，他们精通世故，又大胆前卫，只是要视情况而定。他们大多数有很强的自信心，对成功的渴望很迫切。

头发很短，看起来既简洁又方便。这一类型的人大多有勃勃的野心，但是他们的生活总是被各种各样的复杂事情所填充。他们缺少必要的责任心，在遭遇困难、面对挫折的时候，往往是选择逃避，所以尽管他们很想把这些事情做好，但实际上却什么也做不好。另外，这种人往往将工作做得很细致。

喜欢波浪形烫发的人，他们对流行是比较敏感的，大多很在乎自己外在的形象。他们能够把握自己的命运，无论是对任何一件事情，都会积极主动着自己的生活，使之达到符合自己的要求。他们比较现实，在绝大多数时候能够根据客观实际来协调和改变自己。

头发和胡须连在了一起，且又浓又粗。这种类型的男人，给人的第一感觉往往是彪悍、强壮。除此之外，他们多数性格豪放不羁，有侠义心肠，喜欢多管闲事，好打抱不平，多不拘于小节。

故意把发型弄得很怪。这种人有着很强烈的表现欲望，他们希望自己能够吸引更多的目光；他们对任何一件事情都有自己独特的见解和认识，并且会始终坚持自己的立场；他们经常不考虑他人的心情和感受，有什么话就说什么话，敢于同权势对抗。虽然这些人的行为有时显得让人有些难以接受，但却有不少人尊敬他们。

喜欢剃光头的人，多是努力在营造一种能够让人产生误解的想法，这样很容易给人一种神秘感，让人猜不透他们心里在想些什么。

对发型一点不在意，让自然来决定自己的发型。这一类型的人大多总是怨天尤人，但却从来不从自己身上寻找原因，更不会付诸行动去寻求改变。他们容易向别人妥协，所以很多行动并不是真正的发自内心。

头部特性可看出人物个性

人们常说情急之下不顾“头”，不顾“尾”，这种本能的反应说明，头是一个人的重要组成部分，通过观察一个人的头部，能够了解到很多的信息，因为从某种意义上说，头就是心灵的指挥官。

首先是头的形状。

长方形。这种人喜欢交际，擅长外交，态度温和有礼，友善和气，很聪明、机警。这种人想要达到目的，决不会动用武力，而会用他的外交手腕、机智、计谋。他们中的大多数适合做一名外交家、推销员。

这种人致命的弱点是：缺乏应有的魄力与行动能力，往往是有计划而无实际的行动。通常是善于挣钱却不善于理财，钱在他们的手里常常不会成为升值的工具。

四方形。这种人喜欢运动、性格活泼、精力充沛、不受拘束、追求自由、勇于探索，对户外运动情有独钟。他们不爱谈理论，而讲求实际，因此，一旦发表意见，就是非常有用的建议。

圆形。这种人永远是乐观的，对一切都感到安然惬意。他们和蔼、幽