

# 微行为 心理学

WEIXINGWEI XINLIXUE

所有的秘密都在小动作里

张青妍

编著



人生如同一场博弈，  
在你来我往的较量中，  
读懂身体的微动作，  
为成功增添决定性的砝码。



吉林文化出版社  
JILIN WENHUA CHUBANSHE

# 微行为心理学

张卉妍 / 编著



吉林文史出版社  
JILIN WENHUA CHUBANSHE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

微行为心理学 / 张卉妍编著. — 长春: 吉林文史出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5472-4868-3

I. ①微… II. ①张… III. ①行为主义—心理学—通俗读物 IV. ①B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 023723 号

# 微行为心理学

---

书 名: 微行为心理学

编 著: 张卉妍

出 版 人: 孙建军

责任编辑: 程 明

封面设计: 李艾红

文字编辑: 聂尊阳

美术编辑: 牛 坤

出版发行: 吉林文史出版社

电 话: 0431-86037509

地 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

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

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.5 印张

字 数: 180 千字

印 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5472-4868-3

定 价: 32.00 元

生活中你是否因为不了解他人的真实想法，而让自己的人际关系陷入尴尬局面？情场上，你是否因为不了解对方的真实内心，而使情感无声地遭受折磨？职场中，你是否因为读不懂上司的策略心声，而使工作举步维艰……



图 1

图 1 的坐姿为“自信型”：左腿放在右腿上，双手搭在腿的两侧。持这种坐姿的人一般自信心较强，对自己的看法非常坚持，很有才华，但成功时容易得意忘形。



图 2

图 2 的坐姿为“羞怯型”：膝盖并拢，小腿分成“八”字形状，两手合掌，放在两膝之间。这种人极易害羞，害怕交际。他们是保守的代表，观点一成不变，容易因循守旧。爱情观非常传统，易受家庭和社会观念的影响。



横眉  
代表着轻蔑和漠视。



竖眉  
表示被激怒的状态。

俗语说：“人心难测。”看破人心这样的事情之所以不容易，是因为有人善于隐藏迹象，以假象去迷乱他人的眼睛，并使他人形成错误的印象。

微动作是心理学的重要内容，它是人类经过长期进化而产生的一种本能反应，其中能折射出一个人内心的真实意图。微动作作为人类的一种本能，不受思想意识的控制，不以人的意志为转移。在生活中，每个人大多数时间都在表现着微动作，如果我们错误地理解微动作的含义，就会对交流对象形成错误的判断。

人生如同一场博弈，你来我往的较量中，读懂身体的微动作，等于为成功增添决定性的砝码。本书从身体小动作、个人小习惯等方面入手，选取了日常生活中较为常见，也是比较容易被忽视的微小动作，大到感情层面释放的爱的微动作，小到眉毛、眼睛、嘴巴、脖子等身体语言，以科学的语言和精准的插图进行剖析，全面而细致，让你能够从一闪而过的表情信号里发现有价值的信息，一眼看透微动作背后的秘密。

生活中你是否因为不了解他人的真实想法，而让自己的人际关系陷入尴尬局面？情场上，你是否因为不了解对方的真实内心，而使情感无声地遭受折磨？生意谈判中，你是否因为不了解对手的心

理,而使谈判陷入僵局?职场中,你是否因为读不懂上司的策略心声,而使工作举步维艰……其实,改变困境,只需要掌握微动作的实质,看透他人微动作背后的真相,你就能成为人生、职场和交际的强者。

知己知彼方能百战不殆,本书让你在看清他人微动作的同时了解自己的行为习惯,轻轻松松做到知人知面又知心,掌握人际交往的主控权,少走弯路,迈向成功和幸福。

第一章 \ 你可以一眼洞穿人心：性格辨别

只有男性会出现“管状视野” / 1

注视背后的秘密 / 2

眉毛是心情的指针 / 3

同样的咂嘴，不同的含义 / 4

女人微笑的次数比男人多很多 / 5

不同微笑，不同秘密 / 6

奇怪的微笑 / 7

眼睛是透视心灵的窗口 / 8

手臂的信号 / 10

手臂动作的情感体现 / 11

手势表露自信程度 / 12

站姿显露性格特征 / 13

坐姿表露性格 / 14

第二章 \ 信心的博弈：重视与轻视

不屑代表着对其轻视 / 16

轻视时会不自觉地皱眉头 / 17

喜欢指手画脚的人容易被轻视 / 18

眼神游离表示漠视 / 19

低头摇头耸肩且双唇下弯表示鄙视 / 19

劝退的肢体语言表示轻视 / 20

初次见面记住名字表示重视 / 21

对话中点头表示重视 / 22

触摸表达重视 / 23

频频表达喜爱之情可以带来重视 / 24

### 第三章 \ 懂得保持心理距离：排斥与接受

守住你的安全距离 / 26

距离产生美 / 27

陌生人，别离我太近 / 28

抿嘴微笑：温柔的拒绝 / 29

鉴别真诚与虚假的笑容 / 30

眨眼速度慢：不愿看 / 31

不只是卖萌：噘嘴 / 32

楚楚可怜地咬嘴唇 / 34

拉扯耳垂的毛病 / 34

双手插兜，拉开距离 / 36

碰触手部可以拉近距离 / 37

交叉双臂建立防线 / 38

### 第四章 \ 谁在挑衅：冲突与防御

冲突前的预备 / 40

挑衅与迎接挑战 / 41

手的表达 / 42

个人领地的防御 / 44

人类的躲藏行为 / 45

熟练的挡身动作 / 46

    坐姿中的挡身 / 48

    平息攻击的方式 / 49

        抱臂防御 / 50

        象征性阻断 / 52

    收回手臂的征兆 / 53

        脱掉外套的人 / 54

## 第五章 \ 你的神经绷紧了吗：紧张与放松

    紧张感是如何产生的 / 56

        紧张时眨眼频繁 / 57

    缓解紧张时的呼吸加速 / 59

        紧张的面部表达 / 60

        抚摸颈部寻求安全感 / 62

    拉扯耳垂：焦虑和犹豫 / 63

        焦虑时的手部表现 / 64

        搓腿也可以平缓情绪 / 66

        紧张时的声音安慰 / 67

        紧张时的咀嚼和吞咽 / 69

    机场更容易出现替代行为 / 70

        把玩饰物代表心神不宁 / 71

        身体放松时的姿势 / 72

## 第六章 \ 你怕了吗：压力与惊恐

    压力下的安慰行为 / 74

        眼睛的保护行为 / 76

        触摸肌肤的安慰作用 / 77

- 压力下的双手背后 / 79
- 咬嘴唇隐含的负面情绪 / 80
- 受到惊吓时的冻结反应 / 82
  - 惊讶时的面部冻结 / 83
  - 受到惊吓时身体僵直 / 85
  - 惊恐之下的呼吸控制 / 86
  - 手部约束：不知所措 / 88
  - 压力使腿部动作减少 / 90
  - 遇到压力时的双脚相扣 / 91

#### 第七章 \ 谁的内心正在被谴责：自豪与愧疚

- 爱收藏玩具的成年人的小心思 / 93
- 良心不安的愧疚心理 / 95
- 语速比平常快，表示愧疚 / 96
- 妻子不与丈夫比肩而坐，表示愧疚 / 97
  - 用双手按住双颊 / 99
- 愧疚时候的生气和焦急 / 100
- 愧疚的“抵消效应” / 102
- 吸气或者捂住下巴表示愧疚 / 103

#### 第八章 \ 继续下去还是适时停止：喜爱与厌恶

- 下意识地扬眉 / 104
- “八字眉”是怎么回事 / 105
- 眉毛上的动作 / 106
- 睁大眼睛看你 / 107
- 眨眼的秘密 / 109
- 游离的眼神 / 110

斜瞄式微笑的魅力 / 111

嘴角变化有玄机 / 112

抬头微笑 / 114

头部微倾的温暖和顺从 / 115

鼻子上的微行为 / 116

注意敲击桌面的手 / 117

### 第九章 \ 伪装下的情绪涌动：沉静与动摇

她为什么双颊绯红 / 119

左右转动的眼球 / 120

为压力“出气” / 122

丰富的点头与摇头动作 / 123

歪着头的秘密 / 124

摩擦前额的含义 / 126

拍打头部为哪般 / 127

抓挠后颈有几种可能性 / 128

紧握双手的秘密 / 129

手肘摆放有学问 / 131

手指的动与静 / 132

双臂交叉的两种不同情况 / 132

### 第十章 \ 谁会处在受支配的地位：强势与软弱

主动移开视线的人更加强势 / 135

弱势的一方移开视线是为了躲避 / 136

由上而下的打量 / 137

由下而上的尊敬 / 138

压低的眉毛中会透出威严 / 139

- 带着威严的凝视 / 140
- 握手时该谁先出手 / 141
- 翻转手掌获得主动权 / 142
- 伸展手臂的不同含义 / 143
- 手撑桌面获得主导权 / 144
- 手臂的扩张和收缩 / 146
- 伸出拇指的含义 / 147
- 地位高的人肢体动作少 / 148

## 第十一章 \ 到底是谁激怒了谁：愤怒与好斗

- 双拳握紧代表愤怒 / 150
- 眼神犀利也是愤怒的体现 / 151
- 变得愤怒，呼吸也会剧烈 / 152
- 两条眉毛竖起来 / 153
- 扇动的鼻翼 / 153
- 嘴唇紧绷，表示愤怒 / 154
- 越愤怒双臂抱得越紧 / 155
- 双眉下压表示愤怒 / 156
- 明显的愤怒：怒目而视 / 156

## 第十二章 \ 我需要你：安慰与内心不适

- 轻抚额头可以自我安慰 / 158
- 轻摸脸颊 / 159
- 调整呼吸，平复不适 / 159
- 视线转移：视觉安慰 / 160
- 摸鼻子可以调整心理不适 / 161
- 玩弄小物品让自己放松神经 / 162

轻触膝盖，让神经放松 / 163

轻点足部，放松神经 / 164

咬指甲 / 165

咬或舔下唇 / 166

颈部安慰动作 / 166

消除心中的不安会不自觉搓腿 / 167

自我安慰时会抱紧心爱的玩具 / 168

### 第十三章 \ 三十六计走为上：逃避与逃离

稍稍吸气代表恐惧不安 / 170

姿态微微调整：他很不安 / 171

躯干和头后仰代表想要逃离 / 172

避开他的视线：视觉逃离 / 173

坐姿角度扭转 / 174

张大嘴巴吸气 / 176

脸色中的不安与逃离 / 177

躯干倾斜就是要逃离 / 178

逃避时头歪一边，用手托住头 / 179

想逃离时，身体会不自觉抖动 / 179

### 第十四章 \ 说不出却藏不住的痛：悲伤与痛苦

悲伤源自哪里 / 181

悲伤的表情特征 / 182

一张痛哭的嘴 / 184

眉毛和眼睛表露的悲伤 / 185

苦涩的嘴唇 / 186

深深的忧虑 / 188

## 第十五章 \ 居然是这样：惊讶与意外

- 真正吃惊的表情不到 1 秒钟 / 190
- 超过 1 秒的惊奇表情是装出来的 / 191
  - 惊讶时额肌充分收缩 / 192
  - 惊讶时的眉毛会大幅上扬 / 193
- 上眼睑提升，眼睛睁大：居然会这样 / 194
  - 瞳孔微微放大：他有些惊恐 / 195
- 嘴巴不自觉张开，配合一次快速吸气 / 196
  - 受到刺激时嘴巴向下轻微张开 / 197
  - 惊讶的人会深吸一口气 / 198
  - 屏住呼吸：太震惊了 / 199
  - 受到负面刺激，做出防御姿态 / 200

## 第十六章 \ 谁在仰视着谁：服从与合作

- 服从于高高在上的人 / 201
  - 有些被服从的人会骄傲 / 202
    - 想要合作的诚意 / 204
    - 谁服从于谁 / 205
    - 低头处世，昂首做人 / 206
    - 拥抱 / 207
  - 从拍照站位中找出领导者 / 208
  - 真正的合作建立在尊重与互惠上 / 210
  - 设身处地为别人思考，是一种心理服从 / 211

## 第十七章 \ 地面无声的言语：走姿信号

- 昂首挺胸彰显气势的走姿 / 213
- 锋芒太露摇摆不定的走姿 / 214