

微表情 心理学

MI CRO- EXPR ESS ION

刘川——编著

揭露隐蔽的心理秘密，
洞悉微妙的情绪真相。

微表情是一种本能反应、不受思想的控制、无法掩饰也不能伪装的表情，
是了解
一个人内心真实想法的最准确的线索和证据。

微表情 心理学

MI
CRO-
EXPR
ESS
ION

刘川——编著

图书在版编目(CIP)数据

微表情心理学 / 刘川编著. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2016.10 (2017.6 重印)

ISBN 978-7-5057-3882-9

I. ①微… II. ①刘… III. ①表情-心理学-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 251369 号

书名 微表情心理学
著者 刘川
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
规格 710×1000 毫米 16 开
16 印张 200 千字
版次 2016 年 11 月第 1 版
印次 2017 年 6 月第 2 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3882-9
定价 36.00 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676
版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换

前言

这个世界上有着形形色色的人，不同的相貌、性格和处事方式，这些都让每一个人成了独一无二的个体。实际上，每一个人也是一个单独的世界，在这个世界中，他按照自己的意愿和行为准则去做事，去和人交往。因此，有多少个单独的个人，就有多少个缤纷的世界。

每一个人的内心都是一座城，又因为城门的紧闭，却让别人总是拥有浓厚的兴趣去打开它。

“微表情”，作为一个心理学名词，能够反映出一个人内心的流露与掩饰。人们通过做一些表情把内心感受表达给对方。微表情是一种本能反应、不受思想的控制、无法掩饰也不能伪装的表情，是了解一个人内心真实想法的最准确的线索和证据。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。虽然一个下意识的表情可能只是持续一瞬间，但却很容易暴露情绪。

在这个纷繁复杂、瞬息万变的现代社会中，每一个人都无时无刻在与他人进行沟通和交往。社会是一所大学，每个人都必须在这所学校中，接受人生的考验和灵魂的洗礼。如果你具有破解他人身体语言的本领，就意味着你可以轻松地看透周遭发生的人与事、勘破一个人的真伪，洞悉他人内心深处潜藏的玄机，以不变应万变，顺利地窥探出情绪变化的温差，辨别出气色蕴藏的内涵，使你在人生的旅途上左右逢源，把人生的主动权牢牢地掌握在自己的手中。

《微表情心理学》从外貌形象、眼神表情、肢体表情、言谈话语、兴趣爱好等多种角度，结合大量生动、具体的案例，对人们的各种微表情进行了深入、透彻、全面的剖析，由表及里，由内至外，从现象推测出本质，挖掘出人们内心深处欲要隐藏的真相。

这世上没有看不透的人，没有搞不定的事，只要你用心，就可以观人于细微，察人于无形。你需要学习并掌握微表情心理学的知识，并在现实生活中不断实践运用，这样你才能够把握这一瞬间的真相。只要你能准确解读他人的微表情，又能善用微表情，就能够在职场和商场的交际应酬里左右逢源，成为人际关系的大赢家。



目录

第一章 眼明心亮——看得清楚才能活得明白

不能识人就不能交人、用人，甚至是防人。识人一事，很多人往往不得要领，乃至一再失察，不得人脉。所以说，人们需要练就一双能够透过表象看清本质的火眼金睛，把人心看得透彻、看得全面，直至看到骨子里，这样你才能真正得到自己需要的人脉，使你立于不败之地。

- 欲成大事，先会识人 / 2
- 看人要看到骨子里 / 4
- 第一次见面就把人看穿 / 6
- 立体透视，解读人心 / 8
- 多角度透视，抓住人物本质 / 11
- 全方位把握，了解人物特点 / 13
- 看人识人不能以点概面 / 15
- 微表情看人10不该 / 19

第二章 以貌取人——一张张脸谱下的秘密

俗话说“相由心生”。人，或许可以控制自己的言谈与举止，但绝对控制不了自己的外貌。而外貌恰恰是人内心的显示屏，它能流露出比言行更为真实的信息。假如你能读懂他人的外貌，那么，你也就能更为了解他人的内心。

- 人的面相暗藏玄机 / 28
- 微表情——心灵的晴雨表 / 31
- 眉宇之间大有文章 / 32
- 手指连着心 / 34
- 鼻子也有话要说 / 36
- 不张嘴，也能看到心 / 38
- 不一定开心才会笑 / 39
- 微笑的含义有很多 / 41
- 简单准确的直观识人三法 / 44

第三章 眼随心动——眼部神情最走心

美国著名讽刺小说家欧·亨利有一句名言：“人的眼睛都是探照灯！”这就是说，眼神都是心理的一种暗示，都是可以捕捉的密码。你要学会打量对方的眼神，发现其心理之变化，这样你就会更睿智。

- 眼睛是内心的最大泄密者 / 48
- 把眼睛读懂，就能把人看清 / 50

给自己一双善于识人的慧眼 / 53

欲遮羞盖丑的眼神 / 55

无视别人的眼神 / 57

东张西望的眼神 / 59

东躲西藏的眼神 / 60

空洞无物的眼睛 / 61

有所质疑的眼神 / 63

第四章 手足连心——从不说谎的肢体表情

人的肢体微表情，其实隐藏着大量真实的信息，反映了人的心态、性格、感情和欲望，等等。我们可以通过一个人的行为举止来观察他真实的内心世界，从而见机行事，我们的难度在于必须提前做出判断和反应，否则，恐怕就会比较被动了。

肢体语言信息量很大 / 66

微小动作内含玄机 / 69

不易察觉的手上秘密 / 70

举手之间内心流露 / 72

搓手不一定是因为天冷 / 73

爱拍脑袋是个什么情况？ / 74

环抱双臂意味着什么？ / 75

一握手便知他在想什么 / 77

抓耳挠腮是因为痒？ / 80

一眼看穿傲慢之人 / 81

人的腿同样会泄密 / 82

- 走姿不同，性格不同 / 84
- 站姿，人性的自然流露 / 87
- 坐姿来自于心灵的暗示 / 88
- 睡姿泄露人的潜意识 / 92
- 日常交流动作的深意解析 / 96

第五章 弦外之音——“话中话”才是你要把握的关键

一个人的言语，在一定程度上可以反映一个人的一些实际情况。言谈话语表达出来的信息有真实与不真实之分，要想准确识别单凭感觉是不够的。你不仅要分析他人的话中之意，更要分析其言外之意，同时，还要捕捉住一些相关的细节加以辅证。假如不善于分析他人的言论，辨其是非善恶，是无法正确考察一个人的。

- 嘴巴是心灵的门户 / 100
- 从说话习惯看人物类型 / 101
- 不可不注意的“语外语” / 103
- 推销中的察言观色 / 106
- 诱导对方更多地去说话 / 109
- 听出对方弦外之音 / 111
- 看透内心才能更好交流 / 114
- 打招呼中可知对方性格 / 115
- 在闲谈中了解他人心态 / 116
- 从客套话中看清对方的真心 / 120
- 口头禅体现个性特点 / 121

- 说话偏激的人有性格缺陷 / 124
- 一眼看穿口蜜腹剑之人 / 125
- 解读那些爱说的人 / 126
- 为什么他开口闭口都说“我” / 128
- 有些男人为什么喜欢谈论妻子 / 129
- 透过吵架看性格特质 / 131

第六章 偏好微察——躲在习惯背后的真实心理

一个人的习惯是后天形成的，有什么样的习惯就会有什么样的性格；兴趣爱好则是一个人内心的自然流露，是不带任何掩饰的。这是一个人最真实的状态，是一个人内心的最佳表现方式，只要我们留意观察，看看他日常有哪些习惯，都爱好些什么，我们就能拨云见日，识得他的庐山真面目。

- 嗜好不同，性格各异 / 136
- 透过阅读了解性格 / 139
- 通过音乐分析人性 / 142
- 舞蹈中的个性流露 / 144
- 观察收藏可知心绪 / 146
- 卧室装饰显露心态 / 148
- 旅游方式体现性情 / 150
- 汽车喜好彰显品位 / 152
- 运动喜好隐藏人物个性 / 154
- 电脑迷的性格分析 / 157
- 男女举杯姿势的个性分析 / 158

- 端红酒杯姿态的性格分析 / 159
- 打电话姿态的心理分析 / 161
- 名片上印着别名的人 / 164
- 吝啬交换名片的人 / 165
- 以多种头衔示人的人 / 166
- 名片上标注日期、地点的人 / 168
- 携带他人名片到处走动的人 / 169

第七章 拆穿谎言——不做那个被欺骗的人

西方社会流行着这样一句谚语：“当真理还在穿鞋的时候，谎言已跑出很远了。”就连莎士比亚也曾发出感慨：“上帝啊上帝，这个世界为什么这样喜欢说谎呢！”事实就是这样，不管你愿不愿意面对，我们的现实生活中早已充斥着大量的谎言，我们无法回避它们，就必须每天去面对、去听、去看、去感觉，去破译。

- 手揉眼睛未必是眼里进了沙 / 172
- 下意识手遮嘴巴，是怕说出真话 / 173
- 手摸鼻子不一定是鼻子痒 / 174
- 假笑是一种迷惑人的手段 / 176
- 步步诱导对方说出真话 / 177
- “请君入瓮”破谎法 / 181
- 推门见山法破谎法 / 184
- 计中设计识谎言 / 187
- 以谎试谎法 / 188
- “不告诉”就是告诉 / 191

第八章 爱情男女——如何分辨对方情感的真实性的真实性

我们常像喜欢偶像一样钟情于一个人。那时候觉得对方什么都好，似乎能够拯救你孤单的灵魂，能陪你一起过所有你想要的生活。然而有时这种最初的崇拜，却往往会把我们带进阴沟。请注意，无论一个人是公主、是王子、是花魁、还是才子，他都会有不为人知，极力伪装的一面。

- 对方对你动心的征兆 / 194
- 形形色色的男人脸谱 / 197
- 男人对恋爱和婚姻的看法 / 202
- 反过来看男人，会有新发现 / 205
- 总说你“傻”，是因为他爱你 / 208
- 男人爱你，就会计较你的过去 / 211
- 浪漫有时只是男人的手段 / 214
- 总说娶你，不一定会娶你 / 216
- “我不想结婚”的弦外之音 / 221
- 他想分手却要你说出口的征兆 / 224
- 女人发嗲，信息量很大 / 227
- 她越折腾你，可能越在乎你 / 231
- 女人没事找事是一种试探 / 235
- 不在意名分的女人用情不深 / 238
- 女人的骗术也很了得 / 240

第一章 眼明心亮 ——看得清楚才能活得明白

不能识人就不能交人、用人，甚至是防人。识人一事，很多人往往不得要领，乃至一再失察，不得人脉。所以说，人们需要练就一双能够透过表象看清本质的火眼金睛，把人心看得透彻、看得全面，直至看到骨子里，这样你才能真正得到自己需要的人脉，使你立于不败之地。

欲成大事，先会识人

世界是人的世界，想要读懂世界，必要读懂人。成大事者都知道自己成长的真正土壤就是由人组成的社会，所以他们走上社会之前先学习如何识人，看懂人心是他们成功的重要法宝。

在我国历史上，历代杰出的思想家、政治家都认识到“为政之要，唯在得人”，发出了“千军易得，一将难求”的感叹。这不仅是看重人才在决定战争胜败，国家兴亡中的重要地位和作用，同时也是对知人识人不易的感慨。为此，所有成大器者，没有不会看人识人的，他们不仅是知人识人的专业研究员，也是深有资历的识人专家。

人的识别，是对人的觉悟、品质、知识、工作能力、性格、精力状况等方面，进行全面的考察与评价。“知人”既是人才管理的重要内容，又是对人合理评价和科学管理的前提条件。可以说，知人是坚持公道正派、任人唯贤的基本保证。没有识人的“慧眼”，“近己之好恶而不知”，就不能坚持公道正派、任人唯贤的原则。是对人才实施科学管理的重要环节，知人是用人尽其才，才尽其用的必不可少的环节，同时也是激励人才奋发进取的有效措施。

刘邦的长处是善于知人用人，大胆从基层中提拔人。陈平的重用就是其中一例，刘邦看中陈平的长处，因此，没有猜疑他是归降之臣而重用

之。等到朝中大臣谗言诋毁之时，刘邦却深明用人之道，不予理会，对陈平厚加赏赐，提升为护军中尉，监察全体官兵。从此，诸将再不敢诋毁陈平。

中国历史上的明君唐太宗曾说过“何代无贤”，非常值得今天的识人用才者深思、借鉴。唐太宗之所以使朝廷欣欣向荣，出现“贞观之治”，就是因为他知人识人。因此，能否识人在很大程度上决定着个人的生存。

“人之难知，不在乎贤不肖，而在于枉直。”即识别虚伪和诚实。人有坏人与好人之分，英雄有真英雄与假英雄之分，君子有真君子与伪君子之分。人还可以分为虚伪与诚实；有表面诚实却心藏杀机；有“大智若愚”，表面看上去是愚笨的样子，而内在里却是聪明之人；有“自作聪明”而实际的愚人；有两面派……

难怪人们常说，天下者，知人为难。今天，大家懂得知人难，就不会对人轻易下结论，就会更科学地鉴别人。

“事之至大，莫如知人”。对于领导者来说，“帝王之德，莫大于知人”，没有比识人才更重要的了；对聪明的人来说，“知者莫于知贤”，没有比发现和了解贤者更重要的了；对于主持政务的人来说，“尚贤者，政之本也”，尊重贤士是治政的根本；“求治之道，首与用贤”。治理国家的方法，首先在于使用贤人。“安危之本在于任人”，即国家安危的根本在于任人。

“夫为国家者，任官以才，立政以礼，怀民以仁，交邻以信；是以官得其人，政得其节，百姓怀其德，四邻亲其义。夫如是，则国家安如磐石，炽如焱火，触之者碎，犯之者焦，虽有强暴之国，尚何足畏哉！”

这就告诉人们：对于治理国家的人来说，任命有才能的人为官，按照礼制确立政策法规，以仁爱之心安抚百姓，凭借信义结交邻邦。如此，官

员由有才干的人担任，政事得到礼教的节制，百姓人心归附只因为他的德行，四邻亲近友善只因他的恪守信义。这样，国家则会安如磐石，炽如火焰，触犯它的一定被撞得粉碎，冒犯它的一定被烧得焦头烂额。如此，即便是有强暴的敌国存在，又有什么值得畏惧的呢！但要做到这一点，只有知人才能为事之至大，莫如知人识人，因此，一个成功人士首先必是一个善于识人知人的高手。

我们说，成事之先要识人，识人方可兴大事。

看人要看到骨子里

一个卓有见识的人，即使在十分安全的地方，对生活中发生的不同寻常的事情或举动，都会居安思危，事先看透他人的真实居心，而采取未雨绸缪的防范之策。

第一个阶段是描述性阶段，通过初步的接触、观察即能描述所观察对象的外貌特征、兴趣爱好以及文化水平程度、工作情况、社会地位，等等。

第二个阶段是预测性阶段，即进一步了解观察对象的性格特点、思维特征、思想感情、为人处世的态度，等等。此阶段不但能够准确地描述一个人，而且还能预测到一个人的行为。

第三个阶段是解释性阶段，即进一步对一个人的性格成因、生活经

历、行为动机及心理基础等进行全面的了解与认识。此阶段不但能预测一个人的行为，同时还能解释其行为的动机以及性格的心理基础。由此，观察一个人，必须正确掌握观察的深度，特别是对一个未知的“陌生人”更不可盲目地下结论，只有通过多方面的认真考察，才能获得准确的了解。

通过三个阶段的融会贯通，人们可以很快地了解一个人的内心动态。从而推断一个人的未来与动向。不少英才行为反常、性格怪异，甚至表现为顽劣不堪，但明眼人能透过表面现象看出他们的本来面目。

春秋战国时期，赵国的国王赵简子想确立王位的继承人。于是赵简子便写了一篇训辞，并将训辞分别写在两块竹简上面，叫两个儿子各执一块，并要熟记训辞的内容。三天之后，赵简子将大儿子伯鲁叫到身边，要他背诵训辞，可伯鲁一个字也没有背出来；叫他把竹简拿出来看一看，伯鲁说早就弄丢了，现不知去向。赵王虽然不悦，但并未面斥。接着赵简子又把无恤叫来，叫他背诵训辞，无恤从头至尾一字不漏地背了出来，后问他竹简在哪里，无恤立即从袖中取出，并恭恭敬敬地奉呈赵王。赵王心虽然高兴，但并未夸奖。通过这次考验，赵王了解了两个儿子的做事态度，认为无恤能够严守父训，做事认真，听从教育，勤谨有礼，便确立无恤为他的继承人。

与赵简子相反，出身农户的刘裕虽没有多少文化，却能够一统天下，他凭借的是自己的豪侠志气。

刘裕在东晋末年南北朝混战之际，崛起于行武，终其一生，戎马倥偬。这位靠战争登上皇位的农家子弟，勇武善战、胸有韬略，的确充满了“金戈铁马，气吞万里如虎”的英雄气概。刘裕曾在桓玄手下做一个小小的头目，当时桓玄已篡位，在私下，他的夫人对桓玄说道：“依我看来，刘裕龙行虎步，风度不凡，恐怕不能为人下，不如早点除掉他，迟了恐怕