

# 《你能看穿任何人》

## 图书基本信息

书名：《你能看穿任何人》

13位ISBN编号：9787514606713

10位ISBN编号：7514606718

出版时间：2013-1

出版社：赵建 中国画报出版社 (2013-01出版)

作者：赵建

页数：233

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《你能看穿任何人》

## 前言

热播美剧《Lie to me》（《别对我说谎》）掀起了微表情识人的热潮，港剧《读心神探》的热播为之再添了一把火，而江苏卫视脱口秀节目《非常了得》则更是让微表情学说风靡国内。微表情分析具有一定的富有悬念，所以成为众多影视节目吸引眼球的法宝之一。网络上曾热传山东卫视综艺节目《和为贵》的一期视频：女孩小侯怎么也没料想到，相恋11年的男友竟然是个登徒子，与她同居期间竟然偷偷与别人领了结婚证！当这个男人的连篇谎言被参与节目的“微表情”专家当场戳穿时，被蒙蔽的小侯悔恨不已。而微表情专家解释称，当人突然要撒谎时往往会出现视线的游移（眼睛忽左忽右）和眼神的闪躲，那期节目中，男方在撒谎时，就多次出现这种眼神。另外，就像Lie to Me中演的那样，在现实社会中，“微表情”也逐渐成为办案的新利器。报载，在对诈骗嫌疑人陈某的提审中，公诉科助检员老吴正是通过当事人反复摸鼻子的“微表情”，揭穿了他以借为名行诈骗之实的情况，并结合其他证据攻破他的狡辩。男人揉鼻子与掩饰真相紧密关联。说谎时，鼻子里的海绵体结构会膨胀，他会觉得鼻子不舒服，所以会不自觉地触摸它。对于一些高智商、高情商的涉贪、涉毒和涉及诈骗的罪犯，通过仔细研究侦讯录像，捕捉微表情，往往能找到案情突破口。那么，具体来讲，什么是微表情呢？微表情是心理学名词。人们通过做一些表情把内心感受表达给对方看，在人们做的不同表情之间，或是某个表情里，脸部会“泄露”出其他的信息，这就是微表情。“微表情”最短可持续1/25秒，最长也就是1/5秒，往往都是一闪而过，在实验里，只有10%的人察觉到。比起人们有意识做出的表情，“微表情”更能体现人们真实的感受和动机。虽然人们会忽略“微表情”，但是人的大脑依然受其影响，改变对别人表情的理解。所以如果某人很自然地表现“高兴”的表情，且其中不含有“微表情”，就能断定这人是高兴的。但是如果其间有“嗤笑”的“微表情”闪现，就算你没有刻意去察觉，你也会更倾向于认为这张“高兴”的面孔是“狡猾的”或“不可信的”。总之，微表情是从人类本能出发、不受思想的控制、无法掩饰也不能伪装的一种表情，是了解一个人内心真实想法的最准确的线索和证据。需要指出的是，微表情不仅是指脸部表情的变化，它的涉及范围也包括肢体、衣着、生活细节等等微表情语言。本书力图使读者能够全面地理解和运用“微表情”，能够从一个一闪而过的微表情信号里发现有价值的信息。相信只要用心阅读、理解和应用本书，我们每个人都能很好地掌握微表情。

# 《你能看穿任何人》

## 内容概要

《你能看穿任何人:世界顶尖测谎专家教你读懂微表情》讲述了微表情是从人类本能出发、不受思想的控制、无法掩饰也不能伪装的一种表情，是了解一个人内心真实想法的最准确的线索和证据。微表情不仅是指脸部表情的变化，它涉及的范围也包括肢体、衣着、生活细节等微表情语言。微表情是内心活动的自然流露，最短可持续1 / 25秒。虽然一个下意识的表情可能只持续一瞬间，但这是种烦人的特性，很容易暴露情绪，“泄露”内心真实的信息。

# 《你能看穿任何人》

## 书籍目录

1/25—1/5秒的识人智慧——什么是微表情 一闪而过的秘密——究竟什么是微表情 微表情与识人术 如何锻炼自己观察微表情的能力 表情是一个人内心活动的镜子 第一印象与微表情 微微一笑很倾城——活用微表情，赢得好人缘 微笑不花钱，却能赚人缘 不同的笑传递着不同的信息 从微表情辨别真笑假笑 学会包装自己，用外在形象吸引他人的好感 戒除社交场合那些不受欢迎的坏毛病 你不可不知的体态微表情 从人际交往的微动作观察一个人 巧用肢体微表情来表达你的热情 注意握手的动作 表达自信的体态微表情 对我说谎试试——微表情测谎术 嘴巴会说话，微表情不会 通过肢体微表情识破谎言 通过眼睛的微表情识破谎言 如何通过手势微表情识破谎言 FBI如何通过微表情识破谎言 那些能识破谎言的微表情细节 察言观色识人心——面部的微表情语言 眼睛是窥探他人心理的窗口 如何从视线读懂一个人 从下巴的变化读懂一个人 通过嘴巴的变化识人 通过头部的动作看透一个人 从鼻子的微动作看一个人的心理 眉毛的变化可揭露真心 举手投足表心意——微表情读心术中的一些肢体语言 坐姿体现一个人的心理 走姿暴露他人内心 如何从站姿看他人的心理活动 通过肩、胸、背、腰的动作来看人 手势中蕴含着丰富的信息 从手指的变化看透人心 脚的习惯动作也能体现一个人的心理 睡姿中隐藏的信息 从习惯性的肢体动作看人 人靠衣着，看衣识人——微表情中的衣着识人术 衣着的选择体现一个人的个性 对颜色的喜好显示出人的性格 如何从佩戴的饰物看透一个人的心思 帽子的选择透露一个人的审美和性格 如何从鞋子观察一个人 戒指的选择与性格的关系 提包的样式透露主人心理 细节看破他人心理——微表情中的细节识人术 通过吃东西的方式看透对方 从烦躁不安时的动作观察对方 通过笔迹观察对方 通过抽烟观察对方 通过喜欢喝的酒来观察对方 从喝酒的反常举动看人 通过喜欢喝的咖啡来观察对方 通过阅读习惯来观察对方 通过送礼物的方式来观察对方 我们约会吧——爱情速配？不懂微表情，别想玩得转 相亲：从微表情看出TA心理 约会：注意男人的微表情 破解爱情肢体微表情，一举一动表情意 如何巧用眼神俘获男人的心 如何通过微表情和微动作了解女人 通过微表情判断他是否对你有意 从化妆看透女人心 不经意的微动作往往更能暴露男人的内心 职场微表情，不懂你就OUT了——无处不在的职场微表情 调整微表情，为你的面试加加分 光听话还不够，上司的微表情你懂多少 小心遭受职场微表情暴力 注重礼仪语言，给同事留下好印象 巧用肢体语言，拉近与同事的距离 从工作习惯了解你身边的人 无“微”则不“智”——商场中的微表情心战术 饭局中观“情”之术 销售中的微表情制胜术 如何利用表情和动作成为谈判的操控者 从名片看透对方的心理 从签名的位置看透对方的心理 从顾客的肢体微表情看透其心理 学会使用肢体微表情进行销售

# 《你能看穿任何人》

## 章节摘录

版权页：“微表情”是时下十分流行的心理学名词，它是指人们内心活动的掩饰与流露，也就是说，在人们做的不同表情之间，或者某个表情里，脸部或肢体会不经意间“泄露”内心的信息。不需要确凿的证据，也用不着精密的测谎仪，甚至不需要和对方说话，只凭借表情的变化就能判断一个人是否在说谎，这是热播美剧《Lietome》（《别对我说谎》）中主人公莱特曼博士具备的高超本领。剧中那些一闪而过的厌恶、愤怒或者恐惧等细微表情，有个专有名词叫做“微表情”。莱特曼正是通过捕捉这种转瞬即逝的微表情，破获了一个个连联邦调查局都无计可施的案件。事实上，莱特曼所具有的本领说穿了并不神秘。如果把人的脸部表情看做传播信息的媒介，我们就可以通过“阅读”每一张脸，获取自己想要的信息。正常的表情一般持续在1/2秒到5秒之间，有一个起承转合的过程，而微表情的与众不同在于持续时间较短，一般只有1/25秒至1/5秒。这种表情往往和内心的真实想法联系在一起，无论是善意还是恶意，当人们试图掩饰、刻意隐瞒某种心理活动时，内心的真实想法反而可能通过微表情表达出来。举个例子，很多人在人际交往中都可能有过这样的心思，“为什么这个人笑起来这么讨厌？”比如，高级商场里的售货员面对衣着寒酸的顾客，虽然也是以职业的笑容相迎，但往往会在不经意间露出一丝轻蔑的嗤笑。尽管大多数人都会忽视微表情，但大脑却依然会受到影响，据此改变自己判断。比如，一个人在一脸笑意时一瞬间出现了“冷笑”的微表情，对方会倾向于认为这张笑意的面孔内藏不善的想法，所以，通俗点讲，微表情就是脸部表情的“笑里藏刀”。在《别对我说谎》一剧中，莱特曼经常会通过下巴上扬、眉毛斜垂、抿抿嘴巴来判断一个人是否在说谎。据此，有不少热心的剧迷归纳出“识别谎言技巧汇总”，其中包括“撒谎时会摸脖子”、“单手掩面表示羞愧（手放在眉骨附近）”、“单边耸肩意思是说，我对刚才说的话毫无信心”等等。这些事实上都属于微表情的初步知识。微表情这一概念最早是由美国心理学家保罗·埃克曼在1969年提出的。当时，一个名叫玛丽的重度抑郁症患者告诉自己的主治医生，说她想要回家看看自己的剑兰花和猫。提出请求的时候，她显得神情愉悦而放松，不时地眯起眼睛微笑，摆出一副撒娇的模样。令人震惊的是，玛丽在回家之后，尝试了3种方法自杀，结果未遂。事后，埃克曼将当时的视频反复播放，用慢镜头仔细检视，突然在两帧图像之间看到了一个稍纵即逝的表情，那是一个生动又强烈的极度痛苦的表情，只持续了不到1/15秒。后来，埃克曼将其称为“微表情”。

# 《你能看穿任何人》

## 编辑推荐

《你能看穿任何人:世界顶尖测谎专家教你读懂微表情》给你一双识人的慧眼，一把度人的尺子，解读日常生活中人们的微表情，洞悉人际交往中的细节含义，教你从体态上辨认人的性格，从谈吐中推断人的修养，从习惯中观察人的心机，从细微处洞悉人的品质，预先掌控事件中的主动权，抢占人际博弈中的制高点！

# 《你能看穿任何人》

## 精彩短评

1、纸质一般，内容一般，

# 《你能看穿任何人》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)