

修黄
订版金

微表情

如何识别他人脸面真假？

科学读心，快速识人，准确掌控行为心理

姜振宇◎著

Micro - expressions

眉毛微微皱起，出现皱眉纹
表示关注和应对压力

下眼睑微微凸起、拉紧上提
属笑容必要特征

视线转移，不敢正视刺激源
映射避让和躲闪心理

脸颊轻微隆起，皮肤绷紧
属笑容必要特征

牙齿轻咬下唇，表示克制

额肌轻微收缩、隆起
向上推起下唇中部
表示为难(用力原始形态)

嘴角由颧大肌向两侧拉伸，
翘起上唇形态自然，露出上齿
属笑容特征

结论

有点为难的开心

适用情境：当众受到奖励的尴尬

8

年研究积累

15

家司法机构合作

600

小时刑事案例录像

微表情

如何识别他人脸面真假？

科学读心，快速识人，准确掌控行为心理

姜振宇◎著

Micro - expressions

修黄
订版
金

图书在版编目(CIP)数据

微表情 / 姜振宇著. -- 武汉 : 长江文艺出版社,
2016.1
ISBN 978-7-5354-8471-0

I. ①微… II. ①姜… III. ①表情—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 263205 号

责任编辑: 刘兰青
装帧设计: 八牛设计

责任校对: 陈 琪
责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:  长江文艺出版社
地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070
发行: 长江文艺出版社
电话: 027—87679360
<http://www.cjlap.com>
印刷: 武汉市首壹印务有限公司

开本: 700 毫米×1020 毫米 1/16 印张: 20.5 插页: 1 页
版次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
字数: 245 千字

定价: 39.80 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679)
(图书出现印装问题, 本社负责调换)

可观察到的脸部变化

(黑体为必要形态特征)

基本情绪类型

眉毛上扬
上眼睑提升 睁大眼 眼睛警觉
吸气 嘴部自然、松弛

惊讶

意外、关注

眉毛下压 皱眉
眼睛闭起 眼睑紧张
上唇提升 鼻唇沟 单侧嘴角上翘

厌恶

否定、低级

眉毛下压 皱眉 “10:10状”眉形
睁大眼 怒视 眼神有力 三角眼
上眼睑提升 下眼睑紧绷、变直
鼻孔喷气 鼻唇沟 鼻翼提升、扩张
脸颊隆起 上唇提升 下唇外凸 咬牙切齿
紧闭嘴 噘嘴 憋气 鼓下巴 嘴角下弯
眼球上翻 缩下巴

愤怒

威胁、攻击

对视 闭眼 眨眼 眼睑下垂
瞳孔缩放 眼睛放光 失神
视线转移 眼球轻微闪烁 斜眼 翻白眼
咬嘴唇 撇嘴 抿嘴

复杂情绪

基本情绪类型

可观察到的脸部变化

(黑体为必要形态特征)

微表情

恐 惧
逃离、放弃

眉毛下压 **皱眉** 眉间倒U形皱纹
“8:20状”眉形 **眉头上扬、扭曲**
睁大眼 **上眼睑提升、褶皱**
眼睛警觉 眼神闪烁
深吸气 上唇提升

悲 伤
损失、伤害

眉毛下压 **皱眉** 眉间倒U形细纹
“8:20状”眉形 **眉头上扬、扭曲**
上眼睑轻微褶皱 眼神黯淡
脸颊隆起 **鼻唇沟** **法令纹**
呼吸痉挛 上唇提升 下唇外凸 **W形下唇**
紧闭嘴 **噘嘴** **瘪嘴** **嘴角下垂** **鼓下巴**

愉 悦
满足、肯定

眉毛自然、松弛 前额平滑
眼睛眯起 **鱼尾纹**
下眼睑紧绷、提升、凸起 **笑容沟纹**
嘴角翘起、拉伸 上唇提升 **鼻唇沟**
脸颊隆起、提升 **苹果肌** **酒窝** **光泽感**
呼吸痉挛 **鼓下巴**

我们分手吧——人是情绪为主的动物 / 001

第1章 表情辨识能力测试

第一步是读懂,第二步是控制!表情是人际交往中的重要密码,也是了解他人的关键步骤。做一下本章的表情辨识能力测试,看看你的读脸水平如何吧。

- 1.1 普通表情的辨识 / 006
- 1.2 常见表情的辨识 / 018
- 1.3 复杂表情的辨识 / 030
- 1.4 测试结果评价和建议 / 039

第2章 情绪的激发

情绪是人遇到有效刺激时的第一神经反应,是刻意“装”不出来的。因此,有针对性地设计刺激源,引发他人真实情绪,就是撕破他人假面、直击内心真相的关键步骤。

- 2.1 情绪的概念 / 042
- 2.2 情绪的作用 / 043
- 2.3 情绪的激发原因——预期不符 / 045
 - 2.3.1 什么是主观预期?
 - 2.3.2 什么叫做预期不符
 - 2.3.3 预期的差异性——以驾驶汽车为例
- 2.4 宝藏般的核心价值——研究预期不符的作用 / 054

第3章 情绪和表情的天然组合

世界上有6种共通情绪:惊讶、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤、愉悦,每种情绪都

具备特定的微表情形态特征,根据这些微表情可以准确推断出与其相对应的情绪。

3.1 内心的情绪一定有外在表现吗 / 058

3.2 表情是否诚实 / 061

3.3 微表情的概念 / 062

3.4 不同的人,微表情是否相同 / 063

3.5 微表情辨谎的原理 / 064

3.5.1 生理表情、情绪表情和社交表情

3.5.2 微表情破解“为什么要说谎”

3.6 构成表情和微表情的肌肉 / 074

3.6.1 上半脸表情肌群

3.6.2 下半脸表情肌群

3.7 本书中用到的一些名词 / 081

第4章 惊讶的微表情

人在受到意外刺激时,首先会产生惊讶的情绪。惊讶转瞬即逝,之后会迅速恢复常态或转换成其他情绪;惊讶的表情越饱满,表明刺激源的力度越大。

4.1 惊讶情绪的产生 / 086

4.2 最惊讶的表情 / 088

4.2.1 惊讶表情的生理意义

4.2.2 生活中的大惊讶

4.3 惊讶的微表情形态特征 / 093

4.3.1 日常生活中常见的惊讶表现

4.3.2 惊讶的微表情形态特征

4.4 惊讶和其他情绪的组合表情 / 097

4.4.1 惊讶之后转为喜悦

4.4.2 惊讶之后转为厌恶

4.4.3 惊讶之后转为愤怒

4.4.4 惊讶之后转为恐惧

4.4.5 惊讶之后转为悲伤

★测试案例:事业成功却不受家人喜爱的偏执女性 / 099

★趣味案例:高端论坛上惊怒的发言者 / 101

本章总结 / 104

第5章 厌恶的微表情

如果有效刺激性质为负面,使人在瞬间的惊讶之后产生了否定和远离的想法,就会滋生厌恶情绪。轻蔑和不屑也属于厌恶类情绪的衍生。

5.1 厌恶情绪的产生 / 108

5.2 饱满的厌恶表情 / 111

5.2.1 极度的厌恶;呕吐

5.2.2 饱满的厌恶表情

5.3 厌恶的微表情形态特征 / 113

5.3.1 不同程度的厌恶表情

5.3.2 厌恶的表情特征

5.3.3 恶心的表情特征

5.3.4 轻蔑和不屑的表情特征

5.3.5 厌恶的微表情形态特征

★趣味案例:拥有6个头衔的极品男子 / 109

★测试案例:血肉模糊的视觉刺激 / 118

★测试案例:为求出名而拍摄大尺度照片 / 119

★趣味案例:海归下属讥笑总监的方言口音 / 124

★测试案例:介意自己体型的小胖子 / 124

本章总结 / 126

第6章 愤怒的微表情

当负面刺激的力度升级,超越了厌恶情绪的极限,对当事人产生威胁时,就会激发愤怒情绪,愤怒的特征是有攻击倾向,试图驱除或消灭负面刺激源。

6.1 愤怒情绪的产生根源 / 130

6.2 饱满的愤怒表情 / 138

6.2.1 愤怒表情的形态特征

6.2.2 怒视的眉眼形态

6.3 愤怒的微表情形态特征 / 145

6.3.1 让嘴唇紧张的肌肉

6.3.2 愤怒的变形一:憋气的嘴唇(憋气嘴)

6.3.3 愤怒的变形二:厌恶的愤怒

6.3.4 愤怒的变形三:平静的下半脸

6.3.5 愤怒的微表情形态特征

★趣味案例:愤怒的丘吉尔 / 155

★测试案例:不问世事的“发明家” / 157

本章总结 / 158

附:愤怒情绪的外一篇——向 Paul Ekman 教授致敬并探讨 / 160

第7章 恐惧的微表情

一旦负面刺激的威慑力超过了人的心理承受能力,恐惧情绪也就随之产生。害怕、不安和担忧也属于恐惧类情绪的衍生,其程度依次递减。恐惧的表情是惊讶和悲伤两种表情的结合体,可以理解为在惊讶之后所预支的悲伤。

7.1 恐惧情绪的产生 / 168

7.2 饱满的恐惧表情 / 169

7.3 恐惧的微表情形态特征 / 176

7.3.1 不同程度的恐惧情绪

7.3.2 害怕的表情

7.3.3 不安的表情

7.3.4 担忧的表情

7.3.5 恐惧的微表情形态特征

★测试案例:如何击溃自吹自擂者的心理防线 / 182

本章总结 / 186

第8章 悲伤的微表情

最担心的事情还是发生了(恶果),这会让当事人心中原有的担心彻底消失,取而代之的是无奈地放弃,恐惧情绪就会转变为悲伤。悲伤源自损失,是所有情绪中唯一放任能量流失的情绪,会导致双眼无神、失去警觉。

8.1 悲伤情绪的产生 / 190

8.2 最饱满的悲伤反应——痛哭 / 190

8.2.1 婴儿的痛哭表情

8.2.2 成人的痛哭表情

8.3 悲伤的微表情形态特征 / 195

8.3.1 闭着嘴抑制痛哭

8.3.2 闭着嘴的哭泣

8.3.3 平静的悲伤

8.3.4 悲伤的微表情形态特征

8.3.5 悲伤的衍生微表情

8.3.6 测试应用

★测试案例:虚假的宣传者 / 206

本章总结 / 208

第9章 笑容里的微表情

愉悦是6种共通情绪中唯一的积极情绪,笑容也成为人类最复杂也最适合进行社交的表情。区分出真笑和假笑,就可以结合具体情境,分析笑容背后的真实心理状态。

9.1 人为什么会笑 / 212

- 9.1.1 人生四大喜事
- 9.1.2 专题一:收到礼物的喜悦
- 9.1.3 专题二:令人发笑的表现

9.2 最饱满的笑容 / 220

- 9.2.1 笑容的主导肌肉
- 9.2.2 大笑的眼睛
- 9.2.3 大笑的嘴和脸颊
- 9.2.4 大笑和大哭的对比

9.3 笑容的微表情形态特征 / 227

- 9.3.1 饱满的笑
- 9.3.2 饱满的微笑
- 9.3.3 隐隐的微笑
- 9.3.4 证件照的笑容
- 9.3.5 笑容的微表情形态特征
- ★分析案例:蒙娜丽莎的神秘微笑 / 231

9.4 抑制笑容的微表情 / 234

- ★分析案例:强颜欢笑的商会会长 / 237

本章总结 / 239

第10章 眉毛和眼睛的表情

基本情绪的微表情特征分析完毕。除了以情绪为线索之外,仅仅透过对眉毛和眼睛一举一动的观察,就可以观察到当事人内心隐藏的大量信息。

眉毛的5种不同形态、眼球的转动、眼睑的开闭动作都可以映射一定的心理状态。

10.1 眉毛的微表情 / 242

10.1.1 眉毛的作用

10.1.2 眉毛的5种微表情

10.2 眼睛的微表情 / 250

10.2.1 眼睛的结构

10.2.2 瞳孔对视

10.2.3 视觉阻挡

10.2.4 视线转移

★测试案例:瞳孔对视的心理奥秘 / 255

★应用案例:商业谈判——时机决定成败 / 260

★测试案例:什么情况下,眨眼频率会增加 / 265

★测试案例:说谎话的优雅女性 / 274

本章总结 / 277

第11章 真假表情

人脸上的表情瞬息万变且真假交织,要想成功破译表情密码,就需要敏锐捕捉所有面部细微变化,逐一拆解并分析变化背后的深意,进而去伪存真,掌握他人内心的真相。

11.1 表情基线 / 280

11.1.1 面无表情基线

11.1.2 真实表情基线

11.2 微表情形态特征总结 / 282

11.2.1 惊讶

11.2.2 厌恶

11.2.3 愤怒

11.2.4 恐惧

11.2.5 悲伤

11.2.6 笑

11.3 复杂表情识别 / 297

11.3.1 复杂的笑容

11.3.2 其他复杂表情识别

参考书目 / 313

我们分手吧——人是情绪为主的动物

人类的确是高级动物。

因为除了会创造和使用工具这种高级行为之外，人类拥有的记忆、认知、逻辑推导和判断这样的高级脑功能，更是其他地球生物所望尘莫及的。就连人类进化得到的本能和情绪，也比其他动物复杂很多。

人只要清醒着，就会持续接受和处理各种信息。在本书中，我们将人体神经系统接收到的信息统称为“刺激”，但并不是所有的刺激都值得做出一个身体的外在动作反应。比如，两个人面对面坐好，男孩在对话过程中不经意地眨了下眼睛。尽管这个动作的确通过女孩的眼睛给神经系统传达了一个视觉刺激，但是它在女孩眼中，没有什么特殊意义，所以没有进行处理就直接抛到了脑后，更不会下命令执行任何动作反应。

对于那些能够引发应激反应的刺激，我们就称为“有效刺激”。有效刺激发生之后，除了本能的反应之外（比如手碰到了装满开水的玻璃杯会马上躲开），还有可能引起不同层次的情绪反应。

一个小情境：

女：我们分手吧。

男：你说什么？（惊讶情绪。没有想到会直截了当地提出）

女：昨天我接到了XX（注：前男友的名字）的电话，他说他忘不了我。

男：他怎么现在还给你打电话啊？（厌恶情绪。对女方的前男友感

到排斥。)

女：我觉得，他说得对，他比你更了解我。

男：什么!! (愤怒情绪。产生攻击欲望，要是那个男人在面前，恐怕就会冲上去了。)

女：和你在一起虽然很快乐，但痛苦也同样多，我们吵了这么多次，你还是不能完全明白我是怎么一个人。虽然他不浪漫，但我感觉和他在一起更踏实，心里放不开他。我想了很久，为了我们两个人都好，咱们还是做朋友吧。

男：我可以改，我什么都能为你改。我不能没有你。(恐惧情绪。知道挽回的希望不大了。)

女：你值得有更好的女孩，而且你身边也有很多好女孩。现在的已不舍得，只是不习惯而已。我知道很残忍，但我真的不希望我们之间再重复以前的争吵了。手机还给你，还有家里的钥匙。再见了。我会一直祝福你的。

男：……(悲伤，知道已经不可挽回了。)

这只是生活中诸多常见的场景之一，如果是无动于衷，只能说明心中已不在意，只要还在意，就一定会产生情绪反应。

人究竟是理智的高级生物，还是情绪的奴隶？这两种说法都太极端了，加个前提比较准确：不急的时候，人是理智的主人；急了的时候，人是情绪的奴隶。这里面的“急”，就是遇到了有效刺激。

当我们遇到有效刺激的时候，首先会惊讶。没想到的，或者不确定的突然刺激，都会引发关注。如果是事先确定肯定会发生的事情，该操心的早已操完，平静等待就是。

惊讶的同时，就可以快速做出判断——刺激源是利是弊。如果是好事，后面比较简单，大好事开怀大笑，小一些的好事默默欣喜；如果是坏事，则需要进一步的等级评估。

不喜欢、不认同、不能接受的，比如臭味或者不好听的话，但没有攻

击性和威胁性，这样的刺激源会引发厌恶情绪。厌恶的直接想法是确认刺激源不会伤害到自己，排斥就够了，所以只是想离远一些或者置之不理。看不起，就是最常见的一种厌恶，不认同而且评价很低。

如果负面刺激源升级，能够对当事人产生威胁，无论是对生命安全，还是对观点、名誉的威胁，甚至只是一些不应景的忤逆和阻碍，都会引发愤怒的情绪。愤怒的特征是产生攻击欲望，希望通过特定行为来消除具有威胁的刺激源。

但是，如果刺激源的负面压力太大，超过了当事人能够承受的极限，比如打不过、骂不赢、颓势不可挽回等情境，当事人就会没有信心实施攻击行为（包括抵抗行为），也没有信心消除威胁，所能做的不是逃跑，就是认命。不过，这个时候，危害的结果还没有发生，所以此时的情绪是恐惧。

一旦结果发生，成为既定事实且没有挽回的希望了，那么恐惧不再持续，取而代之的则是悲伤。负面刺激源一旦造成结果，无一例外是利益的损失，悲伤正是来自于损失。之前一直关心和努力的，就是不想让恶性结果发生，所以发生之后，当事人整个身体也就松垮了、没劲儿了，这是悲伤的最典型外在表现。

综上，在遇到有效刺激之后的第一反应是惊讶，随后，人会产生两个方向的情绪：积极方向的情绪是不同程度的愉悦；消极方向的情绪，则根据刺激源的力度不同，从轻到重依次为厌恶、愤怒、恐惧和悲伤。这6种基本情绪，涵盖了人类处理外界信息时可能引发的所有情绪类反应，类似轻蔑、生气、害怕、尴尬、不悦、愧疚等常见的情绪，都可以归结为这6种基本情绪的不同程度衍生。如图1所示。

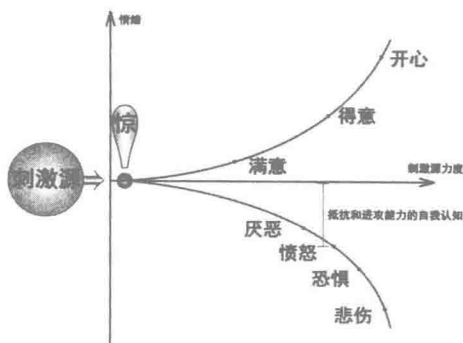


图 1

同样，美国的微表情前辈学者 Paul Ekman 教授也认为，人类拥有 6 种

跨种族、跨文明、跨地域的通用情绪和表情：惊讶、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤和愉悦。为了证明这个至关重要的结论，老先生曾亲赴新几内亚的原始部落，研究那些从未与外界有过深入交流的种族人群的表情。单这一项伟大的研究，就值得后辈敬仰。

情绪用于处理不同的刺激，表情则是人类的另一种交流方式，比语言更真实、更准确。更重要的是，这6种情绪和它们所驱动产生的表情之间，有着天然的关联。如果能够通过对表情进行的拆解，分析出面孔背后的情绪，就可以一定程度上了解他人内心的真实想法（详见第2章至第3章）。

所以，在这本书中，我们将按照这6种情绪的变化路线来组织对微表情的研究和论述，除了惊讶、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤和愉悦6种基本情绪之外，还融入了尽可能多的衍生情绪，努力找到这些情绪微小表达的核心本质，帮助各位提高捕捉微表情的能力和效率。其中，惊讶是比较单纯的情绪，随后才会产生各种判断。如果判断为负面刺激，则会依照刺激的程度，依次产生：厌恶类情绪（包括厌恶、轻蔑、不屑等不同程度的衍生）、愤怒类情绪（包括愤怒、威胁、生气和不悦等不同程度的衍生）、恐惧类情绪（包括恐惧、害怕、不安、担忧等不同程度的衍生）以及悲伤类情绪（包括悲伤、愧疚、无奈等不同程度的衍生）。如果判断为正面刺激，则会产生愉悦情绪，进而引发笑容。

每一种情绪，都有其独特的表情，无论多么复杂，都有着必要形态特征和典型形态特征，这些微小而精妙的形态特征，就是传说中的微表情。不论是纯粹的“微表情”，还是复杂的复合表情，想要掌握真实的表情含义，方法只有一个：那就是捕捉脸上的所有细微变化，区分其中的真伪，最后确认它们所代表的内心想法。

接下来，请你先测试一下自己对于表情识别的能力，已经达到了什么水准？