

别对我撒谎，我懂“微表情心理学”！

你能看穿任何人

世界顶尖测谎专家教你读懂微表情

NI Neng
Kanchuan
Renhe Ren

赵建◎著



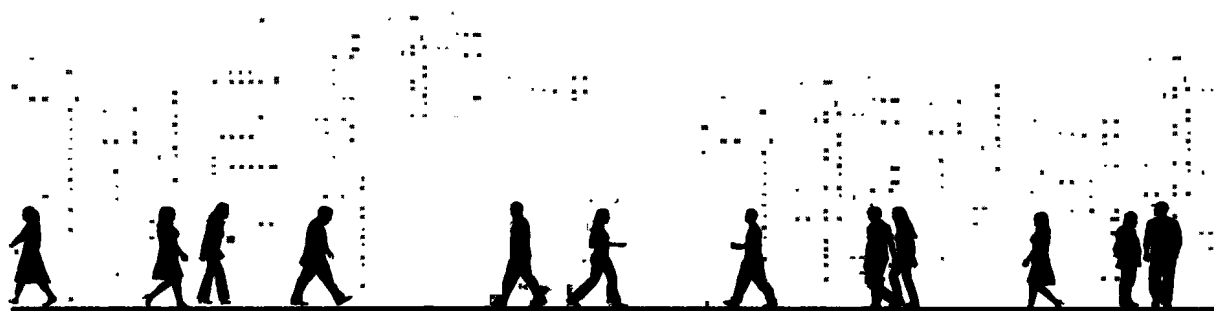
理解言外之意，看透说话人的本意
详解人体最细微的表情和动作
最流行、最实用的微表情阅人术

比FBI更权威的超级读心术

你能看穿 任何人

世界顶尖测谎专家教你读懂微表情

赵建◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

你能看穿任何人:世界顶尖测谎专家教你读懂微表情/赵建著. —北京:中国画报出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5146 - 0671 - 3

I. ①你… II. ①赵… III. ①心理交往 - 社会心理学 - 通俗读物 IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 278368 号

你能看穿任何人:世界顶尖测谎专家教你读懂微表情

出 版 人:田 辉

编 著 者:赵 建

责 任 编 辑:张文杰

出 版 发 行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号,邮编:100048)

电 话:010 - 88417359(总编室兼传真) 010 - 88417409(版权部)

010 - 68469781(发行部) 010 - 88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电 子 信 箱:cpph1985@126.com

经 销:新华书店

海外总代理:中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷:三河市明华印装厂

监 刷:傅崇桂

开 本:16 开(170mm × 240mm)

印 张:15.25

版 次:2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5146 - 0671 - 3

定 价:29.80 元

(版权所有 违者必究)

前言

PREFACE

001

热播美剧《Lie to me》（《别对我说谎》）掀起了微表情识人的热潮，港剧《读心神探》的热播为之再添了一把火，而江苏卫视脱口秀节目《非常了得》则更是让微表情学说风靡国内。

微表情分析具有一定的富有悬念，所以成为众多影视节目吸引眼球的法宝之一。

网络上曾热传山东卫视综艺节目《和为贵》的一期视频：女孩小侯怎么也没料想到，相恋11年的男友竟然是个登徒子，与她同居期间竟然偷偷与别人领了结婚证！当这个男人的连篇谎言被参与节目的“微表情”专家当场戳穿时，被蒙蔽的小侯悔恨不已。而微表情专家解释称，当人突然要撒谎时往往会出现视线的游移（眼睛忽左忽右）和眼神的闪躲，那期节目中，男方在撒谎时，就多次出现这种眼神。

另外，就像Lie to Me中演的那样，在现实社会中，“微表情”也逐渐成为办案的新利器。报载，在对诈骗嫌疑人陈某的提审中，公诉科助检员老吴正是通过当事人反复摸鼻子的“微表情”，揭穿了他以借为名行诈骗之实的情况，并结合其他证据攻破他的狡辩。男人揉鼻子与掩饰真相紧密关联。说谎时，鼻子里的海绵体结构会膨胀，他会觉得鼻子不舒服，所以会不自觉地触

摸它。对于一些高智商、高情商的涉贪、涉毒和涉及诈骗的罪犯，通过仔细研究侦讯录像，捕捉微表情，往往能找到案情突破口。

那么，具体来讲，什么是微表情呢？微表情是心理学名词。人们通过做一些表情把内心感受表达给对方看，在人们做的不同表情之间，或是某个表情里，脸部会“泄露”出其他的信息，这就是微表情。

“微表情”最短可持续1/25秒，最长也就是1/5秒，往往都是一闪而过，在实验里，只有10%的人察觉到。比起人们有意识做出的表情，“微表情”更能体现人们真实的感受和动机。虽然人们会忽略“微表情”，但是人的大脑依然受其影响，改变对别人表情的理解。所以如果某人很自然地表现“高兴”的表情，且其中不含有“微表情”，就能断定这人是高兴的。但是如果其间有“嗤笑”的“微表情”闪现，就算你没有刻意去察觉，你也会更倾向于认为这张“高兴”的面孔是“狡猾的”或“不可信的”。

总之，微表情是从人类本能出发、不受思想的控制、无法掩饰也不能伪装的一种表情，是了解一个人内心真实想法的最准确的线索和证据。需要指出的是，微表情不仅是指脸部表情的变化，它的涉及范围也包括肢体、衣着、生活细节等等微表情语言。

本书力图使读者能够全面地理解和运用“微表情”，能够在一闪而过的微表情信号里发现有价值的信息。相信只要用心阅读、理解和应用本书，我们每个人都能很好地掌握微表情。

目录

CONTENTS

001

Part 1 → 1/25-1/5秒的识人智慧

——什么是微表情

一闪而过的秘密——究竟什么是微表情 / 002

微表情与识人术 / 005

如何锻炼自己观察微表情的能力 / 008

表情是一个人内心活动的镜子 / 012

第一印象与微表情 / 015

Part 2 → 微微一笑很倾城

——活用微表情，赢得好人缘

微笑不花钱，却能赚人缘 / 020

不同的笑传递着不同的信息 / 023

从微表情辨别真笑假笑 / 026

学会包装自己，用外在形象吸引他人的好感 / 029

戒除社交场合那些不受欢迎的坏毛病 / 031

你不可不知的体态微表情 / 035

从人际交往的微动作观察一个人 / 039

巧用肢体微表情来表达你的热情 / 042

注意握手的动作 / 045

表达自信的体态微表情 / 047

Part 3 → 对我说谎试试

——微表情测谎术

嘴巴会说话，微表情不会 / 050

通过肢体微表情识破谎言 / 053

通过眼睛的微表情识破谎言 / 055

如何通过手势微表情识破谎言 / 058

FBI如何通过微表情识破谎言 / 062

那些能识破谎言的微表情细节 / 067

Part 4 → 察言观色识人心

——面部的微表情语言

眼睛是窥探他人心理的窗口 / 072

如何从视线读懂一个人 / 075

从下巴的变化读懂一个人 / 080

通过嘴巴的变化识人 / 082

通过头部的动作看透一个人 / 084

从鼻子的微动作看一个人的心理 / 087

眉毛的变化可揭露真心 / 090

Part 5 → 举手投足表心意

——微表情读心术中的一些肢体语言

坐姿体现一个人的心理 / 094

走姿暴露他人内心 / 100

目录

CONTENTS

003

如何从站姿看他人的心理活动 / 107

通过肩、胸、背、腰的动作来看人 / 111

手势中蕴含着丰富的信息 / 114

从手指的变化看透人心 / 117

脚的习惯动作也能体现一个人的心理 / 119

睡姿中隐藏的信息 / 121

从习惯性的肢体动作看人 / 124

Part 6 → 人靠衣着，看衣识人

——微表情中的衣着识人术

衣着的选择体现一个人的个性 / 128

对颜色的喜好显示出人的性格 / 131

如何从佩戴的饰物看透一个人的心思 / 134

帽子的选择透露一个人的审美和性格 / 136

如何从鞋子观察一个人 / 140

戒指的选择与性格的关系 / 142

提包的样式透露主人心 / 144

Part 7 → 细节看破他人心理

——微表情中的细节识人术

通过吃东西的方式看透对方 / 148

从烦躁不安时的动作观察对方 / 150

通过笔迹观察对方 / 152

通过抽烟观察对方 / 154

通过喜欢喝的酒来观察对方 / 156
从喝酒的反常举动看人 / 158
通过喜欢喝的咖啡来观察对方 / 162
通过阅读习惯来观察对方 / 164
通过送礼物的方式来观察对方 / 166



Part 8 → 我们约会吧

——爱情速配？不懂微表情，别想玩得转

相亲：从微表情看出TA心理 / 170
约会：注意男人的微表情 / 173
破解爱情肢体微表情，一举一动表情意 / 176
如何巧用眼神俘获男人的心 / 180
如何通过微表情和微动作了解女人 / 183
通过微表情判断他是否对你有意 / 186
从化妆看透女人心 / 190
不经意间的微动作往往更能暴露男人的内心 / 193



Part 9 → 职场微表情，不懂你就OUT了

——无处不在的职场微表情

调整微表情，为你的面试加加分 / 198
光听话还不够，上司的微表情你懂多少 / 200
小心遭受职场微表情暴力 / 202
注重礼仪语言，给同事留下好印象 / 205
巧用肢体语言，拉近与同事的距离 / 207

从工作习惯了解你身边的人 / 210

Part 10 →

无“微”则不“智”

——商场中的微表情心战术

饭局中观“情”之术 / 214

销售中的微表情制胜术 / 217

如何利用表情和动作成为谈判的操控者 / 220

从名片看透对方的心理 / 222

从签名的位置看透对方的心理 / 224

从顾客的肢体微表情看透其心理 / 228

学会使用肢体微表情进行销售 / 231

目录

CONTENTS

005

Part 1

1/25-1/5秒的识人智慧——什么是微表情

一闪而过的秘密——究竟什么是微表情

微表情与识人术

如何锻炼自己观察微表情的能力

表情是一个人内心活动的镜子

第一印象与微表情

一闪而过的秘密——究竟什么是微表情

“微表情”是时下十分流行的心理学名词，它是指人们内心活动的掩饰与流露，也就是说，在人们做的不同表情之间，或者某个表情里，脸部或肢体会不经意间“泄露”内心的信息。

不需要确凿的证据，也用不着精密的测谎仪，甚至不需要和对方说话，只凭借表情的变化就能判断一个人是否在说谎，这是热播美剧《Lie to me》（《别对我说谎》）中主人公莱特曼博士具备的高超本领。剧中那些一闪而过的厌恶、愤怒或者恐惧等细微表情，有个专有名词叫做“微表情”。莱特曼正是通过捕捉这种转瞬即逝的微表情，破获了一个个连联邦调查局都无计可施的案件。

事实上，莱特曼所具有的本领说穿了并不神秘。如果把人的脸部表情看做传播信息的媒介，我们就可以通过“阅读”每一张脸，获取自己想要的信息。正常的表情一般持续在1/2秒到5秒之间，有一个起承转合的过程，而微表情的与众不同在于持续时间较短，一般只有1/25秒至1/5秒。这种表情往往和内心的真实想法联系在一起，无论是善意还是恶意，当人们试图掩饰、刻意隐瞒某种心理活动时，内心的真实想法反而可能通过微表情表达出来。

举个例子，很多人在人际交往中都可能有过这样的心思，“为什么这个人笑起来这么讨厌？”比如，高级商场里的售货员面对衣着寒酸的顾客，虽然也是以职业的笑容相迎，但往往会在不经意间露

出一丝轻蔑的嗤笑。

尽管大多数人都会忽视微表情，但大脑却依然会受到影响，据此改变自己判断。比如，一个人在一脸笑意时一瞬间出现了“冷笑”的微表情，对方会倾向于认为这张笑意的面孔内藏不善的想法，所以，通俗点讲，微表情就是脸部表情的“笑里藏刀”。

在《别对我说谎》一剧中，莱特曼经常会通过下巴上扬、眉毛斜垂、抿抿嘴巴来判断一个人是否在说谎。据此，有不少热心的剧迷归纳出“识别谎言技巧汇总”，其中包括“撒谎时会摸脖子”、“单手掩面表示羞愧（手放在眉骨附近）”、“单边耸肩意思是说，我对刚才说的话毫无信心”等等。这些事实上都属于微表情的初步知识。

微表情这一概念最早是由美国心理学家保罗·埃克曼在1969年提出的。当时，一个名叫玛丽的重度抑郁症患者告诉自己的主治医生，说她想要回家看看自己的剑兰花和猫。提出请求的时候，她显得神情愉悦而放松，不时地眯起眼睛微笑，摆出一副撒娇的模样。令人震惊的是，玛丽在回家之后，尝试了3种方法自杀，结果未遂。

事后，埃克曼将当时的视频反复播放，用慢镜头仔细检视，突然在两帧图像之间看到了一个稍纵即逝的表情，那是一个生动又强烈的极度痛苦的表情，只持续了不到1/15秒。后来，埃克曼将其称为“微表情”。

1978年，埃克曼发布了表情编码系统。在这一系统中，人脸部的肌肉有43块，可以组合出1万多种表情，其中3000种具有情感意义。埃克曼根据人脸解剖学特点，将其划分成若干相互独立又相互联系的运动单元。分析这些运动单元的运动特征及其所控制的主要区域以及与之相关的表情，就能得出面部表情的标准运动。2002年，这个系统进行了一次升级，对表情的捕捉准确率达到了90%。

国内某机构曾招募24名不同国籍的志愿者，也作了一次关于微表情的实验。

在一间普通的办公室里，志愿者们坐在计算机前。屏幕上出现了4个系列的静态图片。每张图片将会在荧幕上停留2秒。第一个系列图片的主角是一个单眼皮、塌鼻子的日本女人。她睁大眼睛，或者张开嘴巴，甚至撑大鼻孔，分别演示高兴、忧郁、愤怒、恐惧、惊讶和悲伤这6种表情。其他3个系列图片，分别是非洲的黑人小伙子、一个蓝眼睛的法国姑娘和一个棕褐色皮肤的印度女人，同样演示了6种表情。

该机构之所以选择不同的族裔作为实验对象，是因为有这样一种观点，即表情是文化的产物。不过，根据埃克曼的研究，面部表情是人类共有的，“如果一个人愤怒，不管是来自纽约还是几内亚，脸上都会显出同样的表情”。

在这个识别表情的基础程序里，志愿者只需根据自己的生活常识，判断出表情的种类，按动鼠标进行选择。在对这些基础表情的判断正确率达到100%之后，就进入下一个程序。

在第二步程序中，这些图片的停留时间发生了变化。它们以40毫秒、120毫秒、200毫秒和300毫秒4个时长，在计算机屏幕上展示。40毫秒即1/25秒，200毫秒即1/5秒，恰好是微表情一般持续时间的临界点。

最关键的是第三步程序，那个非洲黑人咧开嘴巴、眯起眼睛，演示出“高兴”的神情，而忽然间，他睁大眼睛，鼻孔微微张开，这个“转瞬即逝”的神情，区别于“高兴”，是一闪而过的微表情。

最后的实验结果证明，人们对于低于40毫秒的微表情，辨识能力接近于零。而当展示图片的时间长于200毫秒时，人们对于微表情的辨识率与普通表情的辨识率相差无几。

实验结果表明，仅有将近10%的人才能发现微表情，他们一部分是拥有特殊天赋的人，另一部分经过了后天的严格训练。而剩下大多数人只是出于直觉和自信，对他人进行揣测。

总之，经过充分训练，我们每个人都有可能成为微表情高手。

微表情与识人术

上节提到过的美国心理学家保罗·埃克曼还曾做过这样一个实验：他把一些白人的照片拿到新几内亚一个处于石器时代的部落中去。那里的岛民与世隔绝，以前从未见过白人，但他们都能正确无误地说出照片上白人的各种表情表达什么意思，这就是人类表情的共性特征。随着时代的发展，人类的内心世界越来越丰富，表情作为心灵脸谱的作用也就越来越明显。

人们的思想可以表现出不计其数的复杂而又十分微妙的表情，并且表情的变化十分迅速、敏捷和细致，可以真实、准确地反映情感与传递信息。俗语所说的“看天要看云，看人要看脸；看云知天气，看脸知人心”就是这个道理。

我们生活在一个纷繁复杂的社会中，形形色色、性格不一的人共处在一个大千世界。在这种大环境下，我们每个人都离不开人际交往，即使有时我们心不甘情不愿，也不得不这么做。

为了实现自己的目的，就要与各种各样的人打交道。但是，由于人们所处的环境及生活习惯的不同，也就形成了不同的性格特征。我们与之相处，如果能深入这个人的内心，了解其性格特征及优缺点，就会对症下药，找到与之相处的恰当方法，进而有利于工作的开展，从而提高我们的办事效率。

不可否认的是，现实生活当中许多人将其最真实的一面掩藏起

来，在为人处世方面总是表现的真真假假，假假真真，让人难以琢磨，从而给他人的工作、学习、生活带来许多不必要的麻烦，甚至给自己带来一定的灾难。

所以，与人打交道，了解其本性，看透其内心是十分重要的，那么怎样才能做到这一点呢？微表情就是最重要的工具之一。

一个人的微表情有多种变化，每一种变化背后都包含着不同的心理活动。如何能洞悉这些心理活动，对于我们而言有着非常重要的意义。

有人开玩笑说“中国五千年的沧桑都写在自己脸上了”，这是一种自嘲，但人的内心活动的确会显示在人的表情上。举例来说，一般来看，面部皱纹较多的人，大多经历坎坷，故而做事踏实求稳，待人态度和蔼可亲，有长者之风；耳朵大的人善于倾听别人的意见，同时不害怕挑战和风险；嘴唇厚的男人比较木讷，但心地善良，情感细腻；眉毛细长的女人则多才多艺，缺点是性格急躁，容易发火；双眉间留有纹路的人，是那种内心不容易感到满足、欲望过多的人，欲望多，但现实又不能满足他，经常皱眉，就容易产生眉间纹；而对待别人刻薄的人，则爱撇嘴，所以嘴角边、脸颊两侧也容易留下皱纹。

除了固定的表情，我们还可以从表情的变化来读懂对方的心。脸上微微泛红，一般是羞涩或激动的表示；脸色发育发白是生气、愤怒或受了惊吓而异常紧张的表示；皱眉一般表示不同意、烦恼，甚至是盛怒；扬眉一般表示兴奋、惊奇等；眉毛闪动一般表示欢迎或加强语气；耸眉的动作比闪眉动慢，眉毛扬起后短暂停留再降下，表示惊讶或悲伤。我们还可以注意观察一下：当一个人对一件不可知的事情很感兴趣或者吃惊时，他的眉毛会不由自主地高挑，额部会产生横向的额纹；而当他全神贯注专注于某件事情时，眉间会出现纵向的纹路；当人们在痛苦或愤怒时，他的眉毛也会攒聚起

来，像一座山峰。

微表情也不仅限于脸部，肢体微表情也是识人的重要工具。人在欢乐时手舞足蹈，悔恨时顿足捶胸，惧怕时手足无措，羞怯时扭扭捏捏等。生活中人们或站、或坐、或蹲、或倚，举手投足都可以表示人的某种情绪状态。总之，肢体表情同样有助于我们认识一个人。

学会识别和运用“微表情”，可以帮助你了解一个人的真实心理，有利于沟通。但需要指出的是，如果胡乱运用一些微表情来猜测他人心理，则会增加猜疑心。细微表情变化可以表露一个人内心深层的东西，但有一个前提，必须是在对方毫无防备状态下作出的自然反应。如果一个人有防备，那就很难辨别他内心的真实想法了。