

一本书看透他人内心

最深入的解读，最透彻的剖析，从表面到内心，探索别人内心深处的奥秘！



微反应心理学

Micro Reaction Psychology

1/25秒的微小动作，
暴露了你真实的想法。
观人于细微，辨人于无形，
变身“超级测谎家”！

李娟娟（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 本 书 看 透 他 人 内 心

微反应 心理学

李娟娟（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

微反应心理学/李娟娟著. —2版. —北京:
中国法制出版社, 2015.9

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-6620-2

I. ①微… II. ①李… III. ①心理学-通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 191298 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 孙希前

微反应心理学

WEIFANYING XINLIXUE

著者/李娟娟

经销/新华书店

印刷/河北省三河汇鑫印务有限公司

开本/710毫米×1000毫米 16

版次/2015年9月第2版

印张/15 字数/186千

2015年9月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6620-2

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

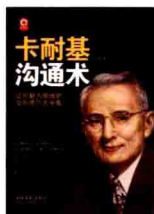
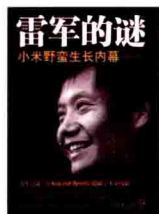
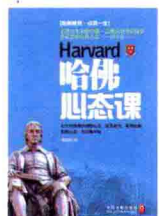
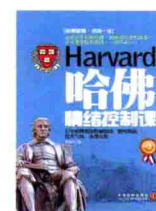
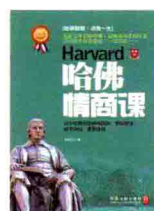
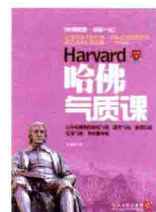
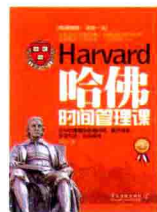
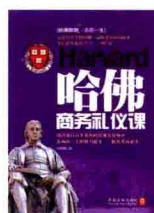
传真: 010-66031119

编辑部电话: 010-66054911

邮购部电话: 010-66033288

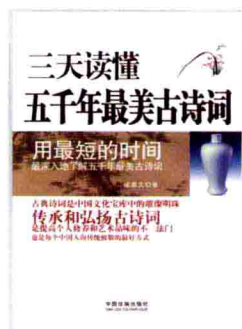
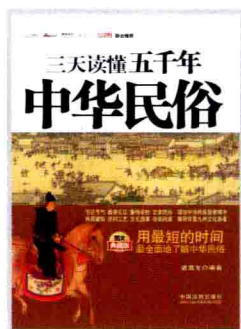
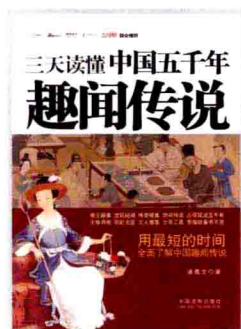
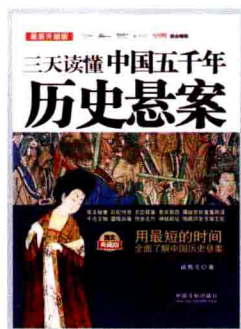
(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

聆听名校精华，领悟名人智谋



用最短的时间 取经济的方式
读懂一门学科 掌握一种技能

3 Days
三天读懂系列



第一章 一举一动、一颦一笑——身体在说话 / 007

世界通用的语言——肢体语言 / 008

原始的动物本能——肢体语言的起源 / 010

肢体语言的指挥中心——我们的边缘大脑 / 012

兽通人言，人懂兽语——人与动物交流的语言 / 015

被我们忽视的诚实语言——身体在说什么 / 017

第二章 打开心灵的窗户——从眼睛进入真实的内心 / 021

视觉阻断——眼睛的自我保护动作 / 022

上下左右——眼球转动的秘密 / 027

一闪即逝的瞬间——瞳孔变化 / 032

他在想什么——转移的目光 / 037

揭示眼睛的秘密——心理显微镜 / 041

第三章 五官的精彩表演——丰富多彩的面部表情 / 047

平静与快乐——面部表情全记录（一） / 048



愤怒与悲伤——面部表情全记录（二） / 052

惊讶与恐惧——面部表情全记录（三） / 060

蔑视与厌恶——面部表情全记录（四） / 064

第四章 无声的嘴巴——它在说什么 / 071

1000 美元的哈欠——打哈欠也有罪 / 072

吮吸手指——婴儿般的自我安慰 / 074

紧闭嘴巴——竭尽全力的压抑 / 077

咬牙切齿——火山即将大爆发 / 082

搞怪的吐舌头——仅仅是做鬼脸吗 / 085

喝水的替代动作——紧张时吞咽口水 / 088

第五章 抬头低头、摇头扭头——头部动作 / 091

同意、回避或者懊悔——点头与低头 / 092

敬仰还是轻蔑——仰头与抬头的微妙差别 / 098

先点头后摇头——摇头动作的撒谎特征 / 103

另一种视觉阻断——扭头动作 / 105

第六章 四肢最灵敏的部分——我们的双手 / 107

手指中的老大——了解我们的大拇指 / 108

郑重声明还是强烈指责——食指指向何方 / 113

鄙夷或者胜利——变化无常的中指 / 120

自信还是不自信——看看你的手在干什么 / 124

收缩的手与发抖的手——消极手部动作 / 128

跃跃欲试还是犹豫不决——双手摩擦 / 133

大拇指在哪里——大人与小孩的拳头 / 134

第七章 不老实的手——它在寻找安慰 / 139

给自己一点安慰——搓腿动作 / 140

安慰最重要的部位——抚摸颈部 / 141

鼻子为什么发痒——触摸鼻子 / 145

捂住自己的耳朵——听觉阻断 / 149

第八章 双臂连心——手臂的心事 / 151

手臂受到拘束了吗——不同心理的象征 / 152

拒绝与自我保护——双臂环抱与双手隐藏 / 157

为什么抱着枕头——替代双臂的自我保护 / 162

自信心有多强——看你的手臂伸多远 / 166

捍卫自己的领地——双手叉腰或者抱头 / 170

拉近心理距离——手臂触碰的神奇效果 / 172

从身体温暖到心理温暖——我们为什么需要拥抱 / 176

第九章 身体最诚实的部位——我们的腿和脚 / 183

拿到一手好牌——快乐得露出马脚 / 184

走路轻飘飘——心情不错的反重力脚 / 188

脚尖指向哪里——急于离开的转向脚 / 191

无忧无虑的快乐——荡起“秋千腿” / 195

紧张还是放松——双腿交叉的解读 / 198

你撞拐了吗——充满敌意的“4”字腿 / 203

跷起二郎腿——开始针锋相对 / 207



尽显王者风范——大幅张开双腿 / 211

第十章 小动作不能小看——不能忽视的肢体动作 / 217

冻结、逃跑或攻击——面对威胁的反应 / 218

喜欢还是讨厌——腹侧否决和腹侧前置 / 223

撒谎还是无奈——耸肩的含意 / 230

弯腰的差距咋就这么大——鞠躬的意义 / 234

我该离你多远——人际交往中的距离 / 236

与口头语言相比，身体语言是更古老，也更诚实的语言。它通过根深蒂固的本能反应来表达内心的真实情感和想法，因而比口头语言更加可信。但对很多人来说，身体语言仍然是一个陌生的符号系统，读懂身体语言似乎是心理学专家才具备的特长，或者是FBI特工洞察嫌疑人内心虚实的神秘武器，就像影视剧中常见的测谎仪或者超能力一样。

实际上，就像我们可以学会口头语言一样，掌握身体语言并没有想象中那么困难。在生活中，我们每天都在运用身体语言，露出一个微笑、皱一下眉头、挥挥手，这些都是基本的身体语言。当你与对面的人交流，或者与陌生人擦肩而过的时候，也会下意识地留意对方的身体语言——表情、身体姿势、手势、腿脚动作等，这是我们获取信息的可靠渠道。

现在，我们要做的就是更加深入、全面地了解身体语言系统，在交流中更加重视身体语言信号的解读，表达情绪和想法的时候巧妙地结合身体语言。当你能够轻松地看懂身体语言，娴熟地运用身体语言的时候，就可以向别人展现一个更有魅力的自我，同时更加准确和透彻地理解对方的心理，减少工作和生活中的摩擦和误解，提高人际交往的效率。一



个身体语言高手自然也是一个沟通能手，它会让你为人处世事半功倍、游刃有余。

所以，我们策划和编写了这套微反应丛书，作为身体语言的系列通俗读物。一个人的眼睛、嘴巴都在无声地说话，手脚动作、身体姿势都在传递微妙的信息，你接收到了吗？读懂了吗？翻开面前的这本书，对你一定有所帮助。

第一章 一举一动、一颦一笑——身体在说话 / 007

世界通用的语言——肢体语言 / 008

原始的动物本能——肢体语言的起源 / 010

肢体语言的指挥中心——我们的边缘大脑 / 012

兽通人言，人懂兽语——人与动物交流的语言 / 015

被我们忽视的诚实语言——身体在说什么 / 017

第二章 打开心灵的窗户——从眼睛进入真实的内心 / 021

视觉阻断——眼睛的自我保护动作 / 022

上下左右——眼球转动的秘密 / 027

一闪即逝的瞬间——瞳孔变化 / 032

他在想什么——转移的目光 / 037

揭示眼睛的秘密——心理显微镜 / 041

第三章 五官的精彩表演——丰富多彩的面部表情 / 047

平静与快乐——面部表情全记录（一） / 048



愤怒与悲伤——面部表情全记录（二） / 052

惊讶与恐惧——面部表情全记录（三） / 060

蔑视与厌恶——面部表情全记录（四） / 064

第四章 无声的嘴巴——它在说什么 / 071

1000 美元的哈欠——打哈欠也有罪 / 072

吮吸手指——婴儿般的自我安慰 / 074

紧闭嘴巴——竭尽全力的压抑 / 077

咬牙切齿——火山即将大爆发 / 082

搞怪的吐舌头——仅仅是做鬼脸吗 / 085

喝水的替代动作——紧张时吞咽口水 / 088

第五章 抬头低头、摇头扭头——头部动作 / 091

同意、回避或者懊悔——点头与低头 / 092

敬仰还是轻蔑——仰头与抬头的微妙差别 / 098

先点头后摇头——摇头动作的撒谎特征 / 103

另一种视觉阻断——扭头动作 / 105

第六章 四肢最灵敏的部分——我们的双手 / 107

手指中的老大——了解我们的大拇指 / 108

郑重声明还是强烈指责——食指指向何方 / 113

鄙夷或者胜利——变化无常的中指 / 120

自信还是不自信——看看你的手在干什么 / 124

收缩的手与发抖的手——消极手部动作 / 128

跃跃欲试还是犹豫不决——双手摩擦 / 133

大拇指在哪里——大人与小孩的拳头 / 134

第七章 不老实的手——它在寻找安慰 / 139

给自己一点安慰——搓腿动作 / 140

安慰最重要的部位——抚摸颈部 / 141

鼻子为什么发痒——触摸鼻子 / 145

捂住自己的耳朵——听觉阻断 / 149

第八章 双臂连心——手臂的心事 / 151

手臂受到拘束了吗——不同心理的象征 / 152

拒绝与自我保护——双臂环抱与双手隐藏 / 157

为什么抱着枕头——替代双臂的自我保护 / 162

自信心有多强——看你的手臂伸多远 / 166

捍卫自己的领地——双手叉腰或者抱头 / 170

拉近心理距离——手臂触碰的神奇效果 / 172

从身体温暖到心理温暖——我们为什么需要拥抱 / 176

第九章 身体最诚实的部位——我们的腿和脚 / 183

拿到一手好牌——快乐得露出马脚 / 184

走路轻飘飘——心情不错的反重力脚 / 188

脚尖指向哪里——急于离开的转向脚 / 191

无忧无虑的快乐——荡起“秋千腿” / 195

紧张还是放松——双腿交叉的解读 / 198

你撞拐了吗——充满敌意的“4”字腿 / 203

跷起二郎腿——开始针锋相对 / 207



尽显王者风范——大幅张开双腿 / 211

第十章 小动作不能小看——不能忽视的肢体动作 / 217

冻结、逃跑或攻击——面对威胁的反应 / 218

喜欢还是讨厌——腹侧否决和腹侧前置 / 223

撒谎还是无奈——耸肩的含意 / 230

弯腰的差距咋就这么大——鞠躬的意义 / 234

我该离你多远——人际交往中的距离 / 236

—— 第一章 ——

一举一动、一颦一笑

——身体在说话

提到语言，人们首先想到的是口头语言。除了口头语言，还有一种非常重要的语言，即身体语言。口头语言会因为不同的地区和文化而分成很多种类，而肢体语言却有一定的共同性。口头语言很容易伪装，因此生活中经常会听到各种谎言。然而，肢体语言却更为诚实。因此，本章将为你介绍肢体语言的起源、控制肢体语言的大脑等。





世界通用的语言——肢体语言

提到语言，人们首先想到的是用嘴说出来的话，也就是我们通常所说的口头语言。口头语言的分类有很多种，例如汉语、英语、法语等。除了口头语言之外，还有一种非常重要的语言，那就是肢体语言。

那么，什么是肢体语言呢？肢体语言是指由身体的各种动作表达出一个人真实的内心世界。肢体语言的范围有广义和狭义之分。狭义的肢体语言，主要是通过身体以及四肢的动作来表达真实的内心世界。而广义的肢体语言则包括了目光和面部表情、身体与四肢动作、姿势、身体间的空间距离等。

口头语言会因为不同的地区和文化而分成很多种类，例如不同国家的人所说的口头语言是不一样的。但是肢体语言有一定的共同性。

20 世纪 60 年代，美国心理学家艾克曼、福瑞森、瑟瑞森专门研究了五种不同文化氛围中人们的面部表情和一些基本的肢体动作。结果发现，人类的七种基本情绪和情感所呈现出来的面部表情是基本一致的。

通过这个研究结果，我们可以得知，人的肢体语言是共同的，是跨越地区、文化、国家、种族的。无论是生活在欧洲的白种人，还是生活在亚洲的黄种人以及生活在非洲的黑种人；无论是受过高等教育的人，还是目不识丁的人；无论是生活在高度发达的现代文明社会中的人，还是生活在原始部落中的人，他们的肢体语言都是相通的。他们在表达自己的喜悦、悲伤、愤怒、轻蔑、厌恶、惊讶、恐惧这七种基本情绪和情