

一本书看透他人内心 带你走进微反应的世界，见微知著，读懂他人内心世界



面部微表情：解读情绪，洞察人心 · 身体微动作：行为心理，暗含深意 · 谈吐微语义：情态语调，弦外之音
变身超级“识人专家”

微表情 微动作 微反应 心理学

你的身体会说话 Micro-expressions Micro-behavior
Micro-reaction Psychology

惠丽娜◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

一部书看透他人内心

微表情 微动作 微反应心理学

Micro-expressions Micro-behavior
Micro-reaction Psychology

惠丽娜◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

微表情、微动作、微反应心理学：你的身体会说话/惠丽娜著.

—北京：中国法制出版社，2016.1

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7016 - 2

I. ①微… II. ①惠… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 273848 号

策划编辑：刘峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑：王天颖 (tianying1029@126.com)

封面设计：杨泽江

微表情、微动作、微反应心理学：你的身体会说话

WEIBIAOQING、WEIDONGZUO、WEIFANYING XINLIXUE；NIDE SHENTI HUI SHUOHUA

作者/惠丽娜

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米 × 1000 毫米 16

版次/2016 年 1 月第 1 版

印张/16 字数/278 千

2016 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7016 - 2

定价：36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：010 - 66033393

值班电话：010 - 66026508

传真：010 - 66031119

编辑部电话：010 - 66034985

邮购部电话：010 - 66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010 - 66032926)

见微知著，真情流露还是掩饰内心？

你是否正在为摸不准别人的心思而不知所措？你是否正在为不能判断朋友是否真心待你而感到困扰？你是否想知道周围的人对你是真情流露抑或在掩饰内心？学会观察心理微反应，会帮你揭开隐藏在虚假表象背后的真实微心理。

你是否了解，在人际交往的过程中，人们通过语言实现的交流只占7%，大部分情况下，人们都会通过微反应来表达感情。心理微反应，是人们在受到外界刺激时所做出的反应，包括微表情、微动作、微语义三大板块。你想知道一个人是真的高兴还是装作高兴吗？你想知道你的朋友是否对你说谎了吗？你想知道你的竞争对手正在想什么吗？只要你多加观察，你便会发现他们不经意间的一个眼神，嘴角的轻微一撇，肢体的一个下意识动作都暗藏玄机，会将他们心中深藏的秘密彻底“出卖”。

本书通过对人的微表情、微动作、微语义等进行深入剖析，来揭开隐藏在心理微反应下的人们心理的微妙变化，透视人们的心理秘密，不



仅教你轻轻松松看透他人的微反应，同时还能适时地对自己的微反应加以控制，帮助你建立一张健康完善的人际关系网络，让你的生活得心应手，顺风顺水。

上篇 面部微表情——解读情绪，洞察人心

第一章 喜怒哀惧爱恨怜——七情六欲照亮内心世界 / 003

情绪是如何产生的——那些情感的前世今生 / 004

情绪起到什么作用——监测心理，传情达意 / 006

刚正不阿的面部肌肉——任你百般掩饰，我自直言不讳 / 009

常见的7种情绪与表情——太多的情绪，有相应的表情 / 012

撕下虚伪的面具——表情虚实，大有玄机 / 015

人可以貌相——教你解析微表情 / 018

第二章 柳眉传情——眉间气象，“眉”上“眉”下 / 021

眉形识人——懂你“眉”商量 / 022

眉毛上扬——我正在怀疑你 / 024

眉毛下垂——我很低落 / 026



眉毛紧蹙——别惹我，烦着呢 / 028

眉毛耸立——都别拦着我 / 031

眉毛平顺——两个字“舒坦” / 034



第三章 目似秋水——“观其眸子，人焉廋哉” / 037

大小、形状、方向——“眼”不住的心灵之窗 / 038

目光呆滞——我好绝望 / 040

目光斜瞥——你算哪根葱 / 043

四处张望——有人注意我吗 / 045

眼睛上扬——人家很无辜 / 047

眼睛滴溜转——我正在打鬼主意 / 049



第四章 鼻子聚财——面相正中，“鼻”须注意 / 053

学好“观鼻术”——“鼻”知内心起伏 / 054

鼻孔张大——打一架吧 / 056

鼻头紧皱——烦你不知道啊 / 059

总摸鼻子——千万别说漏嘴 / 061

鼻头冒汗——我叫不紧张 / 063



第五章 樱唇轻启——“唇唇欲动”，欲说还休 / 067

“大嘴巴”“闷葫芦”——性情品行“嘴”知道 / 068

双唇紧抿——我压力山大 / 070

咬住嘴唇——真是不甘心 / 072

用手捂嘴——我不愿再说 / 075

舔舐嘴唇——浑身不自在 / 077



第六章 面色主运——“面部如命，气色如运” / 081

面色折射身心健康——观人气色，识其吉凶 / 082

面无血色——白发三千丈，缘愁似个长 / 084

面色铁青——即将暴跳如雷 / 086

面有难色——我不满，但我得忍着 / 089

面如死灰——我已无话可说 / 091

中篇 身体微动作——行为心理，暗含深意



第七章 诚实的体态语言——下意识反应，最不具欺骗性 / 097

什么是微动作——细微之处，表情达意 / 098

微动作里深蕴情绪密码——自说自话的习惯性动作 / 102

站立姿势——体现真实自我 / 104

走路姿势——画出原始的人心地图 / 107

坐卧随意——透露内心状态的秘密 / 110



第八章 摇头晃脑——头脑一热，“出卖”人心 / 115

频繁点头——我的耐心到了极限 / 116

微晃头部——我张扬，我自信 / 119



抬头挺胸——果断向前 / 122

点头哈腰——我对你有所求 / 125

轻轻摇头——我是在帮你 / 127

向侧歪头——努力地思考人生 / 130



第九章 姿势体态——俯仰之间，可以识人 / 135

身体后退——我有点害怕 / 136

身体前倾——我很感兴趣 / 139

身体僵直——糟糕，被人说中了 / 141

弓起身子——我说的是谎话 / 144

舒展身体——大局已定 / 146

身体静止——危险来临时的冻结反应 / 149



第十章 手势语言——十“指”连心，动静由衷 / 153

与人握手——大有学问 / 154

交叉抱胸——我内心很抵触 / 156

紧握拳头——我是有力量的 / 159

做出尖塔状手势——成竹在胸 / 161

双手揉搓——坐等好事发生 / 164

双手摊开——好吧，我投降了 / 166



第十一章 腿上功夫——节节“腿”让，原形毕露 / 169

快速抖腿——我心急如焚 / 170

双腿劈开——我的地盘听我的 / 173

- 双腿交叉——感觉舒适自如 / 175
- 双腿并拢——拘谨而顺从 / 178
- 揉搓腿部——这该死的紧张感 / 181
- 按住膝盖——我想要离开 / 184



第十二章 足下何人——脚步匆匆，“足”以明志 / 189

- 脚踝相扣——我在克制情绪 / 190
- 抬脚上桌——我是大爷我怕谁 / 192
- 不停跺脚——胸中的怒火在燃烧 / 194
- 习惯抖脚——我要保护我自己 / 196
- 踮起脚尖——我很友好 / 199
- 双脚交叉——完全不感兴趣 / 202

下篇 谈吐微语义——情态语调，弦外之音



第十三章 察言观色，言为心声——顺着声音，走入人心 / 209

- 什么是微语义——听说读写悟人心 / 210
- 声音的三个特征——音调、响度、音色 / 213
- 说话习惯知个性——口头禅反映的心理 / 217
- 语速快慢显情绪——抑扬顿挫、生硬重复、话语中断 / 221
- 音量大小辨性情——“大嗓门”与唯唯诺诺 / 224
- 读懂“言外之意”——揭开言语背后的面纱 / 227



第十四章 听声辨意——“微”观世界，以“理”服人 / 231

对质问嗤之以鼻——被你问到了心坎里 / 232

语言与行动相悖——我正在掩饰真相 / 235

声音震颤——我极度反感 / 237

结巴犹豫——我特别紧张 / 240

语调上扬——这是一个外强中干的人 / 243

上 篇

面部微表情 ——解读情绪，洞察人心

—— 第一章 ——

喜怒哀惧爱恨怜

——七情六欲照亮内心世界





情绪是如何产生的——那些情感的前世今生

每个人都有情绪，并且每时每刻都在表达着自己的情绪：高兴的时候就会哈哈大笑；悲伤的时候就会唉声叹气；愤怒的时候就会捶胸顿足；恐惧的时候就会缩成一团……我们一直与情绪为伴，情绪就好比是一道影子，与我们形影不离。可是，当真正问到情绪是什么的时候，我们却哑口无言，因为即便情绪日日陪在身边，我们也不曾考虑过这样的问题。

情绪一词来源于拉丁词语“motere”，这个词是行动的意思，具体而言它是指促使个体采取某种行动的驱动力，也是指个体受到某种内在或外在的刺激后所产生的一种身心激动状态，同时可以表示身体根据行为成功的可能性乃至必然性而在生理反应上做出的评价和体验。

在我国，“七情六欲”中的“情”指的就是情绪，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种；在美国，著名心理学专家普拉切提出了八种情绪理论，即悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨。一般情况下，我们所说的情绪主要分为四种：快乐、愤怒、恐惧、悲哀。

普通心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程所产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间的关系的反应，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。”情绪和情感都是“人对客观事物所持的态度体验”。情绪以主体感受为衡量标准对客观事物进行评价。如果外界客观事物满足了主体的需求和愿望，主体就会相应产生积极的

情绪；相反，如果外界客观事物无法满足主体的需求和愿望，主体就会相应产生消极的情绪。每当谈及人的内心世界，总会听到这样的说法，“他是一个重感情的人”“他是一个情感丰富的人”“他是一个情绪起伏很大的人”。或许人们会觉得这三句话并没有什么大的区别，表达的都是同一个意思。可是，如果仔细揣摩一下，就会发现其中大有文章。

情绪与情感是不同的。在行为过程中，情感和情绪的区别就在于：情感是对行为目标、目的的反应，而情绪是对行为目标过程的反应。就好比爱情是情感的归宿，而在谈恋爱的过程中伴随着各种情绪则是对整个爱情过程的体验。

美国心理学家沙赫特和辛格认为：“情绪的产生源自于人的认知经验，认识对于情绪的产生起到了决定性作用。”为了证明这一观点，他们做了一项实验：选择两组大学生作为实验样本，并为他们注射肾上腺素，这种药物能引起人的情绪反应，但实验员只告诉学生给他们注射的是维生素。接着令其中的一组学生置身于快乐的情境当中，另一组学生则置身于愤怒的情境当中。结果发现，那些处于快乐情境中的人认为自己的情绪是快乐的，而处于愤怒情境中的人则认为自己的情绪是愤怒的。从生理上来说，这两组学生注射了相同的肾上腺素，应该产生相同的生理反应，结果却显示两组学生的情绪感受明显不同。由此可以证明，人的认识不同会导致情绪的不同。

情绪源自于人对客观事物的评价。当人对客观事物的看法发生改变时，人的情绪也会随之变化。比如小时候，我们觉得过“六一儿童节”是一件快乐的事，于是我们就会感到高兴；长大后，我们觉得过“六一儿童节”是一件麻烦的事，于是我们就会感到烦恼。人是在不断发展变



化着的，当一个人对同一事物发生认知改变时，这个人在面对该事物时的情绪也会表现得截然不同。

情绪是在某些事件或情境的影响下，在一段时间内所产生的某种心理感受，通常与人的社会性需要紧密联系。总的来说，无论心理学家对情绪有多少种不同的解读，情绪也不过是人表达自己感情的一种方式而已。它是人有意识地通过身体的变化来诠释情感的一种手段，包含着人对外在事物的看法和评价，往往能够引发人们一系列的行为和活动。

智慧园

罗·伯顿说过：“如果世界上有地狱的话，那就存在于人们的心中。”

情绪起到什么作用——监测心理，传情达意

《史记》中记载，在一次战役中，刘邦将项羽围在垓下，此时项羽军队的士兵已经所剩无几了，粮草也几乎耗尽。为了使项羽早点投降，刘邦使了一个计策，他让自己的士兵高唱楚歌。项羽一听，心中大惊，误以为刘邦已经攻下了楚地，并且动用楚人一起攻打自己，于是瞬间失去了斗志。楚军中的其他人在听到自己家乡那熟悉的歌曲后也都悲哀不已，整支楚军陷入了一片消极的情绪当中。随后，项羽带一小部分士兵冲出重围，并最终自刎于乌江河畔。这就是“四面楚歌”的来历。项羽之所以会兵败自刎，当然有其自身的原因，但直接的原因却是项羽及其部下在听到楚歌的时候，产生了悲哀、痛苦的消极情绪，这令他们丧失了继