

# 微行为

小动作背后隐藏着什么？

## 让你瞬间读懂他人小动作背后的秘密

- ★ 看透人心、无往不胜，让你处处抢占先机的交际制胜手册！
- ★ 从行为上、心理上、战术上全方位看懂对方、操控对方！
- ★ 获取掌控他人的王牌，顺利开启幸运之门！

# Micro-Behavior



弗洛伊德曾经说过：“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他。”

孔伟明◎编著

石油工业出版社

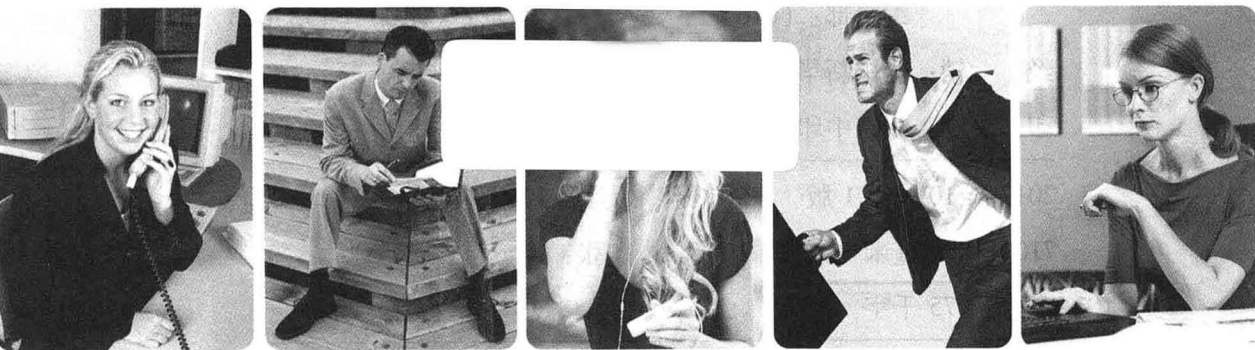
小动作背后隐藏着什么？

# 微行为

## Micro-behavior

让你瞬间读懂他人小动作背后的秘密

孔伟明◎编著



弗洛伊德曾经说过：“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他。”

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微行为/孔伟明编著.

北京: 石油工业出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5021-9633-2

I. 微...

II. 张...

III. 行为—心理学

IV. B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 137215 号

微行为

孔伟明 编著

---

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)

编辑部: (010) 64523607 发行部: (010) 64523623

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

---

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 17

字数: 275 千字

---

定价: 38.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

# 前言

在识人方面，古代的学者们给了我们许多告诫，比如说“人不可貌相”、“不能以貌取人”……的确，我们不能因为一个人的相貌就匆忙地将其定性，还需要进一步地观察和了解。经过心理学家和行为学专家多年的研究和分析，表明人的相貌、脸上的微表情、身体上的小动作实际上都能够透露出这个人的情绪、性格、个性等方面的特征，因此在掌握了正确的方法以后“以貌取人”也是可取的。

有些人的口头禅是“老实说”、“真的”，那么这个人是真老实还是假实在？一个平时沉默寡言的人突然变得健谈，这是什么原因？咬嘴唇、摸下巴、抖腿脚，这些小动作又代表着什么？对一个双手抱臂的人讲话，为什么他几乎一句也听不进去？诸如此类的问题是不是也困扰你很久了？其实这些现象表现出的种种细节都是人的内心在潜意识中发出的信号。这些信号关系着双方的交谈、沟通，因此对于这些信号的解读就显得尤为重要。

人恐怕是这个世界上最难懂的了，而人“心”更是让人匪夷所思，有时候你绞尽脑汁也不知道爱人在想什么？客户需要什么？那个人在想什么？每个人都会有这样或那样的伪装，很难会把自己的真实想法毫无保留地说出来，但是不可否认，人们往往会做出一些细小的动作或者表情来表达自己的情绪，或有意或无意，这就需要你细心地观察和分析了，往往这些微行为能够帮助你解开对方的心理密码。

无论是在工作场合还是在日常生活中，相互了解是人际交往的基

础。这样，准确地察觉到对方的真正意图就显得尤为重要，因为这样不仅能够帮你节约时间、金钱、精力，还能够避免误会或者上当。当你知道对方的真正意图时，你就会知道如何控制局面，如何在谈话过程中进退自如，做到知己知彼，不会被心怀不轨者所欺骗。所以说，读心术在我们生活中必不可少。

与其他同类书籍不同的是，本书侧重于对人的“微表情”、“微行为”进行介绍与分析，将人的日常行为更加细化，使得读者在阅读、学习的过程中能够更加具体地思考和分析。而本书中所介绍的读心技巧都是我们日常生活、工作、人际交往中时时刻刻都能用到的，只要掌握了这些技巧，你一定能够在人际交往的过程中如鱼得水、春风得意、左右逢源。

本书是一本通俗易懂的心理学读物，书中既有日常生活中的场景再现（案例），也有细致入微的分析解读，可谓是深入浅出，让读者在一个轻松的环境中感受到心理学的魅力和乐趣。如果你对心理学感兴趣，那么这本书正是你最好的选择；如果你在人际交往方面存在着问题，那么这本书将成为你最大的帮手。

当你仔细地阅读并掌握了一定的识人读心方法后，你会发现：观察人的面目表情、身体的小动作、听懂他的画外音……将是一件非常有意思的事情。当然，“尽信书不如无书”，所以在观人、识人的过程中也要实事求是，结合具体的场景，不能照抄照搬书本，灵活运用才能真正地让技巧为你所用。

最后，希望通过阅读本书帮助你提升洞察人心、识别他人的能力，通过对对方微行为的解读，解开他人神秘的面纱。现在就开始你的“读心”之旅吧！

# 目录

## 第一章 相由心生：通过面貌微行为读心的技巧

虽然中国有句古话叫做“人不可貌相”，但是在实际的人际交往中“以貌取人”却是十分重要，也是十分有用的。我们往往能够通过一个人五官的细微变化捕捉到重要的信息，从而解读出他内心的变化。不管一个人的喜怒哀乐掩盖得有多深，但在其表情、动作上都或多或少会留下一些痕迹。一个眼神、一次蹙眉、一次撅嘴……都包含着丰富的信息，这些无不需要我们仔细地观察和认真地分析。

1. 一脸带百相，观脸型可识人 ..... 003
2. 不要忽略鼻子所传达的无声语言 ..... 007
3. 通过眉毛看性格特征 ..... 010
4. 审视对方的耳朵，判断对方的性格 ..... 015
5. 唇形长相含有深意 ..... 018
6. 嘴部的微表情泄露内心天机 ..... 021
7. 通过牙齿透析人心 ..... 024
8. 下巴蕴涵着丰富多彩的心理暗示 ..... 027
9. 胡须，彰显男儿本色 ..... 029
10. 通过头型读懂人心 ..... 031

## 第二章 眼能说话：通过眼睛微行为读心的技巧

人们常说“眼睛是心灵的窗户”，因此若想洞察一个人的内心，对其眼睛的观察是必不可少的。对于眼睛的观察主要表现在这样几个方面：眼睛的大小、眼睛的形状、眼珠的转动、瞳孔的变化、眨眼的频率以及视线的转移等，如果能够熟练地掌握这些观察眼睛的技巧，那么对于解读眼睛的微行为就简单多了。

1. 盯住对方的眼睛，不要放过 ..... 037
2. 只看双眼，你能得到什么信息 ..... 039
3. 眼珠的转动也是一种语言 ..... 042
4. 瞳孔会把最真实的感觉告诉你 ..... 045
5. 从眨眼可以看出一个人的内心世界 ..... 048
6. 视线透露人的心理状态 ..... 051
7. 目光会说话 ..... 055

## 第三章 巧“手”能言：通过手部微行为读心的技巧

提到“巧手”，有人会想到精美的艺术品，有人会想到曼妙的乐曲，有人会想到诱人的美食，有人会想到美丽的绘画……但是你知不知道，一双手还能够反映出一个人的心理变化。从手指到手掌，手的每一个细节都可能透露出主人的心理变化。当然，这种变化是细微的、不易被察觉的，因此需要观察者掌握一定的方法和技巧。

1. 擅长从手部动作观察人的心理 ..... 061
2. 通过拇指动作挖掘内在含义 ..... 064
3. 通过摩擦、紧握双手的动作判断其心理活动 ..... 066
4. 表示内心不安的手部小动作 ..... 068

5. 将手背在身后暗示着什么 ..... 070
6. 用手指触摸自己的嘴唇意味着什么 ..... 072
7. 抚摸下巴反映出的心理秘密 ..... 074
8. 抓挠脖子和拍打头部有什么暗语 ..... 076

## 第四章 尽在掌握：通过手掌微行为读心的技巧

在人与人的交往中，握手是件非常平常的事，以至于很少有人去细心观察，最多就是了解一些基本的礼仪，不出洋相即可。但是，殊不知看似平平常常的握手中也包含着丰富的信息，而这些信息对我们了解一个人也是很有帮助的。从握手的力度、方式以及握手时表现出的状态、神情等多方面收集一些信息，就能迅速地将这个人的心理摸透，真可谓是一切尽在掌握中啊！

1. 从掌心方向捕捉到有价值的信号 ..... 081
2. 合掌伸指动作背后所反映的内涵 ..... 083
3. 通过握手窥探一个人的内心 ..... 085
4. 与人初次见面用握手占据交际主动权 ..... 088
5. 瓦解强势的握手方式，迅速地反败为胜 ..... 090
6. 从握手的动作解析对方的心理密码 ..... 092
7. 八种令人反感的握手方式 ..... 095

## 第五章 腿脚秘密：通过腿脚微行为读心的技巧

在日常的人际交往中，人们通常都是观察对方的上半身，尤其是脸部的表情以及手部的动作，而腿和脚的动作是极易被忽略的。有时候腿脚之间反映的一些信息是其他部分所不能诠释的，因此解读腿脚的“微行为”也是了解一个人心理活动的技巧之一。



1. 不安分的腿脚是最真实的部位 .....	101
2. 双腿交叉的坐姿所反馈出的内心信息 .....	105
3. 不自觉地抖腿是内心紧张的表现 .....	107
4. 站立时腿部动作的解读 .....	109
5. 从脚踝相扣动作把握心理变化 .....	113
6. 膝盖紧紧并拢所传达的信号 .....	115

## 第六章 身随心动：通过肢体微行为读心的技巧

正所谓“身随心动”，身体各个部位的动作都能够表达一个人的情绪，能够透露出一个人的性格。细心地观察别人的肢体语言，就能够得到很多有用的信息。一颦一笑间、举手投足中、或走或坐时，都隐含着细微的心理变化。即便是一个人的睡觉习惯也能反映出他的个性。

1. 隐藏在不同笑容背后的秘密 .....	119
2. 根据点头和摇头动作分析对方的心理 .....	123
3. 从坐姿变化的蛛丝马迹可以看透人心 .....	125
4. 通过步态揣摩对方的内心变化 .....	128
5. 读取睡姿资料，了解真实性格 .....	131
6. 肩与腰的无声语言 .....	136

## 第七章 言表心声：通过言谈话语微行为读心的技巧

人际交流中最常用的莫过于语言了，在与人的谈话中，如果你能细心留意对方谈论的内容以及说话的方式方法，就一定能有意外的收获。虽然很多人在谈话中会做出各种掩饰，不会把内心的想法毫无保留地说出来，但是随着谈话的进行，他会在不知不觉

中暴露一些内心的秘密，这就需要我们拥有解读这种言谈话语微行为的能力，以此来摸透对方的心理。

1. 从幽默中看穿对方的动机 ..... 141
2. 从打招呼的用语中辨别他人个性 ..... 143
3. 从回答问题的习惯洞悉对方的性格 ..... 145
4. 从谈话场所的选择洞察对方的处世方式 ..... 147
5. 说话声音的变化可以反映人内心的变化 ..... 149
6. 通过声调洞察人心 ..... 152
7. 口头禅彰显一个人的个性 ..... 155
8. 言习惯透露一个人的内心秘密 ..... 158

## 第八章 饭局看人：通过饮食习惯微行为读心的技巧

一个人的饮食习惯比其他习惯更容易泄露一个人的个性，因为饮食习惯绝大部分是早在童年时代就已经形成的。怎么吃？在哪里吃？到什么时候吃？听起来仿佛都是有意识的选择，但是这些选择其实早就根植在你的个性中了。

1. 饮食习惯见人心 ..... 163
2. 从喜爱的食物看人个性 ..... 166
3. 从就餐落座解读人心 ..... 168
4. 从对咖啡的钟爱判断人的个性 ..... 171
5. 从饮酒解读人心 ..... 173
6. 喝茶透露出来的内心世界 ..... 176
7. 握杯的方式：动作简单学问大 ..... 179
8. 点菜方式：交际心理的另类解读 ..... 182

## 第九章 反应识人：通过应激反应微行为读心的技巧

人们在面临突如其来的刺激时，伴随着情绪的极端变化，身体本身也会产生一些细微的反应。由于这些反应十分细微，不仔细观察很容易被忽略。但是，心理学家告诉我们，通过人体突然的应激反应可以看出其内心最真实的想法和情绪状况，是我们了解对方心理的重要途径。

1. 冻结行为——面对不利刺激的第一反应 ..... 187
2. 战斗行为——愤怒到极点就准备战斗 ..... 190
3. 逃离行为——不喜欢你，就和你拉开距离 ..... 193
4. 安慰行为——不舒适时就自我安慰一番 ..... 196
5. 主从行为——一眼就能看透谁主谁从 ..... 199
6. 胜败行为——谁胜谁败你都能一目了然 ..... 202
7. 领地行为——捍卫自己的领地是人的天性 ..... 205

## 第十章 洞悉职场：通过职场人微行为读心的技巧

在职场中，要培养敏锐的“嗅觉”，善于解读上司的“微行为”，掌握上司欲言又止的真正意图。而在工作中，要想有一个和谐的工作氛围，就要学会了解不同习惯、不同性格的同事，能够通过同事的行为动作，揣摩出他的脾气秉性与情绪，并找出正确的方法与之友好相处。

1. 从点头动作所传递的信息 ..... 209
2. 通过眉毛动作读懂上司心理的技巧 ..... 212
3. 从说话时的眼神看出上司的态度 ..... 216
4. 哪些肢体语言表示是上司的鼓励 ..... 219
5. 从打电话时的小动作可看出人的内心 ..... 221

6. 从抓挠耳朵，读懂人的内心想法 .....	224
7. 从同事用手指敲击桌了解他的真实情绪 .....	227
8. 从走路姿势看人的心理活动 .....	230
9. 运用名片识人的简单技巧 .....	233
10. 从办公桌状态看一个人的工作态度 .....	237

## 第十一章 破解情场：通过男女微行为读心的技巧

爱情是强烈的依恋、亲近、向往以及无私专一并且无所不尽其心的情感。而身陷恋爱中的男女总是患得患失、小心翼翼，唯恐不能讨得对方的欢心，但是往往会事与愿违。其实，在爱情中两个人的沟通并非来自于语言，更多的是用肢体动作来沟通。如果一方不能读懂对方的肢体语言，那么就会导致一段感情走向破裂。所以，在恋爱中，关键在于读懂对方的心理活动。

1. 从托盘式姿势传递出女孩对你的情感 .....	243
2. 读懂女孩将宠物抱在怀里的暗示 .....	246
3. 从摆弄头发洞悉女孩的意图 .....	249
4. 利用逛街摸清男友对你的心态 .....	252
5. 透过约会中抢着坐左边可看出男人是否可靠 .....	255

# 微行为

## NO.1

### 第一章

## 相由心生：通过面貌微行为读心的技巧

虽然中国有句古话叫做“人不可貌相”，但是在实际的人际交往中“以貌取人”却是十分重要，也是十分有用的。我们往往能够通过一个人五官的细微变化捕捉到重要的信息，从而解读出他内心的变化。不管一个人的喜怒哀乐掩盖得有多深，但在其表情、动作上都或多或少会留下一些痕迹。一个眼神、一次蹙眉、一次撇嘴……都包含着丰富的信息，这些无不需要我们仔细地观察和认真地分析。



## 1. 一脸带百相，观脸型可识人

人的面部表情是反映一个人心理变化最直观的表现方式之一。细微的面部表情能够反映出一个人在特定环境中不易被人察觉的心理变化，因而很多心理学家都非常注重对人的面部微表情研究。在对面部的观察与研究中，脸型是最初的研究对象之一。心理学家认为不同的脸型代表着不同的性格，所以对于一个人脸型的解读，也是了解一个人的开端。

下面介绍不同种类的脸型，以及这些不同脸型背后隐藏的不同的性格，相信阅读本节，在观脸型识人心方面一定能对你有所帮助。

### ※ 长形脸

此类人的五官较大，脸部曲线柔和、沉稳、成熟，他们做事相当自信，很少考虑别人的感受，甚至到了有些自恋、自大、自私的地步。因此，人际关系通常不是很好。但他们内敛、平实，时间久了就会让人觉得非常有味道。

### ※ 方形脸

方形脸分为两种。一种是轮廓相当明显、下颚宽大的方形脸。此类人脸型方而大，有棱有形，他们做起事来胆大过人，喜欢冒险，但做事草率鲁莽，思考欠周详，容易得罪人，属于有勇无谋的类型。此类人在思考问题或做事情的时候总是采取单线、直线模式，缺乏协调和迂回。他们判断事情也常常流于表面，较肤浅，看不到隐藏的深意。在人际关系的处理方面，此类人可以说是爱憎分明，喜怒都刻印在脸上。他们往往只和有好感的人亲近，对于自己讨厌的人总是摆着一张臭脸。另外这种人运动细胞发达，很少有运动能难倒他们。

另一种是轮廓明显、五官端正的脸型。这种脸型与上一种脸型的差别主要在于下颚，这一种脸型的下颚线条较为柔顺。此类人凡事崇尚中庸，做事的过程中既不破坏传统秩序，又极富弹性。他们拥有卓越的能力和长远的眼光，是典型的领导人才，具有应付变局、扭转乾坤的能力。此类人脑筋聪明，富于机智谋略，举止大方稳重，待人诚恳，颇有威望。

### ※ 本垒形脸

本垒是棒球运动中的一个术语，运用到脸型描述上指的是颧骨到下巴的线条非常明显，体格健壮且带有阳刚之气。对研究有独特的热心和耐心，没有特殊的好恶，和任何人都能打成一片。

此类人对他人很体贴并富有同情心，然而却很少表露自己的感情，因而给人一种好相处的感觉，也因此受到大多数人的喜欢。

如果男人是这种脸型，作为他的女朋友或者妻子，千万不要担心他会拈花惹草，此类男性一般用情都非常专一。

相反，如果女性是这种脸型，作为男友或丈夫的你就要注意了，此类女性往往思想比较开放，喜欢和男性成为朋友。

### ※ 混合形脸

这种脸型的特征是脸孔整体有棱有角，或是额头小、颧骨宽大的



人。顽固、不服输是他们的主要特点，伴随这些的还有神经质，爱慕虚荣，但他们并不是一无是处，他们对任何事物都很有兴趣，不管什么都超出一般的水平，因此往往令人搞不清楚他的正业和主攻方向。

如果此类人能碰到志趣相投的人会与对方相处融洽，然而只要有一点不满就会全盘否定对方。

### ※ 三角形脸

这种脸型的人往往脸比较胖，脖子粗大，整张脸经常红彤彤的，显得血气旺盛的样子。此类人紧张，感觉敏锐，具有好动、静不下来的外向性格。他们体力充沛，节奏快，肯吃苦耐劳。身体颇为强健，体力的恢复也比较快，他们总有办法在搭乘好几个小时的长途飞机后，立即投入工作。

此类人在人际场合中很吃得开，属于长袖善舞、八面玲珑的典型。不过，他们交朋友的目的明确，所交往的朋友也局限于工作上的关系，他们很会因实际需要选择朋友，很会利用朋友的“附加价值”，来赚钱或发展自己的事业。几乎只有一面之缘的人，都会被记入他们的资料库中，成为日后的合作伙伴。

此类人做事非常积极、热情迫切、敢冒险、大胆、行动快如闪电。他们有实践能力，颇富开拓性。此类人如果当领导的话，身旁一定要有值得信赖且具分析力的幕僚为他运筹帷幄，才能成事。

### ※ 倒三角形脸

额头宽，脸型随着往下巴的方向慢慢变窄，形成倒三角形的脸孔。

有这种脸型的人和他的身体有关，他的身体多半也是细瘦、娇小的体形。他们做事多半一丝不苟，有洁癖。他们有很强的虚荣心，喜欢受人瞩目，同时也很关心引人注目的事物；具有贵族化的嗜好，对戏剧、优雅的东西充满憧憬，但如果不能遂意，也会有焦躁的举动；性情中有优柔寡断的一面，也有细腻而浪漫的一面，多数人带有难以接近的气质，因而使人感觉难以相处，要想接近此类人必须以浪漫而富有幻想色