

中国行为心理分析师培训指定参考教材

行为心理学

肢体语言解读与心理分析

王 邈 / 著

中国
行为心理分析
先行者



读心识谎 识人察心 见微知著
一眼看穿他人最隐蔽内心秘密

看透人心，就没有搞不定的事

越早翻开本书
你离成功就越近

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

中国行为心理分析师培训指定参考教材

行为心理学

肢体语言解读与心理分析

王 邈 / 著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以作者近十年来对行为心理学的大量调研、实验数据为素材，以人际交往中肢体语言的表现形式和被关注度为线索，从头到脚、从肢体动作到身形体貌、从语音语调到语言形式，对肢体语言进行了形象、深入、全面的论述和解读。

本书可以帮助你的人际沟通中更加准确地了解他人内心状态、识别他人真伪，帮助你通过观察、聆听他人的动作、神情、语言及语音语调，从而对其真实意图做出比较客观的分析判断，对于从事商务谈判、企业管理、销售经营、侦察审判、心理咨询等职业领域的读者群体具有广泛的应用价值。

图书在版编目 (CIP) 数据

行为心理学：肢体语言解读与心理分析 / 王邈著.
北京：化学工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-122-24687-5

I. ①行… II. ①王… III. ①行为主义 - 心理学
IV. ① B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165717 号

责任编辑：王丹娜 李娜
责任校对：程晓彤

装帧设计：北京八度出版服务机构

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张19 $\frac{1}{2}$ 字数337千字 2015年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究



序

1

目前，中国心理学研究基本上是以跟随西方国家心理学发展走向为主的。尽管我们在心理学基础理论方面的研究水平相对较低，所提出的观点和理论在国际上的认可度不高，但我国的心理学应用领域却一直比较活跃，有很多专业人员投身于心理学的应用研究，研究结果也层出不穷。

21世纪初，心理咨询与心理治疗技术开始在中国掀起了前所未有的流行热潮，参加心理咨询师培训的人数呈直线上升趋势，各种心理咨询与治疗技术层出不穷。2008年以来，对于肢体语言分析与识别的研究开始进入中国，图书市场也出现了不少相关出版物，这些出版物原创的很少，多为翻译或模仿作品，大多没有结合中国人的实际特点，也没有结合中国传统的文化背景。令我感到欣慰的是，王邈在2005年就已经注意到这个方向了，而那时，国内还几乎没有这方面的研究成果，甚至连国外的相关研究专著都比较少见。

2010年，王邈告诉我，他要写一本肢体语言方面的书，我当时表示了鼓励和支持。我知道，虽然写这本书难度非常大，但王邈已经做了充分的准备工作，大量的调研数据、各种各样的实验结论，这些都为他完成此书奠定了坚实的基础，我相信王邈会在这条道路上坚持下去，走得更远！

如今，我终于看到这本书出版了，我由衷地为王邈感到高兴，它是王邈

辛苦努力多年的结晶。这本书既借鉴了国外的一些心理学研究成果，又有自己的实际研究成果；既充分结合了中国人的肢体语言特点，又考虑到中国传统文化的大背景；既注重心理学理论的介绍，又突出了基本技术的应用；既以神经生理学为基本依据，又突出了文化心理的重要特色，集识谎、读心、识人和肢体语言分析于一体，内容系统、案例生动、好学实用，具有鲜明的中国特色和很强的应用价值，心理学专业的人读了不觉得肤浅，非心理学专业的人读了不觉得深奥，是一本难得的好书！

蒋一斌

2015年6月6日于西安



序

2

自古以来，人们对心灵的探索从来就没有停止过，心理学也因此应运而生。但人心如此复杂，探索起来实属不易，于是逐渐发展出各个流派和各种方法，尤其以那些贴近人内心感受、贴近人生活经验的流派更是受到人们的喜爱和追捧。

当代心理学更是百花齐放，百家争鸣，主流的学派如精神分析、认知、行为、催眠等，都影响深远。其中精神分析自弗洛伊德创立以来，一直活跃在心理学的领域内，已渐渐为大众所熟悉。所谓精神分析，就是分析了解一个人的心理运作机制。其基本特点是：理解一个人，既要看到当下的行为模式和症状之间的联系，还要了解他过去的成长经历在其人格塑造和性格形成过程中所刻下的烙印，探索过去的行为、经验、认知对现在的影响。

而今天的当下，就是明天的历史。

对今天的探索无疑是必不可少，且非常重要的。那么在探讨当下的方法中，很多人都发展出了各具特色的理论，王邈先生的行为心理学，不仅分析人的心理状态特征，还分析人的心理运作机制，注重探讨当前行为与内在心理状态及动机之间的关联。这本书全面地介绍了行为心理分析的思想、理论及方法，同时还有大量的实战案例，理论上深入浅出、技术上方便实用，读

来不觉枯燥。

了解人的心理可以有許多不同的角度，细致入微、明察秋毫是一门功夫，如果想练就这样的本领，阅读这本书或许是一个不错的选择。

张天布

2015年6月18日于西安

前言

P R E F A C E

记得在十六年前，我还正在读大学的时候，同学发现我总是捧着心理类的书籍在看，他们就好奇地问我：“你这么喜欢心理学，也读了这么多书，你能知道我的心里在想什么吗？”我尴尬地摇摇头说：“说实话，我真看不出！”

十年前，我刚读研究生的时候，又有同学问我这个问题：“你学心理学这么多年，现在又读心理学专业的研究生，如果有人对你当面说谎，你能一眼看出来吗？”我再一次尴尬地摇摇头对同学说：“说实话，我目前还看不出！”

后来，我带着这两个问题问我的导师：“学心理学能看出别人的心里在想什么吗？如果有人对我说谎，我能看出来吗？”面对熟悉而幼稚的突然发问，导师诧异地看着我，然后坚定地说出：“能！通过观察肢体语言就能！”看导师并没有继续说下去，我不敢再追问，也不知道说些什么。但在那一刻，我相信了，我相信导师说能，就一定能！从此之后，我便默默地开始研究肢体语言分析的技术了！

毕业后，我依旧坚持肢体语言分析技术的研究，随着研究的不断深入，我渐渐地发现，肢体语言分析技术有着广阔的应用空间和美好的发展前景，无论在思想教育、行政管理、人力资源、商务谈判领域，还是在安检保卫、刑事侦查、纪检反贪、心理咨询方面都有着巨大的应用价值。

四年前，当我把自己多年积累起来的调查数据和实验结果告诉导师的时候，导师和蔼地对我说：“难得你这么多年来一直在坚持研究！现在你在这个领域已经走出去很远了！”当我告诉导师，我要写一本肢体语言方面的书时，导师非常高兴地鼓励我一定要坚持到底，并欣然答应为我作序。

现在，仍然有人经常问我这类似的问题，我现在会自信地告诉对方：“别对我说谎，我能看懂你心里到底在想什么！”

本书从酝酿写作到出版成书，经历了将近五年的时间，在这五年里，我的家人给予了很多的支持，朋友给予了大力帮助，许多朋友和一些机构都积极地参与实验和调查，在这里对大家为这本书的顺利出版所付出的努力表示最衷心的感谢！尤其是我的导师蒋一斌教授和师兄赵小明在前期策划方面给予了重要的指导和帮助；陕西省人民医院心理科张天布主任对此书作序并给予充分的肯定和支持；王庆和王宁两位警官提供了许多鲜活的真实案例；王乐在照片拍摄中付出了辛苦的努力（正文中多次出镜、英俊潇洒的小伙子正是王乐本人）；杨晓玲、王侠、黄立春三位老师和李萍、王勇、赵亚丽等学员在本书校对过程中给予了许多帮助。最后，还要感谢长期以来支持和关注我的各位朋友，你们的鼓励和关注是我前行的动力！

由于时间仓促，加之个人水平有限，书中可能还存在个别问题。真诚期待大家继续关注、不断指导！最后，再次感谢大家！祝大家阅读愉快并有所获！

王 巍

2015年8月1日于甄言堂

【 导 读 】

I N T E R O D U C T I O N

启动图式识谎技术的由来

刚开始研究识谎技术时，我并没有为其命名的想法。后来，听说国外出现了微表情识谎术，我突然觉得，我也应该为我的识谎技术命名了。再后来，国内又出现了微反应识谎术，那个时候，我觉得为识谎技术命名是一个正确的选择。其实，为识谎技术命名，这是一个复杂而又艰辛的过程，很难用三两句话说清楚。不过，一旦你明白了这个命名的过程，你就明白为什么我们的识谎技术叫启动图式识谎术，与此同时，你也会真正理解识谎技术的科学依据和精髓所在。所以，请大家一定认真阅读完下面的文字。

那么，到底该如何命名呢？我想，先得从命名之外的事情说起。日常生活中，人人都有过化险为夷的经历，躲过一个突然飞向面部的皮球、一脚刹车将车从追尾的危险状态中拯救出来、在重物从高空坠落时迅速闪开、迅速接住从手中坠落的贵重物品……诸如此类，不胜枚举。众所周知，当危险来临的时候，人会通过眼睛、耳朵等感觉器官来发现危险，然后将获取的信息传送到大脑，大脑快速对这些信息进行综合分析，最后得出结论，将指令通过神经系统传递至四肢，并驱动其执行命令。如果用目前世界上最先进的电脑来处理这些信息，至少也需要两三秒钟，如果用人脑按步骤来正常来处理这些信息的话，则可能需要更长的时间。而在危急时刻，人却可以在短短的

几十毫秒内就做出正确的反应，这是为什么呢？

美国著名心理学家、世界头号微表情识谎专家保罗·埃克曼认为：这一切都是由情绪导致的，情绪为我们做好了应对突发重要事件的准备，让我们能够对外界的危急情况不假思索就能做出反应，当某种情绪出现时，会在几毫秒的时间里就完全控制我们的语言、行为和思想，进而驱使其做出反应。那么，情绪又是怎么产生的呢？美国著名心理学家阿诺德认为，情绪是人对外观情境认知评价的结果，面对某一特定情境，不同的人究竟要产生什么样的情绪，完全是由人对情绪的认知评价决定的。假如这两个著名的观点都是正确的话，那么以此推论，应该在人的大脑中存在着一个看不见的自动评估中心，这个评估中心可以在极其短的时间内完成对刺激情境的评估，并快速驱动肢执行评估的结果。对这一现象的解释，保罗·埃克曼在其著作《情绪的解析》一书中也曾做了一个合理的假想。他认为，在人类的大脑中一定有一个自动评估体系随时监控我们周围的世界，随时发现与我们自身利益息息相关的事件，它对外界环境的估量是相当快速的，也是无意识的，快速评估后产生相应的情绪，从而使身体各部位在第一时间做出正确的反应。

假如埃克曼的假设和我的推论是完全有道理的，那么我们就可以断言，人之所以能在极短的时间里，对现实中出现的危险情况做出快速而且正确的反应，一定是在人的大脑里预存着一个自动反应程序，这个程序里打包着各

种情绪体验及相应的肢体行为反应，在人类发展的历史长河里，这个程序经过各种类似情况的反复检验，已经被修正得非常简单和高效。当然，在人类的大脑中不是只有一种程序，而是有一个复杂的程序数据库，这个数据库里预存着各种各样的已经命名过的反应程序。每当现实中出现一种情境时，大脑的快速评估中心就会运行，立即将通过感觉器官摄取信息与大脑程序数据库中的已经命名的程序进行综合分析比较，当发现两者有相似特征或完全匹配时，这个程序就会自动启动并执行。认知心理学将这一现象称为启动效应。所谓启动效应，是指执行某一任务对后来执行同样的或类似的任务的促进作用，表现为反应时间缩短和准确率提高等。

写到这里，我已经不想再用程序来描述上述的情况，因为，“程序”这个词是从计算机科学领域引用来的，在心理学领域里，有一个更为贴切的术语来替代，这个词就是图式。图式的概念最初是由德国哲学家康德提出的。康德认为，图式是一种先验的范畴，图式是潜藏在人类心灵深处的一种技术或技巧。当代知名的瑞士心理学家皮亚杰通过实验研究，赋予图式新的含义，他把图式看作是包括动作结构和运算结构在内的从经验到概念的中介。在皮亚杰看来，图式是主体内部的一种动态的、可变的认知结构。现在认知心理学认为，图式是人脑中已经历过的、有组织的、可重复的知识经验网络。

至此，我们可以大胆地得出结论，在几百万年进化的过程中，人类经历

过严格的优胜劣汰的自然法则和人类社会残酷的生存现实的考验和洗礼，最终留存下来的，所有利于人生存和发展的生活经验最终都凝结成图式，存储在人的大脑里，固化为基因，世代相传，生生不息。如果要从这些图式的形成来区分的话，可分为两种。一种是原始图式，就是与人类生存和繁殖相关的图式。这部分图式是在人类几百万年的进化过程中形成的，非常稳定，世代相传，已经固化为我们人类遗传基因的一部分。这些图式中打包了各种不同的情境，以及人在进化过程中在不同情境里的正确反应，并且经过长期的实践检验，不断地优化，以至于人最终可以在极其短的时间里对外界出现的情况做出本能的反应，而这些反应往往都是与人类性命攸关的反应。另一种是认知图式，就是与人类适应与发展相关的图式，这种图式是人在后天适应社会过程中学习得来的，内容丰富，不断更新，已经成为人类适应社会的生存技能的一部分。这两种图式共同帮助人去处理现实中不断出现各种的老情况和新情况，最终让人类得以适应生存环境、适应社会发展，顺利地一代一代地繁衍和传承。

本书企图通过系统地向大家讲述肢体语言解读与心理分析的理论和技术，在读者的大脑中建立一套肢体语言解读与谎言识别相关的认知图式，当有人在我们面前表现出某种典型的肢体动作或说谎的时候，这套认知图式就会自动启动，从而让我们在最短的时间里读懂对方的肢体语言，快速识别对

方的谎言。认知图式建立的基本套路是理论学习加技术指导，再加案例实践。本书就是按照理论加技术再加案例的方式进行编写的，完全符合认知图式建立的规则。因此，在阅读本书时，最好的方法就是从第一页看到最后一页，中间不要有跳跃，与此同时，还要不断地将书中所提到的实验、技术还原到生活中，应用到工作实践中。这样一来，你会在不知不觉中熟练地掌握本书所提到的肢体语言解读与心理分析的技术。



目录

序1 /3

序2 /5

前言 /7

导读 启动图式识谎技术的由来 /19

〔第 1 章〕

肢体语言分析理论溯源 /1

- 一、撩开肢体语言神秘的面纱 /2
- 二、探寻肢体语言的起源 /4
- 三、佛教造像肢体动作的意蕴 /6
- 四、解读老子的肢体语言 /9
- 五、动物也能解读人类的肢体语言 /10
- 六、肢体语言不说假话 /12
- 七、人类有三个大脑 /14
- 八、边缘系统的八种行为反应 /17
- 九、认识人类的精神结构 /21
- 十、人类潜意识的九大特点 /23

- 十一、研究肢体语言的两条捷径 /27
- 十二、肢体语言分析的四项基本原则 /29
- 十三、女性是天生的肢体语言分析师 /32
- 十四、肢体语言分析师的成长之路 /34
- 十五、憧憬肢体语言分析技术的未来 /35

[第 2 章]

揭开面具见人心 /37

- 一、认识情绪的生理机制 /38
- 二、表情是人心的面具 /40
- 三、识别八种基本面部表情 /41
- 四、微表情：见微知著的快捷方式 /57
- 五、碎表情：内心矛盾的集中体现 /60
- 六、杂表情：多种情绪的综合表达 /62
- 七、面部表情百态 /63
- 八、无敌的微笑 /64
- 九、用你的左眼看对方的右脸 /67
- 十、肢体语言分析师人格面具的训练 /70

[第 3 章]

观眼识人 /73

- 一、认识我们的眼睛 /74