

<<1/25秒的智慧>>

图书基本信息

书名：<<1/25秒的智慧>>

13位ISBN编号：9787548405818

10位ISBN编号：7548405812

出版时间：2011-9

出版时间：哈尔滨出版社

作者：王志艳，周强 编著

页数：235

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;1/25秒的智慧&gt;&gt;

## 前言

一个人的一言一行、一举一动，甚至一个眼神、一个笑容，都在向他人传递着一些微妙的信息，这些信息正好反映着我们当时的真实心情以及真正的性格特征。

很多时候，我们想要真正地去了解一个人，了解对方心中的真实想法，并不是一件容易的事情。

或是出于防卫，或是出于欺骗，人们通常都会将自己隐藏在一张无形的面具后面，不让他人轻易知道自己的心理和想法。

与此相同，我们自己也会有这种心理和行为，不想让自己某时某刻的心理活动被他人看透，不想对方轻而易举就掌握我们的性格特点。

因此，我们也会给自己戴上一张“面具”。

然而，没有人能完全全地把自己掩藏在面具后面，你的眼神、你的表情、你的举手投足，甚至你说话的声音，都会暴露出一定的心理和性格。

研究人员曾经做过这样的实验，让一些人通过做 / 出一些表情将内心感受表达给对方看，结果发现，在人们做的万同表情之间，或是某个表情和动作里，都会“泄露”出其他的信息。

这种表情也被笼统地称为“微表情”，它的最短持续时间可以达到1 / 25秒。

虽然我们一个下意识的表情可能只持续瞬间，但这却是一种很烦人的特性，因为它很容易地就暴露出了我们的情绪。

比如说，当我们在做某个表情或动作时，这些持续时间极短的表情或动作会突然一闪而过，而且有时表达的恰恰是相反的情绪。

如果对方是个深谙“微表情”的人，就会通过我们那一闪而过的表情或动作，洞悉到我们真正的心理活动。

最显而易见的例子，就是我们可能在学生时代都有过的这种经历：上课时，老师在讲台上妙语连珠地讲课，而我们却在座位上心不在焉，心思早已不在老师那里了。

这时，老师突然叫我们的名字，并让我们复述一下刚才他所讲的内容。

结果怎样？

我们肯定是面红耳赤，哑口无言，而心中却是暗暗纳闷：我明明装作很认真听讲的样子，老师怎么会知道我在开小差呢？

很简单，老师已经通过你的表情——空洞的眼神以及一些微妙的动作判断出，你根本就没有听课。

由此可见，对于细心的人来说，要识别他人心中真正的想法，是完全可以做到的。

现在，世界各地的许多政治家都在进行“微表情”方面的研究，并将之运用到实践之中。

比如，人们会借助于自己的一些肢体语言向大众传递出一些虚假的信息，假装相信一些他们并不相信的事情；或是给大众或媒体一些错误暗示，从而掩盖自己的真实心理和想法：不光是政治家，其他领域的从业者对此也深有兴趣，比如，销售人员会根据客户的面部表情或只言片语来确定客户的购买或拒绝心理。

如果你是一位客户，那么你在不经意问做出的“微表情”，就可能成为销售人员决定继续向你推销还是放弃对你进行推销的重要依据。

通过上面的描述，我们知道了“微表情”会透露出我们很多的真实情感。

也许在不知不觉中，我们的“微表情”就已经将我们的内心出卖，使别人获悉了我们试图掩盖的情绪。

尤其是在商务活动中，一旦被对手看透内心，我们就可能被对方控制，难以争取应得的权益。

那么，怎么办呢？

《1 / 25秒的智慧——当心被自己出卖》这本书是站在保护自己和完善自己的角度，意在帮助读者弄清楚在社交活动中究竟哪些表情和动作会“出卖”我们的内心想法，并提醒读者注意，在今后的社交中如何不做或尽量少做出类似的表情与动作，从而不让这些“微表情”将我们的内心活动展露给对方。

同时，本书也告诉读者如何根据自己对这些表情和动作的了解，学着去洞悉对方的心理活动，从而让自己拥有一双慧眼，掌握更多的社交主动权。

<<1/25秒的智慧>>

如此做到知己知彼，定能百战不殆！

## <<1/25秒的智慧>>

### 内容概要

不经意间的一个表情，不合时宜的一个动作，1 / 25秒的疏忽，难以捕捉的微表情。不为人知的秘密，面具下面的真实面孔，你已守口如瓶，却被自己出卖。令人烦恼的微表情，带来恐惧的潜伏者，解开脸上的密码，让微表情服从你的意志。

## <<1/25秒的智慧>>

### 书籍目录

#### 第一章 微表情中隐含着我们的秘密

1. 每个人都戴着一张面具, 002
2. 表情是我们内心的外在反映
3. “微表情”让我们掩饰不了“真相”
4. 面部表情是写在脸上的心情
5. 笑容背后, 展现的是“心里话”
6. 细微动作也可以展示我们的内心
7. 语言最能透露我们的真实想法
8. 声音, 会让别人潜入我们的灵魂
9. 说话的内容和方式体现我们的真性情
10. 身姿会暴露我们的真实意图

#### 第二章 你的眼睛也会出卖你的心

1. 眼神里最能流露出“真情”
2. 眼球的运动泄露了你的内心秘密
3. 不同的眨眼方式, 透露出你不同的想法
4. 目光是传递你内心信息的索道
5. 目光注视的方向, 代表着你的心境
6. 目光坚定不一定就说明你是诚恳的
7. 瞳孔的变化, 展示着你的情绪变化
8. 视线, 最能体现内心深处的东西
9. 睁眼闭眼间, 你已经暴露了自己的心事
10. 凝视也是一种内心活动的展露
11. 眼皮也是泄露内心秘密的通道

#### 第三章 会说话的脸, 泄露出你的真实情感

1. 眉毛的变化, 与你的内
2. 鼻子也能透露你的秘密
3. 嘴部动作, 让别人看透你的心
4. 咬嘴唇时, 你的心里在想什么
5. 舌头的动作也会“出卖”你
6. 牙齿也能体现你的教养
7. 下巴的动作, 是你内心情绪的展现

.....

#### 第四章 笑也会使你的内心一览无余

#### 第五章 头部动作, 让你的内心不再隐瞒

#### 第六章 手部动作, 被你看穿了你的“隐私”

#### 第七章 肢体姿势与动作是内心世界的真实反映

#### 第八章 言谈之间, 透露出你的心灵密码

#### 后记

## <<1/25秒的智慧>>

### 章节摘录

版权页：插图：比如，当危险物品袭来时，眼睛周围的肌肉就会反射性地让眼睑立即合上；当强光射来时，眼球内部的瞳孔立即收缩，以避免眼睛受到刺激。

正是因为眼睛具有这样本能的反应，也就不可避免地成为脸上最诚实的部位之一。

一些源自内心的各种情绪，冲突、烦恼、愉悦，总会不自觉地透过眼睛的动作流露出来。

在眼睛的各种动作当中，睁眼和闭眼是最频繁的了。

你可能不知道，睁眼和闭眼这个最自然不过的动作。

有时也会让你暴露出心事。

行为学家亚宾·高曼就曾认为：对异性瞄上一眼之后，马上闭上眼睛，其实就是一种“我相信你，不怕你”的体态语言，从而流露出了此刻自己的内心活动。

而且，当看到异性时，并不是把视线移开，而是闭上眼后，再翻眼望一望，如此反复，表达的就是一种尊敬与信赖。

尤其当女性这样看男性的时候。

甚至可以认为两人很快就有交往的可能了。

我们先来说说闭眼这个动作吧。

从生理意义上看，闭眼代表着睡眠、休息，是生命不可或缺的一部分。

同时，闭眼还具有防卫的意义，即遇到危险时。

眼睛就会不由自主地闭起来。

以保护眼球不受到伤害。

可见。

闭眼这个动作其实表达了一种我们想要保护自己的心理。

正是眼睛的这种趋利避害保护自己的动作，展示了我们复杂多变的内心活动。

通常当我们感觉受到胁迫时，或碰到自己不喜欢的人或物时，就会主动闭上眼睛，通过阻断视线，避免看到自己不想看到的东西。

有时，我们想表示轻蔑、不喜欢对方、生气或听到不喜欢的声音时，也可能会眯起眼睛、闭上眼睛或者遮住眼睛，这时在外人看来，我们此时要么是心不在焉，要么是在怀疑对方，要么是在表达不满。

同闭眼相反，睁眼则意味着一种积极的心理态度。

## &lt;&lt;1/25秒的智慧&gt;&gt;

## 后记

如今，市面上有许多教读者如何识别他人的书，却很少有告诉读者如何不被他人识别的书。很多时候，我们渴望识别他人，尤其是在一些商务活动中，我们很希望通过一些表情、动作、言谈举止等获悉对方的心理活动及情感特征，同时据此及时调整自己的状态，以应对对方的挑战。但是，我们同时也希望自己的内心活动不要轻易被他人识破，自己在他人面前能保留充分的隐私。这就出现一个问题；我们该如何在获悉对方的性格特征及心理活动的同时，可以让自己“隐藏”得更好？

《1 / 25秒的智慧——当心被自己出卖》这本书，正是满足了这部分读者的需求。

它的重点就是让读者通过自己的微表情特征，了解其透露出来的特殊涵义，从而弄清哪些细微的表情和动作会把我们自己的内心想法“出卖”掉，哪些会让别人看穿我们的内心。

在书中，我们尽量避免枯燥的理论和大段的论述，而是注重结合实际，使之更具有实用性和可操作性。

并且，我们还在书中列举了一些生活中可能出现的其他状况，帮助读者比较系统地掌握这方面的知识。

我们相信，如果读者能在社会交往过程中尝试这些方法，一定可以有所收获。

在写作中，\_我们参考了诸多相关著作，采他山之玉，博众采之长。

如中国城市出版社出版的《身体语言密码》、朝华出版社的《看谁在说谎——身体语言密码高级解读手册》等优秀的书籍。

我们希望，读过此书后，大家能在各种社交活动中如鱼得水，做出成绩。

## <<1/25秒的智慧>>

### 编辑推荐

《1/25秒的智慧:当心被自己出卖》：你是否已被自己出卖?.....也许你是伪装表情的高手，但有一种表情是你很难控制的，它会泄露出你并不想表达的信息。

这种表情被称为微表情，它最短只持续1 / 25秒。

别以为出卖你的只能是“第二者”、“第三者”、“第N者”。

当你的盘算被别人猜透，当你的小九九被人家看穿，这很可能是你的微表情在作怪，也就是说是你的微表情出卖了你。

你是一个“隐心达人”吗?...你一定不要小看微表情，它经常会导致谈话双方的误解、不满甚至是愤怒。

如果你给别人留下了一个负面印象，结果也会损害你自己的利益。

如何控制自己的微表情?不同的微表情都代表哪些信息?如何在交流中掌握主动权，将自己的不良情绪掩盖住，不做或尽量少做类似的表情与动作?转动眼球、挑起眉毛，不要小瞧这些微表情，它们也许就是“潜伏”在你身上的“无问道”。

你考虑到了所有细节，却仍一败涂地。

你极力掩饰，结果还是被揭穿。

微表情要到哪里捕捉？

它是你的朋友还是你的敌人？

<<1/25秒的智慧>>

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>