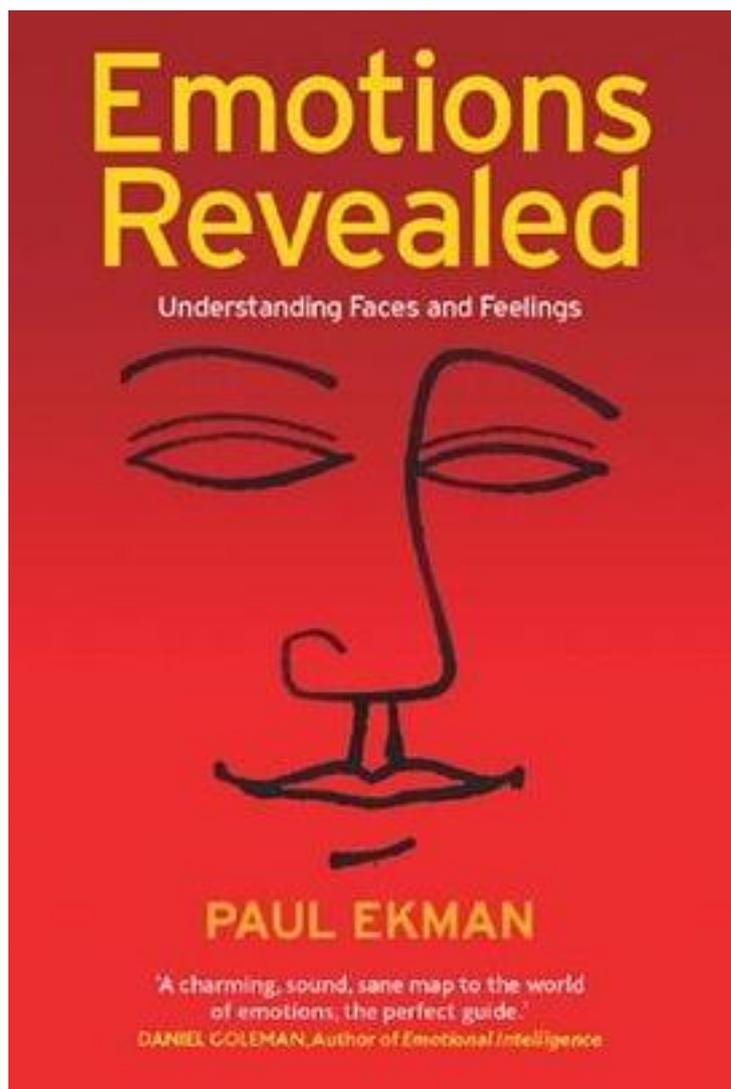


# Emotions Revealed



[Emotions Revealed\\_ 下载链接1](#)

著者:Paul Ekman

出版者:Times Books

出版时间:2003-04-07

装帧:Hardcover

isbn:9780805072754

A renowned expert in nonverbal communication, Paul Ekman has led a revolution in our scientific understanding of emotions. Now he assembles his pathbreaking research and theories in a comprehensive look at human emotional life. *Emotions Revealed* explores the evolutionary essence of anger, sadness, fear, surprise, disgust, contempt, and happiness. Drawing on his fieldwork investigating universal facial expressions in Papua New Guinea and his analysis of the prognosis of hospital patients based on their emotional profile, Ekman shows that emotions are deeply imbedded in the human species. In the process, he answers such questions as: What triggers emotions and can we stop them? How does our body signal to others whether we are slightly sad or anguished, peeved or enraged? Can we learn to distinguish between a polite smile and the genuine thing? Unique exercises and photographs help readers identify emotions in themselves and others. *Emotions Revealed* is a practical, mind-opening, and potentially life-changing exploration of science and self.

作者介绍:

保罗·艾克曼，美国著名心理学家、全球首席识谎专家。

1934年出生于美国华盛顿。毕业于美国芝加哥大学和纽约大学，在加州大学旧金山分校的兰利波特精神病研究所临床实习一年；1958年，获纽约市阿德菲大学博士学位；1958~1960年，任职于新泽西州迪克斯堡美国陆军参谋部；1972年，任加州大学旧金山分校心理学教授至2004年退休；1991年，获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖，并被列入20世纪最有影响力的前100位心理学家名单。现居住在美国加州奥克兰市。

艾克曼教授主要研究脸部表情识别、情绪与人际欺骗。他的主要著作还有《解密脸部：从脸部线索识别情绪的指导》（1975年）《说谎：发现商场上、婚姻里及政治中的欺诈》（1985年）《孩子为什么说谎》（1992年）等。

目录:

[Emotions Revealed\\_下载链接1](#)

标签

心理学

psychology

心理

微表情

Ekman

情绪和表情

面部表情识别

emotion

## 评论

我现在怀疑自己是不是表情缺乏？为了做出书中的各种表情我脸上肌肉都僵硬了……有时候心理学看多了，我觉得长篇大论还不如国学中几句话有用……

---

内容挺丰富的一本书。不仅讲了Ekman擅长的微表情与情绪的关联，同时也提到一些情绪产生的条件，以及研究情绪的方法。虽然我并不完全认同Ekman微表情与情绪的研究，但这本书还是值得推荐的。

---

看不下去了。。。太啰嗦（看了下评价觉得把结论和图片看了）

---

我读完的第一本英文书~

---

花了一周把这本书翻完了。中文翻译名叫情绪的解析。作者主要讲了愤怒，悲伤，愉快三种情绪。有一些作者原创的发现。书略显冗长，其实只要看最后的conclusion和解释各种情绪的人脸照片就可以把握全本。

---

good

---

继续研究读心术

-----  
很实用的一本书 比telling lies更贴近生活 可以很好地识别微表情 力荐！

-----  
[Emotions Revealed\\_下载链接1](#)

## 书评

情绪解析 我看了一篇题为《Letter in the Wallet》（《钱包中的信》）的英文文章，作者在路上偶然捡到一个钱包，里面有一封写于60年前的信，是一位叫汉娜的女孩写给一个叫迈克的男孩子的，作者按着上面留的寄信地址，打通了便民热线，通过便民热线找到了地址上的人家，现住的...

-----  
当年发现了LIE TO ME这出美剧竟然正儿八经地把表情编码系统、测谎、IAT等超专业的心理学东东融入到娱乐大众的肥皂剧，不遗余力地让身边所有人都开始看它。当然这还是得益于电视剧自己本身制作是下了一番功夫。LIE TO ME与心理学的粉注意了，从专业与娱乐的综合角度出发，我诚...

-----  
读此书的目的 1. 为了生活中更好处理和控制自己和他人的情绪，了解他人的情绪更好把握事情的发展。 2. 了解小说电影出现情绪的原因。 二我们何时变得情绪化 1. 人类的进化过程对情绪的形成起了主导的作用，而后天学习则起到补充和变化的作用。 2. 自动型评估和思考型评估。如果...

-----  
一、基本论述 1.这本书讲的是什么： 作者介绍了由跨文化研究确定几种人类共有的基本情绪，讲述了它们的诱因、作用以及如何识别。这是一本社会科学类心理学专业的理论书籍。 2.关键词：情绪 情绪是人们对客观事物的一种主观体验及相应的行为反应，包括了生理唤起、认知解释 ...

-----  
花了差不多半个月，终于把整本书啃完。从学术的角度讲，作者写的很专业，对各种情绪做了很深入的分析，对人类主要情绪小心的给出了尽量是最准确形容的名词。也许东

西方文化差异，翻译后的阅读感觉与作者本来要表达的意思也许会有一定出入。  
开头是奔着出版者对书的介绍而去阅读...

-----  
一，情绪是如何产生的

一般来说情绪是正面的，可以促进我们为某事努力或者带来快乐，但是三种情形会情绪化 感受到或者表现的情绪是对的，但是过于激烈，比如过度担心 表达方式有问题，比如生气了要保持沉默就是幼稚的 不恰当的情绪，我们就不该有这种情绪，事后才明白当时没必...

-----  
整本书的开头，作者以较为宏观的角度谈了两个问题：情绪何以为情绪与在不同文化中情绪与面部表情变化的对比。从这两个问题，读者可以初窥情绪在心理学中的面貌。作者又将整本书分为情绪详述与情绪类别两个部分。在情绪详述中，作者讨论了情绪的产生原因、改善方法与情绪的具体...

-----  
01 一个误读：情感和文化的关系。

之前人们曾经认为，一些文化中缺少我们拥有的某种情感，或是具有某些我们没有的情感。比如爱斯基摩人没有表示生气的词汇，也感觉不到这种情感。比如塔希提人识别不出内疚、悲伤、渴望和孤独，他们把我们所说的忧伤描述为疲惫、恶心或身体上...

-----  
9种产生or改变情绪的途径： 第一种通过自动评估体系群（神经生理）的运作完成的： 第二种从思考性评估开始，再以自动评估结束：如果情况不明确（自动评估体系无法判别时），思考性评估会发挥作用（你需要了解你的情绪诱因防止误判） 第三种是对过去情绪经历的回顾； 第四种是想...

-----  
学会关注自己的情绪并不容易，但这的确是可能实现的，经过一段时间的反复练习，我相信我会变得渐渐容易起来。但是即便关注已经成为习惯，他也不可能每次都发挥作用

。假如情绪非常激烈，假如我们对某段记忆进行了移植但当时又没有意识到，假如我们本来就已经处在跟这种情绪相关...

-----  
读这本书的目的是让自己更把握自己的情绪，更理性，但是书本的力量毕竟是有限的，自己还是要多去经历，多思考，总结，这样遇到新的事情就不至于很情绪化

-----  
1、说到保罗 艾克曼

就不得不提美剧lie2me，虽然目前来看很难吸引我莫名其妙的对电视剧的热情，可我毕竟也坚持看了大约一季半。关于第一季的内容，主要是花在建立一种识破谎言的学术权威感上。第二季渐渐转向刻画剧中人物上来。我也就逐渐没了兴趣。究其原因，应该算是没有了内...

-----  
有关键情节透露 @书单来了 2018-5-7 [阅读原文]

明明就是一件小事，但就是控制不住自己，会暴跳如雷，恶意相向，甚至伤害身边的人，如果你经常这样，那这本书你就绝对不能错过。它的作者是被誉为全球首席识谎专家的心理学家大师保罗·艾克曼。他告诉我们，当人产生一种情...

-----  
了解情绪，并试着让他产生对我们有利的价值。

这本书帮我们了解了情绪。情绪的产生，能否改变，及情绪的特征。最后介绍了7种人类共同的情绪，产生，影响，特征，发现及应该做出的合适的反应。指导价值：让你知道了情绪的来龙去脉，如果你想做些改变，书籍让你知道了然和所...

-----  
有聲書評收聽網址：[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNTYyNjIwMTg0.html](http://v.youku.com/v_show/id_XNTYyNjIwMTg0.html)

在這本讓人大開眼界的書中，艾克曼回答了如下的疑問：最常見的情緒誘因是什麼？有沒有可能控制這些誘因？我們為什麼有時會過於情緒化，或是感受到不適當的情緒？我們是否有方法處理這種情形呢？為什麼有...

[Emotions Revealed 下载链接1](#)