



快速解码他人的情绪，从情绪的变化读懂人心

微情绪心理学

全集

陈璐 编著

人际交往中的心理策略

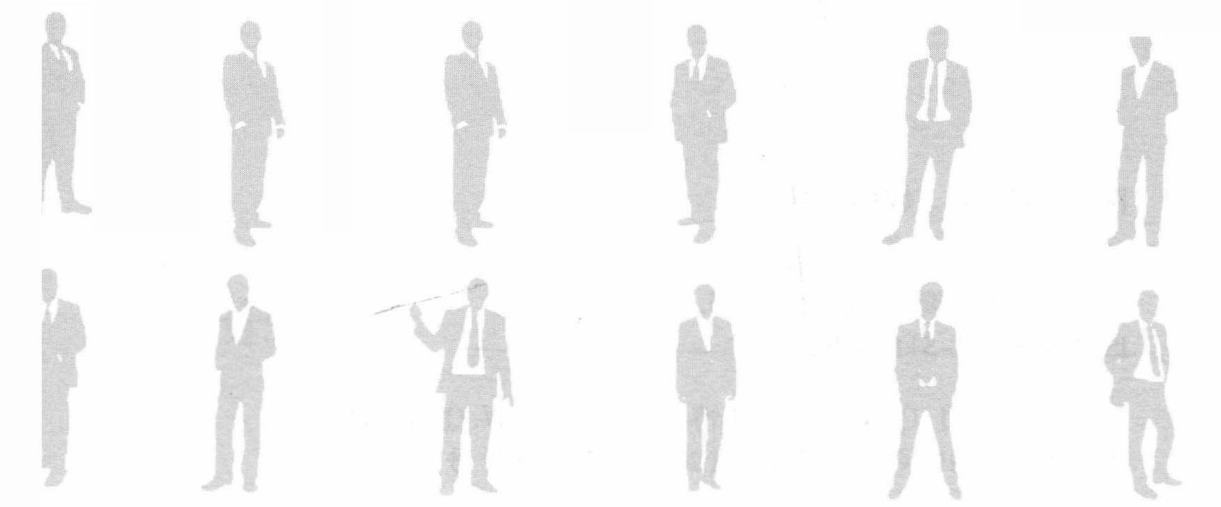
WEI QING XU XIN LI XUE

相传在吉普赛人中间，流传着一种读心术。拥有这种能力的人，能够看穿对方的心思。今天，读心术已不再是传说，而广泛应用于各个领域，无论是美国联邦调查局（FBI）、美国中情局（CIA），还是英国军情六处，各个国家的犯罪调查和国家安全组织都视之为瑰宝。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



A decorative border at the top of the page featuring twelve silhouettes of men in suits, arranged in two rows of six. The central figure in the bottom row is holding a cane.

微情绪心理学 全集

人际交往中的心理策略

WEI QING XU XIN LI XUE

陈璐 编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

A decorative border at the bottom of the page featuring twelve silhouettes of men in suits, arranged in two rows of six. The central figure in the bottom row is holding a cane.

图书在版编目 (CIP) 数据

微情绪心理学全集/陈璐著.

—北京: 中央编译出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5117 - 2655 - 1

I. ①微… II. ①陈… III. ①情绪 - 心理学 IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105800 号

微情绪心理学全集

出 版 人: 刘明清

责任编辑: 盛菊艳

特约编辑: 张金蓉

责任印刷: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612335 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 22

版 次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印刷质量问题, 本社负责调换, 电话: 010 - 66509618

前言

PREFACE

你对工作尽心尽力，可是上司却总是对你挑三拣四，甚至大发雷霆，你实在不明白上司“无常”的心理变化，只好忍气吞声，背地里却抱怨个不停；你对家庭的付出已经够多了，但你的爱人却经常“找茬儿”与你吵架，你感到愤怒和委屈；你与朋友相处关系一向不错，可他忽然对你很冷淡，你实在不知道是什么时候得罪了他；每次与客户谈判，你都小心翼翼、如履薄冰，客户却总是不满意，你就是看不出端倪；每次约会时，尽管你使出浑身解数，热情万分地想让对方感到愉快，却始终都无法走进TA的心里，永远都不知道TA在想什么……

在生活中，我们时时刻刻都被各种情绪包围着——有自己产生的情绪，也有来自他人的情绪。情绪可以直观地表达出人们内心的真实感受和想法，然而，在人与人的交往中，许多人都是喜怒不形于色，很善于伪装自己的情绪，我们很难摸清他们的“道行”。在与他人打交道时，我们时常难以准确表达自己的情绪，以至于会让场面失控，自己处于被动地位。

如何正确调节和控制自己的情绪，并理解和看透他人的情绪，已经成为人们情商培养最重要的一个方面。一个懂得情绪掌控的高手，能够在人际交往中处于制高点，也能够将人生掌握在自己的手中；而错误地表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则会让自己举步维艰。

那么，情绪的真相是什么？我们又应该如何理解和表达情绪呢？

人类的心理活动是非常微妙的，但这种微妙的变化常常会通过情绪反应传递出来。情绪的表达渠道有多种，会通过表情、肢体、语言、神态等展现出来。参透这些变化，你就能够做到世事洞明，在人际交往中也就会游刃有余

余。比如，你去拜访一位朋友。主人一边跟你说话，一边神不守舍地看向别处，并不停地皱着眉头摆弄桌上的物品，两条腿也频繁地变换姿势，这就表明可能是你的来访打断了什么重要的事，虽然他出于礼节在接待你，却是心烦意乱的，对你并不欢迎。这时，如果你能够看透他的情绪变化，就会识趣地告辞：你离开之后，主人一定会对你心存感激和歉疚，你们的关系也会因此得到进一步发展。

一般来说，遇到高兴的事情，人的脸颊肌肉会松弛，嘴角和眼角都会上扬；感到悲伤时，自然会愁眉苦脸，泪流满面。然而，“喜则笑，悲则哭”的情况只适用于不谙世事的小孩子，为了隐藏自己的内心，我们大多数人都是懂得控制自己的情绪表达的。所以，如果单从表面上看，就会让人判断失误。比如，在一次洽谈会上，对方笑嘻嘻地表现出一副十分满意的表情，并点点头说：“你们开出的条件我很满意，我一定会慎重考虑的。”你满心欢喜地期待这次交易，可最后的结果却是以失败告终。很显然，对方成功地隐藏了自己的情绪状态，而你完全没有察觉到！

事实上，即使情绪再会隐藏，它也不可能完全不露痕迹。情绪是人遇到有效刺激时的第一神经反应，它先于理智思维产生，是一种生理性的应激反应，不经过大脑，没有任何修饰，是刻意“装”不出来的。就算情绪在要喷薄而出的那一瞬间，人们意识到了，并加以控制，它也还是会露出马脚。不过，这种微妙的情绪反应是非常短暂的，尤其对一些深谙心理伪装术的高手来说，这种反应可能只会出现 1/25 秒，但这一瞬间，就是你读懂他人情绪变化的关键！只要你迅速抓住对方这一瞬间的情感变化，结合当时的场景、环境来加以分析，或者有针对性地设计刺激源，引发他人真实情绪，就能够撕破他人的伪装，直击他人内心状态，从而掌握主动权。

本书作者历经多年的研究，累积了大量的微妙情绪应激反应的理论及案例，全面分析了人类的多种常见情绪（愉悦、感激、惊讶、恐惧、不安、厌恶、忧郁、愤怒等）所产生时的心理和生理状态以及各种外在表现，帮你理解、掌握自己和他人细微的情绪变化。

只有懂得识别自己内心的情绪变化，才能更好地主宰自己的情绪，让情绪表达得恰到好处，让你的内心更加沉稳、平静，不为外界所控制；也只有懂得识破他人微妙的真实情绪，培养自己的洞察力，才有可能掌握人际交往中的主动权。可以说，本书中的每一个案例，每一个技巧，都能够让你有所收获。掌握了本书中的知识和技巧，就像手握一柄温柔的剑；它可以使我们无形地穿透他人的心理状态和情绪变化，让我们在社会交往中无往不利，活得更好！

目录

CONTENT

第一章 表情是情绪的直接展示， 透过表情破译情绪密码 / 1

人们内心的情绪首先会反应在面部上，五官的变化是感知一个人情绪状态的最直观的依据。同样，如果一个人想要伪装情绪，首先会控制的也是自己的表情，比如假笑、假哭、佯装愠怒，等等，这些都是表情的伪装术。这时候就需要你对一些细微之处格外留意，否则很容易被表象蒙蔽。

揭开表情的伪装，洞悉情绪的真相	3
捕捉瞬间流露的表情，才能直击人心	6
眼波流转时吐露不能说的秘密	9
在眼神交汇处读懂对方	12
小小眉毛也能够泄露玄机	14
从鼻子上展现出的喜怒哀乐	18
即使不说话，嘴巴也能展示各种情绪	21
从下巴动作里窥探人心	25
笑容：不是所有的笑容都是心怀好意的	29

第二章 动作是情绪的巧妙暗示，

通过举止洞察情绪秘密 / 33

想不动声色就能窥探到他人的情绪波动吗？在分析他人表情的时候，不妨关注他的动作吧。一个人的内心情绪除了会从面部表情上反映出来，也会从各种动作中透露出来。大部分人都懂得对自己的面部表情加以控制，却很少关注身体的动作。其实很多无意识的动作，同样能透露出人们的真实情绪。

无意识的动作能够体现出复杂的内心	35
手势的秘密：从平常的手势里看透情绪	38
双手是最精于表达的“演说家”	41
抓挠耳朵，表明其内心焦虑	44
摆动的双脚，快乐抑或惶恐	46
腿也会说话：双腿动作展现出情绪的变化	49
站姿：千差万别的站姿反映形形色色的性格	52
走姿：喜怒哀乐的动态映射	55
坐姿：坐着也能出卖自己的内心	57
动作演绎法：从行为细节读懂内心的情绪	61

第三章 语言是情绪的间接表达，

根据语言揭开情绪伪装 / 65

语言是人们最直接的交流工具，语言是有情绪的，所有的表达，都是自我心声的流露。即使有时候人们说话言不由衷，我们同样可以通过其说话的语调、韵律、节奏、措辞等察觉到说话人内心的情绪和心理状态，从而掌握交际时的主动权。



言不尽意：听出弦外之音才能清楚对方思想	67
“心随音动”：声音的变化可以反映出人的内心变化	71
语速快慢能够反映对方心里的阴晴状态	73
通过打招呼的方式辨析对方的心理	76
勿随意指正别人：他说着谦虚的话，但渴望被赞美	79
嘴巴不是语言的唯一载体，说话动作也体现心理	82
从表达方式中看穿情绪：他是否乐意与你交流？	85
辨清反话：他所说的未必是他所想的	87

第四章 情绪是隐蔽的告密者， 通过情绪识别谎言 / 91

当一个人撒谎的时候，由于担心谎言被揭穿，内心肯定要经历紧张、不安、焦虑、恐惧等情绪变化，这些变化会使人的表情、行为、语言等出现一系列反应。即使是高明的撒谎者，他们往往也无法彻底掩饰这些痕迹，而这些无法掩饰的痕迹正是我们识破谎言的突破口。

撒谎者会心虚，情绪也会产生波动	93
说谎话，也可以不眨眼	95
不自然地微笑，说明对方不诚恳	98
不经意间有多余的动作，是缘于恐惧	102
揉擦眼睛是为了隐藏内心的不安	105
抓脖子、拽衣领：掩饰说谎后的恐慌	107
无意识地摸鼻子，是因为内心惶恐	110
用手捂住嘴巴，是因为惊慌失措	112
从谈话方式捕捉情绪，探得真心	115



第五章 喜怒哀乐有不同的表现，

分析清楚才能看得透彻 / 121

喜悦则笑，忧伤则哭，愤怒则骂……这是不谙世事的小孩才会有的表现。在人际交往中，大多数人会刻意地对自己的情绪表达加以控制。那么，如何才能准确地判断他人的喜怒哀乐呢？只要你掌握了人们在情绪产生波动时自然流露和刻意控制的不同表现，就能够轻松地判断他人内心真实的状态，并有的放矢地调整自己与他人的交往方式。

自然流露的愉悦：毫无掩饰的欣喜之情如何表现	123
刻意掩藏的愉悦：再含蓄的喜悦，也会显露痕迹	126
自然流露的惊讶：瞠目结舌，对意外感到不可思议	128
刻意掩藏的惊讶：教你捕捉对方心中微妙的波动	131
毫无掩饰的悲恸：泣涕涟涟，一泻千里的悲伤	133
主动控制的悲恸：教你看穿对方难以言说的伤痛	136
胆战心惊：因极度恐惧而失控	138
惶恐不安：难以掩饰的心魔	141
歇斯底里的爆发：无法压抑的愤怒表现	144
隐忍的逼视：对方生气了，你能轻易看出来吗？	146
极度厌恶：对某些人和事物唯恐避之而不及	149
轻度厌恶：识破别人对你的看法，别自讨没趣	151

第六章 挖掘自己的积极情绪，你比想象中更有力量 / 155

你的人生是欣欣向荣，还是衰败凋零？这完全取决于你内心的情绪状态。积极情绪能够扩展我们的思维和视野，吸纳帮助我们走向成功的各项资源。在积极情绪的引导下，我们才能够对事情做出

正确的判断，对生活产生由衷的兴趣。可以这样说，积极情绪就是我们的内在源泉。最重要的是，我们都可以通过努力来提高自身的积极情绪，挖掘自己的力量。

爱：所有积极情绪的基础	157
逗趣：用自己的快乐感染身边的人	160
感激：当你被爱，被关心.....	163
敬佩：被高贵和伟大征服	167
激励：让人有自我超越的冲动	170
宁静：内心深处的淡然和安稳	174
希望：灾难中的动力和源泉	177
喜悦：由内而外的宁静与满足	181
兴趣：对新鲜事物的渴望与追寻	185
自豪：令人感觉良好的自我意识	188

第七章 撕破消极情绪的面罩，与自己和解 / 191

我们都知道消极情绪的破坏力，也都希望能够远离它。然而，我们必须承认，每种消极情绪都有它存在的理由——它事实上是我们的一种心理防御反应，是为了让我们免于受伤。每个人的人生都是有阳面和阴面构成的，只有正确看待人生中的阴面，对消极情绪有正确的认知，并加以适当的控制，我们才能拥有完整的人生。

猜疑：一种消极的自我保护	193
妒忌：“他/她有什么了不起！”	197
愤慨：熊熊燃烧的怒火	201
焦虑：日夜煎熬，忧心忡忡	205
绝望：面对苦难的无力感	209



恐惧：感到前所未有的惊慌	212
偏激：当思维钻入死角	216
伤痛：应激性精神障碍	220
消沉：整个世界都是灰色的	224
自卑：“我什么都比不过别人”	227

第八章 事情的好坏在于认知的不同， 情绪逃不出思维的牢笼 / 233

莎士比亚说：“世界并无好坏之分，全看我们如何去想。”我们的消极情绪，并非完全来自外界的变化，而是取决于我们的思维方式。事实上，那些令人焦虑、不安、担忧的事情并没有我们想象中那么糟糕，我们之所以感觉很严重，是因为我们让消极想法占了上风。只有懂得换一种思维方式，从正面进行认知，我们才能对自己的情绪加以控制。

非此即彼——钻进了“绝对性思维”的套子里	235
否认积极面——事情太糟了，看不到一点希望	238
过分要求——“为什么总做不到我期待的？”	242
乱贴标签——心理暗示带来的思维僵化	246
妄下结论——主观臆断，并扭曲事实的真相	250
心理过滤——不知道的，就是不存在的	254
以偏概全——偶尔失败，就等于整个人生的失败	257
灾难化——“天哪，这简直是最糟糕的事情！”	261
罪责归己——“都是我不好”	264



第九章 过度的情绪失控，

会产生不可思议的疯狂举动 / 269

“抑郁症”、“恐惧症”、“强迫症”、“恋物癖”……这些看起来很“变态”的举动，其实离我们并不遥远！一旦我们情绪失控达到某种程度，我们就有可能出现这些疯狂的症状。我们只有对这些心理失衡的状态有所了解，客观面对，才能够及时判断自己是否有这些趋势，并尽快对自己失控的情绪加以控制。

工作狂：只有保持忙碌，才能找到自我	271
恋物癖：喜爱，并且狂热地迷恋	274
上瘾症：停不下来的眷恋	278
抑郁症：濒临死亡的痛苦	282
恐惧症：对特定事物感到莫名的害怕	286
冷暴力：不用拳头，我也能够与你“战斗”	290
强迫症：一套坚韧而顽固的行为框架	294
自恋症：爱上镜中的自己	297
歇斯底里症：悲和喜都是极端的	300

第十章 情绪能够产生惊人的力量，

主宰情绪才能赢得未来 / 305

成功并非完全取决于外部环境，它更大程度取决于我们内心的情绪状态。一个成功的人，一定是出色的积极情绪驾驭者。当你长期处于消极的心理状态中时，即使生活顺风顺水，你也不会有什么收获；当你充满积极的情绪，并懂得将它转化为自己内心的力量源泉，那么它就会像一颗核弹一样，由内而外爆发出无穷的力量，让你从平庸走向非凡！

生存还是毁灭，由你自己来决定	307
调整心情，重拾内心的宁静	310
给予自己全新的理念，解放自我心灵	314
注重情商培养，积极情绪能够让你拥有更好的未来	317
开朗的人魅力无限，积极情绪能够为你缔造优质人脉圈	320
培养良好的情绪，才能锻造一颗坚韧的心	324
许多巨大的成功，都是由内部力量决定	328
情绪的“俄罗斯方块效应”：积极与消极的博弈	331
情绪的“杠杆原理”：积极情绪带来无限潜能	334



第一章

表情是情绪的直接展示，透过表情破译情绪密码

人们内心的情绪首先会反应在面部上，五官的变化是感知一个人情绪状态的最直观的依据。同样，如果一个人想要伪装情绪，首先会控制的也是自己的表情，比如假笑、假哭、佯装愠怒，等等，这些都是表情的伪装术。这时候就需要你对一些细微之处格外留意，否则很容易被表象蒙蔽。



揭开表情的伪装，洞悉情绪的真相

微情绪关键点：表情是内心真相的显示器，人们的情绪状态都会在脸上展现出来。“喜笑颜开”显示一个人快乐的情绪，“愁眉苦脸”说明了一个人悲伤时的状态，“横眉怒目”则很形象地描画了一个人愤怒的样子……只有看清这些表情所代表的含义，我们才能更精确地分析出他人的内心状态。

如果说人的内心是一个功能超级强大的 CPU，那人的脸就是这个超级 CPU 的“显示器”，内心的情绪变化会通过脸部的变化体现出来。人类的面部肌肉十分丰富，由 44 块肌肉组成，它们能够帮助人类做出足以让人吃惊的 5000 个表情来，这些表情都是为了表达我们复杂的内心情感和多变的情绪。

我们通过语言和表情动作共同达到表情达意的目的，一颦一笑都是我们情绪的表现。这是一种全球通用的无声语言，不管在世界的任何地方，人们都可以通过表情的变化来传达彼此间的情绪和情感。

当一个人高兴时，他会“面露喜色”，这时候他的嘴角会轻轻翘起，面颊上抬，眼睑收缩，眼睛尾部会形成“鱼尾纹”。当一个人难过时就会“面带忧伤”，眯眼，皱眉，并且嘴角下拉，下巴随之抬起或收紧。当一个人吃惊或害怕时就会“大惊失色”，会将嘴巴和眼睛张开，眉毛上扬，鼻孔张大。当一个人愤怒时，他的眉毛会微微下垂，前额紧皱，眼睑和嘴唇紧张起来。当一个人内心产生厌恶之情时，会做出嗤鼻的动作，同时上嘴唇上抬，眉