

# 《图解微反应》

## 图书基本信息

书名：《图解微反应》

13位ISBN编号：9787536066670

10位ISBN编号：7536066678

出版时间：2013-1-1

出版社：花城出版社

作者：蒋文杰

页数：204

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)

# 《图解微反应》

## 内容概要

《图解微反应:教你一分钟看透人心》内容简介:微反应是指人在受到有效刺激的一刹那,不由自主地表现出的不受思维控制的瞬间真实反应,是了解一个人内心真实想法的最准确线索。《图解微反应:教你一分钟看透人心》以图文结合的形式,全面分析了最常见的包括冻结反应、逃离反应等8种微反应类型,详解了其因、经过、表现以及背后的心理动机,手把手地教你透过微反应捕捉人们复杂的内心世界。可以作为我们日常观察人心的一部速查手册。

# 《图解微反应》

## 书籍目录

第一章 微反应，教你看透人心第一节 神奇的微反应第二节 一分钟读心术第三节 八种最常见的微反应  
第二章 冻结反应：受到意外刺激时的第一反应第一节 明显的冻结反应第二节 最隐晦的冻结反应第三节 隐藏错误的冻结反应第三章 逃离反应：躲避来自外部的威胁第一节 逃离反应的实施过程第二节 隐晦的逃离反应第四章 战斗反应：宣泄内心愤怒的最强反映第一节 战斗反应的表现与成因第二节 进攻性战斗反应的常见动作第三节 防御性战斗反应之一——建立屏障第四节 防御性战斗反应之二——阻断反应第五章 爱恨反应：霜透人爱憎的反应第一节 身体距离暗示心理距离第二节 “爱”的微反应第三节 “恨”的微反应第六章 安慰反应：揭穿他人谎言的反应第一节 视觉安慰：你的眼神会出卖你第二节 听觉安慰：放松，放松！第三节 口部安慰：缓解紧张的本能反应第四节 颈部和脸部安慰：令自己平静第五节 其他安慰反应第七章 领地反应：建立自我领导风范的反应第一节 领地的建立第二节 获得领地的掌控感第三节 成为领地的主人第八章 仰视反应：判断内心自我定位的反应第一节 居高临下的仰视反应第二节 谦卑服从的仰视反应第三节 如何利用仰视反应体现彼此尊重第九章 胜败反应：战斗结束之后的反应第一节 胜利者的尽情宣泄第二节 失败者的沮丧消沉第三节 对胜败心理的自我调整第十章 善用微反应，让你在人际交往中得心应手第一节 微反应的综合应用第二节 利用微反应，编织人际关系网第三节 看透对手，找到商机第四节 迎接挑战，建立自己的帝国结语：微反应，人的真情流露

## 章节摘录

面试，是很多人已经有过的经验，有些人一提到面试就有种莫名的紧张；有些人则表现为兴奋，屡试不爽而被人戏称为“面霸”。对面试有恐惧的人，在进入面试之前就不断地在心中默念自己事前准备好的说辞以免有什么闪失，但这往往是加剧他们紧张焦虑情绪的症结之一。面试恐惧症，是人在面试过程中因为内心的紧张焦虑或是恐惧所产生的一种冻结反应，它对面试的人来说，是种不良的冻结反应，会引起些负面的影响。近年来，大学的扩招与市场提供的职位有限，造成了就业竞争日益加剧，人们的压力也随之上升。在这种密集的就业竞争压力下，应试者们更加重视面试的机会，希望能够得到一份满意的工作，这样一来就会给自己更大的压力。有些人对面试存在很大的焦虑，一是平时缺少类似的面试锻炼，二是生性就比较腼腆怕生，所以他们通常到了陌生的环境，见到陌生的面试官就会紧张，手脚冰冷，面容僵化等，这些都是因为面试恐惧症而产生的冻结反应。从心理学的角度来看，面试恐惧症是为了隐藏错误的冻结反应，源于人们对周围陌生环境的不熟悉，对未知情况的不确定性而产生的一种抗拒情绪，这种潜意识的自我暗示会导致人处在一种不安与焦虑当中。内心复杂的焦虑情绪便不自觉地反映在身体上，一般面试者会表现为面红耳赤，表情严肃凝重且声音低沉，手脚也不由地产生微小的颤抖反应，这些都由人的内心情绪所引起的，很难人为控制。所以，观察面试者内心是否处在紧张焦虑的状态，从而考虑对方是否适合招聘的职位。在现实生活中，有一些手脚的冻结反应对人产生负面的影响，例如有些人一紧张或者焦虑就会喜欢不停地抖动自己的双脚，而频繁抖动的双脚不但透露出你内心正处于焦虑的状态，还让周围的人对你产生厌恶之感。对于这些明显的有错误的冻结反应，应该通过一些方法去克服，以免造成更多的失误而错失机会。

对于克服面试恐惧症的冻结反应，在这里为大家介绍几个简单的方法：首先，在接到面试通知的时候就证明你是一个足够优秀的人，所以面试前就应该自信一点而不是一直幻想面试官会出些故意刁难你的提问。其次，若在面试前真的抑制不了自己恐惧的情绪，那么可以通过听音乐或者嚼口香糖的方式来缓解症状，并避免其他比较明显的冻结反应的出现。此外，面试紧张的朋友可以通过放轻松深呼吸的方法来缓解压抑的情绪，据调查结果可知，控制呼吸可以让足够的新鲜空气进入肺部，可以很好地让紧张情绪得以缓解，为你即将进行的面试助跑。相信很多人都知道有个台湾综艺节目叫做《大学生了没》，在节目当中出现了一个叫“hold住姐”的人，一时间占据了各大网站的各大娱乐头条，她以夸张的妆容以及动作迅速吸引了观众的眼球。在娱乐至死的时代，“hold住姐”能够以夸张的动作表演吸引人的眼球一点也不出奇，但如果不是一场表演，夸张的动作虽然依旧会引起别人的注意，可是更多的是得到别人“嗤之以鼻”的态度。根据美国相关实验表明，人在说话时运用手势或其他肢体动作时，除了可以更好地表达内心的情绪时，还可以了解到说话者的心理状态，因为手势在一定程度上可以缓解心理负担。追溯到手势的出现，在远古时候，没有语言的情况下，手势是祖先们用以表达内心情感的一种生存本能，而随着手势的发展，久而久之就成为了人们在说话时加强语气与强调的一种手段。夸张的动作表情也是一种错误的冻结反应，是人处在陌生的环境当中，为了适应或缓解内心压抑情绪所做出的一种习惯性动作，人的夸张动作是在日常生活中养成的，但在紧张或者焦虑的情绪下，表现得更加频繁。从人的这些动作举止，可以看出人的性格特征，譬如说动作幅度小且轻的人，一般都比较害羞，不容易在人面前展现自己的实力，但做事认真谨慎；与此性格相反，动作幅度大且夸张的人很有激情，容易冲动。所以，即使是一些微小的冻结反应，也可以充分地看出个人的性格特质，可以猜透动作发出者的内心动机。在日常的谈话中，说话时加上一些适当的动作表情，可以让你觉得你活泼热情，而且看起来不拘束，但是如果动作表情过多且夸张的情况下，则会让人产生厌恶的情绪。例如在交谈中，有些人喜欢抖动脚，而频繁地抖动动作会让交谈的对方对此产生厌恶的情绪，这不但影响了自己的外观形象，还干扰到了他人的情绪，让别人也同样出现了躁动不安的心理状态。与此同时，有些人会遇到一点小事就喜欢做出各种夸张的动作表情，希望借此引起别人的注意，但或许他们没有想到自己夸张的动作表情在得到别人关注的同时，也让周围的人觉得他们性格偏向于浮夸，虽然富有热情，但也得认真考虑是否把重要的任务交给他们。由此可见，欲盖弥彰的夸张动作不但暴露了你个人内心焦虑或者不自信的情绪，而且也会让别人因此产生厌恶的情绪。……

## 《图解微反应》

### 编辑推荐

微反应，教你看透人心；战斗反应的表现与成因；身体距离暗示心理距离……《图解微反应：教你一分钟看透人心》图文并茂，以88幅插图、22个场景，全面展示了最常见的8种微反应由此衍生的各种复杂微反应。

## 《图解微反应》

### 精彩短评

- 1、你所要做的只是观察和思考。
- 2、谈不上有多好，但是还可以，介绍了日常各种小动作背后的意义，至少没有伪科学。比如说谎朝哪里看的问题，这本书就承认我们通常听到的那个论断很武断。
- 3、额 难道多看的免费书都这么冷门么？好歹能学到点东西。
- 4、比较粗浅的微反应书籍，不过还是学到了有关于情绪和反应的一些知识。
- 5、已阅。。。
- 6、伪科学
- 7、类似于操作手册，可以当做闲书。

## 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)