

人心可测

破解微表情背后的密码

姜振宇◎著

开会时
如何猜透领导的真实意图？

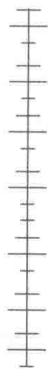
恋爱时
怎样辨别对方是不是喜欢你？

社交时
如何辨别对方有没有跟你撒谎？

谈判时
怎样看懂对方的微表情攻防战守？

职场中
如何察言观色、进退有余？





人心可测

破解微表情背后的密码

姜振宇◎著



 中国友谊出版公司

图书在版编目（CIP）数据

人心可测 / 姜振宇著. —北京：中国友谊出版公司，
2017. 11（2018. 4重印）
ISBN 978-7-5057-4224-6

I. ①人… II. ①姜… 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（2017）第248657号

书名 人心可测
作者 姜振宇 著
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
印刷 三河市文通印刷包装有限公司
规格 700×980毫米 16开
20. 5印张 270千字
版次 2018年3月第1版
印次 2018年4月第2次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4224-6
定价 49. 80元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

序 言 ◆◆

职场、情场、江湖中的心理学

心理学可以洞察心理？

好多人崇奉心理学，是认为学会心理学可以洞悉一切。

“有了心理学知识，可以了解自己，更能了解别人的想法，甚至可以影响别人的思维方式。在生活 and 工作中，如果能清晰地知道其他人的所有想法，不但不会被骗，而且诸事所向披靡，会立于不败之地。无论是小到谈恋爱的个人诉求，还是大到国际事务谈判，任何坐在对面的人都逃不过你的法眼，这得多爽！”

很可惜，科学心理学会告诉你，绝大多数心理学都是研究群体现象的规律和成因，不研究个体。也就是说，经过科学的心理学训练之后，你可以把几十亿人当成一个对象，充分了解他们的心理规律，就像了解非洲大草原上成群的角马交配、迁徙的规律一样。但你却没有办法准确地判断出具体某一个人在想什么，就像没有办法准确判断出具体某一头角马的发情期一样。

为什么？因为所有科学心理学都是在非常“干净”的实验条件下得出的

纯粹结论。没有复杂的环境，没有意外的干扰，没有丰富的变化，对于科学来说，实验条件越干净，研究结论就越准确。但把这些纯粹的结论用到真实的职场、情场和江湖中，就会显得单薄无力。

骗子们的生意好做

这样一来，反倒是引出了一堆宣称自己可以洞悉人类心灵的专家。像星座、血型、N种性格这一类心理分析，大多是以偏概全，没有完全的科学理论。即在做后置总结和分类的时候，头头是道，往往让人觉得，“对啊！我自己正是如此，我认识的谁谁谁也是这样”，从而有意无意地忽略了那些不符合自己认知的人。更有甚者还会自行脑补反推的逻辑——“我懂啦！只要星座、血型或者性格类型符合分类要求，那么他们就一定是这样的人”。

其实呢？这种套路跟科学心理学做实验统计的那一半工作是一样的，只是更粗糙、更不負責任罢了。它没有科学心理学的后半严谨过程，就是用结论进行预测验证。对了，留下；错了，认错，并扔掉这些没用的结论。所以，这些江湖套路有着共同的硬伤，总结的时候“顺我者人，逆我者假装看不见”，预测的时候则没有用，无论错得多么离谱，都会想方设法自圆其说。

如何真的看懂人心

职场、情场和江湖，各有各的规则，行走在里面的人形形色色，各有各的心思。要想准确地解读别人在想什么，需要多动点脑子，至少想清楚以下五个问题：

1 你们之间的游戏规则是什么？比如各自的身份、地位、利益关系、社会规矩……怎么做才能分出输赢强弱？怎么才能获利？如何才能避祸？如果这一层你都不知道的话，就别妄想研究心理学了，还是先学做人吧，更踏实些。因为绝大多数人做事情，都是按照规则来办事的。升职、结婚、赚钱有规矩，哪怕做坏事也是有规矩的，所谓“盗亦有道”。

2 对方的利益诉求究竟是什么？他想打压你，还是想扶持你；她想对你撒娇，还是对你不满；他是为了立威，还是想要惩罚你？这一层就需要动脑筋了，既要想明白第一层的游戏规则，也要考虑到对方的真真假假。

3 对方说的话可信吗？漂亮话谁不会说？尤其是第一层规则想明白了之后，后面所有的话都可以按照规则来编造。你要是光靠听人家的话来做判断，比如星座、血型、性格，听别人表面怎么说，就敢总结分类，知不知道你可能跳进了一个插满铁钎子的大火坑？多可怕！

4 对方真实的心理状态，除了会通过语言表达出来，还会通过表情和动作表达出来。如果对方故意用假话骗人，那些语言都是空洞的，但表情和动作同步的作假难度很大。即使你遇到了高手，特别会演，连表情和动作都是行云流水、惟妙惟肖，也不要怕。因为我们在这本书里不只研究表情和动作，还会告诉你人身上那些藏不住的“微”表情和“微”反应的秘密。

5 仔细想一下，如果你解读出来了对方真的恨你，你该怎么办？人家说一句真真假假的话，你该怎么接，才能减少恨意、化险为夷？有些时候，就算准确读心，也会半途而废，因为不会接话，不会处理明枪暗箭。所以，光读懂心思没有用，还要学会影响和控制局面。

而这些内容，别的书里没有，这一本书里都有。

也许你看到这里会觉得特别可怕，怎么这么复杂，要想这么多东西啊？

对啊，想得少的是笨蛋，活该被骗去当炮灰。要想站在社会的优势位置，必须多想点，而且要用正确的方法来思考问题。

这本书并不枯燥，因为它依托于《鹿鼎记》的故事脉络来给你讲解复杂的职场、情场和江湖。在这本书里，你会跟着韦小宝，见到形形色色的人，见识各种各样的局，面对繁花乱眼的取舍问题，避开重重陷阱，用现代心理学的知识来分析这些云谲波诡的状况，直到最后取得职场、情场和江湖的全面大丰收。

一边讲故事，一边分析心理，一边学会思考和决策。还有比这更好的选择吗？

可以下单了！

姜振宇

目 录

第一章

微表情识别：职场必备技能

关键时刻可以救命的微表情 / 002

应对老板发飙的技巧 / 011

谈话控制技术 / 016

分辨真假客气 / 021

遇到无赖想赖账怎么办 / 027

看微表情，判断人家是商量还是命令 / 037

谈判破裂了，是技术差，还是实力差 / 043

谈判控场技术，掌握他人惊讶情绪 / 048

处理愤怒冲突，先扬后抑化解风险 / 054

拆穿没有破绽的谎言 / 059

搞不定的时候使用选择题的魔咒 / 065

低调的谦虚为什么讨人喜欢 / 071

识别真诚的亲近和热切 / 076

两件事少一件，都别判断别人在说谎 / 081

第二章

微表情谈判：看透谈判对手的心

谈判过程中的死里逃生技巧 / 088

临时谎言的微表情破绽 / 093

通过微表情看穿别人真实的内心 / 098

如何应对属下们的吹捧和奉迎 / 103

别人给你挖坑的问题，如何回答 / 109

听懂领导的意思 / 115

如何应对客气的寒暄不尴尬 / 120

对方到底为什么发飙 / 126

怎样让人相信你的立场 / 132

度量是资源汇聚和自我克制的能力 / 137

人群是金字塔结构的，你在哪一层 / 142

什么样的目光会让人对你产生敬畏感 / 147

HR 大人的言谈举止到底意味着什么 / 152

关键时刻提条件，到底对不对 / 157

各怀鬼胎的脸色，你都能看懂吗 / 162

到底什么样的人是在的人 / 168

第三章

微表情控场：掌控全局

破解高度伪装的迷局 / 176

心里窃喜、表面无奈，应该怎么演 / 181

在一堆人里快速找到和你想法不一致的人 / 186

逼人表态的谈话控场技术 / 192

对手比你强，怎样才能占上风 / 197

对方咄咄逼人，用什么策略遏制对方的气势 / 202

微表情帮你判断真或假 / 207

对方不跟你说话时，不要用的错误策略 / 213

攻关失败，你都犯了哪些错 / 219

要解决自己的问题，先解决别人的问题 / 224

C

O

N

T

- 破冰成功，培养亲近感开始 / 230
- 先造需求，再提条件 / 235
- 微表情判断需求，干扰围逼决策 / 241

第四章

微表情运用：摘掉你的社交面具

- 男生为什么喜欢女生楚楚可怜 / 248
- 如何应对夸张的寒暄 / 253
- 心怀敌意表面客气的伪装表现 / 259
- 如何设置刺激源以及怎么应对别人的激将 / 265
- 自尊受损时爆发愤怒的原因 / 271
- 自尊是极为有效的刺激源 / 277
- 教科书般经典的微表情 / 283
- 对方沉默时，通过表情分析得知答案 / 289
- 别人弱时加以援手，事半功倍 / 295

E N T S

社交行为的套路揭秘 / 301

重要的结论，信息提前植入 / 306

后记 / 311



人
心
可
測

第一章

微表情识别：职场必备技能

微表情之所以能准确判断出人的真实想法和感受，就是从动物态的情绪进行切入的。一个人，也是一个动物，会率先有动物感受和决策，就这一点破绽，可以通过生理规律和情绪规律来分析，不管当事人后来再怎么隐藏和掩饰，也能知道那一瞬间他的真实想法。

关键时刻可以救命的微表情



本篇微表情技术要点如下：

教你识别真哭、假哭的微表情特征。学会这一点，可以防止被骗被利用，因为有人很擅长用哭来骗取同情心。

《鹿鼎记》的故事是从一群盐枭到韦小宝母亲供职的妓院里寻衅滋事开始的。韦小宝的母亲叫韦春花，那家妓院的名字也非常有名，叫“丽春院”。盐枭是去找天地会的人的麻烦，但是天地会的人没在，却有一个江湖豪杰茅十八看不过去了，因为他非常崇拜天地会，这帮土鳖盐枭当然入不了江湖豪杰的眼，所以双方直接打起来了。双方混战的过程中，韦小宝为了避险，不得已闯进了茅十八的房间。

当时，屋子里的战况非常惨烈，那可是真刀真枪地干。据书中记载，有人被砍断了肩骨、打断了肋骨，鲜血狂喷。茅十八带伤以一敌三，即将不支的时候，韦小宝“眼见危急”，竟然“起了同仇敌忾之心，急冲而前，抱住最后

一个大汉的双腿，猛力向后拉扯……那大汉一跤摔倒，躺在血泊中动也不动了”。

记住，这一个同仇敌忾的抱腿，可是在危难时刻救了茅十八的命，而两人此刻素不相识。

第一个问题：有多少人会在这种断骨血溅的玩命时刻，与对方啥利益关系都没有的情况下，贸然出手帮助一个素不相识的人？十二岁的瘦小孩童抱摔二百斤持鞭大汉，万一对方反过来报复，自己的小命还要不要？

韦小宝的动机也简单，因为盐枭之前打了他的母亲，也打了他，所以有了反对盐枭的立场。但是，这种胆量却超乎常人。没有这次关键时刻的出手相助，《鹿鼎记》后面所有荡气回肠的故事到这儿就画上句号了。

茅十八经过一场恶战，受了重伤，不过盐枭们也知难而退，纷纷夺路逃走，至少现场的危机暂时消失了。韦小宝不知道为什么，决定要送茅十八离开。茅十八雇了一辆驴车，让韦小宝回去，还给了韦小宝十两重的元宝。

按照当年清朝扬州地区一两银子可以买一百二十斤大米来换算，现如今大米大概不到三块钱一斤，可知这十两元宝相当于现在的三千元。这笔钱对于韦小宝来说绝对是巨款。要知道，《红楼梦》里描写的那么大的家族里面的一等仆人，月薪也只是一两银子。

第二个问题来了，如果有这么一笔意外之财，你收不收？你帮了他，你救了他的命，现在人家要走了，跟你没有关系了，给你感谢的酬金，你会收吗？你会不会收下钱，就此与对方相忘于江湖呢？

收不收钱不是品德的问题，而是说这种处理机遇的能力和眼界。当时，韦小宝见到这只大元宝，也是“不禁咕嘟一声，吞了口馋涎，暗暗叫道：‘好家伙！’”，眼睛都亮了。

可是，他却因为听侠义故事培养出来的朴素价值观，“知道英雄好汉只

交朋友，不爱金钱，今日好容易有机会做上英雄好汉，说什么也要做到底，可不能脓包贪钱”。遂大声道：“咱们只讲义气，不要钱财。你送元宝给我，便是瞧我不起。你身上有伤，我送你一程。”

这是因为不爱财吗？不不不，这种小混混自小穿梭于扬州的街市酒肆、茶馆会所，街头的赌档也是经常去玩耍，怎么能不知道十两银子能带来多少快乐，所以他才会馋得吞口水啊！

但是，信念的高大上，让他克制住了自己的贪欲，想做英雄好汉的目标一旦有机会实现，之前那些懒洋洋、舒舒服服的享受又算得了什么？

正是因为茅十八给钱韦小宝不要，才使得接下来的故事得以展开。

茅十八是为了遵守之前的一个比武约定，才从官府的大牢中越狱而出的，也因此受了伤，成了官府通缉的江洋大盗。

当他们来到比武约好的郊外之后，发现大事不好，有两个跟踪至此的盐枭喽啰。两个喽啰觉得茅十八追是肯定追不上的，韦小宝就算追上了也是枉送性命，于是准备回去找增援部队。这要是真去了，估计韦小宝和茅十八两人的命就报销了。

书中记载，韦小宝这时突然放声大哭，谎称茅十八已死，而且不断哭号的声音颇为逼真，终将两人骗回。且不说哭得逼真这本领是否可以人人具备，因为这种表演能力因人而异，但此处有一个非常关键的问题：韦小宝起没起杀心？

扪心自问，换作是你，你能起杀心吗？换到现实社会中，这个时候你能做出决断吗？看到此处，姜老师深深觉得，韦小宝绝不是混迹于酒楼茶肆的普通泼皮无赖，就这一股急中生智的狠劲儿，也能打败很多人。因为很多人在面临危机的时候，都是在消极地等待着命运的安排。

在那个社会，再怎么充满江湖氛围，人命还是关天的大事，韦小宝小小