

应用于
商务谈判、求职应聘、
同事相处、家庭关系

微反应特征：
目光没有直视，试图远离刺激源

图解 微反应

《教你一分钟看透人心》

微反应特征：
躯干前倾，正在建立屏障与控制距离

微反应特征：
双手十指交叉，放在膝盖上，
在建立自我屏障

蒋文杰◎编著

应用于美国**FBI、CIA、总统选举**，
堪称**史上最有效**的识人技术

美剧《**LIE TO ME**》**实操版**，
全面图解，即学即用
88幅图、22个场景、8种微反应，
让你**识破谎言**，读懂人心

金城出版社

B84-64
20131

阅 览

P1

图解

微反应

《教你一分钟看透人心》

蒋文杰◎编著



广东省出版集团
花城出版社
中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

图解微反应：教你一分钟看透人心 / 蒋文杰编著

— 广州：花城出版社，2013.1

ISBN 978-7-5360-6667-0

I. ①图… II. ①蒋… III. ①心理学—图解 IV.
①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第292378号

出 版 人：詹秀敏

责任编辑：李 谓

技术编辑：薛伟民 凌春梅

装帧设计：零五五艺术设计

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号)

开 本 787毫米×1092毫米 16开

印 张 12.75 1插页

字 数 180,000字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定 价 32.00元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020-37604658 37602954

花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

目录CONTENTS

第一章 微反应，教你看透人心 1

- 第一节 神奇的微反应 / 4
- 第二节 一分钟读心术 / 7
- 第三节 八种最常见的微反应 / 11

第二章 冻结反应：受到意外刺激时的第一反应 15

- 第一节 明显的冻结反应 / 17
- 第二节 最隐晦的冻结反应 / 23
- 第三节 隐藏错误的冻结反应 / 28

第三章 逃离反应：躲避来自外部的威胁 35

- 第一节 逃离反应的实施过程 / 38
- 第二节 隐晦的逃离反应 / 44

第四章 战斗反应：宣泄内心愤怒的最强反映 49

- 第一节 战斗反应的表现与成因 / 51
- 第二节 进攻性战斗反应的常见动作 / 55
- 第三节 防御性战斗反应之一——建立屏障 / 58
- 第四节 防御性战斗反应之二——阻断反应 / 64

第五章 爱恨反应：看透人爱憎的反应 67

- 第一节 身体距离暗示心理距离 / 69
- 第二节 “爱”的微反应 / 78
- 第三节 “恨”的微反应 / 84

第六章 安慰反应：揭穿他人谎言的反应 91

- 第一节 视觉安慰：你的眼神会出卖你 / 93
- 第二节 听觉安慰：放松，放松！ / 98
- 第三节 口部安慰：缓解紧张的本能反应 / 100
- 第四节 颈部和脸部安慰：令自己平静 / 105
- 第五节 其他安慰反应 / 107

第七章 领地反应：建立自我领导风范的反应 111

- 第一节 领地的建立 / 114
- 第二节 获得领地的掌控感 / 118
- 第三节 成为领地的主人 / 122

第八章 仰视反应：判断内心自我定位的反应 125

- 第一节 居高临下的仰视反应 / 127
- 第二节 谦卑服从的仰视反应 / 131
- 第三节 如何利用仰视反应体现彼此尊重 / 135

第九章 胜败反应：战斗结束之后的反应 141

- 第一节 胜利者的尽情宣泄 / 144
- 第二节 失败者的沮丧消沉 / 150
- 第三节 对胜败心理的自我调整 / 156

第十章 善用微反应，让你在人际交往中得心应手 161

- 第一节 微反应的综合应用 / 163
- 第二节 利用微反应，编织人际关系网 / 175
- 第三节 看透对手，找到商机 / 183
- 第四节 迎接挑战，建立自己的帝国 / 193

结语：微反应，人的真情流露 / 198

微反应， 教你看透人心



微反应，也就是所谓的读心术，通过观察人的各种反应可以提高辨认对方是否说谎的准确率，甚至可以达到 100%。既然微反应这么神奇与高深莫测，那么什么是微反应呢，它又有哪些表现形式呢？

电视节目《非常了得》以一种全新的益智答题脱口秀方式受到广大观众的追捧，节目中的微反应更是整个节目的亮点。正如节目主持人郭德纲所说，嘉宾姜振宇作为中国研究微反应的第一人，很巧妙地把神秘的微反应带到了大众视线，并且很快就掀起了一股研究微反应的热潮。《非常了得》这一档节目在播出四期之后，人们对于姜振宇研究微反应这一新鲜的学科已经非常着迷了，很多人都对微反应充满了好奇心。

或许很多人在节目《非常了得》出现之前，就已经对微反应有所了解。2010年有一部叫做《别对我说谎》（*Lie To Me*）的美剧一经播出就风靡全球，剧中的主角心理学家莱特曼博士就是通过观察人的脸部微表情以及微反应来判断对方是否说谎，并借此来看透谈话时对方内心的真实情况。我们日常主要用于测谎的测谎仪存在巨大的误差，因为测谎仪检测的是谎言引起的焦虑等生理反应，而不是谎言本身。与此同时，通过微反应观察人可以提高辨认对方是否说谎的准确率，甚至可以达到100%。

既然微反应这么神奇与高深莫测，那么什么是微反应呢，它又有哪些表现形式呢？本章内容就为你解开微反应的神秘面纱，让微反应的世界不再神秘。



第一节 神奇的微反应

☆Micro-expressions☆

一般来说，人处在陌生的环境中会感到莫名的紧张与焦虑，希望通过各种身体肢体上的动作或表情来缓解内心的压抑感，以及对陌生环境的不适应感。此外，当人受到外界意外刺激时，生理上的第一反应并不是逃跑，而是首先减轻身体肢体动作，保持瞬间的静止，这一停顿静止冻结反应可以让人看清楚突发状况，以便能更好地更快地作出判断与应对方案。

人身体突然僵住或减弱活动的反应，从心理学的角度来说是属于微反应的冻结反应，从这些反应中，可以判断出动作发出者的吃惊，随后可能产生的恐惧、愤怒或是喜悦等心理感受。如果把人的一个完整的动作或者表情被压缩到极致的时候，表现出来的并不是一个夸张的动作或表情，而是一个极小且瞬间的反应，自然就容易被人所忽略了，这就是人们通常所说的“微反应”了。通过这些人受到外界刺激时做出的微弱反应，可以洞察到人内心的真实状态。

微反应，全称是“心理应激微反应”，是人们在受到有效刺激的一刹那不由自主地表现出来的，毫无意识的且不受思维控制的瞬间真实反应。从词的来源来说，“微反应”属于外来词，其英文为“Micro-expressions”，通常被翻译为“微表情”，其中“expression”

有表情的意思，还涵盖了表达、表现、词句等多种意义。从心理学的角度来分析一个人的真实心理状态，不应仅仅局限于面部表情，应该要结合人的动作表情、肢体动作、语言意义等表现才能全面地作出判断。因此，在本书中提到的“Micro-expressions”一词，其内涵就不只是指面部的微表情了，而更适合翻译为“表现”。

一般来说，“微反应”让人直接联想到的是身体上的动作反应，狭义上指“微动作”，但广义上的“微反应”包括“微表情”、“微动作”与“微语义”三个方面。第一个方面的“微表情”，属于“面孔微反应”；第二个方面的“微动作”，是指除了面部表情以外的，但能够反射出人内心真实状态的身体动作，这就是我们平时所说的“小动作”，也称之为“微动作”，属于“身体微反应”；第三方面的语言信息本身，包括使用的词汇、语法以及声音特征，称为“微语义”，属于“语言微反应”。

追溯微反应的源头，根据相关的心理专家的调查研究得知：微反应是源于人的本能。

动物们到了繁衍季节，在求偶的时候会充满兴奋的能量；当自己的领地被侵占的时候，便会马上显露出尖牙利爪，希望通过凶狠的表情来击退敌人；当雄霸一方时，便会昂首挺胸地接受部落成员的膜拜；当感受到周围的环境对它们可能会有危险的情况下，它们便会停止正在进行的动作，竖起耳朵且小心倾听与观察周围的环境，以便做出更好的应对措施。动物面对外界环境时会做出各种各样的反应，而人作为地球上的物种之一，亦是如此，不论所做的事情，多么高级复杂，都是为了生存、繁衍。与其他生物所不同的，只是人类的头脑比动物的发达，除了肢体动作外，还用语言交流，学会了制作工具，并发明了很多高科技的工具。



虽然说人类与动物之间存在着很大的差异，但在现实生活中，人在受到危及生存与繁衍威胁的情况下，还是会与动物一样做出各种原始的动作反应。这时候人的动作反应类似于动物，而这些反应将会取代人的理性做作而获取控制权，通过这些无意识的微反应，可以观察到人的内心情绪真实情况。

第二节 一分钟读心术

俗话说得好：“画皮画骨难画心”，人心是最难预测的。即使是说出来的话，也不一定是内心的真实想法，而通过观察人的微反应可以帮助你读懂对方的心思。

在日常交际中，有时候会遇到喜欢用“老实说”的这些口头禅，那是不是证明对方真的说出了内心的真实情感，还是在假老实呢？有时候也许还会遇到一些在交谈中，喜欢咬嘴唇、摸鼻子、摸下巴或是双手抱臂等小动作的人，那么他们的内心在动作发出时到底在想些什么呢？

现在，用于检测人是否说谎基本上都是用高科技仪器，这些仪器的出现会让人觉得个人的隐私不再保密，似乎只要用仪器一扫描便让整个人的想法无所遁形，说得很玄乎。但是，必须要清楚地知道，现在的仪器能检测到的只是表象，所以如果在有人刻意隐瞒内心真实想法的情况下，仪器是难以检测到人们的真实想法的。在日常生活中，要看透一个人的内心，不一定要靠读心仪器，可以通过仔细观察交谈对方的眼神、行为、举动等微反应，从而捕捉到对方在谈话过程中不经意间流露出来内心真实想法。

言语、表情、行为都能是人刻意做出以便欺骗他人，而唯有在



受到外界刺激的一瞬间产生的反应才是最真实的，这里瞬间产生的反应就是微反应。对于微反应的研究，最早产生于美国，美国心理学家奥罗·艾克曼（Paul Ekman）在《说谎》一书中曾多次提到微反应在现实生活中的应用。艾克曼指出，在非常短的时间内出现的脸部表情是微表情，可以用来判断对方内心的真实情绪，而微反应的应用层面则比较广泛，不仅仅局限于微表情，还包括微动作与微语义两个层面。换句话说，就是可以从人的神态、动作以及交谈过程中所用的词汇、语法、声音等都蕴涵很多有价值信息，可以为全面分析了解一个人的内心世界提供很好的依据。

在中国，对于微反应研究最有发言权的人是中国政法大学信息中心主任姜振宇。在《非常了得》节目中，姜振宇教授能够通过节目嘉宾们眼球的方向变动，眨眼的频率，说话神态，肢体语言等的细微表情以及动作变化来观察出心理情绪变化，从而猜透对方的心思，来判断他们是否说谎。

从科学的角度来分析，微反应绝不是一种穿凿附会的概念，所以不能用主观的意识去判断一个人的反应所代表的内心真实状况，必须要有客观的科学考证。在日常交谈中，很多人会很生硬地根据对方的微反应来断章取义，例如会主观地认为只要眼睛直视对方的人没有说谎，中断眼神交流的则是代表他正在说谎，抬起下巴代表自信等等。但事实上并不是如此，要结合语境来判断对方微反应所代表的意义，有时候直视对方眼睛的人往往正在说谎，中断眼神交流也许是正在回忆，而抬起下巴也可能是尴尬的表现。所以，微反应需要结合语境来判断，如果不了解微反应所代表的心理信息，就会很容易遭到骗术高超的骗子蒙骗，也会对常见的微反应产生误解。

爱默生曾经说过：“人只有在独处时最诚实，在他人面前都是

虚伪粉饰的。”由此看来，人只要在现实生活中，会被周围物欲横流的环境所影响，变得利欲熏心，在不同的场合会带上不同的面具用来掩饰自己真实面目，每个人的心中都隐藏着一些阴暗面与丑陋的欲望。

在现实中，任何事情都有作假的可能，动作反应也不例外。身体上的表情动作等大部分都是可以控制的，人们也可以通过控制自身的反应来隐藏内心的真实情绪，但也有例外的时候，在人受到刺激时所做出的第一反应是比较难以掩饰。通常来说，受到刺激的一瞬间做出的动作是最原始的，即使马上做出其他动作去遮掩也于事无补，所以抓住一瞬间的微反应对了解人的内心真实想法十分重要。微反应之所以神奇，就在于它可以“以小观大”，让动作发出者心里的真实想法在这不经意间的反应中暴露无遗。

通过人的微反应中看透其内心世界，这与我们平常所说的读心术有莫大的关联。读心术，是一门通过人的外在表现来探测人心理活动的学科，即是认识自己、看透别人、看透人性的一个学问。这些学问研究的对象都涉及到人体在潜意识中发出的信号，而如果能够读懂这些关键线索，对日常的社交活动具有很大的帮助；但如果错误解读了微反应的信息，也许会让你错失很多机会，与此同时，错误的解读也会让你在无形中树敌。因此，学习与掌握一些微反应的知识，可以让你在交际场上读懂人心，减少与人交际的障碍。

中医在帮人看病的时候注重“望、闻、问、切”，而这一道理也适用于人与人之间的日常交际，在与交谈中关注对方的相貌，行为举止，眼神等微小的变化来看透他的内心想法。

现实社会中复杂多变的人心让人防不胜防，在各种因素催化下的社会充满了各种陷阱与勾心斗角，一般情况下，我们很难去识别哪个是坏人，哪个是好人，只能提醒自己“害人之心不可有，防人之心



不可无”。在生活中，每个人除了真实的自己以外，还会在不同的场合带上各种面具示人，扮演着各种各样的角色，如果能懂些微反应读心术便可以从对方简单微小的反应动作中，洞悉对方内心深处隐藏的秘密，并借此辨别他的品性。这样能在很大程度上帮助你认清周围纷繁复杂的环境。

然而，学会依据人的微反应读懂人心不是一件简单的事，因为不是每个人都会把自己的情绪挂在脸上轻易地让你猜透，所以在洞察人心时要“用心看”、“用心听”、“用心问”与“用心想”，此外还要不断地积累相关的经验。与此同时，必须说明的是微反应读心术并不是万能的，不是学会了微反应读心术就能像美国 FBI 或者《别对我说谎》中的博士一样，能够一眼就看穿对方的心思。这是因为人是感性动物，感情复杂多变，即使你看到同样的微反应也不一定就是代表他本人的真实想法，而且有些人还会故意去掩饰其动作反应。想要了解对方，就要结合语境，并擦亮你的慧眼去观察，这样才能让你在复杂的人际关系中如鱼得水，抢占先机。

第三节 八种最常见的微反应



动物在受到外界的刺激时会做出各种不同的反应来表达内心的情绪，如察觉到周围环境存在有对它不利的因素时，会马上停止动作或是屏住呼吸来观察环境，以便在遇到危险的时候，可以作出更好的决策。人也一样，在相同的处境之下，也会做出原始的动作来保护或掩饰自己，借第一时间反应的动作来缓解内心情绪带来的波动。

根据相关调查的结果显示，人一般会有八种微反应，包括冻结反应、安慰反应、逃离反应、仰视反应、爱恨反应、领地反应、战斗反应、胜败反应。在接下来的章节当中，将会详细介绍这八种微反应。

冻结反应，简单来说就是人在受到意外刺激时的第一反应。这些外界给予人或动物的刺激，是突如其来的且让人猝不及防，而人在受到刺激后会出现瞬间短暂的停顿，借此来洞察周围的环境以便作出应对的决策，主要表现在手脚约束，面容僵化与身体僵住等方面。冻结反应在日常生活中很常见，例如人在受到突然惊吓的情况下，身体会出现暂时的停顿反应，脸部还伴随着惊讶的表情，这就表明动作发出者内心因受到惊吓而把这种情绪反射在身体的反应上了。

安慰反应，是指人受到负面影响或刺激时可能出现的一系列反应，批评、压力以及否定等负面刺激是引起安慰反应的重要因素。现



实中，喜欢说谎的人身上最容易发现安慰反应，因为人在说谎的过程中会受到各种大脑的暗示，说谎者内心的压力就在这一过程中形成，说谎会在压力逐渐增大时做出手势或其他反应，借此缓解因说谎而带来的压力。换句话说，只要当人对周围环境出现不适应感时，便会不自觉地出现安慰反应。

逃离反应，指的是人感觉到受到威胁，或是内心因产生厌恶或恐惧情绪时所做出的微小反应，主要体现在摸鼻子、咬嘴唇、手脚上的小动作等。虽然人们或许对这些动作已经司空见惯了，但是人在不经意间做出的小动作却真实地反映了人想要摆脱、逃离的内心状态，若在商务谈判或是应聘过程中频繁出现逃离反应，则会让人感觉到你的不自信，或是会有你不能胜任这份工作的错误解读。

仰视反应，是对自己能力高低、地位差异、胜败预测、优劣定位进行判断后的反应。从其本源来看，这是人类进化积累的本能，人都会在不同程度上存在有仰视比自己地位高的人，而轻视比自己地位低的人的倾向。所以，



逃离反应



仰视反应