

彩沅心理◎编著

解码微反应

一个细小的动作，足以揭示整个事实的隐情与真相



随时随地随心的行为学习 易学易懂易用的心理知识

国家一级出版社

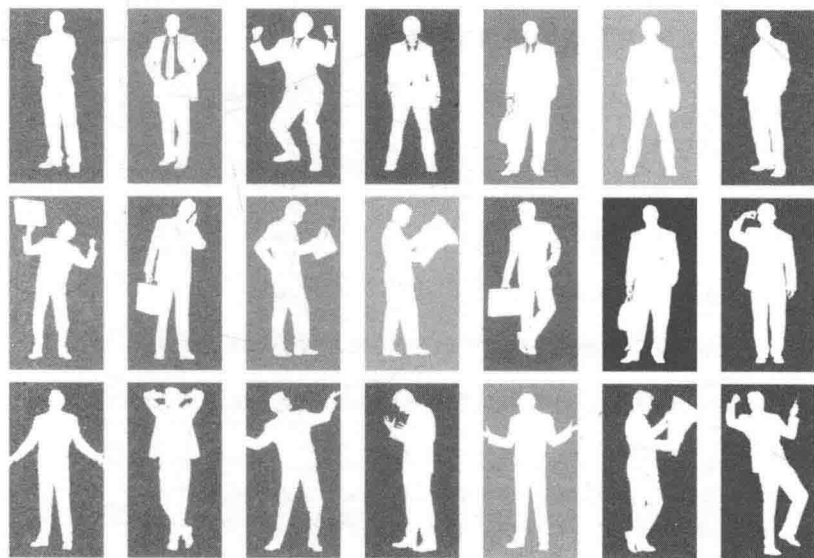


中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

解码微反应

彩云心理◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

微反应是一种本能反应,不受思想意识控制,难以掩饰和伪装。微反应是在潜意识下的身体反馈,能折射出一个人内心的真意。

本书从心理学的角度出发,以科学的视角和精炼的语言进行解析,让读者能够更深刻地了解在社交中存在的微反应现象,分析微反应的发生、运作和影响,告诉读者如何正确、准确地读懂微反应并运用微反应,从而更好地了解他人,高效沟通。

图书在版编目(CIP)数据

解码微反应/彩沅心理编著. —北京:中国纺织出版社,2017.12

ISBN 978-7-5180-4474-0

I. ①解… II. ①彩… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 315246 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:200千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

微反应是风靡全球的心理学术名词,作为心理应激微反应的一部分,它从人类本能出发,不受思想的控制,无法掩饰,无法伪装,所以是了解一个人内心真实想法的较为准确的密钥。通过观察人的各种微反应可以提高辨认对方是否说谎的准确率。

时下最火热的电视节目《非常了得》受到广大观众的追捧,而在节目中通过观察微反应猜测对方是否说谎亦成为了整个节目的亮点。节目嘉宾姜振宇作为中国研究微反应的第一人,很巧妙地将神秘的微反应带入了大众视野,并且快速掀起了一股研究微反应的热潮。

微反应,全称是“心理应激微反应”,是人们在受到有效刺激的一刹那不由自主地表现出来的,毫无意识的且不受思维控制的瞬间真实反应。微反应有时被误认为是微表情,其实不然。若是从心理学的角度来分析一个人的真实心理状态,不应该只是局限于面部表情,应该结合人的动作表情、肢体动作、语言意义等表现全面地做出判断,而这些都可以被称为微反应。

在人际交往中,如果我们不能有效识别出人心,不懂得与人交往的原则,没有把握好与人交往的分寸,就会在激烈的社会竞争中处于下风位置,就会在复杂的人际关系中受制于人,随时使自己处于被动局面,进而出现人际关系危机、事业危机,使自己的人生遭到重创。其实,每个人像是一本书,需要我们去读懂它,读透它,更要善于如何来掌控它。我们在与人交往时,



要善于通过对方的言行举止、生活习惯、兴趣爱好等细微反应来读懂他们，这样才能迅速地洞悉其内心的真实想法，取得人际交往中的主导权。

深谙微反应心理，我们可以一眼看穿人心的真与伪，可以在瞬息之间看透身边的人与事，洞察其内心深藏的秘密；能迅速地了解对方的性格特征，顺利地察觉出对方的情绪变化，辨别出谎言背后的隐秘想法，揭示假面具后面的真实面孔，这使得我们在人生的路途中能随机应变。本书列举各种类型的微反应，同时结合实际情况，教你通过微反应捕捉人们复杂的内心世界，让你在各个领域识别人心，掌控局面。本书囊括了我们日常最常见的微反应，可以作为我们日常识别人心的绝密手册，具有很强的实用性。

编著者

2017年8月



第 一 章 谁都不能伪装的微反应:你也要懂的微反应知识 / 1

- 第一节 揭开微反应的神秘面纱 / 3
- 第二节 微反应是人的第一反应 / 5
- 第三节 微反应的状态分析 / 8
- 第四节 常见微反应表达的真实意义 / 11
- 第五节 不会撒谎的微反应 / 13
- 第六节 别因微反应让自己露出破绽 / 15

第 二 章 掌握微反应的运用技巧:轻松捕捉细微反应 / 19

- 第一节 透过情绪捕捉微反应 / 21
- 第二节 微反应所隐藏的潜意识 / 23
- 第三节 从边缘系统反应分析微反应 / 25
- 第四节 捕捉细微反应判断言语真实性 / 30
- 第五节 情绪潜移默化地影响微反应 / 32
- 第六节 透过微反应看其真实心理 / 33
- 第七节 微反应有时会背离真实心理 / 35





第 三 章 解码常见的微反应:快速明了对方的真实情意 / 37

- 第一节 领地反应——不可侵犯 / 39
- 第二节 仰视反应——服从与合作 / 42
- 第三节 安慰反应——释放压力 / 45
- 第四节 逃离反应——厌恶或恐惧 / 47
- 第五节 距离反应——亲疏有间 / 50
- 第六节 冻结反应——瞬间静止状态 / 52
- 第七节 胜败反应——荣辱皆惊 / 56

第 四 章 观察表情微反应:分析他人内心喜恶 / 59

- 第一节 一闪即逝的表情微反应 / 61
- 第二节 喜悦微表情,展现其内心的愉悦 / 62
- 第三节 愤怒微表情,展现其内心的怒火 / 65
- 第四节 惊讶微表情,感受其内心的不可思议 / 69
- 第五节 恐惧微表情,揭露其不安的内心 / 71
- 第六节 厌恶微表情,揭秘对方正在煎熬的内心 / 74
- 第七节 悲伤微表情,体味对方内心的悲情 / 77

第 五 章 观察眉目微反应:分析眉宇间的真意 / 81

- 第一节 常见眼部表情的微反应 / 83
- 第二节 常见眉毛动作的微反应 / 85
- 第三节 瞳孔的不同反应显示其内心情绪 / 87
- 第四节 对视,眼神细微的反应 / 88
- 第五节 频繁眨眼的微反应 / 90
- 第六节 眼球转动的微反应 / 92



第七节 双眼斜视表露的意义 / 93

第 六 章 捕捉面孔微反应:分析脸部动作的意义 / 97

第一节 面部表情是可以伪装的 / 99

第二节 嘴巴小动作的微反应 / 100

第三节 嘴角反应揭秘其真实情绪 / 102

第四节 嘴巴紧闭和张开的微反应 / 104

第五节 撒谎时嘴巴的反应 / 106

第六节 头部动作显露其内心真实想法 / 108

第七节 鼻子会出卖你内心的秘密 / 111

第八节 面孔变化是其内心真实的反映 / 113

第 七 章 捕捉情绪的微反应:分析不同情感的真意 / 117

第一节 愉悦反应:眉开眼笑 / 119

第二节 愤怒反应:目光如炬 / 122

第三节 惊讶反应:眼神疑惑 / 124

第四节 不安反应:面部僵硬 / 128

第五节 悲伤反应:默默流泪 / 131

第 八 章 捕捉手部微反应:手势变化演绎内心起伏 / 135

第一节 常见的手部微反应 / 137

第二节 双手相握的微反应 / 139

第三节 你看不见的手势微反应 / 141

第四节 说话时手势的细微变化 / 144

第五节 紧握双手泄露其内心的不安情绪 / 146



第六节 手势微反应暴露其真实心理 / 147

第七节 “拜佛”手势显示其内心的高傲 / 150

第九章 捕捉撒谎微反应:各种小动作让谎言难掩 / 153

第一节 撒谎时,对方在做什么? / 155

第二节 分析撒谎的假笑动作 / 157

第三节 笑容越复杂,越容易泄露秘密 / 160

第四节 从微反应分析对方是否说谎 / 162

第五节 虚假表情难以掩饰真实情绪 / 164

第六节 手势微反应中隐藏的谎言 / 166

第十章 解码姿势微反应:肢体微反应透露的信息 / 169

第一节 双臂交叉环抱表达的意思 / 171

第二节 脚部微反应的不同意思 / 173

第三节 坐姿微反应的不同意思 / 177

第四节 站姿微反应的不同意思 / 180

第五节 睡姿微反应的不同意思 / 183

第十一章 解码沟通微反应:观人识人,左右逢源 / 188

第一节 缜密心思——察人心助你左右逢源 / 189

第二节 人心难测——知人知面不知心 / 191

第三节 言为心声——观其行,察其言 / 194

第四节 辨声之法——听懂对方的弦外之音 / 196

第五节 辨识语气——话语中的暗示 / 198



第一章

谁都不能伪装的微反应： 你也要懂的微反应知识

微反应,即心理应激微反应,它是由人类本能出发,不受思想的控制,无法掩饰,也不能伪装。即便是再会伪装的人,一旦遇到有效刺激之后的一瞬间也会出现微反应,掩饰的行为只能出现在微反应之后。



▶ 第一节 揭开微反应的神秘面纱

微反应的全称,应该是“心理应激微反应”,它是人们在受到有效刺激的一瞬间,不由自主地表现出来的不受思维控制的一刹那真实反应。微反应的英文原文是“Micro-expressions”,通常会称之为微表情。

Micro-expressions 这个词汇是怎么来的呢?随着美国电视剧的迅速风靡,许多人都已经知道了这个词汇——微表情。实际上,这个词汇并不是电视剧制造出来的,而是源于一个心理学概念词汇。微表情,即时间非常短的或不充分的面部表情,主要用于判断被测试人的真实情绪,可用于测谎。不过,一旦我们翻开英语词典,就会知道“expression”这个词语的中文意思不但指的是表情,而且涵盖了表达、表现、词句等多种意义,最标准的译法就是“表达方式”。

举个例子,著名美剧《六人行(*Friends*)》第二季第一集,瑞秋意外得知罗斯找到新女友后,表现失常,脱口而出一句“isn't that just kick you in the crotch, spit on your neck fantastic?”(直译的话,这个表述就很有力度了:这难道不是很爽吗?爽到如同一脚踢在裆里,然后再往脖子上吐一口痰。)罗斯的妹妹莫妮卡感觉有些尴尬,替瑞秋解围性地解释道:“It is an expression.”翻译过来应该是:这是一种表达方式(瑞秋当时处于既有些羡慕又有一丝忌妒的状态)。

在这个例子中,我们可以知道“expression”这个词语包含的多种意义。而“面部表情”对应的英文原文应该是“facial-expressions”。这表示当我们需要分析一个人的真实心理状态,不应该仅仅局限于他的面部表情,还需要



通过观察并分析其表情、肢体动作、语言意义等表现,才能准确而全面地进行判断。所以,“micro-expressions”一词直译过来不仅仅局限于面部的微表情,这里的“expression”一词可以翻译为“表现”。表现,有可能是无意做出的行为,我们可以用此来判断其心理状态,甚至用来测谎。

1.微反应注重“微小”。

心理学家认为,大量研究表明,大多数人的动作表现都是可以受到主观意志控制的,不过有少数情况是例外的,比如说眼睛瞳孔的变化。众所周知,人具有动物性,在受到刺激时会做出各种各样的反应以及表现,在刺激有效的情况下,当事人的最初刹那间反应大部分都是不受大脑控制的,也就是说真实可靠的。不过,这样的反应并不是持久的,很快就被控制和修正了,而且动作幅度较小,这就是为什么我们只注重“微反应”,因为这个反应是微小的,不容易发现的。

2.微反应表现的是“刺激—表现”的过程。

当然,我们要想一个人表现出最真实的心理状态,那需要一个前提条件,就是有效的刺激。由于“有效刺激”的研究与“表现”的研究同样重要,所以心理学家决定用“反应”一词来涵盖“刺激—表现”这个完整的过程,并把全部的内容提炼成一个词语,就是 micro-expressions,即微反应。

3.微反应的含义。

严格意义上,“微反应”是一个广义的词汇,其中包括三个方面的内容:一是我们都耳熟能详的“微表情”,属于“面孔微反应”;二是除了表情以外的,其他可以映射心理状态的身体动作,也就是我们经常说的“小动作”,或者可以称为“微动作”,属于身体微反应;三是语言信息本身,包括使用的词汇、语法以及声音特征,称为“微语义”,属于“语言微反应”。

4.微反应是怎么产生的呢?

当一个人在受到意外刺激的时候,第一反应就是减少身体动作,保持瞬间静止,便于弄清楚状况并判断应对策略。从这种身体忽然僵直或减弱活



动的反应中,能够判断出对方感到吃惊,随后可能产生恐惧、愤怒或者喜悦的心理感受。当一个人故意将原本完整的动作或表情压缩到极致的时候,在他身上表现出来的不是一个夸张的表情和动作,而是一个极小的反应,这很容易被人们所忽略,这种反应其实就是一个微弱的反应。

实际上,这种轻微反应的本质就是隐藏。比如,在被捕猎的过程中,较弱的一方不能战斗,或者说打不赢,他们只有选择逃跑或者隐藏。而隐藏的时候,假如呼吸不注意隐藏,那气流的流动和呼吸的声音还是会将自己的位置暴露出来,这是极其危险的事情。所以,长时间进化积累的本能就是隐藏自己时会减弱甚至暂停呼吸。日常生活中,人们在遭遇尴尬时会有这样“恨不得有个地缝钻进去”的心态,这是因为人在遭遇压力的时候,心理主观上希望通过隐藏的手段来保护自己,尽管客观上是不可能的,但还是忍不住会这样去想。

心理启示:

心理学家认为,通常情况下,一个人遭遇负面刺激是会不知不觉地减弱呼吸的。按照这个推论进行推断,假如上司训斥下属的时候,被训斥的下属竟然呼吸比较急促或强烈,那是值得注意的反常反应,这往往意味着这位下属隐藏着委屈、不服甚至是反抗的情绪,假如你是这位上司,那就要想办法进一步去了解信息了。

▶ 第二节 微反应是人的第一反应

心理学家解释:人只是人。在《黑客帝国(The Matrix)》系列电影中,几次出现的经典台词“only human”完美地表达了这句真理的一切含义。实际



上,人类自身有许多的不足,比如,即便是对自身的思维、情绪甚至身体的控制,人类都不可能做到尽善尽美。人只是诸多生活在地球上的动物种类之一,所有的动物从出生开始,捕食以生存,交配以繁衍,循环反复,每天忙忙碌碌,或许,大家并不知道自身存在的意义,只是按照某一种指示,努力地活着。

在某些方面,人与动物的身体反应是大同小异的,甚至是一样的。比如动物在求偶的时候,会充满兴奋的能量;领地被侵犯的时候,会凶狠地露出尖牙和利爪;雄霸一方的时候,会昂头挺胸,傲视群雄;战败之际,会低头伏地,表示顺从;遇到同伴的时候,会交颈而欢,耳鬓厮磨;生命受到威胁的时候,会停止动作,用身体和耳朵细心倾听;突然遇到捕食者的时候,会拼命奔跑,气喘吁吁;假如跑不掉,则会因恐惧而全身颤抖。其实,这种种都表明你只要是一个人,几乎是逃不过微反应的。

1. 微反应是一瞬间的真实反应。

其实,一个人的眨眼、回头、写下自己的真实姓名都是属于微反应,这主要指的是人在受到有效刺激的一刹那,表现出的不受思维控制的真实反应,它一方面包括眨眼、扬眉、皱鼻子等细微的面部表情;另一方面还包括耸肩、回头、颤抖等身体的细微动作。

我们都有很深的体会,小时候玩过这样的游戏:两个人面对面站着,一个人忽然伸出一只拳头作势要打对方的眼睛,这时虽然原本两人的关系很好,对方的眼睛还是会快速地眨一下,头微微向后仰做出逃避的动作。不管我们与多少人或者多么熟悉的人玩这个游戏,被打的一方总是会条件反射般地眨眼和仰头。这与两人之间的信任毫无关系,而是源于身体本能的反应。

再比如,警察往往是运用心理学的高手,他们在抓捕罪犯的时候,假如罪犯混在人群中,实在难以辨别,这时警察会大声叫这个罪犯的名字。结果,人群中一定会有人应一声或者回头,而这个人基本上就是罪犯。心理学



家分析,这时罪犯处于高度紧张的时期,忽然听到有人叫自己的名字,总会下意识地做出第一反应。

当我们收到一位老朋友寄来的一封信,假如信封落款处有涂抹的痕迹,那有可能写信人用的是假名字。因为在正常生活中,很少有人会写错自己的名字。

2.微反应是人的第一反应。

什么是微反应?心理学家认为最核心的特征和判断标准是它必然是第一反应,这指的是人在接受外界刺激之后,下意识的反应,是没有经过任何思考的,带着原始的动物性和人类本能。心理学家表示,第一反应在很大程度上可以反映一个人的真实想法,这个观点也被大多数人所认可。

比如许多媒体总喜欢探究人的第一反应,一条“诺贝尔奖评选委员会成员、文学奖宣布者对记者说,当他电话告知莫言获得诺贝尔奖的消息时,莫言的反应是:he was overjoyed and scared(他狂喜并惶恐)”的新闻比莫言获奖后的公开演讲更能吸引读者,因为大家都想知道他获奖之后的真实反应。

微反应是转瞬即逝的,当理性的光芒作用于人的大脑,第一反应的“露”会被快速压制,第一反应就好像我们看到的闪电一样,只有短短一瞬间,难以将其捕捉。比如,当人们发现自己撒谎成功之后,会情不自禁地做出嘴角上翘的动作,不过这个动作会持续不到五分之一秒,几乎是看不见的,难以察觉的。心理学家认为,真正吃惊的动作只能持续一秒钟,超过这个时间的动作都是假装的、有目的的。

微反应是符合人性的,不过并不一定合乎理性和道德。基本上所有的微反应都源于人类内心深处自我保护等愿望,它可以反映当事人瞬间的情绪,这个情绪有可能是正面的,也有可能是负面的。比如,战场上的士兵,当他们听到敌军枪声那一刻,第一反应就是逃跑,不过这种反应是很短的,而且会被内心随之而来的道德和理性否定,所以并不影响整个事件的结果,同





时也不妨碍这个士兵的道德水平。

心理启示：

人虽然只是人，但人类这个种群相比于其他动物而言，却有一些特殊的地方。尽管人跑得不快、跳得不高、飞不起来，也没办法潜入海里去，不过他们的头脑比其他动物都发达，所以他们会学习、会创新、会使用高科技工具。当然，由于人类的头脑灵活，因此，人类说谎和欺骗的方式也越来越高明。

但是，心理学家需要说明的是，当人类受到危及生存和繁衍的威胁时，还是会退回到动物的水平。在这时候人的动物性反应将会取代人的理性“做作”而赢得控制权，通过各种微小的反应，将内心的情绪和想法展露无遗。

▶ 第三节 微反应的状态分析

心理学家认为，假如在面临刺激源的时候，一个人的呼吸开始减弱甚至停止，那说明其心理处于一种恐惧状态，承受着很大的压力，不过又不敢逃跑，不敢反抗，只能被动地等待结果的到来。这样的心态表示刺激是有效的，换言之，这件事情是对方很关心的，一旦我们发现这是对方的关注点，那假如保持继续实施有效刺激的前提条件，就可以通过这个关注点，找出对方的情绪，以推导出其真正的心理状态。

王先生平时很喜欢研究微反应心理学，这天他遇见了这样一件事，引发了他对微反应的思考。

王先生周末忽然想起破碎很久的手机触摸屏还没修，他决定今天就做这件事。他最早到了授权维修点，结果因为型号比较老，这家店里已

