

微表情心理学全集



[微表情心理学全集_下载链接1](#)

著者:陈璐

出版者:中央编译出版社

出版时间:2014-6

装帧:平装

isbn:9787511721532

微表情是一种本能反应、不受思想的控制、无法掩饰也不能伪装的表情，是了解一个人内心真实想法的最准确的线索和证据。人无秘密可言。即使他们嘴不做声，指头也会喋喋不休。内心的秘密总会通过一个毛孔泄露出来。虽然微表情可以完整呈现其隐瞒秘密的情绪，但转瞬即逝，往往为人所忽略。从浮现到消失，微表情一闪而过的时间，不到1/25秒。所以你需要学习并掌握微表情心理学的知识，并在现实生活中不断实践运用，这样你才能够把握这一瞬间的真相。

微表情心理学将帮助你识人、观相、查心，观人于细微，察人于无形，瞬间看穿他人的心理诡计和玄机，避开无谓的心理陷阱和阴谋，看到他人内心世界的瞬间动态，同时看清自己的机会，只有这样，才能在复杂的社会中更好地保护自己，避免他人给你带来的伤害，并获得更多的人脉支持，成为自己人生的主宰者。

人生就是一场博弈，生活就是一场较量。如果你在准确解读他人的微表情的前提下，又能善用自己的微表情，表达出自己想要表达的意思，你就能够在职场和商场的交际应酬里左右逢源，最终实现人生的幸福与成功。

作者介绍:

目录: 第一章 观人于细微，察人于无形 / 1

察言观色是一切人情往来中操纵自如的基本技术。不会察言观色，等于不知风向便去转动舵柄。在现实生活中，我们需要和各式各样的人打交道，面对非常复杂的人群，我们必须练就一双慧眼，能够准确地读懂他人的内心。如此一来，很多人的小心思就难逃你的法眼。

第二章 眉梢眼角藏心计，音容笑貌露玄机 / 33

微表情是内心真相的流露。当人们在表达某种思想或心情时，人们的脸上会有一闪而过的表情，这其实就是一种微表情的展示和交流。这些微表情传达的信息就是了解他人内心意图的最准确的线索。人可貌相，通过微表情的细致观察和分析，我们可以看出一个人的精神生活和内心玄机。

第三章 触摸人性脉搏，识破对方谎言 / 53

生活中处处有谎言，这绝不是危言耸听。无论你是经理、公务员、作家、专家，还是其他任何人，都面临形形色色的谎言。而如果你被其中的某一个谎言欺骗，你的事业就很可能遭受重创。你要做的就是五分钟内判断对方说的是真话还是谎话！

第四章 透过对方的话语，探视内心需求 / 73

一个人的言语，包括说话的语音跟韵律，都是自我心声的流露。学会分析声音的基本特点，以及能够从简单的言语中解读出更深层面的意思，即使再含糊晦涩的话语，你也可以听出说话人真正的思想情感，从而更深入地了解对方，看透人心。

第五章 洞察处世方式，揭示交往准绳 / 91

在日常生活中，人际交往是不可避免的，但世事复杂，人心难测。尤其是初出茅庐的年轻人，涉世不深，常常因为缺乏辨别他人意图的经验而导致失败。其实，读心识人并不难！只要你能够仔细挖掘对方的处世方式，你就能调整自己的交往方式，轻松处理复杂的人心！

第六章 巧妙试探，实践出真知 / 117

人们常说的一句俗语：“是骡子是马，拉出来遛遛。”意思是试验一下就知道谁才真正有本事，虚张声势以及自吹自擂都是没有用的，有没有真才实学一试便知，实践是检验真理的唯一标准。当然“路遥知马力，日久见人心”，也是一种实践的方法，但更可取的是主动设计情景安排试验的方法，这种方法在中国传统的识人术方面有着悠久的历史。

第七章 用心观察，答案不言自明 / 143

通常来说，一个人的人品是品出来的，不是试探出来的。一个人平时的举止行为，就会证明他是什么样的人，因为一个人的人品

不是装出来的，是本身的素质的体现。《论语》就记载了孔子名言：“视其所以，观其所由，察其所安；人焉廋哉。人焉廋哉。”意思是，要观察他因何去做，再观察他如何去做，再观察他做此事时的心情如何，安或不安。如此观察，那人再向何处去藏匿呀？！

第八章 闻其声，辨其人，识其心 / 167

人的言辞是传递心声最简便而又最直接的一种方式，同时，不同的心理反应往往会通过不同的言辞与神情表现出来。一个人的语言与微表情是密切相关的，并且一个人的微语言，更是其内心世界的真实写照。因此我们可以通过一个人的声音，辨别其为人，再推测出他的想法。

第九章 千头万绪藏心间，一举一动露真相 / 189

身体语言是一个人下意识的举动，它最不具欺骗性，因此常常会出卖人们内心的真实想法。读懂身体语言，你就能轻松自如地破解那些意在言外的信息，从而读懂他人，领悟他人微妙的感情，你就能更清楚地理解对方的真实意思，从而使得沟通能够更顺利地进行，随心所欲地掌控局面。

第十章 透视行为心理，掌控人生全局 / 211

人类就好像大自然中的树木，每一棵树都有各自的特点，但是，总存在一些共同之处。通过权威的行为心理知识分析人性的自我，不仅能够帮助你更加了解自己，而且能够让你掌握人性共同之处，从而易于了解他人，以便于站在他人的角度上，直视对方心底的秘密。

第十一章 辨明人格类型，摸清行为模式 / 239

人格指的是人们所具有的与他人相区别的独特而稳定的思维方式和行事的风格。如果说一个人如同电脑的主机，那么人格就好比主机的运行程序，不同人格的人，为人处世的风格也大不相同。了解一个人的人格类型，对你判断出他是什么“型号”，应采取什么“程序”来沟通大有裨益。辨明对方的行为特征，透视他们的心理活动，对我们识人察人用人，有着意义重大而深远的帮助。

第十二章 透过防御机制，洞穿心理弱点 / 279

我们每个人都有自己独特的一套防御机制，又被称为置换机制。靠着它，才能保护我们在愤怒时不至于失去理智，在沮丧时不至于万念俱灰，在兴奋时不至于得意忘形，堪称是神奇的心灵“变压器”。通过行为了解他人的防御机制，能够帮助我们更快地了解一个人，看穿他的心性与弱点，从而加以防备或利用。

第十三章 看穿操纵模式，谁也别想操纵我 / 309

活在现下的社会里，免不了的，就是操纵他人和被人操纵。即使我们不想去操纵别人，但活在被别人操纵的世界里，总是一件“憋屈”的事儿。所以，在人际交往中，我们需要学习如何通过对方的行为、动作、表现来看穿他的心理，洞穿他的图谋，了解他所采用的操控手法，才能冲破被操纵的窘境。

第十四章 展开心理博弈，把握致胜关键 / 345

生活中，总是有些人能够先一步洞悉他人的想法，步步抢占先机；甚至有些人无论何时都能说服他人，将对方与对手玩弄于股掌之间。也许你会说，这些能力都是天生的，这些人注定会被光环围绕，但是我要告诉你：你没有他们受欢迎，没有他们成功，并不是因为你运气不好，或是能力太差，而是你还没有掌握社交过程中的心理博弈术。

· · · · · · [\(收起\)](#)

[微表情心理学全集_下载链接1](#)

标签

心理学

微表情

微表情心理学

行为

肢体语言

心理

中国

陈璐

评论

为了凑单买了一本公众号文章合集。

垃圾

大部分瞎掰的鸡汤，一点点心理学知识，只有小部分能看。

满减凑单买的，真心不行

在《微反应心理学》基础上加工改编了。

很烂，一点价值都没有，真正有用的文字没有几章，很多案例公众号到处都是，看这种书感觉品味极低，浪费钱！

全本让我觉得，作者能不能严谨点。前言的墨迹测试就和案例没撒关系，强行拉在一起。。。

什么辣鸡。狗东买书真太难了

第一章和题目还是比较靠谱的，后面有的地方和前文类似，感觉上就是在凑字数。里面有的地方有错别字，有的地方有比较明显的漏洞，真是出书捞钱都不认真…
讲人格那一章就不说了，真的太不专业了。看完就一个感觉，我是脑子抽了才买的这本书吧…

太不咋地了...只要认为自己时间是有限的就别看...要看就去看《肢体语言密码》，仿佛识别微表情的目的就是为了识人用人控人...而真正的科学知识含量，甚至比不过《Lie to Me》...

枯燥

乱七八糟拼拼凑凑 中间一半凑数的

2018.10.20读过

烂书

几乎全都是微信公众号的东西，只是他把这些东西串联在一起了，读这一本书还不如看一季千谎百计来的直接

有用的不多，差点以为是面相学，哪有心理学什么事，鸡汤味道

同事借我看的，更喜欢书中做人的道理。[嘚瑟],点击[<http://pinyin.cn/e40213>]查看表情

人生就是一场博弈，生活就是一场较量。如果你在准确解读他人的微表情的前提下，又能善用自己的微表情，表达出自己想要表达的意思，你就能够在职场和商场的交际应酬里左右逢源，实现人生的幸福与成功。

国人写的书，果然就是一个乱炖。我居然会花钱买！！！！

千万别买

[微表情心理学全集 下载链接1](#)

书评

[微表情心理学全集 下载链接1](#)