



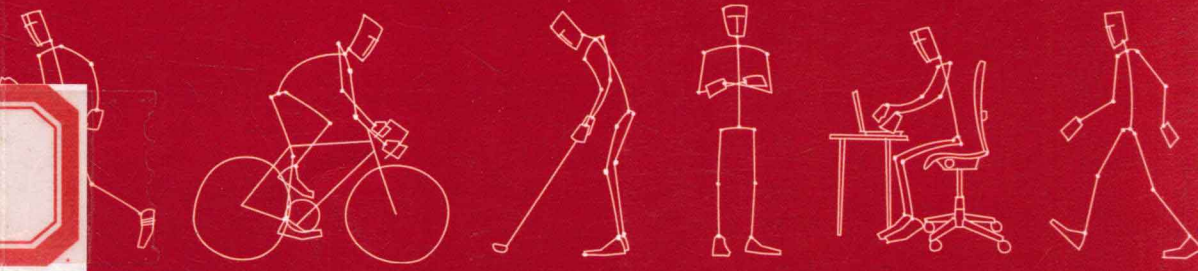
看透人心超简单

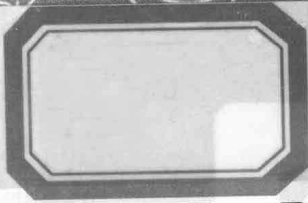
明察秋毫，洞悉行为背后的惊人秘密；
火眼金睛，识别谎言背后的心理活动。

微反应 微表情 微动作 全集

● 用「微」视角解读人体微反应，
用「微」方法展开心理博弈战。

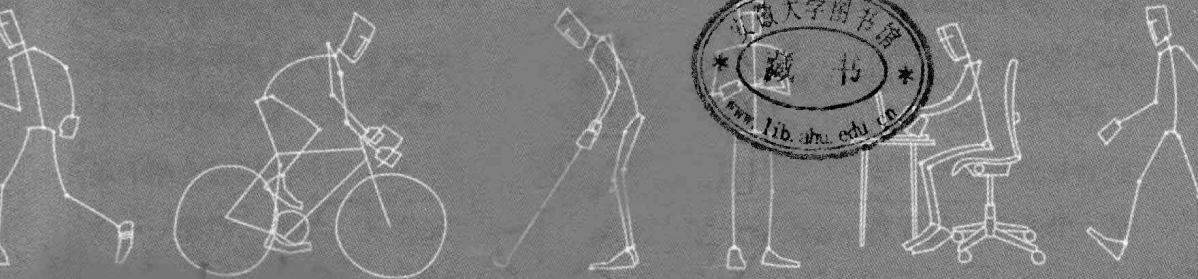
易东◎编著





微反应 微表情 微动作 全集

易东◎编著



内 容 提 要

微反应是人在受到有效刺激的一刹那，表现出的不受思维控制的瞬间真实反应，它为人们了解他人内心感受提供了真实可靠的依据。微反应由微动作、微表情、微语言三部分组成。本书主要探讨微动作和微表情两方面的内容。通过人们在受到有效刺激一刹那的瞬间动作和表情，来判断行为人的真实心理动机，从而找到与之交际的最佳方式，也能最快识破虚伪和谎言。本书通过十方面内容介绍微反应、微表情、微动作，告诉读者微反应的来龙去脉、细枝末节。

图书在版编目(CIP)数据

微反应微表情微动作全集 / 易东编著. —北京 :
中国纺织出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5064-9192-1

I. ①微… II. ①易… III. ①反应(心理学)—通俗
读物 IV. ①B845-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第226537号

策划编辑：王 慧

特约编辑：张晶晶

责任编辑：曲小月

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：205千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

有一首歌唱道：“借我借我一双慧眼吧，让我把这纷扰看得清清楚楚明明白白真真切切……”没错，在我们这个世界中，诚实与虚伪、真相与谎言从来都是如影相随，每个人都想把他们区分清晰、剥离干净，但却总是事与愿违。

相信下面这些情景，你都非常熟悉：

父母在遥远的乡下生活，你非常不放心，而你每次打电话，父母总是报喜不报忧，他们真的好吗？还是仅仅为了让你放心。

你走进一家商场，销售员笑容可掬地拿起一件衣服对你说：“这是我们的新款服装，也是时下最流行的款式，全北京就我们一家在卖。”他说的是真的吗？

你的下属是一个能力超强的人，你有很强的危机感，怕哪天他把你取代了。可下属每次面对你时，总是一副谦卑的模样，并且在你面前时常这样表态：“您永远是我的领导，我从来没有越俎代庖的想法。”他说的是真心话，还是为了麻痹你？

你的公司营利情况非常不乐观，所以急需找一家合作伙伴。但对方开出的价码却非常低，而且还摆出一副“我不是为了赚钱，就是想帮你一把”的姿态。他的目的真是这样吗？

……

生活中，人们常常会有意无意地隐藏自己的想法、控制自己的情绪，这无关性别与年龄，无关学识和阅历。比如：明明很反感对方，却装出万分欢喜的样子；明明很厌恶某事，却表现得满不在乎；明明知道事情的真相，却闭口不言。也许他久经沙场很能掩饰，也许他分外睿智善于装腔，但总有一些是他无法控制的——表情、眼神、下意识的动作等等，这些就是微反应、微表情、微动作，是人的主观无法控制的，更是装不出来的。

微反应是人类长期进化过程中遗留下来的本能反应，也是人们在受到有效刺激的一刹那，不由自主地表现出的不受思维控制的瞬间真实反应。微反应不受个人思维控制，因此最能体现人的真实心理。也就是说，再能“装”的人，遇到有效刺激的一刹那，第一时间都会出现微反应，“装”只能在微反应发生之后，在思维控制下做出。

也许你正为不了解父母的现状而苦恼；也许你正为看不透朋友的心而发愁；也许你正为不懂领导的真实想法而惴惴不安……只要你处于人际交往中，这些都避免不了。那么怎样才能理清这些困扰，达到阅人利己的目的呢？毫无疑问，微反应可以助你一臂之力。

说谎在我们的生活中并不陌生。经专家研究，一个人在与他人交谈时平均每十分钟要说三次谎，由此可见，正确掌握微反应、微表情、微动作是多么重要。我们不但可以通过对方的面部表情、身体动作和语言变化线索来识破对方的谎言，同时也可以了解到对方的真实想法与目的。

透过人细微的反应阅读出对方所隐藏的事实，看穿对方真实的一面，了解对方微反应背后的心理秘密，这正是本书研究的重点。书中通过人的身体动作、面部表情和语言变化等等来解析人内心的真实想法。不管对方是原始部落里从未接触过现代文明的原始人，还是某超级大国的总统，根据本书的方法，你都能对其真实想法一一进行解读。

每个人都有惊讶、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤、愉悦这六种主要情绪，了解这些人类共性的现象，有助于我们在生活中了解他人内心的真实想法。

本书全面介绍了微反应产生的原理、人们不同微反应现象下所体现的不同心理，兼具实用性和科学性，既适用于职场、家庭，也适用于政界、商界，让读者一学就会，一用就灵！

编著者

2012年7月

第①章 任何人都难以掩饰的微反应

人们在刺激源的刺激下，会因心理和直觉产生自身无法控制的外在表现，这就是所谓的微反应，它是人类与生俱来的一种本能反应，常常在人们自我察觉之前做出，甚至不能被察觉，这也成为侦探破案、冷读高手看穿和执掌他人的微口径。

- 微反应究竟是什么 / 002
- 凌驾于人类理智之上的微反应 / 004
- 通晓微反应，轻松读懂他人 / 007
- 8种微反应的分类 / 011
- 微反应里蕴藏的情绪密码 / 015
- 只要刺激源有效，你就逃脱不了情绪反应 / 019

第②章 解读微反应，这些事儿你一定要知道

解读微反应不是简单地将表现与心理对号入座，而是要追根溯源，打通从心理变化到外在表现的通道，排除制约与影响的因素，这样才能准确解读微反应，读懂人心。

- 即便是不自觉地说谎，也有动机 / 024
- 透过微反应，拆穿谎言，看透内心 / 026
- 是什么影响了你对微反应的判断 / 031
- 先有刺激源，才有微反应 / 035
- 人类微反应的人脑功能分布 / 038

- 微反应很短，你是否抓得住 / 041

第③章 情绪是连接内心和微表情的桥梁

人的内心感受影响着人的情绪，人的情绪牵动着人的表情，解读微表情，就要先看懂人们表情下的情绪，这样有利于我们通过追溯情绪的来源来分析人们的内心感受。

- 情绪是怎么产生的 / 048
- 人类的6种通用情绪和表情 / 051
- 构成表情和微表情的肌肉 / 055
- 表情真实与虚假的探究 / 059

第④章 笑容里的真“话”与谎“言”

笑是一种复杂的表情，笑中包含着多种含义，微笑并不一定代表善意，大笑并不一定代表快乐，笑容易感染人，也容易欺骗人，发现笑容中的微小变化，了解笑容微表情，我们就能更准确地分辨笑容，解读笑容。

- 我们为什么会笑 / 064
- 如何区别真笑与假笑 / 067
- 三种带有控制意义的微笑 / 071
- 笑容中的肌肉运动 / 073
- 关于微笑的解析 / 075

第⑤章 眼中藏不住的心海

眼睛是心灵的窗口，是传达身体感受的焦点，是微表情中最直接、最有价值的表现。人们可以用理智控制肢体和语言，却很难控制

瞳孔的变化，一个人藏山藏水，却无法藏住眼睛中透露的内心感受。

- 瞳孔一大一小，心门一开一合 / 080
- 心，扯动了谁的眉毛 / 083
- 视线的方向在变，心灵的角度在变 / 086
- 眼睛的睁眨闭合，心是幕后的主使 / 089

第⑥章 察“言”观“嘴”有理

人的多种内心情感都表现在嘴巴上，无论是嘴唇、牙齿还是口型，甚至呼吸、声音和喉部的变化，都体现着不同的心理反应。用刺激源打开对方的嘴，也能在一定程度上看到对方的心。

- 嘴唇一动，几番心动 / 094
- 在吞咽和咀嚼中找安慰，是与生俱来的婴儿本能 / 097
- 别忽视牙齿的吱吱作响 / 101
- 从味觉和嗅觉中寻求刺激与安慰 / 104

第⑦章 神情，有时在直播，有时是面具

歌曲《说唱脸谱》中写道：“蓝脸的多尔墩盗玉马，红脸的关公战长沙，黄脸的典韦白脸的曹操，黑脸的张飞叫喳喳……”人们不同的神情也像不同的脸谱一样，有的黑有的白，隐射着不同的内心感受，只不过这些脸谱有真有假，有的是掩饰内心的面具，有的是内心感受的现场直播，只有读懂神情与心理的关系，才能准确把握人心。

- 表面很平静，内心很不安 / 110
- 藏脸，藏的是羞涩，表的是服从 / 114
- 无精打采，因为心被泄了气 / 117

- 脸红，都是冲动的“代价”啊 / 121
- 错愕的脸下藏着一颗迷茫的心 / 124
- 真惊讶？假惊讶！ / 128
- 容易被忽视的鼻子表情语 / 132

第⑧章 受限制最少的腿和脚，反映最真实感受的显示器

在保护自己不被人看穿并试图控制自己的行为时，人们常常把重点放在面部表情和头部姿势上，却很少甚至从不注意自己的腿和脚的变化，也正因如此，人们在刺激源的刺激下，腿和脚的动作更直接、准确地反映了人们的内心感受。

- 跺脚，一种强烈的威胁与愤怒 / 138
- 双脚交叉变换所体现的厌恶与接受 / 141
- 双腿叉开，宣告着占领和强大 / 145
- 脚尖上的兴奋、紧张和放松 / 149
- 颤抖的腿，不安分的心 / 153

第⑨章 身体就是一颗大心脏

人们的身体常常会随着内心的感受呈现相应的变化，如心情紧张，身体会不由地收紧、拘束；内心恐惧不安，身体会无法抑制地颤抖；心生厌恶，身体会不由地后仰等。身体就像一颗巨型的心脏，表现着心的感受 and 变化。

- 得意、胜利时身体的反重力反应 / 160
- 身体的距离就是内心的距离 / 163
- 摇头晃脑动作多，好一颗张扬自信的心 / 167
- 抬头挺胸扬下巴，是自信、服从还是威胁 / 170

- 点头又哈腰，利益在其中 / 176
- 呼吸频率是内心紧张的测试仪 / 181
- 心力的收发就表现在屈与伸的躯干间 / 185
- 呼吸控制，积蓄体内的能量 / 189

第 10 章 臂和手的心灵之舞

同腿和脚一样，臂和手也容易被当事人所忽视，但不同的是，它们处于身体的中上部位，更容易被其他人关注到。通过臂和手所表达出的心理感受同样很丰富，人们在表达意见时手舞足蹈就是一种真实的体现。在找到有效的刺激源后，分析对方手部动作、手指的状态和手臂以及肩膀的动作，我们就可以了解到对方的心理感受。

- 肌肤上的安慰线，抚摸是最好的安慰 / 194
- 手不动了，是心害怕了 / 199
- 握的都是手，却藏各种心 / 204
- 拥抱中的真诚或假意 / 208
- 手指在嘴唇间的动作 / 212
- 不安分的手指，不安分的心 / 217
- 搓手，搓乱了心 / 220
- 双臂交叉，一个不止表示防卫心重的动作 / 224
- 有力的手势，源自内心的自信 / 229
- 表示进攻的手势动作 / 233
- 臂与手的多种结合，自信度的多种体现 / 237
- 表达讨好的托盘式手势 / 241
- 塔尖型手势，一种搭建自信的手势 / 245
- 从肩部窥探内心 / 249

参考文献 / 254



第 1 章

任何人都难以掩饰的微反应

人们在刺激源的刺激下，会因心理和直觉产生自身无法控制的外在表现，这就是所谓的微反应，它是人类与生俱来的一种本能反应，常常在人们自我察觉之前做出，甚至不能被察觉，这也成为侦探破案、冷读高手看穿和执掌他人的微口径。

微反应究竟是什么

在日常生活中，我们每个人都会有一些“下意识”或者“不经意间”的反应，比如：

通过了准备很久的职称考试，知道成绩那一刻，你会眉开眼笑，甚至欢呼雀跃、手舞足蹈，嘴巴久久不能合拢；

上班的路上你正在等地铁，身边调皮的小朋友突然扔到你脚下一个皮球，“啪”的一声响，你被吓了一跳，身体一斜，立刻转过头来，看着这个“小淘气”；

与朋友闲聊时，你告诉他上大学时的一个老乡就在几个月前得了绝症，可能不久于人世，他听后“啊——”的一声，眼睛睁大，断断续续地说：“这——是——真的吗？”

人们在受到某些刺激的一瞬间，不由自主地表现出的不受思维控制的真实表情、动作、语言等反应，就叫作微反应。

1. 微反应的定义及由来

中国心理应激微反应测试研究第一人姜振宇博士曾指出，微反应是人们在受到有效刺激的一刹那，不由自主地表现出的不受思维控制的瞬间真实反应。它从人类本能出发，不受思想的控制，无法掩饰，也不能伪装。再能“装”的人，遇到有效刺激之后的第一瞬间也会出现微反应，他的“装”只能出现在微反应之

后。因此，微反应是一个人内心想法的真实呈现，是了解一个人内心真实想法的最准确线索。

微反应源于远古时代的动物（当然也包括初始人类），在当时极其恶劣的自然环境下，动物要生存和繁衍，就要拥有一定的技能。这些技能包括对敌害到来的警醒、千方百计找到食物来保全生命、对异性做出吸引的动作以求繁衍生息等。这些技能不是动物通过学而得，而只是单纯的本能，只要活着，就会依此而行。

随着物种的进化，人类逐渐从动物中脱离出来，成为一个单独的群体。拥有思维的人类，在创造和享受生活的同时，也使生活变得越来越复杂，欺骗和谎言占据其中且不断发展壮大。在可控的思维下，人类的本能似乎不再那么显而易见，人们会说：“思维早已战胜了本能。”事实果真如此吗？答案是“NO”。

无论人类怎样发展，思维多么强大，都离不开与动物一样的准则：生存和繁衍。人类之所以表现得不明显，是因为他们没有受到真正的威胁。真正到危急关头，人会退回到与动物一样的水平。在这个时候，本能将战胜思维重新成为主导，通过动作、表情、语言使真实的思想展露无遗。

2. 微反应的几种形式

微反应是个广义的词，根据姜振宇博士的研究，它有三种表现形式：

第一种形式是面孔微反应。当我们听到高兴、伤心、害怕等事情时，面部不由自主地跟随做出一些反应，比如听到高兴的事情时，嘴角不由地翘起，面颊上抬起皱，眼睑收缩，眼睛尾部会形成“鱼尾纹”；听到伤心的事情时，眯眼，眉毛收紧，嘴角下拉，下巴抬起或收紧；听到害怕的事情时，嘴巴和眼睛张开，眉毛上扬，鼻孔张大等，这就是大家耳熟能详的微表情，属于面孔微反应。

第二种形式是身体微反应。当我们安静地站立或者坐着时，不经意间受到某个外来物体的侵入（如针扎、手拍、声音等），身体会出现不受思维控制的本能反应，例如，我们可能会跳起来、微微一颤、尖叫等，这就是人们常说的微动作，在心理学上被称之为身体微反应。

第三种形式是语言微反应。当我们与他人闲聊时，不经意的一句话或者说出了某个突发事件，使对方的语言产生异样，比如声音沙哑、略微停顿、语法使用错误等，这种反应就是我们通常所说的微语言，在心理学上被称之为语言微反应。

以上三个方面的内容，便是姜振宇博士在《微反应》一书中所阐述的其三种表现形式。人们在不同的有效刺激中，会有相应的本能反应发生。

凌驾于人类理智之上的微反应

1. 微反应——不受思维控制、不能伪装的本能反应

根据姜振宇博士的研究，人类在经历了上千年的演变和发展之后，很多身体行为都能用思维来控制，但仍有许多是理智所不能为的。比如微小的动作、微小的面部表情、细微的语言变化等，人类都不能依靠思维理智做到尽善尽美。当人们遇到有效刺激的一瞬间，本能告诉他应该静止或者减少身体活动，以看清事情的发展趋势。

下面是我们列举的一些人类本能的经典反应。

足球场上，足球运动员面对对方守门员的坚守，多次进攻都没能踢入一球，

经常会下意识地亮出中指，充满敌意和不服气；

听到他人对问题的回答，你不禁挑高了右边的眉毛，说明他的回答让你充满疑问；

警察让嫌疑人看被害者的照片，如果嫌疑人看到后表现出恶心、轻蔑或者是害怕，那说明此人一定跟案情有关，因为如果是第一次看到凶手被害的场面，人的正常反应是吃惊；

上班期间，被领导抓住自己在办私事，心中一惊，手足无措；看到领导走进来了，而你侥幸逃脱此劫，你会不由地吐吐舌头，长舒一口气；

盼着招聘单位的录用电话，一经录用，你眉飞色舞，心里乐开了花；未被录用，你无精打采，垂头丧气。

……

这样的事情，不胜枚举，最主要的是，你要仔细看清楚，你的这些行为都是经过你的思维得出的吗？或者是你刻意为之吗？其实你的心里早已有了答案，“我”不由自主，由本能驱使。

2. 无论是否控制，你都会露出破绽

我们常听人说：“处世不惊、淡定从容”，意思是人只要达到一定的境界，在遭遇突发事件时，就能控制本能反应。这只是一种说法，亦或是你的眼睛根本没有捕捉到已经发生的微反应。要真正达到控制本能反应的水平，不是传说中的神，便是仙，而我们普通人无论怎样隐藏，都无法摆脱动物的本能反应规则。只要有效刺激存在，人们就一定会露出破绽，藏无可藏。

下面两种反应，你是否遇到过呢？

你生性怕狗，走在回家的路上时，一只硕大的狼狗窜到你面前，你本能地屏

住呼吸，心跳加快，冷汗不自觉地冒出来。随着狗的不断逼近，你发展为难以控制的惊慌状态，严重时，你会激动不安，表情、思维和行为都失去控制，甚至休克。这时，你手拿的一本书就成了你的盾牌，你本能地用它护着前胸，给自己带来些许安全感和温暖。

在日亦艰难的求职大军中，一家知名的上市企业向你抛出了橄榄枝，在接到通知的一刹那，你心跳加速，不自觉地眉开眼笑，也许还会跳起来欢呼，浑身舒畅。如果身边有至交至爱之人，你还会上前紧紧拥抱他。这时，无论如何，你都不会撇嘴不屑吧。

当然每个人的情况不一样，害怕和高兴的重点也不同，但是遇到令你恐惧或让你快乐的事情时，你本能就会出现那些身体反应。你可以很不情愿地摸着头说：“也许吧，但我还可以刻意控制自己不作出反应。”你真的能控制吗？

如果你真想试试的话，那么下面几点你必须做到。

(1) 在恐惧或高兴的事情到来之前，你已经知晓将要发生事情，对即将到来的情况你有心理准备，根本一点都不感到意外。

(2) 无论发生什么事情，高兴也好、恐惧也罢，你统统都不能放在心上，你对这些事情要做到绝对不在意。

(3) 你要向大脑发出信号，让大脑向身体发出指令，控制身体的每一个动作。对面前的刺激一定不要作出任何反应。

(4) 做好以上准备后，你还要通体查一遍，还有哪些地方没有做好控制的准备，事先打好预防针。

“噎噎噎……”刺激到来，“哈哈，你已经露陷了。”从你僵硬的身体，面无表情的脸上，我们看出你很不正常。这么高兴的事情，你居然没反应，说明你的内心一定有问题，这就是破绽的所在。

破绽是人们遇到有效刺激的一刹那的微反应，是研究他人心理的基石。既然你不打自招地表现出你的心理有问题，那我们也就不用再捕捉了。

通晓微反应，轻松读懂他人

正因为微反应是人类的本能在作祟，不受人的思维控制，不能伪装，所以，微反应是研究人们内心真实想法的最有效线索。更多的时候，警察会把微反应应用于犯罪现场，他们通过观察犯罪嫌疑人的微反应，了解其内心的真实想法，找到其犯罪动机。对于我们普通人来讲，在人际交往中，微反应可以让你准确看清交往对象的内心想法，并找到与其沟通的最佳方法，使双方关系良性发展。

1. 面部表情透露心绪

在人际交往中，人的面部表情作为无声语言，向对方传递着心绪。人的每一个细微的表情变化，都是其内心真实想法的体现。由于人在遇到有效刺激的一刹那，会本能地出现各种面部表情，这就为我们进一步认识和了解对方提供了依据。只要我们能捕捉到对方的面部表情，就能从中读出对方的些许心理。

(1) 表情放松

两人第一次交谈，说到某个问题时，对方面部自然放松，双唇微微开启，嘴角上扬，两腮肌肉平滑、厚实，双眼微笑时出现鱼尾纹。从对方的面部表情看来，你所谈论的问题他非常感兴趣，并且乐于与你交谈下去。这时，你尽可放心