

一笑一颦 一举一动 一言一行 明察秋毫  
解读动作 揭示玄机 识破内心 看穿他人

# 心理学<sup>与</sup> 微动作

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



# 心理学<sup>与</sup> 微动作

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

心理学与微动作/ 隋岩著. —北京: 中国法制出版社,  
2014. 7

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5513 - 8

I. ①心… II. ①隋… 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 (2014) 第 157018 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)  
责任编辑: 杨 智 (yangzhibnlaw@126.com)

封面设计: 周黎明

---

### 心理学与微动作

XINLIXUE YU WEIDONGZUO

著者/隋岩

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2014 年 9 月第 1 版

印张/15.75 字数/240 千

2014 年 9 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5513 - 8

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.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)

## 隋岩

知名心理作家，国家心理咨询师，获得应用心理学学士学位。代表作有《心理学与你》《心理学与生活》《心理学与人生》《缺失的心理课》《小清新心理学》《美国国家安全局秘史》《美国中央情报局秘史》《美国联邦调查局秘史》等。

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

## 顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁俊	周家全	崔潇
刘璐薇	杨攀	谢琴	崔慧辉	李艳萍
杨驰	王涑雯	刘博	李想	孟龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙凤兰
刘敏	陈涛涛	鲁芳	隋岩	董斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

## 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？

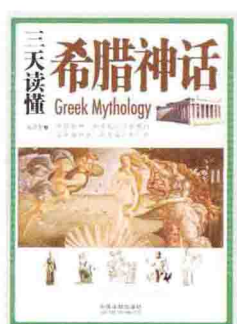
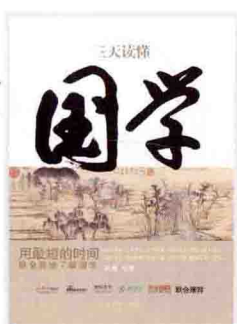
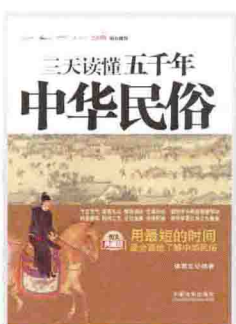
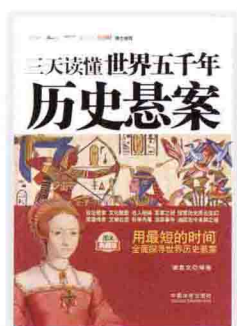
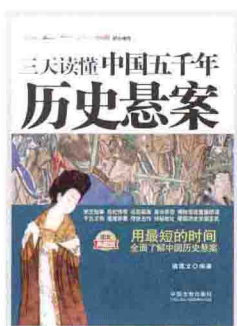
# 实用百科速查速用系列

SHI YONG BAI KE SU CHA SU YONG XI LIE 一本书囊括你想要掌握的知识



用最短的时间 最经济的方式  
 读懂一门学科 掌握一种技能

3 Days  
 三天读懂系列





# — 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

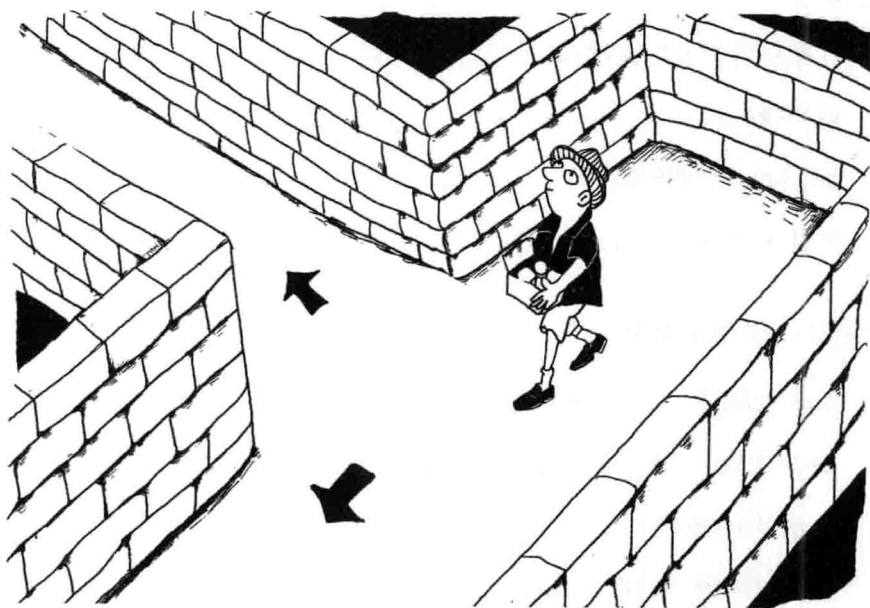
男人这样说，女人那样说.....	188
男女差异之爱的方式.....	194
表达爱的肢体语言.....	200
爱人之间的小动作.....	206
眼睛放电的信号.....	208



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 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

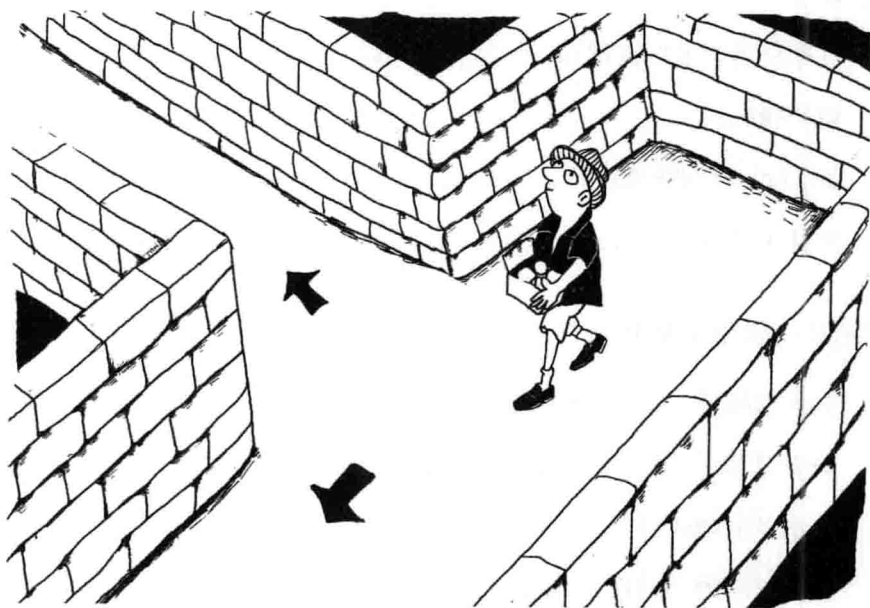
### 第八章 微动作识人

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





## 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。

