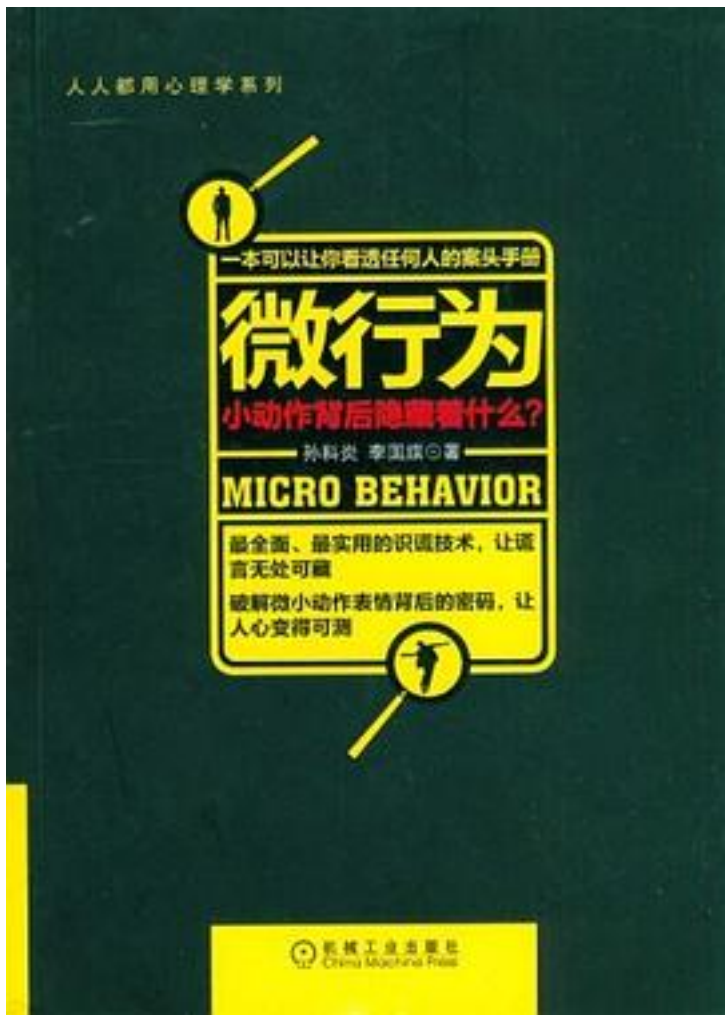


微行为



[微行为_下载链接1](#)

著者:张卉妍

出版者:北京联合出版社

出版时间:2015-7

装帧:精装

isbn:9787550247451

微动作，揭开隐藏在外表下的真实心理。不识相、死脑壳的特征是什么？看不到别人的

微动作，做事费力不讨好。

高情商、万人迷的秘诀是什么？善于研究并利用微动作，轻松搞定一切！
你知道吗？在日常沟通中，只有7%的内容是言语沟通，绝大部分属于非语言、微动作的范畴。本书系统阐述隐藏在面部表情和肢体动作背后的微妙心理活动，帮助人们更好地了解他人的内心活动和真实想法，营造良好的人际关系。

作者介绍:

目录: 第一章 你可以一眼洞穿人心：性格辨别

只有男性会出现“管状视野”

注视背后的秘密

眉毛是心情的指针

吐出舌尖代表侥幸成功

同样的咂嘴，不同的含义

天真的托腮

性感的下巴

女人微笑的次数比男人多很多

不同微笑，不同秘密

冷笑即蔑视

奇怪的微笑

手臂动作的情感体现

手臂的信号

手势表露自信程度

如何通过握手获得优势地位

握手时的站姿

握手可以营造和谐气氛

持烟的方式

叼烟的方式

吐烟也看性格

抖烟灰和掐烟的习惯

坐姿表露性格

落座体现心理状态

选择坐势角度，掌握主动权

站姿显露性格特征

眼睛是透视心灵的窗口

读懂“唇语”

第二章 信心的博弈：重视与轻视

不屑代表着对其轻视

轻视时会发出“哼、切”的单音词

冷嘲热讽表示轻视

轻视时会不自觉地皱眉头

唯唯诺诺没有想法的人容易被轻视

能力差的人容易受到忽视

不善言表的人容易被轻视

会把轻视的事情放到最后完成

喜欢指手画脚的人容易被轻视

如何应对被轻视

忘记姓名表示轻视

随意的坐姿表示轻视

不雅的站姿表示轻视

眼神游离表示漠视

低头摇头耸肩且双唇下弯表示鄙视
劝退的肢体语言表示轻视
准确地把握老板发出的轻视的信号
攻击性的反驳表示鄙视
过分轻视时就会无视
大肆宣扬别人的缺点和短处代表鄙视
初次见面记住名字表示重视
记住对方细节表示重视
对话中点头表示重视
会面中坐姿端正表示重视
受邀坐主位表示被重视
会谈中站姿挺直表示重视
频频表达喜爱之情可以带来重视
准时赴约表示重视
触摸表达重视
第三章 懂得保持心理距离：排斥与接受
守住你的安全距离
距离产生美
性别也能决定距离
陌生人，别离我太近
拥挤使人不适
心理距离的文化差异
抿嘴微笑：温柔的拒绝
抿嘴不笑所隐含的内容
鉴别真诚与虚假的笑容
警惕阴阳脸
眨眼速度慢：不愿看
不只是卖萌：撅嘴
楚楚可怜地咬嘴唇
拉扯耳垂的毛病
拨弄头发的女士
看清托下巴的动作
短裙美女难接近
伸展躯干捍卫个人空间
霸气的“4”字形坐姿
准备就绪的坐姿代表赞同
双手插兜，拉开距离
双手背后防止他人靠近
碰触手部可以拉近距离
交叉双臂建立防线
交叉双腿表示没有认真在听
腿部动作表露的距离感
第四章 你的神经绷紧了吗：紧张与放松
紧张感是如何产生的
为什么紧张难以隐藏
会叫的狗不咬人，脸红的人不动手
缓解紧张时的呼吸加速
紧张的面部表达
紧张时眨眼频繁
怯场导致声音改变
揉捏鼻子释放压力
鼻孔张大暴露紧张情绪
抚摸颈部寻求安全感
拉扯耳垂：焦虑和犹豫

抚摸胸腹的安抚作用
不能克制的手部颤抖
焦虑时的手部表现
搓腿也可以平缓情绪
从抖腿到踢腿
紧张时的声音安慰
紧张时的咀嚼和吞咽
社交场合的替代行为
把玩饰物代表心神不宁
机场更容易出现替代行为
出于紧张的替代性吸烟
身体放松时的姿势
第五章 你怕了吗：压力与惊恐
压力下的安慰行为
眼睛的保护行为
眼睛的视觉阻断
触摸肌肤的安慰作用
压力下的双手背后
自我安慰的拥抱
社会名流如何隐藏压力
咬嘴唇隐含的负面情绪
消失的嘴唇
吸烟的味道安慰
受到惊吓时的冻结反应
惊讶时的面部冻结
或红或白的脸色
古代的身体冻结：跪叩
受到惊吓时身体僵直
惊恐之下的呼吸控制
手部约束：不知所措
压力使腿部动作减少
遇到压力时的双脚相扣
工作压力的理论模型
.....

致意的礼节
亲吻的礼节
日本人的礼仪
泰国的礼仪
印度的礼节
各国的送礼习俗
向外国人送花的禁忌
• • • • • ([收起](#))

[微行为_下载链接1](#)

标签

心理学

评论

人活一世 还是不要给自己设这么多条条框框吧 随心而活这才痛快

[微行为_下载链接1](#)

书评

A视线的秘密 (1)说谎的人往往不敢直视别人眼睛 —— 用手擦眼睛，或者看别处。
和别人交往目光可放在鼻梁上 —— 比较柔和。如放在眼睛和额头三角区 ——
威严，威胁。如和别人交谈别人这样看你，停止做，否则起不快。
视线缓慢平移可得到别人认可（演讲） 初次见面谁先将视线...

[微行为_下载链接1](#)