

微反应心理学

见微知著，洞察真相 / 马浩天◎著

Micro-expressions, also called physiological stress expressions, are the instinctive reactions of human being by the long-term evolution, heredity and inheritance. As revealing the heart secrets, micro-expressions are the most accurate clues to understand a person's inner thoughts. Applicable for all scenes of interpersonal communication, micro-expressions are so to speak the scientific interpretation of a person's body secrets.



没有看不透的心，没有识不破的人，
读心识人准到骨子里。



古吴轩出版社

中国·苏州

微反应心理学

见微知著，洞察真相

Micro-expressions, also called physiological stress expressions, are the instinctive reactions of human being by the long-term evolution, heredity and inheritance. As revealing the heart secrets, micro-expressions are the most accurate clues to understand a person's inner thoughts. Applicable for all scenes of interpersonal communication, micro-expressions are, so to speak, the scientific interpretations of a person's body secrets.

马浩天◎著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

微反应心理学 / 马浩天著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5546-0911-8

I. ①微… II. ①马… 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066549号

策 划: 花 火

责任编辑: 蒋丽华

见习编辑: 薛 芳

装帧设计: 润和佳艺

书 名: 微反应心理学

著 者: 马浩天

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2017年5月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0911-8

定 价: 39.80元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89581657



前言 PREFACE

你刚认识一位新朋友，可不清楚对方是个什么类型的人，也不知他跟你说话的时候是否真诚。对方在侃侃而谈或沉默不语的时候，他的内心究竟在想什么呢？

你的老板在公司大会上表扬了你，说你上一季度业绩出众，可是接下来的升职加薪却没你的份。你想知道老板对你有什么意见，可又找不到头绪。到底是哪个环节出了问题了呢？

你和客户进行商务谈判，客户说自己的条件非常优惠，已经到了底线，甚至当场做出就算谈判破裂也不会妥协的样子。你如何知道客户是真的拿出了全部诚意，还是在做样子？

跟恋人交往三年了，感情不像原来那么炽热，你不知道他（她）的爱是否还在。尽管每次问起来，他（她）都信誓旦旦地说非你不娶（嫁），但你总是有一种隐隐的不安和怀疑。

上述这些情况，究竟哪里不对劲呢？

其实，想知道真相并不难。身处上述具体情境中的时候，你可以对对方的声音、表情、身体动作等微反应进行观察和对比，然后判定对方所说是否为内心的真实想法。假如对方的动作、表情和语言不一致，则很可能说明他（她）

言不由衷。

西方心理学的开山鼻祖弗洛伊德曾说过这样一段经典名言：“任何人都无法保守他内心的秘密。就算他的嘴巴保持沉默，他的指尖也会喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他！”这段话的意思是说，每一个人的内心都是有踪迹可寻、有端倪可察的。就算他掩盖得再严实，各种微反应、微表情也会悄悄地泄密。

这本《微反应心理学》，就是以“客观地观察”为指导原则，帮助你发现隐藏在人们的微反应背后的秘密，从而了解对方的心理活动。所以，这本书的首要创作目的，就是启发大家捕捉各种日常小动作、小习惯、细微表情、随口而出的三言两语，从而轻松读懂身边的人，也更了解自己。此外，本书的每个小节基本上都独立成章，大家可以从自己感兴趣的任何地方读起。

当然，在不同情景下，同一个微反应所代表的含义也不尽相同，所以，书中所阐述的观点和解说并不是唯一的正确答案。本书的创作意图是教大家一种心理学的思维方式。读过这本书后，假如你能从心理学的视角来分析人类行为，并体验到微反应与心理的有趣联系，那你就是有收获的。



目录 CONTENTS

第一章

走进微反应心理学， 解读会说话的身体秘密

究竟什么是微反应 / 002

微反应是人类的本能吗 / 004

为什么单向表达的微反应不准确 / 006

了解微反应刺激源的几种形式 / 008

微反应能起到怎样的作用 / 010

为什么人不能控制自己的行为 / 012

身体的微反应可控吗 / 014

为什么表演无法掩饰微反应 / 017

心理小测试：透过伸手的姿势读懂你的性格 / 019

第二章

解读常见的微反应， 快速辨识他人的真实意图

安慰反应：不怕，我能行 / 022

冻结反应：注意，千万别动 / 024

爱恨反应：爱则亲，恨则逃 / 027

仰视反应：傲慢与谦卑 / 030

领地反应：我的地盘我做主 / 032

战斗反应：做好进攻与防守准备 / 034

胜败反应：输赢并非常事 / 037

呼吸反应：关键时刻屏住呼吸 / 039

心理小测试：通过操作手机的动作看懂一个人的心理 / 041

第三章

洞悉细微反应， 透过肢体语言看清真实内心

一张脸看穿你的内心 / 044

不张嘴，也能知其心 / 046

简单手势透露内心动向 / 049

从叉腰姿势看男女的不同心理 / 052

足部小动作透露你的心理秘密 / 054

通过步态也能读懂一个人 / 058

站姿是性格的一面镜子 / 061

坐姿不同，秉性亦不同 / 064

心理小测试：四个小动作揭示你的真实性格 / 067

第四章

与陌生人交谈， 读懂其微反应才能投其所好

- 上扶梯匆忙的人竞争意识强 / 070
- 常换发型及形象的人缺乏安全感 / 072
- 穿衣打扮写满了心思符号 / 074
- 有时候摇头并不代表“不” / 077
- 手背在身后是一种自信的表现 / 080
- 乐于助人者才是你的伯乐 / 082
- 从捻烟的轻重看出一个人的意志 / 085
- 对你说“不”的人，才值得深交 / 087
- 不同开场白，代表不一样的内心世界 / 089
- 心理小测试：你的社交能力有多强 / 091

第五章

想寻找真诚的朋友， 微反应告诉你真心假意

- 察人入微，拒绝成为受伤的那个人 / 094
- 目光坚定不一定就真诚 / 096
- 豪爽大笑的人不可过于信任 / 098
- 伸手时五指并拢的人不可深交 / 100
- 经常拍打脑后部是重利的表现 / 103
- 别把“我是为你好”太当真 / 105
- 喜欢恭维的人最虚伪，要适当保持距离 / 107
- 主动斟酒的人，或许更值得深交 / 109
- 从吃相看朋友的个性 / 111
- 心理小测试：一道题看透他人的交友原则 / 113

第六章

想在职场中游刃有余， 微反应心理学是必修课

- 用手转笔是上司心里不安吗 / 116
- 抬高右眉是上司怀疑的表现 / 118
- 十指相扣，透露着上司心里的不满 / 120
- 扔眼镜的小动作传达出不悦 / 122
- 同事的眉毛会说“悄悄话” / 124
- 手指敲击桌面，代表心里一定有意见 / 127
- 抓挠耳朵，十有八九是心里焦虑 / 130
- 表面不在乎，心里也不在乎吗 / 133
- 走路沉稳的下属，给人一种务实的感觉 / 136
- 心理小测试：你的职场处事能力如何 / 139

第七章

签约客户时， 看透其微反应是成功签单的必杀技

- 不同握手方式透露客户不同的性格 / 142
- 嘴部动作，揭露谈判时的口是心非 / 145
- 闭上眼睛听，意味着客户正在做选择 / 148
- 踮脚尖，表明客户对谈判很满意 / 150
- 突然整理领带，是自我注视的表现 / 153
- 客户托着下巴，不妨让他思考一会儿 / 155
- 通过瞳孔变化，吃透客户的心理 / 158
- 动作夸张，是一个人感染力的体现 / 161
- 手摁膝盖意味着谈话即将结束 / 163
- 字如其人，通过签名也能猜透客户心理 / 165
- 心理小测试：你适合从事销售工作吗 / 168

第八章

掌握恋爱微反应， 在举手投足间更懂彼此心意

双手抱于胸前，是在秀优越吗 / 172

约会时男友抢着坐左边是为哪般 / 174

常把“我”挂在嘴边，是为了更亲近你 / 176

假笑不由心，是内心不悦的掩饰 / 178

托盘式撑下巴，满满的爱慕之情 / 180

女友舔嘴唇，是对“寻求”的暗示 / 182

一只手捂嘴、安静倾听意味着什么 / 184

双腿交缠是对爱意羞涩的应答 / 186

说话突然拉高声调，是说谎了吗 / 189

心理小测试：从应急反应测出你恋爱中的不足 / 191

第九章

经营婚姻生活， 懂些微反应使相处更和谐

睡姿透露枕边人的心理秘密 / 194

从看电视的表现读出爱人的心理 / 197

烹饪习惯是生活态度的体现 / 199

摊开双手，意味着妥协和退让 / 201

触摸鼻子，撒谎的常见动作 / 203

醉酒后打电话是内心寂寞的独白 / 205

手置于臀部下方，显示出不安心理 / 207

心理小测试：你的夫妻关系是否理想 / 210

第十章

警惕小习惯， 别让日常微反应出卖你

- 细微处泄天机，微反应看透你的性格 / 214
- 认真写字，别让笔迹显露社交能力 / 217
- 开车习惯也在透露一个人的个性 / 219
- 从持咖啡杯的手势得知人的性格 / 222
- 通过点餐行为，猜透他人的决断力 / 224
- 酒后吐真言，从醉态看人的真性情 / 227
- 吐烟圈虽酷，但会暴露你的性格 / 230
- 刷牙小习惯展示你的内在修养 / 232
- 心理小测试：透过生活习惯读懂一个人 / 235

附录

- 微反应的尖端应用一：测谎 / 239
- 微反应的尖端应用二：刑事诉讼 / 241

第一章

走进微反应心理学，解读会说话的身体秘密

微反应，又称为心理应激微反应，是人类经过长期进化遗传、继承下来的本能反应。微反应透露着一个人内心的秘密，是了解一个人内心真实想法的最准确线索。它适用于所有人际交往的场景，可以说，微反应就是对一个人身体秘密的科学解读。



究竟什么是微反应

● 受到意外刺激时，人的第一反应是减少身体动作，保持瞬间静止，以便看清突发状况并做出应对之策。那么，我们为何会出现这样的反应呢？它又起怎样的作用呢？

微反应的全称是心理应激微反应，它是指在受到有效刺激之后，所做出的不经意的反应动作，是心理学领域的一个新词。微反应对应的英文应该是 micro-reaction。

只要看过美剧《别对我说谎》的人，都应该很了解“微表情”这个词。当然，这个词并不是电视剧随意造出来的。在美国Paul Ekman教授的著作，如《情绪的解析》《说谎》中就已经得到了广泛的运用，从文中我们可以得知，微反应指的是时间非常短的或不充分的面部表情，它可以用来判断被测试人的真实情绪，也可以用来测谎。

这里，我们举个例子，如著名美剧《老友记》第二季第一集，Rachel意外得知Ross找到新女友后，表现失常，脱口问出一句：“Isn't that just kick you in the crotch, spit on your neck fantastic?”（这难道不是很爽吗？爽到如同一脚踢在档下，然后再往脖子上吐一口痰。）Ross的妹妹Monica听到这话有点窘，赶紧替Rachel解围道：“It is an expression.”（这是一种表达方式。）

可见，微反应并非单指面部表情，因为分析一个人的真实心理状态，

除了面部表情之外，还应当观察、分析肢体动作、语言意义等的表现，才能全面判断。

或许有人会说，反应是受意识控制的，有真有假，不一定能判断心理状态。的确，这种怀疑是有道理的。研究表明，大部分人体的反应都是可以进行主观控制的，当然也有极少数例外（如瞳孔）。但是，人在受到刺激的时候所做出的反应却不太容易造假。

在刺激有效的情况下，被测试人的最初瞬间反应绝大多数都是不受思维控制的，所以真实可靠。当然，这些反应很快会被控制和修正，且动作幅度很小。不过，要想让被测试人表现出真实的心理状态，需要一个前提条件，即有效的刺激。刺激所带来的反应，这个完整的过程以及全部的内容可以提炼成一个词，叫作微反应。



解码微反应

微反应是个广义词，一是指耳熟能详的微表情，属于面孔微反应；二是指反应心理状态的身体“小动作”，属于身体微反应；三是指语言信息本身，包括使用的词汇、语法以及声音特征，属于语言微反应。在这里，微反应通常会让人直接联想到身体的动作反应。因此，微反应更适合作为一个狭义词来理解。

微反应是人类的本能吗

我们知道，当动物的领地被侵犯时，会愤怒地露出尖牙和利爪；受到威胁时，会停止行动，竖起耳朵，小心倾听；遇到同伴时，则会交颈而欢……而我们人类，作为生活在地球上的动物种类之一，是否有着与动物一样的生存本能反应呢？

事实证明，人的生存本能反应是与生俱来的。只不过，人类更具有特殊性罢了，我们虽然跑得不快，跳得不高，飞不起来也潜不下去，但是我们的头脑比其他动物发达，所以会学习，会创新，会使用高科技工具。当然，任何事物都具有两面性，因为头脑灵活，人类制造谎言和欺骗的方式也越发高明。

值得庆幸的是，人类在受到危及生存和繁衍的威胁时，还是会退回到动物的水平，在这个时候，人的动物性反应将取代人类理性的做作而获取控制权，通过种种微小的反应，将内心的情绪和想法展示出来。

当然，也许有人会怀疑，既然微反应是一种表现，那它有没有可能是故意表现出来的呢？让我们来看一个实验，或许从中我们能找出答案。

这个实验很简单，要求被测试人在1分钟的“对话”（实验人员单方面说话或做动作）过程中，完全保持静止不动，包括身体的动作和面部的细微动作。当然，类似眨眼这种无法避免的生理缓解动作是可以的。也就是说，在保证不伤害被测试人的前提下，无论实验人员做什么，被测试人只要能控制住不动，

就算赢得实验，有奖金。

这个实验的结果是，通常在实验员做出轻蔑评价的时候，被测试人的眼睛、眉毛和嘴巴都会出现不同程度的轻微运动。如果实验员有身体接触的进攻行为（没有伤害的力度），被测试人除了身体受力改变位置和姿态外，脸上的表情也会有相应的变化，尤其是眉毛、眼睛和嘴巴。

由此可以证明，即使人很确定地要控制住自己不动，在受到有效刺激之后，仍然不可抑制地会出现本能反应。因为人的动物性，在受到刺激的时候做出的第一反应不太容易作假。人在情急之下，会产生很多趋利避害的本能反应，由于这些反应是长期进化所得，很难被理智的思维完全控制。可见，微反应的确是在受到刺激时做出的本能反应。



解码微反应

微反应是人类作为一种生物，经过长期进化而遗传、继承下来的本能反应，是无法刻意“装”出来的。从一个人表现出的微反应中，可以洞悉他内心的惊讶、恐惧、愤怒或喜悦等感受，它是了解一个人内心真实想法的主要线索。

为什么单向表达的微反应不准确

当你理解了微反应的概念之后，是不是意味着你有能力通过微反应去洞察他人的内心世界了呢？其实不然，微反应如果只是单向表达，那么，它就存在不准确性。

我们知道，微反应是人的本能，但如果一个人从头到尾都在自主向外表达信息，也就是说单向输出，那么，他所表达出来的所有信息，包括语言、肢体动作、表情等都不能作为依据进行微反应分析，这是为什么呢？

因为那些非常微小的细节，并没有受到外界的刺激，这就有可能是提前准备好的“表达方案”，这种最有说服力的案例就是电影。

比如，某电影中有一个长镜头，没有任何剪辑，实力派影帝或影后倾情出演。每一个细微的眼神跳动，每一次不经意的手指颤抖，每一个难以察觉的微笑和撇嘴，画面上一切的细节都感人肺腑，这能说明这个演员所表演的“微反应”都是他本人真实的经历和感受吗？当然不是。

可见，只要是单向表达，无论是演员还是生活中的任何人，都有可能事前做好了充分的准备，并试图达到目的。甚至一些特殊职业者还可能被要求发言前必须经受专业培训来吹毛求疵地力求完美。所以，单向表达并不准确，它有可能100%是在“演戏”。

所以，要分析反应，必须有一个前提条件，那就是要有刺激源，通过刺激