

# 《微情绪心理学全集》

## 图书基本信息

书名：《微情绪心理学全集》

13位ISBN编号：9787511726550

出版时间：2015-6-1

作者：陈璐

页数：337

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《微情绪心理学全集》

## 内容概要

即使高明的伪装高手，也不可能完全将情绪隐藏起来。情绪是人遇到有效刺激时的第一神经反应，它先于理智思维产生，是一种无法真正控制的生理反应，是刻意“装”不出来的。它会以非常微妙的形式，通过人的面部表情、肢体语言、声音等展现出来。然而，在人与人的交往中，许多人都是喜怒不形于色，很善于伪装自己的情绪，我们很难摸清他的“道行”，也就无法站在人际交往的制高点。心理学家指出，在人们下意识地控制之下，情绪所展现的时间非常短暂，这种反应可能只会出现1/25秒，但只要你在情绪喷薄而出的一瞬间，抓住它，你就可以撕破他人的假面，直击的内心真相。此外，现代人大都承受着巨大的压力，如何掌控自己的情绪，也成为了现代人自我修养的重要部分。

《微情绪心理学全集》作者历经多年的研究，累积了大量的微妙情绪应激反应的理论及案例，全面分析了人类的多种常见情绪（愉悦、感激、惊讶、恐惧、不安、厌恶、忧郁、愤怒等）所产生时的心理和生理状态以及各种外在表现，帮你理解、掌握自己和他人细微的情绪变化。另外，主要从两方面进行了阐述。一是教会读者如何识破他人微妙的真实情绪，培养自己的洞察力，掌握人际交往时的主动权；二是引导读者识别自己内心的情绪变化，了解自己情绪产生的根源，主宰自己的情绪，让自己的内心更平静、快乐。

全书共分十章，囊括了“微表情”和“微反应”的重要内容，并全面分析了积极情绪和消极情绪各自不同的表现方式。《微情绪心理学全集》不再是停留在表面上的分析，而是深入到人心理微妙、真实的一面，引导读者从全视角分析了人们的情绪表现以及隐藏在情绪背后的心理真相，揭示情绪背后隐藏的秘密，让读者在任何场合都表现出异于常人的洞察力！

为了增强可读性，本书采用了大量妙趣横生、情节丰富的案例，并且力求与现实生活相结合，在尊重心理学理论的基础上让枯燥的心理学论述变得通俗化、生动化，适于专业人士和普通大众进行阅读与分享。

# 《微情绪心理学全集》

## 作者简介

陈璐，知名心理学家、世界五百强企业特聘心理培训师、畅销书作家。专注于心理学、行为学研究数十年，在心理学领域颇有建树。其着手编著的《微反应心理学》《微表情心理学》等畅销书风靡两岸三地，成为了普通大众最贴心的心灵导师。

## 书籍目录

### 第一章表情是情绪的直接展示，透过表情破译情绪密码

人们内心的情绪首先会反应在面部上，五官的变化是感知一个人情绪状态的最直观的依据。同样，如果一个人想要伪装情绪，首先会控制的也是自己的表情，比如假笑、假哭、佯装愠怒，等等，这些都是表情的伪装术。这时候就需要你对一些细微之处格外留意，否则很容易被表象蒙蔽。

揭开表情的伪装，洞悉情绪的真相

捕捉瞬间流露的表情，才能直击人心

眼波流转时吐露不能说的秘密

在眼神交汇处读懂对方

小小眉毛也能够泄露玄机

从鼻子上展现出的喜怒哀乐

即使不说话，嘴巴也能展示各种情绪

从下巴动作里窥探人心

笑容：不是所有的笑容都是心怀好意的

### 第二章动作是情绪的巧妙暗示，通过举止洞察情绪秘密/

人们内心的情绪首先会反应在面部上，五官的变化是感知一个人情绪状态的最直观的依据。同样，如果一个人想要伪装情绪，首先会控制的也是自己的表情，比如假笑、假哭、佯装愠怒，等等，这些都是表情的伪装术。这时候就需要你对一些细微之处格外留意，否则很容易被表象蒙蔽。

无意识的动作能够体现出复杂的内心

手势的秘密：从平常的手势里看透情绪

双手是最精于表达的“演说家”

抓挠耳朵，表明其内心焦虑

摆动的双脚，快乐抑或惶恐

腿也会说话：双腿动作展现出情绪的变化

站姿：千差万别的站姿反映形形色色的性格

走姿：喜怒哀乐的动态映射

坐姿：坐着也能出卖自己的内心

动作演绎法：从行为细节读懂内心的情绪

### 第三章语言是情绪的间接表达，根据语言揭开情绪伪装/

语言是人们最直接的交流工具，语言是有情绪的，所有的表达，都是自我心声的流露。即使有时候人们说话言不由衷，我们同样可以通过其说话的语调、韵律、节奏、措辞等察觉到说话人内心的情绪和心理状态，从而掌握交际时的主动权。言不尽意：听出弦外之音才能清楚对方思想

“心随音动”：声音的变化可以反映出人的内心变化

语速快慢能够反映对方心里的阴晴状态

通过打招呼的方式辨析对方的心理

勿随意指正别人：他说着谦虚的话，但渴望被赞美

嘴巴不是语言的唯一载体，说话动作也体现心理

从表达方式中看穿情绪：他是否乐意与你交流？

辨清反话：他所说的未必是他所想的

### 第四章情绪是隐蔽的告密者，通过情绪识别谎言

当一个人撒谎的时候，由于担心谎言被揭穿，内心肯定要经历紧张、不安、焦虑、恐惧等情绪变化，这些变化会使人的表情、行为、语言等出现一系列反应。即使是高明的撒谎者，他们往往也无法彻底掩饰这些痕迹，而这些无法掩饰的痕迹正是我们识破谎言的突破口。

撒谎者会心虚，情绪也会产生波动

说谎话，也可以不眨眼

不自然地微笑，说明对方不诚恳

不经意间有多余的动作，是缘于恐惧

揉擦眼睛是为了隐藏内心的不安

抓脖子、拽衣领：掩饰说谎后的恐慌

无意识地摸鼻子，是因为内心惶恐

用手捂住嘴巴，是因为惊慌失措

从谈话方式捕捉情绪，探得真心

第五章喜怒哀乐有不同的表现，分析清楚才能看得透彻/

喜悦则笑，忧伤则哭，愤怒则骂……这是不谙世事的小孩才会有的表现。在人际交往中，大多数人会刻意地对自己的情绪表达加以控制。那么，如何才能准确地判断他人的喜怒哀乐呢？只要你掌握了人们在情绪产生波动时自然流露和刻意控制的不同表现，就能够轻松地判断他人内心真实的状态，并有的放矢地调整自己与他人的交往方式。

自然流露的愉悦：毫无掩饰的欣喜之情如何表现

刻意掩藏的愉悦：再含蓄的喜悦，也会显露痕迹

自然流露的惊讶：瞠目结舌，对意外感到不可思议

刻意掩藏的惊讶：教你捕捉对方心中微妙的波动

毫无掩饰的悲恸：泣涕涟涟，一泻千里的悲伤

主动控制的悲恸：教你看穿对方难以言说的伤痛

胆战心惊：因极度恐惧而失控

惶恐不安：难以掩饰的心魔

歇斯底里的爆发：无法压抑的愤怒表现

隐忍的逼视：对方生气了，你能轻易看出来吗？

极度厌恶：对某些人和事物唯恐避之而不及

轻度厌恶：识破别人对你的看法，别自讨没趣

第六章挖掘自己的积极情绪，你比想象中更有力量/

你的人生是欣欣向荣，还是衰败凋零？这完全取决于你内心的情绪状态。积极情绪能够扩展我们的思维和视野，吸纳帮助我们走向成功的各项资源。在积极情绪的引导下，我们才能够对事情做出正确的判断，对生活产生由衷的兴趣。可以这样说，积极情绪就是我们的内在源泉。最重要的是，我们都可以通过努力来提高自身的积极情绪，挖掘自己的力量。

爱：所有积极情绪的基础

逗趣：用自己的快乐感染身边的人

感激：当你被爱，被关心……

敬佩：被高贵和伟大征服

激励：让人有自我超越的冲动

宁静：内心深处的淡然和安稳

希望：灾难中的动力和源泉

喜悦：由内而外的宁静与满足

兴趣：对新鲜事物的渴望与追寻

自豪：令人感觉良好的自我意识

第七章撕破消极情绪的面罩，与自己和解

我们都知道消极情绪的破坏力，也都希望能够远离它。然而，我们必须承认，每种消极情绪都有它存在的理由——它事实上是我们的一种心理防御反应，是为了让我们免于受伤。每个人的人生都是有阳面和阴面构成的，只有正确看待人生中的阴面，对消极情绪有正确的认知，并加以适当的控制，我们才能拥有完整的人生。

猜疑：一种消极的自我保护

妒忌：“他/她有什么了不起！”

愤慨：熊熊燃烧的怒火

焦虑：日夜煎熬，忧心忡忡

绝望：面对苦难的无力感

恐惧：感到前所未有的惊慌

偏激：当思维钻入死角

伤痛：应激性精神障碍

消沉：整个世界都是灰色的

自卑：“我什么都比不过别人”

第八章 事情的好坏在于认知的不同，情绪逃不出思维的牢笼/

莎士比亚说：“世界并无好坏之分，全看我们如何去想。”我们的消极情绪，并非完全来自外界的变化，而是取决于我们的思维方式。事实上，那些令人焦虑、不安、担忧的事情并没有我们想象中那么糟糕，我们之所以感觉很严重，是因为我们让消极想法占了上风。只有懂得换一种思维方式，从正面进行认知，我们才能对自己的情绪加以控制。非此即彼——钻进了“绝对性思维”的套子里

否认积极面——事情太糟了，看不到一点希望

过分要求——“为什么总做不到我期待的？”

乱贴标签——心理暗示带来的思维僵化

妄下结论——主观臆断，并扭曲事实的真相

心理过滤——不知道的，就是不存在的

以偏概全——偶尔失败，就等于整个人生的失败

灾难化——“天哪，这简直是最糟糕的事情！”

罪责归己——“都是我不好”

第九章 过度的情绪失控，会产生不可思议的疯狂举动/

“抑郁症”、“恐惧症”、“强迫症”、“恋物癖”……这些看起来很“变态”的举动，其实离我们并不遥远！一旦我们情绪失控达到某种程度，我们就有可能出现这些疯狂的症状。我们只有对这些心理失衡的状态有所了解，客观面对，才能够及时判断自己是否有这些趋势，并尽快对自己失控的情绪加以控制。

工作狂：只有保持忙碌，才能找到自我

恋物癖：喜爱，并且狂热地迷恋

上瘾症：停不下来的眷恋

抑郁症：濒临死亡的痛苦

恐惧症：对特定事物感到莫名的害怕

冷暴力：不用拳头，我也能够与你“战斗”

强迫症：一套坚韧而顽固的行为框架

自恋症：爱上镜中的自己

歇斯底里症：悲和喜都是极端的

第十章 情绪能够产生惊人的力量，主宰情绪才能赢得未来

成功并非完全取决于外部环境，它更大程度取决于我们内心的情绪状态。一个成功的人，一定是出色的积极情绪驾驭者。当你长期处于消极的心理状态中时，即使生活顺风顺水，你也不会有什么收获；当你充满积极的情绪，并懂得将它转化为自己内心的力量源泉，那么它就会像一颗核弹一样，由内而外爆发出无穷的力量，让你从平庸走向非凡！

生存还是毁灭，由你自己来决定

调整心情，重拾内心的宁静

给予自己全新的理念，解放自我心灵

注重情商培养，积极情绪能够让你拥有更好的未来

开朗的人魅力无限，积极情绪能够为你缔造优质人脉圈

培养良好的情绪，才能锻造一颗坚韧的心

许多巨大的成功，都是由内部力量决定

情绪的“俄罗斯方块效应”：积极与消极的博弈

情绪的“杠杆原理”：积极情绪带来无限潜能

## 精彩短评

1、心态不好的时候可以翻阅翻阅。

# 《微情绪心理学全集》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)