

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

微行为

破解微小动作、表情的密码

文峻◎编



有些面部表情丰富的人在内心矛盾的时候眉毛会一高一低；有些人遭遇不愉快的事时，喜欢不断地耸动眉毛；而

眉毛可以产生不同的眉形，表达丰富的表情。

眉毛上的动作



中国华侨出版社

小小的眨眼动作，是诸多心理学家研究的重点。眨眼，这个再微小不过的动作，隐藏着巨大的玄机。可以通过眨眼的动作来判断对方是否在说谎、是否紧张、是否真诚等心理细节。

眨眼的秘密



图说 (100) 日常行为密码

彩图典藏版

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

微行为

破解微小动作、表情的密码

文峻◎编

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解微行为 / 文峻编. — 北京: 中国华侨出版社,

2017.7

ISBN 978-7-5113-6893-5

I . ①图… II . ①文… 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 145006 号

图解微行为

编 者: 文 峻

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 墨 林

封面设计: 中英智业

文字编辑: 青 濛

美术编辑: 刘 佳

封面图片: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 668 千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6893-5

定 价: 68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

P R E F A C E

人生就像一场化装舞会，人们常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，或是某些动作行为，细微心理反射表现出来，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和行为心理反射里！

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，我们要学会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。本书图文并茂，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、一把度人的尺子，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

CONTENTS

第一章 信心的博弈：重视与轻视	1
不屑代表着对其轻视	1
轻视时会发出“哼、切”的单音词	2
轻视时会不自觉地皱眉头	2
能力差的人容易受到忽视	3
唯唯诺诺没有想法的人容易被轻视	4
不善言表的人容易被轻视	4
会把轻视的事情放到最后完成	5
喜欢指手画脚的人容易被轻视	6
忘记姓名表示轻视	6
如何应对被轻视	7
不雅的站姿表示轻视	8
随意的坐姿表示轻视	8
准确地把握老板发出的轻视的信号	9
劝退的肢体语言表示轻视	10
低头摇头耸肩且双唇下弯表示鄙视	10
攻击性的反驳表示鄙视	11
过分轻视时就会无视	12
眼神游离表示漠视	12
初次见面记住名字表示重视	13
记住对方细节表示重视	14
触摸表达重视	14
对话中点头表示重视	15
会面中坐姿端正表示重视	16
受邀坐主位表示被重视	16
会谈中站姿挺直表示重视	17
频频表达喜爱之情可以带来重视	18

准时赴约表示重视	18
第二章 懂得保持心理距离：排斥与接受.....	19
守住你的安全距离	19
距离产生美	20
性别也能决定距离	20
心理距离的文化差异	22
陌生人，别离我太近	23
拥挤使人不适	23
眨眼速度慢：不愿看	24
抿嘴不笑所隐含的内容	25
抿嘴微笑：温柔的拒绝	25
不只是卖萌：撇嘴	26
拨弄头发的女士	27
短裙美女难接近	27
碰触手部可以拉近距离	28
双手插兜，拉开距离	29
双手背后防止他人靠近	29
交叉双臂建立防线	30
腿部动作表露的距离感	31
交叉双腿表示没有认真在听	31
第三章 看穿对方的心理软肋：妥协与抗争.....	32
总是擦眼镜的人	32
咬眼镜腿泄露的秘密	33
警惕摘眼镜的动作	33
滑落鼻尖的眼镜	34
把握熄灭烟头时的心理	35
酷酷的吸烟者	35
高抬的下巴：我不会妥协	36
拣出不存在的“绒毛”	37
不安地压低下巴	37
不同含义的耸肩	38
低调的缩肩动作	39
歪头表示顺从	39

具有威胁意味的食指	40
把大拇指插进裤兜	41
叉腰动作解析	41
双腿交缠的女性较为顺从	42
OK手势使气氛融洽	43
抖脚背后的深层次含义	43
男人的弹弓式坐姿	44
想要离开的坐姿	45
跨坐在椅子上的男性支配欲强	45
身体斜靠宣告所有权	46
抬高身体赢得优势地位	47
表示恭顺的鞠躬礼	47
第四章 谁在挑衅：冲突与防御	48
难以隐藏的愤怒	48
愤怒：冲突的根源	49
幼儿园里的冲突	49
冲突前的预备	50
愤怒的表现	51
威胁的结果	51
挑衅与迎接挑战	52
防御自己的领地	53
手的表达	53
领地的标识	54
个人领地的防御	55
如何捍卫“家”领地	55
人类的躲藏行为	56
迎接场合的挡身动作	57
熟练的挡身动作	57
天然自我防御工事	58
坐姿中的挡身	59
需要防御的另一个地方	59
平息攻击的方式	60
尖叫的防御作用	61
抱臂防御	61
弱者的防御：耸肩	62
脱掉外套的人	63

“二郎腿”能跷否	63
第五章 你的神经绷紧了吗：紧张与放松.....	64
紧张感是如何产生的	64
为什么紧张难以隐藏	65
会叫的狗不咬人，脸红的人不动手	65
缓解紧张时的呼吸加速	66
紧张时眨眼频繁	67
紧张的面部表达	67
揉捏鼻子释放压力	68
怯场导致声音改变	69
鼻孔张大暴露紧张情绪	69
拉扯耳垂：焦虑和犹豫	70
抚摸胸腹的安抚作用	71
抚摸颈部寻求安全感	71
不能克制的手部颤抖	72
搓腿可以平缓情绪	73
焦虑时的手部表现	73
从抖腿到踢腿	74
紧张时的咀嚼和吞咽	75
紧张时的声音安慰	75
社交场合的替代行为	76
把玩饰物代表心神不宁	77
机场更容易出现替代行为	77
第六章 害怕了吗：压力与惊恐.....	78
压力下的安慰行为	78
眼睛的保护行为	79
眼睛的视觉阻断	79
触摸肌肤的安慰作用	80
压力下的双手背后	81
自我安慰的拥抱	81
社会名流如何隐藏压力	82
咬嘴唇隐含的负面情绪	83
消失的嘴唇	83

吸烟的味道安慰	84
惊讶时的面部冻结	85
受到惊吓时的冻结反应	85
受到惊吓时身体僵直	86
或红或白的脸色	87
古代的身体冻结：跪叩	87
惊恐之下的呼吸控制	88
压力使腿部动作减少	89
手部约束：不知所措	89
工作压力的理论模型	90
遇到压力时的双脚相扣	91
工作压力产生的因素	91
第七章 谁的内心在被谴责：自豪与愧疚.....	92
良心不安的愧疚心理	92
爱收藏玩具的成年人的小心思	93
透过视线看心态	93
“不可思议”的补偿	94
吸气或者捂住嘴巴表示愧疚	95
说谎的人心怀愧疚	95
语速比平常快，表示愧疚	97
愧疚的“抵消效应”	98
妻子不与丈夫比肩而坐，表示愧疚	98
愧疚时候的生气和焦急	99
用双手按住双颊	100
从工作态度看同事	100
第八章 继续下去还是适时停止：喜爱与厌恶.....	101
别让对方皱眉	101
下意识地扬眉	102
“八字眉”是怎么回事	102
眉毛上的动作	103
睁大眼睛看你	104
瞳孔的变化	104
眼角看人	105
“挤眉弄眼”使眼色	106

游离的眼神	106
斜瞄式微笑的魅力	107
嘴角变化有玄机	108
鼻子上的微行为	108
头部微倾的温暖和顺从	109
托盘式姿势	110
注意敲击桌面的手	110
眨眼的秘密	111
抬头微笑	112
摩拳擦掌	112

第九章 伪装下的情绪涌动：沉静与动摇..... 113

神奇的NLP	113
鸡皮疙瘩是怎么回事	114
向左上方移动的眼球：视觉频道	114
回味感觉	116
左右转动的眼球	117
为压力“出气”	117
丰富的摇头动作	118
一种姿势多种含义	119
平视就是平静	119
是真正的健忘吗	120
摩擦前额的含义	121
拍打头部为哪般	121
手指关节的动与静	122
抓挠后颈有几种可能性	123



紧握双手的秘密	123
手肘摆放有学问	124
双臂交叉的两种不同情况	125
吸烟是因为缺乏安全感	125
通过眼镜塑造个人形象	126
她为什么双颊绯红	127
歪着头的秘密	127

第十章 谁处在受支配的地位：强势与弱势..... 128

如何有效利用视线	128
主动移开视线的人更加强势	129
弱势的一方移开视线是为了躲避	129
由上而下的打量	130
由下而上的尊敬	131
三角区域造成的威严感	131
压低的眉毛中会透出威严	132
带着威严的凝视	133
死盯着对方的眼睛不转移	133
长久凝视使人更亲密	134
高昂着下巴的人通常倔强	135
用镜子来训练威严的目光	135
下巴有时会带侵略性	137
高昂下巴有时会使人觉得高傲	138
握手时该谁先出手	138
翻转手掌获得主动权	139
强势的领地宣言	140
如何应对强势的握手者	140
伸展手臂的不同含义	141
手撑桌面获得主导权	142
双手叉腰的威严感	142
手臂的扩张和收缩	143
竖起拇指表示自信	144
叉开双腿的强势站姿	144
伸出拇指的其他含义	145
地位高的人肢体动作少	146
显示权威的座位安排	146

第十一章 克制不住的烦躁：成功与失败..... 147

胜败的重力原理	147
反重力动作	148
胜利者的姿态	148
胜利者的摇头晃脑	149
留心骗人者的反应	150
高声欢呼代表胜利	150
失败者的表现	151
失败者会长期压抑	152
怯懦的失败者	152
一瞬即逝的表情	153
手插裤兜的人	154
这样做只能代表你是个失败者	154
失败者的眼神灰暗	155
成功者的手舞足蹈	156
失败的人心不在焉	156
成功者具备的心态	157
拍打头部说明走出困境	158
成功者的状态	158
失败者喜欢否认	159
失败的时候容易表现出退化	160
转移视线	160

第十二章 到底是谁激怒了谁：愤怒与好斗..... 161

愤怒的表情	161
愤怒者的脖子会变粗	162
双拳握紧代表愤怒	162
眼神犀利也是愤怒的体现	163
愤怒者的语言短促有力	164
变得愤怒，呼吸也会剧烈	164
愤怒后的挑衅姿态	165
没表情不等于没感情	166
咬牙切齿的愤怒者	166
嘴唇紧绷，表示愤怒	167
两条眉毛竖起来	168
扇动的鼻翼	168

愤怒时眼睑也有变化	170
松领子	171
叉腰也表示愤怒	171
愤怒也可以假装	172
越愤怒双臂抱得越紧	173
双眉下压表示愤怒	173
很明显的愤怒：怒目而视	174
愤怒的人鼻孔张开	175
愤怒的人毛发竖立	175
厌恶的愤怒：上唇轻微离开下唇	176
大吼发泄愤怒	177
憋气表达愤怒	177

第十三章 三十六计走为上：逃避与逃离..... 178

稍稍吸气代表恐惧不安	178
姿态微微调整：他很不安	179
直接后退，想要逃跑	179
恐惧时两手冰凉	180
躯干和头后仰代表想要逃离	181
避开他的视线：视觉逃离	181
坐姿角度扭转，准备逃跑！	182
从脸色也可以直接读出不安与想逃	183
站姿角度扭转，下一步就逃跑！	183
恐惧的直接反应是静止	184
张大嘴巴吸气	185
恐惧会使人最大程度睁开双眼	185
发出尖叫声	186
膝盖发软	188
躯干倾斜就是要逃离	188
手心潮湿的人内心恐惧	189
恐惧时用手护住某个部位	190
逃避时头歪一边，用手托住头	190
逃避时按住脸颊、头、头发	191
逃避时会自己紧握双手，或手指交扣	192
逃避时头歪一边，用手托住头	192
脸色急速转变代表恐惧，急切想逃避	193
逃避时会玩弄饰物	194

空洞的眼神表明很不安	194
想逃离时，身体会不自觉抖动	195
烦躁时不自觉想逃离	196
回忆过去与幻想未来	196
当对周遭的人失去信任时，就想逃离	197
想逃避时，会毫无目的地狂奔	198
自我封闭是为了逃避现实	198

第十四章 说不出却藏不住的痛：悲伤与痛苦..... 199

悲伤源自哪里	199
悲伤时的眼泪可以排毒	200
悲伤的表情特征	200
痛快哭一场	201
婴儿痛哭的表情分析	202
婴儿的痛哭	202
成人的痛哭	203
悲伤时压抑的痛哭	204
一张痛哭的嘴	204
静静的忧伤	206
深深的忧虑	207
扩大的悲伤情绪	207
为自己化解悲伤	208
令人厌烦的苦瓜脸	209
女性的撒手铜	209
你真的会区分痛哭和大笑吗	210
抑郁成灾	211
现代人如何远离抑郁症	211

第十五章 居然是这样：惊讶与意外..... 212

超过1秒的惊奇表情是装出来的	212
惊讶时额肌充分收缩	213
真正吃惊的表情不到1秒钟	213
惊讶时的眉毛会大幅上扬	214
年纪大的人惊讶时前额会产生水平皱纹	215
嘴巴不自觉张开，配合一次快速吸气	216
受到刺激时嘴巴向下轻微张开	217

瞳孔微微放大：他有些惊恐	217
惊讶的人会深吸一口气	218
惊讶时下巴会微微抬高	219
受到惊吓，不自觉提高声音	219
尖叫是被严重吓到了	221
惊讶的人有时会面部仰天	222
歪过头去注意令人惊讶的事	222
惊讶刺激使人流泪	223
有时候惊讶会使人停住所有动作	224
皱眉：严重关注令人惊奇的大事	224
控制呼吸的深度和频率	225
屏住呼吸：太震惊了	226
惊讶让人变得严肃？	226
本来托腮的手突然张开了手指，太惊讶了	227
受到负面刺激，做出防御姿态	228
小孩子的两只手放在脑袋两侧，五指全部张开	228
第十六章 谁在仰视着谁：服从与合作	229
服从于高高在上的人	229
有些被服从的人会骄傲	230
习惯放下	230
达西的傲慢	231
想要合作的诚意	232
谁服从于谁	232
从拍照站位中找出领导者	233
低头处世，昂首做人	234
真假拥抱	234
真正的合作建立在尊重与互惠上	235
控制局面，让别人从心里上仰望自己	236
设身处地为别人思考，是一种心理服从	236
利用“留面子效应”指引别人的顺从性	237
拥抱对手使自己站在主导位置	238
从众心理对促成合作很有效	238
低调做人，是服从的表现	239
身处劣势时，示弱能激起他人的怜悯之心	240
适度进取，不要永远低头	240

第十七章 小动作出卖你的“秘密”：性格信号..... 241

注视背后的秘密	241
只有男性会出现“管状视野”	242
读懂“唇语”	242
女人微笑的次数比男人多很多	243
不同微笑，不同秘密	244
奇怪的微笑	244
同样的咂嘴，不同的含义	246
天真的托腮	247
性感的下巴	247
手臂动作的情感体现	248
手势表露自信程度	249
手臂的信号	249
叨烟的方式	250
持烟的方式	251
吐烟也看性格	251
站姿显露性格特征	252
落座体现心理状态	253
坐姿表露性格	253

第十八章 日久生“隐情”：习惯信号..... 254

见到强势的异性往往会顺从	254
听人发言往往直视对方的人自我感觉良好	255
每当落座时都整理仪容：自我感觉良好	255
从写字的习惯看人	256
列席会议时抬头倾听：认真顺从的人	257
列席会议时，低头倾听代表没有安全感	257
拍打头部的后悔心情	258
站立时，靠在门廊上的人自我评价很高并且野心勃勃	259
嘴形所透露的喜悦和无奈	259
眉毛的“动作”所透露的心理信号	260
歪着脑袋倾听表示聚精会神	261
交谈时抹头发的人问心无愧	261
指尖相碰的姿势所透露的心理信号	262
搓手的心理信号	263
双手攥在一起的心理信号	263