

<<微反应窥心术>>

图书基本信息

书名：<<微反应窥心术>>

13位ISBN编号：9787506494458

10位ISBN编号：7506494450

出版时间：2013-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘瑞军

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>

## &lt;&lt;微反应窥心术&gt;&gt;

## 前言

社会生活是一个大舞台，在这个舞台上每个人都扮演一个角色，都会奔走于特定的情景与片段中。在这奔走之中，许多人会不知不觉地碰到太多的迷茫与无奈。

试想，生活中，你是否因为不了解他人的真实想法，而使人际关系屡屡变得尴尬？

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？

凡此种种，你是否因为经常陷入被动的境地而发出长叹？

你不妨仔细思考一下，为什么会这样呢？

最主要的原因就是你不懂得窥察别人的行为和反应，从而不能采取有效的措施和方法来应对这一切。

其实人与人之间就是一场博弈，博弈制胜的关键点就是透过微反应而读懂人心。

如果你是一个破译“微反应”的高手——那么，你就会通过“微反应”知道对方想什么、要什么；你就能分辨真假，不会把敷衍的谎言当做真诚，也不会误解他人的本意而坐失良机；你知道对方喜欢听什么话，哪些话能说，哪些话不能说，从而建立良好的社交关系；你知道如何更好地把握他人的心理，更好地掌控他人，而让自己聪明地社交、幸福地收获。

所谓微反应是人们在受到有效刺激的一刹那，不由自主地表现出的不受思维控制的瞬间真实反应。

这种反应在一瞬间完成，是人类无意识、不自觉的一种行为。

它是人类的一种本能，不以人的意志而转移。

不管是谁，也不论在日常的生活中，他多能“装”，当他受到刺激之后的第一时间，就会做出一些自己毫无办法控制的微反应。

即使是伪装，这种伪装也要在微反应过后才能表现出来。

而在他做出这些伪装之前，如果我们已经洞悉了他的微反应，那么就已经知道他最真实的心理动态，不管他再用什么样的伪装、掩饰，都已经无济于事了。

须知，人心不但是是一本丰富的书，也是一本难懂的书。

正如常言道“画虎画皮难画骨，知人知面难知心”。

这清楚地道出了窥察他人内心的艰难和不易。

但“难”知，不代表不能知，只要我们找到解读它的钥匙，它就不会变成一部天书。

所以，要了解别人的内心，洞察他人的心理动态，掌握对方的真实性情，我们还需要做些功课。

这个功课不一定很难，但需要仔细，不一定复杂，但要用心。

从一个人的微反应就能很好地读懂他的内心，看到心灵的最深处，从一个细微的动作、一个不经意的表情，我们就能看到这个人此时此刻的心理动向，掌握第一手的分析资料，从而做出最准确的判断，以达到趋利避害的效果。

本书正是基于帮助你读懂微反应、从而读懂人内心的角度来写的。

可以说，掌握了微反应的实质，就意味着你握取了一把开启他人心灵的神秘武器。

拥有它，你就能知道如何运筹帷幄，拥有它，你就懂得如何驾驭人心。

在竞争激烈的当今社会中，不管你是致力于建功立业，顺风扬帆，还是想拓展人脉，增进交往，抑或在生活中得到恋人的垂青，到达幸福的彼岸，读懂别人的内心都是必须要做的一项工作，这项工作不但要做，还要做好，因为只有这样，你才能有预见——洞明世事，有眼力——人情练达！

编著者2013年3月

<<微反应窥心术>>

作者简介

刘瑞军，畅销书作者。

曾任某汽车销售公司销售顾问、销售经理助理、总经理助理，对人与人之间的交际学有一定的研究。

现任预言文化工作室主编，喜欢文学，并喜欢用文字去分析论证表面背后的事实。

曾著《不上当心理学》、《交际心理学实用技巧》、《别说你不懂客户》等畅销书。

## &lt;&lt;微反应窥心术&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章微反应：内心活动的“晴雨表”一个细微的动作能将他的态度表露无遗，一次耸肩、一个懒腰、一个抿嘴，皆蕴藏着丰富的心理信息。

一、谁也挑不掉的微反应微反应体现的是一种内心的需求不知不觉中的肢体动作真实的四分之一秒的一瞬间二、日常生活中的微反应出卖你当与朋友一起聊天时从酒后失态读其人别人为什么突然不看你

第2章性格密码：从小动作看人的性格每个人的性格不同，就像是每种花开出不同的花朵一样，尽管都是枝干、叶的搭配，但各有各的芬芳。

一、小动作与性格的关系手不停地摸下巴或者托着下巴表示什么性格信号时不时地玩弄自己的头发说明什么性格特点东张西望的几种潜台词不同的揉耳动作有不同的意思二、个人形象的微反应为什么有些人喜欢不断地变形象喜欢穿“个性”的衣服不同的口红不同的女人三、无意识的小动作出卖你摆出“V”形手势照相的意义吐舌头代表什么总是“喜欢”给别人敬酒走在路上的人们……第3章商务与职场的心理解密：通过动作看透他人的内心如果能透过别人的一些细节动作读懂他的内心，那么你就能在未来的职业生涯中如鱼得水，如虎添翼，给自己的人生大厦添砖加瓦。

一、读懂身边的同事通过接听电话读懂同事性格说自己忙的人是真忙吗不同的说话方式，不同的人生声音高低大有学问从小动作中读懂同事的性格二、了解你的下属从座位看员工的工作状态下属模仿上级是什么原因花言巧语的下属在想什么口头禅能说明什么从穿着打扮看透员工性格如何把握员工的性格三、读懂上司的心看见下属过来，立即跷起二郎腿的上级从不愿离开自己座位的上司无聊晃腿，焦躁不安的上司笔在手上转，上司很无聊四、看懂心理认清客户点头如捣蒜的客户客户为何突然整理领带手指动作出卖了他的谎言为什么他的腿抖个不停下意识地摸耳朵四处张望为哪般客户为何总是摸鼻子第4章让谎言无处藏身：微反应与谎言的深层解密下意识的小动作，却往往能够反映出我们内心最真实的想法。

面对谎言，我们只要看到了对方的微反应，就能一眼看穿！

一、从语言习惯看穿谎言人类为什么要说谎微反应与谎言答非所问就是不打自招从谈话内容窥探真心解释太多你会信吗二、谎言的习惯动作分析摸鼻子是撒谎者的惯常动作说谎后的恐惧——拉扯衣领多余的动作是谎话的代言纵然高明也无法隐瞒第5章不可不懂的异性语言：解读男人和女人的“真心”快速及时地了解到异性的真实想法和情绪的变化，会成为促进异性之间良好交流的关键。

一、读懂男人心聊天时突然双手抱在胸前嫉妒就是爱你的表现吗戒指是束缚吗男人笑容的真假为什么他总是喜欢用第一人称二、女人的心海底针盯着你看是喜欢你吗女性微笑的笑容舔嘴唇有大学问爱慕之情中的难言之隐总是贬低自己是自卑吗三、恋爱中的心理学脚尖的方向透露彼此感情恋人对外界阻力的逆反效应坐对面还是坐一排女人撒娇的微反应约会时喜欢坐左边的男性恋爱中选择主动的女孩

第6章社交行为心理学：通过微反应看透他人的心思无意识的行为，透露出的却是有意义的信号。

从朋友言行的微反应中，我们能窥见出许多心思秘密。

一、从无意识语言解读他的内心口头上为你好，实际是为自己好“和你说个秘密”的秘密他怎么想的，总爱说“不过”越爱说“绝对”越没有自信老说别人好，其实是想得到别人同样的回应二、从无意识行为了解其人喜欢听正面信息的人失恋后心态很快恢复的人“我总是很不幸……”的人闭上眼睛想问题的人朋友为何不停赞美他人第7章下意识的行为说明什么：通过癖好，解读深层次的人性通过微反应，我们可以了解到，人们下意识的行为会表现出其不同的特性，由此，通过一些癖好、习性也能够从很大程度上帮助我们窥见深层次的人性。

一、下意识动作解读下意识动作反映真实的自己打电话手不闲着的原因上电梯和爬楼梯的人微妙行为，窥探人心驾驶员心理的微变化二、不同的爱好习惯，不同的个性座位的讲究为什么有的人经常会翻手机看到排队的人群你有加入的冲动吗用名牌就是没有自信吗第8章微反应背后的秘密：多种情绪反应的相关解读情绪是推动人体微反应发生的主要动力，是人体微反应的根源，所以，解读人体微反应的秘密，需要从解读微反应开始。

一、情绪背后的心理秘密神秘的情绪交际给他人一个美好的视觉不同情绪的推动物情绪中的临界点影响情绪爆发力度的因素二、情绪衍生的各种反应尴尬的僵硬——冻结反应探访病人的技巧——安慰反应明白对方的心理定位——仰视反应我的地盘我做主——领地反应以爱的名义行凶——爱恨反应“路

<<微反应窥心术>>

见不平一声吼 ” ——战斗反应失败者有高兴的权利吗——胜败反应对方的不舒服——逃离反应参考文献

## &lt;&lt;微反应窥心术&gt;&gt;

## 章节摘录

什么是微反应？

微反应，是心理学的重要名词。

它是指人们在受到有效刺激的一刹那，不由自主地表现出的不受思维控制的瞬间真实反应。

严格来讲，“微反应”是个广义的“大词”，包括三个方面的内容：一是和微反应并列在一起的微表情，属于“面部微反应”；二是指身体的一些微小的反应，即能够映射心理状态的身体动作，可以称之为“微动作”，属于“身体微反应”；三是语言信息本身，包括使用的词汇、语法以及声音特征，称为“微语义”，属于“语言微反应”。

时间短，不受思维控制是它的主要特征。

每一种微反应都对应着一种密码，这种密码就是我们认识和窥见他人心理活动的工具。

微反应是洞悉人心最准确的线索语言表达观点、看法、感受，是一个人思想的再现和解释。

虽然没有人会承认自己经常撒谎，但事实上，我们对语言的加工是最多的，单单从语言本身出发，已经很难得到一个人最真实的内心想法。

人经历的事情越多，阅历越丰富，就越难从语言层面得到真实信息。

微反应则可以帮助我们另外的角度进行破译，一个细微的动作就能将他的态度表露无遗，一次耸肩，一个懒腰，一个抿嘴，都蕴藏着丰富的心理信息。

对于一个看似不经意的动作，只要用心就能找到你想要的答案。

真实的四分之一秒微反应与时间有密切的关联，它往往是瞬间地流露、瞬间地消失，那么微反应的时间到底多长才是真实而客观的呢？

一般来讲不是说越短越好，也不能过长，因为如果过长的话，就很有可能是假的。

在一些场合，一个真实的微反应，它的时间只有四分之一秒那么长。

就是这个四分之一秒，将你自己内心的真实想法完全地暴露出来了。

因为时间太短，所以你没有办法进行掩饰，也没有伪装自己的可能。

比如说，我们都会在日常生活中碰到一些让自己吃惊的事情，很多人面对吃惊时会有很大的反应，而且反应的时间还比较长，其实如果吃惊超过一秒钟，那么这个吃惊很可能就是假的，不是自己内心最真实的想法。

因为通常情况下，很多人会想既然出现了一些意外，如果自己不表现出吃惊的样子，很可能被别人误以为是怪人，所以就只好将自己的吃惊表情放大，延长自己惊讶的时间，从而给别人一种印象，“我对这个事情很吃惊，很意外”。

客观地讲，很多人对微反应的了解已经通过多年的生活积累有了一定的认识，只是没有形成一定的系统而已。

这些东西也是我们在日常生活中拿来判断一个人是不是成熟的标准。

比如别人的一个眼神，或者是一个细小的动作能被你及时捕捉，然后做出积极正面的回应，那么之后你再和这个人交往的时候，就会受到更大程度的重视。

即便你不被认为是精明的人，也会被看做经验丰富的老手。

微反应出现的原因人面部表情的反应是因为肌肉的抖动产生的，肌肉的反应是在瞬间完成的，不是我们自己能控制的，你在任何时候都不可能看见一个人脸上的表情要经过长时间的酝酿才能呈现，都是在瞬间出现的。

说话也是一样，每个人在说谎时都不可能是像讲实话那样有安全感，所以自然就会产生一些异动。

这些就是微反应出现的一个原因，因为他的内心发生了变化，身体的结构、生理反应也发生了变化。

比如说人在遇到危险，或者是恐怖的事情时，全身的血液会涌向腿部，双手冰冷。

还有如果一个人在听到一件事情后，提高嗓门，然后用手猛拍桌子，做出非常生气的样子，其实他并没有生气，只是装出来的而已，如果真的生气了，提高声音和拍桌子两个动作是连在一起的，两者之间没有时间差。

总之，读懂对方，抓住瞬间的四分之一秒非常重要。

读懂微反应难吗？

## <<微反应窥心术>>

人心是一本内容丰富的书，也是一本难懂的书。

正如常言道“画虎画皮难画骨，知人知面难知心”。

但“难”知，不代表不能知，只要我们找到解读的密码，那么它就不会变成一部天书。

所以，要了解别人的内心，洞察他人的心理动态，掌握对方的真实性情，我们就需要做一些功课。

这个功课不一定很难，但需要仔细，不一定复杂，但要用心。

这样的话，当微反应被你捕捉到时，你便能窥视到他的心灵深处。

由此，原本看似复杂难懂的天书便不难解读。

破译微反应有什么好处微反应之所以能为我们提供真实的第一手资料，其根本原因就在于它的出现是不受人的意识控制的，是不以人的意志为转移的，而当我们能够破译微反应的密码时，我们就能够从容地解读出对方的真实心理，从而根据这真实的第一手资料做出最准确的分析和判断，达到趋利避害的效果。

在竞争激烈的当今社会，不管你是致力于建功立业，还是想拓展人脉，增进交往，抑或是在职场上想顺风扬帆，还是想得到恋人的垂青，到达幸福的彼岸，都必须握取一把开启他人心灵的神秘武器。

而这件神秘武器就是——解码微反应。

只有这样，你才能洞明世事，人情练达，左右逢源，纵横驰骋！

## <<微反应窥心术>>

### 编辑推荐

《解码微反应》编辑推荐：生活中你是否因为不了解他人的真实想法，而使人际关系屡屡变得尴尬？  
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？  
凡此种种，你是否因为经常陷入被动的境地而发出长叹？  
其实，改变困惑，只要掌握微反应的实质，由此达到解情达意即可。



<<微反应窥心术>>

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>