

《掌控者》

图书基本信息

书名：《掌控者》

13位ISBN编号：9787535479596

出版时间：2015-8-1

作者：姜振宇

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

《掌控者》

内容概要

姜振宇潜心5年，以自己为原型，以长年研究成果及真实案例为基础，撰写了此书。本书用故事的形式来诠释“行为分析”的诸多内容，“场景式”地介绍“刺激源”“应激微反应”“从表情推导情绪”等抽象的学术概念与知识。在环环相扣的故事情节中，微反应理论的庞杂体系徐徐展开，带领读者在轻松的阅读体验中一步步掌握微反应知识和应用技巧。

一次平常的求职，刚毕业的华生遇见了最“奇葩”的面试官戴猛，这一场奇怪的面试彻底改变了华生的命运，开启了他无比惊险而又绚丽的人生。神秘的戴猛，表面身份是世界500强企业的人力资源老总，实际身份无人得知。他潇洒不羁，却深受黑白两道高层的尊敬；他听多言少，却能瞬间掌控人心。他一步步地引导着华生学习应激微反应的知识与技巧，领着他去观摩表演、体验夜店，带着他进入神秘“基地”、暗查企业高层，最终协助公安破获刑事大案。而这一切，却还仅仅是个小小的开始……

《掌控者》

作者简介

姜振宇

一个呆萌的学者、时尚的科研者、个性化十足的畅销书作者。

他是心理应激微反应研究院院长，中国政法大学教师；

他领导着国内首家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。

著有《微反应》《微表情》等超级畅销书。

书籍目录

篇章一：师傅领进门

第1章 一场尴尬的面试

- 1、与众不同的求职者
- 2、老板是不是同性恋

第2章 边兜风，边吐槽

- 1、什么情况下，笨蛋也不会犯错误
- 2、最准确的“微表情”
- 3、探索未知世界的必要手段

第3章 总统的微笑

- 1、政客都是好演员
- 2、你看到的，都是“我”想让你看的
- 3、语言表达的不可信之处

第4章 对战“老江湖”

- 1、如何通过表情分析他人的想法
- 2、现场教学：先做刺激，再看反应
- 3、分析他人的第一步——定基线

第5章 日志：弱肉强食

- 1、第一周：惊讶=关心+意外
- 2、第二周：厌恶=决绝+排斥
- 3、第三周：愤怒=保护自己的利益
- 4、第四周：恐惧=无力抵抗的威胁
- 5、第五周：悲伤=创伤已成，无力挽回
- 6、第六周：愉悦=期望被满足后的兴奋

第6章 初学“阅人”

- 1、为什么女人总爱一惊一乍
- 2、引发99%的人厌恶的行为
- 3、兽性大发时刻
- 4、生活中无处不在的恐惧
- 5、悲伤情绪日记
- 6、真笑和假笑，一眼看出来

篇章二：修行在个人

第7章 “十二重天”的诱惑

- 1、眼界：视野和经历会决定一个男人的成就
- 2、暖场：女人天生具有的魔力
- 3、高潮：温柔乡里的高手博弈
- 4、挑衅：一切，尽在掌握

第8章 神秘“基地”

- 1、在电视上“卖弄”微反应技巧的人
- 2、360度无死角地被剖析
- 3、挑衅“砖家”姜振宇

第9章 并肩战斗

- 1、“我是个女诗人”
- 2、“我开了一家失恋储物馆”
- 3、“我的300条牛仔裤从来不洗”
- 4、“我为解救虾灾，空降云南吃龙虾”
- 5、“你可以买走我的脸”

第10章 高峰对决：演员和官员

- 1、拍摄现场的精湛表演
- 2、老戏骨也会有情绪反应
- 3、研究官员反应的困难与突破点

第11章 解救备胎

- 1、酒吧里的姑娘
- 2、一次失败的搭讪
- 3、终于恋爱了，却是个备胎
- 4、短兵相接，无福消受

第12章 智擒传销巨头

- 1、临时编谎话，眼神总跑偏
- 2、预谋行骗时，敢于盯着看
- 3、找准“刺激源”，将计就计

篇章三：职场风云战

第13章 阅尽“千人千面”

第14章 “内审”心理攻防战

第15章 内斗“逼宫”，杯酒释兵权

第16章 都是布好的局

第17章 策反

第18章 底线击穿

第19章 大BOSS咬钩，收网

篇章四：“微神探”通行证

第20章 公安案件实战

- 1、银行连续内盗案
- 2、解析神秘的测谎仪
- 3、测前谈话
- 4、谁是嫌疑人
- 5、真正的窃贼
- 6、案情分析会

精彩短评

- 1、微反应 我想读这本书
- 2、好书
- 3、小说体裁的叙事风格，故事情节不敢恭维，纯粹是为了撑起知识点而编造。但是全书内容干货不少，值得反复咀嚼！对于日常生活中的察言观色会有帮助。
- 4、一般
- 5、微表情 心里学
- 6、有用，深刻，系统，全面
- 7、职场那章最棒，看得人激动不已
- 8、一入手便被开篇面试情节吸引，随着故事铺开越读越觉有趣，以最快的速度看完，不得不感叹研究微表情的人真是厉害啊！
- 9、虽然很多专业术语，但作者用了一个故事贯穿始终，所以读的很轻松，最后还有不想一下子读完的感觉。其中作者把自己也写进书里的那段自恋程度可不一般啊。
- 10、把表情学写成了故事，在不经意间渗透微表情的作用，虽然很是仔细的看，但是还是记下的少。总体来说书还是不错的~
- 11、五星，知识点和故事很好地揉到一块。故事中的情节很鲜活，知识专业细致，这一切都很棒。此书值得多次细读。
- 12、想研究下
- 13、完全读不下去，故事好生硬。
- 14、理论分析多了点，其实我只想案例
- 15、基线 刺激源
- 16、有创意啊
- 17、有干货，后面故事编得也够烂，瑕瑜平分。
- 18、期待掌控者2
- 19、还以为姜老师的书晦涩难懂，结果一个下午就没有抬头的看完了，期待新作。
- 20、作为故事来看比较精彩，学习的话还是有些浅显了。
- 21、尚可的科普，但却是糟糕的小说。微表情的普及很好，但非得写成这么一本文学性如此糟糕的小说么？情节和人物都是为了微表情知识而硬塑造出来的，感觉就像会说话的文献综述，缺乏真实的人性和环境感，读起来味同嚼蜡。小说是最难驾驭的文学种类之一，在写作者本身文学塑造能力有限的情况下，要么就不要以小说的形式表现，要么就像Emma Lathon那样有了足够的文学底子再说。
- 22、姜振宇的一本书，微反应实战故事，有意思，透过这书可以了解很多心理学的小知识，很有趣，值得再读一遍
- 23、有趣
- 24、读得好慢，好多点。书还是挺有趣的。读书战线拖得太长，反而失了趣味且忘记了。
- 25、e
- 26、定基线发现平常习惯，找出真实的情绪表现归属情绪力度和属性，最后推导逻辑关联，应激反应才具有推导价值。话是理智的产物，表情是进化留存下来的本领，语言和表情出现了背离，两者的矛盾就称为说谎。相比于姜老师的微表情和微反应此书偏案例，但可供实战还是4、5两章，同时只对试真假有益处，旨在洞察情形，至于想在书中学习领悟掌控情形，恐怕还是会有困难
- 27、刺激+反应
- 28、作为故事情节，其实可看性不强。但是将微反应分析结合到一个一个的案例中，真的是很不错的写法。受益良多。
书中竟然将作者自己写了进去，还有一些小的调侃，这一点在我看来是最有趣的。
- 29、2016.3.27...4.2
- 30、有意思，可惜只是入门级别，干货也不够多。话说回来，要很近距离才能看到瞳孔变化吧？
- 31、全书是小说故事体的，怎么说呢，就小说而言，勉强还可以，比不上那种扣人心弦的正式小说，难得的是把微反应分析融入到小说情节中进行分析，这里要吐槽一点，这种分析（也就是书正文旁边的小字）在整本书中是前面多、中间稀少、后面也有一点的这种状态，有没有像平时读书那样前面翻

《掌控者》

了很多遍越到后面越少的情况，嗯哼。但是，这里要说一个但是了，书还是不错的，微反应的那种深度分析也很不错，一口气读完的

32、为了支持男神

1、鲋鱼多骨，金橘多酸，莼菜性冷，海棠无香……这是古人时常感叹的人生憾事。在浩瀚书海中，这种憾事也常有发生，比如理论性书籍趣味性不强，内容博大却过于干枯，非专业人士或者急需人群难以忍受锱铢必较的阅读之苦；而趣味性较强的书籍往往偏于野史、小说之类，然而却少了理论支撑，茶余饭后消遣固然是乐事，但是对为人处世提升帮助不明显。因此，在我看来，专业性与趣味性不能高度结合，两者分离，是书籍编撰的一大难题，也是读者的一大憾事。而这本掌控者打破了这一常规认定，绝对是一本有趣又有料的书，用“感性为容，理性为骨”来形容这本书再合适不过，趣味性和专业性的结合，也让这本书更接地气，让读者喜爱。咋一看，这本书可以算是一本职场小说，每一章每一节都脱离不了职场的那点事情。起承转合间的章法变化和小说写法很相似，是一本有趣的书，无论是清闲之时，还是纷繁工作之余，又或者饱受职场煎熬之后的下班时间，都可以捧起来一读，收获意外。其实，在看到这本书封面的时候，仅以为是一本类似推理类的小说，但是拿到手翻看之后，却发现这是一本理论性、专业性很强的书籍。一时之间，感觉很怪，心里感叹理论性强的书籍原来可以这样写。抛开本书的趣味性不讲，这本书涵盖的面也很广，心理学、社交礼仪、职场法则、管理学都有涉及。但是让人惊叹和折服的是，这么多跨领域的学科交织在一起，作者如何能够做到？作者将这些领域知识通过人微反应的方式，以小说的形式展现，这真是一个有趣而有创意的方法。这也让阅读如此专业性、理论性的书籍变得轻松、容易。当然了，如果要全面认识里面的微反应心理学，作者再书旁边的批注就够读很久，作者的专业厚度，也就奠定了这本书的厚重感，想要全面了解微反应，通过这本书而成为认识微反应的资深达人，那就需要耗费一些时间和经历了。所幸的是，这是一本有趣的故事书，所以大可不必像研读其他专业书籍一样耗神费力。融入情境，这就成了这本书的一大亮点。无论是讲解传授心理学，社交礼仪，或者是管理方法技巧，都是需要在一定的情境内进行，这样才能做到有的放矢，针对性强，指导意义也就更加明显和直接。这本书通过小说的形式，将人的微反应移植到大家熟悉的职场内外情境当中，通过这种固定的情境来分析人发生某种微反应的动机、表现和结果，让读者能够准确认识到什么样的微反应代表的含义，以及因果，最终能够做到掌控他人，掌控自己心里，掌控全局，成为一个出色的掌控者。掌控者，掌控外界，掌控他人，归根到底还是掌控自己内心，掌控自己的行为，从而影响周围。阅读掌控者，就是一次自我提升的过程，由内而外提升自我的生命之旅。

2、《掌控者》让我看得很痴迷，非常迷信其中的道理。世间有各种研究，每种研究都有它存在的意义。但是微表情和微反应，是赤裸裸的研究人，细致入微的观察下，发现人的表情反应规律，这规律可以预见很多东西。你不须张开，只需要敏锐的察觉对方身上微妙的变化，就了解了对方内心的想法，这真是一门大学问。我还得细细品味，书中的很多道理，一时半会我还不能完全消化，更别说掌握并运用它了。看过很多书，理论讲了一大堆，也许理论都是对的，但是不吸引人，这就失去了研究和传递的意义。《掌控者》用故事的形式，一层一层引导我们关注和思考微反应，先做刺激，再做反应。从反应中获得分析的价值，得到想要的结果。这种方法真的很实用，细细磋磨之下，还真的好好像为我打开了一扇窗。我可以透露一点伎俩了。我们都害怕或担心被别人厌恶吧！没关系，你可以从对方的一些反应中，获得这方面的信息，然后适可而止，不要导致矛盾激化，最后不可收拾或带来不必要的损失了。这里面是有规则的哦。完全厌恶表现：深皱眉+眼睑闭合+上嘴唇提升。中度厌恶表现：皱起的鼻子，嘴唇上提，出现一条鼻唇沟。轻微套恶表现：眉毛和眼睑不会动，只会动动上嘴唇。健身爱好者每天抽2小时练习，获得了健美的身材和腹肌胸肌；我每天抽2个小时看书写读后感，会获得什么呢？好像没有直观的表象，并且也看不出有什么明显的成果和希望。只是我愿意等三年。也许三年之后，仍然如昨，只是初心依旧吧。但是《掌控者》这本书，是真金白银的能学到另一种本领，我会把这本书压在枕边了，经常翻翻。不是为了多少专业的观察才了解他人，只要能够做好自己就行了。微反应的基础道理其实很简单：表情到情绪一层，情绪到刺激源一层，一旦情绪和刺激源之间建立了因果关联，那么当事人的心态就出来了，这是第三层。自然界的确存在很多密码，而人的身上，也存在着很多特别的密码。我们的表情、仪态，眼神和手势，都会表达和出卖我们的灵魂哦。我们其实很容易让别人识破自己的里子的，外面的简单包装，只能蒙过那些少读书的人。所以，我以后一定要多读书哦，因为，书中真的有黄金屋了。我深信呢。《掌控者》这本书，我还没有读完，只所以想分享一点心得，一来是有点按捺不住，我并不是自私之人，遇到好东西首先想到了要分享。二来嘛，我怕自己心性不好，总得边读边记录点什么。说来这也真是我最大的遗憾，许多的好书，读的时候心潮起

伏，但是我这健忘的大脑哦，总是慢慢的都忘却，不知道当时的激动是什么滋味了，后来总在追忆，追着追着还是在大把的忘记哦，很无奈。

3、献给《掌控者》，献给面具下的喜怒哀乐边江 / 文 We are so accustomed to disguise ourselves to others that in the end we become disguised to ourselves. 在人前我们总习惯自我伪装，但最终也蒙骗了自己。——题记起承转合间，人生如戏。我们在时光打马而过的瞬间学会了隐藏，在人与人密不透风的空隙拾起了伪装，都市的钢筋废铁，人与人的窒息距离，游离期间的我们得以以千面之态对待周遭日益复杂的一切，将机械微笑，礼节点头看作口是心非但不得不做出的应激反应。你以为这只是伪善的自我保护，你以为这是看似真诚的交际写照，你以为你已做的足够完美，你以为没有人能够发现你强颜欢笑下的缄默哀伤。如果你真的以为没人可以读懂你隐藏至深的真切情感，那么，《掌控者》会告诉你，会有一群怎样看似平凡的人以怎样缜密的方式阅读你波澜不惊下的暗河涌动，心口不一的百转千回。是的，这个世界上有这样一群人。他们与常人别无二致，他们源于市隐于市，他们的足迹所到之地曾遍及所有人类存在的角落，他们的目光投射深处是对真理的无限探寻。他们是目光锐利的刺客，严峻神态下的轻微松动都是他们轻易攻击的裂缝，他们是冷峻严酷的测量者，悉心修饰在他们面前无处遁形。掩嘴间的轻微修饰，举手投足的紧绷松弛，细微他们是。他们文质彬彬，他们眼神锐利，目光所及之处都是一切虚虚实实的真伪判别。是的，他们来自《掌控者》。姜振宇在《掌控者》里为我们展现了一个相对真实而富有情趣的微反应世界。如小说般新鲜紧凑的情节贯穿于始终，似教科书般严谨的学识论断也是全书的根基所在。面试技巧，职场暗战，电台风云，情场失意，鉴谎栏目，读心测控，酒吧包间的搭讪与暧昧，情场风流的深交和作戏，传销卧底，警匪判别，新晋员工张华生，职场老手戴猛，还有姜振宇略带喜感的本色演出，所有的一切都在微反应世界这个深深的牢笼里被重新洗牌了一遍，各自登场，相互串联，在学术知识与小说情节间更生出新枝节。不到1/4秒的微表情反应究竟隐藏着多少千谎百计，微反应的甄别探寻会带给我们怎样的索取。而那群譬若读心的掌控者们，也在现代科学分析测量的母体依托下，将自己的特长发挥到极致。他们解读你的面孔，他们洞悉你的情绪，他们测控你情感的基线，又在基线之上加以分析和判别。你的一颦一笑，你的虚与委蛇，你的悉心掩饰，你的正襟危坐，你的一切伪装和克制在他们的面前都是徒劳和掩饰，只需那道犀利的目光，那种对全局的掌控，深埋心底的情感与秘密就有可能破茧而出。他们洞悉你眉间的褶皱和嘴角的上扬胜过自己的掌纹，他们将一种甄别和判断纳入无限量化的影像中。如此这般，循环往复，直到缝隙裂痕，直到真情流露。这一切，都在洗净铅华之后，在《掌控者》里，找寻出最贴切的描绘。我曾在学生时代对微表情的一切疯狂膜拜和推崇，又在大量良莠不齐，风格迥异的相关书籍阅毕后对其产生深深的怀疑以至一度摈弃。一部《lie to me》让世界知晓了微表情，一本《情绪的解析》让世人对微表情反应的认识滞留在理论和妖魔化的阶段。保罗·艾克曼在《情绪的解析》和《识破谎言》里对表情情绪的独到解读让世界为之震惊，《读心神探》又让海峡两岸三地的华人为之倾倒着迷却不知该相信谁。学术论断不等于科学，观点相左见解迥异本就难免和允许，但对学术的随意和过分夸大则又让学术观点变成道德水准之下的利用工具，失去其本来的意义。其实，微反应的真谛远不是几组表情测量所能比拟的，以时间长短判定表情的微型与否更是对其的错误认识和误解。西方的新兴理论在中国化的道路进程中也总会遇到这样那样的偏颇和曲折，竞相模仿，浅入深处，意欲引领一段时期的学识关注而后却又因功底乏善归于沉默，先天不足，后天畸形。讲到此不由得想起我最喜爱的犯罪心理画像技术。作为西方在刑侦手段中运用的新兴技术，犯罪心理画像分析的引入一样走过漫长的怀疑过程。李玫瑾，刘峰的学术引入，雷米，周浩晖们的革新创作，都是对该领域中国化正向的重要贡献。但相比之下仍有太多水准之下的空论泛论，曲解谬解，整脚模仿，依样画瓢，脱离现场架空现实的遐想乱侃，说是犯罪心理画像不如说是心灵感应来得更加契合。也正因为此，《掌控者》给了我时隔多年重新审视微反应的机会。作为国内微表情反应研究的先驱，姜振宇《微表情》也曾是我学习微表情反应时重要的理论书籍。深刻的理解，繁多的内容，专业的学识，独立的领域，抛去些许旁征博引，《微表情》算得上是该领域的高水平。《微表情》一书至今还在书架上安然放置，而今在《掌控者》里，他的大胆创新又让我对微表情反应有了新的认识。在这本书中姜老师做了一次大胆尝试，将渊博丰富的教科书同情节紧凑的小说做了一次完美结合。我们品味故事，也在学习论点；我们专注学术，也在感受乐趣。人情世故，权力纷争，微反应的存在让主人公步步为营，在错综复杂的职场风云中幸免于难又安然挺立，将微反应的精华处应用于观察和分析对手的情绪，特定的问题和方法控制对方的情绪，最终引导和控制他做出决策。如风月场所轻浮女子识破假豪车钥匙时的轻佻鄙夷，再如实验室里繁杂的数理分析和影像回放，专业性与趣味性的相互结合让我读来深有“感性为容，理性为骨”之感

敢于承认这门学科的不足和偶然性，敢于直面微反应控制中的不确定性，是这部集小说情节和专业知于一身的著作的又一大亮点。在《非常了得》栏目中，错误频出的姜振宇或许让某些观众心生疑虑，却并没有让我这样些许偏执的读者感到不适。细微，学究，实事求是而不故弄玄虚，姜振宇的云淡风轻之下其实帷幄在心。人的内心情感本就是错综复杂，难以预知和测控的，通过内心波动反应出的外在表情也因为个体基线形态的不同而难以捉摸，本就没有绝对的正误之分。因此，宁纵勿枉是微反应分析的最高原则，这样的自我定位，与心理测谎不能作为呈堂证供的理念不谋而合。燃烧的欲望，可以让人膨胀；复杂的渴求，可以失去自我。优秀的发问，可以褪去伪装；敏锐的观察，可以阅读真相。缜密的逻辑，可以甄别漏洞；细节的赞赏，可以愉悦对方。适宜的认同，可以流露真情；相对的运用，可以掌控未来。《掌控者》并不会让你全盘接受微表情反应的所有，也不见得会教会你识别人类情感的全部技巧，但细致入微的观察，深厚严谨的态度，科学有效的考量，能够有助你掌控那些你愿倾尽所有一窥究竟的真实情感。从你深邃的双眼，从你掩埋的微笑，从你眉头紧缩单调的耸肩，从你脊柱松弛自然的弧线，阅尽人生百态，知晓喜怒哀乐。没有人会将一部教科书写得这般精彩，没有人会将一部小说写得如此严谨，更没有一本著作能够像《掌控者》一样，在洗尽铅华的浮沉背后，写尽所有人心中千姿百态。那么，翻开《掌控者》，去试着掌控你人生的，百转千回吧。（完）

4、文/leileely看书之前并不知道《非常了得》这档节目，从书中得知作者在这档开播时长三年的节目中一直担任嘉宾后，怀着好奇点开了节目视频。姜老师在节目中发言并不多，但是每次都能通过仔细观察和记录，找到被提问者回答问题时所表现出来的一些“微表情”，进行逻辑清晰、有理有据的分析，从而给出自己的判断。这些跟书中的故事情节和语言风格都颇为相似。说到“微表情”、“微反应”，不得不提美剧《Lie To Me》。当时看完一季后，被剧中莱特曼博士及其团队揭穿谎言的智慧所折服。由于是第一次系统的了解“微表情”这门学问，不禁略感惊奇和敬佩。此前我只是抱着轻松娱乐的态度看完了电视剧，简单的认为“微表情”的核心只是表情的微小和不易察觉。正如书中所说，以为“微”字只是“限定形态幅度”和“规定持续时间”。但这种理解显然是错误的。人们的表情又可分为情绪表情和社交表情。其中情绪表情正是微表情的研究基础——情绪的本能体现。人类有六种基本情绪——惊讶、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤和愉悦。如果只是正常情绪表达的微小或微弱体现，那也只能算是一般的表情。真正的“微表情”是指“真实的情绪表现因为被抑制而破坏，不够完整速度又快，所以普通人很难看懂，甚至很难注意到”的表情。因此想要通过人的微表情或微反应来分析情绪和思想，首先应该引导研究对象产生微反应，即进行有计划有意图的刺激，然后根据那些残留的微反应来揭露真实情绪和心理。姜老师认为完整的称谓应该是“应激微反应”，通过破解人们的伪装，掌控对话的主动和自己的命运。而社交表情可认为是一种带有表演性质的表情——在老板面前的忍气吞声、在竞争对手面前的风轻云淡等。人生如戏，全靠演技。说到表演，若是微反应分析的对象已经知晓将要面对的提问（刺激源）并准备充分，就很难从对方的防范（表演）中发现破绽（微表情）。这也正好印证了我之前看《Lie To Me》时的一大疑虑——熟读剧本（刺激源）后的演员该如何演出那些“微表情”？这似乎是一个更大的挑战。《掌控者》中作者随着故事情节的推进，将微反应理论由浅入深的徐徐道来，可谓理论与实践的完美结合。这种通过故事深入浅出的传递科普知识的方式可以同时保留趣味性和科普性。另外还有一个值得注意的细节，全书共有多达163处的详细注释。这不仅提高了故事的可读性，也是力求保证内容该有的理论价值和学术性。

5、最早看到姜振宇老师是在《非常了得》节目中，不同于别人的娱乐精神，他总是认真的观察，仔细的记录，严肃的表情很有趣。偶尔判断失误，还会紧张脸红，非常可爱，当时就觉得他不同于那些高高在上的所谓的学者害怕犯错害怕质疑，他是敢于直面自己的失误的，他说“科学是允许发错误的”，我为这样的学者点赞。起初拿到这本书，看着封面的介绍，还以为是非常学术性的文章，担心自己理解不了。但是翻到第一章就被深深的吸引了，典型的职场故事，瞬间想到自己无数次的面试与被面试场景。一波三折的情节变化，引导着观众的情绪变化，我想这也是“刺激源”对人的情绪影响（看完书，有一种看什么都要分析出个所以然的冲动。）因为我是一名秘书，每天的工作内容，就是面对错综复杂的事务，全公司的同事，不同类型的客人，以及最重要的老板，因此，“眼色”对我来说至关重要，而我所说的“眼色”，我想和“微表情”同出一脉，及其像似。就是要观察对方的一举一动，细小的微表情，要传递什么信息，特别是老板的一个眼神，我都要明白她要表达什么，我要做什么。而由于我刚刚接触这个工作，很多事领会不到对方的表达含义，因此，我看这本书的出发点十分明确，就是想快速学会微表情，更好地理解别人的行为反应，进而指导自己，采取应对措施，使工作

更得心应手。但是看完这本书的时候，我才发现自己真是想的太天真了，微表情哪有我想的那么简单易学，这是一门新兴的学科，但是看似简单，实则复杂。不过作者很为读者考虑，在每个专有名词旁边都做了备注，详细的介绍。通篇的故事更是形象的展示每个微表情动作的体现和含义，极大的帮助了读者理解。另外文中还巧妙的穿插了姜振宇老师参加《非常了得》节目中的案例分析，让我们更容易理解真的微表情，和经过训练准备刻意呈现的微表情的不同。当然还有“卧底”“策反”等有趣的故事，让整本书看起来妙趣横生。读完书，更加佩服姜振宇老师了，微表情不是我们想的那么简单，也不是我想的一蹴而就就能学会的，需要慢慢的用心观察，认真反思，不断总结。这本书是入门必备，后面的路还很长，虽然我目前还不能全部吸收，但是很多观点，已经让我豁然开朗了。要想读懂他人，掌控局面，把握人生，那就快来看这本《掌控者》吧！

6、【写在开头】这是我第一次接触微反应，没看过几年前十分红火的Lie To Me，没看过与之相关的电视剧、电影及综艺节目，也没看过这类书。作为一个外行人，我连初学者也不是，因而，下面书评的用语或表达可能有误。如有不正，欢迎指出。《掌控者》，这书名有点意思。掌控，可理解为掌握控制。书中提到掌控的地方是这么说的：微反应强调对刺激源的掌控。要怎样才能做到掌控呢？除去学习微反应相关的内容那部分外，要观察，观察有什么样的微反应。接着要做的就是分析，分析这是属于哪一类型的微反应，它的刺激源又是什么，这样的表情说明他的情绪是怎样的……掌握后，便是控制了。书中的内容也是这样由浅入深。说来，微反应的基本内容并不少，不可避免的是涉及到很多枯燥的东西，连作者自己也说：“第2章和第3章包含大密度高能学术吐槽，没兴趣深挖的读者可以跳过。”对于一开始就要面对这么多的知识点（注释、讲解），如何让读者看着那些知识点而又不觉得干巴巴呢？如果事先没有一个好的故事架构，中间没有一个好的故事情节，怎么看下来都会枯燥的。从这方面也可以看出作者在架构一整个故事的时候是下了不少功夫的。给这本书评五星，也是有这方面的原因的。并不是说写一个有趣的故事出来就是很棒，难是难在怎么将要说的知识点和故事结合起来，怎样让这种结合不会让读者觉得生硬死板。而作者就做到了。翻着这本书的时候，我是一字一句慢慢品读，书并不枯燥，相反看故事中大量细致描绘微反应的词句，有时我一边会在大脑中想象着那场景，一边看着书中人物的分析、作者在旁的分析，再加以琢磨，这一切的体验都相当不错，仿如一场视觉盛宴。书的小高潮始于篇章二，开篇的“十二重天”，主角戴蒙（类似导师）带着华生（类似徒弟）去高级会所去感受一下实战中如何掌控刺激源。戴蒙用简单的语气或者动作或物品来表现自己的“穷”与“富”，随着他的不同展现，陪酒女的微反应也所不同。微反应的应用有趣之处也是在这儿，如何在对话过程中，观察和分析对手的情绪，进而用特定的问题和方法控制对方的情绪，最终引导和控制他做出决策。相信看到目录的你也会知道这本书会有多精彩，其余我就不剧透了，留待你拿起这书，和我一样细细品读。【评价】五星，知识点和故事很好地揉到一块。故事中的情节很鲜活，知识专业细致，这一切都很棒。此书值得多次细读。ps：之前遇到些困惑（知识点和情节方面的纠结），也不知道该往哪个方向迈步，而这本书给了我些点子，谢谢。

7、第一次知道有“微表情”这个词还是看TVB连续剧《读心神探》，一边看还一边从网上下载了微表情分析指南。有种快要修炼成“福尔摩斯”的错觉。我就那样盯着人脸观察了三天，好累！一种刻意观察的脑累，一种先入为主的判断人人趋利的心累。从那以后我很少再看实用心理学，尤其是书店里跑出很多诸如《FBI教你读心术》、《一秒钟识破人》之类的书，我看到都要绕道而行。我觉得人与人之间相处理应是真诚的，首先我就该相信对方，而不是深挖别人的心思。直到有次看韩国综艺节目《running man》，当期节目是让嘉宾去挑战各个领域的最优者。这里面除了国际围棋冠军、声音分析大师以外，还有一位协助重案组破案的心理师，也就是跟《读心神探》一样的靠分析表情和肢体反应解读嫌疑人是否说谎的专家。嘉宾们要挑战的任务是和大师玩“乌龟牌”：只要抽对方的牌，抽到一对可以打出去，最后看谁还剩下那张“龟牌”就输了。第一个抽牌的人是大师，抽之前他还说了一句听起来很专业的话：“玩这种游戏，玩家通常会把‘龟牌’放在中间，因为人的习惯都是喜欢拿位置最显眼的那张，所以我要抽最边上的。”可是你们猜怎么着，大师居然第一张就抽中了“龟牌”，并且游戏的最后是他输了。换了是我，这应该是一件很丢脸的事吧，在全世界的观众面前出丑了。可大师就是大师，并没有一脸的尴尬，只是害羞的笑了笑，还继续很综艺咖的和嘉宾们互动。那时候，我突然意识到专家其实也是允许犯错的，这真的没什么。我没看过《非常了得》，有听同事们议论过，还在娱乐版面看过报道，网友们都抨击坐镇专家姜振宇的答对率有多低多低。总之嘲讽多过喜欢。我这人嘛，”好八卦好绯闻“的坏毛病一直改不了。但出于现在真人秀节目太多太多，我实在没心看电视节目，于是找了姜振宇的新书《掌控者》来看。其实一开始，我还是拒绝的。”掌控者“这个三个

字依然是我反感的词语。打算看完以后，加入黑他的队伍里，反驳一下他的言论。好吧，这一次我输了，输在我理解错了姜老师所谓的“掌控”之意。从直呼姜振宇到叫他“姜老师”是表示我从轻蔑到认同的变化，书里的主人公华生对待他也是如此。第一篇章是华生到某公司面试，遇上贵人戴猛，随后也成了他的师傅。看两人的对话，每一个表情变化姜老师都在旁边插了批注。就像看电视情景剧一样，有旁白分析，很精彩让我有了想要继续往下读的欲望。第二篇章就是华生与姜振宇结识和对战的经历了。这里姜老师通过描述在节目上的内容，讲出当时是如何分析真假的理论，自我保护的澄清了一番为何答错率挺高的。这一部分，就像一步险棋，会让一部分本身不屑于他的人觉得他在用解释来掩饰。我承认，一开始我也是这么想的。后来仔细思考他说的概率的运算和又想起与他同领域的《running man》上那位大师，我才理解了做节目的不易。第三篇章终于轮到大部分人最在意的“职场风云”了。职场，是一个讲求利益的地方。如果你想要找到“无私奉献”的朋友，那根本不可能。老板有老板的自私，员工有员工的自私，大家都在做趋利避害的动作。只不过是手段的区分罢了，有人阴险做小人，有人坚持底线斗智斗勇，是妖是人迟早要现身。当然，也有人选择不玩了，那就辞职吧。可其实，辞职也是一种趋利，是你要逃离这个对你不利的环境去寻求更好的一种选择。最后一个篇章就是《读心神探》的番外篇，列举了“微表情”在公安案件中的实战。是第一篇章情景剧后的另一个升华，有情节也有可学的料。看完全书，留在我脑海最深的是一张图标，华生在做动物表情研究得出的情绪表。因为，我怎么看都觉得这不就是人类的情绪吗，那我们和动物的区别在哪？其实人和动物的区别，不过是多了一层大脑皮层，这个皮层的作用在于帮助我们自我控制。比如说你明明很厌恶你的上司，但趋利避害的原则在大脑皮层下压抑住你的情绪爆发，然后你就可以微笑着顺从。而真正的厌恶还是有出现的，就在你受到“刺激源”攻击的那一瞬间，反应很快消失得也很快，所以才称之为“微表情”。反感、讨厌、厌恶、悲伤、愤怒……其实所有的负面情绪都是因为，对你不利。我们都是大脑皮层下的表演者，是社交礼仪下我们想要展现给他人的一面，而情绪失控的人和动物没有任何差别。我所理解的“掌控者”并不是学会一门学术然后去控制他人，而是了解它才能掌控局面让自己不失控，是为了让你好我好大家好。

8、在没有看到书之前还以为是教科书的一种，就是纯教人怎样去识别微表情，看懂对方内心想法的书，看过之后才发现，是一本小说，并不枯燥，很容易读下去。很容易引起读下去的兴趣，就像是侦探在破案一样，一个有一个的事件和出现的人物，包括主角自己也是在不断的解剖自己和了解别人的过程当中。每个人都不是完美的，都会暴露出自己的情绪。学习本书后，在生活当中可以察言观色，避免与人冲突。

9、最开始知道微表情，是看《读心神探》，里面的探案过程，不再是福尔摩斯那样观察细节实物，而是关注人本身的反应。从犯罪嫌疑人本身入手，而不是纯粹靠物证，挺新鲜，也挺带劲儿的。看过的多少都想学学这门神技吧，毕竟知道一些典型表情，并不算太难。我还没看过鼎鼎大名的《lie to me》。如我般对于微表情的理论知识完全来源于电视剧的应该不在少数。看此书就很有科普的味道了。

《掌控者》从一次面试开始，边讲故事，边解释理论。正文旁还附有大段的解释。逐字逐句的读，还是要费些时间才能领会的。说它是教科书，又讲了个完整的故事，说它是小说，又满篇的注释。它其实是一个披着破案小说外皮的超常案例分析教学材料。读着很有趣味性，不枯燥。可见这书的编写很用心，既调动了读者的好奇心，又以一种崭新的形式来正儿八经的教学。开篇先“拨乱反正”，借主人翁的对话举了当今微表情研究的现状，提出了作者对这个领域的个人观点，以及研究的难点，为微表情正名。同时读者也能了解了什么是微表情，以及研究的意义何在。然后引入具体案例来详细分析如何运用微表情来解决实际问题，当然这部分是重头戏，情节设计很紧凑，理论结合实际才能充分体现其价值。一层一层的细致分析，不是点到为止，而是抽丝剥茧般的讲解表面背后逻辑。读起来，比看电视获得的知识量大，而且很系统。故事组织的节奏感把握也不错，作者是个很会讲故事的科研者，风趣又不失严谨，整本书可读性很强。书中细节描写很多，几乎每一段都是一个观察点，要都记住并不容易。而且想通过读一本书，就能完全掌控生活的想法是不切实际的。此书仅仅明确了一个概念，提供了一种思路，要在生活中多观察，注意细节变化，多思考，才能成为自己生活的掌控者。随书还奉赠了一份微反应实用速查表，作者业界良心，配表的教科书才好用，看过书，只需查表即可，融会贯通的精华在于此了。但转念想想如果人人在日常生活中都紧张微表情，满脑袋想着对方一个动作一个表情的含义，也很累啊。如果不是从事刑侦相关工作的，不建议太深入研究，我辈普通人简单的知道一些就够了，明白潜台词，能懂得对方为什么会说这些话也就够了，生活还是轻松点儿的好。

10、现世喧嚣，节奏颇快，怎么更好的识己识人，是一门很重要的学问，也是作者想要教会读者的一

些知识，“破解他人伪装，掌控自己命运”，说的就是识己识人。我们每个人日常所表现出来的正常状态，就是我们的基线，如书中所说，基线，就是一个人不做伪装的样子。当我们接受到刺激源的时候，会对外界（刺激源）做出反应，这些反应可以是言语上的、可以是行动上的、如果刻意压抑，那就是微表情上的体现……如果你是掌控者，你可以控制自己的言行，就像演员或者官员一样；但如果你是无意识状态，这些就是你的潜意识反应，有时候你甚至无法意识到自己为何会有这样的反应，潜意识主宰着你的生活，而你却茫然不知。很多人看到“微表情”、看到“lie to me”，就想着马上学一招半式去破解他人的伪装，可实际却是，更多的人连自己的是谁，自己的情绪从何而来，自己的思维刺激点在哪，心情为何会随身边的小事而波动……都搞不清楚，也就是对自己一无所知，却忙着破译他人，这看起来并不现实。掌控者，首先要做到的是对自身的控制。自身的控制，说白了，首先就是要意识到你的情绪不在日常的基线之内；其次，情绪的种类很多，这个情绪属于哪一种；最后，这个情绪来自于何处，为什么会有这样的情绪，是什么激发了这个的情绪的出现，找到这个情绪的刺激源，才能在下次遇到同样的情况，有意识的控制住自己。听起来很简单？可是甚至连演员都无法100%的做到自我控制，对于普通人来说就更难了，所以别一味的高喊着掌控他人了，能做到掌控自己，就已经是很大的成功。书中主角张华生入职后，在公司里与同事都能立刻找到共同点愉快相处，原因就是他能读懂自己，也能读懂他人，从而做到“趋人之利，避人之害”，自然与大家相处起来非常愉悦。而他的上级戴总，就属于掌控者的范畴了，不仅能做到控制自如，还能通过微表情的判断在工作中为自己做好铺垫。这是学习微表情，学习自我控制所能给我们带来的实实在在的好处，直白一点，就是一种接地气的技能。我们每个人在工作生活中都会受限于“当前”的经验与知识，想要获取更多的经验、建议、知识，想要成长，应当接触多样化的信息，与在各行有所成就的人做朋友，扩大自己的知识面。微表情、微反应，从生活实用性来说，不是必需品，但是学习之后，可以帮助你由内而外的关照内心，了解自己，甚至是破解他人的想法，如果做不到掌控他人，至少不被他人掌控，我想《掌控者》这本书就是很好的一个扩大知识面的书籍，寓教于乐，值得一看。

11、成为生活的掌控者评《掌控者》文/小鱼儿俗话说，女人心，海底针。对于男人而言，要想弄清楚女人的想法简直比登天还难。相信看过电影《我知女人心》的男同胞们一定非常羡慕电影中能够听到女人心声，颇讨女人欢心的刘德华，期望自己能够像他一样洞察女人内心想法，为幸福生活打下坚实基础。电影中刘德华凭借特异功能听到女人想法，收获了完美爱情；电影外的我们难道真的没有办法听到对方心声吗？不尽然。多年后的今天，有幸读到著名微反应专家姜振宇撰稿的小说《掌控者》，书中满满的干货---对于各种微反应，微表情的详细解释让我受益匪浅。小说《掌控者》始于心理学博士张华生在微反应研究所面试，和准老板戴猛短兵相接后，颇受戴老板青睐，顺利入职。小说从华生的视角讲述了入职后师从戴猛学习微反应（章节“师傅领进门”），不断实践（章节“修行在个人”，“职场风云战”），最终学成归来（章节“微神探通行证”）整个过程中各种斗智斗勇，惊心动魄的经历。“师傅领进门”章节中，我们可以学习外国总统在演说时为获得民众共鸣而使用的各种微表情；通过戴猛给华生布置的作业“观察和记录动物的各种应急反应”，我们可以了解到动物表达惊讶，厌恶，愤怒，恐惧等六种常见情绪时的瞳孔变化情况及肢体表现，华生从更深层次研究了动表现上述情绪的诱因。“修行在个人”章节中，作者用一个个生动故事诠释了微反应在现实生活中不可忽视的作用。故事“十二重天的诱惑”中，戴猛带着华生去酒吧开展特定刺激源下的微反应研究，酒吧陪酒女以貌取人，面对客人穷富身份转变时表情，行为上的异同---陪酒女喵喵和同伴发现戴猛的豪车钥匙是假的（戴猛故意掏出假钥匙）时，“两个人的嘴角都撇了撇，眉毛有点皱起来了，一脸的嫌弃和不高兴”，而在戴猛掏出黑卡结账时，“喵喵试图从严厉的神色中挤出笑意来，所以导致整张脸很不协调地怪异起来，身体也不知是该贴近还是保持刚才嗔怒的姿态”，这样的神情和肢体语言将喵喵和同伴的势利，见风使舵的态度暴露无遗。“解救备胎”故事中，接受部门同事“小李魁”求助的华生，利用所学的微反应知识在和其女友斗智斗勇中证实劈腿事实，将“小李魁”从水深火热中解救出来。“职场风云战”向我们展示了在办公室这个看不见硝烟的战场上发生的一幕幕争权夺利的戏码，从目录可见一斑：“内审”心理攻防战，内斗逼宫，杯酒释兵权。”戴猛，表面身份为人力资源总监，实则总部特聘的清除公司高层蛀虫的“公司清道夫”。利用精湛的微反应，微表情知识，通过“无间道”等各种计谋，他和下属华生，肖依积极迎战，化解了一个又一个的职场风险，最终成功清除大蛀虫刘总。看完前三章，掌握了不少微反应知识的你，是不是也对微反应实战跃跃欲试了呢？那么，请拿起笔，走进最后章节“微神探通行证”。和戴猛，华生一起观看警方与嫌疑犯的谈话录像，通过研究6位嫌疑人参加测谎仪测试前后表情，话语和肢体语言的变化，找出银行办公室盗窃案的真凶吧。

除了悬念重重，让人翻开第一页便欲罢不能的故事情节外，这本小说最吸引我的地方就是满满的干货——伴随着每一章故事情节的深入，作者会在正文的两侧注释了他对故事人物包括微反应，微表情在内的一言一行的详细分析。比如上文提及的陪唱女发现戴猛的豪车钥匙是假的时露出嫌弃和不高兴的表情，作者在正文旁添加了注释“要知道，此刻的表情是嫌弃的厌恶，而不再是轻蔑了。因为装不穷这种骗术，是最为做生意的姑娘们所不齿的。”虽是索然无味的诸如“安慰反应，冻结反应”一类的专业词汇，但作者风趣幽默，接地气的解释让人读起来津津有味，不知不觉中掌握了不少心理学知识。《掌控者》带给我的最大惊喜莫过于随书附赠的一张“微反应实用速查表”。作者将书中罗列的“微反应类型”，“表现形式”和“行为人心态”全部浓缩在一张表中，一目了然。有了这张表，妈妈再也不用担心我浪费时间了。随时随地都可以利用这张表研究他人，做到“知己知彼，百战不殆”。看到这里，你是不是想立刻翻开此书一睹为快呢？愿你，我借助此书都能成为生活的掌控者。2015年8月15日 星期六所有书评均为原创，如有转载，需经授权。请联系笔者豆邮或dingding2046@sina.cn。

12、刊于2015.9.1《北京青年报》文/沈杰群江苏卫视一档《非常了得》，捧红了研究微表情的学者姜振宇。选手讲故事，嘉宾判断真伪。孟非、郭德纲和柳岩这三位一线明星齐聚舞台，居然还没抢到节目最热卖点。明星嘴皮功夫了得，仍敌不过姜振宇那双看似呆萌却犀利至极的眼睛，竟能透过难以察觉的表情直击内心，揭穿谎言，一如美剧《Lie To Me》里莱特曼博士施展的惊人神力。一时间，姜振宇和“微表情”彻底火了。自己究竟有多红，姜振宇不清楚，“肯定不是最红的那个”。回顾录制《非常了得》这三年，姜振宇认为自己很幸运。他相信天底下不会再有学者获得这样的机会：一，节目内容充分贴合本人的研究兴趣；二，在公开媒体上犯错“丢人”。赞许和质疑势均力敌，姜振宇不在乎如何改善研究。微博坐拥30万粉丝，新书签售会场场爆满，他的观众、学生都为“微反应”痴迷。作为中国微表情研究第一人，回望这条路，姜振宇对笔者说：“八年熬过来的日日夜夜只有自己知道。”继2011年推出《微表情》和《微反应》之后，今年夏天，姜振宇的第三本书《掌控者》问世。风格向来“风轻云淡”的姜振宇，此次取了一个霸气横飞的书名，颇令读者意外。他给出的解释是：“掌控”二字的含义，并非敌对性和对抗性的控制对手，而是控制好自己正在做的事情，每个人“从睡醒到睡着这段清醒时间，都在有意图做好的每件事情”。微表情，正是姜振宇传授给读者的“武林秘籍”。“我们想把每件事做到完美，尤其与人打交道，希望没有障碍地交流、达到目的，如商业谈判。我们想尽方法占据优势、控制事件，那为何不尝试微表情这种经过科学检验、可稳定取得效度的方法呢？你若懂得看微表情，预判行为，很可能获得最好的临场效果。”预知，而非戳穿。姜振宇告诉笔者，这才是微表情的重大价值所在。《非常了得》一块专门为我准备的馅饼从2011年6月8日开播，到2014年4月2日最后一期录制，逾1000个真假身份停留过《非常了得》舞台，姜振宇共计发言394题，正确310题，错误84题，正确率为78.6%。《掌控者》一书第8章《神秘“基地”》，姜振宇狠狠自黑自娱了一把，他以主人公“张华生”的身份冷眼旁观自己的荧幕形象：“一听到这个名字，华生就想起来了。姜振宇，这不是那个在电视上卖弄微反应技巧的人吗？没少丢人现眼犯错误……我还看不上你呢！伪科学‘砖’家！”那些抛掷而来的真实评价，姜振宇借华生的嘴吐出来，又砸给自己——他照单全收，坦然接纳。有人骂，我才有机会把真正的研究思路讲出来。姜振宇无所谓争议。中国政法大学教师，微反应研究专家，这两个身份构筑起姜振宇的日常工作形态。如果2011年没有接到江苏卫视那通电话，姜振宇或许不会迎来如此密集、直接的公众评价，以及更重要的，节目间接给予的馈赠。当初刚接到节目邀请，姜振宇内心挺排斥，“我之前不接受做研究的人跑到大众媒体上做综艺，总觉得这种（微反应）挖掘秘密、涉及‘隐私’的研究和公开谈论有矛盾，况且也无电视经验。”节目组于是告诉姜振宇，这档节目是找人讲故事，真假不明，嘉宾判别真假。他们需要专家从学术角度解释选手说谎的破绽，并且节目组提供物证验证。“这节目好像一块专门为我准备的馅饼，还是最合口味的。”听完游戏规则，姜振宇蓦然来了兴致。最令他满意的是，《非常了得》能出具真实物证，这是当年大多数含心理专家点评的综艺节目一致缺乏的。姜振宇反感那种毫不严谨的娱乐态度，即选手的表述无法证明对错，心理“专家”随意发挥，说什么就是什么，吹得天花乱坠。《非常了得》贴合一贯研究模式，姜振宇欣然尝试，事实证明，效果极好。姜振宇谦逊地说，观众们都是冲着老孟、老郭和柳岩而来的。但他人气飙升有目共睹，节目开播之后，微博上表达崇拜和探讨微表情案例的网友数不胜数，大学里更涌现一批学生粉丝，名曰“江米团”。百战百胜一段时间后，姜振宇遭遇了大障碍。初期，选手的小伪装在姜振宇看来太简单。可当他陆续在媒体公布站姿、表情、音量等分析指标后，自然形成循环：节目组加强培训，选手翻看前期节目研究应战思路。姜振宇发现，选手渐渐加强掩饰，自己错误率陡升，最高纪录一场五题错四个。“整个人慌了，这不就证明我总结的规律不对，前

面五年白干，这也太悲催啦。”姜振宇此后一段时间如坐针毡，全程紧绷，判断错了就特别沮丧。他一度上节目前都非常焦虑，得做俯卧撑解压。“那时我很在意，没有学者希望被说研究错了。一些观众跑来骂我，你专家还会错啊你有脸坐那儿吗？后来发现这么说的人基本不走脑子，我无所谓了。我只要做好自己工作，把精力放在分析错因，根据错误调整方案以防后面类似情形。”姜振宇现场做笔记，回去整理、总结和找方案。主持人孟非为《掌控者》撰写序言，如是评价他的搭档：“（姜振宇）从一开始犯错之后会脸红，到后来学会了说‘科学是允许犯错误的’。敢犯错，不装神，说话留余地的专家，是我喜欢的。”究竟为何犯错，终于被姜振宇琢磨出来了。他发现错不在研究思路，而是分析起点。“这是黑白极端的问题。我过去研究犯罪嫌疑人，他由于怕被揭穿遭受法律制裁，因此完全在收敛型伪装，属于‘黑色极端’；而节目选手心态则相当放松，只要成功欺瞒就会得到赞赏，没有切身之痛，这叫‘白色极端’，即张扬型伪装。”姜振宇重新设定分析起点，站到一个“不畏惧说谎的人”的立场审视表演方针，正确率慢慢回升。回首《非常了得》三年，姜振宇感慨节目简直为他而设计，尝试到一批鲜活、全新的样本，深入拓展了微反应后续研究。他甚至感激那些“丢人”犯错的时刻。公安、检察机关一批需和真嫌疑人打交道的观众，主动找到姜振宇，见面直接说：“姜老师，我们看节目，就是因为你会犯错，知道你是真做研究而不是演戏，分析得又很有道理，所以才来找你。”“我有点懵，后来明白，他们是真走心动脑子的人。我很欣慰。”姜振宇对笔者说，这批观众为他吸引了很多珍贵资源和案例，可视作上节目的最大收获。微表情研究一盘胜券在握的棋局姜振宇爱读古龙——这是他中学通读完金庸和古龙全套的结论。他认为金庸的书固然扎实，但每个角色并没超越正常人，“跳不起来”。而古龙笔下楚留香、陆小凤等言行举止皆非凡人，远远超越现实生活的羁绊，留给他宽广的畅想空间。这份中学时代的幻想情结在采访中不时流露。姜振宇打算后面写书塑造一个具有“读脑”超能力的角色，如黑客般钻进对手大脑，读取思维，然后跳出来若无其事与之下棋。同时，对手也可能反入侵主角。“假如我是一直很厉害的猫，能轻松读懂其他猫，那普通猫已让我失去兴趣了，我接下来会遇到更厉害的老虎。这特别好玩。”姜振宇笑着说，心里有很多幻想，这大概是年轻的表现吧。而一旦做起研究来，姜振宇那股踏实较真劲儿便蹭蹭直蹿。姜振宇于2007年开始接触微表情。当时他正在北京师范大学攻读数字媒体博士，按学校要求，姜振宇为本科生讲授三维动画制作。软件使用较简单，他决定给学生讲讲动画人物。为了备课，他翻阅大量关于表情的书，美国的研究透彻扎实，自此打开一扇大门。进入中国政法大学教书，姜振宇不愿再以计算机代码为科研方向，他试图找到计算机应用与法律相交的学科。阅读文献过程中，偶然看到用于测谎的微表情，姜振宇灵光一闪，微表情研究兼具司法用途和计算机基础，极富吸引力。他一头扎进去。保罗·艾克曼博士的论文和研究成果颇丰。艾克曼较早对脸部肌肉群运动及其对表情的控制作用进行深入研究，在70年代末提出FACS（面部运动编码系统），用来描述面部表情。“太高级太厉害了！我当初完全仰视。”艾克曼的研究为姜振宇提供了指路方向。2007年至2009年，读文献，重复实验，再读，再重复……姜振宇终日循环于这两桩事间。值得一提的是，2009年，美剧《Lie To Me》红极一时，莱特曼博士只需察言观色便可锁定真凶，令观众无限神往。该剧正是基于保罗·艾克曼博士的研究。因循大师的足迹开启微表情之旅，做实验证明结论。而今回首审视，姜振宇告诉笔者，他自己最大的成果却是从实验里跳出来。“2009年底，我对艾克曼产生困惑。他披露的测谎数据不太漂亮，效率低。我自己在学校做实验，才意识到实验局限性。艾克曼提出一套指标，某些异常反应对应说谎，但事实上你很难确定一个人出现异常反应必然指向谎言。”姜振宇指出，微表情研究有两个要件，一是必须有真情绪出现，二是有情绪时必须掩饰内心想法，伪装成别人喜欢或者不输给你的样子。两条都具备才可能产生微表情，而实验极难满足。走出实验室，将微表情研究放进刑侦案例中。姜振宇打破常规，开辟新思路。“犯罪嫌疑人全身都是微表情。他真害怕，又必须伪装，天然满足研究需要。案子研究的优势是，你分析出来的丝丝点点，最后都有证据证明。物证检验是很多心理学实验所缺乏的。”姜振宇成了警队的常客，开展研究，亦从各宗刑侦案例里吸取知识。姜振宇明白，放弃实验，会遭到学院派心理学者的质疑和批评。他表示，实验是对的，但用于微表情效率很低，既有这么好案源，何不研究真有微表情的样本？“有些人为了多发论文，搞出漂亮的实验数据。我们要硬碰硬，丢人就丢人。”姜振宇的心态平和，一如面对《非常了得》的争议，“伪科学最大标准是不接受错误，我愿意接受错误。物证证明我错了，我立即纠正。你可以挑我毛病，只要大家奔着真东西去就行。”八年时光积攒下丰厚的研究经验，姜振宇发觉，微表情的价值不仅局限于测谎，而是预知对方行为，就如棋局对弈，你能看透对手未来五到十步的路数。姜振宇说，这条路方向愈发清晰，一个人前行很吃力，可努力价值早已远胜戳穿一句谎言。不是读心侠我只想走在研究最前端接受采访当天，姜振宇身着活力十足

的运动T恤。他对体育出了名的热爱：担任UFC终极格斗冠军赛的中文解说，从初中起开始练综合格斗，在2012年2月29日的《非常了得》还秀了一把格斗技巧，虽被女拳击手无情撂倒，一招一式让观众过足瘾。姜振宇现在日程表都是一个月前排定的，纵然事务繁杂，运动必不可少。“我随时练，随时高兴。”姜振宇说前一晚很累，脑子转不开，想起两周没运动了。昨天上午，他决定出发锻炼前特别难受，不想动。“我用理性思维逼迫自己不要躺着，你去了就好了！”果然一上垫子，姜振宇状态立好，摔跤、柔术、打拳……只用五六分钟完成热身，微微冒汗，人变清爽了，再和兄弟们开始摔、锁、打沙袋，整个人焕然一新。微博上姜振宇也爱分享关于格斗的信息，他觉得自己生活态度就是“好玩儿”，希望做一个会聊天的人、一位称职的父亲，以及最出色的研究者。在中国政法大学任教，姜振宇理当然是校园里的明星教师。学生粉丝众多，然而只有一小撮能经得住姜老师的严格要求。2012年他开设一门“微反应研究”选修课，限选50名，第一节课涌进120号学生，神情很high，密密麻麻塞满过道，甚至坐上窗台。姜振宇开讲“什么是科学研究方法”，然后依次铺展解剖学、认知心理学知识，大家全听呆了：原来姜老师上课不是讲测谎啊！“讲课又不是做节目，他们压力越来越大，等到基础理论扎堆时班级只剩50人，给我面子没走的。”姜振宇很清楚，学生其实更渴望他直接给张表情判定真假，简单开心，可如此一来根本学不到研究的真本事。到期末，姜振宇要求学生做“说谎实验”，分析报告长达几十页。“哈哈，学生全疯了，他们会说老师这就一门选修课你干吗啊！”每学期最终交报告的仅20人左右，一半以上学生直接放弃学分。“我很理解他们，但这就是我做研究的过程。学生被折腾疯的事情，不过是我八年熬过来的一瓢而已。”姜振宇对笔者说。姜振宇目前在校内主导的微反应研究小组，工作团队四人，每学期招募五个学生。他们正筹建校外的科学研究院，希望成长为一个遍布中国甚至跨国的研究联合体，主要功效为交换资源，积累素材。终日忙碌，姜振宇觉得好在主题没偏，所有事情运转于他的微反应研究范畴，良性循环，通通有所补益，一直在进步。“我目标不是成为家喻户晓的专家、大师，而是一直走在这个领域的最前端，研究成果必须是最棒的。目前我做到了。”姜振宇2011年出版《微反应》和《微表情》，国内第一个。如今上网一搜，满眼类似书名，姜振宇悉数翻阅过，骗钱的居多，从他的研究里分一杯羹。不过姜振宇认为这亦是自己作用之一：远远跑到一个高度，就会有一批人参与进来。同时他欣慰看到，仍有一些真正思考的身影，能从自己的研究吸收有益的养分。姜振宇不想被塑造成神奇读心侠的角色，唯愿自己对这个社会给予潜移默化的支撑。在他看来，当下吸引力最大的事情莫过于“看人看得比较准”，尤其在关键时刻，比如帮助侦破一起大案，挽回巨大经济损失。“这才是很有意思、非常有意思的事情，讲起来我都很兴奋。”姜振宇说。

13、评《掌控者》 团团花噪闲时看过不少宫斗之类斗智斗勇斗心机的小说，这类小说往往喜欢在关键剧情时描写很多细节，关于人物、面部常有类似着笔，例如一瞬间上扬的嘴角，眼里的一丝轻蔑，一刹那的惊讶，紧握一下的拳头，顿了一秒的动作等等，众人往往都没在意，却恰好被主角收入眼底，于是掌控先机。通常看到这种描写我都是一眼扫过，因为那些只会发生在小说里，是设定赋予主角的本能，急速一瞥就能洞悉一切。看完姜振宇的《掌控者》，才深深的感觉到自己武断，原来这种技能真的存在，没准儿那些主角是身带姜振宇的书穿越过去的呢。人是归属于社会的生物，在漫长的社会发展中形成了一套适于社会生存的人类法则，相比单纯直接的情绪反应，社会情绪则经过了更多层的逻辑转换，由社会规则约束。俗语说“六月的天，小孩儿的脸”，说变就变，儿童作为特殊群体，并没有过多的社会意识，大多数时候还是情绪机制主导，单纯直接。相反，成年人多会由于社交需要而掩饰或控制自己的真实情绪，城府越深，段数越高，越难窥得其真实想法，如演员，如官员。应激微反应就是要给出强有力的一击到数击，把坚硬的伪装面具敲开一条裂缝，甚至整块敲碎，看清面具下的脸。小说的名字叫《掌控者》，“掌控”这个词也确实以明或暗的姿态贯穿整部小说。和那部以解剖微反应作为灵魂的美剧《Lie To Me》不同，这本小说讲述微反应，更多是从微反应的源头去剖析。有刺激源，才会有微反应，这种因果关系的逻辑很客观，也很扎实，经得起推敲，耐得住考验。这也就意味着，一旦研究者能够制造出符合时宜的有效刺激源，就能轻松的占据主导地位，把控整个形势。所以，这本书与其说是小说，到更像是一本微反应研究领域的启蒙书，只是书中案例的数量和质量都远高于一般的学科启蒙书。戴猛和华生师徒俩，是小说的主角，看似是师傅带领徒弟在这一领域中修行，然而数问数答间，作者已经巧妙的把研究领域的基础知识都灌输给了读者。戴猛是一个制造有效刺激源的高手，十二重天里，巧妙刺激，收放自如，把对方情绪玩弄于鼓掌之间；办公室里，面对逼宫，淡然自处，谈笑间樯櫓灰飞烟灭。更难得的是，戴猛也是一个授业解惑的高手，对场景的把控，对人情绪的掌控，恰到好处的指点，让华生飞速成长，也让读者飞速成长。若是单纯把这本书当

《掌控者》

做一本小说来看，情节的连贯性略差，大多数故事都太过平实，没有什么噱头可以吸引眼球；但若是把它当成通往微反应领域的一扇门，它则可以让人轻松推开并看见炫丽的风景。如果了解一门学科，找对启蒙书是一件再幸运不过的事。启蒙书大多比较浅显，虽不会蕴含太多的专业知识，却无比重要，它是该门学科呈现给门外人的第一张脸，若枯燥乏味，容易使人畏难，造成乏人问津的局面，甚至还会以讹传讹引起许多不实的声音；若真实有趣，则能让更多的大众乐于了解，得到善意的认同。认真读完我的微反应启蒙书，合上书本正在回味，有人好奇：“看什么呢？”于是我兴奋的滔滔不绝，想把自己的收获一股脑倒给对方。随着我的描述，她的眨眼速度明显加快，我好笑的说：“你没有听懂。”她顿时觉得我好神奇，追问我是怎么知道的，于是我“高深莫测”的推荐给她这本《掌控者》。

章节试读

1、《掌控者》的笔记-第4页

不说话的时候，人保持长时间对视的动因，只有三种。（1）有意顶撞或挑衅；（2）行为习惯不正常，比如不会做人，没有礼貌，又或者桀骜不驯到不在乎结果；（3）非常强烈的兴趣。长时间对视真的吧不能乱用，因为除了引起敌意之外，还可能引发对于情感的误会。

2、《掌控者》的笔记-第181页

只不过，通过表情和动作来判断真假，其实并不是应用中最炫的部分，有的时候真话假话一目了然，最炫的部分，是如何在对话过程中，观察和分析对手的情绪，进而用特定的问题和方法控制对方的情绪，最终引导和控制他做出决策。

华生尤其爱参与招聘面试。因为在面试的时候，绝大多数情况下他都可以理直气壮地录像。单凭这一点，就已经让华生亢奋了。

有的时候，华生会拿着经典案例找戴猛，两人一看就是一夜。所以真刀真枪的磨练，让华生进步得特别快，有的时候对面试者心态的把握，比戴猛还要准确。

有一次，戴猛特意挑选了五个面试的片段，让华生看完之后给出自己的分析。

一号：惭愧

问：“之前没有细看，因为你的绩点并不突出。现在逐项看每个学期每门课程的成绩，才发现都保持在85分或者优等级以上。这个成绩对于应届毕业生来讲，是非常不错的。可是绩点为什么偏低呢？”面试者听到一半，就已经知道面试官所问的问题了。他低下头，眼睛朝自己的指尖看了看，复又抬起头，抿着嘴笑了一下。随后，刚才还向上弯起的唇间线就变平，然后继续变得微向下弯，下巴上的肌肉鼓起来，皮肤表面产生了许多凹凸不平的丘壑。尽管还努力保持着笑的样子，却显得有点勉强。他把双手在大腿上安静地放着，不好意思地解释道：“我其他的课都非常努力，成绩尚可，也的确学到了东西。只是政治这一门课，实在无法按照考试大纲来准备。不是我懒，教材我通读了两遍，参考文献也看得七七八八，但总觉得那些东西进不了脑子，出不了笔端。所以，只政治课一门将将及格，才60分。其他课的绩点都在4左右，但这门课就只能得1个绩点，再加上它的学分又多，所以……”说完，本就鼓起的下巴上那团鼓包，又耸了耸。

华生点评到：“唇间线向下，嘴角向下，颞肌收缩导致下巴上起褶皱鼓包，配合着笑容，表达了他的惭愧。他的确觉得这门课的绩点拉低了平均值，有点对不起观众。但是，骨子里对政治课考试的厌恶还是很明显的。”

戴猛点头说：“绩点低在招聘时对他而言不是好事，他又没法改变，所以惭愧，属于悲伤类情绪。”

3、《掌控者》的笔记-第7页

越是平常没什么动作的人，一旦出现了这些特别的变化，就更能说明其内心的波动幅度，要比动作大得多。

4、《掌控者》的笔记-第15页

区分社交表达和情绪表达非常简单，也非常重要。社交表达是讲给别人听，做给别人看的；情绪

表达是自己的感受表达。所以，情绪表达能够更加准确地表达当事人的主观感受和认知。

5、《掌控者》的笔记-第13页

1. 什么情况下，笨蛋也不会犯错

戴猛不由得把头侧过来，盯着薇总的眼睛，微微皱了一下眉毛。

薇总也盯着戴猛，微微扬了扬眉。

立刻，戴猛就明白了薇总的意思。一般来讲，自己说了肯定算，但毕竟还有组织的流程，最终结果还需要报大老板签字。无论如何，在面试的过程中当众表达了自己的肯定并对应聘者表示祝贺，是越界的。

薇总也许是善意的提醒吧。

既然有了这个提醒，戴猛与张华生握手的时候，并没有用力摇晃，而是点到即止的礼节性握过之后即刻分开。

戴猛说：“我们公司早晨9点钟上班，下午5点钟下班。干到我这个级别的时候，通常会加班2个小时。当然，初级员工会稍好一些，但加班也是常事，不过好在公司会支付足够的加班补偿费。地下停车场也是公司专属的，员工可以到后勤部办理免费停车证。能不能录用你，还需要领导审批，所以请你安心地等待结果。我们人力资源部在所有员工聘用面试结束后，会依次通知你们。再次感谢你来参加本次面试。再见。”

很显然，华生一开始的时候，对戴猛的态度转变有点不适应，尤其是那个官方感十足的握手之后。不过后面的这段话，倒是似乎让他安心不少。

晚上7点钟，华生出现在地下车库里。他找了一个不太引人注意的地方，等在那里。

没一会儿，脚步声响起。华生循着脚步声的来源看过去，果然是戴猛。于是他确认了一下周围没有人，就周出来站到戴猛能看到他的地方。戴猛微微一下，指了指自己的车，两人握手上车后，车子缓缓驶离。

打破沉默的是张华生：“谢谢老板！”

戴猛哈哈一笑，满意地看了他一眼，问道：“你居然都猜到了？”

华生点点头，也不由得笑起来。

戴猛一边开车，一边道：“说说看，怎么破译的？”

华生花了几秒钟整理思路，然后说道：“我觉得您一开始是确定想聘用我的，因为在您考核我的过程。我对您的提问方式非常感兴趣，当然更感兴趣您的情绪变化。”说到这里，他还是不由自主地轻咳了两声，表示一下歉意。

“哦？什么结论？”戴猛问。

“两点。一是您是性情中人；二是您是有意在控制自己和他人的情绪，尤其是后者。”张华生答道。

戴猛大笑起来，道：“这个排序有意思，还要用状语从句‘尤其是后者’作个强调，不愧是研究过文字表意的。”

6、《掌控者》的笔记-第180页

华生之前曾一度认为，动物们是因为大脑不够发达，所以无法做出社交价值判断，而智能用饿不饿、疼不疼、冷不冷、发不发情等最直接的生理感受来驱动行为。因此，研究人的决策，要比研究动物们单一逻辑的决策要复杂得多。

但是，后来随着“见真人”“见真事”的积累，见到人们在真实情境中的情绪表现，对于华生来说，兼职是收获不断。受过高等教育的职场精英们也会有情绪，只要事关利弊取舍，形形色色的反应几乎涵盖了所有的情绪表现，被肯定的喜悦、被调查的惊讶、竞争者之间的互相轻蔑、据理力争的愤怒、回答不出问题的恐惧、无望的悲伤，再加上和压抑以及真实心态痕迹的泄露源源不断地被收录到华生的记录当中。

搞到后来，华生发现，人类即是受过高等教育，即是头脑非常复杂，它们的情绪反应也是一层最直接的逻辑——没想到的惊讶，有利的愉悦，有害的各种负面。

上班的时间，华生自己也几乎闲不下来，很多文案工作和跑腿的工作是必须要做的事情，新任职的员工尤其如此。戴猛并没有表现出明显的偏颇，这让华生松了一口气，因为他知道，如果老板有什么倾向性，自己会很难做。

基本上，来人事部门谈话的人，都是抱着负面情绪来的，他们的诉求其实很明显，但又不愿意明说。华生一开始会本着乐善好施的帮助原则，以服务的立场和态度，谦虚友善地迎接这些谈话对象。但他发现，这样的处理方式会让事情结果变得很糟糕，遇到不讲道理的争吵算是轻的，有的员工竟然会采用一些极端的表达方式来提出胁迫要求。一单遇到跳楼、撞墙、摔东西的，华生还得交给经验丰富的其他人来处理。

华生在积累经验和教训，同时也在通过观察戴猛和其他几位高级主管的处理方式进行学习。他逐渐发现，真实的情绪表现规律很强，学术界前辈们对表情、肢体动作以及语音等表现的总结，很多都被不断验证。

7、《掌控者》的笔记-第56页

一开始，华生用狗这种有灵性的动物做实验。

家养的狗在开心的时候，会把尾巴向上卷起来快速摇摆，动作多且迅速但没有任何攻击性，又或者翻躺在地上用肚皮朝着主人；安静的时候也有，比如趴在主人身边，眯着眼睛享受着主人的爱抚或按摩。

数据非常丰富，但是鉴于狗有很多行为是与主人之间的美好互动习惯，所以华生担心这些表现中虽无表演成分，却不仅仅是纯“天然”的情绪反应。

因此，华生再次研究了大量大型猫科动物的纪录片。

果然，在纯粹的动物世界中，无论是独居的虎还是群居的狮，都很难找到它们活泼开心的表现。它们在战胜对手之后，或者捕捉到猎物之后，就只是吃，吃饱了然后歇着。在平静和饱腹的情况下，它们所流露出来的积极情绪，就是眯着眼睛趴在那里，看着像是慵懒的休息，但胸腹腔有规律的快速呼吸动作以及在有情况时迅速站起移动的利落劲，又不是睡前的迟钝样儿。

发生在同类之间的争强好胜，在分出胜败的那一瞬间，也绝见不到兴奋得上蹿下跳或者吼叫咆哮，赢的一方也是没事人一样走向舒适的地方休息或进食，霸气得就像本该如此一样。

华生想，这也许与它们的刺激源过于原始有关，收益无非是食物和交配权，所以获得收益的表现就是享用收益。此刻的收益并不意味着未来的稳定收益，这跟人类社会里存钱保底，还能按规则升值不一样。因此，也就没必要保持长时间的兴奋，吃掉食物和当即交配就是最实在的策略。

但是，在更接近人类的猩猩和猿身上，却又多样性的愉悦表现，论起与人之间的互动，它们并不像狗那样有着良好的信任和基础的安全性，但它们却在高兴的时候更加兴奋。有的会伴随着音乐摇头晃脑，转圈跳舞；有的会兴奋的连续叫喊，同时不停地拍打自己的手掌或树干；如果身边有秋千或者轮胎之类的东西，它们还会做出大幅度的表演，同时张大嘴巴发出愉悦的声音；又或者在水池中调皮地拍打水花，越是看到水花四溅越是兴奋。但是，无论如何，归总起来也就是叫、闹或眯着眼睛安静地享受着两打雷。从这个角度看，更像是宠物狗的表现。

8、《掌控者》的笔记-第6页

从学术上来讲，腼腆实际上是一种负面情绪，一般发生在感觉自己不够好或者做错事情之后。当前，有人会用腼腆作为一种社交礼仪，用来表达自己的谦虚和没有心计。

9、《掌控者》的笔记-第181页

最炫的部分，是如何在对话过程中，观察和分析对手的情绪，进而用特定的问题和方法控制对方的情绪，最终引导和控制他做出决策。

10、《掌控者》的笔记-第16页

安慰反应，在没有语言表达的时候，如果搓手的动作没有任何表意，那就极有可能表达了行为人的内心的不安。做出安慰反应的当事人可能根本就意识不到自己的动作，但这些动作却能出卖自己的不安。

11、《掌控者》的笔记-第7页

人在兴奋的时候，会用力做动作，幅度、力度和频率都会随着兴奋的增强而增强，呈明显正比。越是平常没什么动作的人，一旦出现了这些特别的变化，就更能说明其内心的波动幅度，要比动作大得多。

12、《掌控者》的笔记-第15页

张华生继续解释道：“当我回答完同性恋倾向的问题之后，您的表达非常真性情，几乎没有遮拦。”

戴猛轻轻点了下偷，表示认可。他自己可能不知道的是，点头的同时，他的嘴唇微微向上，顶住上嘴唇的同时，嘴角有少许的下弯。虽然是在笑，但还是有些不悦，因为被别人看出了自己的真实情绪。张华生继续道：“但后来，我不知道那位女士和您之间发生了什么，我能感觉到您的表达方式瞬间回到了应该有的规矩体系内，不能说是冷漠，但是就是很规矩。按照我的理解，这些规矩的表达，包括语言和动作，都是对自己之前的表现进行了修正。前一次的表态是给我的，后面的这一套，是给当时在场所有人看的。”

戴猛插嘴道：“前面的是情绪表达，后面的是社交表达。”

华生微微皱眉思考了一下，问道：“Social-ex-pressinons?”

戴猛点点头。

华生说：“我明白了，那就是我刚才说的'规矩表达'。尤其是那个握手，非常礼节化，说实话，那一刻还真让我心里冷了一小下。”

戴猛问道：“为什么只有一小下？你就这么自信我没有改变主意，或者说我之前不是冲动？”

华生回答道：“我海事更相信之前真性情的表达。就算有什么意外不能聘用我，问题也不会出在您身上，也许是公司里的其他人，或者制度之类的。因为，后面的社交表达，显然是在精准控制之下所做出的行为，都是有特定意图而为之的，不能代表真实的想法。”

戴猛内心对他的满意程度不断提升，问道：“那你怎么猜到七点车库见面的？恰好看了西游记里悟空三更学艺那段吗？”

华生的脸上流露出了浅浅的得意，声音也微微提高，答道：“您后面所说的内容，相对于当时的面试情境而言，还是有明显的暗示意图的。当然，也许只有我这个刚刚承诺可能录用随即被泼冷水的求职者才能感受到，我不太确定其他同事会不会觉得话里有话。因为，当时最后的定论是还不能确定我是否能被录用。在这种语境前提下，您大可不必把细致如加班时间和地下车库分配政策这样的信息说出来。无心者会觉得说说也没什么，有心的人当然就会觉得这些信息很特别的啦。”

13、《掌控者》的笔记-第154页

一个人自己状况越好，就越对别人好，也越包容，而所有苛刻的行为模式，一定来自于自己的苦难，那是一种反噬心里。第一次看见这句话，瞬间就明白了很多很多。

《掌控者》

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