

理学系列



一本可以让你看透任何人的案头手册

微行为

小动作背后隐藏着什么？

— 孙科炎 李国旗◎著 —

MICRO BEHAVIOR

最全面、最实用的识谎技术，让谎言无处可藏

破解微小动作表情背后的密码，让人心变得可测



机械工业出版社
China Machine Press

人人都用心理学系列



机械工业出版社
China Machine Press

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。我们将之合称为“微行为”。本书集合了大量心理学、行为学的研究成果，包括体态语的解读方式以及相应的应对策略，让你准确把握对方心理变化，轻松处理人际关系。

图书在版编目（CIP）数据

微行为：小动作背后隐藏着什么 / 孙科炎，李国旗
著. —北京：机械工业出版社，2012.6（2012.9重印）
（人人都用心理学系列）
ISBN 978-7-111-38710-7

I. ①微… II. ①孙… ②李… III. ①心理学—通俗
读物 ②身势语—基本知识 IV. ①B84-49 ②H026.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 122467 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：解文涛 责任编辑：解文涛 廖岩

责任印制：杨 曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2012 年 9 月第 1 版·第 2 次印刷

170mm×242mm·13.25 印张·1 插页·173 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-38710-7

定价：32.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

微行为检索表

第1章 你可以一眼看穿一个人：性格识别			
微行为	关键词	位置	页码
注视的目光	安心、暧昧、威严	微行为 1~3	3~4
视线	色狼、关怀、尊敬、平静	微行为 4~7	4
移开视线	主动权	微行为 8~9	4~5
伸舌头	准备好了、侥幸成功了、做蠢事了	微行为 10~12	5~6
舔嘴唇	冷静	微行为 13	6
咂嘴	赞叹、抗议	微行为 14~15	6
下巴	直爽、温和、脾气暴躁	微行为 16~18	6~7
双手托腮	爱幻想、反感	微行为 19~20	7
说话时有头部动作	奉承、难有大作为	微行为 21	7~8
笑	冷笑、狂笑、狞笑、苦笑、嘲笑、鼻笑、掩口而笑、慌张的笑、傻笑、断断续续的笑、不苟言笑、微笑	微行为 22~33	8~10
抹头发	爱憎分明	微行为 34	10
手臂	抱在一起、弯曲、张开	微行为 35~37	11
手势	上扬、下劈、摆手、五指并拢	微行为 38~41	11~12
握手	手腕握手、双手握手、握手力度、握手时间、左侧优势、握手礼仪	微行为 42~51	12~14
空间距离	原地不动、后退一步、向前一步	微行为 52~55	14~15
交谈姿势	开放姿势、封闭姿势	微行为 56~57	15~16
身体倾斜	躲避危险、躲避厌恶之物、靠近喜欢之物	微行为 58~61	16
侧身	不善聆听	微行为 62	17
露出肩膀	展示力量	微行为 63	17
坐姿	坐姿端正、靠在椅背上、深坐、浅坐、吊儿郎当者的坐相、跷二郎腿的女人	微行为 64~69	17~19
站姿	端正、立正、稍息、一只脚前一只脚后、弯腰曲背、倚靠、双手放在胸前或口袋里、把双手放在臀部、一手插入裤兜、双手背在身后、双手垂于身旁；工作狂、爱出风头者、行动主义者的站姿	微行为 70~83	19~22
走姿	大步、小步、不紧不慢、速度快、东摇西晃	微行为 84~90	23~24
吸烟方式	夹烟、叼烟、吐烟圈、抖落烟灰、灭烟	微行为 91~104	24~26

第2章 他是在说谎吗：真实与谎言

微行为	关键词	位置	页码
说谎者	偶尔说谎者、病态说谎者、社会病态说谎者	微行为 1~3	29
面部	短暂凝固、左脸变化	微行为 4~5	29~30
眼神	躲闪的眼神、坚定的眼神	微行为 6~8	30
瞳孔	瞳孔放大	微行为 9~10	31
眼睛变化	睁大眼睛	微行为 11	31
眼睛动作	摩擦眼睛、眼睛上扬、眼睛上吊	微行为 12~18	32~33
鼻子动作	摸鼻子	微行为 19~21	33~34
嘴部动作	嘴角微微上扬、嘴巴颤抖、咬嘴唇、撇嘴、紧闭嘴唇、遮上嘴巴、用指尖拨弄嘴唇、手指放在唇间、吞咽唾沫	微行为 22~34	34~38
笑容	附和的假笑、真心的笑容	微行为 35~42	38~40
说话方式	支支吾吾、重复一个词、改变语调	微行为 43~45	40~41
言语内容	说谎话	微行为 46~51	41~42
手掌	摊开手掌、把手藏在背后、双手插入口袋、紧握的双手	微行为 52~58	43~45
手势	被冻结的双手	微行为 59	45
头部动作	偏转头、无意识地点头或摇头、快速摇头	微行为 60~62	45~46
耳朵	摩擦耳廓背后、侧头摸耳朵、用耳廓盖住耳洞、用指尖掏耳朵、挠耳朵	微行为 63~70	46~48
脖子	抓挠脖子	微行为 71~72	48
衣领	拉拽衣领	微行为 73~77	49~50
身体姿势	僵硬、缺乏动感	微行为 78	50
谎言与信任	少说谎	微行为 79	50

第3章 或远或近的心理距离：排斥与接受

微行为	关键词	位置	页码
人际距离	亲密距离、个人距离、社交距离、公共距离	微行为 1~7	53~54
说话	玩笑、幽默、“是”或“不是”的回应	微行为 8~10	54
抿嘴微笑	拒绝、不认可、不愿意说	微行为 11~15	55~56
抿嘴	正在做决定	微行为 16	56
笑容	无声的微笑、断断续续的笑、开怀大笑、阴阳脸、歪脸笑、点头微笑	微行为 17~24	56~58
面部表情	皱眉、脸色涨红、眼神涣散	微行为 25~27	58
嘴部动作	嘴角上扬、撇嘴、咬嘴唇、把手指放在嘴唇中间	微行为 28~33	59~61
耳朵	拉扯耳垂	微行为 34~35	61
玩弄头发	焦虑不安	微行为 36	62

(续)

把手放在 脸颊旁	若有所思	微行为 37	62
下巴	轻托下巴、抓摸下巴、拇指抵在下巴	微行为 38~42	62~63
舒展双臂	双臂舒展,微微点头	微行为 43	63
摆弄物品	设置“防护”	微行为 44	63
坐姿	“4 字腿”、交叉双腿、准备就绪的姿势、双臂交叉 后背靠椅	微行为 45~53	64~65
站姿	剪刀型站姿	微行为 54	65
倾听姿势	双腿双臂处于自然状态、双臂交叉抱在胸前、双 腿交叉、双臂和双腿同时交叉	微行为 55~62	66~67
手部动作	紧握拳头、两手攥拳夹于腋下、手插口袋、双手背在身后、 将双手暴露于他人视线之下、十指自然合在一起、紧握手 腕不停搓揉、将手握在另一只胳膊的上臂位置、反复搓腿	微行为 63~80	67~71
碰触	和陌生人握手、自然地触碰他人手肘、轻拍他人肩膀、 碰触时间	微行为 81~87	73~75

第 4 章 判定对方的心理软肋：妥协与抗争

微行为	关键词	位置	页码
眼镜	咬眼镜腿、频频擦拭眼镜、重新戴上眼镜、把眼 镜折叠起来放在一边、摘下眼镜扔在一边	微行为 1~8	78~79
从眼镜上 方看人	怀疑和否定、审视	微行为 9~12	79~80
吸烟	缺乏安全感、活跃气氛、制造自信和“酷”的感觉	微行为 13~15	80~81
吐烟圈	向上吐烟圈、向下吐烟圈	微行为 16~19	81
熄灭烟头	抽完整根烟才熄灭烟头、吸到一半熄灭烟头	微行为 20~21	82
压低下巴、 低头	不安、愧疚、否定、避免尴尬	微行为 22~24	82
紧皱眉头、 托住下巴	反对、表达反对意见	微行为 25	83
耸肩	西方人的自我夸赞、东方人的无可奈何、说谎、受到 惊吓或威胁、缺乏自信、弱姿态、地位卑微、不想 引人注目、心情不好	微行为 26~34	83~85
缩肩	避免危险、不安、恐惧、没兴趣	微行为 35~37	85
手	手心向上、将手放在桌子上、将手藏在桌底下、 手掌按压心口、手心向下	微行为 38~44	85~87
叉腰	双手叉腰、单手叉腰、模特叉腰	微行为 45~51	87~88
大拇指插 裤兜	攻击、自信、“嘻哈一族”的行为	微行为 52~54	88~89
手指姿势	伸开食指、“OK” 手势	微行为 55~62	89~90
手部小动作	摘绒毛、捋头发	微行为 63~64	92

(续)

体温	判断情绪变动	微行为 65~66	92
腿部动作	跷起二郎腿抖动脚、“4 字腿”、摇腿、双腿交缠、脚尖朝向	微行为 67~79	93~96
双手摁住膝盖	逃跑的姿势	微行为 80~82	96~97
鞠躬	恭顺、巴结、谦虚、尊敬	微行为 83~87	97~98
躯干挺直	自信、顶天立地的期望	微行为 88~91	98~99
让发言有吸引力	站着发言、提高音量、转移话题	微行为 92~95	99~100

第 5 章 继续下去还是适时停止：喜爱与厌恶

微行为	关键词	位置	页码
皱眉头	焦虑、厌烦、思考、身体不舒服	微行为 1~6	103~104
抬起眉毛	想看得更清楚、害怕、打招呼、粗鲁不礼貌、惊讶、肯定、激动	微行为 7~15	104~106
眉毛形状	眉毛斜飞、八字眉	微行为 16~18	107
耸眉毛	爱抱怨	微行为 19	107
睁大眼睛	爱恋、好感、积极情绪	微行为 20~22	108
瞳孔	瞳孔扩张、瞳孔收缩、瞳孔阅读术	微行为 23~29	108~110
眨眼	眨眼频率、闭眼时间、眨眼间隔	微行为 30~37	110~112
挤眼睛	两个人之间的秘密	微行为 38	112
眼神	看向他物、快速看表、四处张望、飘忽不定、没有感情的眼神、眼神呆滞、眼神发亮、视线缓慢平移	微行为 39~50	113~117
斜瞄式微笑	戴安娜的经典微笑姿势、挑逗、羞涩、赞同、先斜瞄后微笑、暗恋着的心事	微行为 51~57	117~119
鼻子	鼻孔张大、鼻尖冒汗、鼻子上提、鼻子耸起来、擤鼻涕	微行为 58~62	119~120
嘴	打哈欠、抿嘴、嘴角僵硬、嘟嘴、撇嘴、“倒 U 型”嘴、微笑	微行为 63~77	120~123
低头	不满、缺乏自信	微行为 78~79	123~124
倾斜头部	梦露的经典动作、顺从、需要依靠、认真听讲、僵直的脖子、感兴趣、怀疑和否定	微行为 80~89	124~126
手托住头	寻求安慰、厌烦	微行为 90~91	127
托盘式姿势	倾慕、花痴、恭维	微行为 92~97	127~128
手部动作	手心出汗、手臂抖动且不断搓手、手颤抖	微行为 98~100	129
用手指轻叩桌面	乾隆倒茶、“新青年”的抗议、厌烦、老爷爷的“调子”、暗自得意、正在思考、缓解压力	微行为 101~108	129~132
摩拳擦掌	御寒、迫不及待、跃跃欲试、准备好了、焦虑、活跃气氛、摩擦手指	微行为 109~117	132~134
脚尖方向	喜欢、离开	微行为 118~123	135~136

第 6 章 伪装下的情绪涌动：沉静与动摇			
微行为	关键词	位置	页码
脸红	羞涩、感情单纯、尴尬、说谎了、愧疚、心情激动	微行为 1~11	139~142
眼球	眼球转向右上方、眼珠转向左上方、眼球位于中间靠左、眼球转到中间靠右、眼球左右迅速转动、眼珠转向左下方、眼球转向右下方	微行为 12~20	142~144
嘴	打哈欠、大口喘气、轻轻呼一口气	微行为 21~23	144~145
头部动作	点头、摇头、仰头、歪头	微行为 24~36	145~148
摩擦前额	举棋不定、感到不舒服	微行为 37~38	148~149
拍击头部	拍击前额、拍打后脑勺	微行为 39~42	149
按住脸颊或头发	希望得到安慰	微行为 43	150
抓挠后颈	鸡皮疙瘩、情绪不好、自我安慰、尴尬和难为情、懊恼、男性按摩颈部、女人抓颈窝、挠头发	微行为 44~52	150~152
紧握双手	祈祷、焦虑、挫败感、情绪沮丧	微行为 53~58	152~155
按压手指关节	心情不稳定	微行为 59	155
藏起手指	立场不坚定	微行为 60	155
隐藏手肘	胆小怕事、缺乏自信、没有主见	微行为 61~62	155~156
手肘摆放	手肘自然地放在桌子上（坐着时）、胳膊自然下垂（站着时）、振臂欢呼、把手肘平稳地放在座椅的扶手上	微行为 63~66	156~157
握拳式的双臂交叉	防御、紧张不安、抗拒、有压力	微行为 67~71	158~159
单臂交叉放于胸前	女性的自我防御、掩饰紧张情绪	微行为 72~74	159~160
护短式握臂	男性的自我拥抱动作、将公文包自然垂于身体前方	微行为 75~77	160~161
张开双臂	将双臂夹在胳膊窝下、主动张开双臂	微行为 78~79	161
手部小动作	调整纽扣、挽起或放下衣袖、摆弄衣袖、抓摸手镯或皮包	微行为 80~85	161~163
抖腿	放松、安抚情绪、志得意满、厌烦、兴奋、紧张、撒谎、情绪波动、有压力	微行为 86~96	163~165
脚趾向上翘	心情好	微行为 97	167
脚踝相扣	掩饰惊慌情绪、增添自信、抑制紧张情绪、打算让步、说谎、感到不安和威胁	微行为 98~105	167~169
将脚缠在椅子上	焦虑	微行为 106	169
缓解紧张情绪	承认紧张、转移话题	微行为 107~108	169
随身物品的含义	香烟、眼镜、墨镜、公文包	微行为 109~120	170~172

第7章 谁会处在受支配的地位：强势与软弱

微行为	关键词	位置	页码
压低的眉毛	忧国忧民气质、威严感、严肃和生气、侵略性和攻击性	微行为 1~6	175~176
凝视	目不转睛地盯着对方的眼睛、“终结者”的威严凝视、强势、长久的温柔凝视	微行为 7~13	176~178
高昂的下巴	撒切尔夫人的经典动作、性格倔强、挑衅、藐视	微行为 14~18	178~180
握手	伸手、掌心所向、左侧私人空间、双手握住单手、直接握住对方手腕	微行为 19~26	180~183
拇指动作	竖起大拇指、拇指指向的嘲讽、拇指朝下指向他人、伸出食指	微行为 27~30	183~184
挥动手臂	主导注意力	微行为 31	184
手指张开、指尖按于桌面	权威和自信	微行为 32~33	184
桌面上的手臂	双臂圈起的领域是“主导”领域、双臂慢慢扩张、双臂逐渐收缩	微行为 34~37	185
尖塔形手势	自信、上级的专用手势	微行为 38~41	186~187
十指交叉	自信动摇、交叉手指时竖起拇指的自信	微行为 42~43	187
锥形手势	拒绝	微行为 44	187
手指动作	双臂交叉抱于胸前的同时竖起拇指、双手叉腰时拇指朝前、手插兜但拇指外露	微行为 45~49	188~190
手插后兜	酷、低调	微行为 50~51	190
手搭在椅子扶手上	自信强势	微行为 52~53	190
坐在椅子上时双手垂到腿上	罪犯的姿势	微行为 54	191
手臂伸展到其他椅子上	侵占其他领域、对她有好感、可能遭到反感	微行为 55~57	191
把腿放在椅子的扶手上	不拘礼节	微行为 58	191
骑跨在椅子上	想要获得支配地位	微行为 59	192
双腿叉开	凸显男人气概、占领更多领地、抢占支配地位、展示胯部、敌意	微行为 60~65	192~193
“弹弓”式姿势	强势、无所不能、占有优势、女人厌恶的动作、不要用“弹弓式”姿势应对挑衅	微行为 66~73	193~195

前言

PREFACE

一本你可以留在案头、枕边或者公文包里随手翻阅的读心手册

我们曾在机械工业出版社出版过一本叫《读心术》的图书，是我们的工作伙伴徐耀武先生与我们合著而成的。《读心术》一书以科学、正统的方式，阐释了心理学对肢体语言的研究成果，后来社会上有很多版本的读心术陆续出版，但我们的那本书仍然以其权威和细致的内容获得了广大读者的认可。在这里，我们对读者们的支持表示衷心的感谢。

《微行为》一书，是在《读心术》的基础上重新整合、提炼，并补充内容而成的一本新书。本书的撰写和出版，是希望给读者提供一份更完整的清单，以便读者能够更全面、完整地掌握表情动作所传达的心理信号，并使其为己所用。

这两本书各有特色，前者重在理论框架的详细解读上提供行为释义，它从理论的角度对各种表情动作进行了深入的解读；而后者则突出简洁性和全面性，更方便读者阅读，也更方便读者在自己的生活中快速地使用。如果读者朋友们试图在两本书中选其一的话，我们的建议是，如果你想了解“从行为解读心理”的来龙去脉和完整的说明，那么就选《读心术》，而如果你只想更快速地把握每一个动作的心理内涵，那么就选择《微行为》吧。两本书功能不同，也没有孰优孰劣之分。

确切地说，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。我们将之合称为“微行为”。这些“微行为”构成了本书主体内容。

在这里，有必要简要地说说这本书的一些特点，以便读者能够明白我们在这本书撰写过程中的一些意图和期望。

(1) 每一个“微行为”都是相对独立的，可以单独加以运用。

我们并不想创造一本大部头的心理学著作，我们的出发点是为读者提供一份简明的清单，因而这本书在创作过程中遵循一个基本的原则：每一个微行为都相对独立，具有独立的价值点。

当然，这些点并不是零散的，而是有机地构成了肢体语言所涉及的几个主要主题，包括性格识别、谎言识别、心理距离判定等。为了能够更全面地总结“微行为”，我们广泛地吸纳了心理学和行为学肢体语言研究的成果。所以，对肢体语言感兴趣的读者朋友们，现在不需要去阅读大部头著作，这本简明的《微行为》即可提供全面的指导。

(2) 读者在本书中可以真正做到“开卷有益”，随时阅读随时有收获。

我们体谅读者的难处，在一个工作和生活节奏较快的环境中，我们只能用一些零散的时间快速地阅读一本书，要把一本书阅读完似乎是一个非常难的事。

为了克服这个问题，我们这本书并没有采用系统的论述和说明，我们只是把原汁原味的“微行为”摆在读者面前，读者可以随时阅读，随时拿来即用。换句话说，你可以把这本书放在你看得到的地方，随手翻阅，而不用担心有没读完的那种“遗憾”和负担，因为它是真正从“开卷有益”的角度为读者量身定制的。

(3) 我们的一切努力都是为了给读者提供更愉悦、更轻松的阅读体验。

另外，为了让一部分有兴趣、有意图系统了解微行为的读者朋友能够一览本书的全貌，我们在开篇提供了“微行为检索表”，这个表一方面可以提供单个微行为的检索，另一方面也可以让读者看到整体的框架。这样做是为了在不破坏单个“微行为”的独立性的基础上，提供一个系统认识本书的途径。当然，我们也挑选了一些重点内容绘制了漫画插图。我们所有的努力，只有一个目的：让读者学有所获，而且获得更愉悦、更轻松的阅读体验。

希望我们的工作不负读者朋友的期望！

目录

CONTENTS

微行为检索表

前言 一本你可以留在案头、枕边或者公文包里随手翻阅的读心手册

第1章 你可以一眼看穿一个人：性格识别 / 1

画龙画虎难画骨，知人知面不知心。看穿一个人并不容易。但是，如果你是一个善于观察细节的人，那么你就可以从一个人的言行举止上看穿一个人，甚至可以在第一次见面时就了解对方是一个什么样的人。

第2章 他是在说谎吗：真实与谎言 / 27

你知道比尔·克林顿就莫妮卡·莱温斯基丑闻事件向陪审团陈述时，为什么摸了26次鼻子吗？26次！那是因为他撒谎！面部的冻结、迟疑，瞳孔突然间的放大，抓摸眼睛等，这些小动作常常是识别谎言的信号。

第3章 或远或近的心理距离：排斥与接受 / 51

如果对方排斥你，会出现哪些动作表情？反过来，如果对方内心正在接受你，哪些肢体语言是可靠的信号？紧闭双唇、歪着脸笑、身体后倾……尽管对方可能在极力掩饰，但这些微小的动作和表情会出卖他的真实态度。

第4章 判定对方的心理软肋：妥协与抗争 / 77

人们通常认为，一个强势的人不容易妥协，而更喜欢抗争。但实际上，他也许内心早已妥协了，只不过你没有给他一个台阶下而已。要是你能够从对方的手势、目光、吸烟的动作、摆弄小物品的状态中，看出对方内心的变化，你就能够省去很多改变对方态度的时间。

第5章 继续下去还是适时停止：喜爱与厌恶 / 101

还记得《大话西游》里的唐僧吗？他的絮絮叨叨能让他身边的小妖们上吊自杀，让孙悟空忍无可忍。可是即便这样，他还是没有发现自己的言辞多么让人反感。那么，你怎么知道对方是喜欢你，还是厌恶你，是欣赏你的状态还是很反感你的表现？别着急，对方的行为和表情会告诉你他的内心感受！

第6章 伪装下的情绪涌动：沉静与动摇 / 137

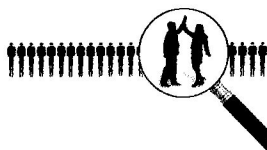
许多动物都有伪装自己的本领，它们用保护色、警戒色、拟态等来隐藏自己或欺骗其他动物。其实人类更能伪装自己，他们能将激动的情绪伪装在自己平静的外表之下。如果你想知道对方的内心究竟是怎样的情绪状态，那试着用本章告诉你的一些方法对号入座吧。

第7章 谁会处在受支配的地位：强势与软弱 / 173

正在交谈的两个人，如果一个人仰着脖子说话，另一个人身体微微前倾着说话，我们就可以判断出前者是上级，后者是下级；或者后者有求于前者。这是他们的肢体动作所泄露出来的信息。你同样可以通过握手、迈脚等这些细小的动作发现这个人是强势的，还是软弱的，或者你可以通过表现出这样的行为动作来展现自己的态度。

第1章

你可以一眼看穿一个人：性格识别



画龙画虎难画骨，知人知面不知心。看穿一个人并不容易。但是，如果你是一个善于观察细节的人，那么你就可以从一个人的言行举止上看穿一个人，甚至可以在第一次见面时就了解对方是一个什么样的人。

手势上扬是赞同是鼓舞



手势上扬动作幅度比较大，容易给人鲜明的印象。例如，在平时见面打招呼时远远地扬起手，在演讲时手势上扬，都可以表示说话者是一个开朗、豪放、不拘于形式的人。

【微行为 1】社交场合中的目光区域

一些实验表明，在普通社交场合中，注视的目光 90% 都集中在对方两只眼睛和嘴巴组成的三角区域内。一般这样的目光是没有侵略性的，让对方觉得安心。如果你在与对方交往时，发现对方的眼睛在有意无意地注视着某人或你自己的这个区域，那么就可以推断出对方是没有多大侵略性的，性格上也较为柔和。

【微行为 2】暧昧的目光

当我们远远地看见对面走过来的人时，首先会快速地扫视对方的脸和一些较低的部位来判断对方的性别，等到第二眼再看的时候就是看自己对对方有多大兴趣。这样的一种暧昧的目光一般都是从两眼之间开始延伸，一直到底下巴以下的身体部位。

当两个人更近距离地相对时，可能目光投向的是由两只眼睛和胸部组成的三角区域。男女之间会通过这种暧昧的目光向对方表达自己的兴趣，如果对方对眼前的人也有好感就会报以相同的目光。

【微行为 3】威严目光投向的三角区域

包青天给人的是一种威严感，他额头上的那半个月亮就好像是第三只眼，无论做了什么事情都逃不过他的三只眼睛。一般来说，在和人的交往中，当把目光投向额头和两只眼睛组成的三角区域时，会给人一种威严感，使气氛变得很严肃。将你的目光投射到这个三角区域，那么被你盯着的人会始终有

遭到威胁的感觉。所以在一些浪漫友好的场合中，千万不要使用这样的目光。但如果有人一直絮絮叨叨地说话，这一招会比较奏效。

【微行为4】男人的管状视野

在生活中，当看到一个男人和一个女人近距离接触，而男人对女人有好感的时候，男人的眼睛总是在女人身上上上下下地扫来扫去，目光移动得非常明显。这时，可能这个男人会被骂成色狼。这其实都是男人的管状视野造成的，男人在近距离接触时的视野很窄，被称为管状视野。而女人就不会这样了，不是因为女人不好色，而是因为女人有更宽阔的视野。

【微行为5】由上而下的关怀视线

在打量人的时候，身份地位或者心理状态不同，那么打量的视线可能也会不同。一般在家庭地位不同或者社会地位有差异的情形中，会出现由上而下的视线。长辈看晚辈或者上级看下级的时候，视线是由上而下的。但是，要注意的是这是基于心理的而非生理方面的。这种由上而下的视线所表现出的是宽容、威严的心理状态，大多是在长辈或者上司身上出现。

【微行为6】由下而上的尊敬视线

由下而上的视线一般出现在下级对上级、晚辈对长辈的情形中，表示的是下级对上级的敬畏，晚辈对长辈的尊敬。一般小孩子的身高是比父母矮的，他们由下向上地看父母，表示的就是一种尊敬或者是撒娇的心理状态。而热恋中的女孩由下而上看男孩，表示的就是一种撒娇的心理状态。

【微行为7】平视表现出理性与平静的心理状态

一般平视的状态出现在兄弟姐妹或者同事朋友之间，表示的是一种平等的人际关系。这样的关系显示出的是理性、平静的思考或者评价的心理状态。

【微行为8】初次见面谁先将视线移开谁就握有主动权

在社会交往中，对于初次见面的人，谁先将视线移开谁就握有主动权。这是因为就像在家庭关系中地位高的人会先坐下一样，认为自己地位比较高