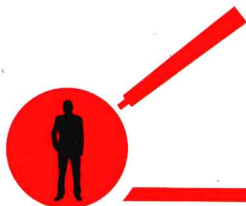


人人都用心理学系列



一本可以让你学会察言观色的案头手册

微表情

透过一张脸，看穿一个人

海 芋◎著

MICRO EXPRESSION

比测谎仪更精确，
比《Lie to me》更实用



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



人人都用心理学系列

一本可以让你学会察言观色的案头手册

微表情

透过一张脸，看穿一个人

海 芋◎著

MICRO EXPRESSION

比测谎仪更精确，
比《Lie to me》更实用



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

《微表情》系统地阐释了面部表情的变化与对应的心理秘密，是一部通过识别他人简单的表情变化透析对方复杂内心世界的指导读物。同时，为了让读者们获得更多的助益，本书除了对每一个微表情进行释义，还为读者指明了具有针对性的“应对方法”，让读者朋友既能知道对方心里在想什么，又能知道自己应该怎样做才会更好。

本书内容全部集中在面部表情以及围绕面部表情的辅助性肢体语言，走精细化路线，较为集中、纯粹地就面部表情进行深度解读，这使本书区别于市场上的同类图书，而更加清晰、明了，目的是使读者能够做到“透过一张脸，看穿一个人”。

图书在版编目 (CIP) 数据

微表情：透过一张脸，看穿一个人 / 海芋著. —
北京：机械工业出版社，2013. 1

(人人都用心理学)

ISBN 978-7-111-41454-4

I. ①微… II. ①海… 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 (2013) 第 027144 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：解文涛 责任编辑：解文涛

责任印制：乔 宇

保定市市画美凯印刷有限公司印刷

2013 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·12.75 印张·1 插页·170 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-41454-4

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社 服 务 中 心：(010) 88361066

销 售 一 部：(010) 68326294

销 售 二 部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

网络服务

教 材 网：<http://www.cmpedu.com>

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

前言

PREFACE

2000年，由梅尔·吉布森主演的一部美国影片《男人百分百》在当时掀起了一股狂潮。影片讲述的主要内容是，故事的男主人公在经历了一次偶然的故事后，意外地发现自己获得了一种神奇的能力，凭借这种超能力他可以听到女人的心声。

这是多么神奇的一种能力。在现实生活中，我们把它叫做“读心术”。即使像影片中的男主角那样，我们最终知道这种能力会给生活带来负面的影响，我想还是会有很多人都渴望拥有这样的能力，人们缘何如此呢？

在当下的这个时代，人与人之间的交流变得越来越复杂，因为不能够确定对方的想法会让我们感到无措，一场场误解、隔阂以及冲突事件就这样发生了。俗话说：“画龙画虎难画骨，知人知面不知心。”人们要做到百分之百地看透人心是不可能的，因为现实中并不存在什么神奇的力量，但是读心，你真的可以做到。

人是富有情感的高级动物，身体的每一个动作和面部的每一个表情都传递着内心活动的信息。法国作家罗曼·罗兰曾经说过：“面部表情是多少世纪培养成功的语言，是比嘴里讲的复杂千百倍的语言。”所以，它们是不以符号形式呈现的另外一种特殊语言。而真正对读心行为有帮助的是人们的微表情。那么，什么是微表情？微表情是一种短暂而无意识的面部表情，首先它不受人的意识控制，其次它持续的时间非常短暂，最短可达1/25秒。微表情是人们内心活动最真实的流露，是人们在人际交往的过程中无法掩盖的。所以，要想知道他人内心的真实想法，就不要错过微表情的变化。市面上各种版本的有关读心术或微表情的书正在热销，也得到了广大读者的追捧。那么本书作为新秀要如何在如此激烈的竞争中崭露头角呢？让我们来看一下本书的主要内容和特点。

首先，本书的最大特点便是结构清晰。内容的解析是从人的面部五官来加以区分的，从每一章来看它的内容都是统一的，即用整个章节来描述某一个面部器官所涉及的微表情。

其次，本书中包含的微表情种类丰富。本书抛开了肢体语言的部分，仅从人的面部微表情进行分析，所以内容的覆盖面变窄了，但内容的精致程度有所提高，也就是说对每一个微表情的解读会更加精细。

再次，内容的表述有零有整。本书与其他书最大的区别就是，将每一个微表情进行独立的解析，将其可能代表的含义一一列出，但通常呈现在人们面前的大都是一个整体的表情，所以在最后的两章中，我们将前面的内容加以整合，得到了人们在复杂的情绪中表现出的复杂表情。

最后，本书具有很强的应用性。在撰写时，笔者在每一节中加入了一个特殊的环节，用以体现微表情的应用，这也是本书的最终目的，让人们在学习理论知识的同时，掌握实践应用的技巧。

微表情和读心术的研究惠及多个领域，如教育、刑侦、社交等，要相信它能够改变我们的生活，它的意义和价值不言而喻。一本好书不在于它的销售量能够达到多少，而在于能够让读者受益多少。遵循着这样的理念，做出让读者认可的书，是笔者不变的追求。希望本书能够带给您愉快的体验！

目录

CONTENTS

前言

第1章 眼的秘密：开启通往心灵幽径的窗 / 1

1. 眼睛上扬中的谎言和爱慕 / 2
2. 视线转移所告知的心灵密语 / 3
3. 不要相信眼睛往上吊的人 / 5
4. 眼睛斜瞟，心之所向 / 6
5. 闭眼睛是一种逃避行为 / 7
6. 睁大的双眼在告诉我们什么 / 8
7. 眼睛下垂示意轻蔑 / 10
8. 挤眼睛是一种默契的体现 / 11
9. 眨眼不是一个随意的表情 / 12
10. 瞳孔的变化是情绪最真实的写照 / 13
11. 眼球的转动暗示着思维的活动 / 14
12. 眼球的转向：回忆和想象 / 16
13. 闪躲的眼神中透露着不安 / 17
14. 目光追踪带来视觉安慰 / 18
15. 注视是一种态度 / 19
16. 双目无神不代表精神不振 / 21
17. 是什么让你“眼前一亮” / 22
18. 眼手不一是说谎的表现 / 23
19. “非礼勿视”掩心机 / 24
20. 扫视的目光要注意礼仪 / 25
21. 游离的眼神，游走的心 / 26

- 22. 半闭眼：喜欢和讨厌 / 27
- 23. 上眼睑能够泄露悲伤的情绪 / 29
- 24. 从下眼睑看出你的好心情 / 30

第2章 眉头攒动暗藏玄机 / 31

- 1. 皱起的眉头让人惶恐 / 32
- 2. 抬眉毛的暗语 / 34
- 3. 目挑眉语 / 35
- 4. 扬眉不一定吐气 / 36
- 5. 他为什么压低了眉毛 / 38
- 6. 舒眉展眼 / 39
- 7. 紧锁的眉头，忧扰的心 / 40
- 8. 眉毛闪动传递的信息 / 41
- 9. 耸眉是一种无声的语言 / 42
- 10. 飞舞的眉毛，雀跃的心 / 43
- 11. 痛苦的“八字眉” / 44
- 12. 眉毛斜飞疑惑多 / 45
- 13. 双眉倒竖是无可抑制的愤怒 / 46
- 14. 捏眉心等于下逐客令 / 47

第3章 能否“牵着”别人的鼻子走？ / 49

- 1. 鼻孔泄露的秘密 / 50
- 2. 鼻头上的汗珠 / 52
- 3. 皱鼻子是十足的厌恶 / 52
- 4. 喜欢耸鼻子的人很骄傲 / 54
- 5. 非习惯性摸鼻子表意多 / 54
- 6. 捏鼻梁是一种思考方式 / 57
- 7. 鼻子泛白显露出的不安 / 57
- 8. 嗤之以鼻 / 58
- 9. 鼻子上提假装轻视 / 60

第4章 口是心非：此处无声胜有声 / 61

- 1. 抿嘴唇是在思考，还是自我安慰？ / 62

2. 嘟嘴唇可不仅是“卖萌”的表现 / 62
3. 口干舌燥预示着内心的波动 / 64
4. 咬嘴唇的人到底在进行怎样的心理活动? / 65
5. 舌尖秘语 / 67
6. 嘴角上扬的地方 / 68
7. 下拉的嘴角暴露着内心的情绪 / 70
8. 说话时挤压双唇不可靠 / 71
9. 厌恶时上嘴唇向上翻 / 72
10. 咂嘴巴：好事坏事难预料 / 73
11. 嘴巴颤抖是消极情绪的表现 / 74
12. 嘴角僵硬说明麻烦大了 / 75
13. 撅嘴是明显的情绪外露 / 76
14. 下唇前撇：不以为然 / 77
15. 吞咽唾沫露出的马脚 / 77
16. 他为何会大口喘气? / 78
17. 嘴唇缩拢表示有不同意见 / 79
18. 挤压嘴唇是一种防御反应 / 80
19. 食指和嘴唇反映出的矛盾心理 / 81
20. 遮住了嘴巴可以表达多种情绪 / 82
21. 手指和嘴唇传达的信号 / 84
22. 咬东西：习惯性动作中的心理意义 / 86
23. 悲伤的“倒 U 形”嘴 / 86
24. 屏息是一种冻结反应 / 87
25. 深呼吸是在释放紧张的情绪 / 88
26. 口呈 O 形往外呼气是放松的表现 / 89
27. 紧闭的嘴唇暗示内心的沮丧 / 90
28. 手握成拳头放在嘴边并非“走神” / 91

第 5 章 下巴能够反映出一个人的态度 / 93

1. 下巴抬高展强势 / 94
2. 下巴压低变消极 / 96

3. 下巴的运动能够折射出一个人的性格 / 98

4. 轻托下巴，真假难辨 / 99

5. 抓摸下巴证明在思考中 / 101

6. 大拇指支撑下巴示意无聊 / 102

7. 双手撑住下巴呈陶醉状 / 103

第6章 耳朵不但能接收信息，也能反馈信息 / 105

1. 拉扯耳垂的暗示 / 106

2. 搔弄耳郭：心如热锅上的蚂蚁 / 107

3. 摸耳朵：思考进行时 / 108

4. 用耳郭遮住耳洞：“不想听” / 109

5. 掏耳朵是不礼貌的表现 / 110

第7章 从脖颈处也能看到一个人的内心 / 111

1. 脖子侧面的不安定因素 / 112

2. 脖子挺直：震惊和坚持 / 113

3. 后颈是消极情绪的聚集地 / 114

4. 按摩颈部以释放压力 / 116

5. 抓颈窝表明很担忧 / 117

6. 脖子变粗：愤怒状态 / 118

第8章 头部的姿态暗含深意 / 119

1. 点头未必同意 / 120

2. 摇头未必反对 / 122

3. 转头：欲盖弥彰 / 123

4. 头部倾斜暗含的信息 / 124

5. 低下头颅意难测 / 126

6. 用手托住头部不是好现象 / 128

7. 头部微微后仰：不屑于你 / 130

8. 仰头：是否难料 / 131

9. 拍打前额是一种无意识的“有意”行为 / 132

10. 拍打后脑勺表自责 / 133

11. 摸头发的人大多个性鲜明 / 134

12. 挠头皮是尴尬情境下的一种表现 / 135

13. 玩头发：佯装平静 / 135

14. 整理头发不仅是爱美的表现 / 136

第9章 看懂一张脸方能读懂一颗心 / 139

1. 摩擦前额，举棋不定 / 140

2. 揉太阳穴是疲倦的表现 / 141

3. 手抚额头，以掩愧色 / 142

4. 额头冒汗是紧张的反应 / 142

5. 摸胡须不是耍酷的行为 / 143

6. 面部迟疑有古怪 / 145

7. 脸颊涨红，情绪复杂 / 145

8. 脸色苍白多因恐惧 / 148

9. 惊讶的表情不会超过 1 秒钟 / 149

10. 双手按住头部或脸颊以求安慰 / 149

11. 左脸的变化十分关键 / 150

12. 摸侧脸，思维活动明显 / 151

13. 双手托腮的人在“神游太空” / 152

14. 打哈欠是一种“提神”行为 / 153

15. 紧皱眉头，托住下巴：你该想对策了！ / 154

16. 顽固的表情 / 155

17. 牙齿间的谎言 / 156

18. 从咀嚼的频率和力度观察一个人的心理变化 / 157

19. 不服气的眉眼 / 158

20. 鼻孔外翻、嘴唇紧抿：控制怒气 / 159

21. 轻蔑：单眼微眯，单侧嘴角上挑 / 160

22. 对惨状的恐惧、厌恶和悲伤 / 161

23. 从眼部周围的变化探寻攻击倾向的痕迹 / 162

24. 多重矛盾的表情：羡慕嫉妒恨 / 163

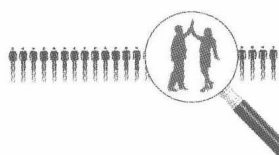
25. 面无表情 / 164

第10章 笑容背后的意义 / 167

1. 开怀大笑：欢乐十足 / 168
2. 简单的微笑：洋溢温暖 / 168
3. 假笑：另类的伪装 / 169
4. 冷笑：不屑的讥讽 / 170
5. 狞笑：克制的愤怒 / 171
6. 狂笑：桀骜之人或亡命之徒 / 172
7. 惶恐的笑：讨好的嘴脸 / 173
8. 狡猾的笑：应对反应 / 174
9. 失神的笑：陶醉其中 / 175
10. 得意的笑：因为自信 / 176
11. 泪中带笑：悲喜交加 / 177
12. 隐隐的微笑：真心难掩 / 178
13. 点头微笑：积极的动作 / 179
14. 摇头微笑：苦笑 / 180
15. 斜瞟式微笑：不只是经典 / 181
16. 紧闭双唇的微笑：反对的信号 / 182
17. 用手遮住嘴巴的微笑：害羞 / 183
18. 歪脸笑：表里不一 / 184
19. 断断续续的笑：心思缜密 / 185
20. 节制的笑容：抑制情绪外露 / 185
21. 双眉上扬的笑容：惊讶抑或期待 / 187
22. 紧张的笑：源于不自信 / 188
23. 微笑过后，愁容满面 / 189

第 1 章

眼的秘密：开启通往心灵幽径的窗



眼睛是心灵的窗户，你可以通过眼睛认识世界、了解世界，同时你的眼睛也在向世界展示着最真实的你。为什么有的人的眼睛总是清澈澄明？为什么有的人的眼睛总是暗含复杂情绪？眼睛的非言语行为在向我们诉说着怎样的秘密？透过一双眼，我们可以看清一个人，走进他的心，了解面容背后的真实。

1. 眼睛上扬中的谎言和爱慕

眼睛向上看（不是为追踪某物而引起的注视的目光，是人不经意间流露出的表情）是一个简单但很有趣的表情，有时还会配合下巴微微内收的动作。



1.1 他真无辜，或者他真的爱慕我？

我们说，眼睛上扬是一个简单的表情。这个表情有一个特殊的限定，那就是这一定不是为了追视某个东西，而是在交谈中不自觉出现的。

在这种情况下，这一表情至少包含着两层意思。

(1) 假装无辜。眼睛上扬是一种假装无辜的表情，是人们常常会用到的一种微表情，人们通过这种方式来表现自己的委屈和无辜，这样似乎更容易取得别人的信任。

这个表情出现的时候，是要表达一种无辜，就好像在说“我说的都是真的”或“我真的没有做这件事”，如果再配合下巴内收的动作，就能够将这种无辜之情表现得相当完美了。

所以当同别人交谈时，如果发现对方的眼睛发生了这样的变化，那么他有可能是为了佐证自己的谎言。

(2) 恋人的羞怯。看看别人上扬的眼睛，你会不会觉得这样也蛮好看的？眼睛上扬也是恋人之间常见的一种表情，因为它带有一丝羞怯腼腆的意味——“很想看着对方，但又不敢注视”，爱慕之情溢于言表。

尤其对于女性而言，微微内收的下巴、上扬的眼睛、纤细的脖颈，整体会给人一种顺从、舒适的感觉，能够吸引更多的注意。

1.2 读心小贴士

如果你暗恋的朋友也用这个眼光看你，那么你有福了，你可以确信对方也是喜欢你的。然后，你可以大方地提出约会。当然，不止这些，这一表情的运用可以从以下几个方面展开。

(1) 在同其他人交谈的时候，如果发现对方在陈述过后辅以这样的表情，那么你就要提高警惕了，不要轻易相信他说的话，他极有可能是在说谎。

(2) 当别人指控你时，可以扬起你的眼睛以示无辜，用你的眼睛告诉对方“这件事与我无关”，有时一个简单的表情能够胜过千言万语。

(3) 当你面对心仪的对象时，不需要过多的言语表达，你大可以向他做出这样的表情，这已经足以让对方明白你的心意。而如果你看到别人对你流露出了这样的表情，那么他可能对你有意思。

2. 视线转移所告知的心灵密语

两个对视的人不可能一直死死地盯着对方，至少有一方会先移开视线。这其中隐藏着众多微妙的心理变化，还需要具体问题具体分析。

2.1 转移的视线，波动的心

视线转移的同时，内心世界也在发生着变化，视线转移的方式可以有多种不同的选择，它们分别代表着不同的意义。

(1) 负面情绪。在双方交流的过程中，如果对方出现了视线转移的状况，那么他可能在这个过程中产生了负面情绪，如恐惧、不安、愧疚等心理。

负面情绪的产生表明目前的这个话题是当事人不愿意触及的，所以他将视线转移，来安慰自己，抑或是逃避问题。

(2) 不屑一顾。视线上移是一种轻蔑的表情，如果在社交场合中初次见面时，对方就流露出这样的表情，那么无须怀疑了，他就是在表达对你的不屑，更有甚者会吐出一个“切”字来配合，藐视之意表露无遗，这种表情多出现在上司或社会地位比你高的人的脸上。

另外，在某些特殊的情景中，视线上移也有着不同的含义，如“置身事外”，当别人提出问题，你在思考的时候，视线也会不自觉地上移。

(3) 隐瞒事实。人们在说谎的时候，一般不会直视对方的眼睛，因为害怕在接触到对方眼睛的时候露出破绽，当然也有恐惧和心虚的因素在作祟。

所以，或许是为了给自己一些安慰，人们在说谎的时候会选择把视线移开，数据统计结果显示，大多数人会将视线向下移动。

当遇到不愿意面对的事情的时候，人们也会转移视线，有时会伴随沉默，借此来控制自己不要说出真相，或者通过这种方式告诉对方自己不想讨论这个问题。

(4) 心不在焉。你正在滔滔不绝地讲述着某事，却发现坐在对面的人将视线移开后就再也没有将目光收回。没错，他此时已经“身在曹营心在汉”了，他的心思已经不在你们的谈话上了。

出现上述情况的原因有两种：一是不认同你的观点；二是对目前所聊的话题毫无兴趣。

(5) 自卑心理。自卑的人在与人交流时，总是避免与对方在视线上接触，他们甚至害怕别人注视自己，因为他们担心别人会看出自己的自卑。所以，他们选择移开视线这种逃避的行为来寻求一种自我保护，殊不知他们早已将自己的不自信暴露无遗。

2.2 读心小贴士

观察他人的视线转移情况，能够帮助你掌握更多有价值的信息，从而更好地控制自己的行为，有利于自身占据主导地位。具体的应用可以参考以下几个方面。

(1) 与人交谈时，如果观察到对方视线的变化，首先要密切注意对方的情绪，或许从中你可以得到更多的信息，同时也有利于谈话顺利地进行下去。

(2) 当接收到别人对你投来的不屑的目光时，你有两个选择：一是停止

交流；二是设法表现自己，从而改变对方的看法。

(3) 与人交往时，若对方在说话时将视线移开，那么就要注意辨别真伪了，对方的话绝不可轻易相信。

(4) 对方移开视线时若保持沉默，则说明那是他不想说出的真相或不愿碰触的事实，本着尊重他人的原则，我们应该适时地转移话题，以避免不必要的尴尬。

(5) 愉快的交流建立在双方坦诚沟通的基础上，不要一味地执著于自己的话题，发现对方的视线转移时，要询问一下对方的意见，或试着找一些新的话题。

(6) 与人交往时，若发现对方总是将视线转移他处，唯独不敢接触你的目光，那么大致上可以断定这是一个不自信的人。这时，我们要注意自己说话的方式，要在言语上给予对方更多的支持和鼓励。

3. 不要相信眼睛往上吊的人

日常生活中，看到将眼睛往上吊的人你通常会有什么样的感觉？你愿意同这样的人接近吗？

3.1 眼睛上吊，心有城府

眼睛上吊，是一种人们试图将眼角翘起的动作，不同于我们通常所说的“丹凤眼”，它是通过牵动眼部肌肉而做出的一个表情，很多人都讨厌看到这样的表情，因为这样的人通常给人一种城府很深的感觉。

(1) 缺乏信任感。会做出这种表情的人，一般心机较重，会给人一种深不可测的感觉，他们也不会轻易透露出自己的真实想法，所以，多数人也不会相信他们。

这种人的内心会藏着很多秘密，他们也不会轻易地相信别人，所以，想从他们的口中听到实话是十分困难的。

(2) 消极的心态。当人们流露出这种表情的时候，预示着他们此时的心态是消极的，甚至对外界有些抵触，不愿正视他人。



3.2 读心小贴士

当留意到别人出现眼睛往上吊的表情的時候，需要在以下几个方面多加注意，与他们交往的时候一定要谨慎。

(1) 在交流的过程中，对于对方所说的话要有选择地相信，他们经常会说一些不符合实际的话，或者是夸大事实。

(2) 不要试图向这种人打探消息，他们可能会知道很多秘密，但绝不会轻易地告诉你。

(3) 他们的消极心态可能并不是一时的，而极有可能是性格使然，在与他们交往的过程中要注意自己的态度和说话方式，以免引起对方的误会。

4. 眼睛斜瞟，心之所向

人们常说，眼睛是跟着心走的。如果你的心里住了一个人，那么你饱含感情的眼睛就不会再看向其他人。

4.1 斜瞟的眼睛中涌动着暧昧的情愫

男孩子可有过这样的经历，坐在不远处的陌生女子总是不时地将目光投向自己，而你也接收到了对方传递过来的信息，接下来你要考虑的问题就是要不要走过去搭讪，因为对方的暗示已经很明显了。