上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2038059 | 课程名称 | 微表情心理学 |
| 课程学分 | 2 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 刘林艳 | 教师邮箱 | 16020@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 全校本科生 | 上课教室 | 一教222 |
| 答疑时间 | 周二晚上 一教222 |
| 主要教材 | 《微表情心理学》 |
| 参考资料 | 《FBI教你读心术》、《微表情心理学:读心识人准到骨子里》、《微表情心理学》 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 第一章我的身体会说话1什么是身体语言2 身体语言的早期研究3 身体语言和动物行为4 人体动作学和人际距离学5 性别和文化差异6 变体与解释 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 2 | 第二章表情和姿势1 常见的面部表情2 手部姿势 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 3 | 第三章保持距离1 私人领域2 私人空间地带3 文化差异4 维护私人空间5 失去私人空间后做调整 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 4 | 第四章聚到一起1 第一印象2 开始认识和了解3 身体接触4 示爱 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 5 | 第五章身躯的秘密1 见面和告别2 积极肯定和消极否定3 表示冲突4 支配与防御5 紧张与放松6 真诚与欺骗 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 6 | 第六章一眼读懂他人表情1 无意识表情比口头语言更真实2 认识轻微表情、局部表情与微表情3 眼睛传递的非语言信息4 精准识别出真假表情5 嘴部表情解密内心想法6 鼻子、眉毛也会“说话” | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 7 | 第七章小动作也会出卖人1 吐舌头是一种否定和拒绝的信号2 人一害羞就挠头3 把头歪在一边表达顺从的态度4 点头如捣蒜说明他开始不耐烦5 看清否定、怀疑和讽刺6 这些动作说明他情绪低落7 边踱步边抽烟，内心在斗争8 用双手紧握话筒的人易受别人影响9 爱用手捂住嘴巴的人性格内向10 这些小动作说明他内心动摇了 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 8 | 第八章从身姿看人个性1 “快乐脚”流露出心中的欢喜2 表明“我说了算”的身姿3 腿部姿势的秘密4 缩头缩脑是缺乏自信、自我保护的表现5 看腰臀能知警觉与否6 身体姿势7 轻拍肩膀，给予鼓励和信心 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 9 | 第九章百变手势暗藏玄机1 积极手和消极手2 咬指甲是缺乏安全感的表现3 露出拇指是自信的表现4 十指交叉的双手5 尖塔式手势表明高度自信6 紧握双手表示挫败感7 紧握双拳是典型的武装姿势8 抚摸颈部是最常见的安慰行为9 用手遮挡表示逃避现实10 手部动作的转换说明他内心的情感变化 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 10 | 第十章特殊行为背后的心理动机1 做事前强调不利条件，是为了减少挫败感2 边打电话边信手涂鸦是为了缓解心中的紧张感3 直言自己章胖了的人期待你的否定回答4 挑剔是为了得到奉承5 喜欢自我暴露的“晒客”6 总往人群里钻的人，内心渴望被关注7 照相总是站在别人旁边的人凡事不会自己做主8 主动当介绍人的人热衷于表现自己的能力9手上的小物件是为内心安定 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 11 | 第十一章从行为习惯看清他的真实自我1 经常以手托腮的人爱幻想2 吸烟姿势是他鲜明个性的表现3 习惯睡姿会暴露本性4 说话时做不同的动作显示不同的特征5 习惯性小动作可以出卖一个人 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 12 | 第十二章读出五官中的密语1 爱瘪嘴的人会用乱问掩饰无知2 从眉毛粗细看出一个人的精气神 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 13 | 第十三章说谎者无法掩饰的秘密1 抹鼻子预示着他可能在说谎2 耸肩动作：典型的心口不一3 动作和语言不一致时，语言不可信4 不安的双脚泄露的紧张情绪5 说谎的人可能会减少面部动作和身体语言6 撒谎时最常见的4种手势7 语速加快是说话者在试图控制自己的感情8 喋喋不休往往并不是诚实的表现9 做贼心虚的人易露出蛛丝马迹 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 14 | 第十四章微表情心理学教你优势社交1 站着比坐着更能表现出气势2 学会占据主导位置3 利用光环效应让对方对你做出好的推测4 处处反驳不如顺水推舟5 认真倾听 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 15 | 第十五章微表情心理学教你决胜职场1 留下美好第一印象的9大金科玉律2 适时退让一步3 受赏识时要懂得分寸4 如何处理与上司的关系5 在宽容的同时学会拒绝6 面试中展示自己的优势 | 结合案例讲解课堂互动 |  |
| 16 | 第十五章微表情心理学教你赢得爱情1 接近异性的生理变化2 异性吸引的过程3 “眉来眼去”都是情4 “花枝招展”的男性的出现5 为什么总是女性掌握局势6 为什么漂亮的女性却没有机会 | 结合案例讲解课堂互动 | 期末大作业 |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 考勤 | 20% |
| X2 | 课堂展示 | 20% |
| X3 | 期末大作业 | 60% |
|  |  |  |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。

任课教师：刘林艳