

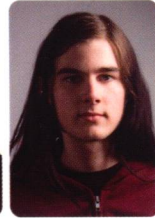
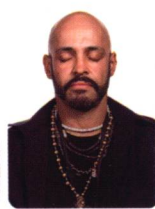
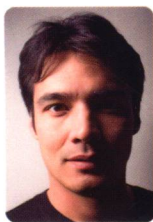
捕捉
百变表情后
的真实人心

一部适用于官场、职场、人际场的万能晋升手册!

微表情



识
谎
术



郭志亮
编著

左:深沉的笑

右:害羞的笑

左:凝神思考的笑

右:笑逐颜开

左:木讷

右:享受满意的笑

左:炯炯有神

右:微笑

左:闭目养神

右:心事重重

左:冷面

右:一本正经

●观人入“微”——超神奇，活学活用的行为学微表情!

●防“微”杜渐——教你如何锁定这1/25秒的瞬间，让对手无处遁形!

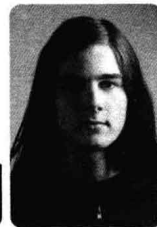
●“微”观贵人——解开脸上的密码，让微表情成为你晋升的职场优势!

WEIBIAOQING
SHIHUANGSHU

台海出版社

捕捉
百变表情后
的真实人心

微表情



识
谎
术

郭志亮
编著

左:深沉的笑
右:害羞的笑
左:凝神思考的笑
右:笑逐颜开
左:木讷
右:享受满意的笑

左:炯炯有神
右:微笑
左:闭目养神
右:心事重重
左:冷面
右:一本正经

WEIBIAOQING
SHIHUANGSHU

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

微表情识谎术 / 郭志亮 编著. —北京: 台海出版社,
2012.4

ISBN 978-7-80141-934-7

I. ①微... II. ①郭... III. ①表情-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 026692 号

微表情识谎术

编 著: 郭志亮

责任编辑: 禾 月

装帧设计: 天下书装

版式设计: 通联图文

责任校对: 吴 康

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: th-cbs@163.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 16

版 次: 2012 年 4 月第 1 版

印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80141-934-7

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

你驾车赶着赴约,不知不觉愈开愈快。当你从后视镜里看到警车的闪光灯时,才知道自己违规超速。警察拦下你准备开罚单,这下,你不仅迟到,还要收到罚单,此时,你该怎么做?

你的孩子放学回家时,带回来一个你从未见过的玩具。他告诉你这是朋友送的,你却不信,担心玩具可能是他“顺”回来的。怎么办呢?

有一个新工作的面试机会,你跃跃欲试,但对手也很强,于是你非常紧张,希望能给主考官一个好印象。你可以怎样做呢?

.....

千万不要企图解释你超速的理由来说服警察不开罚单,这只会让双方僵持在罚单上,甚至演变成争吵。面对警察,你的态度一定要服从恭敬;乖乖地下车,用低姿态和警察交涉。你可以强调自己的愚蠢、不负责任,而警察每天要处理这么多像你一样的人闯的祸,是何其辛苦。

记着,说话时掌心朝外,声调不要高,以此代表你并无敌意且真心忏悔。请求他原谅你一次,这种情况下,警察可能会扮演起父母的角色,生气地责备但还是原谅了你,最后收回罚单。

如果你希望孩子爽快地认错,提问时,别忘了要求他的眼神正视你,缓缓拉近距离并摸摸他,握住他的手,解除他的防备和紧张。这种亲密互动能加深孩子因说谎带来的不安,为了纾解压力他会愿意吐露真相。

当孩子承认错误之后,别忘了坦白从宽,夸奖他的诚实。如果父母揭穿谎言后立刻动怒,孩子便会认为说实话不是好事,从此不再愿意认错了。

从见到主考官的那一刻,你就必须留意自己的身体语言:微笑并直视对方,如果他回以微笑,表示你有一个好的开始,假如对方面无表情,

也不要使自己的焦虑流露出来。请注意眼神的接触,正面响应主考官的身体语言,突破他的防线:他紧绷着脸,你就面露微笑;他姿势僵硬,你就放松,像照镜子一样;记住,别交叉手臂,也不要跷二郎腿;双脚略为平行,正对主考官而坐。双手轻松下垂或置于膝上,眼睛平视,不要乱瞄或东张西望。坐姿稍向前倾可以给人积极的印象,但别太靠近免得造成压迫感,如果注意到主考官不自觉后退,试着放松你的姿势,微微向后。

.....

如果你希望给别人好印象,就必须控制自己那些负面的身体语言。在说话时,对自己的手势、姿态保持警觉,避免行为和言语出现矛盾,让别人产生不信任甚至是敌意。

“他今天看起来垂头丧气,连胡子都没刮,是不是跟女朋友吵架了?”

“她说话好啰,还搔首弄姿,让人浑身不自在。”

“开会时老板一直看着我,对我点头微笑,一定是觉得我表现很好。”

.....

你可能不知道,越是“下意识”的表情,越能真实地反映人的本意——这个“下意识”,我们就称它为“微表情”。

因此,准确地解读别人的微表情和善用自己的微表情,对于我们了解别人、传递信息和作出准确的判断都是极为重要的。

如何获得成功?每一个人都有过这样的疑问。

每每言及于此,通常能想到的不外乎先天的禀赋和后天的性格、能力、习惯,很少提及一个重要的方面,就是一个人的“微表情”。

任何一个人借助于“微表情”所获得的信息,其中准确部分在全部信息中所占的比例通常高于80%。

卓越的观察能力使你不会错过任何通过肢体语言、面部表情以及其他动作和神情所传递的信息,我们保证你一定会立刻变身为一名占卜师!

不过,我们写作此书的目的并不是鼓励你成为一名占卜师。我们只是想让你知道,你完全可以像那些占卜师一样,解读他人的心思,做出精确的判断。

目 录

CONTENTS

第一章 眉目传情——微表情的点睛之笔 1

婴儿的眼是清澈的,我们由婴儿逐渐长大、变老,有人到五十岁眼神也是澄澈的,有人却风尘入骨,他们经历过什么,不必分辨、解释,经历全写在他们的脸上——

焦黄的脸是为旧事辗转过的夜;

下垂的眼睑是狂欢后醒来的下午;

八字纹提示着无数次争夺与抢掠;

眼神里的厌倦是欲望冷却后的灰烬;

.....

俗话说“眼睛是心灵的窗户”,在人的脸部,与眼睛离得最近、关系最密切的非眉毛莫属,有人称其为“心灵的窗框”。

眼睛——敞开心灵的窗口 /2

- 1.眼睛的形状透露内心世界 2
- 2.眼睛的非语言行为——放大的瞳孔出卖了他的“不” 11
- 3.神奇的“目光语”——注视的方位不同反映的态度也不同 15

眉毛——内心的晴雨表 /22

- 1.看眉毛知秉性 22
- 2.“眉有高低,自打嘴巴”——眉毛变化看人心 28
- 3.男女有别,巧识“姻缘眉” 33

第二章 “相由心生”——脸表现你的内心世界 36

相貌不但意味着一种先天的起点，也代表一种后天的修炼，是一个人灵魂的微缩景区，是一个人全部经历的说明书。每个人都是自己的脸的美术指导，要为自己的脸担负全部事故责任。

要养脸，先得养心。

我们举目四望、众里寻他千百度，找的只是一张脸，脸是叶子，是花，提示着那些看不见的部分：灵魂的景象、心的样貌。

鼻子——性情的象征 /38

- 1.吐故纳新——鼻子代表你的心 40
- 2.匹诺曹效应——撒谎者常常触摸鼻子？ 45

嘴巴——善变的嘴易吐真情 /47

- 1.不张嘴也能看出的秘密 48
- 2.咬嘴唇的人心里到底在想什么？ 50
- 3.温和的抗拒：嘴部的非语言行为 52

第三章 音容笑貌——神态彰显真实的自我 58

美国心理学者奥古斯特·伯伊亚曾经做过这样的实验，让几个人用微表情表现愤怒、恐怖、诱惑、漠不关心、幸福、悲哀这六种感情，并用录像机录下来，然后让人们猜哪种表情表现哪种感情。结果平均每人只有两种判断是正确的，当表现者做出的是愤怒的微表情时，看的人却认为是悲哀的表情。

从微表情窥探他人的内心秘密好像简单，实际上并不容易。

笑容人人皆有,巧妙各自不同 /59

- 1.解读笑容背后的心理秘密 60
- 2.笑其实是一件严肃的事情 63
- 3.恋爱进行时,从笑容了解你在乎的人 67
- 4.微笑能够隐藏谎言吗? 70

似是而非的微表情——“我不是这个意思” /75

- 1.点头不是YES,摇头不是NO 75
- 2.十指交叉可能是心情愉快,也可能是怀有敌意 79
- 3.没表情不等于没感情 83

语言——说话方式里的微表情 /85

- 1.闻其声,知其人 85
- 2.留意语速变化,以不变应万变 93
- 3.有理不在声高,声调高的人不一定有理 96

第四章 尽在掌握:利用手掌获得控制权 100

你们知道吗? 与他人见面之初的那几下看似无关紧要的握手动作,却能够预示今后你在与对方的交往中所占据的地位以及你们双方之间权力的归属——

究竟你是能够统揽全局,
还是只能服从对方?
抑或是你将采取强硬手段夺取控制权?

手掌——他是否坦诚以对? /101

- 1.看看你的手掌个性 102
- 2.看看你的手掌力量——谈话权的移交 104
- 3.如何探知对方的诚意——当双手暴露于对方的视线之内时 ... 107

最好的握手方式 /109

1. 一举虏获人心——握手的技巧 110
2. 一切尽在掌握——获得双方交往中的控制权 115
3. 在不知不觉之中瓦解对方的强势进攻 118

看手臂姿势,读懂他的真实想法 /124

1. 由表及里——识别手臂的“防卫” 125
2. 即学即用——破解手臂的“心态” 126

第五章 身体语言,比说话更有效的沟通方式 130

人类学家雷·博威斯特(Ray Birdwhistell)是最初“非语言交际”——他称之为“动作学”——的倡导者。针对人与人之间发生的非语言交流,博威斯特也做出了相似的推断。他指出:“一个普通人每天说话的总时间大约为10-11分钟,平均每说一句话所需的时间则大约只有2-5秒。同时,他还推断出,我们能够做出并辨认的面部表情大概有25万种。”

和麦拉宾一样,博威斯特还发现,在一次面对面的交流中,语言所传递的信息量在总信息量中所占的份额还不到35%,剩下的超过65%的信息都是通过非语言交流方式完成的。

为何你会心口不一 /132

1. 为何我们容易产生误解——身体语言如何体现情感? 133
2. 勤观察、细思量、适表现——领悟无声语言背后的含义 136
3. 如何成为身体语言解读专家——全球通用的表情和动作 ... 139

正确解读身体语言的三大规则 /143

- 1.连贯地理解 143
- 2.寻找一致性 146
- 3.结合语境来理解 152

第六章 “微”观贵人,修炼一双聪慧的眼睛 156

一个人能否成功,不在于你知道什么,而是在于你认识谁。历史告诉我们,要想快速成功,有贵人的提携是必不可少的。在技术、知识迅速更新的今天,仅靠个人的力量是很难获得成功的。

每个人都要学会为自己培养贵人储蓄存折,这才能强化个人的竞争力,加快自己成功的步伐,缩短自己成功的路程。

虽然贵人身上并没有贴标签,我们不能将其一眼认出,但我们可以通过自己的努力,让贵人找上自己。

怎么发现你的贵人 /157

- 1.眼光放远,贵人不只高官显要 161
- 2.理清规划,从专业领域建立人际网络 165
- 3.小人物的表情有大问题 169

你与贵人擦肩而过了吗 /175

- 1.你也可以成为他人的“职场贵人” 175
- 2.火眼金睛,看出哪个是假贵人 178

防微杜渐,他是贵人还是小人 /182

- 1.相由心生,慧眼识真——看人不要被面具所迷惑 182
- 2.防微杜渐,如何识别小人 188

第七章 人在江湖,用微表情说出你的优势 204

通常人们在听到、看到他喜欢或不喜欢的东西,或者对于自己正在和你说的话感觉不舒服的时候,他的肢体动作往往会有所变化,只是这种变化需要你仔细观察,因为他可能发生在千分之一秒之内。这就需要你培养敏锐的“嗅觉”,善于读懂他们的“微表情”,不但要听他们说了什么,而且要从他们的表情、手势、动作以及看似不经意的行为中揣摩他们的心理,掌握意图,这样才能测得风向、“见风使舵”,为自己的职场航行“导航”。

面试之道——合理利用微表情勇闯第一关 /205

- 1.“我叫不紧张”——放松,提前放松 206
- 2.当微笑来敲门——怎么笑能让对方第一时间喜欢你? 214
- 3.领地之“争”——落座之前需要注意的 216
- 4.认清结束的“表情”——及时礼貌地离开 219

进退之道——读懂上司微表情掌握职场风向 /222

- 1.透过上司头部动作——了解上司对你的态度 222
- 2.根据上司手势——判断他的真实想法 228
- 3.如何洞察上司对自己的信赖度——不是所有甜点都加糖 ... 235

财富之道——必须比客户“棋快一着” /238

- 1.他不喜欢你? ——透过腿和脚的姿势分析客户态度 239
- 2.“你很像他”——适度模仿客户的体态或动作 241

第一章

眉目传情——微表情的点睛之笔



婴儿的眼是清澈的,我们由婴儿逐渐长大、变老,有人到五十岁眼神也是澄澈的,有人却风尘入骨,他们经历过什么,不必分辨、解释,经历全写在他们的脸上——

焦黄的脸是为旧事辗转过的夜;
下垂的眼睑是狂欢后醒来的下午;
八字纹提示着无数次争夺与抢掠;
眼神里的厌倦是欲望冷却后的灰烬;

.....

俗话说“眼睛是心灵的窗户”,在人的脸部,与眼睛离得最近、关系最密切的非眉毛莫属,有人称其为“心灵的窗框”。

眼睛——敞开心灵的窗口

中国有句古话叫“胸中不正,则眸子眊焉”,就是说眼睛不明亮的人,其心难测。

眼睛是心灵的窗户,是顺应宇宙中日月星辰而生,在相学上也有特别重要的意义。

文学家们很喜欢通过描写眼睛刻画人物内心的性格,自是这个道理。

眼睛是整个面相最重要之处,用以观察人之善恶、贤愚、人格之高尚或卑劣、决断力之快慢、体质之强弱及运气之好坏等。

1. 眼睛的形状透露内心世界

大眼:温柔个性好

眼睛的大小有没有一定的区分标准呢？眼睛的大小不只限于横幅，还包括开启时的上下幅或眼睛瞳孔大小等。大眼睛自古以来就被视为美貌的重要要素之一。大眼睛更表示拥有纯美、温柔的个性。大眼睛的人表现力好，适合从事礼仪、演讲等可以发挥表现欲的工作。不过，大眼睛的人也容易犯过度敏感的毛病，而且爱憎分明的个性也可能令其与人缺乏沟通的空间。而眼大露神的女子，更易陷入一时冲动而发展的感情中，因意气用事而后悔。在此奉劝一句：大眼睛帅哥美女们，对人对事别太主观判断，也学着审慎客观一点。

小眼：敦厚智能好

小眼睛以性格敦厚、朴实内向型者居多，神秘主义者，也很聪明，言行多属封闭型。这种人意志坚定，有时会拘泥于小事而坏了大事。虽说如此，但其细心，有耐性，所以适合从事长期努力的工作，而最后成就了不起的事业哦！在政界或财界有不少成功者都拥有一双小眼，由此可见，有些人的外观并无任何特殊优点，但其内在潜力与实力却可令其一鸣惊人！小眼女性生活平淡，不爱冒险，有点小心眼，会是典型的贤妻良母。而她们的指尖也相当灵活，在时装设计、画报有关或美容方面有不错的发展。另外有一种小眼而眼光闪烁不停者，有潜力成为杰出人物哦——快快从今天开始努力吧！

细眼：仁慈而内向

眼细之人心思细密，观察敏锐，做事有条不紊，极具周详的计划；而且他们仁慈友好，有奉献精神，当然就适合做一些精密性的工作或参谋工作啦！但眼细表现出性格较为内向，遇事没有主见，人云亦云等，对事情也有极端的看法，因而在许多时候不能及时采取行动，错失一些良机。而且很多时候，他们感情比较脆弱，可能因为他们想得太多，而显得有点神经质，疑心重吧。所以，眼细的朋友，应多磨练自己的承受力，这样面对事业和感情会有很大助益。有时也要以自己为中心，解放一下！

白眼：城府深、性格躁

黑眼珠偏上或偏下，由眼珠的上面或下面都可以看到眼白的眼睛。白眼的这些人有才华，脑筋也转得很快，城府较深，善用谋略。在社会上可以取得一定地位。

白眼分上三白眼和下三白眼：上三白眼——眼珠上方露出眼白，是经常以自我为中心的人，非常神经质，暴躁易怒，喜欢攻击别人。通常来说，有上三白眼的人，自卑感特别重，对别人的批评很敏感，经常会往坏的方向想，犯罪倾向也比别人强。奉劝一句：要修心养性啦！

下三白眼是指眼珠下方露出眼白——也就是眼珠上吊，眼下露白的人，通常是有自信的人，性格好强，胆大，生活物欲很强，一旦决心做一件事，都会排除万难进行到底，但任性冷漠，经常言行不一。而且他们比较不去体会别人的感受，也很神经质，疑心重，嫉妒心强，固执。具白眼的人如果多把眼珠往上移或往下移，养成习惯，给人的印象还是会变好的。

凹眼：有才华警觉高

眼眶深，眼珠陷入之人，较有才华，理解力强，警觉性高，思虑周密。他们看事情能透过表象看本质，理性较高，可以冷静分析，而显得莫测高深。比较诚实，做事也能坚持到底。个性好沉默，不爱多讲话，拙于表达自己的意志，因此不适合于从事人际关系的工作。但对繁琐的工作可以不厌其烦，是脚踏实地的实干家，也因为肯干，所以只要时机一到便能开花结果，晚年运不错。他们的缺点是做事较慢，而且脾气不太好，比较注重自己的和眼前的利益。由于理想较高，名誉、婚姻、钱财、人缘方面就需要多多努力才能达到要求啦！

凸眼：乐观善良

心地善良、开朗乐观是这种人的特性。眼球凸出就生理上而言，是因为眼球后面说话神经发达之故，所以这类人善于交际，表现得比较健谈。他们有冲劲且做事尽心尽力，但却犯丢三落四的毛病，心思显得飘浮不定，给人反复无常，唠里唠叨的感觉。个性急躁，有些神经质，经常会没事找事自我折磨，所谓天下本无事，庸人自扰之，就是这一类人。

这类女孩子谈起恋爱，会特别表现出一份有点兴奋期待，又有点担

忧烦乱的情绪。恋爱中的男孩子可能不明白她为什么匆匆忙忙地赴约,约会过程时又好像心不在焉似的答非所问,分别时匆匆离去,好像落荒而逃般。其实,说穿了她自己搞不清自己的情绪,把自己弄得有点无厘头。这种眼相的女孩缺少眼神的灵动力,要男孩子喜欢不是一件容易事哦,所以快快修正自己,别再神经兮兮的了!

圆眼:率直,人缘佳

圆眼之人生性大大咧咧,开朗、率真、直爽,为人也是表里如一。人缘极佳,领悟力强,兴趣广泛,擅于思考。做事积极认真,简单武断,感觉敏锐,深得旁人的喜爱!当然了,人无完人,生有圆眼的人,比较容易受到外界条件的诱惑,一旦受到诱惑,就会把持不住自己。这种人自尊心极强,又常有自以为是的倾向——虽然你有很多优点,但也应该找出自己的缺点,而让自己变得更加完美哦!

眼尾皱纹:多藏愁思

眼尾有多条皱纹的人,这种人心里总是烦东烦西的,感情生活起伏不定,工作也难尽如人愿,所以相对于别人来得漂泊不定。而他们有时候也未免想得太多了,神经兮兮的!而且,他们可能是一心只望跳龙门的类型,虚荣心较强。由于其较为强烈的自我表现欲和追求表面的浮华,使人生的欲望体现得非常强烈。比较唯我主义,自私自利,自我控制能力又比较薄弱,伦理、道德观念不够强,没有责任心。这种类型的人或许在身体健康方面有些问题,要注意身体了。

单眼皮:有主见,意志强

单眼皮的人,做事积极主动、沉着冷静,意志力较一般人强!个性上很有主见,做事方面判断力也强,能吃苦耐劳,受挫和耐力承受指数高。不会出现见异思迁或是虎头蛇尾的状况。但同时单眼皮的人又是比较内向,沉默寡言,而且自尊心过强,疑心较重,同时也有懦弱的一面。在人际关系方面,由于他们有些顽固,自我意识太重且好强,而容易导致与人发生分歧,引发人际关系紧张,与人意见不合。单眼皮女孩子内质比较害

羞,而且比较向往细水长流的感情,所以要追她们,一定要持之以恒,不要半途而废,因为耐力也是她们考验你的一个项目。

双眼皮:热情开朗又大方

双眼皮之人性格开朗、大方、坦诚、热情,感情指数很高,爱美也爱花钱。特质是:他们头脑也较灵活,应变力强。眼睛看起来虽好看,但是做事缺乏毅力、耐性,也很情绪化,总是三天打鱼,两天晒网,以三分钟热度来做一件事,难以贯彻到底,容易改变既定的计划或原则,这点要改进哦!而女性则好打扮,追赶潮流。无论男女,都较感情用事。

双眼皮按眼睑的长与圆分两种情况:眼睑长的双眼皮属于感情丰富而脆弱型,不太经得起打击、挫折,缺乏毅力及持久性;眼睑圆的双眼皮即眼睑之中央部位愈向上者愈呈圆形状,这种人个性开朗,天真活泼,不过他们可能很容易受骗,还是小心点好。

还有一种很少见的类型,就是眼皮一单一双的人,他们个性比较自我矛盾。往往自己决定了一件事,到大家通过了,而最后否决的又是他自己,真有点莫名其妙。你们做事之前请应先定个目标或标准吧,这样才不至于老是三心两意啊。

多眼皮:感情丰富

眼皮多层,表示这些人感情比较丰富,作为他们的朋友,必定被他们所重视,而且可以深交且长久。而作为不熟的朋友,他们也是待人亲切,讨人喜欢。但有一点就是个性比较敏感和冲动,往往看到别人背后议论就会多心,会八卦地跑上去询问,又冲动地发表意见。总之一句话:眼皮内双的人,感情面和理智面可以协调平衡,为最佳眼皮,是值得交往的朋友。

眨眼:自卑缺乏安全感

不停眨眼的人,有些自卑,往往是缺乏信心与安全感的表现,可能是从小比较缺乏父母的疼爱,在学校时成绩也不突出,工作上没有什么很好的表现,对自己的信心难免不够。又或是心虚不安,可能私下有什么小