

Micro Reaction
Psychology

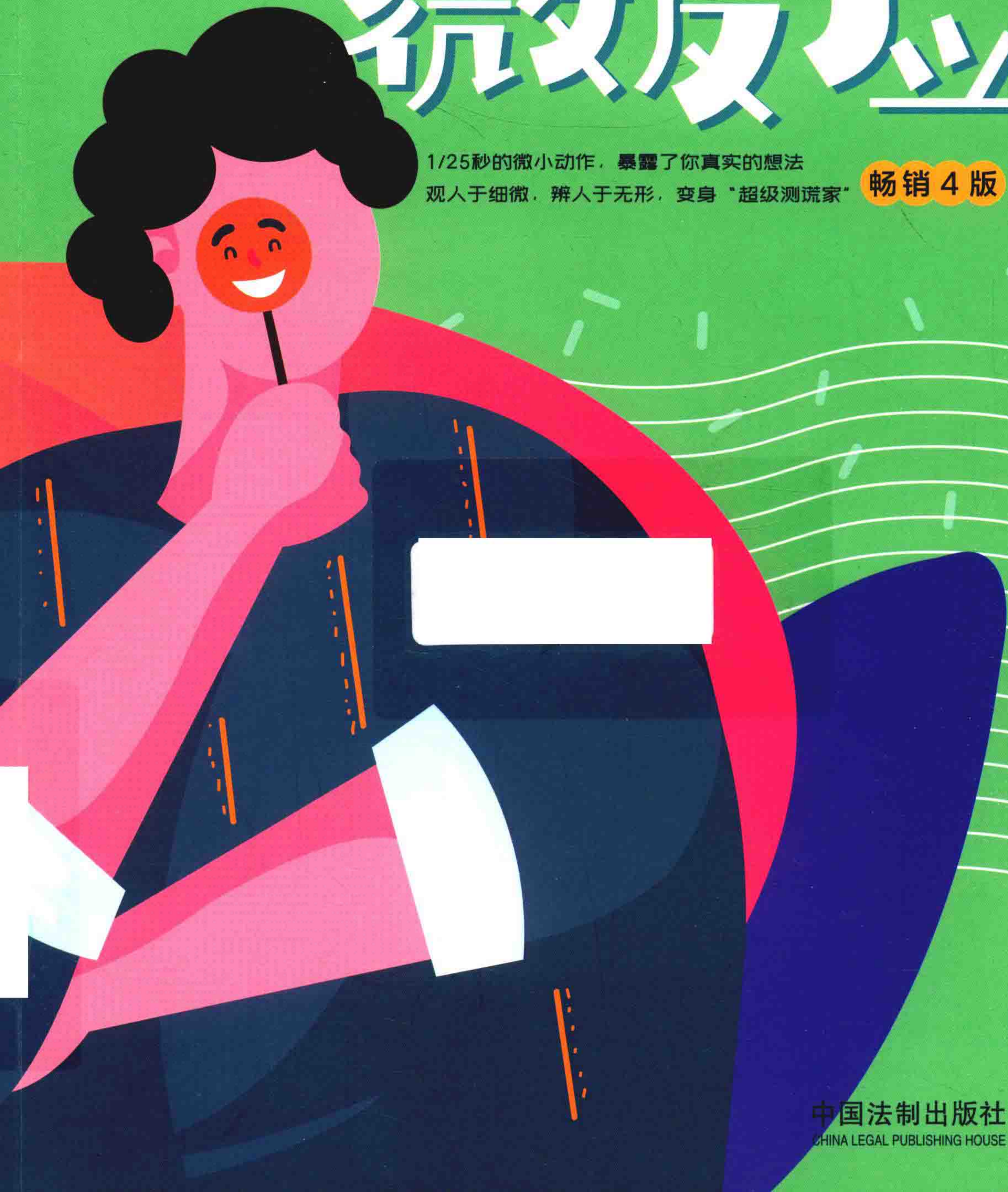
李娟娟 — 著

心理学 与 微反应

1/25秒的微小动作，暴露了你真实的想法

观人于细微，辨人于无形，变身“超级测谎家”

畅销4版



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

Micro Reaction
Psychology

李娟娟 — 著

心理学 与 微反应

1/25秒的微小动作，暴露了你真实的想法
观人于细微，辨人于无形，变身“超级测谎家”

畅销4版



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与微反应/李娟娟著. — 4 版. — 北京: 中国法制出版社, 2020. 4

ISBN 978 - 7 - 5216 - 0890 - 8

I. ①心… II. ①李… III. ①反应 (心理学) - 通俗读物②身势语 - 通俗读物 IV. ①B845 - 49②H026. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 030138 号

策划编辑/责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 周黎明

心理学与微反应

XINLIXUE YU WEIFANYING

著者/李娟娟

经销/新华书店

印刷/三河市国英印务有限公司

开本/710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次/2020 年 4 月第 4 版

印张/12.25 字数/176 千

2020 年 4 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5216 - 0890 - 8

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66071900

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010 - 66032926)

与口头语言相比，身体语言是更古老，也更诚实的语言。它通过根深蒂固的本能反应来表达内心的真实情感和想法，因而比口头语言更加可信。但对很多人来说，身体语言仍然是一个陌生的符号系统，读懂身体语言似乎是心理学专家才具备的特长，或者是FBI特工洞察嫌疑人内心虚实的神秘武器，就像影视剧中常见的测谎仪或者超能力一样。

实际上，就像我们可以学会口头语言一样，掌握身体语言并没有想象中那么困难。在生活中，我们每天都在运用身体语言，露出一个微笑、皱一下眉头、挥挥手，这些都是基本的身体语言。当你与对面的人交流，或者与陌生人擦肩而过的时候，也会下意识地留意对方的身体语言——表情、身体姿势、手势、腿脚动作等，这是我们获取信息的可靠渠道。

现在，我们要做的就是更加深入、全面地了解身体语言系统，在交流中更加重视身体语言信号的解读，表达情绪和想法的时候巧妙地结合身体语言。当你能够轻松地看懂身体语言，娴熟地运用身体语言的时候，就可以向别人展现一个更加有魅力的自我，同时更加准确和透彻地理解对方的心理，减少工作和生活中的摩擦和误解，提高人际交往的效率。



一个身体语言高手自然也是一个沟通能手，它会让你在为人处世中半功倍、游刃有余。

所以，我们策划和编写了这本书，作为身体语言的系列通俗读物。一个人的眼睛、嘴巴都在无声地说话，手脚动作、身体姿势都在传递微妙的信息，你接收到了吗？读懂了吗？翻开面前的这本书，对你一定有所帮助。

第一章 一举一动、一颦一笑——身体在说话 / 001

世界通用的语言——肢体语言 / 002

原始的动物本能——肢体语言的起源 / 004

肢体语言的指挥中心——我们的边缘大脑 / 006

兽通人言，人懂兽语——人与动物交流的语言 / 009

被我们忽视的诚实语言——身体在说什么 / 011

第二章 打开心灵的窗户——从眼睛进入真实的内心 / 015

视觉阻断——眼睛的自我保护动作 / 016

上下左右——眼球转动的秘密 / 021

一闪即逝的瞬间——瞳孔变化 / 026

他在想什么——转移的目光 / 030

揭示眼睛的秘密——心理显微镜 / 033



第三章 五官的精彩表演——丰富多彩的面部表情 / 039

平静与快乐——面部表情全记录（一） / 040

愤怒与悲伤——面部表情全记录（二） / 043

惊讶与恐惧——面部表情全记录（三） / 049

蔑视与厌恶——面部表情全记录（四） / 052

第四章 无声的嘴巴——它在说什么 / 059

1000 美元的哈欠——打哈欠也有罪 / 060

吮吸手指——婴儿般的自我安慰 / 061

紧闭嘴巴——竭尽全力的压抑 / 064

咬牙切齿——火山即将大爆发 / 068

搞怪的吐舌头——仅仅是做鬼脸吗 / 071

喝水的替代动作——紧张时吞咽口水 / 073

第五章 抬头低头、摇头扭头——头部动作 / 075

同意、回避或者懊悔——点头与低头 / 076

敬仰还是轻蔑——仰头与抬头的微妙差别 / 080

先点头后摇头——摇头动作的撒谎特征 / 085

另一种视觉阻断——扭头动作 / 087

第六章 四肢最灵敏的部分——我们的双手 / 089

手指中的老大——了解我们的大拇指 / 090

郑重声明还是强烈指责——食指指向何方 / 093

鄙夷或者胜利——变化无常的中指 / 096

自信还是不自信——看看你的手在干什么 / 097

收缩的手与发抖的手——消极手部动作 / 101

跃跃欲试还是犹豫不决——双手摩擦 / 106

大拇指在哪里——大人与小孩的拳头 / 107

第七章 不老实的手——它在寻找安慰 / 111

给自己一点安慰——搓腿动作 / 112

安慰最重要的部位——抚摸颈部 / 113

鼻子为什么发痒——触摸鼻子 / 117

捂住自己的耳朵——听觉阻断 / 121

第八章 双臂连心——手臂的心事 / 123

手臂受到拘束了吗——不同心理的象征 / 124

拒绝与自我保护——双臂环抱与双手隐藏 / 129

为什么抱着枕头——替代双臂的自我保护 / 133



- 自信心有多强——看你的手臂伸多远 / 138
- 捍卫自己的领地——双手叉腰或者抱头 / 141
- 拉近心理距离——手臂触碰的神奇效果 / 143
- 从身体温暖到心理温暖——我们为什么需要拥抱 / 148

第九章 身体最诚实的部位——我们的腿和脚 / 155

- 拿到一手好牌——快乐得露出马脚 / 156
- 脚尖指向哪里——急于离开的转向脚 / 160
- 无忧无虑的快乐——荡起“秋千腿” / 162
- 紧张还是放松——双腿交叉的解读 / 165
- 你撞拐了吗——充满敌意的“4”字腿 / 167
- 尽显王者风范——大幅张开双腿 / 170

第十章 小动作不能小看——不能忽视的肢体动作 / 175

- 冻结、逃跑或攻击——面对威胁的反应 / 176
- 撒谎还是无奈——耸肩的含意 / 181
- 我该离你多远——人际交往中的距离 / 184

—— 第一章 ——

一举一动、一颦一笑

——身体在说话

提到语言，人们首先想到的是口头语言。除了口头语言，还有一种非常重要的语言，即身体语言。口头语言会因为不同的地区和文化而分成很多种类，而肢体语言却有一定的共同性。口头语言很容易伪装，因此生活中经常会听到各种谎言。然而，肢体语言却更为诚实。因此，本章将为你介绍肢体语言的起源、控制肢体语言的大脑等。





世界通用的语言——肢体语言

提到语言，人们首先想到的是用嘴说出来的话，也就是我们通常所说的口头语言。口头语言的分类有很多种，如汉语、英语、法语等。除了口头语言之外，还有一种非常重要的语言，那就是肢体语言。

那么，什么是肢体语言呢？肢体语言是指由身体的各种动作表达出一个人真实的内心世界。肢体语言的范围有广义和狭义之分。狭义的肢体语言，主要是通过身体以及四肢的动作来表达真实的内心世界。而广义的肢体语言则包括了目光和面部表情、身体与四肢动作、姿势、身体间的空间距离等。

口头语言会因为不同的地区和文化而分成很多种类，如不同国家的人所说的口头语言是不一样的。但是肢体语言有一定的共同性。

20世纪60年代，美国心理学家艾克曼、福瑞森、瑟瑞森专门研究了五种不同文化氛围中人们的面部表情和一些基本的肢体动作。结果发现，人类的七种基本情绪和情感所呈现出来的面部表情是基本一致的。

通过这个研究结果我们可以得知，人的肢体语言是共同的，是跨越地区、文化、国家、种族的。无论是生活在欧洲的白种人，还是生活在亚洲的黄种人以及生活在非洲的黑种人；无论是受过高等教育的人，还是目不识丁的人；无论是生活在高度发达的现代文明社会中的人，还是生活在原始部落中的人，他们的肢体语言都是相通的。他们在表达自己的喜悦、悲伤、愤怒、轻蔑、厌恶、惊讶、恐惧这七种基本情绪和情感时，

面部表情基本是一致的。

小男孩乔伊在8岁那年移民到美国，但是乔伊不会说英语。在移民美国后不久，乔伊就开始了学校生活。

刚刚到一个陌生环境中的乔伊虽然不会英语，但是他仍然能和周围的同龄人打成一片，关系很好。这是因为乔伊对人们的肢体语言比较敏感，他可以通过观察对方的肢体语言来判断对方是否喜欢自己。

例如，在他第一次走进教室的时候，乔伊通过同学们和老师的肢体反应，来判断老师和同学们对他的喜爱程度。乔伊认为，如果老师和同学们喜欢他或是对他感兴趣的话，那么他们就会轻挑自己的眉毛或是眉毛呈拱形，而且眼睛还会随之放大。乔伊同时认为，出现这种面部表情的人是一些比较友好和容易相处的人。而那些不友好或是不易相处的人，在面对新同学时，一般都会轻轻地斜视这个新来的人，乔治能够感觉到那种不友好的眼神。

因此，乔伊在课余时间，会主动找那些做出友好表情的同学玩耍。事实上，这些同学真的很好相处。这样一来，乔伊在新环境中很快和同学们建立了友谊并很快适应了新的环境。乔伊还和朋友们学习英语，让自己很快融入美国的生活环境中。

小孩子对人的肢体语言十分敏感，他们可以敏锐地感觉到一个人是否喜欢自己，事实上这就是一种对肢体语言的解读。因为在小孩子的眼中，人体就像一块画板，人们会通过自己的手势、身体姿势、面部表情和肢体动作等，描绘出自己的情绪和情感，而且都是真实的。



在现实生活中，我们常常发现那些还不会说话的婴幼儿在遇到陌生人时，有时会友好地张开手臂，让这个陌生人抱抱自己；但有时也会放声哭泣。这是因为他们从陌生人那些细微的肢体语言中敏锐地感觉到了对方是否喜欢自己。

原始的动物本能——肢体语言的起源

按照进化论的观点，现代人类是由原始人渐渐进化而来的。在人类还是原始人的时候，人们之间主要的交流手段就是肢体语言。

就像俄国文学家列夫·托尔斯泰所说：“在人们处在半人半野兽的时候，是没有语言的。他们之间的交流主要是通过打手势或是发出一些声音，以表达出危险或友好的信号。总之，这些原始人就像我们现在的聋哑人一样，通过肢体动作来表达出自己的个人意愿。后来，这些手势动作和声音结合在一起，并从声音中创造出了词汇，于是人类语言就渐渐产生了。”

随着人类的发展，肢体上的交流已经远远不能满足人们之间交流的需要，于是口头语言就渐渐出现了。除了一些形象词汇之外，也出现了一些抽象词汇。大量的词汇满足了人们之间交流的需要。

从人类语言的发展历程中，我们可以得知，口头语言是一种人类社会化的产物，是人类社会发展的需要。而肢体语言是一种本能性的语言，具有先天遗传性，是我们生来就具有的。

尽管如此，有关肢体语言的来源一直存在着很大的分歧和争议。有

的人认为，肢体语言是先天遗传的；有的人认为，肢体语言是由周围的社会文化环境所决定的；有的人认为，肢体语言是由先天遗传和后天环境共同决定的；也有的人认为，基本的肢体语言是先天遗传，但是特殊的肢体语言是后天习得的。

我们通过观察婴幼儿的表现可以发现有关人类语言的发展。我们之所以选择观察婴幼儿，是因为婴幼儿受到社会环境的影响较少。

婴幼儿在没有学会说话之前，他会用一些肢体语言来表达自己的喜好和需要。例如，当一个婴儿正在吃奶的时候，突然出现了吐舌头的动作，那就说明他已经吃饱了，不需要再吃了，因为吐舌头的动作表达出了他的满足。如果再喂下去，只会让婴儿感到厌恶。因此，吐舌头的动作被延伸为一种表达拒绝和厌恶的动作。

进化论的提出者达尔文认为，面部表情是灵长类动物与生俱来的，如一些猩猩和狒狒会出现各种各样的面部表情，以表达自己的情绪，而它们的面部表情中有许多都是和人类相似的。

微笑是人以及灵长类动物所具有的一种面部表情，可以说是一种先天性的表情。但是，也有人认为微笑的表情是在后天环境下形成的，因为微笑的表情有时候是虚假的，并不能真正表达出个人的心情。

然而，德国科学家艾贝乐·艾伯菲尔德的研究证明，微笑的面部表情是先天遗传的。因为我们不仅可以在正常的婴幼儿脸上发现表达快乐情绪的微笑表情，还可以在一些先天失聪和先天失明的婴幼儿脸上发现微笑的表情。由此看来，微笑的面部表情是先天遗传的。

此外，人类的肢体语言与动物还有许多相似之处。例如，在遇到危险的时候，人与动物的反应基本上没有什么差别。



当一只猴子遇到老虎的时候，它首先会愣住，然后很快做出逃跑的反应，但是当逃避不了时，它就会伸出自己的手臂和老虎搏斗，为自己赢得生存的机会。

同样地，当一个人正走在路上时，突然一辆汽车飞驰而来。面对这突然降临的危险，这个人也会像猴子一样先是愣住，然后做出逃跑的动作。如果汽车的速度太快，这个人来不及逃跑时，他就会伸出手臂去阻挡这辆即将撞击他身体的汽车，尽管他的这一行为是“螳臂当车”，但也是在为自己赢得生存的机会。

当动物出现攻击性行为时，主要都是用自己的四肢去攻击。人也是一样，当表示攻击时，人也会亮出自己的肢体，只不过人类的攻击行为比动物更隐蔽。例如，当一个人对另一个人有敌意时，他会跷起二郎腿，并把自己的脚尖对着对方。

肢体语言的指挥中心——我们的边缘大脑

大脑是人身体上最重要的器官，掌握着一个人所有的行为和想法。通常，我们认为人的大脑主要划分为两个区域，一个是左脑，另一个是右脑。1952年，美国著名神经学专家保罗·麦克林提出，人的大脑主要划分为三个主要区域——“爬行动物类脑”（脑干）、“哺乳动物类脑”（边缘脑）和“人类大脑”（新皮质）。

保罗·麦克林认为，这三个大脑区域是人类在不断进化中的产物。其中，人的肢体语言主要被边缘脑所控制。

脑干主要控制着我们身体的一些基本生理功能，如呼吸和心跳等。所以，脑干是大脑中最勤奋的，每天都会不辞辛劳地工作 24 小时，即使人们处于深度睡眠状态中，依然在工作。当一个人的生命结束时，脑干才会结束它的工作。

边缘脑对于我们周围世界中任何刺激的反应都是条件式的，不加以任何理智的考虑，因此边缘脑的条件式反应都是真实的。

在人类大脑进化的过程中，新皮质是最后形成的，所以新皮质是最高级的。新皮质主要负责高级的认知和记忆功能。同时，新皮质也是人类身为高级动物的主要证明，因为只有人类才具有高级的新皮质大脑。正是因为有新皮质做基础，才有了人类逐渐发展的文明。虽然在人类的文明进步中，新皮质功不可没，但是新皮质也是“最爱说谎的大脑”，我们的谎言都是受新皮质的控制和授权的。

1999 年 12 月，美国海关工作人员在检查入境人员时，发现一名男子很不正常，他不仅神色紧张且一直在流汗。这只是一次很正常的检查，但是这名男子却这么紧张。

他的表现引起了工作人员的怀疑，于是对他提出进行进一步检查的要求。工作人员的这一要求自然遭到了男子的反对：“你为什么单单检查我的行李？”工作人员回答说：“因为我怀疑你的行李中有危险物品，会威胁到公共安全。”那名男子狡辩道：“我的行李中没有任何危险物品。”

果然，海关工作人员在这名男子的行李中检查出了炸药和定时引爆装置。于是，该男子因实施恐怖袭击的嫌疑被抓捕了。最后在审问中，这名男子终于交代了他的真实目的，他要炸毁洛杉矶机场，他的名字叫



阿默德，是一名恐怖分子。

阿默德紧张的神色以及流汗的反应其实就是边缘脑在起作用，真实地反映出了阿默德紧张和恐惧的心理和情绪。

但是，在面对海关工作人员的质疑时，阿默德却辩称自己的行李中没有危险物品。后来的事实果然证明阿默德在撒谎。阿默德这一谎言行为就是被新皮质所控制的结果。因为阿默德的新皮质会通过计算做出对阿默德而言最有利的行为。

此外，边缘脑也是我们的情感中心，但是边缘脑中的情感反应通常都是极端的，所以反映出来的情感往往都很真实。

由于边缘脑主要控制着我们的肢体活动，而我们的肢体动作常常与生存密切联系，因此当人的生存面临威胁时，人的肢体就会出现三种反应——冻结反应、逃跑反应、攻击反应。这些反应通常是按照一定顺序进行的。以下的这则故事就是一个很好的说明。

在非洲大草原上，一匹斑马正在悠闲地吃草。突然，这匹斑马的所有动作似乎在一瞬间被冻结了。原来，斑马发现在不远处有一只体格雄壮的狮子正盯着自己，那是准备捕猎、垂涎欲滴的样子。于是，斑马感到自己的生存受到了威胁，所以第一反应才会出现冻结反应。

很快，这匹斑马撒腿就跑，这是逃跑反应。但是，狮子的奔跑速度实在太快了，斑马感到自己的逃跑行为已经不可能为自己赢得生存的机会。它决定奋力一搏，于是抬起蹄子踢向飞奔而来的狮子，这就是攻击反应。