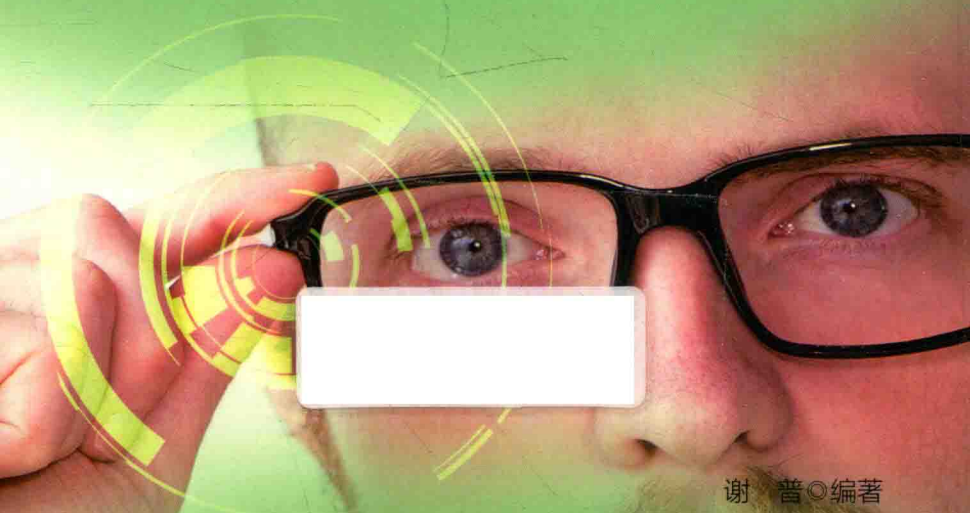


# 微反应

通过情绪产生的相关反应，看懂他人内心的真实世界！

# 心理学



谢 普◎编著

小动作背后暗藏了什么样的玄机

如何运用**微反应心理学**，迅速获得他人的好感

结识人、了解人是一件有意思的事情



中国商务出版社  
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

# 微反应

通过情绪产生的相关反应，看懂他人内心的真实世界！

# 心理学



谢 普◎编著

小动作背后暗藏了什么样的玄机  
如何运用**微反应心理学**，迅速获得他人的好感  
结识人、了解人是一件有意思的事情



中国商务出版社  
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

微反应心理学 / 谢普编著. -- 北京: 中国商务出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5103-2266-2

I. ①微… II. ①谢… 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(2018)第010468号

## 微反应心理学

WEIFANYING XINLIXUE

谢普 编著

---

出 版: 中国商务出版社

地 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷28号 邮编: 100710

责任部门: 中国商务出版社 商务与文化事业部(010-64515151)

总 发 行: 中国商务出版社 商务与文化事业部(010-64226011)

责任编辑: 崔 笏

网 址: <http://www.cctpress.com>

邮 箱: [shangwuyuwenhua@126.com](mailto:shangwuyuwenhua@126.com)

排 版: 凤苑阁文化

印 刷: 山东汇文印务有限公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 10 字 数: 213千字

版 次: 2018年2月第1版 印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5103-2266-2

定 价: 39.00元

---

凡所购本版图书有印装质量问题, 请与本社总编室联系(电话: 010-64212247)。



版权所有 翻印必究(盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱: [cctp@cctpress.com](mailto:cctp@cctpress.com))

## 前 言

没听说过“微反应”？我敢肯定，你一定不是一位独具慧眼的识谎专家，也不是一个高情商的“万人迷”。因为在日常的沟通中，我们的情感表达只有7%的内容来自语言，其他绝大部分都属于微反应的范畴。只有善于解读并利用微动作，学会“读懂”与“控制”，你才能了解真实的自己，看穿他人的内心，掌控局面，掌控人生！

我们在这世界上生活，几乎醒着的每时每刻，都不可避免地要与他人沟通和交往，而人性，偏偏又是这世界上最复杂的东西！一个人，无论只是想安安稳稳过一生，还是希望能够有所作为、出人头地，读懂人心这门学问，你都不能不掌握。

毋庸置疑，准确地掌握人心，是非绝顶智慧所不能的。你要知道，每个人的内心世界常常很复杂，甚至是矛盾的统一体，有的人外貌温厚和善，行为却骄横傲慢，非利不干；有的人貌似长者，其实确是小人；有的人外貌圆滑，内心则刚直；有的人看似坚贞，实际上疲沓散漫；有的人看上去泰然自若，可他的内心却总是焦躁不安……

有人说：“人心比海川还要高深，知人比知天还要艰难。”这话虽然有些偏颇，但却从侧面说明了人心的隐蔽性。细微之处见水

平，危难之中识真交，关键时刻显胆识。如何在最短的时间内了解一个人，洞察他深藏不露的内心玄机，并采取相应的交往方法，已经成为现实生活中建立人脉、成就事业必备的生存技能。有了知人的生存技能，就可以使你摆脱无所适从的困惑；可以让你具有认清环境和辨别他人的能力，可以使每个人在风云突变之际，让心灵从容地栖息在生命的港湾。

解读人们的肢体语言能够让你收获很多，但是请切记一点：不要认为经过几次实践，你就掌握了非语言交流的精髓，于是开始骄傲自满，这是一个很严重的错误。千万不能根据一些肤浅的解读和几次实践就得出最后的结论。我们应该以一种“活到老，学到老”的态度学习人类的行为，以便更深入地了解自己和他人。所以，不要想着一步登天。

因为人的行为包含了许多变数，所以我们应该根据行为或人的复杂程度，密切关注其每一天或者每一周发生的变化。请时刻牢记，“微反应心理学”是一门观察艺术，而非一门学科。除此之外，你还必须了解自己的身体以及相关学科，这样才能创造奇迹。

通过阅读本书，你将学会如何训练自己更细致地观察周围人的非语言信息，你将开始学习用眼睛去“聆听”，并仔细琢磨人们用手势或表情传达出来的意思。同时，你还会掌握如何运用肢体语言来改善自己的人际关系。

# 目 录

## 第一章 微反应中的秘密 / 001

- 苟富贵，毋相忘 / 003
- 富贵时，在哪里花钱 / 006
- 在高位时，懂得礼仪吗 / 010
- 处要职时，他会推举哪些人 / 013
- 穷困时，是否会接受外来的财物 / 016
- 地位卑下时，能堂堂正正做人吗 / 019
- 看他不得志时，做人的底线在哪里 / 023
- 当没有了监督，他还忠诚吗 / 028
- 闲暇时，看他热衷于什么 / 031

## 第二章 眼睛微反应的玄机 / 035

- 眉眼也能发声 / 037
- 瞳孔也有情绪 / 042
- 视线彰显的语言 / 047
- 慧眼识破人心 / 053
- 眼睛暗藏的机密 / 059

### 第三章 慧眼套真话的秘密 / 063

- 植入心锚，引导对方说真话 / 065
- 进一步退两步地提问，套出你想要的信息 / 069
- 控制局面，让谈话按你的目标发展 / 073
- 制造事端，从而获取所需消息 / 076
- 注重技巧，套出对方内心的想法 / 080
- 借助性格和处境的矛盾，让对方说真话 / 082
- 适当时机的环境，让套话效率提升很多倍 / 086

### 第四章 洞察言辞微反应 / 089

- 从打招呼中看出性格 / 091
- 习惯性的回答问题透露出性格秘密 / 094
- 口头禅突显着一个人的性格 / 097
- 说话声音的不同可以透露出人的内心活动 / 100
- 说话声调的不同也能透露出一个人的个性 / 103
- 语速快慢不同，内心状况也就不同 / 106
- 语言风格可以透露一个人的修养 / 108
- 谈事情场合的选择体现着处世方式 / 111
- 从客套话中也可以看出他的真意 / 114
- 言辞太恭者一定怀有戒心 / 117

### 第五章 洞察笑容微反应 / 119

- 看透笑容背后的虚伪 / 121

浅笑中有人生的智慧 / 125

复杂表情中蕴含的情绪 / 129

嘴唇嗫嚅中蕴含的心情 / 135

上诊在鼻，下验在腹 / 141

## 第六章 洞察读心微反应 / 145

触摸心理需求，说服别人更容易 / 147

让拒绝变为容易接受的事情 / 154

说服时借助数字和格言，能起到迷惑对方的效果 / 159

借助提问，让对方说出你期待的答案 / 163

巧用心计，树立敬畏心 / 167

把自己的条件说成是对方的机会，使对方无法拒绝 / 171

## 第七章 洞察举止微反应 / 175

通过握手套出内心的秘密 / 177

行走姿势可以突显一个人的性格 / 180

站立姿势突显一个人的秉性 / 183

坐姿体现着一个人的内心状态 / 186

最好的表达信息工具是手 / 189

双臂交叉抱于胸前的人有什么性格特点 / 192

爱幻想的人有什么性格特点 / 194

双手叉腰的人有什么性格特点 / 196

不自觉地抖脚的人有什么性格特点 / 200



## 第八章 洞察双手的微反应 / 203

- 手部动作的表达 / 205
- 常见手势的象征意义 / 210
- 握手须慎重 / 216
- 被忽略的力量 / 221
- 双手摆放显示的个性 / 230
- 手是不会说谎的 / 235

## 第九章 洞察赢得好感的微反应 / 241

- 缔造快乐气氛，有助于无障碍沟通 / 243
- 记住对方姓名，常能获得优待 / 246
- 赠送小礼物，轻松获得他人的敬佩 / 250
- 用提问的方式赢得对方好感 / 254
- 在聆听的同时适当赞赏，会有意外的收获 / 257
- 适当降低身份可以更好赢得好感 / 260
- 争取与对方站在相同的兴趣点上 / 263
- 保持同步，影响对方潜意识 / 266
- 点破对方的小秘密 / 270
- 用小缺点掩盖大缺点，更能获得对方的信任 / 274

## 第十章 管理微反应，掌控好情绪 / 279

- 用温情对待自己的情绪 / 281
- 气急败坏伤害大 / 284

允许负面情绪的存在 / 287

幸福拒绝情绪化 / 290

从不快乐中解放出来 / 294

改善情绪的七个有效方法 / 298

要学会控制自己的情绪 / 301

因为冲动，父亲失去了女儿 / 304

因为豁达，狐狸拯救了自己 / 308



## 第一章

# 微反应中的秘密



## 苟富贵，毋相忘

当一个人有了钱变得富有了以后，他会结交什么样的朋友呢？是不忘当初在一起打拼的“穷兄弟”还是那些酒肉朋友呢？每个人对此的态度都是不一样的。如今有很多人只能和你“同患难”，但一旦他富裕了，却未必能够与你“同富裕”，不能共享，这是人性的弱点，也是辨别识人的重要手段。一个人在富裕时结交什么样的朋友，将透露出这个人的品行。

一旦富贵了以后，那个人的周边自然而然会出现很多同样富贵的朋友，这时候，他对待曾经的那些“穷兄弟”的态度就未必如当初了。很多人在富贵之后喜欢去巴结那些同样富贵有权势的人，与那些曾经一起共患难的“穷兄弟”一刀两断，因为他们会让他丢面子、掉身份。

司马迁在《史记》中，曾经记载了陈胜称王以后杀了他贫贱时的朋友的故事。

陈胜年轻时很穷，无田无地，曾经跟别人一起受雇佣给富人家种地。有一天，他放下农活到田埂上休息，对秦王朝肆无忌惮地征调劳役、不断加重对老百姓的压迫和剥削的社会现实愤恨不平，就决心摆脱压迫和剥削，改变目前的社会地位，并对耕田的朋友们说：“苟富贵，毋相忘。”意思是说：我日后富贵了，一定不忘大家。同伴们说：“你不过是受雇给人家种地，怎么能发迹富贵呢？”

然而世事变化就是如此莫测，几年之后，陈胜在大泽乡揭竿起事，当了“张楚王”，真的富贵了。

这时候那些当年和他一起被雇佣耕田的伙伴们很高兴，他们自然找到了陈胜称王的陈地。陈胜看到这些昔日的伙伴，很是高兴，把他们带回宫里，着实炫耀了一番，好肉好酒地招待。

但渐渐地，这群伙伴们在宫里渐渐放肆起来，与陈胜不分上下，总是见人就讲起陈胜贫微时一些不风光的往事，陈胜左右的人提醒说，客人的言行有损您的威望。此时陈胜初为王，急于树立权威，于是就找个借口把过去的伙伴都杀了！

富贵者乍贫，必好言往事；贫贱者新贵，必忌言往事。这就是说假如一个人原本很富裕，突然贫困了，那他肯定总会提起以前那些风光的事情；而一个原本贫穷的人突然变富裕以后，那他们最大的忌讳就是谈起往事。尽管和伙伴们叙说当年贫贱的往事看起来是一种友谊，但对于他们来说，却是一种耻辱。更多时，他们对那些“穷兄弟”们唯恐避之不及。

所以说，富贵面前，最能认识一个人的品行，正所谓“狡兔死，走狗烹；敌国灭，谋臣亡”。在有困难时，人们总是愿意联合起来，这时候大家往往容易成为好朋友，成为好的合作伙伴。但当朋友不再具备与其“共患难”的能力时，人们通常会出卖朋友来保全自己。所以在生活中，无论我们是选择朋友抑或是合作伙伴，还是挑选人才时，都需要非常小心。看一个人在富裕时和谁交朋友，对了解一个人很有帮助。

在贫穷时，大家都一样，没有什么区别，必然能够在一起“共患难”，但当富裕了以后就不一样了。在这个社会上，一夜之间暴

富以后抛家弃子，与那些贫困的朋友断绝联系，这样的事情并不在少数，这样的人，我们要尽量远离。相反，那些在富贵时不计较自己那些贫困的朋友的人，才值得我们结识。

蒋天阳和彭武是一对好朋友，两个人一块在大城市里打工。有一次，蒋天阳好几天都没有找到新工作，生活都过不下去了，都是彭武在救济他，买来饭菜和他一起吃。蒋天阳感动地说：“彭武，将来我发达了，一定要好好对待你！”

时来运转，过了几年时间，蒋天阳真的起来了，他做的房地产生意非常红火，这时候，很多人向他涌了过来，一时间，蒋天阳不是请客吃饭，就是节假日送礼，忙得团团转。而他多年的好朋友彭武这时候也没有来打扰他。不知是因为蒋天阳的应酬多了无暇顾及彭武，还是彭武觉得曾经一起闯荡的朋友发了，心中不是滋味。但蒋天阳并没有忘记自己放出的诺言。

当他听闻彭武在经济危机到来时下岗了，立即找到了彭武，送上了一笔钱，然后对彭武说：“在我落难时你拉了我一把，那就现在让我帮助你一回。千万不要推辞。”彭武非常感动，他没想到已经富裕了的蒋天阳还记得当初的承诺，还不忘自己这个贫穷的朋友，他庆幸自己当初真是帮对了这个朋友。

真正的朋友在富裕时从来不会把你抛弃，只有那些虚伪的人才会富裕时把你扫地出门，去追求那些和他们地位相等或者同样富裕的朋友，这同时也说明了那些人的人格是多么卑微。所以认识一个人，我们一定要看清他的内心，看看他富裕之后跟谁交朋友，再决定是否值得我们去结识。

## 富贵时，在哪里花钱

“尽管钱不是万能的，不过没有钱是万万不能的。”每次提到这句话，很多人都会有同感。但怎么去花钱，每个人都会有自己的方式。假如我们要认清一个人，那就看他有钱时，把钱花在什么地方也是一种很好的识人方法。

有的人在有钱之后就会贪图个人享受，吃吃喝喝，玩玩乐乐，花天酒地，只管自己舒服；有的人在有钱之后不忘救济那些贫困者，广散钱财，招贤纳士；挣了钱就投资，开商铺，建工厂，千方百计追求升值的，这也是一种人；钱多了捐出去，不给子孙留祸害的，这也是一种人；有钱存起来，不显山不露水，数钱的时间比花钱的时间还长的，这同样也是一种人……总之，每个人都会有自己支配财富的方式，这体现的就是人的一种品质。

余彭年，原名彭立珊，现为香港富得发展有限公司董事长，香港余氏慈善基金会主席。余彭年有钱，但他的钱都用在了社会公益事业上，他热衷于捐助教育和社会福利事业，是中国大陆第一个建立超10亿美金民间慈善基金会的慈善家。在对待慈善事业这件事上，余彭年有很多经典的名言，“儿子弱于我，留钱做什么？儿子强于我，留钱做什么？”“行善就是养生之道，行善有天知。”可以说，做善事是余彭年一直的梦想，他以为做善事能够



让自己很快乐。

余彭年也是经历过艰苦日子的，1958年，时年30岁的余彭年抛妻别子，经澳门至香港。从勤杂工做起，一步步做到领导，主要从事地产建筑、酒店业等。在港台奋斗50年，终成工商界巨富，拥有几十亿资产的企业家。他经营着酒店、写字楼、房地产并且资产遍布香港、台湾和海外。从勤杂工成为五星级酒店董事长和著名慈善家，此等成就得来不易。

他从1981年起，向老家湖南捐资2500多万元，兴建社会慈善福利事业项目20多个。1995年当选为深圳市人大代表。他投资18个亿在深圳市罗湖商业中心区建造了57层的五星级酒店——彭年大厦，并许下诺言：酒店收益的纯利润全部永久地捐献给社会福利和教育事业。他作为深圳市人大常委，已向市人大提出立法请求：百年之后，彭年大厦的产权不赠予、不继承，成立专门资产管理委员会负责经营管理，所得利润继续无偿永久捐献。

2003年，余彭年曾经与中国工商银行深圳分行签署了一份慈善资产托管与监督合同，按照这份协议，银行将安全保管余彭年的慈善资产和监督慈善资产的使用。对此余彭年表示：“我的钱来之不易，但自己的财产不会留给子孙。”

2005年5月份，余彭年委托工商银行公布了自己的财产数额估算，其中包括彭年酒店大楼及其在香港的房产，当时，总资产不超过30亿元。

2007年，余彭年被美国《时代》周刊评为全球14大慈善家之一，《2008胡润慈善榜》2008年4月2日在上海宣布，被称为“最