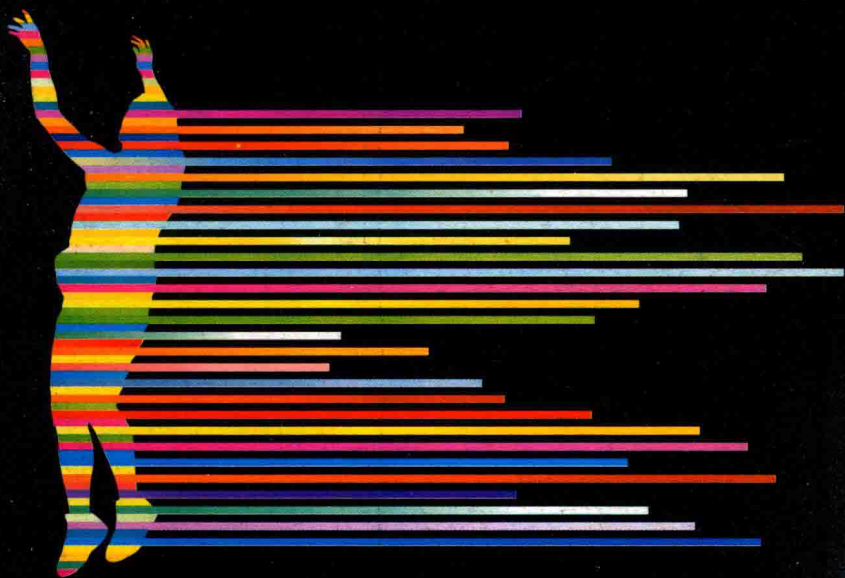


微动作心理

梅子◎编著



眼神、双手、腿脚、言辞……

微动作，一个隐藏很深的告密者，但它留下了最有用的线索
利用微动作，撕破他人伪装，看清他人面目，读懂他人想法



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

微动作心理

MICRO—ACTION PSYCHOLOGY



梅子 / 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微动作心理 / 梅子编著. — 武汉: 武汉大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-307-20218-4

I. 微… II. 梅… III. 动作心理学-通俗读物 IV. B84-069

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 106562 号

责任编辑: 黄朝昉 孟令玲 责任校对: 吴越同 版式设计: 薛桂萍

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 三河市德鑫印刷有限公司

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 8.25 字数: 150 千字

版次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-20218-4 定价: 42.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书
销售部门联系调换。

作者简介：

梅子，本名周梅，徽派女子，擅长写作。2008年旅居新加坡，于2012年创建北京博雅曼文化传播有限公司，从事图书的出版与销售，立志把最精彩的图书内容奉献给广大读者。

人生就是一幕舞台剧，每个人都用浓浓的妆容遮挡了自己真实的内心。此时此刻，站在你面前的他，是语挚情长，还是口是心非？如果你分不清、辨不明，你就很被动。

抹去别人处心积虑的伪装，看清他人的面目真假，让他人内心的想法真实呈现，这于我们的生活和事业而言，起着举足轻重的作用。

这并非危言耸听。一个人想要在充满变数、随处皆是竞争的社会中保护好自己并抓住机会，就必须做好三件事：一是要有广泛的交际圈；二是要能够对自己的交际圈进行有效管理；三是要能够对交际圈进行充分的开发和利用。而这三件事都离不开一个关键技能——了解别人。所以有老话说“百智之首在于识人”，这丝毫不夸张。

有人说，识人太难，“知人知面不知心”，其实也不尽然。因为人的一瞥一蹙，一言一语、一举一动都是有效信息，只要你能读得懂，就会有收获。

就像“全球八大智者”之一的美国著名心理学家、美国谈判协会创办人杰勒德·尼伦伯格所说的那样：

“与人交流时，只要多关注对方的细微动作，对方的心思就会完全暴露在你眼前。因为不论是多么不经意的小动作，都是心理活动引发的，都能彻底暴露埋得很深的心理状态。”

事实上，或许在那些“预谋已久”的大事情上，人们能够从容伪装，在别人面前表现出自己所希望表现的样子，然而面对突如其来的事情，在受到外界刺激的那一瞬间，他们就会表现出真实的自己。这个真实的自己，就反映在“动作应激微反应”上。这些微动作是人类作为一种生物经过长期进化而遗传、继承下来的本能反应，是无法刻意“装”出来的，因而可以毫不夸张地说，它们是了解一个人内心真实想法的最准确的线索。

《微动作心理》是笔者历经多年研究和实践所积累的大量“动作应激微反应”的理论及案例。本书全方位、多角度地为读者展示了适应时代的“微动作心理”。参照本书多多练习、实践，你就能更细致地观察周围的非语言信息，你将开始学习用眼睛去“聆听”。有了这份深入的了解，你就能够非常专业、轻松、高效地处理好各种人际关系。

第一章 微动作，一个隐藏很深的告密者 / 001

人的表象和内心往往不是一回事 / 002

想要阅人识人，要事前做好准备 / 004

察言观色，才能立于社交不败之地 / 008

细微处露天机，读懂微动作看人不走眼 / 012

八大微错误，最易影响你的读心判断 / 016

不要因点失面，让眼睛丢掉了准星 / 023

内心客观，才不会出现“冤假错案” / 026

如何准确识别微动作所包含的信息 / 030

第二章 以貌取人，看穿 1/25 秒表情背后的真实心绪 / 035

人可以貌相，脸部扫描信息相当丰富 / 036

别大意，面无表情并不等于心无波澜 / 041

突然跳动的眉毛连接突然跳动的心 / 044

你可能很少会留意鼻子的动静 / 047

嘴的状态不同，心情也不同 / 051

头部动作，是表达内心世界最直白的信号 / 055

笑的很多含义你其实并未搞懂 / 058

第三章 察“眼”观色，从眼神动作里破译复杂的心理活动 / 063

人的眼睛，就是剖析心灵的显微镜 / 064

透过瞳孔，就能读懂人的内心活动 / 067

眼球转动的频率与方向大有文章 / 069

眨眼睛可不仅仅是暗送秋波 / 073

通过眼神的碰撞活动了解他人的思想 / 076

视线方向，透视他人的心态动向 / 079

不敢直视你，对你不敢兴趣 / 084

眼睛向左说真话，向右在撒谎 / 086

第四章 十指窥心，手部动作映射飞速旋转的深邃心思 / 091

灵动的指尖流淌着心灵的密语 / 092

一握手，就能感知对方心理状态 / 095

单手托脸，是思考还是厌烦 / 099

双手相握，可能不满，也可能不安 / 102

双手摆成塔尖状，自我认知感极强 / 105

抓耳朵究竟是什么心理暗喻？ / 108

双臂交叉抱，意味强烈的抵触 / 112

喜欢双手叉腰的人，内心很强势 / 116

手部小动作，透露真心态 118

第五章 品头论足，腿与脚最容易泄露大脑真实的想法 / 125

腿和脚的暗语，非常真实 / 126

他的脚尖，出卖了他的内心 / 129

脚踝相扣，说明他在努力克制 / 132

双腿交叠，象征着拒绝陌生人靠近 / 135

坐姿，可以窥出他人的真实心思 / 138

走姿，正是人性的自然流露 / 141

站立的姿势，反映人的性格特征 / 145

叉开双腿，说明他摆出了对立或抵抗的姿态 / 149

第六章 闻声识人，言辞语气是内心多变态势的显示器 153

说话的特点，展露了人物的性情 / 154

说话的语气，是情绪的外延 / 158

说话结巴、吞吞吐吐，他隐瞒了一些信息 / 160

语速音调，都是随着心境而变化 / 163

闲谈之中，就能明了对方心理态势 / 167

打招呼的方式中，蕴含着人物心性 / 171

口头禅最能体现人的真实心理 / 175

把“我”挂嘴边，内心需要存在感 / 179

吵架的架势，展露一个人的本质 / 182

第七章 见微知著，每个习惯动作背后都有它的心理成因 / 187

抽烟的模样，与性格特点有关 / 188

酒后行为，将人的本质暴露出来 / 192

乘电梯的姿态，看出人的性格 / 196

帽子的款式，表白出他特有的性格特征 / 200

听音乐的习惯，最能体现人的性格规律 / 203

不同的阅读习惯，代表不同的性格特征 / 207

喝咖啡的方式，会暴露一个人的性格和心理 / 210

接打电话，展露人物个性特征 / 213

你养的宠物，可以看出你的性格 / 217

第八章 剥茧抽丝，情场男女微动作心理真相瞬间抓拍 / 221

妆容，描画的是女人心 / 222

相亲见面，从点菜获悉对方性格 / 225

举杯姿势，就是男女个性的写照 / 228

男人的朋友，就是他性格的侧面反映 / 232

从购物、逛街方式看女友的性格特征 / 235

根据男友送的礼物，读懂他的心 / 239

男人说你傻，表示他爱你 / 242

闻香识女人，香水折射女人的性情和修养 / 245

她若情感走私，必有细节体现 / 249

他若风流花心，心细便可预见 / 252

第一章

微动作，一个隐藏很深的告密者



每一个细微动作背后，都可能隐藏着你不知道的真相；每一个细微动作，都是我们了解其他人的入口。语言可以伪装，但人的行为和动作却极容易露出马脚。微动作，一个隐藏很深的告密者，但无论它隐藏得多深，都给我们留下了最有用的线索。

人的表象和内心往往不是一回事

“草萤有耀终非火，荷露虽团岂是珠。”这句诗告诉我们表象和本质有时并不一致。生活中，我们常常被一些看上去很美的假象所迷惑，错把我们看到的表面现象当成了事情的本质，从而掩盖了对真相的了解和认识。

生活中，有些人只是平安时期的朋友，但是这种朋友很难判定，谁都不想为了分辨朋友的真伪，而让自己涉足虚妄之灾，所以这种朋友总是给人一种锦上添花的繁荣。然而，一旦你遇到困难需要帮助，这些“所谓的朋友”就会露出真面目：以各种理由拒绝你，合情合理地不雪中送炭，徒留你一人发出遇人不淑的感慨。

通常情况下，现在的人们很难让别人走进自己的内心世界，无论悲喜，每个人的面部表情都是淡定的，成熟的人很少会仅仅通过表情，就让别人知道自己的来意和目的。

平时，或许你总是看到身边的每个人都微笑着向你走来，而你所回应的微笑也是发自内心的。在路上相遇的两个人，无论是老朋友还是刚刚相识，都相互拍肩问候，亲切地寒暄，大家同坐一张餐桌。一旦求助于他人，对方也常常拍胸脯保证，郑重承诺。久而久之，你便会不自觉地以不设防的真诚向每一个朋友敞开心扉。然而，当你在人生路上真正栽了跟头，才发觉那微笑原来就是一种打招呼的方式，那问候和赞美的背后也深藏着陷阱。

这就表明了人的表象和内心往往不是一回事，人心难测的。但是行走于尘世，身边怎能没有真正的朋友？

所以说，如何识别假朋友，结交真朋友，防止自己落入他人的圈套，成为了我们每个人的人生必修课。

黄亮和周晨同在一个单位里工作，虽然不是亲兄弟，但是两个人好得彼此之间不分你我。甚至有的时候，两个人做同一个业务，互相帮助，圆满地完成了任务。

他们所在的公司制订了一个新的奖励措施——年终贡献奖，金额颇为可观。黄亮家境不好，儿子正好来年要考大学，正愁学费，没想到，公司正好出台了奖励办法。黄亮喜滋滋地和周晨说：“我的家庭条件不如你，我加把劲，争取得到这份年终奖。”

周晨当时听了没言语，用手摸了摸鼻子，笑着说：“那是肯定的，我一定支持你。”其实他心里也有自己的小算盘——自己老婆的娘家虽然富裕，但是因为总花老婆的钱，没少让小姨子奚落。正好趁着这回有机会，自己也努努力，争取年底用奖金带着老婆到国外旅游。

没过多久，黄亮发现自己的客户都纷纷离自己而去，仔细一问，有的客户向黄亮透露：“有人说你为人不地道。”当时就有人提醒黄亮：“一定要提防着点周晨。”可黄亮偏偏不相信，他说他们是这么多年的好兄弟，周晨不会为了钱这么对自己的。黄亮没想到的是，在年底的表彰大会上，果然因为自己的客户纷纷倒戈，

而使周晨拿到了那笔奖金。

在普通人当中，洞察世事者并不多见，而像黄亮这样心无邪念也无防备者却大有人在。不过，话又说回来，如果黄亮能够通过周晨当时的微动作，知道他的“支持”言不由衷——摸鼻子就是一种说谎的表现——然后提早预防，维护好自己的客户，就不会落得这样的下场。所以，用微动作来分析人心，不失为一个很靠谱的办**法**。

但是，一个人再怎么隐藏真实的自己，也迟早会露出狐狸尾巴，就像演员一样，在台上是一个样，一到后台便把面具**拿**下来。只要我们细心观察，并懂得微动作所隐含的“暗语”，就能发现其原形，辨识其真伪。当然，只有经过长期有意识的学习、思考和锻炼，我们才能真正找到一把准确地衡量他人人品和素质的标尺。

想要阅人识人，要事前做好准备

“冰冻三尺，非一日之寒”，任何事情想要获得一定的成效，都要经过一段时间的沉淀；“台上十分钟，台下十年功”，任何震惊世界的发明都要经过无数次的失败；寒窗苦读十几年，才能

换得一朝出人头地。识人阅人也是一样，需要经过许多人生的历练才能练就一双火眼金睛。

知己知彼，才能百战不殆，如何做到“知己知彼”呢？最重要的是提前做好准备，只有把各项准备都做到位了，才能保证事情有条不紊地按照既定方向发展。学习识人的智慧也是如此，需要我们做好充分的准备，才能准确地辨别一个人。

小陈刚刚走上社会，是一个职场新人。社会和校园不一样，他以后要面对的是一个鱼龙混杂的世界。刚开始，小陈觉得自己完全不能应付各种各样的社交往来，这让他感到很苦恼。于是，小陈决定通过察言观色，分析不同人的性格，用区别社交方式来缓解自己的社交压力。他买来了很多心理学方面的书，然后照本宣科，直接运用到生活当中。

可是，最后的结果并不理想，小陈的人际关系反而越来越紧张。因为当他按照书里写的方法和他人来往时，发现实际情况和理想相差太远了。

比如，书中提到眼睛是心灵的窗户，看人要从眼睛看起，结果小陈在休息时间没事儿做就偷偷观察同事，他以为没人察觉，其实同事们都觉得小陈很奇怪，对他敬而远之。再比如，书中提到要多和同事交流，从谈吐中识人，结果小陈一打开话匣子就停不下来，对方一句没说，他却把自己的情况说得清清楚楚。

经过长时间的实践之后，小陈觉得自己的社交能力并没有进步。

理想很丰满，现实太骨感。小陈觉得很郁闷，不知道到底哪里出了问题，更别说如何解决这些问题了。

小陈虽然很想提高自己的社交能力，融入到社交中，也通过自己的努力学习了很多人识人知识，可是弄巧成拙，最后并没有收获理想的效果，在阅人识人方面，他依然是个“小白”。实际上，问题并不是在学习上，而是在于小陈和他人交往之前，没有做好充分的准备。

因此，想要成为阅人大拿，不想识人不明，在与人交往之前，准备工作一定要做充分，要不然就是白费心血，让自己的付出没有相应的回报。所以，当我们下定决心要掌握识人的技巧时，就一定要做好准备工作，不要像故事中的小陈一样摸不着头脑。

你也许会感到困惑：识人还需要做准备？那我们要准备些什么呢？我们不妨从以下几个方面进行准备，为了让大家记忆起来更轻松，我总结了七字要诀：一看二静三多练。

一看，是说我们要用心观察对方，少说多听，在和对方交往时一定要耐心，相信自己的付出一定会有回报。在“看”的过程中，我们要注意些什么呢？最重要的是要用心，要把我们的所见所闻都记在心里。假如我们只用眼睛看，对于一些微小的细节不留心、不观察、不分析，那么，就算你整天盯着对方，也对识人阅人的能力没有任何益处。所以说，“看”不止要用眼睛，还要用心。

二静，是说要让我们浮躁的心安静下来，让自己融入人群当中，尽最大的能力和形形色色的人进行交流。多听多思考，才能提升自己识人阅人的能力。假如一个人总是脱离人群，喜欢待在自己的世界里，那不就是装在套子里的人吗？这样的人怎么会有识人能力呢？在日常生活中，难免会遇到和他人起摩擦的时候，如果因为一点小事就切断自己的社交，长此以往，会造成很严重的后果。人是具有社会属性的，如果切断了这种属性，人生不就不完整了吗？所以说，要静下自己浮躁的心，走进人群，和大家多多交流，为学习识人的技巧做好充分的准备。

三要多练。俗话说“光说不练假把式”，假如只学习不实践，那不成了纸上谈兵了吗？因此，要在静心、多看的基础上，多进行实践练习，也就是多进行社交。在与他人交往时，要想办法多从对方身上获取信息，然后择取有用的部分对对方进行分析，为我们提高阅人技巧提供丰富的素材。

只要掌握好了这三点，并炉火纯青地运用到日常社交中去，那么，识人阅人的能力就会进步很多，也能避免一些社交中不必要的麻烦和尴尬。

总之，我们应该明白，要掌握识人阅人的技能和其他事情一样，是不能一下就成功的，需要我们进行多方的学习和准备，常打有准备之仗。