

超值全彩
白金版

图文互助，全面解析各种微行为和微表情，揭示身的秘密，让你一眼看透行为背后的真到知人知面又知心。

微行为

• 秘密全在小动作上 •

MICRO BEHAVIOR

读懂微行为，为成功增添决定性的砝码

张卉妍/编著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图解 微行为

张卉妍 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

图解微行为 / 张卉妍编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.2

ISBN 978-7-5502-9025-9

I. ①图… II. ①张… III. ①心理学—图解 IV. ①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第262269号

图解微行为

编 著: 张卉妍

责任编辑: 李 征

封面设计: 李艾红

责任校对: 于海娣

美术编辑: 张 诚

插图绘制: 仁一动漫

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数367千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9025-9

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825

前言

俗语说：“人心难测。”看破人心这样的事情之所以不容易，是因为有人善于隐藏迹象，以假象去迷乱他人的眼睛，并使他人形成错误的印象。

微行为，是内心流露与掩饰，是心理学的重要内容，它是人类经过长期进化而产生的一种本能反应，其中能折射出一个人内心的真实意图。微行为作为人类的一种本能，不受思想意识的控制，不以人的意志为转移。在生活中，每个人大多数时间都在表现着微行为，如果我们错误地理解微行为的含义，就会对交流对象形成错误的判断。

人生如同一场博弈，你来我往的较量中，读懂身体的微动作，等于为成功增添决定性的砝码。本书从身体小动作、个人小习惯等方面入手，选取了日常生活中较为常见，也是比较容易忽视的微小动作，大到感情层面释放的爱的微动作，小到眉毛、眼睛、嘴巴、脖子等身体语言，以科学的语言和精准的插图进行剖析，全面而细致，让你能够从一闪而过表情信号里发现有价值的信息，一眼看透微行为背后的秘密。

生活中你是否因为不了解他人的真实想法，而让自己的人际关系陷入尴尬局面？情场上，你是否因为不了解对方的真实内心，而使情感无声地遭受折磨？生意谈判中，你是否因为不了解对手的心理，而使谈判陷入僵局？职场中，你是否因为读不懂上司的策略心声，而使工作举步维艰……其实，改变困境，只需要掌握微行为的实质，看透他人微动作背后的真相，你就能成为人生、职场和交际的强者。

知己知彼方能百战不殆，本书让你在看清他人微行为的同时了解自己的行为习惯，隐藏自己的微动作和微表情，轻轻松松做到知人知面又知心，掌握人际交往的主控权，少走弯路，迈向成功和幸福。



目录

第一章 CHAPTER 1

>>> 你可以一眼洞穿人心：性格辨别

只有男性会出现“管状视野”.....	1
注视背后的秘密.....	2
眉毛是心情的指针.....	3
吐出舌尖代表侥幸成功.....	4
同样的咂嘴，不同的含义.....	5
天真的托腮.....	5
性感的下巴.....	6
女人微笑的次数比男人多很多.....	7
不同微笑，不同秘密.....	8
冷笑即蔑视.....	9
奇怪的微笑.....	10
眼睛是透视心灵的窗口.....	11
手臂的信号.....	11
手臂动作的情感体现.....	12
手势表露自信程度.....	13
站姿显露性格特征.....	14
坐姿表露性格.....	15

第二章 CHAPTER 2

>>> 信心的博弈：重视与轻视

不屑代表着对其轻视.....	16
----------------	----

轻视时会发出“哼、切”的单音词.....	18
轻视时会不自觉地皱眉头.....	18
喜欢指手画脚的人容易被轻视.....	19
忘记姓名表示轻视.....	20
随意的坐姿表示轻视.....	20
不雅的站姿表示轻视.....	21
眼神游离表示漠视.....	22
低头摇头耸肩且双唇下弯表示鄙视.....	22
劝退的肢体语言表示轻视.....	23
初次见面记住名字表示重视.....	24
对话中点头表示重视.....	24
记住对方细节表示重视.....	25
会面中坐姿端正表示重视.....	26
受邀坐主位表示被重视.....	27
准时赴约表示重视.....	27
触摸表达重视.....	28
频频表达喜爱之情可以带来重视.....	29

第三章
CHAPTER 3

>>> 懂得保持心理距离：排斥与接受

守住你的安全距离.....	30
距离产生美.....	31
性别也能决定距离.....	32
陌生人，别离我太近.....	32
拥挤使人不适.....	33
心理距离的文化差异.....	34
抿嘴微笑：温柔的拒绝.....	35
抿嘴不笑所隐含的内容.....	36
鉴别真诚与虚假的笑容.....	37
眨眼速度慢：不愿看.....	37
不只是卖萌：撅嘴.....	38

楚楚可怜地咬嘴唇	39
拉扯耳垂的毛病	40
拨弄头发的女士	40
频频表达喜爱之情可以带来重视	41
看清托下巴的动作	42
双手背后防止他人靠近	43
伸展躯干捍卫个人空间	44
双手插兜，拉开距离	44
碰触手部可以拉近距离	45
交叉双臂建立防线	46

第四章
CHAPTER 4

>>> 谁在挑衅：冲突与防御

幼儿园里的冲突	48
愤怒：冲突的根源	49
难以隐藏的愤怒	50
愤怒的表现	51
威胁的结果	52
冲突前的预备	53
挑衅与迎接挑战	54
手的表达	55
防御自己的领地	56
领地的标识	57
如何捍卫“家”领地	58
个人领地的防御	59
人类的躲藏行为	60
熟练的挡身动作	61
迎接场合的挡身动作	62
坐姿中的挡身	63
尖叫的防御作用	64
平息攻击的方式	65

第五章
CHAPTER 5

抱臂防御	65
象征性阻断	66
收回手臂的征兆	67
脱掉外套的人	68

>>> 你的神经绷紧了吗：紧张与放松

紧张感是如何产生的	70
为什么紧张难以隐藏	71
紧张时眨眼频繁	72
会叫的狗不咬人，脸红的人不动手	73
缓解紧张时的呼吸加速	74
紧张的面部表达	75
揉捏鼻子释放压力	76
抚摸颈部寻求安全感	77
拉扯耳垂：焦虑和犹豫	77
抚摸胸腹的安抚作用	78
不能克制的手部颤抖	79
焦虑时的手部表现	80
搓腿也可以平缓情绪	81
从抖腿到踢腿	82
怯场导致声音改变	83
紧张时的声音安慰	84
紧张时的咀嚼和吞咽	85
机场更容易出现替代行为	86
把玩饰物代表心神不宁	86
身体放松时的姿势	87

第六章
CHAPTER 6

>>> 你怕了吗：压力与惊恐

压力下的安慰行为	89
眼睛的保护行为	90

触摸肌肤的安慰作用.....	91
压力下的双手背后.....	92
自我安慰的拥抱.....	93
社会名流如何隐藏压力.....	94
咬嘴唇隐含的负面情绪.....	96
受到惊吓时的冻结反应.....	97
惊讶时的面部冻结.....	98
或红或白的脸色.....	99
受到惊吓时身体僵直.....	100
惊恐之下的呼吸控制.....	101
手部约束：不知所措.....	102
压力使腿部动作减少.....	103
消失的嘴唇.....	104
遇到压力时的双脚相扣.....	105

第七章
CHAPTER 7

>>> 谁的内心正在被谴责：自豪与愧疚

爱收藏玩具的成年人的小心思.....	107
良心不安的愧疚心理.....	108
语速比平常快，表示愧疚.....	109
妻子不与丈夫比肩而坐，表示愧疚.....	110
用双手按住双颊.....	112
愧疚时候的生气和焦急.....	112
愧疚的“抵消效应”.....	114
吸气或者捂住下巴表示愧疚.....	115

第八章
CHAPTER 8

>>> 继续下去还是适时停止：喜爱与厌恶

别让对方皱眉.....	116
下意识地扬眉.....	117
“八字眉”是怎么回事.....	118
眉毛上的动作.....	119

睁大眼睛看你	119
瞳孔的变化	120
眨眼的秘密	121
眼角看人	122
“挤眉弄眼”使眼色	123
游离的眼神	124
斜瞄式微笑的魅力	125
嘴角变化有玄机	126
抬头微笑	127
头部微倾的温暖和顺从	128
托盘式姿势	129
鼻子上的微行为	130
摩拳擦掌	130
注意敲击桌面的手	131

第九章
CHAPTER 9

>>> 伪装下的情绪涌动：沉静与动摇

她为什么双颊绯红	133
向左上方移动的眼球：视觉频道	134
向侧面转动的眼球：听觉频道	135
回味感觉	136
左右转动的眼球	137
为压力“出气”	138
丰富的摇头动作	139
歪着头的秘密	140
平视就是平静	141
摩擦前额的含义	141
拍打头部为哪般	143
是真正的健忘吗	144
抓挠后颈有几种可能性	144
紧握双手的秘密	145

第十章
CHAPTER 10

手肘摆放有学问	146
手指的动与静	147
双臂交叉的两种不同情况	147

>>> 谁会处在受支配的地位：强势与软弱

主动移开视线的人更加强势	149
弱势的一方移开视线是为了躲避	150
由上而下的打量	150
由下而上的尊敬	151
压低的眉毛中会透出威严	152
带着威严的凝视	153
死盯着对方的眼睛不转移	154
长久凝视使人更亲密	154
高昂着下巴的人通常倔强	155
握手时该谁先出手	156
翻转手掌获得主动权	157
伸展手臂的不同含义	157
双手叉腰的威严感	158
手撑桌面获得主导权	159
手臂的扩张和收缩	160
叉开双腿的强势站姿	161
伸出拇指的含义	162
竖起拇指表示自信	163
地位高的人肢体动作少	164
显示权威的座位安排	165

第十一章
CHAPTER 11

>>> 到底是谁激怒了谁：愤怒与好斗

愤怒的表情	166
愤怒者的脖子会变粗	167
双拳握紧代表愤怒	167

眼神犀利也是愤怒的体现.....	168
变得愤怒，呼吸也会剧烈.....	169
咬牙切齿的愤怒者.....	169
两条眉毛竖起来.....	170
扇动的鼻翼.....	171
嘴唇紧绷，表示愤怒.....	171
愤怒时眼睑也有变化.....	172
叉腰也表示愤怒.....	172
松领子.....	173
越愤怒双臂抱得越紧.....	174
双眉下压表示愤怒.....	174
明显的愤怒：怒目而视.....	175
愤怒的人毛发竖直.....	175
怒火中烧，紧闭嘴唇.....	176

第十二章
CHAPTER 12

>>> 我需要你：安慰与内心不适

轻抚额头可以自我安慰.....	177
轻摸脸颊.....	178
调整呼吸，平复不适.....	178
吹口哨进行听觉安慰.....	179
视线转移：视觉安慰.....	179
最彻底的视觉安慰：闭上眼睛.....	180
摸鼻子可以调整心理不适.....	181
拥抱自己，给身体安慰.....	181
玩弄小物品让自己放松神经.....	182
轻触膝盖，让神经放松.....	183
轻点足部，放松神经.....	183
咬指甲.....	184
咬或舔下唇.....	185
语速加快.....	185

第十三章
CHAPTER 13

突然开始运动	186
颈部安慰动作	187
抬高音调	187
消除心中的不安会不自觉搓腿	188
过多的哈欠可以自我安慰	189
自我安慰时会抱紧心爱的玩具	189

>>> 三十六计走为上：逃避与逃离

稍稍吸气代表恐惧不安	190
姿态微微调整：他很不安	191
躯干和头后仰代表想要逃离	191
恐惧时两手冰凉	192
避开他的视线：视觉逃离	193
坐姿角度扭转	193
站姿角度扭转，下一步就逃跑！	194
张大嘴巴吸气	195
脸色中的不安与逃离	196
躯干倾斜就是要逃离	196
发出尖叫声	197
手心潮湿的人内心恐惧	198
恐惧时用手护住某个部位	198
逃避时头歪一边，用手托住头	199
烦躁时不自觉想逃离	200
想逃离时，身体会不自觉抖动	200
逃避时会用指尖拨弄嘴唇	201
自我封闭是为了逃避现实	201
当对周遭的人失去信任时，就想逃离	202

第十四章
CHAPTER 14

>>> 说不出却藏不住的痛：悲伤与痛苦

悲伤源自哪里	203
--------------	-----

悲伤的表情特征	204
悲伤时的眼泪可以排毒	205
一张痛哭的嘴	206
眉毛和眼睛表露的悲伤	207
苦涩的嘴唇	208
平静之中隐藏的悲伤	209
静静的忧伤	210
深深的忧虑	211
扩大的悲伤情绪	212
令人厌烦的苦瓜脸	213
女性的杀手锏	214
你真的会区分痛哭和大笑吗	214

>>> 居然是这样：惊讶与意外

真正吃惊的表情不到 1 秒钟	216
超过 1 秒的惊奇表情是装出来的	217
惊讶时额肌充分收缩	218
惊讶时的眉毛会大幅上扬	218
上眼睑提升，眼睛睁大：居然会这样	219
瞳孔微微放大：他有些惊恐	220
嘴巴不自觉张开，配合一次快速吸气	220
受到刺激时嘴巴向下轻微张开	221
受到惊吓，不自觉提高声音	222
尖叫是被严重吓到了	222
惊讶的人会深吸一口气	223
歪过头去注意令人惊讶的事	224
有时候惊讶会使人停住所有动作	224
屏住呼吸：太震惊了	225
受惊，双手盖住脸	226
五指并拢盖住嘴唇，平复受惊情绪	226

第十六章
CHAPTER 16

受到负面刺激，做出防御姿态.....	227
本来托腮的手突然张开.....	228
控制呼吸的深度和频率.....	228

>>> 谁在仰视着谁：服从与合作

服从于高高在上的人.....	230
有些被服从的人会骄傲.....	231
想要合作的诚意.....	232
谁服从于谁.....	233
低头处世，昂首做人.....	234
拥抱.....	235
从拍照站位中找出领导者.....	236
真正的合作建立在尊重与互惠上.....	237
设身处地为别人思考，是一种心理服从.....	238
从众心理对促成合作很有效.....	239
拥抱对手使自己站在主导位置.....	240
低调做人，是服从的表现.....	240
身处劣势时，示弱能激起他人的怜悯之心.....	241
适度进取，不要永远低头.....	242
把功劳留给大家分享.....	243

第十七章
CHAPTER 17

>>> 日久生“隐情”：习惯信号

见到强势的异性往往会顺从.....	244
听人发言往往直视对方的人自我感觉良好.....	245
每当落座时都整理仪容：自我感觉良好.....	245
谈论陷入僵局时玩弄手指代表紧张.....	246
列席会议时抬头倾听：认真顺从的人.....	246
列席会议时，低头倾听代表没有安全感.....	247
拍打头部的后悔心情.....	247
站立时，靠在门廊上的人自我评价很高并且野心勃勃.....	248

摇头晃脑者唯我独尊.....	248
交谈时抹头发的人问心无愧.....	249
歪着脑袋倾听表示聚精会神.....	249
用点头的方式鼓励对方深入思考.....	250
点头不一定是肯定的答复.....	250
嘴形所透露的喜悦和无奈.....	251
眉毛的“动作”所透露的心理信号.....	252
指尖相碰的姿势所透露的心理信号.....	253
搓手的心理信号.....	254
双手攥在一起的心理信号.....	254
控制性和屈从性的握手.....	255
手的任务：触摸、指向以及发信号.....	256
从穿鞋习惯看女人的心理性格.....	256
从写字的习惯看人.....	257
手摸颈后者掩饰情绪.....	259

>>> 对你有帮助：表白信号

对方在体现灵活有力的肩膀.....	260
喜欢他就模仿他.....	261
展露温暖的微笑.....	262
与你在一起时总表示心情愉悦.....	262
快速眨眼：表现得很可爱.....	263
凝视对方可以增进感情.....	264
看她的时候她会羞涩.....	265
距离控制：你可以靠近我.....	265
爱屋及乌是一种爱.....	266
莫名的醋意.....	267
因爱而恨也是一种爱.....	268
想要一起旅行或度假.....	269
试探性的表演.....	269

第十八章 CHAPTER 18