

人心可测：破解微表情背后的密码



[人心可测：破解微表情背后的密码 下载链接1](#)

著者:姜振宇

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2018-1-1

装帧:平装

isbn:9787505742246

微反应作为人类本能反应，是了解他人内心意图准确的线索。微表情作为微反应的主要表现形式，主要通过脸部细微的表情动作表现，是人容易观察到的微反应。惊讶、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤、愉悦等是6种人类基本的微表情。根据每个人不同的基线特征，主要从眉、眼、嘴的线条，可以进行通俗实用的微表情识别。因此，如果观察到了真实的微反应，接着又看到了试图掩饰和造作的表演，那么真相已经呈现在眼前。

《人心可测》将教你如何从一个人的表情、言行举止中读出他内心真正的所思所想，发现他行为背后的心灵秘密。与此同时，也教会你如何应对人，处理事。尤其是，当你遇到麻烦的事，理不清头绪，遇到虚伪的人，看不清对方真伪的时候，在本书里学到的微

表情技巧就可以帮你渡过难关。并且不是熬过去，是积极主动，安全稳定，优化的控制性度过。

作者介绍：

姜振宇

微表情神探，拥有200多万微博粉丝。

一个呆萌的学者、时尚的科研者。

他是心理应激微反应研究院院长，中国政法大学教师；

他带领着国内应用心理、应激微反应进行测谎的研究团队；

他担任中国刑事科学技术协会心理测试专业委员会委员，以及国内多家公安机关和反贪机关的特邀研究人员。

《四大名助》节目主持人，《非常了得》《最强大脑》《非诚勿扰》特邀嘉宾。

著有《微反应》《微表情》《掌控者》《掌控者2》等书，销量过百万册。

微博@微反应-姜振宇

目录: 第一章 微表情识别：职场必备技能

关键时刻可以救命的微表情／002

应对老板发飙的技巧／011

谈话控制技术／016

分辨真假客气／021

遇到无赖想赖账怎么办／027

看微表情，判断人家是商量还是命令／037

谈判破裂了，是技术差，还是实力差／043

谈判控场技术，掌握他人惊讶情绪／048

处理愤怒冲突，先扬后抑解风险／054

拆穿没有破绽的谎言／059

搞不定的时候使用选择题的魔咒／065

低调的谦虚为什么讨人喜欢／071

识别真诚的亲近和热切／076

两件事少一件，都别判断别人在说谎／081

第二章 微表情谈判：看透谈判对手的心

谈判过程中的死里逃生技巧／088

临时谎言的微表情破绽／093

通过微表情看穿别人真实的内心／098

如何应对属下们的吹捧和奉迎／103

别人给你挖坑的问题，如何回答／109

听懂领导的意思／115

如何应对客气的寒暄不尴尬／120

对方到底为什么发飙／126

怎样让人相信你的立场／132

度量是资源汇聚和自我克制的能力／137

人群是金字塔结构的，你在哪一层／142

什么样的目光会让人对你产生敬畏感／147

HR 大人的言谈举止到底意味着什么／	152
关键时刻提条件，到底对不对／	157
各怀鬼胎的颜色，你都能看懂吗？／	162
到底什么样的人是实在的人／	168
第三章 微表情控场：掌控全局	
破解高度伪装的迷局／	176
心里窃喜、表面无奈，应该怎么演／	181
在一堆人里快速找到和你想法不一致的人／	186
逼人表态的谈话控场技术／	192
对手比你强，怎样才能占上风／	197
对方咄咄逼人，用什么策略遏制对方的气势／	203
微表情帮你判断真或假／	207
对方不跟你说话时，不要用的错误策略／	213
攻关失败，你都犯了哪些错／	219
要解决自己的问题，先解决别人的问题／	224
破冰成功，培养亲近感开始／	230
先造需求，再提条件／	235
微表情判断需求，干扰围逼决策／	241
第四章 微表情运用：摘掉你的社交面具	
男生为什么喜欢女生楚楚可怜／	248
如何应对夸张的寒暄／	253
心怀敌意表面客气的伪装表现／	259
如何设置刺激源以及怎么应对别人的激将／	265
自尊受损时爆发愤怒的原因／	271
自尊是极为有效的刺激源／	277
教科书般经典的微表情／	283
对方沉默时，通过表情分析得知答案／	289
别人弱时加以援手，事半功倍／	295
社交行为的套路揭秘／	301
重要的结论，信息提前植入／	306
后记／	311
· · · · · (收起)	

[人心可测：破解微表情背后的密码](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

微表情

姜振宇

情商

鹿鼎记

好书，值得一读

• 微表情 •

黑客

评论

最开始是在“最强大脑”里面看到的姜老师，觉得这位大叔很绅士文雅又不失幽默。这是一本关于微表情的书，之前没有看过类似的书，感觉打开了新世界的大门，很有意思。

挺不错的，以鹿鼎记为例，剖析微表情。

作为微表情系列读书，相关理论书还是值得阅读的，但是需要大量的实践。如果没有猜错的话，基本的理论原理来自美剧《lie to me》后的研究，能洋为中用已属不易，但中国人的语言、语气、姿态等还有较大变化，需要做些相应的修改呵完善

1、8小时读完，算是情商教科书了；2、虽然精神层面刚及格，但是技巧层面近乎满分，况且表达技巧时使用了《鹿鼎记》这个给力的工具；3、马上重读《鹿鼎记》。

下一季在哪里

恒阅。先有买卖后有交代。

还是觉得挂在鹿鼎记上出一本书，蛮鸡贼的（18/2018）

想去看鹿鼎记了

2018.5.12

面部表情以及身体语言表达出真实的态度和想法，无论嘴上说什么。但是，这是在应激反应情况下，如果任由对方表演就无法看出来。

类似的理论很多，关键在于实践，难度很高。

本书基本围绕鹿鼎记来说明心理学和肢体语言的技巧。故事过多有些本末倒置。

图书馆借的看ing

挺有意思的，适合厕所消遣！

把姜振宇在喜马拉雅上的音频节目删除了一些繁琐的内容写就的书，干货较多

用鹿鼎记来解释理论，非常引人入胜，一点也不枯燥，值得反复研究

作者对微表情的分析一般，但是对故事的分析很到位，说了很多人事世故方面的东西，还是收益很多的。

写得不错。从微表情解读看姜振宇思想，应该说类似申不害的“术治”，自成一派很精到，缺点是源于技术、流于技术，不可全信。不懂这一层的人，如把这书作为《鹿鼎记》的解读，就浅了！

内容应该是干货，但是感觉微表情的知识不太适合书本

《鹿鼎记》安利

很多知识点，圈出来，高考要考

用鹿鼎记来讲述微表情，很有场景化，姜老师很接地气哦~~又学到东西了~

逻辑思维与身体语言的碰撞，情绪动机与言语动机的矛盾。串联《鹿鼎记》，不失趣味。干货满满，好看的不的了，建议二刷。

[人心可测：破解微表情背后的密码](#) [下载链接1](#)

书评

这并不能算是一本微表情的书吧，虽然微表情的部分也有涉及，但大部分还是人际交往心理学。很多内容让人受益，值得多次阅读。

让我印象最深刻地是如果应对别人的恭维。大多数时候，除了害羞和说声“谢谢”，大部分人并不知道怎么做才是更好的。这本书给出了一些很好的建议，我会...

这本书一共313页，但看到第5页，我不由得说了句：“真好看！”（一）
知道“微表情”，源于数年前看过的一部美剧《别对我说谎》，剧中的主人公莱特曼在现实中确有原型。我还清楚地记得...

[人心可测：破解微表情背后的密码](#) [下载链接1](#)