

极简心理学

PSYCHOLOGY AND MICRO-EXPRESSION
AND MICRO-REACTION

心理学与微表情微反应

秒懂他人，掌握交际中的主动权

陈涛涛 王利利◎著



天地出版社 | TIANDIPRESS

心理学_与 微表情微反应

陈涛涛 王利利◎著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与微表情微反应 / 陈涛涛, 王利利著. —成都: 天地出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5455-4066-6

I. ①心… II. ①陈…②王… III. ①表情—心理学—通俗读物②反应(心理学)—通俗读物 IV. ① B842.6-49
② B845-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 155986 号

心理学与微表情微反应

XINLIXUE YU WEIBIAOQING WEIFANYING

著 者 陈涛涛 王利利
责任编辑 张秋红 孟令爽
封面设计 异一设计
内文排版 乐律文化
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街 2 号 邮政编码: 610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 玉田县昊达印刷有限公司
版 次 2018 年 10 月第 1 版
印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷
成品尺寸 155mm × 220mm 1/16
印 张 17.25
字 数 177 千
定 价 39.80 元
书 号 ISBN 978-7-5455-4066-6

版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

在日常生活中，我们几乎每天都要和身边的人发生联系，这种种的联系就构成了人际交往。那么，在人际交往中我们如何才能受到大家的欢迎呢？有人说，这很难，因为想要了解一个人的内心是非常难的一件事，你不了解对方，难免会说错话、做错事。这时候你只会招人反感，又何谈受欢迎呢？

其实，要说了解一个人的内心很难，那是因为我们没有认真观察，或者说这个人可能对我们不太重要，所以我们觉得没有必要认真观察。很多时候，只要我们愿意花时间用心观察，就可以发现很多非常细微的东西，或者说可以看到人的身体发出的一些信号，也就是这本书要讲的微表情与微反应。

微表情，顾名思义，就是持续时间很短的面部表情，大概只有二十五分之一秒。由于它一闪即逝，所以很难伪装，因此它很容易暴露一个人当时真实的情绪、想法或是心理状态。如果你能准确地把握一个人的心理状态和真实想法，就能够正确地应对，也就不会做出往枪口上撞的傻事。本书搜集了很多人们在日常生活中经常会

出现的微表情，相信能够帮到大家。如果我们认真了解一下微表情，起码可以辨别谎言。当然，这一切都建立在认真观察的基础上。

微反应则是指人类经过长期的进化而遗传、继承下来的可以帮助人类实现生存和繁衍的本能反应。这种反应是我们无法控制的，也没办法伪装，因为就算是再能伪装自己的人，在遇到有效的刺激之后也会在第一时间出现微反应。所以说，微反应是我们了解一个人内心真实想法和变化的最准确的线索。通过微反应，我们能找到自己想要的真相。

本书从头、手、脚、身体姿势等方面详细分析了日常生活中人们经常会出现的一些微反应，基本涵盖了生活的各个方面，希望能够在人际交往方面帮助到读者朋友。

目 录

Part1 面目表情暴露你的内心

- 读懂变化万千的眉毛 / 002
- 不可小觑的鼻子 / 006
- 嘴角间的小秘密 / 010
- 恐惧的微表情 / 015
- 这才是真正的悲伤 / 020
- 心生怒火的微表情 / 025
- 惊讶时的真实表现 / 031
- 如何分辨真假笑容 / 036
- 脸色变化暴露内心秘密 / 042

Part2 眼睛暴露你的内心

- 频繁眨眼的背后 / 048
- 眼球转动暴露内心秘密 / 053
- 瞳孔变化会“出卖”内心 / 058
- 通过眼神来识人 / 062
- 通过视线“窥视”他人心理 / 067
- 闭眼的心理状态 / 072

Part3 头部动作暴露你的内心

- 抬头挺胸的人最为自信 / 078
- 点头背后的含义 / 082
- 摇头动作背后的含义 / 086
- 倾斜头部的心理含义 / 090
- 摸头发的心理含义 / 095
- 低头动作背后的心理含义 / 100
- 拍打头部背后的心理含义 / 105
- 仰头的背后是愤怒还是敬仰 / 109
- 头部形状背后的秘密 / 114
- 常见头部动作的心理含义 / 120

Part4 手臂动作暴露你的内心

- 摸鼻子代表的含义 / 126
- 托腮的含义 / 131
- 摸下巴代表的含义 / 136
- 抓挠耳朵的含义 / 141
- 双臂交叉是在自我防御 / 146
- 双手放在背后的含义 / 152
- 说谎时的手部动作 / 156
- 握手背后的潜台词 / 161
- 手指动作背后的含义 / 166

肩部动作的秘密	/ 173
习惯性手臂动作背后的含义	/ 177

Part5 腿脚动作暴露你的内心

双腿交叉的秘密	/ 188
叉开双腿的心理含义	/ 193
双腿并拢和分开的心理含义	/ 197
习惯性腿脚动作的含义	/ 201
脚尖动作背后的含义	/ 208
与膝盖有关的秘密	/ 212

Part6 不同姿势暴露你的内心

行走姿势暴露真实个性	/ 216
拍照姿势映射他人内心	/ 221
点头哈腰是表示迎合	/ 226
坐姿背后的秘密	/ 230
通过端杯姿势洞察他人个性	/ 237
拿手机姿势暴露个人性格	/ 243
从站姿窥视内心	/ 248
通过握方向盘姿势可看穿个性	/ 254
睡姿反映了真实性格	/ 261



Part1

面目表情暴露你的内心

在日常交际中，只要我们仔细观察他人的细微表情，就能推断出对方是否处于愤怒的情绪中，从而小心应付。否则，对方已经心生怒火了，我们还丝毫不知情，火上浇油，那只会对我们的社交造成负面的影响。

读懂变化万千的眉毛

【心理学故事】

阮丹是一名网站策划人员，经常要根据领导的要求做一些策划案。最近，由于网站改版，需要阮丹与网站编辑一起做出一个关于网站改版的策划案，而编辑主要是提出自己的想法，最终策划的出具者则是阮丹。经过开会商讨、汇总建议等，阮丹花了两天的时间才做出了策划案。

随后，她信心满满地将这个策划案发到了领导邮箱中。可是，正当她忙其他的事情时，领导将她叫到了办公室。阮丹进入领导办公室时，发现领导的眉毛先是轻轻扬起，停留片刻后往下降，并且嘴角快速地撇了一下。此时，阮丹看在眼里，心想领导是不是不满意自己刚刚所做的策划案呢？

她站在那里正想着，领导开口说道：“这个策划案虽然总体上比较有想法，但是内容做得并不是太全面。你有没有和其他编辑好好商讨、策划呢？”当阮丹想要辩解自己确实是与编辑们商讨后做出的策划案时，她看到领导的单个眉毛开始上扬，她知道对方可能

对策划案心存疑问。

于是，她将想说的话咽进肚子里，因为她深知当领导产生疑问和不解时，不能与其辩解，这样只会火上浇油，引发领导的不满。此时，自己应该放低姿态。因此，她向领导求助道：“您看后觉得哪些地方不妥呢？您能给指出还有哪些内容做得不到位吗？我随后再将策划案修改一下。”领导听到阮丹这么问，顿时眉毛变得舒展开来，开始告诉阮丹应该添加哪些内容。

随后，阮丹按照领导的要求来修改和调整策划案。为了防止出现之前的状况，阮丹在将策划案发到领导的邮箱后，又来到领导的办公室中，对他说：“领导，策划案已经通过邮件发给您了，您看看还有哪里需要调整的吗？”领导听后，打开了邮箱开始查看。

此时，阮丹发现领导在看策划案时，眉毛舒展开来，并且边看边点头，这让阮丹暗暗放了心。果然，领导在看完策划案后对阮丹赞赏地说：“不错，这个策划案做得很全面、很到位。”

【心理学家分析】

眉毛是眼部一个特殊的组成部分，它有三个基本功能：一是用来保护眼睛，可以防止灰尘或是其他东西进入眼睛中；二是起到装饰、美化的作用。特别是女性，她们为了让自己看上去更加漂亮，往往在眉毛上“大做文章”，比如文眉、秀眉等；三是通过眉毛的变化可以看出他人的内心活动和情感变化。所以，有很多词语都用

眉毛来形容人的情绪，比如愁眉不展、喜上眉梢、眉飞色舞等。

心理学家表示，眉毛往往是心情变化的“显示器”，变化万千的眉毛能够反映出一个人的真实情绪。比如，当一个人眉头紧皱时，则表示对方可能心情不愉快或是在思考某些事情；当一个人眉头舒展时，则表示对方可能处于心情愉悦的状态。因此，在日常生活中，如果我们仔细地观察他人的眉毛变化，便可以读懂他人的内心变化，从而准确判断一个人的心理活动和性格特征。

那么，哪些眉毛的变化能够反映他人的心理活动呢？对此，有心理学家为我们总结了以下内容：

» 眉头紧锁

心理学家分析，当看到对方眉头紧锁时，表明对方内心正处于忧虑或是犹豫不决的状态中。此时，他可能很需要别人的安慰。

比如，赵超的母亲最近生病住院了，高额的住院费让他忧心不已，在上班时他还想着这件事，眉头一直紧锁着。与他相处不错的同事见此状，走过去对他说：“赵超，你最近是不是遇到什么事情，需要帮忙的话直接开口，我一定会尽力帮助你。”当赵超说出自己的忧虑时，那位同事直接给他转了一万元救急。

» 眉毛舒展

心理学家分析，眉毛舒展表明对方的心情很好，心情比较愉悦。此时，与对方交流起来也比较融洽。比如，上文的阮丹在按照领导的要求将方案仔细修改后交给对方，对方看后眉毛舒展，并频频点头，这让她顿时放了心。果然，领导看完后对阮丹进行了表扬。

» 眉毛扬起

心理学家分析，眉毛扬起分为两种情况：一种是双眉上扬，另一种是单眉上扬。双眉上扬往往意味着一个人的内心处于非常欣喜或是极度惊讶的状态；单眉上扬则是表示对方正在思考问题，内心正陷入疑问、不解中。

» 眉毛闪动

心理学家表示，眉毛闪动是指眉毛先是向上扬起，然后瞬间落下来，这往往代表对方心情愉快、内心赞同或是对交谈对象感觉很亲切。比如，沈洋听刚从外地旅行回来的好友讲述各种趣闻时，她的眉毛闪动着，并面露微笑，拉着朋友的胳膊对她说：“这么有意思的旅行，下次一定要带上我啊！”

» 眉毛倒竖或是下拉

心理学家分析，眉毛倒竖或是下拉表明对方处于极端的愤怒和异常气愤的情绪中，可能是被人背叛或是被耍了。比如，与丁雷一起合作的伙伴在他遭遇困难时竟然偷偷地撤资了，丁雷得知后暴跳如雷，只见他眉毛倒竖，紧握着拳头。

» 眉毛打结

心理学家表示，眉毛打结是指眉毛同时向上扬起，并且靠得非常近，这表示一个人处于严重的烦恼和忧郁中。比如，在大学毕业后是待在本市继续工作还是回老家发展的问题让李响陷入了深深的烦恼中，只见他眉毛同时上扬，并且相互趋近。

不可小觑的鼻子

【心理学故事】

最近，孙婧与其他同事在聊天时得知，在上下班的途中，总有色狼出没，经常会骚扰一些女性，听闻已经有其他公司的女生被骚扰了，那个女生吓得好几天都没有上班。正当她们热火朝天地讨论这件事时，孙婧发现新来的小陈一直默不作声，鼻尖冒出密密的细汗。

看到这种情况，孙婧猜想，她可能是听闻这件事感到很紧张，毕竟小陈还是一个实习大学生，这种传闻可能是第一次听到，心里不免有些害怕。为了缓解对方的紧张情绪，孙婧问小陈：“你平时上下班有人与你做伴吗？以后要不要和我们一起走？”小陈似乎没有听到似的，依然在那里默不作声。于是，坐在小陈旁边的同事就碰了她一下。

谁知，小陈竟然瞪大眼睛，大喊一声：“不要碰我！”这让其他同事吓了一跳，都盯着小陈看。孙婧发现此时的小陈脸涨得通红，鼻孔扩大。小陈愣了几秒才缓过神儿来，急忙说：“对不起，对不起，我以为是在地铁上碰到了色狼。”此时，同事们才知道，

小陈曾经遭遇色狼的骚扰。

原来，有一次她下班一个人坐地铁时，由于地铁比较拥挤，她特意找了一个角落站在那里。可后来，由于上车的人比较多，将她挤到了人群中。就在地快要到站时，却发现身边一个男生一直在她身后磨蹭着，而且还用手去摸小陈的屁股。这让小陈感到非常紧张和害怕，她不敢声张，也不知道该怎么办。为了躲避那个人，她只好向门口移动，可那个男生却再次贴了过来。此时，正好到站了，小陈急忙挤出地铁门。从那以后，她都不敢一个人坐地铁了。

听完小陈的讲述，孙婧才明白她为何会有那种异常的举动。当同事碰她时，她以为自己再次遇到色狼，内心非常恐惧，从而产生了鼻孔扩大的现象。于是，孙婧安慰她道：“别害怕，以后我们一起上下班。遇到色狼一定不要忍气吞声，一定要及时打电话报警，学会保护自己。”小陈听了，默默地点了点头。

【心理学家分析】

鼻子位于面部的正中央，提到它，很多人首先会想到它有识别气味的功能，能够闻到各种气味。其实，除此之外，鼻子还有一个非常重要的功能——通过鼻子洞察他人的内心活动，读懂对方的情绪变化。心理学家经过研究发现，当一个人鼻孔扩大时，则表明对方的内心处于恐惧、害怕的状态；当一个人鼻头冒汗时，则表示对方产生了焦虑、紧张的心理……

为何人的内心变化会表现在小小的鼻子上呢？经过研究发现，这可能与人的生理反应有关。比如，当他人提出要求我们必须回答的问题时，而这个问题又是我们难以给出答复的，此时，我们内心就会很纠结，产生复杂的想法，从而对鼻子造成压力，让其感到不舒服。于是，我们就会用手去摸、揉鼻子，以消除那种不适感。

在日常生活中，我们仔细观察便会发现：当一个人感到很为难时，他会下意识地捏一下鼻梁。这是因为面对的问题比较困难，鼻梁下的鼻窦位置会产生轻微的疼痛感，如果用手去捏，就能缓解疼痛。一般来说，当人们做这个动作时，常常会长出一口气，这表明对方感到非常为难和紧张。

鼻子还能反映出人的哪些心理活动呢？在此，我们就来看看心理学家是如何为我们总结的：

» 鼻孔扩大

心理学家分析，当一个人情绪比较激动的时候，鼻孔就会扩大。这是因为人们处于紧张的状态中，呼吸和心律都会加速，从而导致鼻孔膨胀的现象，以便吸入更多的空气，满足身体的需要。这表明此人正处于愤怒或是恐惧的情绪中。

不过，有时候鼻孔也会因为兴奋而扩大，所以，“呼吸急促”往往表示一种兴奋的状态。与人沟通时，我们要根据所处的环境来做出具体的判断。

» 鼻子皱起

一般来说，当人们闻到一种难闻的气味时，就会不由自主地皱

起鼻子。不过，心理学家表示，如果出现这种动作时，伴随着严肃的面部表情，则表示对方的内心是蔑视、厌恶的。从根本上来说，这是一种傲慢的态度，对他人不屑一顾。所以，遇到这种人时，我们应该敬而远之，不要与其交往。

比如，在一些影视作品中，我们常常会看到这样的情景：不少养尊处优的富家子弟在见到路边的穷苦百姓时，常常会皱起鼻子，露出厌恶的表情，有时候还会发出“哼”的一声，以傲慢的姿态走过去。

» 鼻尖冒汗

心理学家分析，当一个人鼻尖冒汗时，则表明对方比较焦躁和紧张。一般来说，当人遇到危险或是比较紧迫的情况时，内心会因为紧张而导致鼻尖出汗。事实上，当人处于比较紧张的状况时，身体的多个部位都会有冒汗的现象，但鼻尖冒汗更易被他人察觉。

另外，鼻子还有其他一些反应。比如，当人闻到刺激性的气味或是诱惑性的味道时，鼻子往往会有明显的伸缩动作，这表明他可能对此很感兴趣；如果鼻子不受控制地不断抽搐，则表明这个人可能正陷入悲伤的状态中。因此，与人交往时，通过观察他人的鼻子，我们便能清楚地看到他人的内心活动。