

彩沅心理◎编著

解码微心理

洞悉心理 洞察心机 以不变应万变的人际交往制胜技巧



教你如何从解读到识破，从雾里看花到真相大白，做一名玲珑精通的心灵捕手

国家一级出版社

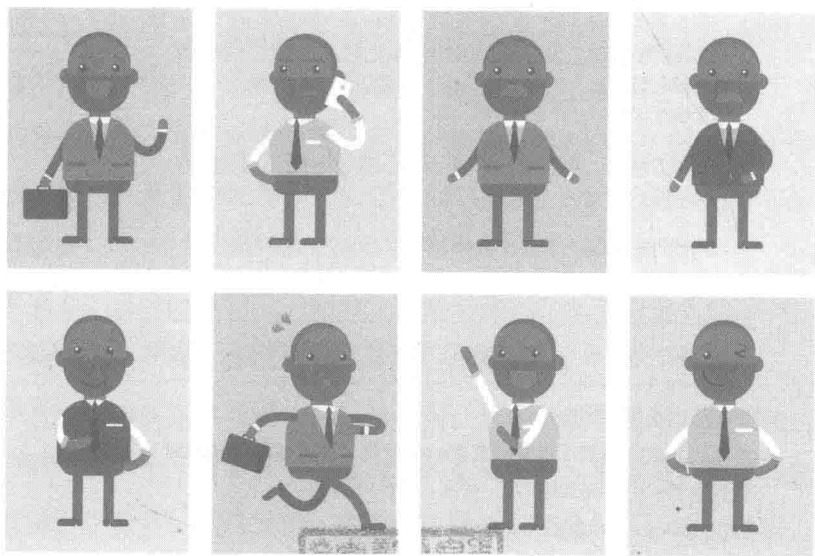


中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

解码微心理

彩沅心理◎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

所谓微心理,是指人们的心理活动中的外在表现,这一本能反应是人们无法隐藏的,生活中读懂微心理,就能帮助我们轻松了解他人真实心理、意图,就能帮我们处理人际关系,轻松辨识人心。

本书列举了大量的实例,并从心理学的角度进行了深度的剖析,内容涉及社交、职场、婚恋关系等多方面,由表及里,层层深入,引导读者朋友们学会读懂他人的心理活动,进而轻松掌握人际关系中的主动权,做人际博弈的大赢家。

图书在版编目(CIP)数据

解码微心理 / 彩沄心理编著. —北京: 中国纺织出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5180-4483-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312860号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 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: 14.5

字数: 207千字 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



P 前言 reface

有人说，人生就如同一部戏，我们每个人都在扮演不同的角色。的确，在日常的工作和生活中，我们每个人都要与各种各样的人打交道，但并不是每个人都会以真面目示人。当然，人们隐藏自己的内心，原因各种各样，或是出于善意的自我保护，或是为了征服他人，或是包藏祸心。对于每天面对的那些人，你真的了解吗？他们是表里如一，还是信口雌黄？对于自己的领导或同事，你又了解多少？

事实上，也许你有出众的能力、渊博的知识，还是有过人的手腕，但如果你读不懂他人的心理，也很难维系良好的人际关系。

其实，正确认识和判断一个人并不难，只要我们学会细心观察他的表情、说话的语气和举止，就能够知道他内心的真实想法。这就是我们现在经常提起的“微动作心理学”。因为在一些微动作背后，都隐藏了一定的秘密，比如，对方的服饰打扮乃至一个细小的装饰品，都透露着他的性格、品位；当然，他人的一些生活习惯，比如吃相醉态、消费方式、口头禅、看电视的习惯等也是他们的性格和行为状态的外显……无论是职场、社交场合还是恋爱中，掌握他人的心理动态，然后对症下药，就能让我们说对的话、做对的事，然后得到我们想要的结果。

可见，在这个社会上，只有识人，你才能在交际中左右逢源；只有识人，



你才能获得真正的朋友和爱人；只有识人，你才能占领博弈的制高点，在与他人的对决中获胜。从而，我们才会拥有一个圆满幸福的人生。

可以说，本书就是一本实用的心理学教程，翻开这本书，你会发现，它是非常详尽的读心术指导手册，它会教你在与人交往的过程中如何用一双眼睛洞察周围的事物和周围人的想法，从而用一种正确的方式来应对周围形形色色的人，助你到达成功的彼岸，赢得幸福的人生！

编著者

2017年4月



第一部分 解码微心理

第 1 章 微表情心理：挖掘隐藏于微表情背后的信息	002
面部表情背后的心理秘密	002
不容忽视的几种表情	003
通过常见表情洞悉他人内心世界	005
常见神态表情的深度剖析	007
日常情绪中伴随的几种神态表情	009
细致观察，从表情的细微变化判断语言真假	010
解析复杂表情后的心理活动	012
你知道有哪些伪装性的表情	013
第 2 章 微动作心理：小小动作随时都在“表达”内心	016
那些身体上的语言，你读懂了吗	016
识别身体语言的十个要点	018
从微动作探究他人语言真假	021
解读身体语言要综合多种因素	023



相同的动作，不同的含义	026
借助微动作拉近心理距离	028
 第 3 章 微反应心理：下意识的反应更真实	 031
微反应的定义	031
微反应是最诚实的	034
微反应为何能使人的内心真实想法无处遁形	036
关于微反应的几点状态分析	038
控制微反应，防止被识破	041
刻意控制人的微反应极其困难	043
 第 4 章 微人格心理：看清真实的人生	 045
解码潜意识，认识自己	045
什么是人格分裂	047
什么是多重人格	048
理清思绪，了解你的人格	051
剖析自己，发现最真实的自我	053
 第 5 章 微情绪心理：别让自己成为坏情绪的奴隶	 056
认识情绪，揭开情绪的神秘面纱	056
掌握情绪规律，才能更好地管理情绪	059
管理情绪，先要找到坏情绪的源头	061
转移注意力，将坏情绪释放出去	063
反省你的生活节奏	066
积极的自我暗示能帮助你获得好心情	068
放松自我，情绪也需要休息	070



第二部分 通晓心理效应

第 6 章 掌握心理分析的密码	074
微笑效应：用微笑感染他人	074
舍得定理：有舍才有得	075
赞美法则：谁都希望被认可和赞美	077
幽默心理：幽默给人带来快乐	079
安慰反应：能缓解内心的不适感	080
逃离反应：厌恶或恐惧的第一反应	082
冻结反应：短暂的时间和空间静止	085
距离反应：保持一定的距离最佳	088
领地反应：“我的地盘我做主”	090
仰视反应：人们向来敬仰和敬畏比自己强大的事物	093
登门槛效应：一步步来，更易达成共识	096
第 7 章 解开心理秘室的钥匙	098
权威效应：暗示对方认可你的想法	098
邻里效应：和谐熟悉的人际关系更易成事	100
轰动效应：在他人心里留下难以忘怀的印象	102
海格力斯效应：消除敌意	104
尊重定律：给足他人存在感	106
史塔勒公理：带着感恩的心生活	107
蝴蝶效应：别忽视了一些家庭细节	109



第8章 探索心理迷宫的指南	111
胜败反应：荣辱皆惊才是正常反应	111
跳蚤效应：人生的高度来自心灵的高度	112
鸟笼效应：不必庸人自扰，自找烦恼	114
霍桑效应：小心负面情绪的影响	115
马太效应：给自己积极向上的引导	117
超限效应：掌握一定的做事分寸	119
鲶鱼效应：激发竞争意识，提升竞争能力	120
亲和效应：成为他人的“自己人”	122
罗森塔尔效应：给予肯定的鼓励	124
安慰剂效应：只要相信，就会灵验	126
光环效应：爱屋及乌的心理	128
破窗理论：要有防微杜渐的意识	130
习得性无助：别让自己逐渐成为一个失败者	132
拉图尔定律：起名是一种复杂的心理活动	134

第三部分 实战微心理

第9章 撒谎微心理：撒谎时的微动作	138
人们在撒谎时一般会做什么	138
笑得越复杂，越容易发现真相	139
哪些笑是撒谎的掩饰	141
那些瞬间的微反应反映了什么	144
说谎者有哪些微反应	145
小人常用的一些掩饰自我的微反应	147



通过虚假表情探查出对方的真实情绪	150
小小手势中暗藏的谎言	151
第 10 章 交流微心理：言谈话语微动作心理分析	153
心思缜密，善于察人心助你左右逢源	153
言为心声，观其行，察其言	155
品音色，听出来的心理密码	157
识别语气，听出语言中的暗示	159
听懂对方的弦外之音	161
留个心眼，人心难测	163
第 11 章 爱情微心理：破解情场男女的内心小秘密	166
为何人们总是对初恋难以忘怀	166
婚姻这场戏需要你自己来导演	168
爱人也需要你的温情关怀	170
情人眼里出西施的原因何在	172
爱如手中沙，抓得越牢，越容易溜走	174
沟通是婚姻保鲜的第一法则	176
别事事掌控，尊重爱人心中的那点小秘密	179
第 12 章 交际微心理：解读人际交往中人们的无意识行为	181
留下良好的第一印象，让他人愿意与你交往	181
朋友之间需要经常走动	182
“跷跷板”如何维持平衡	184
达成合作，实现共赢	186
言多必失，把谈话的主动权交给对方	188



别太强势，每个人都有自己的喜好	191
再好的关系也需要维系和经营	192
第 13 章 工作中微心理：洞悉职场达人微行为的真意	194
眼为心门，通过眼神读懂他人心理	194
小小办公桌，透视同事心理	196
等电梯时大家都在干什么	198
刁难者内心到底在想什么	201
猜透上司心，找到应对战术	203
察言观色，洞悉上司的情绪心理变化	205
第 14 章 职场微心理：职场达人应该了解的行事箴言	209
始终要记住你是为了自己而工作	209
行胜于言，多做少说	211
身处职场要有忧患意识	213
异性相吸效应：合理安排男女搭配工作	215
工作需要缜密详细的计划	217
专注细节，提升工作效率	220
参考文献	222

Two thin, parallel diagonal lines intersecting the text area.

第一部分
解码微心理

面部表情背后的心理秘密

表情是反映一个人内心活动的一面镜子，所以，我们说表情背后的秘密往往隐藏在人的内心，正因为如此，只要我们剖析了一个人的表情，那就可以顺着对方的表情窥测出其内心的活动。即便是不同种族、不同国籍的人，他们都有一个共同点：拥有快乐、悲哀、静穆和狂怒等复杂、丰富的表情。而通过这些表情，我们完全可以看出一个人的精神生活和内心变化，所以，我们说人的表情是其灵魂的一面镜子。在这个真假难辨的世界里，人的面部表情比语言、行为显得更加真实、更加直接。在转瞬即逝的微表情里，实际上隐藏着人真实的行为心理感受。

这是一场招聘会，面试官问：“如果用一种水果来形容自己，你觉得哪种最合适？”“请说出矿泉水瓶子的三种用途”“如果让你帮姚明设计他在美国的厨房，你会如何设计？”“你觉得专业和兴趣应该怎样跟社会实践相结合？”

面对面试官的步步逼问，场上的几位面试者表情迥异，有的开始挠头，有的开始紧抿嘴唇，有的眼睛盯着天花板。

三十秒的思考时间过去了，几位面试者开始回答问题。挠头的那位说话支支吾吾，他回答说自己像西瓜，但半天也说不出自己为什么像西瓜：“我感觉我的内心不够坚强，就像西瓜，虽然外皮比较硬，但里面其实很柔软。”抿嘴唇的那位反复强调在实践中完善自己的专业知识，却说不清两者是怎样结合的。



为什么说微表情隐藏着人们最真实的心理呢？

1. 微表情是转瞬即逝的

微表情，几乎是一闪而过，一般甚至清醒地展现表情的人和观察者都察觉不到这细微的变化。在表情实验里，只有百分之十的人能察觉到，这意味着，相比较人们有意识作出的表情，微表情更直接地体现了人们真实的感受和心理动机。尽管我们常常会忽略微表情，不过，人们的大脑依然会受影响，改变对别人表情的理解。

2. 微表情是无法伪装的

微表情作为心理应激微反应的一部分，由于是人类的本能反应，所以无法伪装。即便人们平时很努力地掩饰自己的真实感受，强颜欢笑，都只可以在出现的第一瞬间的微表情之后，才能表现出自己想要表达的表情。因此，微表情是了解一个人内心真实想法的最准确的途径。

在美剧《别对我撒谎》中，莱特曼博士有这样一句台词：“你刚才双手抱胸同时后退，这是一种下意识的退缩和躲闪，你在说谎！”在剧中，他一次次通过“微表情”洞悉他人的心理，从而揭露出罪犯最真实的心理活动。可以说，人可以表现出成千上万、不计其数而十分微妙的表情，而且表情变化非常迅速、敏捷和细致，可以真实、准确地反映一个人的情感以及心理活动。在对方未开口之前，你就可以通过其表情得到一些信息，对其情绪、性格、态度等有所了解。俗话说：“看人先看脸。”在这里，脸面不仅仅指的是人的长相，更主要是指表情。

不容忽视的几种表情

一个人主要有三种表情：面部表情、语言声调表情和身体姿态表情。在这三种表情中，面部是最有效的表情器官，其发展在根本上来源于价值关系的发



展，人类面部表情的丰富性来源于人类价值关系的多样性和复杂性。或许我们不知道，每个人的脸部都能够传输信息，它本身就是媒介，一个人的面部表情主要表现为眼、眉、嘴、鼻、面部肌肉的变化。

那么，表情到底是怎么形成的呢？

表情通常是指人们通过姿势、态度等表达感情、情意。人们之所以有丰富的表情，那是因为人们有着丰富的表情肌，表情肌是头肌的一类，通常分布在口裂和眼裂的周围，比如眼轮匝肌、口轮匝肌都是起自颅骨，止于皮肤。表情肌收缩时可改变眼裂和口裂的形状，皮肤出现皱纹，从而表现出喜、怒、哀、乐各种表情，同时可以加上语言表达。在生活中，由于日常交际的需要，人们拥有了丰富的表情。

下面，我们列举出几种常见的表情器官，这其中的表情，你是否可以辨别呢？

1. 眼睛

它是心灵的窗户，可以最直接、最完整、最深刻、最丰富地展现出一个人的精神状态和内心活动，可以冲破习俗的约束，进行心灵之间的交流。无疑，眼睛是情感的第一个自发表达者，通过眼睛，可以看出一个人是欢乐还是悲伤，是烦闷还是高兴，是讨厌还是欣喜。同时，我们还可以从眼睛中判断出一个人是否在说谎，是诚恳还是虚伪。比如，正视他人，这表示其内心是坦诚的；眼神躲躲闪闪，这表示其很心虚。

眼睛的瞳孔可以反映一个人的心理变化：当人们看到自己喜欢的东西时，瞳孔会不自觉地放大；而看到自己厌恶的东西时，瞳孔则会缩小。

2. 眉毛

别看眉毛好像没什么表情，其实它也隐藏着不少的秘密。眉毛之间的肌肉皱纹可以表达人的情感变化。比如，柳眉竖立表示这个人在生气，横眉冷对则表示他对你有敌意，挤眉弄眼则表示戏谑，低眉顺眼则表示顺从，扬眉表示心中的畅快，眉头舒展表示一切问题都解决了，眉梢有喜表示愉悦的心情。



3. 嘴巴

嘴部的表情主要体现在口型变化上。比如，伤心时嘴角会下撇，高兴时嘴角会提升，委屈时会噘起嘴巴，惊讶时会张口结舌，生气时会咬牙切齿，强忍痛苦时会咬住下唇。

4. 鼻子

鼻子也是有表情显现的，比如，心情烦闷时会耸起鼻子，轻蔑时会嗤之以鼻，生气时鼻孔会扩大，鼻翼翕动；紧张时鼻孔会不自觉地收缩，鼻息也会收敛起来。

5. 面部

面部表情是最为丰富的，我们就简单列举几个。比如，肌肉松弛表示心情愉快、轻松，肌肉紧张则表示内心痛苦。

当我们在“阅读”一张脸时，不经意会发现隐藏在其间的非常多的信息，其中还包括了脸部的基本结构和肌肉特性：你所看见的这张脸长且棱角分明，还是又圆又胖？一般情况下，当我们在生活中看到一张陌生的面孔之后，往往会翻开自己的名片夹，在之前认识的人中寻找出他们相同的地方。与此同时，我们会根据对方的眼镜、化妆、文身或穿戴等装饰作出自己的判断。

通过常见表情洞悉他人内心世界

人的脸部有43块肌肉，由于人们对“甜”和“苦”的生理反应，形成了“开心”和“不开心”两种最基本的表情。开心时，面部的肌肉自然松弛；不开心时，会伤心落泪，甚至表情比言语更能明显地表达心理的动态。由此可见，我们完全可以通过常见表情认知他人的心理。

人们常说：“六月的天，孩子的脸——说变就变。”其实，孩子们的脸看似变化迅速，不过，与成年人的面部表情变化相比，那就逊色多了。而且，这两者是不同的：孩子脸上的变化是显著的、简单的；而成年人的面部表情变化



却是微妙的、复杂的。一个人的面部表情，这和这个人的内心世界有着极为丰富且直接的关系。一个人的面部表情所表现的是他内心的真情实感。

小周的同学明天结婚，她打算去找领导请假。进门之后，小周发现领导正对着一张纸发愣，眉头锁在了一起。小周怯生生地走过去，把同学的大红请柬放到了领导桌子上，说明了来意。

没想到，领导看了看，说了句：“单位这么忙，哪有时间老掺和这个？”说完，就继续低头看东西去了。

小周一脸郁闷地走出了办公室，以前自己请过几次假，领导都没有这样过啊，今天是怎么回事呢？过了几天，她才知道，领导夫妻闹矛盾，老婆给他扔下了一张离婚协议书，逼着他签字呢。小周正巧拿着结婚请柬去，不是自找没趣吗？

如果小周能通过领导表情识别其心理，那她就可以暂且不说自己请假的事情，那自然就给了自己一个进退自如的空间，而不是碰一鼻子的灰。

生活中，都有哪些常见的微表情呢？它们到底代表了什么样的心理呢？

1. 眼神

每个人的眼睛都能够发出各种信息，而这些神情往往就是他内心情绪的变化。比如，眼睛流露出善意，表明对方心地很善良；眼睛暴突，表明对方性情很凶恶。对方不同的眼神可以透露出不同的信息，而你只需要注意观察对方的眼神，就可以认知对方的心理了。

2. 各种笑容

不同的笑容代表着不同的心理，当一个人在笑的时候，眼角没有出现细纹，那他有可能是在假笑。反之，当他在微笑时，脸部出现了细纹，眼神明净，那表示他是真的在笑。

一个人的思想可以通过不计其数的复杂而微妙的表情表现出来，表情的变化是相当迅速的，但即便如此，我们还是通过表情准确地探知其心理活动。在生活中，有经验的人可以通过观察人的表情，探知到其内心世界。俗话说：“看