

微表情密码

心理专家教你瞬间破译人心

婚恋交友、职场往来、销售谈判、闲谈聊天
与人打交道，你就不能不懂微表情密码

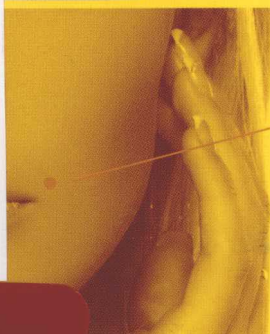
古墨清 编著

Micro-expression



愤怒时，眉毛下垂，前额紧皱，眼睑和嘴唇紧张。

害怕时，嘴巴和眼睛张开，眉毛上扬，鼻孔张大。



轻蔑的特征之一就是嘴角一侧抬起，作讥笑或得意笑。

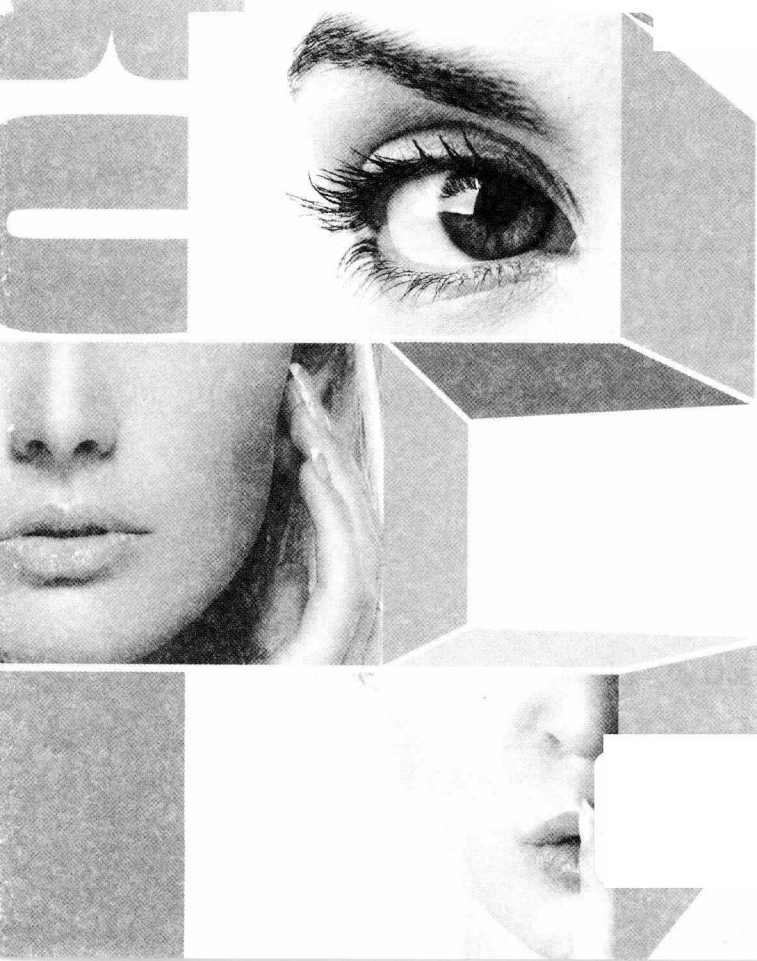


想强调“静音”时，手指会不由自主竖在嘴唇中间，全世界各文明中莫不如是表达。

微表情密码

心理专家教你瞬间破译人心
Micro-expression

古墨清 编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

微表情密码：心理专家教你瞬间破译人心/古墨清编著. —北京：北京理工大学出版社，2013.4

ISBN 978-7-5640-7041-0

I. ①微… II. ①古… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第277482号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京泽宇印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/15

字 数/180千字

版 次/2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

责任校对/周瑞红

定 价/32.00元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题，本社负责调换

微表情语言是一种无声传递的形式，它通过表情、手势、姿势等体态将语言生动化、形象化，以达到先“声”夺人的效果。尤其是当我们陷入“只可意会不可言传”的尴尬局面时，微表情语言能营造出“此时无声胜有声”之境。很多时候，别人一个小小的表情或手势，竟能够帮助我们瞬间破译人心！所以，从这个角度来说，我们一方面要掌握不同微表情的具体含义，表达自我，另一方面，还要学会观察不同人的微表情。

当今社会，人际交往的重要性日益突显，人们越来越注意自己的语言表达。为了迎合各类主客观的需要，即便是词不达意，也要绞尽脑汁地寻找自认为还算恰当的言语。殊不知，我们却经常忽略了自己的另一种语言——身体语言。倘若我们能掌握身体语言的运用技巧，以其来为平淡的口头语言“点睛”，或做更详尽的诠释，就能避免沟通中语焉不详所带来的诸多困扰了！

其实，有声语言只是沟通的一部分，身体语言更是建立友好关系的关键。若没有身体语言的密切配合，我们与周围人的社会交往就会受到很大的消极影响。

美国人类学家雷·L·博德惠斯特尔，曾针对同一文化系统中的人在对话中的言语行为和非言语行为做了一个量的统计。研究结果显示，正常交流中，人平均每小时使用语言的时间是10～11分钟，且平均每句话只用2.5秒钟，而剩下的交流基本要依靠身体语言来完成。由此不难看出身体

语言在交际中的主导地位。

实际上，我们的身体更懂自己。如果想更好地掩饰内心，就必须学会用身体语言来沟通，从而令那些不经意的小动作无法“出卖”自己。

一直以来，人们都没有放弃对身体语言的来源进行探索。大量的研究表明，身体语言不仅来源于先天的遗传基因，还跟后天的学习息息相关。

德国科学家埃布尔和埃克曼通过对与人类情感相似的类人猿和猴子的研究发现：遗传或“天生”是人获得身体语言的重要途径。如很多灵长类动物一出世，便会主动靠近母亲，用小嘴去吮吸妈妈的乳头，显然，这一“吮吸”的动作与生俱来；先天失明的盲童脸上的笑容则是一种遗传，因为处于黑暗世界中的他们，既没有模仿笑容的对象，也没有学习灿烂笑容的渠道。

当然，后天学习亦是身体语言形成的关键。如见面握手、挥手告别等，都是通过后天的学习而获得。当人们熟悉了这些行为所代表的含义后，就会逐渐形成一种习惯，并将其运用到今后的日常生活之中。久而久之，在不同的情况下，便会习惯性地做出相应的身体动作，即便自己对此毫无意识。

当然，身体语言与有声语言并非相互独立。无论是表达自我，还是识人辨人，二者都是相辅相成的。只有将身体语言与有声语言相结合，才能准确表达我们内心的思想与感情。我们若想跟别人更好地沟通，向对方传递自己的意见、观点、想法，就必须辅以正确的身体语言，为此，我们可以从以下几个方面来训练自己：

◎观察是学习身体语言的基础

每天抽出一定时间来研究和学习他人的肢体语言很有必要，这能让我们对自身的肢体语言有一个更深入的认识。其实，凡是有人际交往的地方，都是学习肢体语言的最佳场所，如人潮汹涌的机场、车站等，人们常会将

心中的渴望、愤怒、悲痛、快乐、焦虑及其他情绪，通过肢体语言毫无掩饰地表现出来。因此，若想观察人们的身体动作，这些地方就是我们的必选之地。

◎借助电视学习身体语言是捷径

看电视是我们学习身体语言的一条捷径，因为大多数演员都是运用身体语言的专家，我们从他们的身上自然能够获益良多。当我们坐在电视机前观看剧集时，可以将声音关闭或调至最小，尝试着只凭画面去理解剧情；然后再恢复声音，核对自己的推测与判断。通过这种训练方式，我们很快就能掌握身体语言的技巧，从而提升自己的沟通能力、人际交往能力。

◎将身体语言大师作为榜样去模仿

模仿身体语言大师的一举一动是最简单、有效的学习方式，这能直接改变我们的行为模式，以弥补我们自身的不足之处。一般而言，我们可以选择一位自己仰慕或崇拜的大师，仔细研究他的身体语言，并试着去学习、模仿。时间一长，我们就会在潜移默化中学有所成，举手投足间都能用身体语言准确表达自我。

第一章 读懂 1/25 秒的世界，轻松把握对方心理

微表情是一个心理学名词，指的是人们通过做一些细小的表情向对方表达某种内心感受的活动。微表情是下意识的表情，驻留的时间十分短暂，稍纵即逝，最短只持续 1/25 秒。然而，它在人与人的交际活动中却起着非常重要的作用，人们做的任何微表情都可能“泄露”内心的某些信息。微表情也能反映出一个人的习惯、性情或特性，只要抓住这些细小的表情，就很容易捕捉对方的心理活动。

002 与微表情面对面

005 语言陷阱无处不在，微表情却很难说谎

009 熟悉我们身上的每一个微表情

012 想深入人心，先要揭掉对方的面具

015 面部表情是心理的直观反映

018 精神永远无法强迫潜意识

021 人们的言行经常受情绪的左右

024 表情控制得再好，也比潜意识晚一秒

027 掌握各种行为背后的主观思想

029 微表情在实际运用中的“戒条”

第二章 眼睛会揭开一个人的伪装

眼睛是人非常重要的一个身体器官，它的一举一动都表达着人的情感，流露出一个人内心真实的想法。在人际交往中，很多人有效地利用了这一点，通过观察他人的眼睛来“解读”他人的心理活动，这已经成为人们在社交活动中了解他人最常用的方式之一。但是，如果你想获取更多、更精准的信息，还必须掌握更多的知识和观察技巧。现在，让我们来看一下，在交谈时怎样从对方的眼神和视线里看出对方的真正意图。

036 眼神下移是对不自信的掩饰

039 眼球多方向快速转动代表着恐惧

042 眼球斜睨，是不尊重、不屑的表现

044 眼睛发亮之处，就是对方兴趣所在

047 视线不偏离，说明对方对你足够重视

051 偷偷斜瞟，表示很羞怯

054 翻白眼，不是轻蔑就是在撒娇

057 眼神躲闪的人，很怕受伤害

060 向对方挤眼睛，是表示默契

063 害怕、愤怒和兴奋都会使人瞳孔放大

第三章 隐藏在眉毛背后的真相

“眉者，媚也。为两目之罩盖，一面之仪表，是谓目之英华，主贤愚之辨也。故欲疏而细、平而阔、秀而长者，性聪敏也，若夫粗而浓、逆而乱、短而蹇者，性凶顽也。”从以上这段古文中，我们可以发现，在很久以前，我们的先人已懂得通过眉毛来看一个人的性情，这并不是江湖术士的骗钱之举，而是有一定科学根据的。从医学角度来看，一个人的眉相也代表着内分泌系统和肝肾系统的状况，而肝脏及内分泌（荷尔蒙的分泌）刚好是影响一个人性情的最主要的生理因素。因此，从眉型可看出一个人性情的好坏。

- 068 眉毛呈八字倾斜，代表悲伤或内疚
- 071 10：10 状的眉毛，是愤怒的潜台词
- 073 眉毛高抬，是欣喜或惊讶的表现
- 077 眉毛下压紧细，是对现状的不满
- 080 眉毛扇动，是在表示友好或强调
- 082 眉头紧锁、嘴角下拉，是厌恶的表示
- 085 明知故问时，眉毛会微微上扬
- 088 眉毛向上紧拉，是恐惧的潜意识在作祟
- 091 眉毛半放低通常代表疑惑不解
- 094 手放在眉骨附近表示羞愧

第四章 鼻子所能告诉我们的事

在所有的面部器官中，鼻子所呈现出的表情最少，而且最不易被人发觉。因此，鼻子并不是我们借以观察对方内心的主要一员。但是，我们仍不能忽视鼻子这一部位的表情，因为它的确能提供一定性格特质的线索——尤其是有些人想方设法掩饰的那些特质，我们可以通过任何微小的表情变化捕捉到信息。在交流过程中，一个人的心理活动往往会通过鼻子的微妙变化在不经意间流露出来。因此，我们要学会通过观察人的鼻子来洞悉其心理活动。

100 鼻子上汗液增多，是紧张和焦虑的反应

102 鼻孔外翻——生气时的经典表情

105 谈话时鼻子微胀，是对情绪的压抑

108 下意识地抹鼻子，表示言不由衷

111 鼻子泛白，显示对方情绪消极、畏缩不前

113 抬高鼻子表示一种傲慢的态度

115 鼻子歪向一边，不是不屑就是不信任

118 皱鼻子通常是厌恶时的反应

第五章 唇齿之间藏着心灵的解码器

人的脸部表情非常丰富，喜怒哀乐全能通过脸部表情表现出来。人们常说：“情在脸上现，怒从脸上生。”人的脸会说话，在与人交流的过程中，脸上的表情起着不容忽视的作用。嘴唇是很多身体语言中的一个重要信息暗示点，作为脸上主要的器官之一，在与人交流时，嘴唇是表现最为丰富的部位之一。几乎每一个脸部表情都与嘴唇有关，比如，笑、哭、生气等，不同的表情也会反映出不同的心理，唇齿之间的各种表情暗藏着解开人们心锁的密码。

- 122 嘴角上扬，是轻蔑的代名词
- 124 嘴唇紧绷表示对抗或心意已决
- 127 嘴唇紧闭、嘴角向下，表示毫无自信
- 129 点头时眼睛闭合，是信赖和尊重的表现
- 131 用手触摸嘴唇中间意味着纠结或是欺骗
- 134 轻咬下嘴唇的人，正在被紧张所包围着
- 137 用力抿嘴可能是不耐烦
- 140 嘴唇全开通常表示惊骇

第六章 下巴小动作，揭开大秘密

下颚俗称下巴，是人发声和咀嚼的主要器官之一。从解剖学的角度来看，下巴主要是由下颚骨到颧骨一系列带有稍许棱角的骨骼组成。但是，从心理学角度分析，从下巴的形状能推断出一个人的性格。比如，尖细的下巴表示神经质，多肉的下巴显示着养尊处优，等等。其实，下巴的动作，以及与四肢的配合动作，都可以反映出一个人的内心状态。所以，在人际关系中必须留意下巴的动作。

- 144 用手支撑下巴，表示心生厌倦
- 146 嘴唇带动下巴向上抽动，是尴尬的表情
- 148 眼睑下垂、下巴上扬，说明对方正在生气
- 150 下巴水平伸向前方是攻击欲望的表现
- 153 高扬的下巴显示出自大骄傲的心态
- 155 下巴向后缩，表示懦弱或疑惑
- 157 下巴向下牵动，多是无可奈何
- 160 抚摸下巴是沉思时的动作

第七章 看透更要看穿，别让微笑迷惑眼

笑是人的一种本能，一个婴儿在出生两三个月时就会笑了。但是，在人与人的实际交往中，“笑”变得不再那么单纯。美国社会心理学家在进行了一系列研究和实验后发现，微笑不仅是脸部肌肉动作，更是内在情绪的表露和心与心亲密融合的最直观表现。各式各样的“笑”隐含的意义也越来越多。比如，冷笑、嘲笑、怜悯的笑，等等。这使人的本来面目越发难以揣测。那么，不同的笑容背后，究竟隐藏着何种微妙的心理变化呢？

164 眼角出现鱼尾纹，说明心情较愉悦

166 笑时眼睛若没笑意，有可能是假笑

169 嘴角向下撇的人生性固执，不坦诚

171 抿着嘴笑的人，通常独善其身

173 笑不露齿，往往代表着拒绝

175 微笑时抬起下巴极具炫耀意味

178 眼眸斜视、嘴角上扬，充满了嘲讽的味道

180 双眼微眯、嘴角上扬，暗含狡诈

第八章 阅读微表情，你的悲伤我能懂

喜怒哀乐乃人之常情，悲伤是人最典型的情绪之一。那么，人们的悲伤通常以什么样的形式表现出来呢？说起人的微表情，眉毛、眼睛等都是人们表达悲伤心情的渠道。其中，哭是悲伤时最主要的表情之一。从刚刚懂事的孩子，到有七情六欲的成人，在悲伤的时候任谁都有可能哭出来。然而，哭有很多种，有的人会默默流泪，有的人则号啕大哭。通过外在的表情，我们来试着深入解读一下人的悲伤。

- 184 双眉下压表示内心困惑、悲痛
- 187 闭着嘴痛哭表现了对自我情绪的抑制
- 189 哭泣时刻意咧嘴，未必是真正的悲伤
- 191 没有人能够在痛哭时睁大眼睛
- 193 流泪时嘴角下拉，表示内心充满委屈
- 195 眼睑下垂、双目无神也是悲伤的一种

第九章 追踪蛛丝马迹，让谎言无处遁形

在现实生活中，我们总会听到形形色色的谎言，除去那些含着善意与美好的谎言、那些出于礼貌而不得不说的谎言以外，绝大多数谎言对我们的人际关系都是不利的，都会使我们蒙受损失或受到伤害。因此，在与人交流的过程中，要随时保持清醒的头脑，破解谎言背后的真实心理，从而使我们在人际交往中能保护自己。

- 200 不自然地盯住对方的眼睛，是因害怕被洞察
- 202 声音上扬、生硬的重复是说谎者的通病
- 204 说谎者通常表情会很少
- 206 不正常地频繁眨眼，说明心里有鬼
- 208 用手遮住嘴巴——说谎的预兆
- 211 眼睛向左瞟多为真，向右看多为假
- 214 面部两侧表情不对称时，极有可能存在伪装
- 216 吞口水却极力否认，一定有所隐瞒
- 218 肩膀一耸，假话即出
- 221 语速降低或出现结巴，是谎言的“报警器”
- 223 肢体动作与眼神不一致是说谎者的典型表现

第一章 读懂1/25秒的世界，轻松把握对方心理

Chapter 1

微表情是一个心理学名词，指的是人们通过做一些细小的表情向对方表达某种内心感受的活动。微表情是下意识的表情，驻留的时间十分短暂，稍纵即逝，最短只持续1/25秒。然而，它在人与人的交际活动中却起着非常重要的作用，人们做的任何微表情都可能「泄露」内心的某些信息。微表情也能反映出一个人的习惯、性情或特性，只要抓住这些细小的表情，就很容易捕捉对方的心理活动。

与微表情面对面

在人际交往当中，如果足够仔细，你会发现人的面部有各种各样的表情。这些表情为什么会出现？它们的出现是否反映着某种心理呢？这些表情是否对人际相处有帮助呢？带着这些疑问，我们来看以下几个典型的情景。

男生请女生吃饭，点了一些普通的菜，女生突然之间不高兴起来，撅着嘴，拉着脸。男生不知道自己的女朋友究竟怎么了，一个劲儿地询问。结果女生没好气地说：“我怎么了关你什么事！”说完扭头走了，留下男生丈二和尚摸不着头脑。

在客户和销售员之间会有这样的场景：

销售员滔滔不绝说个没完没了，客户的眉头紧锁，眼神游走，很快客户就把销售员打发掉了。

从上面的情景中我们可以看出，表情是内心的真实反映。在与人相处的过程中，如果你能从别人脸上的表情中拿捏好对方的心思，那么无疑你

在交往中就占据了绝对的主动。事实上，谁能占据主动，谁就能获得更多。



这种微动作中，眼部没有较大的表情变化，而嘴部动作夸张。这说明，动作者是有意识地做出赞同、欣赏、吃惊等表情；但不动的眼睛却透露出，他心里并没有真的赞同、欣赏或者吃惊

微表情，说的是一个人内心的喜怒哀乐都会从脸部的表情中流露出来。通常，微表情最短的持续时间只有1/25秒，但它却是人们内心欲念的潜意识外泄。它是人的本能反应，不受思想的控制，也无法掩饰。即使城府再深的人，他的脸上也有几分内心隐秘的端倪。由此可见，把微表情说成是人们内心的“晴雨表”，一点也不过分。

其实，在日常生活当中，很多矛盾和隔阂都是缘于人们对交流对象的错误判断。这种误会或者“不理解”，使人际关系变得越发复杂。如果你懂得“识别”微表情，就能轻松走进对方的心里，抢先一步了解别人的心，解密对方真实的内心世界，从而为自己的人际交往提供指导和帮助。

微表情是一个人内心的真实反映

通常一个人内心的欲念在哪里，他的注意力在心的召唤下就会集中在哪里。这是人本能的反应，是无法掩饰的。而人的注意力集中之处，往往又从眼睛中表现出来，从眉宇间流露出来，甚至鼻子嘴巴上都有反应。即使你再能伪装，也避免不了潜意识的“背叛”。从这个角度来看，微表情能真实地反映一个人的所思所想。

在人际交往当中，彼此之间就是一场博弈。如果你能从别人脸上的微表情中揣摩出对方的心思，那么你就能很好地洞悉他/她的内心，就能了解别人的欲念究竟在哪里。在相处当中把话说到别人的心坎儿上，在适当的时候成人之美，那么毫无疑问，你在相处中就已经占据了绝对的主动，你才能更好地驾驭别人，让彼此之间的交往按照你所期待的方向发展。

比如，有个男生喜欢上了一个女孩子。在他约女孩出去的时候，发现女孩在路过冰激凌店的时候，眼神中充满了不舍的表情。于是，男孩主动邀请女孩子吃冰激凌，尽管那天花去了他好几天的零花钱，但是却因此赢得了女孩的好感。

微表情是内心复杂情绪的直观体现

一个人内心的喜怒哀乐等复杂情绪往往也由微表情“暴露”在脸上。比如，高兴的时候眼睛里有光，瞳孔会放大，眉毛会上扬；兴奋的时候鼻孔会扩张，眉毛会高抬；等等。这都是人的本能反应，任何人都无法改变。尽管有些人内心比较平静，将喜怒哀乐隐藏得很深，但是如果你足够仔细，同样也能从其面部肌肉的微妙变化中看出一些端倪。可见，微表情是内心复杂情绪的直观体现。



不同的表情能够让人很清晰地看出对方的所思所想。上面这两种表情，代表的心理活动明显是相反的

在与人相处的过程中，如果你能由对方的微表情拿捏好对方的心思，就能在他们高兴的时候，陪他们一起欢笑；在他们郁闷的时候，陪伴他们、安慰他们。这样你才能让他人感觉到温暖和爱，感觉到内心的安全，人家才会打开心扉坦诚地接纳你。否则，你若掌握不了他人的情绪，就无法引发他人内心的情感共鸣，让别人觉得和你话不投机，本能地对你产生抵触和对抗情绪，这样你就难以在人际交往中获得他人的支持与信赖。