

我不是教你“诈”

只是教你识破谎言的方法、看穿
他人的真实意图。



看透 微表情

**MICRO
EXPRESSION**

美国联邦调查局特工必修的心理课
瞬间突破对方心理防线的超级战术

丁 丁◎著

看透 微表情 MICRO EXPRESSION

丁 丁◎著

图书在版编目(CIP)数据

看透微表情 / 丁丁著. —北京: 中华工商联合出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5158-1044-7

I. ①看… II. ①丁… III. ①表情—心理学—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第191354号

看透微表情

作 者: 丁 丁

责任编辑: 郑承运

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016年2月第1版

印 次: 2016年2月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 13.75

书 号: ISBN 978-7-5158-1044-7

定 价: 39.90元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

目 录

Contents

第一章

面部微表情密码

※ 一颦一笑背后的真相 01

1. 微表情——直击人们的心灵深处 / 03
2. 眉毛——情绪变化的透视窗 / 12
3. 眼睛——心理秘密的放大镜 / 16
4. 鼻子——性格特质的“微”线索 / 21
5. 嘴唇——内心信息的暗示点 / 23
6. 舌头——谈吐秘密的曝光区 / 27
7. 下巴——检阅心灵的监视器 / 30
8. 笑容——千姿百态的心理导航 / 34
9. 头部——小动作背后的大波折 / 39
10. 解读微表情的注意事项 / 44



第二章

肢体微表情传递的信号

※ 举手投足间的心理秘密 49

1. 躯干微表情的信号 / 51
2. 端详坐姿，揣测心理 / 56
3. 站姿有特性，主人有个性 / 64
4. 千种走姿，万般心境 / 67
5. 双臂传递出的内心信号 / 71
6. 叠腿泄露的心理内情 / 81
7. 握拳隐藏的心灵密码 / 86
8. 解密身体微表情的原则 / 90

第三章

别对我说谎

※ 一分钟微表情测谎术 97

1. 人为什么要说谎 / 99
2. 不会撒谎的身体微表情 / 109
3. 越隐藏越暴露的面部微表情 / 116
4. 眼神里透露的玄机和谎言 / 120
5. 真笑的魅力，假笑的秘密 / 126
6. 8种手势将你的谎言暴露无遗 / 130
7. 五指之间蕴藏的玄机 / 135
8. 幽默背后的潜台词 / 138
9. 不经意的动作，最真实的内心 / 142
10. FBI 识破谎言的9个常用秘招 / 147

第四章

知人知面也知心

※ 巧妙解读微表情，透析对方心理 153

1. 调动所有的感官去观察 / 155
2. 坚定的目光，说谎的意向 / 159
3. 个性化的语言，真情的流露 / 162
4. “不小心”触碰他的手 / 170
5. “摩拳”与“擦掌”的暗示 / 174
6. 不经意的话最真实 / 177
7. 弦外之音：谈话之外的较量 / 180

第五章

慧眼识英雄

※ 社交中的微表情识人策略 187

1. 握手传递出的丰富信息 / 189
2. 通过接受表扬的态度看人的品质 / 194
3. 办公桌的摆设展现出主人的档次 / 198
4. 保持安全距离，留出自我空间 / 201
5. 和过于谦虚的人别走得太近 / 205
6. 远离习惯找借口的人 / 209



NO.1
第一章

面部微表情密码

一颦一笑背后的真相



看 · 透 · 微 · 表 · 情



狄德罗在他的《绘画论》一书中说过：“一个人，他心灵的每一个活动都表现在脸上，刻画得很清晰、很明显。”

在高明的观察者看来，每个人的脸上都挂着一张反映自己生理和精神状态的“海报”，它就是微表情。微表情是对人的心理活动最表面、最直接的反映。我们可以透过微表情窥探心灵的波动，把握情绪变化的尺度，了解情感互动的根源。

1. 微表情——直击人们的心灵深处

语言是人类特有的技能之一，但这项技能实际上非常复杂。在远古时代，人类还未掌握语言技能之前，那时的交流异常简单，只是借助简单的肢体动作进行表达，表达的内容也是最常见



的交流，如喜、怒、哀、乐、惊、惧等情绪。

中国有一个成语叫“声情并茂”，如今人类的语言体系已经非常健全，但人们在演讲、说话时还是会使用到某些相关的肢体语言和面部微表情。比如，当你到国外去旅游，听不懂外语时，你会指手画脚；当你被他人激怒时，你会面露愠色；当你对他人生产生好感时，你会欣慰一笑。这其实都是微表情交流方式，因为你的微表情是心灵的最直接的符号。透过这些不同的微表情，可以清晰地看透他人的内心变化。以下多种常见的微表情，值得大家参考与研究。

(1) 喜悦的微表情

人们在高兴的时候，通常用笑来表达。一般来说，有点高兴时会微笑，即便不微笑，双眉也会舒展开来，眼睛、鼻子和嘴角都会上扬，面部显得安闲、舒适，尤其是眼睛里放着兴奋的光，面部肤色光泽红润。

心理学专家认为，高兴的程度可以在笑容中表现出来。大笑时是最高兴的，总是发出爽朗笑声的人一般来说性格开朗，常常大笑的人更是豁达热情。而内向的人一般只选择微笑或者窃笑，以示喜悦。

(2) 爱意的微表情

人们在表现柔情爱意时并没有一种特定的表情。我们看到，一个人见到自己所爱的人时，可能愉快，也可能伤心，还可能愤怒。随着具体境遇不同，情绪也会不同，而情绪不同，表情就不

同。但是，由于双方有互相依恋的关系，所以，不管出现什么情况，相爱双方的情绪总是不言而喻的。柔情总是跟喜悦、同情在一起的，跟怨恨、愤怒没有共同性。满怀柔情的人具有代表性的表情是喜悦、满足，达到极点时会流泪。

(3) 悲哀的微表情

心理学专家认为，表情悲哀苦恼的显著特点是面孔拉长，面部肌肉松弛，最明显的是面部两侧肌肉会自然垂落。同时，眼睑、嘴唇也显得黯然失色，眉头可能紧锁。由于面部两侧肌肉的下拉作用，使得面部整体出现眉眼倾斜现象。悲哀情绪达到极点时，哭泣就会发生。哭泣之后，额头上的前头肌和后头肌也会活动，这时候，面部皮下毛孔闭合，毛发紧贴皮肤表面，悲哀肌会自动收缩，愁眉苦脸的表情就出现了。

(4) 忧郁的微表情

嘴角下垂是由于嘴角下掣肌的活动造成的，这是忧郁、担心、绝望的特征。警方在审讯罪犯中将一些证据陈列出来时，常常会见到罪犯有这样的表情。

忧郁的时候，人体代谢速度会放慢，如果忧郁情绪持续时间过长的话，会消耗大量体力。表现在面孔上，首先是眼圈发黑，其次是脸色暗淡，有时候发青，没有血色，没有光亮。有时候还要加上长吁短叹，这就形成了一副没精打采的表情。



(5) 哭泣的微表情

哭泣按强度不同，可以划分成多种方式。凡不出声的暗自流泪，叫作泣；不但流泪，而且发出哀声的，叫作哭；一边哭一边念念有词，申诉其心中之委屈的，叫作号。

心理学家认为，哭的动作开始于皱眉，悲哀、痛苦等情绪最早都显露于此。男人常常克制哭的行为，但是，皱眉的动作却是常见的。接下来是闭眼，悲哀、痛苦以及惊恐时，人们大都会有闭眼的动作。

生活中，人们通常在要哭时强忍着不闭眼，这时眼泪就可能流出来。眼泪是由于眼部肌肉收缩，压迫泪腺而分泌出来的，很多情况下，眼泪的流出是不受意志支配的。人们控制流泪的能力，只能在情绪不是很激动时起作用。如果情绪再强烈一些，口部就开始抽搐。不能忍受时，或者是儿童尚且没有形成忍耐的习惯时，大哭就开始了。

大哭的时候，嘴巴不一定张得很大，只有需要哭喊时才有必要大张着嘴。嘴部显著的动作是嘴唇不由自主地外翻，从嘴部向四面拉伸。鼻孔因受到牵引而张大，鼻翼翕动。这时面部所有的肌肉都会配合运动。

(6) 激怒的微表情

心理学认为，怨恨是由于不满和厌恶已久，进而达到更高层次的情感，它的爆发表现为激怒的情绪状态。激怒时，心脏的血液运行加快，面色发红或者发紫，静脉血管扩张，额头上会暴起青筋，呼吸急促，鼻孔放大，双唇紧闭，牙关紧咬。激怒时有的

人还会表现出撅嘴的动作，或收缩双唇，露出牙齿，像是要咬人的样子。《进化论》作者达尔文认为这两种人类表情与动物的表情有相通之处。

(7) 不平的微表情

心理学研究发现，撅嘴通常是小孩表现不满的动作，但是由于习惯的作用，不少成人的不满也用撅嘴表现出来。成人在撅嘴的同时往往还伴随着皱眉。此外，眼睛也会因情况不同而有不同的反应：不满情绪强烈时，眼睛怒视，怒目圆睁，伴随着鼻翼翕动；不那么强烈时，眼睛斜视，这时眼白多而眼珠少，人们常说“白眼”就是这种情况；仅仅有点不满，又无意招惹是非时，眼睛往往向下看，低头不语，面有愠色。

(8) 失神的微表情

人们在遭受打击之后，可能会心灰意冷，毫无斗志，显得没有精神。这种情况下，面部微表情表现为：眼睛微微张开，头部稍微抬高，视线指向远方，目光上移，比仰视时要低一些。而失神的眼神是显得空洞的。有时还以手扶额，因失神使头部血液循环改变，造成不适感，所以往往用手去缓解。

(9) 反省的微表情

心理学家认为，人盯着某事物很少眨眼，或者不眨眼，是思索时的微表情。这时候眼睛盯视的对象可能是正在面临的难题，也可能只是一个虚无缥缈的空间。反省的微表情与思索基本一



致，只是表情的动作更多一些，比如皱眉的动作。这种微表情持续时间过长时，身体的肌肉紧张，同时呼吸紧凑，令人不适。

(10) 惭愧的微表情

自我感觉不如别人，或者犯错后内心诚服时，会有惭愧的微表情表现出来。这时通常会回避他人的眼神，往往不敢正视，眼睛向下看者较多，眼光不停地左右移动。此外，脸色发红也是惭愧的微表情的重要特征。

(11) 心虚的微表情

有警方声称，过错感使人心虚，因而眼神会明显显得惭愧。警方在审讯犯人时，有时会发现这样的微表情，这种微表情也是警方判断罪犯供词可靠与否的重要依据之一。

在我们的日常生活中，虽然不需要像警察那样对他人的微表情有较深入的研究，但是了解各种不同的微表情，可以帮助我们更清楚地分析他人的面部变化，更透彻地洞悉他人的内心活动，以便于在与人交往中掌握主动权。

(12) 惊异的微表情

当人们遇到不曾预料到的突发事件时，往往就会露出惊异的神色。惊异的表现跟恐怖的表现非常相似，一般表现为眉梢上扬，眼睛和嘴巴都大大地张开。由于眉毛上扬，额头上也会堆积一些皱纹，一般从皱纹的多少可以判断出惊异的程度，但皱纹的多少也会因年龄等因素而有所差别。

有的人小小吃惊的时候会微微皱眉，嘴张开，撮成圆形，像在发出“噢”的声音，也有的人习惯于用手去触摸嘴或其他部位。惊异于美好事物时，脸上常带笑容。

(13) 恐怖的表情

恐怖的表情与惊愕相似，但恐怖的最初表现是发呆，心跳加速，身体僵硬，呼吸减慢，本能地逃避目光接触，然后出现眉毛上扬和眼口张开的状态。这时候还可能毛发竖立，肌肉发抖，出冷汗。

当恐怖进一步升级时，会出现暂时的呆滞，这时候，脸上毫无血色，呼吸费力，嘴唇痉挛，面颊震颤，眼球突出，瞳孔放大，要么左顾右盼，要么呆若木鸡。

达到极度恐怖时，会发出可怕的声音，脸上挂满大大的汗珠。有时候，当恐怖来临，人们还会不由自主地闭眼；或者随手拿一些东西遮住脸部或眼睛。这些微表情和微动作都是消极防卫心理的折射。

(14) 轻蔑的表情

心理学家认为，表现轻蔑的最普通的微表情就是鼻子向上扬起，上唇向上翻。有时候人们会故意弄出点声音，就像感冒的时候鼻孔有点堵塞的感觉一样。轻蔑的情绪还可以通过眼神轻而易举地传达出来，即我们所说的蔑视。这种眼神是用眼睛向两侧看，同时采用俯视的姿态，脸部微微抬起来。眼睛看向两侧的目光一般是漫不经心的，而且指向着固定的某一侧，目光移动缓



慢。如果移动迅速，那就变成了狡猾的微表情。

(15) 厌恶的微表情

有人认为，厌恶的表情主要是由不良的味觉引起的，因而表现为嘴周围的运动。厌恶的表情主要表现为撇嘴，嘴巴张得很大，不停地吐唾沫，或者不住地吹气，有时候发出咳嗽声，严重时甚至会呕吐。警方在调查案件时，也会碰到这样的人，因为有时为了侦破案件，他们需要不厌其烦地找与案件有联系的人进行调查、问讯、取证。但并不是所有的人都会配合他们的工作。因此，警方说有人对他们露出厌恶的微表情也是司空见惯的事情。

(16) 谦卑的微表情

心理学专家指出，谦虚的时候面部微表情都比较平和与宁静，一般不会把头昂得很高。相反，常常有低头的状态，呼吸迟缓，心跳不明显地加速，眼睛向下看，目光比较集中、稳定，不会来回移动，神情镇定自如。

(17) 决断的微表情

心理学专家认为，人们在有所决断时，浑身肌肉绷紧，有握拳、跺脚的肢体动作，同时可能会有瞪眼、咬牙的微表情。这时候人一般缄默不语。因为专注思考，目光一般直而僵硬，嘴唇紧闭，嘴唇的肌肉紧张，呼吸也受到影响而放慢节奏，也可能屏气。警方在犯人下决心交代犯罪事实的时候，往往也会看到这种

微表情。因此，当他们发现审讯的对象有此微表情时，就会更仔细地聆听、更辩证地推理。

微表情解密

世界上虽然有不同民族、不同的语言，但有一点是相同的，那就是都有快乐、悲哀、沉默和愤怒等复杂多变的面部微表情。通过这些微表情，可以看出一个人的精神生活和内心世界。因此，微表情通常可以被看作心灵的一面镜子。

第一章

面部微表情密码
一颦一笑背后的真相