

姜振宇◎著

中国第一部微反应实战故事

掌控者



掌控者

中国第一部微反应实战故事

姜振宇◎著

图书在版编目(CIP)数据

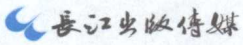
掌控者 / 姜振宇著. -- 武汉 : 长江文艺出版社,
2015.8
ISBN 978-7-5354-7959-4

I. ①掌… II. ①姜… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第075813号

责任编辑: 刘兰青 秦文苑
装帧设计: 八牛设计

责任校对: 陈 琪
责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社
地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070
发行: 长江文艺出版社
电话: 027—87679360
<http://www.cjlap.com>
印刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开本: 700毫米×1020毫米 1/16 印张: 18.25
版次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
字数: 240千字

定价: 38.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)
(图书出现印装问题, 本社负责调换)

在我搭档过的节目嘉宾中，振宇绝对算是异类中的“佼佼者”。相比那些喜欢故弄玄虚的所谓“专家”，振宇可能是电视节目里犯错最多的“专家”。之前，中国的电视观众还很少见到正襟危坐、高高在上的“专家”敢在电视节目上玩猜对错，而且还屡屡犯错的。到后来，甚至有些观众已经等着盼着看他犯错才算过瘾。

做“非常了得”的时候，一轮到振宇说话，老郭就撇嘴——太细微、太学究；我喜欢调戏他，让他猜我说的是真是假，而且这兄弟猜我总猜错，我至今都不确定是不是他给我留面子；后来柳岩也学会从表情神态方面来进行分析，留给他的话就不多了。

3年节目，让我亲历并见证了振宇的某种成长。从一开始犯错之后会脸红，到后来学会了说“科学是允许犯错误的”。敢犯错，不装神，说话留余地的专家，是我喜欢的。从讲台走到电视节目，从教室里有权威的老师到被曝光给大众挑刺的“专家”，他算是勇敢的人。这也是为什么他能够有自己独到的研究成果的原因。

这本新书和他之前的风格大不相同。在我看来，依旧严谨认真的他更接地气了，有烟火气了，更懂人情世故了，从第7章开始，尤为明显。很多鲜活场景的出现让故事生动有趣，加入“非常了得”节目的内容更让我怀念。还有那些关于夜店、演戏、权力纷争和案件侦查的故事情节，都非常精彩，是一本居家旅行睡前如厕的好书。

巧的是，我刚戒了烟，听说振宇也戒了。虽然我们都戒掉了烟，但酒应该不会戒。和振宇喝过两次酒，振宇酒量尚好，虽然两次都喝高了，但他不胡闹；喝高之后，我们便会进行一些历史、社会、文化、价值观方面的交流，所求基本一致。在我印象中，振宇是“三观”正且踏实谦虚的青年学者，而且还喜欢一些拳脚功夫，似乎水平还不止泛泛，难怪很多女孩子喜欢他，不奇怪，连我都喜欢。

希望大家喜欢振宇的这本新书并有所收益，期待再次和振宇把酒言欢。

郭敬明

2015年元月

于无声处听惊雷

——记姜老师其人其书

初识姜老师是有些机缘的，就好像大家的人生轨迹在某一点偶然交汇。当时我正跟我的团队讨论，希望组织一次全国性的员工培训，来系统性地提升团队“识人待客”的意识与技巧，毕竟我们做的是一个跟“人”关系颇密的业务。但我不想以传统的方式进行，而希望形式能够更新颖，更能成为80后、90后的员工所接受；另一方面也希望能有坚实的学理基础，不是只空谈“心灵鸡汤”。这两个要求一出来，大家都异口同声地推荐了一个人。这个人，就是——姜振宇。

初见姜老师，是在羊城广州，我们请姜老师来给我们的员工讲授“微表情研读”。姜老师给人的感觉与在电视里有很大的不同，是纯粹的学者范儿，温暖、舒适、让人如沐春风，大致是一种“谦谦君子，温润如玉”的味道。现在想来，这一点也不令人奇怪，在姜老师的这本书中，有一个章节特别提了姜老师为什么愿意上电视综艺节目，而这样的一种经历又对他的学术研究带来了什么样的相益之处。而对我们这些圈外人而言，姜老师上电视，自然是极大地普及了人们对“微表情”“微情绪”这一现象的认识，也在相当大的程度上引发了人们对心理学的热忱与探索。当然，现在通过这本书，我们就能知道，姜老师手握奇兵，云淡风轻下其实完全帷幄在心，想让你有什么样的感受，他就有办法让你有什么样的感受。人的六种基本情绪以及相应的刺激源，对他而言，绝对是掌中之物、信手拈来，运用得行云流水、应手得心。

最近一次见到姜老师，是在首都北京。我们举办了一次全国性的员工知识竞赛，在轰轰烈烈地角逐了大半年后，我们把决赛的赛场安排在了北京。颇为有幸，我们请到了姜老师作为我们的决赛评委，并以即席嘉宾的身份，做了以“客

户信任及情感培养方法”为主题的精彩演讲。这次让我感到惊叹不已的，不仅是姜老师鞭辟入里的研究分析（要知道姜老师最早是计算机专业的学生，并非专业从事心理学研究，但他却独辟蹊径，从自己特定的专业背景和视角入手，彻力钻研，很快就走到了“微反应”这一领域的前沿，让我叹为观止）；更在于他练成的漂亮的“肱二头肌”和“肱三头肌”，彻底颠覆了我们对高校学者的传统认识！

谈完姜老师其人，再来谈谈其书吧。姜老师的这本书带给了我莫大惊喜。与他前几本专著不同，这次姜老师用小说的形式来诠释“行为分析”的诸多内容，表面为推理小说、职场小说，情节、场面引人入胜，而细细品味，字里行间又有太多的“干货”，让人应接不暇，着实需要细细揣摩，才能曲径通幽、登堂入室，晓得其中的妙处。想来采用这种通俗小说的方式来“场景式”地介绍“刺激源”“应激微反应”“从表情推导情绪”“基线形态”这些抽象的学术概念与理论，姜老师应该是第一人吧！

现世喧嚣，节奏颇快，怎么更好地识己识人，确是一门太重要的学问。识己，是建立强大内心的第一步。但认识自我，亦可能是最难的事，因为“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。如果我们能透过“应激微反应”，换一个角度来观察自己、了解自己，或许能有机会更好地了解这个“本我”，从而找到令“本我”绽放的最佳方式。而识人，则是在这个群体社会中找到自己位置的重要一环。当今社会，融合中有变化，变化中有交融，人与人之间跨阶层、跨文化的交往越来越多，要准确地了解他人，提升应对外界“刺激源”的能力，也变得关键。古语说的“知己知彼，百战不殆”，应用到今日的这个时代，反而更加贴切。

探讨“人”的问题是极有趣味的，听姜老师侃侃而谈、徐徐道来，让我们于无声处听惊雷，也是颇为惬意的事情。不敢独乐乐，所以分享出来与众位同乐。

李峰

汇丰银行(中国)有限公司 副行长暨零售银行及财富管理业务总监。

开篇 引言

路人甲：“微表情好神奇的！”

路人乙：“神经病！微什么表情啊，跟看相算命的差不多，都是江湖骗子。”

路人甲：“NO，NO，NO！微表情可是从国外流传进来的，人家有科学依据的。”

路人乙：“哦，科学？科学是什么？论文的互相吐槽而已。不要迷信。”

在这个世界上，的确有人能通过表情看透你的心思，但这不是看看电视剧就能学会的。这本书可以帮你向正确的方向靠拢很大一步。

这绝不仅仅是一本故事书。

这是有史以来智慧和技术含量最高的一本故事书。

所以，你要做好准备，不烧脑子是看不透这本书的。

用心读，你会发现每个细节都有可收获之处，需要智慧，更需要耐心。

第2章和第3章包含大密度高能学术吐槽，没兴趣深挖的读者可以跳过。但是，强烈建议读下去，因为这样能让你比别人更懂微反应！

| 篇章一 | 师傅领进门 |

第1章 & 一场尴尬的面试

- 004 1. 与众不同的求职者
- 008 2. 老板是不是同性恋

第2章 & 边兜风，边吐槽

- 013 1. 什么情况下，笨蛋也不会犯错误
- 018 2. 最准确的“微表情”
- 024 3. 探索未知世界的必要手段

第3章 & 总统的微笑

- 028 1. 政客都是好演员
- 031 2. 你看到的，都是“我”想让你看到的
- 033 3. 语言表达的不可信之处

第4章 & 对战“老江湖”

- 038 1. 如何通过表情分析他人的想法
- 040 2. 现场教学：先做刺激，再看反应
- 042 3. 分析他人的第一步——定基线

第5章 & 日志：弱肉强食

- 049 1. 第一周：惊讶=关心+意外
- 051 2. 第二周：厌恶=决绝+排斥
- 053 3. 第三周：愤怒=保护自己的利益

- 054 4. 第四周:恐惧=无力抵抗的威胁
- 055 5. 第五周:悲伤=创伤已成,无力挽回
- 056 6. 第六周:愉悦=期望被满足后的兴奋

第6章 & 初学“阅人”

- 061 1. 为什么女人总爱一惊一乍
- 064 2. 引发99%的人厌恶的行为
- 067 3. 兽性大发的时刻
- 071 4. 生活中无处不在的恐惧
- 073 5. 悲伤情绪日记
- 074 6. 真笑和假笑,一眼看出来

篇章二 | 修行在个人 |

第7章 & “十二重天”的诱惑

- 082 1. 眼界:视野和经历会决定一个男人的成就
- 088 2. 暖场:女人天生具有的魔力
- 091 3. 高潮:温柔乡里的高手博弈
- 099 4. 挑衅:一切,尽在掌握中

第8章 & 神秘“基地”

- 104 1. 在电视上“卖弄”微反应技巧的人
- 107 2. 360度无死角地被剖析
- 112 3. 挑衅“砖家”姜振宇

第9章 & 并肩战斗

- 119 1. “我是个女诗人”
- 122 2. “我开了一家失恋储物馆”
- 123 3. “我的300条牛仔裤从来不洗”
- 128 4. “我为解救虾灾,空降云南吃龙虾”
- 131 5. “你可以买走我的脸”

第10章 & 高峰对决：演员和官员

- 137 1. 拍摄现场的精湛表演
- 140 2. 老戏骨也会有情绪反应
- 143 3. 研究官员反应的困难与突破点

第11章 & 解救备胎

- 148 1. 酒吧里的姑娘
- 151 2. 一次失败的搭讪
- 153 3. 终于恋爱了,却是个备胎
- 156 4. 短兵相接,无福消受

第12章 & 智擒传销巨头

- 165 1. 临时编谎话,眼神总跑偏
- 167 2. 预谋行骗时,敢于盯着看
- 174 3. 找准“刺激源”,将计就计

篇章三 | 职场风云战 |

- 179 第13章 & 阅尽“千人千面”
- 189 第14章 & “内审”心理攻防战
- 202 第15章 & 内斗“逼宫”，杯酒释兵权
- 209 第16章 & 都是布好的局
- 218 第17章 & 策反
- 228 第18章 & 底线击穿
- 240 第19章 & 大BOSS咬钩，收网

篇章四 | “微神探”通行证 |

- 第20章 & 公安案件实战
- 252 1. 银行连续内盗案
- 253 2. 解析神秘的测谎仪
- 256 3. 测前谈话
- 263 4. 谁是嫌疑人
- 267 5. 真正的窃贼
- 270 6. 案情分析会

篇章一

| 师傅领进门 |

第1章 & 一场尴尬的面试

第2章 & 边兜风，边吐槽

第3章 & 总统的微笑

第4章 & 对战「老江湖」

第5章 & 日志：弱肉强食

第6章 & 初学「阅人」



第 1 章

一场尴尬的面试

优秀的问题，

可以褪去人的伪装，

甚至只要一句话就可以控制场面。



[1]

不说话的时候，人保持长时间对视的心理动因，只有三种可能：1) 有意顶撞和挑衅；2) 行为习惯不正常，比如不会做人、没有礼貌，又或者桀骜不驯到不在乎结果；3) 非常强烈的兴趣。长时间对视真的不能乱用，因为除了引起敌意之外，还可能引发对于情感的误会。关于眼睛的对视表达强烈的兴趣这一点，还有正规的学术研究通过论文发表出来。曾经有一个有趣的实验证明，年轻男女对视超过8.5秒后可能建立交往意愿。当然，普通人就算刻意想用，也用不出来。大多数人在没有话说的时候，对视不超过一秒就各自闪离避免尴尬，下级对上级尤其如此。

1. 与众不同的求职者

“你已经这样看着我一分钟了，就不打算说点什么吗？”戴猛问。

戴猛，名字听着像“呆萌”。事实上，他一点也不呆萌。

坐在戴猛对面的这个年轻人，和他之前面试过的所有人都不一样。年轻人的眼睛敢于一直看着戴猛的眼睛，和他就这样对视着。同时，仔细分辨的话，还能够看到他的眼球在快速地向各个方向非常轻微地转动着，大概在这一分钟之内，年轻人已经把戴猛细细地打量了一遍。

戴猛也一直看着他。戴猛看他是正常的，因为他是老板。

年轻人这样就不正常了，因为此刻，在这间屋子里，他没有强势地位。

这样盯着别人眼睛看，会引发两种后果：要么是敌意，要么是笑场；陌生人会引起敌意，熟悉的人则会笑场。但这次，戴猛心中两种感觉都没有，而是对这个年轻人产生了浓厚的兴趣。一个应届毕业生来求职，为什么敢于这么长时间盯着我看？^[1]

习惯把戴猛的视线转到年轻人的坐姿。戴猛发现，年轻人的脊柱是松弛的自然弧线，没有卑微而谨慎地前趋，也没有傲慢地后仰在椅背上，

也不似大多数求职者那样，强迫自己挺得笔直。躯干的表现和面部表情所透露出来的淡定完全一致。^[2]

显然，年轻人是因为对戴猛产生了强烈的兴趣，才会忘形地出现长时间对视。当然，这孩子也确实有点与众不同，能不在乎面试结果，一心只关注自己感兴趣的人。

戴猛擅长的，正是通过观察各种行为，综合分析一个人的心理状态。

在美国心理学会（APA）下设的 54 个专业分会中，序号第 23 的专业分会叫做“行为分析协会（Behavior Analysis）”，即研究和分析人类的各种行为。

“哦，抱歉。”年轻人可能意识到自己的失态，终于出现了腼腆的一笑。低下头的同时，他的视线也向自己的下方转移了一下。

“哦，也是个普通人。”戴猛心里想，微微有点失落。

小伙子清了清嗓子，自我介绍道：“我叫张华生，”他继续说，“博士毕业于帝都大学心理科学系，很荣幸能够参加本次面试。我珍惜贵公司给予我的肯定，也非常希望能够有机会成为您的同事。”

华生的躯干现在趋前并挺直了，两个膝盖和两只脚踝也不自觉地并拢在了一起^[3]，脸上布满了找工作的孩子们都会做出的标准笑容。

戴猛心里再次确认了一下，“到底是个普通人，



[2]

戴猛之所以会去关注年轻人的脊柱，是因为脊柱的状态能够透露出重要的信息。脊柱的状态大体可以分为三类：1) 生理弯曲：人在松弛的状态下，脊柱会呈现出其自然的生理特点。2) 运动弯曲：一旦人有恐惧、讨好这两种感受的时候，会出现较大幅度的明显弯曲。所以，卑躬屈膝、低三下四等贬义词形容的那个状态，就是很好的恐惧+讨好的组合案例。3) 挺直：相反，人在桀骜不驯的时候，在不服气的时候，在表达自己很强势不可侵犯，或者表明自己有自信、有自尊的时候，都会把脊柱尽量挺直。戴猛观察到的，是最自然的脊柱状态，所以更加验证了之前的对视。两个指标一起确定，年轻人不是用故意表演来引起关注。

[3]

冻结反应：双膝和双脚踝同时并拢，是个费力的动作，因为它不符合人体工学结构。这种动作的出现，内心的驱动力是紧张、害怕、谨慎，都属于恐惧类情绪。在当事人自认弱势、生怕被否定又想取得好印象的时候，会不由自主地呈现出来。因此，当戴猛看到这个双膝+双脚踝并拢的变化时，判断出了年轻人的紧张，也就打消了前面对他的高估。



[4]

腼腆：一般人会把腼腆和羞涩，或者可爱质朴联系在一起，基本上是个褒义词。但从学术角度讲，腼腆实际上是一种负面情绪，一般发生在感觉自己不够好或者做错事情之后。当前，有人会用腼腆作为一种社交礼仪，用来表达自己的谦虚和没有心计。同理可得，故做羞涩状，也已经成为把自己塑造成清纯形象的必备利器。可惜的是，表演出来的羞涩和真实的羞涩，差别很大。真正的羞涩，是全身的状态，既包括低头和眼神闪烁，还包括脸上的微微笑意，更包括身体的扭捏与不安，再加上局部血液循环造成的潮红，基本上没法故意表演全套。而且，羞涩和腼腆一样，本质是负面情绪，所以它会缓解得很慢，在全套羞涩之后，仍然不能迅速恢复到自信的状态，仍然不敢看人、不敢多说话，生怕别人不喜欢自己。而表演羞涩的人，是用羞涩作为工具。一旦表演完成，会急于收获表演成果，强势关注他人对自己表演的反应。要小心，如果一个人要表演羞涩，那么比起那些率真的“阅尽千帆”之人，还多了一层不良心计。

还会作腼腆状^[4]。”

通常，别人夸奖的时候，如果“感觉自己不够好”，就会腼腆；认为自己“做错事情之后”，如果被别人当面宽容，也会腼腆。腼腆的本质和愧疚感相同。演奏钢琴非常优秀的小孩在面对国际级知名巨星的时候，就会腼腆。这个过程里，没有任何不好的事情发生，就是当事人觉得自己不够好。如果是发生在恋爱男女之间，腼腆就会变为“害羞”，本质也差不多。

戴猛直接锋利地切入了问题：“学生简历里的成绩和项目，大多金玉其外、败絮其中。所以，需要你自己说说看，干过哪些有实际价值的研究，以及心得体会。只能讲干货。”戴猛这次直接自己提问，没有让另外两位同事像往常那样先发言。他脑海中还记得年轻人刚刚那个眼神以及平静的表情。

张华生当然听得懂，默契地笑了一下，娓娓说道：“我明白您说的‘金玉其外’。我干得最多的事情是读文献和吐槽它们，其次是设计实验和处理数据，实验的实施过程一般都拜托高年级本科生或者硕士师弟来完成，因为实在觉得形式大于内容。发表的论文里，文献综述、实验方案和数据结论是我自己完成的，一些高端讨论是整合了全球那些实验室‘大牛’和我自己老板的观点，所以可以说基本上是我自己写的。这三年的课程里面，我最喜欢的倒不是我们的专业课，而是‘中外名著选