

精彩早读

小动作背后隐藏着什么

微反应是人在遇到有效刺激的一刹那产生的瞬间反应，它从人类的本能出发，不受思想的控制，无法掩饰，也不能伪装。再能“装”的人，遇到有效刺激的第一瞬间也会出现微反应，他的“装”只能出现在微反应之后。因此，微反应是个人内心想法的忠实呈现，是了解一个人内心真实想法的最准确线索。

第一反应：瞬间静止

人在受到刺激时，第一反应是减少身体动作，保持瞬间静止，以便看清突发状况，思考对策。

呼吸与能量储备有直接关联。呼吸动作的频率和幅度增加，意味着能量储备增加，准备有所动作（不仅是身体的动作，也包括思考和言语），且动作的难度越大，呼吸的量（频率或幅度）就越大，二者成正比。

因此，人吃惊的时候，本能反应是快速吸一口气，留着备用。但当人感到恐惧时，尤其是迫于客观条件不能逃跑、不能反抗（比如现代社会的规则、礼仪等），则会出现屏住呼吸或减弱呼吸的冻结反应。

当人们感到气氛紧张时，会觉得“空气也凝结起来了”。其实，这种说法源自每个人的轻微呼吸。这种轻微呼吸的最初本质是隐藏，是为了不引起对手的关注，以免暴露自己，带来危险。现在不需要隐藏了，但人们感到紧张时，还是会主动减弱或者停止呼吸，试图减少对手对自己的关注（虽然客观上不可能）。

因此，正常情况下，遭遇负面刺激（比如挨批评）的人是会不由自主地减弱甚至屏住呼吸的。反之，如果一个人挨骂时呼吸剧烈，就是反常反应，可能他有委屈、不服甚至反抗的情绪，需要进一步



书名：微反应 作者：姜振宇 出版社：凤凰出版社

时（比如血淋淋的场面），瞳孔会缩小，以尽量避免受到负面刺激。这就是视觉应激反应的规律之一。

胜败反应：抵抗重力

战斗结束后，胜利者会产生喜悦、炫耀和放松等积极情绪，神经系统处于兴奋状态，因此身体表现出抵抗重力的向上反应；而失败者的神经系统进入压抑状态，全身能量丧失，因此看上去垂头丧气，身体重心向下并收缩。

很多庆祝动作都是反重力的，比如将双手高高举起，就是常见的表达胜利的动作。跳起来欢呼是胜利后的一套固定组合动作，成语谓之“欢呼雀跃”。有的运动员在取得胜利之后，还会来一个复杂的跳跃——后空翻，以表达自己的兴奋之情。

与跳起来相同的反应是取得胜利之后的“登高”。有些比赛获胜的运动员兴奋之余，会攀至高处或者绕场跑动，高高举起一只手向观众致意（其实是炫耀），这能够吸引更多人的注意，并对其进行赞美。

比较隐晦的“登高”反应是舒展身体。其实每个人都可能做过这样的动作，在完成一个比较有价值的工作之后（从某种意义上讲，这种情况也算胜利），会对着窗外的朝阳（也可能是夕阳或者深夜里的城市灯光）长长地舒展身体，伸个懒腰。这样一方面可以活动颈椎和腰椎，松弛神经，另一方面也油然而生起成就感和对美好未来的期望。

其实，在高举双手表达胜利喜悦的时候，人的躯干也会自然挺直。我们不能想象驼背和弯腰的时候，怎么高举双手来展示自己。

女孩子在得意的时候，常会满脸笑意地将头轻轻地晃动几下，幅度很小，频率很高，整个动作在一秒之内完成。这个动作看似不起眼，其实需要比较多的能量才能故意表演出来。只有在情绪使然的时候，这个动作才会自然发出，当事人都不一定会注意到。

了解情况。

安慰反应：缓解压力

人们常说，婴儿如果能经常看到父母的笑脸，就会性格开朗、活泼爱笑，这源于不断积累的安全感和自信心。当然，长大以后，人们每天看到的就不单是父母的笑脸了，还会看到很多东西。这里有个规律：看喜欢的东西会让人心情大好，看不喜欢的东西会让人心情变坏。这是我们要关注的重要内容。

在测谎实验中，瞳孔实验可以强有力地证明这一点。瞳孔是虹膜（也就是常说的“黑眼球”）中间的一个圆孔，负责将光线投射到视网膜上。光线强的时候，瞳孔就会缩小，以防过强的光线刺激视神经；光线弱的时候，瞳孔就会放大，尽量让更多的光线投射到视网膜上，以获得清晰成像。这一切动作都是由控制虹膜的平滑肌来完成的，而平滑肌只受自主神经系统控制，无论你怎么努力，也不能进行主观控制。

随着进化的演变，人的瞳孔反应变得越来越复杂、越来越高级了。实验证明，人在看到喜欢的东西时（比如美景），瞳孔会放大，以便多看一些；而看到不喜欢的东西

书海一瓢

郭利

至大至美至雄的文字

——读《梁衡红色经典散文选》

从来没有一本书，可以这样大气磅礴，这样挥洒自如，这样感人肺腑。丰富的史料、深邃的思考以及博大的爱心穿插在行云流水般的文字中，让我的心灵受到强烈震撼：原来，政治散文也可以写得如此优美动人！

这便是被中宣部、新闻出版署列为“庆祝中国共产党成立90周年”重点图书的《梁衡红色经典散文选》。书中集结了梁衡先生近年来所写的以政治人物为主的散文40余篇，勾勒出了近百年来中国历史的脉络和社会进步的足迹。这里有马克思、毛泽东、周恩来、邓小平、彭德怀等

世伟人，有喊冤老人、无名女教师等普通劳动者，也有韩愈、辛弃疾、林则徐等心怀天下的古代爱国者。他们踏着时代的烽烟，从历史深处、大地之中走来，或慷慨激昂，或凝神思索，或忍辱负重，仿佛都在眼前。

大洋彼岸的德国小城，诞生了马克思的思想；日本的樱花丛中，留有周恩来的诗碑；陕北的窑洞前，毛泽东仍在思索；江西那条蜿蜒的“小路”，见证了邓小平的百折不挠；潮州山水中，韩愈在行走；江南夕照中，辛弃疾拍遍栏杆……他们所到之处，寻常巷陌也增色，平凡草木亦生辉。

书中文字，篇篇精彩，其中《大无大有

周恩来》催人泪下，《觅渡、觅渡、渡何处》充满哲思。书中还收录了《我写“觅渡”》和《“觅渡”自注》两篇文章，详细介绍瞿秋白的生活细节，阐述了作者对人物的剖析。

梁衡先生是著名的新闻理论家，也是著作等身的散文名家。很多人都在语文课上学过他写的《晋祠》，并陶醉于那优美的语言和生动传神的景物描写，反复背诵，经久难忘。

本书写的是影响历史走向的大人物、心怀国家民族的大情怀、穿越历史时空的大思考，语言华美，笔锋雄健……实在是至大至美至雄之文。

好书推荐



百年孤独

(哥伦比亚)马尔克斯 著

南海出版社

本书是魔幻现实主义文学的代表作，描写了布恩迪亚家族七代人的传奇故事以及加勒比海沿岸小镇马贡多的百年兴衰，反映了拉丁美洲一个世纪以来的风云变幻。作者写出了布恩迪亚上校的百年孤独，写出了布恩迪亚家族的百年沧桑，读来令人感慨。



从大历史的角度读蒋介石日记

黄仁宇 著

九州出版社

这是一部历史著作，记述的时间自1924年国民党黄埔建军始，至1945年抗战结束止，对海内外关于蒋介石的评议进行了精彩的辨析。作者沿袭其大历史观的研究方法，分析蒋介石的历史定位及其历史局限性，以此阐明中国由“中世纪国家”向现代化转变的挣扎。



英语大王 思思来了

周思成 著

江苏文艺出版社

周思成教的不是英语，而是一种态度；大家学的不是一种知识，而是一种自信。周思成充分掌握了英语学习的规律，并用简洁、幽默的方式呈现在我们面前，用最时尚的语言讲最励志的故事，用最励志的故事讲最实用的英语学习方法。



官路十八弯

胡北 著

凤凰出版社

一天早上，田晓堂意外地得到一个消息，他被提升为副局长了……小说从主人公田晓堂的视角出发，讲述了政府机关里的人事变迁。对那些行走在权力“迷宫”里的人来说，看清楚眼前的形势，处理好各种关系，并不是一件容易的事。

一周图书排行榜

- 中国人应知的国学常识 中华书局
伟大是熬出来的 中国发展出版社
一问一世界 江苏人民出版社
用心学泡茶 中华书局
大家都有病 现代出版社
力量 湖南文艺出版社
高岗传 陕西人民出版社
风流去 中国青年出版社

洛阳席殊书屋 特约

地址：涧西区工人文化宫院内
电话：64910676
地址：西工区人民东路副一号
电话：63251150