



脚尖的变化,时刻透露着人们不同的心理
本版图片均为资料图片

人体最诚实的地方是脚尖 喜欢谁就转向谁



人惊讶时会倒吸一口气

小时候,课堂上的我们总爱做一些小动作,自以为神不知鬼不觉,其实早就被讲台上的老师尽收眼底。长大后,我们逐渐学会了隐藏情绪和真实的想法,但一些不经意的小动作,吸气、吞口水、搓手,甚至不经意间勾起的脚尖……仍然在悄悄泄露着我们内心的秘密。了解这些泄密小动作,不仅能让你看透别人的内心,也能让你更加了解自己。

吞咽口水 紧张时的自我安慰

人们吞咽食物时几乎没有说谎的可能。

通常人们在咀嚼食物后,必然会跟着吞咽过程,它不受心理的控制,因而也就不存在内心的复杂情绪。所以,与吞咽食物比起来,吞咽口水更能说明人情绪的变化。

正常情况下,人要做一次吞咽口水的动作并不容易。完成一次吞咽口水的动作需要的东西很多,比如得有口水作为原材料,以喉咙为主,口腔、舌头以及一些食管为辅,多器官运动才能完成。所以,在正常情况下,人们很少做这些无用的动作。

但是在情绪受到波动的时候则不然,吞咽口水的动作变得顺理成章,不费吹灰之力。在人们受到负面刺激后,就会不自主地进行吞咽口水的动作,以获取心理的安慰。一些读心神探常通过犯人吞咽口水的动作来探测对方紧张、不安的情绪。由刺激引起的吞咽口水动作,往往是当事人紧张时的自我安慰反应,因此这个动作常被用来探明当事人的内心真实想法。

另外,经专家研究,吞咽口水的动作不仅仅在人恐惧时会有,在人们尴尬、兴奋时都会有吞咽口水的动作发生。

“犯罪嫌疑人A和B,其中一人是杀害他人的凶手,但两人都声称自己是无辜的,警方也分辨不出来到底谁在说谎。读心神探C找来一个人假扮算命师,拿着一个道具,闭着眼在那儿摇头晃脑地不知所云,约摸十几分钟后,算命师突然两眼圆睁,大声说:“我已经算出谁是凶手了。”读心神探C观察两个人的表情,他明显感觉到B吞咽了一下口水,他做出推测,B就是凶手。”

倒吸一口气 在遇到刺激时“备用”

呼吸是人的生理机能不可或缺的一部分,就如空气之于生命。正常成年人每分钟呼吸16~20次,除了身体疾病引起的呼吸不顺或者呼吸加速,遇到突发状况时,人的呼吸也会随着心理的变化而呈现变化。所以,心理学家经常通过观察正常人的呼吸变化来测试人内心的真实想法。

如果遇到刺激,一刹那,人的第一反应一般是减少身体动作,以便看清目前的形势。所以,我们一般可以从对方身体突然僵住反应,判断出对方的恐惧、吃惊或者愤怒等心理。我们常说某人遇到突发事情后“大气都不敢出”,也说明了此人当时不安的心理状态。

还有一个很典型的动作是“倒吸一口气”。当人看到或者听到令人吃惊的事情时,本能反应是倒吸一口气,留着备用。这种暂时停止呼吸的行为,是人体的本能反应。

此外,如果你作为长辈或者领导批评晚辈或者下属,对方在你说话时,显出呼吸急促的表现,很有可能你的批评对象受到了委屈,或者他压根就不服你。

所以在生活中,我们在批评下属或者孩子时,一定要注意对方的呼吸变化。有时,人因为他人对自己的批评与事实不符,内心就会升起一股反抗情绪,而又迫于对方的压力不能大肆抵抗时,呼吸频率就会增加,这时我们就要让其说明事情的原因再下定论。

“赵丽一年前换了新的工作单位,在原来的单位她有一位很要好的同事叫梅梅。换工作后因为忙,她们有大半年没联系过了。一天,赵丽去外地开会,正巧碰上梅梅,赵丽明显感觉梅梅瘦了很多。两人中午一起吃饭。吃饭时,梅梅告诉赵丽,她的男朋友在事故中遇难了。赵丽本能地倒吸了一口气,既感到震惊又替梅梅难过。”

手不动了 是内心恐惧将手冻结

从小到大你是否有过这样的经历:老师让你去讲台上介绍一下学习经验,面对台下同学们的目光,你感到不知所措,手不知往哪儿放;表彰大会上,领导让你到台上发言,由于紧张,你手脚麻木;第一次相亲,你看到对方后,手足无措,话也说不利落等。这些都是我们曾经经历的事情,仔细想想是什么让你的手无法动弹?

简单来说就是“心”,心的变化造成手的冻结。

在日常生活中,人们对眼前的人或者事情不熟悉时,常会做出将双手拉在身前的动作。年轻女孩尤爱做这种动作,既显示了对目前情况的不确定,又表露了羞涩;而男士常见的动作是将双手拉住背在身后,显示了成熟且有秩序感。在日常生活中,我们与他人第一次见面时,如果不是特定的约束环境,我们应尽量不做出双手拉于身前或身后的动作,否则会使得双方交往得都不轻松、自在。

一些没有见过大场面的年轻人,在面对大场面或“大人物”时,就会觉得很不自在,潜意识中担心自己不能应付或者被他人否定,这时就会出现双手插兜的情况,如果一只手拿着东西,还会有单手插兜的现象出现。

在现实生活中,当一个人的内心出现变动时,比如紧张、恐惧、心虚等,就会出现双手拉在身前、身后、手插裤兜、手插袖筒、手骤然收紧等手部拘束动作,这些动作都是人内心发生变化时手部出现的无意识行为。

“刚上任的新手主持人常会出现一只手拿麦克风,另一只手插裤兜的现象,这就是由于新手主持人非常紧张,害怕自己的主持风格不被观众接受,从而产生的无意识地约束手的动作。”

脚尖向上 这是听到了高兴的事

英国一位名叫莫里斯的心理学家在项研究中发现了一个有趣的现象:人体中离大脑越远的部位,其可信度越大。听起来似乎有些匪夷所思,但只要我们仔细想想确实如此。在交流时,双方通常都会注意对方的面部表情变化,而不会注意对方离大脑最远的脚。其实,脚比脸要诚实得多。人们的脚部动作,尤其是脚尖的变化,时刻在透露着人们不同的心理。

我们经常看到,两个闺蜜在一起闲聊,气氛轻松、活跃时,有人会不自觉地用脚尖勾起鞋子轻轻摇晃,女人尤其爱做这种动作,表现了当时轻松自在的心情。

有时,我们还会将脚跟着地,脚尖却指向了天空。一般人可能会认为这是一种无关紧要的动作。但研究者却明白,这种行为一定是此人听到了高兴的事情。

有一次,一位心理学家去找朋友闲聊。走进朋友家时,她看到好友在讲电话,朋友并没有发现她进去。于是,心理学家就在一旁,坐着等朋友。不一会,她发现朋友原本平放的脚,脚尖向上竖了起来。她知道,好友一定遇到了开心的事。等到朋友讲完电话以后,心理学家走上前去,说:“什么事这么高兴?”这时,朋友才发现了她,笑着说:“什么都逃不过你的眼睛。”

通常情况下,我们会将脚尖转向自己喜欢的人,通过这种信息,我们也可以判断对方是否愿意与自己交流。如果对方原本对着你的脚尖突然移开,则很可能是你的观点与对方的不一致,或者你说了什么冒犯的话。

“有三个男人站在一起聊天,看起来谁也没有理会旁边的漂亮女孩,但实际上每个人都有一只脚的脚尖转向她。他们热烈的讨论只是一个面具,脚尖早已泄露了他们的真实想法。”

说谎时的“泄密小动作”

1.用手遮嘴

人在说谎时,会下意识地出现用手掩嘴的动作,表明撒谎者想通过此举掩盖自己说谎的事实。有的人还会用假装咳嗽来掩饰手遮嘴的动作,以此扰乱对方的双眼。

2.触摸鼻子

人们撒谎时血压会上升,导致鼻子膨胀,从而引发鼻腔的神经末梢传出刺痛的感觉,于是人们只能频繁地用手摩擦鼻子以舒缓发痒的症状。

3.摩擦眼睛

对于摩擦眼睛的动作,男人和女人有很大的不同。男人在不想看到眼前事物时会使劲用手揉眼睛,如果自己撒了弥天大谎,眼睛会转向别处;女人在不想看到眼前物时,不会粗鲁地揉眼,而是用手在眼睛下沿触摸一下。

4.摩擦颈部

和撒谎会令鼻腔肿胀一样,撒谎也会使敏感的面部与颈部神经组织产生刺痛的感觉,于是人不得不通过摩擦或者抓挠的动作来消除这种不适,这就是为什么人一旦撒谎就会摩擦颈部。

5.手指放在嘴唇之间

我们在婴孩时代都喜欢躲在母亲的怀抱里,表现出对母亲怀抱里安全感的渴求。成人也一样,当因为撒谎而使内心感到压力时,会出现手指放在嘴唇之间的动作,意在得到安全感。