

<<微表情与读心术>>

图书基本信息

书名：<<微表情与读心术>>

13位ISBN编号：9787119079691

10位ISBN编号：7119079697

出版时间：2012-12

出版时间：外文出版社

作者：周广宇

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<微表情与读心术>>

### 前言

如果你不是一个隐者，就难免经常与人接触。

人们在交往中都希望及时准确地认知对方的真实意愿，以便有效地开展(包括深入进行或者迅速中断)交往活动。

一般情况下，人的语言表达能反映其心理活动的轨迹，因而，在交往中仔细倾听对方的谈话是十分必要的。

然而，在许多时候，人们并不愿直接地、正面地用语言表达自己的想法，甚至还故意掩饰自己的真实心态。

这就给正确认知对方、有效地进行交际活动带来麻烦。

有没有捷径帮助我们及时了解对方的心理？

答案是肯定的。

心理学家告诉我们，除了语言之外，非语言的神情、动作、音量、声调等都能表达人的情绪和态度。尽管这些非语言的东西会被有意识地掩饰，但最本质的东西是无法掩饰的。

这就为我们洞察对方的心灵之秘提供了一个宝贵的窗口。

当情绪变化时，我们的面部能做出相应的表情。

一个下意识的表情可能只持续一瞬间，我们称这些稍纵即逝的表情为微表情。

微表情的最短可持续时间只有1/25秒，以至于表情的发出者和观察者都察觉不到。

微表情能够真实反映出人类共有的厌恶、愤怒、恐惧、悲伤、幸福、惊讶以及轻蔑这七种情绪特征。

比起人们有意识做出的表情，微表情更能体现真实的动机。

售货员的笑脸上可能闪过一丝轻蔑，面试官自信的脸上可能微露紧张，记者招待会上衣装光鲜的明星眉眼间的疲惫，这些不易察觉的表情都是微表情。

在日常生活中，准确阅读微表情能帮助我们与人很好地相处。

如果错误的理解微表情的含义，会对交流对象形成错误的判断，这就会在彼此之间增加隔阂，而不是互信。

反之，正确理解了微表情，我们就能从一闪而过的表情信号里发现有价值的信息。

你是否有细心观察别人的习惯？

你与一个人接触时，是否注意他(她)的眼睛、眼角的皱纹、他(她)的眼底有没有柔光、敢不敢和你的眼光接触？

你是否判断过他(她)在撒谎、他(她)言不由衷、他(她)是否真诚？

处世经验丰富的人往往不仅仅是从衣着外表去判断一个人，同时从对方的表情细节去洞察其内在的本质。

每个人在社会上都扮演着不同的角色，管理者需要读懂微表情，销售员需要读懂微表情，白领需要读懂微表情，初入职场者更需要读懂微表情，为人父母者同样需要读懂微表情……微表情关乎情绪和情感，与我们的工作生活密切相关。

## <<微表情与读心术>>

### 内容概要

《微表情与读心术》由周广宇编著。

《微表情与读心术》简介：

你如何判断人们的真实情绪？

大多数人通过观察对方面部神情的变化来确定，但是常态表情是可以伪装的，尤其是现代社会，大多数人为了隐藏自己的真实倾向，都或多或少地学会了伪装。

即便是愤怒、喜悦、惊讶、悲哀、恐惧、轻蔑、厌恶这些最能表现人真实想法的情绪也被模仿得惟妙惟肖，人们像生活的演员一样，将自己深深地隐藏了起来。

然而，有些表情却是无法掩饰的，那就是微表情。

微表情在人脸上停留的时间非常短，不经意间泄露了人的真实动机。

因而，只要读懂了微表情，你就掌握了读懂人心的法宝。

## <<微表情与读心术>>

### 作者简介

周广宇，畅销书作家，资深编辑。

热爱中国传统文化，对心理学、管理学、中国古典哲学均有独到研究。

研究范围涉及先秦诸子、中国民俗、现代企业管理、企业员工培训等。

著有《心理学与读心术》、《心理学与驭心术》、《心理学与藏心术》、《心理学与宽心术》、《道德经品读》、《品周易学管理》、《易经与商道》、《情绪掌控术》等一系列畅销书。

## <<微表情与读心术>>

### 书籍目录

- 一场微表情盛宴
- 第1章 微时代识人术
  - 一微时代的伪生活
  - 二人的情绪伪装
  - 三人的情绪表达
  - 四微表情的辨识
  - 五微表情隐藏秘密
- 第2章 认识我们的情绪
  - 一人的情绪与生活
  - 二为什么会有情绪
  - 三改变情绪的方法
  - 四表情行为与思维
- 第3章 脸部表情会说话
  - 一内心感情的镜子
  - 二表情肌与表情区
  - 三额头的表情含义
  - 四眼睛与脸颊的表情
  - 五嘴与下颌的表情
  - 六从微表情洞悉人心
- 第4章 反馈愉悦的微表情
  - 一生活中充满愉悦
  - 二来自内心的愉悦
  - 三真实的笑与伪装的笑
  - 四交际的愉悦法则
- 第5章 反馈悲伤的微表情
  - 一无法逃避的悲伤
  - 二生命中那些沮丧
  - 三解救忧郁的灵魂
  - 四交际的安慰技巧
- 第6章 反馈愤怒的微表情
  - 一愤怒表情与攻击
  - 二愤怒时如何克制
  - 三抱怨、怨恨与怨气
- 第7章 反馈恐惧的微表情
  - 一紧张的情绪体验
  - 二恐惧是生存本能
  - 三担忧、不安与害怕
  - 四恐惧的冻结反应
  - 五恐惧的逃跑反应
  - 六恐惧的战斗反应
  - 七恐惧的安慰行为
- 第8章 反馈厌恶的微表情
  - 一厌恶情绪的表达
  - 二轻蔑不屑的表情
  - 三嫉妒、妒忌与敌意

<<微表情与读心术>>

四内心的抵触情绪

第9章 反馈惊讶的微表情

一意料之外的惊讶

二惊讶的喜悦与悲伤

三瞬间的惊恐与惊怒

第10章 反馈谎言的微表情

一天生是说谎高手

二微表情泄露谎言

三识谎的锦囊妙计

一、微时代的伪生活

## &lt;&lt;微表情与读心术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：微时代已经来临。

我们写微博、读微博，百余字就可以传播交流信息乃至进行情感沟通。

微博带动了“微”观念的普及，也催生出微小说、微电影、微视频等新鲜事物。

官员们也开始使用微博问政了，微政务渐成主流。

微时代丰富着我们的微生活，同时给我们带来了伪生活。

假货越来越多，伪娘日益流行，赝品充斥市场，假面随处可见。

假面时代，越来越多的人学会了“装”。

装可爱、装可怜、装神秘、装老成、装有钱、装嫩、装傻、装穷……为了满足自己的某种需要，我们宁愿生活在伪装的世界里。

活在虚荣里 我认识一个女孩，大学毕业刚参加工作。

她明明没有钱，却爱“显摆”，炫耀自己的化妆品、衣服、包包都是名牌。

她用的化妆品是名牌化妆品的试用赠品，名牌衣服是店家反季销售的打折品，包包是仿真的山寨版。

凭她一月两千兀的工资是消费不起这些奢侈品的。

女人虚荣在表面，男人虚荣在心里。

当我们在追逐虚荣的时候，我们都在伪装着。

你喜欢透过别人的眼睛对自己展开评价，往往会迷失在自己制造的虚荣里。

20世纪最重要的精神分析思想家卡伦·霍妮说：“追求虚荣，势必通往痛苦的心狱。”

放下虚荣，我们会活得更加自由自在。

人生犹如一场戏，很多人都带着面具出场。

我们太习惯于向别人伪装自己，以至最后我们向自己伪装自己，很多人似乎不由自主就忘了自己真实的样子。

装嫩发嗲 同事王姐，都四十好几了，经常穿着女儿的衣服上街，公众场合还不许女儿叫她妈妈，必须称她姐姐。

一次逛街，看到一个包，明明是小姑娘背的。

她却嗲声嗲气地叫道：“哇！

亲，这个包包好漂亮呢！

”连卖包的小姑娘听了都掩嘴窃笑。

小孩子或者年龄尚小的女子那种似娇似嗔、欲说还休的娇羞妩媚状态，模样很是招人怜、惹人爱。

那是一种近似天真的状态，做作中总是透出几分真诚、几分俏皮、几分单纯。

成人也嗲声嗲气地跟你说话，抛媚眼儿，摆一个搔首弄姿的造型，那注定要令人倒胃口。

自然规律是无法抗拒的，装嫩的结果大多是自讨没趣，甚至令人讨厌。

假慈善家 有一位女士，她很有钱，整天在外做慈善，但家里三个保姆却没有任何休息日，而且，她对保姆从来没有好脸色，总是恶声恶气。

在外装大慈善家，回家就原形毕露。

这种人真会“装”，这样的慈善有什么意义？

连身边的人都不能稍微慈善，还能指望她对陌生人慈善？

有人说：“你想成为某种人，最正确的办法是努力成为这种人，最简单的办法是装作成为这种人。”

于是，装愤青、装小资、装文艺、装贵族、装清纯、装慈善家，各种“装”越来越多。

生活中充满了各种各样的“装”生活者，说假话、做假事，处于假的状态中。

假面时代，许多女人脸皮看着光滑细腻，都是化妆出来的，光粉底就有十多层，结果还大呼，谁也看不出我擦了粉。

做了傻事的人在受到伤害的时候，装清纯无辜的样子，很天真地喊出自己好受伤，这种惯用的障眼法只是想得到大家的同情和原谅。

娱乐明星们的分分合合，让人看的眼花缭乱，为了出镜率，不惜自我牺牲，婚恋是假，提高人气是真。

## <<微表情与读心术>>

出于社会压力，人们常常在公开场合伪装自己的偏好，说一些违背真实想法的假话。

伪装是人类的天性，假装正在现实生活中延伸。

在当今这个纯真慢慢褪去、伪装渐渐升华的时代，我们需要修炼一双慧眼，去分辨这变幻莫测的世界，把世间的纷扰看清楚。

## <<微表情与读心术>>

### 编辑推荐

这是一个喧嚣的时代，人们的脸上都挂着一幅“伪表情”。然而，人的面孔并非刻板的，一成不变的面具，总有一些细微的东西泄露了内心的秘密。抓住一闪即逝的微表情，你就掌握了读透人心的密码。《微表情与读心术》让你抓住细微表情变化，紧握读心之匙，使你成为最受欢迎的人。

<<微表情与读心术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>