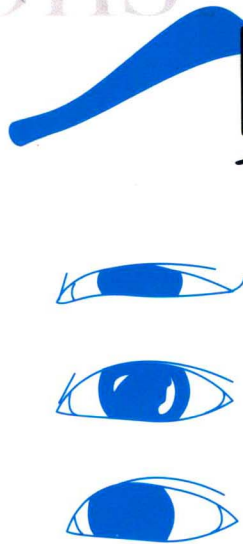
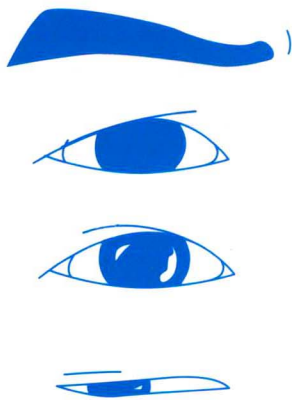


micro-
expressions

表情的真相

科學的「讀心術」，
識破面部表情密碼。
實現「知人知面就知心」，
讓他人內心想法赤裸呈現。



姜振宇 著

- * 5年研究積累
- * 8家司法科研機構合作
- * 10000條測試數據

商務印書館

表情真

表情的真

「微反應」是人們在受到有效刺激的一剎那，不由自主地表現出的不受思維控制的瞬間真實反應，包括表情、肢體動作等等。

微表情是微反應的一種，主要是指臉部細微的表情動作，這是最容易觀察到的微反應。掌握了微表情識別技術，就可於不動聲色間判定他人內心想法，識別他人臉面真假。

破解他人表情密碼的利器

陳列類別：社會科學 HK\$86.00



ISBN 978 962 07 6476 9



9 789620 764769

PUBLISHED AND PRINTED IN HONG KONG

商務印書館(香港)有限公司

<http://www.commercialpress.com.hk>

表情的真相

姜振宇 著

商務印書館

本書由北京鳳凰天下文化發展有限公司授權獨家出版發行繁體版

表情的真相

作者：姜振宇

責任編輯：徐昕宇

封面設計：張志華

出版：商務印書館（香港）有限公司

香港筲箕灣耀興道3號東滙廣場8樓

<http://www.commercialpress.com.hk>

發行：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

印刷：中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈14字樓

版次：2012年2月第1版第1次印刷

© 2012 商務印書館（香港）有限公司

ISBN 978 962 07 6476 9

Printed in Hong Kong

版權所有 不得翻印

人際交往的自我保護良藥

這書對我有用嗎？

我們無法回答這個問題，但如果出現下面的情形，則這套書提供的知識和技術能為你提供巨大的幫助。

- 你與親人相隔遙遠，你很擔心他們是否過得健康安好。每次打電話的時候，他們都會告訴你一切順利，沒有甚麼不好的。你很想知道他們是否真的過得好，還是只是為了怕你擔心而對你“報喜不報憂”。
- 認識新朋友的時候，對方是個甚麼類型的人，和你說話的時候是否真誠？對方在侃侃而談或沉默不語的時候，內心究竟在想甚麼？義憤填膺的同仇敵愾是否真實，開心大笑的時候是否在故作輕鬆？
- 你和戀人相處良久，感情不像原來那麼熾熱，你不知道他（她）是否還深愛着你。雖然每次問起來，他（她）都信誓旦旦地說非你不娶（嫁），但是你依舊不放心，不知道為甚麼有一種隱隱的不安和懷疑，你想知道對方說的是真心話，還是只是應付你而隨口一說。
- 你是某公司的招聘官，好不容易遇到了一個不錯的應聘者，你想知道他的敘述是否真實，他到公司的實際追求是否就是他所說，他所作的承諾是否可信，哪些是他真正關注的因素？
- 你的上司說很器重你，覺得你值得栽培。你想知道他是真的要栽培你，還是只是這麼說說籠絡你，目的是讓你死心塌地地做事情，甚至是要你替他抗雷做替死鬼。

- 你的團隊成員造成了損失，甚至可能出現內鬼，究竟是誰把事情搞砸了，有沒有人對別人栽贓陷害、造謠生事，甚至頻施暗箭，把搞砸事情的責任扣在他人的頭上？
- 你和客戶進行商務談判，客戶說自己的條件已經是最優惠的了，已經到了底線了，甚至當場做出即使談判破裂也在所不惜的樣子。你想知道客戶是真的不想合作，還是只是做做樣子，目的是為了獲得更好的回報。

……

如果你認真閱讀這套叢書，掌握了書中提供的知識和方法，那麼，身處上述具體情境中的時候，你將可以作出很好的判斷。通過對聲音、表情、身體動作等進行的觀察和對比，你可以瞬間判定，對方是否在講述內心的真實想法。如果對方動作、表情和語言不一致，則很可能說明他（她）說謊了。面對可能潛在的危險，識別謊言可以立刻引起警覺，然後採取相應的措施，避免被他人的表面說法蒙蔽，減少不必要的損失。如果你還希望進一步探尋真相，則可能獲得更大收益。能夠盡可能掌握到真相，你就能更好地掌控自己，甚至可以引導對方，在雙方交往中佔據主動。

也許你為人父母，或為人子女，你還會承擔朋友、戀人、上司、下屬、合作夥伴、競爭對手等社會角色，只要你處於人際關係當中，就需要與他人打交道，只要你有了解他人真實心理狀態的需要，你就都應該懂一點微反應的知識和技術。

與其他所謂的“讀心”類書不同，本套叢書給你的，是那些作為人就無法逃避的微反應線索。

一個人，可能因為知識、閱歷、能力的原由，能夠在內心波濤洶湧的時候做到面不改色，明明很討厭別人卻可以表現出很喜歡。他（她）也許很會演戲，會掩蓋，會“裝”，但是，他（她）無法控制自己的微反應。也就是說，微反應是“裝”不出來的。因為微反應是人類作為一種生物，經過長期進化而遺傳、繼承下來的，是人類實現生存和繁衍的本能反應。為

了自我保護和優質繁衍，微反應不受個人思想的控制，因此它最能夠體現人內心的真實想法。再能“裝”的人，遇到有效刺激之後的第一瞬間也會出現微反應，他（她）的“裝”也只能在那之後。因此，微反應是了解一個人內心真實意圖的最準確線索。如果你觀察到了真實的微反應，接着又看到了試圖掩飾和造作的表演，那麼真相已經擺在你的面前。

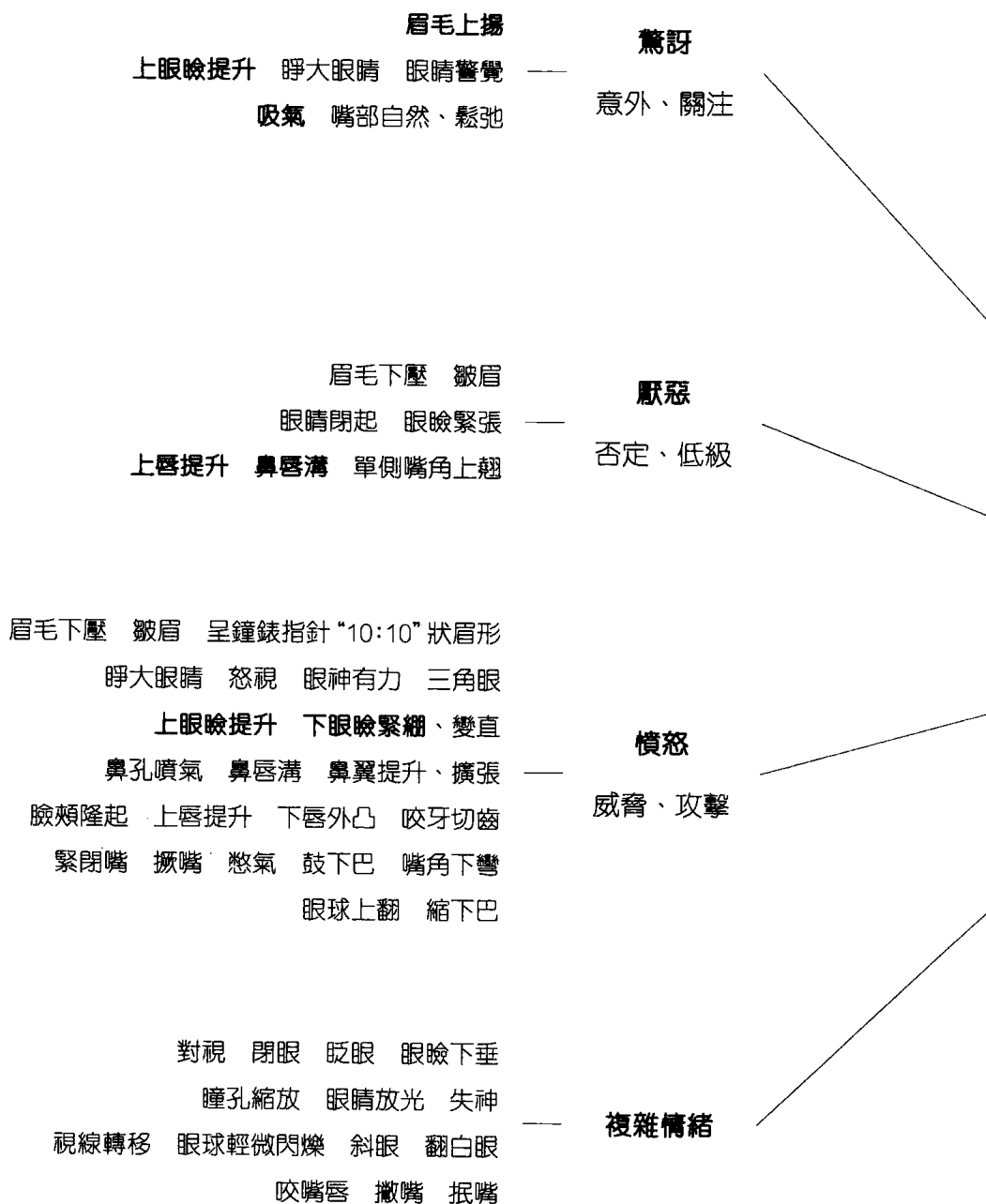
除了微反應的動作之外，微表情和微語義也是我們研究的重點。微反應主要講的是細微的身體小動作，微表情主要針對臉部的細微表情變化，微語義則是探尋隻言片語後的真實意思。它們幫助我們構建了一個判定他人說法與想法是否一致的立體框架，從而使得我們的判斷更加準確有效。

我們之所以無法有效影響和改變他人，是因為不知道他人內心的真實想法，被他人的語言，以及各種“裝”出來的表情和行為所欺騙。觀察和分析微反應恰恰讓我們握有讀懂他人內心的核武器，讓我們可以看透他人偽裝，發現他人的真實心理，保護自己，準確出擊，最終贏得安全且精彩的生活。

可觀察到的臉部變化

(黑體為必要形態特徵)

基本情緒類型



基本情緒類型

可觀察到的臉部變化

(黑體為必要形態特徵)

微表情

恐懼

逃離、放棄

眉毛下壓 **皺眉** 眉間倒“U”形皺紋
鐘錶指針“8:20”狀眉形 **眉頭上揚、扭曲**
睜大眼睛 **上眼瞼提升、褶皺**
眼睛警覺 眼神閃爍
深吸氣 上唇提升

悲傷

損失、傷害

眉毛下壓 **皺眉** 眉間倒“U”形細紋
鐘錶指針“8:20”狀眉形 **眉頭上揚、扭曲**
上眼瞼輕微褶皺 眼神暗淡
臉頰隆起 鼻唇溝 法令紋
呼吸痙攣 上唇提升 下唇外凸“W”形下唇
緊閉嘴 撇嘴 癟嘴 嘴角下垂 鼓下巴

愉悅

滿足、肯定

眉毛自然、鬆弛 前額平滑
眼睛眯起 魚尾紋
下眼瞼緊細、提升、凸起 **笑容溝紋**
嘴角翹起、拉伸 上唇提升 鼻唇溝
臉頰隆起、提升 蘋果肌 酒窩 光澤感
呼吸痙攣 鼓下巴

引子：我們分手吧

女：我們分手吧。

男：甚麼？（驚訝情緒。沒有想到會直截了當地提出。）

女：昨天我接到了 ××（註：前男友的名字）的電話，他說他忘不了我。

男：他怎麼現在還給你打電話啊？（厭惡情緒。對前男友感到排斥。）

女：我覺得，他說得對，他比你更了解我。

男：甚麼！（憤怒情緒。產生攻擊慾望，要是那個男人在面前，恐怕就會衝上去了。）

女：和你在一起雖然很快樂，但痛苦也同樣多，我們吵了這麼多次，你還是不能完全明白我是怎麼一個人。雖然他不浪漫，但我感覺和他在一起更踏實，心裏放不開他。我想了很久，為了我們兩個人都好，咱們還是做朋友吧。

男：我可以改，我甚麼都能為你改。我不能沒有你。（恐懼情緒。知道挽回的希望不大了。）

女：你值得有更好的女孩，而且你身邊也有很多好女孩。現在的不捨得，只是不習慣而已。我知道很殘忍，但我真的不希望我們之間再重複以前的爭吵了。手機還給你，還有家裏的鑰匙。再見了。我會一直祝福你的。

男：……（悲傷情緒。知道已經不可挽回了。）

這是生活中諸多常見的場景之一。在這段對話中，男子的內心產生了從驚訝到悲傷的一系列情緒。面對突如其來的意外情況，人往往會產生各

種各樣的情緒波動，如果是無動於衷，只能說明心中已不在意，只要還在在意，就一定會產生情緒反應。

人究竟是理智的高級生物，還是情緒的奴隸？這兩種說法都太極端了，加個前提比較準確：不急的時候，人是理智的主人；急了的時候，人是情緒的奴隸。這裏面的“急”，就是遇到了有效刺激。

人只要清醒着，就會持續接收和處理各種信息。在本書中，我們將人體神經系統接收到的信息統稱為“刺激”，但並不是所有的刺激都值得作出相應的外在反應。比如，兩個人面對面坐好，男孩在對話過程中不經意地眨了下眼睛。儘管這個動作的確通過女孩的眼睛給神經系統傳達了一個視覺刺激，但是它在女孩眼中，沒有甚麼特殊意義，所以沒有進行處理就直接拋到了腦後，更不會下命令執行任何外在反應。

對於那些能夠引發應激反應的刺激，我們稱之為“有效刺激”。有效刺激發生之後，除了本能的反應之外（比如手碰到了裝滿開水的玻璃杯會馬上躲開），還有可能引起不同層次的情緒反應。

當我們遇到有效刺激的時候，首先會驚訝。沒想到的或者不確定的突然刺激，都會使接受者集中注意力，開始關注刺激源。如果是事先確定肯定會發生的事情，則不會引發驚訝情緒，該操心的早已操完，平靜等待就是。

驚訝的同時，就可以快速作出判斷，分辨刺激源是利是弊。如果是好事則比較簡單，大好事開懷大笑，小一些的好事默默欣喜。如果是壞事，則需要進行進一步的等級評估。

不喜歡、不認同、不能接受的，比如臭味或者不好聽的話，但沒有攻擊性和威脅性，這樣的刺激源會引發厭惡情緒。厭惡的直接想法是確認刺激源不會傷害到自己，排斥就夠了，所以只是想離遠一些或者置之不理。“看不起”，就是最常見的一種厭惡，不認同而且評價很低。

如果負面刺激源升級，能夠對當事人產生威脅，無論是對生命安全還是觀點、名譽的威脅，甚至只是一些不合時宜的忤逆和阻礙，都會引發憤

怒的情緒。憤怒的特徵是產生攻擊慾望，希望通過特定行為來消除具有威脅的刺激源。

但是，如果刺激源的負面壓力太大，超過了當事人能夠承受的極限，比如打不過、罵不贏、頹勢不可挽回等情境，當事人就會沒有信心實施攻擊行為（包括抵抗行為），也沒有信心消除威脅，所能做的不是逃跑，就是認命。不過，這個時候，危害的結果還沒有發生，所以此時的情緒是恐懼。

一旦結果發生，成為既定事實，沒有挽回的希望了，那麼恐懼不再持續，取而代之的則是悲傷。負面刺激源一旦造成結果，無一例外是利益的損失，悲傷正是來自損失。之前一直關心和努力的，就是不想讓惡性結果發生，所以發生之後，整個身體也就鬆垮了，沒勁兒了，這是悲傷的最典型外在表現。

綜上，在遇到有效刺激之後的第一反應是驚訝，隨後，人會產生兩個方向的情緒：積極方向的情緒是不同程度的愉悅；消極方向的情緒，則根據刺激源的力度不同，從輕到重依次為厭惡、憤怒、恐懼和悲傷。這6種基本情緒，涵蓋了人類處理外界信息時可能引發的所有情緒反應，類似輕蔑、生氣、害怕、尷尬、不悅、愧疚等常見的情緒，都可以歸結為這6種基本情緒的不同程度衍生。如圖1所示。

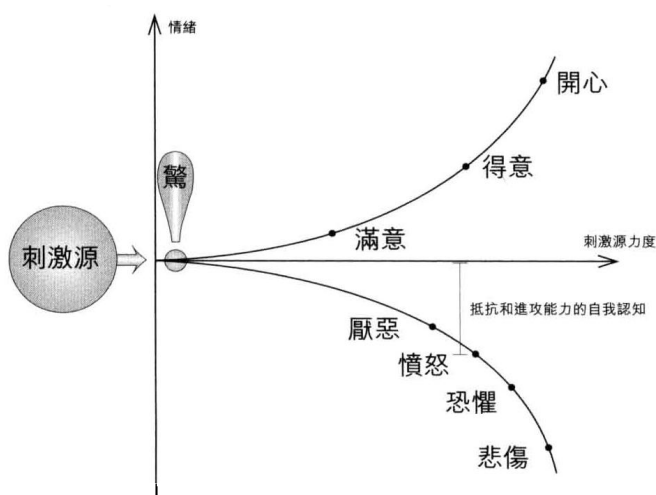


圖1 人類的6種基本情緒

美國的微表情 (micro-expressions) 前輩學者保羅·埃克曼 (Paul Ekman) 教授也認為，人類擁有 6 種跨種族、跨文明、跨地域的通用情緒和表情：驚訝、厭惡、憤怒、恐懼、悲傷和愉悅。為了證明這個至關重要的結論，老先生曾親赴新幾內亞的原始部落，研究那些從未與外界有過深入交流的種族人羣的表情。單這一項偉大的研究，就值得後輩敬仰。

情緒用於處理不同的刺激，表情則是人類的另一種交流方式，比語言更真實，更準確。更重要的是，這 6 種情緒和它們所驅動產生的表情之間，有着天然的關聯。如果能夠通過對表情進行拆解，分析出面孔背後的情緒，就可以一定程度上了解他人內心的真實想法。

所以，在這本書中，我們將按照這 6 種情緒的變化路線來組織對微表情的分析。除了驚訝、厭惡、憤怒、恐懼、悲傷和愉悅這 6 種基本情緒之外，還融入了盡可能多的衍生情緒，努力找到這些情緒與微表情之間的本質聯繫，幫助大家提高捕捉微表情的能力和效率。其中，驚訝是比較單純的情緒，隨後才會產生各種判斷。如果判斷為負面刺激，則會依照刺激的程度不同依次產生：厭惡類情緒（包括厭惡、輕蔑、不屑等不同程度的衍生）、憤怒類情緒（包括憤怒、威脅、生氣等不同程度的衍生）、恐懼類情緒（包括恐懼、害怕、不安、擔憂等不同程度的衍生）以及悲傷類情緒（包括悲傷、愧疚、不悅、無奈等不同程度的衍生）；如果判斷為正面刺激，則會產生愉悅情緒，進而引發笑容。

每一種情緒，都有其獨特的表情，無論多麼複雜，都有着必要形態特徵和典型形態特徵，這些微小而精妙的形態特徵，就是“傳說”中的微表情。不論是純粹的微表情，還是複雜的複合表情，想要掌握真實的表情含義，方法只有一個，那就是捕捉臉上的所有細微變化，區分其中的真偽，最後確認它們所代表的內心想法。

接下來，請你先測試一下自己對表情的識別能力，看看已經達到了甚麼水準。

目錄

引子：我們分手吧

第一章 表情辨識能力測試

表情是人際交往中的重要密碼，也是了解他人的關鍵步驟。做一下本章的表情辨識能力測試，看看你的讀臉水平如何？

普通表情的辨識.....	3
常見表情的辨識.....	11
複雜表情的辨識.....	19
測試結果評價和建議.....	28

第二章 情緒是怎麼產生的

情緒是人遇到有效刺激時的第一神經反應，它先於理智思維產生，與人類的生物本能息息相關，是刻意“裝”不出來的。因此，有針對性地設計刺激源，引發他人真實情緒，就成為了撕破他人假面、直擊內心真相的關鍵步驟。

甚麼是情緒.....	30
情緒有甚麼用.....	31
預期不符——情緒產生的根源.....	33
各種情境下的主觀預期.....	33

各種情境下的預期不符	36
預期的差異性——以駕駛汽車為例	39
研究預期不符的作用	42

第三章 表情與微表情

微表情是人遇到有效刺激時，由情緒或習慣引發的不受思維控制的真實面部反應，可以準確映射出一個人的內心真實想法。世界上有6種共通情緒：驚訝、厭惡、憤怒、恐懼、悲傷、愉悅，每一種情緒都具備特定的微表情形態特徵，根據這些微表情可以準確推斷出與其相對應的情緒。

內心的情緒一定有外在表現嗎	46
表情是否誠實	49
甚麼是微表情	50
6種共同的表情	51
構成表情和微表情的肌肉	52
上半臉表情肌群	53
下半臉表情肌群	56
本書中用到的一些名詞	60

第四章 驚訝的微表情

人在受到意外刺激時，會首先產生驚訝的情緒。驚訝的微表情形態特徵是眼睛睜大，上眼瞼提升，露出比平時更多的虹膜上緣。驚訝轉瞬即逝，之後會迅速恢復常態或轉換成其他情緒。驚訝情緒的出現是非常重要的分析線索，其表情越飽滿表明刺激源的力度越大。

驚訝情緒的產生	64
---------------	----

飽滿的驚訝表情	66
驚訝表情的生理意義	67
生活中的驚訝	70
驚訝的微表情形態特徵	70
驚訝和其他情緒的組合表情	74
驚喜	75
驚訝轉厭惡	75
驚怒	77
驚恐	78
驚訝轉悲傷	79
總結	79

第五章 厭惡的微表情

如果有效刺激性質為負面，使人在瞬間的驚訝之後產生了否定和遠離的想法，就會滋生厭惡情緒。厭惡的微表情形態特徵是上唇提升，在鼻翼兩側形成鼻唇溝。輕蔑和不屑也屬於厭惡類情緒的衍生，伴隨後者而生的，通常還有單側嘴角翹起的不完整微笑。

厭惡情緒的產生	82
飽滿的厭惡表情	85
極度的厭惡：嘔吐	85
飽滿的厭惡表情	86
厭惡的微表情形態特徵	87
不同程度的厭惡情緒	87
厭惡的表情特徵	89
輕蔑的表情特徵	91
不屑的表情特徵，譏笑和冷笑	94
厭惡的微表情形態特徵	95
總結	96

第六章 憤怒的微表情

當負面刺激的力度升級，超越了厭惡情緒的極限，使人感受到威脅時，就會激發憤怒情緒。憤怒的特徵是有攻擊傾向，試圖驅除或消滅負面刺激源。其微表情形態特徵是上眼瞼提升、下眼瞼繃緊，眼睛瞪得越大，表明內心憤怒情緒越強。憤怒時通常還配合有眉毛的下壓，眉形呈“10：10”狀。

憤怒情緒產生的根源.....	100
駕駛的憤怒.....	101
自由受限.....	102
焦急的憤怒.....	103
利益爭鬥.....	104
被否定.....	104
威脅還是破壞.....	108
飽滿的憤怒表情.....	109
憤怒表情的形態特徵.....	109
怒視的眉眼形態.....	110
憤怒的口型變化.....	113
憤怒的微表情形態特徵.....	116
緊閉嘴唇.....	117
憋氣的嘴唇.....	118
厭惡的憤怒.....	121
平靜的下半臉.....	122
憤怒的微表情形態特徵.....	123
總結.....	127
附：憤怒情緒的刺激源——向保羅·埃克曼教授致敬並探討.....	131