

张卉妍/编著

MICRO BEHAVIOR

微行为

秘密都在小动作里

超级简明、实用的读心术
让谎言无处可藏
破解微小动作、表情后的密码
让人心不再难测



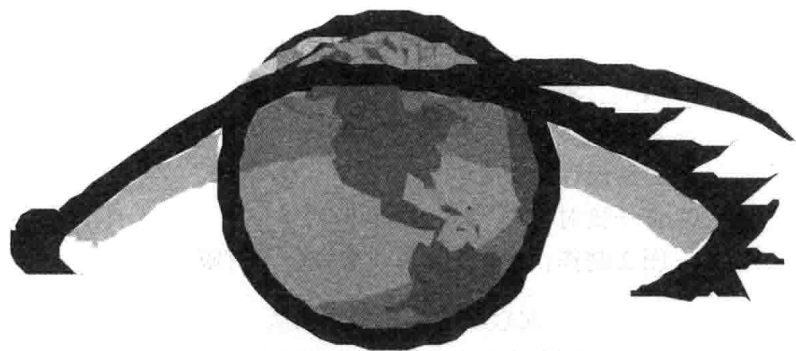
北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

一本可以让你看透任何人的案头手册

微行为

——秘密都在小动作里

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

微行为:秘密都在小动作里 /张卉妍编著.—北京:北京联合出版公司, 2014.9
ISBN 978-7-5502-3388-1

I. ①微… II. ①张… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 178440 号

微行为:秘密都在小动作里

编 著:张卉妍

责任编辑:喻 静

封面设计:李艾红

责任校对:文 娟 刘晓菲

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

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)

北京中创彩色印刷有限公司 新华书店经销

字数 780 千字 720 毫米×1020 毫米 1/16 35 印张

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-3388-1

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:010-58815821

前言

人生就像是一场化装舞会，每个人都用面具挡住自己的真实表情。站在你面前的人，是言为心声，还是口是心非？家人、朋友、同事、领导、客户，你觉得你很了解他们？其实每个人都会隐藏自己的内心，而这几乎是一种下意识的行为。这时候，不管你有多么智慧过人，有多么出众的口才，如果你不会去从对方的行为中读懂对方的心理，就很难获得好的人际关系。

有些可能因知识、阅历、能力等原因，能够在内心波涛汹涌的时候做到面不改色，明明很讨厌别人却可以表现出很喜欢，明明是在掩盖事实却可以让别人看不出。也许他久经沙场很会掩饰，也许他聪明机智善于装腔，但人的心理无论怎样掩饰，都会通过细微的肢体语言表现出来，这种肢体语言包括表情、动作两个方面，合称为微行为，是人自己无法控制的，更是装不出来的。殊不知，秘密就藏在这些小动作里！

在日常生活中，微行为对我们非常重要。如果我们错误地理解其含义，会让我们对交流对象形成错误的判断，这无疑增加了人们之间的隔阂，而不是相互信任；如果正确理解了其含义，我们就能够从他人一闪而过的表情信号里发现有价值的信息，以此来准确地识别他人。这样，我们不但可以通过对方的面部表情、身体动作和语言变化等线索来识破对方的谎言，同时也可以了解到对方的真实想法与目的。

在小型聚会上，看到对方吸烟的姿势，你能看出对方的性格吗？在工作时，看到老板的一个小动作，你知道他在想什么吗？在见客户时，他皱了一下眉，你觉得他想表达什么意思？在和恋人相处时，你怎么用身体语言来展示自己的优势？当你掌握了人类的各种微行为之后，你会发现，认识人、研究人、了解人是一件非常有趣的事情。对方的种种小动作，只是为了让你了解他，对方的种种掩饰，只是为了让你更加明白他在想什么。摘下他们的面具，看透他们的心声，一切秘密将尽收眼底。

人生就是一场博弈，生活就是一场较量。在这个纷繁复杂、瞬息万变的现代社会中，我们时刻都要与他人进行沟通和交往。而在这个过程中，我们必须面对人生的考验和灵魂的洗礼，接受各种挑战。本书收集了各种微行为概念，并结合实际

案例加以说明，教你从面部表情、行为举止、言谈之间、衣着打扮、生活习惯和兴趣爱好等方面捕捉、分析、判断他人，交给你一个“阅读放大器”。渐渐地你就会发现，读懂人心、识破谎言不再是难事。通过本书，你将得到一双识人的慧眼、一把度人的尺度，让你灵活运用微行为的相关知识，从体态上辨认人的性格，从谈吐中推断人的修养，从习惯中观察人的心理，从细微处洞悉人的气质，进而让你在职场、商场、情场等各种场合中左右逢源、运筹帷幄，一切尽在掌握！

接下来你要做的，就是熟练地掌握这些内容，并且把它应用到生活实践中。从现在开始，静下心来读这本书吧。用不了多久你就会发现，不管是什么人，都逃不出你的“法眼”。



目录

第一章 >>>

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	2
吐出舌尖代表侥幸成功	3
同样的咂嘴，不同的含义	3
天真的托腮	4
性感的下巴	4
女人微笑的次数比男人多很多	5
不同微笑，不同秘密	6
冷笑即蔑视	6
奇怪的微笑	7
手臂动作的情感体现	7
手臂的信号	8
手势表露自信程度	9
如何通过握手获得优势地位	9
握手时的站姿	10
握手可以营造和谐气氛	11
持烟的方式	11
叼烟的方式	12
吐烟也看性格	13
抖烟灰和掐烟的习惯	13
坐姿表露性格	14
落座体现心理状态	14
选择坐势角度，掌握主动权	15

站姿显露性格特征	15
眼睛是透视心灵的窗口	16
读懂“唇语”	17

第二章 >>>

信心的博弈：重视与轻视

不屑代表着对其轻视	18
轻视时会发出“哼、切”的单音词	18
冷嘲热讽表示轻视	19
轻视时会不自觉地皱眉头	19
唯唯诺诺没有想法的人容易被轻视	20
能力差的人容易受到忽视	20
不善言表的人容易被轻视	21
会把轻视的事情放到最后完成	21
喜欢指手画脚的人容易被轻视	22
如何应对被轻视	22
忘记姓名表示轻视	23
随意的坐姿表示轻视	23
不雅的站姿表示轻视	24
眼神游离表示漠视	24
低头摇头耸肩且双唇下弯表示鄙视	25
劝退的肢体语言表示轻视	25
准确地把握老板发出的轻视的信号	26
攻击性的反驳表示鄙视	26
过分轻视时就会无视	27
大肆宣扬别人的缺点和短处代表鄙视	27
初次见面记住名字表示重视	28
记住对方细节表示重视	28
对话中点头表示重视	29
会面中坐姿端正表示重视	29
受邀坐主位表示被重视	30
会谈中站姿挺直表示重视	30
频频表达喜爱之情可以带来重视	31
准时赴约表示重视	31
触摸表达重视	32

第三章 >>>**懂得保持心理距离：排斥与接受**

守住你的安全距离	33
距离产生美	34
性别也能决定距离	34
陌生人，别离我太近	35
拥挤使人不适	36
心理距离的文化差异	36
抿嘴微笑：温柔的拒绝	37
抿嘴不笑所隐含的内容	38
鉴别真诚与虚假的笑容	38
警惕阴阳脸	39
眨眼速度慢：不愿看	39
不只是卖萌：撅嘴	40
楚楚可怜地咬嘴唇	41
拉扯耳垂的毛病	41
拨弄头发的女士	42
看清托下巴的动作	42
短裙美女难接近	43
伸展躯干捍卫个人空间	44
霸气的“4”字形坐姿	44
准备就绪的坐姿代表赞同	45
双手插兜，拉开距离	46
双手背后防止他人靠近	46
碰触手部可以拉近距离	47
交叉双臂建立防线	48
交叉双腿表示没有认真在听	48
腿部动作表露的距离感	49

第四章 >>>**一眼看穿对方的心理软肋：妥协与抗争**

咬眼镜腿泄露的秘密	50
总是擦眼镜的人	51
警惕摘眼镜的动作	52
滑落鼻尖的眼镜	52

酷酷的吸烟者	53
把握熄灭烟头时的心理	54
高抬的下巴：我不会妥协	54
不安地压低下巴	55
拣出不存在的“绒毛”	56
歪头表示顺从	56
低调的缩肩动作	57
不同含义的耸肩	58
叉腰动作解析	59
把大拇指插进裤兜	59
具有威胁意味的食指	60
OK 手势使气氛融洽	61
抖脚背后的深层次含义	61
双腿交缠的女性较为顺从	62
跨坐在椅子上的男性支配欲强	63
男人的弹弓式坐姿	63
想要离开的坐姿	64
身体斜靠宣告所有权	65
表示恭顺的鞠躬礼	66
抬高身体赢得优势地位	66

第五章 >>>

谁在挑衅：冲突与防御

幼儿园里的冲突	68
愤怒：冲突的根源	69
难以隐藏的愤怒	69
愤怒的表现	70
威胁的结果	71
冲突前的预备	72
挑衅与迎接挑战	72
手的表达	73
防御自己的领地	74
领地的标识	74
如何捍卫“家”领地	75
个人领地的防御	76
人类的躲藏行为	76
熟练的挡身动作	77

迎接场合的挡身动作	78
坐姿中的挡身	78
天然的自我防御工事	79
需要防御的另一个地方	80
尖叫的防御作用	81
平息攻击的方式	81
抱臂防御	82
弱者的防御：耸肩	83
收回手臂的征兆	83
脱掉外套的人	84
“二郎腿”能翘否	85
象征性阻断	86

第六章 >>>

你的神经绷紧了吗：紧张与放松

紧张感是如何产生的	87
为什么紧张难以隐藏	88
会叫的狗不咬人，脸红的人不动手	89
缓解紧张时的呼吸加速	89
紧张的面部表达	90
紧张时眨眼频繁	91
怯场导致声音改变	92
揉捏鼻子释放压力	92
鼻孔张大暴露紧张情绪	93
抚摸颈部寻求安全感	94
拉扯耳垂：焦虑和犹豫	94
抚摸胸腹的安抚作用	95
不能克制的手部颤抖	96
焦虑时的手部表现	96
搓腿也可以平缓情绪	97
从抖腿到踢腿	98
紧张时的声音安慰	99
紧张时的咀嚼和吞咽	99
社交场合的替代行为	100
把玩饰物代表心神不宁	101
机场更容易出现替代行为	101
出于紧张的替代性吸烟	102

身体放松时的姿势	103
----------------	-----

第七章 >>>

你怕了吗：压力与惊恐

压力下的安慰行为	104
眼睛的保护行为	105
眼睛的视觉阻断	106
触摸肌肤的安慰作用	107
压力下的双手背后	108
自我安慰的拥抱	109
社会名流如何隐藏压力	109
咬嘴唇隐含的负面情绪	110
消失的嘴唇	111
吸烟的味道安慰	112
受到惊吓时的冻结反应	112
惊讶时的面部冻结	113
或红或白的脸色	114
古代的身体冻结：跪叩	115
受到惊吓时身体僵直	115
惊恐之下的呼吸控制	116
手部约束：不知所措	117
压力使腿部动作减少	118
遇到压力时的双脚相扣	119
工作压力的理论模型	119
工作压力产生的因素	120

第八章 >>>

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	122
良心不安的愧疚心理	123
透过视线看心态	124
说谎的人心怀愧疚	127
“不可思议”的补偿	128
你周围有这样的人吗	129
语速比平常快，表示愧疚	130

妻子不与丈夫比肩而坐，表示愧疚	131
愧疚的“抵消效应”	132
用双手按住双颊	133
愧疚时候的生气和焦急	134
从工作态度看同事	135
吸气或者捂住下巴表示愧疚	137

第九章 >>>

继续下去还是适时停止：喜爱与厌恶

别让对方皱眉	138
下意识地扬眉	139
“八字眉”是怎么回事	139
眉毛上的动作	140
睁大眼睛看你	141
瞳孔的变化	141
眨眼的秘密	142
眼角看人	143
“挤眉弄眼”使眼色	144
游离的眼神	144
斜瞄式微笑的魅力	145
鼻子上的微行为	146
嘴角变化有玄机	146
抬头微笑	147
头部微倾的温暖和顺从	148
托盘式姿势	149
注意敲击桌面的手	149
摩拳擦掌	150

第十章 >>>

伪装下的情绪涌动：沉静与动摇

她为什么双颊绯红	151
神奇的 NLP	152
向左上方移动的眼球：视觉频道	153
向侧面转动的眼球：听觉频道	153
回味感觉	154

左右转动的眼球	155
为压力“出气”	155
丰富的摇头动作	156
平视就是平静	157
一种姿势多种含义	157
歪着头的秘密	158
摩擦前额的含义	159
拍打头部为哪般	160
是真正的健忘吗	160
鸡皮疙瘩是怎么回事	161
抓挠后颈有几种可能性	162
紧握双手的秘密	163
手指关节的动与静	163
手肘摆放有学问	164
双臂交叉的两种不同情况	165
吸烟是因为缺乏安全感	165
通过眼镜塑造个人形象	166

第十一章 >>>

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	168
弱势的一方移开视线是为了躲避	169
如何有效利用视线	169
由上而下的打量	170
由下而上的尊敬	170
三角区域造成的威严感	171
压低的眉毛中会透出威严	171
带着威严的凝视	172
死盯着对方的眼睛不转移	173
用镜子来训练威严的目光	173
长久凝视使人更亲密	174
高昂着下巴的人通常倔强	174
下巴有时会带侵略性	175
高昂下巴有时会使人觉得高傲	176
握手时该谁先出手	176
翻转手掌获得主动权	177
如何应对强势的握手者	177

强势的领地宣言	178
伸展手臂的不同含义	179
双手叉腰的威严感	179
手撑桌面获得主导权	180
手臂的扩张和收缩	181
叉开双腿的强势站姿	181
竖起拇指表示自信	182
伸出拇指的其他含义	183
地位高的人肢体动作少	184
显示权威的座位安排	184

第十二章 >>>

克制不住的烦躁：成功与失败

胜败的重力原理	186
胜利者的姿态	187
反重力动作	187
高声欢呼代表胜利	188
胜利者的摇头晃脑	188
成功欺骗后的得意	189
失败者的表现	189
失败者会长期压抑	190
怯懦的失败者	190
这样做只能代表你是个失败者	191
手插裤兜的人	191
一瞬即逝的表情	192
失败者的眼神灰暗	192
成功者的手舞足蹈	193
失败的人心不在焉	193
拍打头部说明走出困境	193
成功者的状态	194
成功者具备的心态	194
失败者喜欢否认	196
失败的时候容易表现出退化	196
失败者的投影作用	196
爱做白日梦	197
隔离信息	197
为自己开脱	197

转移视线	198
反向作用	198

第十三章 >>>

到底是谁激怒了谁：愤怒与好斗

愤怒的表情	199
愤怒者的脖子会变粗	200
双拳握紧代表愤怒	200
眼神犀利也是愤怒的体现	201
变得愤怒，呼吸也会剧烈	202
愤怒者的语言短促有力	202
愤怒后的挑衅姿态	203
咬牙切齿的愤怒者	203
没表情不等于没感情	204
两条眉毛竖起来	204
扇动的鼻翼	204
嘴唇紧绷，表示愤怒	205
愤怒时眼睑也有变化	205
叉腰也表示愤怒	206
松领子	206
愤怒也可以假装	207
越愤怒双臂抱得越紧	207
双眉下压表示愤怒	208
很明显的愤怒：怒目而视	208
愤怒的人鼻孔张开	209
愤怒的人毛发竖直	209
怒火中烧，紧闭嘴唇	210
大吼发泄愤怒	210
憋气表达愤怒	210
厌恶的愤怒：上唇轻微离开下唇	211

第十四章 >>>

我需要你：安慰与内心不适

轻抚额头可以自我安慰	212
自我安慰还可以轻轻摸脸颊	212

哼歌调整紧张的心绪	213
调整呼吸，平复不适	213
玩头发也是自我安慰	214
吹口哨进行听觉安慰	214
视线转移：视觉安慰	214
频繁眨眼也是一种视觉安慰	215
最彻底的视觉安慰：闭上眼睛	215
按按手指，手部安慰	215
摸鼻子可以调整心理不适	216
抚摸下巴可以平复紧张的心情	216
拥抱自己，给身体安慰	216
玩弄小物品让自己放松神经	217
轻触膝盖，让神经放松	217
轻点足部，放松神经	218
大笑消除你的压抑	219
语速加快	220
颈部安慰动作	220
突然开始运动	221
转移注意力	221
口部安慰动作	222
咬指甲	222
咬或舔下唇	222
听音乐	223
抬高音调	223
迅速作出反应	224
过多的哈欠可以自我安慰	224
消除心中的不安会不自觉搓腿	224
自我安慰时会抱紧心爱的玩具	225
通过饮食进行自我安慰	225
最好的安慰是聆听	226

第十五章 >>>

三十六计走为上：逃避与逃离

稍稍吸气代表恐惧不安	227
姿态微微调整：他很不安	228
直接后退，想要逃跑	228
躯干和头后仰代表想要逃离	229

避开他的视线：视觉逃离	229
恐惧时两手冰凉	230
坐姿角度扭转，准备逃跑！	230
站姿角度扭转，下一步就逃跑！	231
从脸色也可以直接读出不安与想逃	231
恐惧的直接反应是静止	232
恐惧会使人最大程度睁开双眼	232
张大嘴巴吸气	233
发出尖叫声	233
躯干倾斜就是要逃离	234
膝盖发软	235
手心潮湿的人内心恐惧	235
恐惧时用手护住某个部位	236
逃避时头歪一边，用手托住头	236
逃避时按住脸颊、头、头发	237
逃避时会用指尖拨弄嘴唇	237
逃避时会自己紧握双手，或手指交扣	237
逃避时会玩弄饰物	238
脸色急速转变代表恐惧，急切想逃避	238
空洞的眼神表明很不安	239
想逃离时，身体会不自觉抖动	239
回忆过去与幻想未来	239
烦躁时不自觉想逃离	240
自我封闭是为了逃避现实	240
当对周遭的人失去信任时，就想逃离	241
想逃避时，会毫无目的地狂奔	241

第十六章 >>>

说不出却藏不住的痛：悲伤与痛苦

悲伤源自哪里	242
悲伤的表情特征	243
悲伤时的眼泪可以排毒	244
痛快哭一场	244
婴儿的痛哭	245
婴儿痛哭的表情分析	246
成人的痛哭	246
悲伤时压抑的痛哭	247
一张痛哭的嘴	248