

打破谎言 还原真相

一本专门为你准备的微表情读心术

刘行光◎著



DAPO HUANGYAN
HUANYUAN ZHENXIANG

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

打破谎言 还原真相 / 刘行光著. —北京:中国财富出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5047-6252-8

I. ①打… II. ①刘… III. ①谎言-心理学分析 IV. ①C912.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 209470 号

策划编辑 刘 晗 责任编辑 白 柠
责任印制 方朋远 责任校对 梁 凡 张营营 责任发行 张红燕

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6252-8/C·0208

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2016 年 10 月第 1 版

印 张 15 印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷

字 数 201 千字 定 价 36.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

热播美剧《别对我撒谎》中，主人公卡尔用令人惊异的方法轻松破案：没有刑讯逼供、没有物证，只是和爆炸案犯罪嫌疑人聊了会儿天，捕捉到对方耸肩、吸鼻子等几个转瞬即逝的表情、动作，便以此为线索找出了爆炸物的安置点，让人目瞪口呆。

他凭什么线索破的案？答案很简单：面部表情，也就是大家平常所说的“读心术”。

有人说，脸是思维的画板，人们的情绪都会被面部表情凭借眼、眉、嘴以及面部肌肉的变化等体现出来的，内容极为丰富，例如“喜气洋洋”“气势汹汹”“愁眉苦脸”“眉开眼笑”等都是表示人们喜怒哀

乐的表情。可以说，人的面部是人体语言的“稠密区”。曾有学者估计，人脸可以做出 25 万多种不同的表情，这一估计似乎太过惊人，但一般心理学家都认为，人的面部表情变化有两万种以上。例如，作家托尔斯泰曾经描写过 85 种不同的眼神和 97 种不同的笑容。

人类的面部是最富表现力的部位，它能表达多种复杂的信息，如愉快、冷漠、惊奇、诱惑、恐惧、愤怒、悲伤、厌恶、轻蔑、迷惑不解、刚毅、果断等，而且面部表情也能传播比其他媒介更准确的情感信息。

人类的心理活动非常微妙，但是从表情里往往会流露出一些蛛丝马迹。比如遇到高兴的事，面部肌肉就会松弛。在人际交往中，如果你够仔细，便能够发现人们的面部总会有各种各样的表情。通常，一个人内心往哪个方向想，他的注意力就会在哪里集中，这是人最原始的反应。而人的注意力集中之处，往往又会从眼神中表现出来，从眉毛上流露出来，从鼻子和嘴巴上反映出来。所以，即使你再能伪装，也难以避免表情的“背叛”。从这个角度来看，人的表情最能真实地反映一个人的思想所在。

在某大学的课堂上，鸦雀无声，心理学教授把一张光碟放进电脑，然后转过身对大家说：“请大家注意看屏幕上出现的一系列人脸，每一种人脸代表着一种心理。三分钟后，你们告诉我，在这些常见的表情中，代表轻蔑、恐惧、悲伤、喜悦、愤怒和惊奇的各是哪一张。”同学们好奇地将影像看完，最后给出答案，但还是有一半的学生没有把表情和其表达的心理完全对应。

教授说：“你们错得最多的就是把厌恶和愤怒混淆了，因为在这两种表情中，眉毛都是朝下的。”接着，教授向大家展示了一组照片，继续说道：“你们看，虽然眉毛都是朝下，但是人在愤怒的时候嘴唇是闭

起来的，而且嘴唇的颜色会因生气而发白；当一个人表现出厌恶时，他的鼻孔是收缩变小的。”有一个同学问：“那惊奇和恐惧怎样区分呢？”教授回答：“在惊奇和恐惧时，人的眉毛都是向上展开，嘴巴是张开的。但是人在恐惧时嘴巴会比较紧，而且嘴巴还会向耳朵的方向扩张，而人在惊奇时嘴唇是放松的。”

讲完之后，大家都感受到了表情密码的神奇。原来，在这些司空见惯的表情中，竟然藏有这么多有趣的信息。因此，面部表情可以说是鉴别情绪的主要标志。面部表情还有个心理学名词，叫微表情。主要是指人们通过做一些细小的表情向对方表达某种内心感受的心理活动。微表情一般都是下意识的，因此停留的时间很短，最短的只会持续1/25秒左右。它是人的本能反应，不受思想的控制，也难以掩饰。因此，把微表情说成突破别人心理的利器并不过分。

在日常生活中，很多的矛盾和隔阂多缘于对对方错误的判断。而这种误会，会使得人际关系变得更复杂。如果你懂得解读别人的表情密码，那么就能轻松地走进对方心里，在高兴的时候陪他们高兴，在难过的时候陪他们难过，这样在交往中你就占了绝对的优势。若你完全不懂他人的心理，会让别人觉得和你话不投机，就很难引发其内心的情感共鸣，他人便会本能地对你产生抵触和对抗心理。所以，准确地理解对方的微表情可以了解别人真实的内心世界，从而为人际交往提供指导和帮助。

总之，在这错综复杂的社会，大家每天都要和各种各样的人打交道、相处交往。如果你能从别人的微表情中揣摩出对方的心思，那么你就能很好地洞悉他人的内心。

打破谎言 还原真相

目 录



微表情——反映本意的“读脸神器”

破译人心的“密码”让他无所遁形	002
只有揭开他的面具才能直捣黄龙	005
别装了，你所有的秘密都在脸上	008
谁想要控制潜意识？门都没有	011
情绪才是人们言行的真正主宰	013

读懂他内心的秘密才能对症下药	017
施展读脸术要注意这些“戒条”	020



眉飞色舞——出卖内心的“污点证人”

八字倾斜的眉毛：我真没用，我心情很糟糕	026
眉毛呈 10:10 状：上脸是吧，我可要发飙了	028
眉毛高抬：你说的话我连标点符号都不信	031
眉毛下压紧绷：情况糟透了，我内心很不爽	034
眉毛动起来：我很靠谱，相当值得你信任	037
眉头紧锁、嘴角下拉：我对你很不满意	040
眉毛稍稍上扬：难道你忘了？这到底是咋回事	043
眉毛向上紧拉：哎呀，可吓死我了	046
眉毛半放低：这是什么意思	049
手放在眉骨附近：这下糗大了	052



顾盼神飞——暗藏玄机的“摇曳多姿”

眼神下移：唉，我肯定不行，一定会失败	058
--------------------------	-----

眼珠乱转：我读书少，你别欺骗或伤害我	061
斜着眼睛看人：我瞧不上你，你不配	064
眼睛发亮：哈哈，这才是我的兴趣所在	067
视线的变化：我心里的“波澜”你懂吗	070
偷偷斜瞟：我对你很感兴趣	073
翻白眼：其中的“潜台词”你要仔细咂摸	076
眼神躲躲闪闪：你说的话是真的还是假的	079
挤眼睛：哥们儿，快帮我说话圆场子啊	082
瞳孔放大：我内心的情绪在慢慢集结	086

四

鼻观心——这其中的弯弯绕你都懂吗

鼻尖上布满汗珠：我……我叫不紧张	092
鼻孔外翻：我很生气，后果很严重	095
鼻子微胀：我对你有看法，心里不高兴	098
不由自主地抹鼻子：我说的话别人会相信吗	101
鼻子泛白：我兴致不高，别再惹我了	104
抬高鼻子：我这么傲慢就是给你看的	107
鼻子歪向一边：我要么不屑，要么不信任	109
皱鼻子：我真是受够了，你快停下吧	111

五

嘴唇的艺术——“口是心非”的最佳泄密者

- 嘴角上扬：别猜了，我就是看不起你 116
- 嘴唇紧绷：我一定会坚持到底 118
- 嘴唇紧闭、嘴角向下：这么大的事，我行吗 121
- 点头时眼睛闭合：干得漂亮，我看好你 124
- 手指放在嘴唇中间：我的内心很纠结 126
- 轻咬下嘴唇：我心里紧张死了 128
- 抿紧嘴巴：我现在比较烦 132
- 嘴唇全开：哦，我的天啊 135

六

下巴的门道——这些猫腻真让人意想不到

- 用手托下巴：我真是受够了 140
- 嘴唇带动下巴抽动：我很尴尬 143
- 眼睑下垂、下巴上扬：你已经惹恼我了 145
- 下巴水平前伸：我真想揍你一顿 147
- 下巴高扬：我是“天下第一” 150

下巴不断后缩：我非常怯懦，不太相信你	152
下巴向下牵动：难道真拿你没招了	155
抚摸下巴：嘘，别吵，我正在沉思	157

七

笑逐“言”开——你知哪个是真哪个是假

眼角出现鱼尾纹：我的心情不错	162
眼睛里没笑意：我的笑其实是挤出来的	165
笑时撇着嘴角：我不坦诚，笑得也不情愿	167
抿着嘴笑：这跟我有关系吗	170
笑不露齿：其实，我内心是拒绝的	172
抬着下巴微笑：你懂我心里的优越感么	174
眼眸斜视的微笑：注意，我是在嘲讽你	177
双眼微眯的微笑：小心了，我正在算计你	179

八

假伤悲——如此用心的忽悠要仔细辨别

双眉下压：我的内心充满困惑和悲痛	182
闭着嘴痛哭：我控制，控制，再控制	185

哭时刻意咧嘴：我的悲伤是装出来的	187
睁大眼睛哭泣：我其实在耍心眼儿	190
流泪时嘴角下拉：唉，谁懂我内心的委屈	192
眼睑下垂、双目无神：神药也难治的悲伤	194

九

辨谎言——是你演技好还是我揭穿得早

目不转睛地盯着你看：被你拆穿又能怎样	198
抬高语调、生硬地重复：我其实很会装	201
说话时面无表情：我只是在隐藏我的内心	203
不断地眨眼睛：我心里有个小九九	206
手捂着嘴巴：说瞎话千万别被拆穿了	208
眼睛左瞟右看：真真假假你分得清吗	211
左右脸表情不对称：我在隐藏真实情感	214
频频咽口水：有些事真的不想让你知道	217
耸耸肩膀：我只是随便找个理由打发你	219
语速降低或结结巴巴：怎么才能把谎话说圆呢	222
行为与眼神不协调：我在绞尽脑汁胡编乱造	225



微表情——反映本意的“读脸神器”

作为一个心理学名词，微表情是指我们通过一些细小的表情向别人表达心中真实的感受。微表情是一种不自觉的表情，能反映出一个人真实的习惯、性情或特性，可谓是反映本意的“读脸神器”。虽然微表情停留时间非常短暂，有时甚至只有1/25秒，然而，在人际交往中微表情的作用却十分重要。因为任何微表情都可能“泄露”心中的某些信息，只要捕捉住这些细小的表情，就很容易搞清楚对方到底怎么想。

破译人心的“密码”让他无所遁形

亚伦·皮斯在《身体语言密码》中写道：“交流中有60%~80%的决定是在身体语言的影响下做出的。”因此，虽然口头语言是我们日常交流最重要的方式，但是借助身体语言，我们能够让交流更加有效便捷。

现在已经有很多专家开始对身体语言进行研究，人们也更加重视观察每个人身上透露出来的“表情”。例如，在工作中遭到上司的无理指责时，下属会不自觉地紧握拳头，表达此时内心的愤怒；在恋爱中，面对心仪男士的表白，女孩会不自觉地低头，双手会摸自己的衣角展现自己的害羞和欢喜。这些动作都会“暴露”当事人的内心，无声地向对方表达了自己的情绪和心意。

由此可见，身体语言的“微表情”其实无处不在，只是我们以前忽略了它，没有仔细地去观察它。

从人类诞生起，身体语言就一直伴随着我们。但是随着人类不断的进化和发展，口头语言成为主流，身体语言这种本能反应我们反而开始渐渐遗忘。直到这种“语言”被越来越多的人关注，行为专家们才将其当作一门借助姿势、手势进行信息传递的课题开始研究。

经过研究发现，这些微动作不受大脑的正常支配，却表达了人类隐含着的一些信息，然而很多时候我们会下意识地将它们忽略甚至根本无法察觉，因此才会感觉既熟悉又陌生。

当人类开始观察研究自己日常生活中的一举一动时才发现，自己内心的真实想法不可能通过得体的语言和动作完全掩饰，因为微表情已经透露了你真实的想法。随着肢体语言知识的不断普及，现在懂身体语言的人越来越多，它已经成了破译人心的“密码”、人际交往的有效工具。倘若我们及时有效地掌握它，这必然是我们人际交往的强大助力。

生活中，那些危害自身利益的谎言会成为我们的重点关注对象，但身边的很多“小陷阱”却被我们忽略了。其实，正是这些“小陷阱”阻碍了我们与别人的进一步交往，令我们陷入被动。这里为大家列举几个语言陷阱的例子。

丰富的面部表情是对方在隐藏真实想法

通常当一个人的眉毛、鼻子、嘴巴等面部器官一起动了起来，我们就会认为他的面部表情过于丰富。比如，当你穿着新买的衣服问好友“漂不漂亮”时，好友回答“还不错，挺好看的”，但她的鼻子和嘴巴挤到一块儿，两道眉毛也纠结在了一起。其实这些表情已经说明了她觉得这身衣服不是很适合你，但为了不影响你的心情，她选择隐藏自己的真实想法。

倘若这时你还在不停地追问朋友，很可能让朋友选择逃避。以后当你再次邀请朋友陪你一起逛街购物时，朋友可能就会选择“敬而远之”了，因为对方不想让这种尴尬的局面再次发生。所以，遇到这种情况时，我们就应该选择停一停，或者说“我再看看别的衣服吧，也许有更好的”。

嘴部动作反映着人的真实情绪

话从嘴出，人与人之间的交流90%都是通过嘴完成的，它是每个人表达想法的主要通道。从语言学角度看，每个字在被人说出口之前都有

一系列的动作，这些动作与说话人之间有着紧密的联系，反映着人的心理。所以，在交流的过程中，除了要注意对方说了什么外，更要注意其嘴角的变化。

嘴部的动作丰富多样，而且反映着人的真实情绪。比如，当一个人内心充满悲伤的情绪或者负面情绪时，他的嘴角经常呈倒“U”字型，而“O”字型则表明了当事人兴奋、高兴或者吃惊的情绪。当一个人紧张或者沮丧时，他嘴角的肌肉也会变得紧张，双唇紧闭变得扁平，并且紧闭扁平的程度会随着紧张程度越来越大。

转移目光表明内心不认同

转移目光在生活中十分常见。比如，老师找某学生谈话，老师在陈述完自己的观点后询问学生有什么想法。这时，学生常常会点头，但他的目光却在移动，或者低头看地面。其实，这表明学生内心不认同老师的观点，在谈话结束之后他依旧会按照自己的想法去做，绝不改变。因此，在说服别人时，倘若对方出现了这些小动作，我们就应当及时调整，换个角度跟对方沟通，或者暂时放弃说服对方，寻找机会去赢得对方的认同。

【读脸术】 生活中，有些人出于某些原因或者目的会掩藏自己的真实情况，然后为了不被别人发现会随大溜故作惊讶掩盖事实。但是，这种装出来的表情在脸上的停留时间会非常短暂，尤其是愤怒、憎恨等具有强烈情绪波动的表情，因为它们不需要时间来酝酿，往往是突然爆发出现。在跟别人交往中，如果发现对方具有以上特征，就要视情况选择当场拆穿其谎言，逼对方说出真相，或换种方式诱导对方说出真相。