

FBI 微表情

许大鹏◎著



美国联邦警察教你超实用心理策略

台海出版社

FBI 微表情

许大鹏◎著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 微表情 / 许大鹏著. — 北京: 台海出版社,
2017.4

ISBN 978-7-5168-1326-3

I. ① F… II. ① 许… III. ① 表情—心理学—通俗读
物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 080150 号

FBI 微表情

著 者: 许大鹏

责任编辑: 高惠娟 赵旭雯

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 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: thcbs@126.com

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 196 千字

印 张: 15.5

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1326-3

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究





为什么总有人能在日常的人际交往中感到如鱼得水、潇洒自在？为什么总有人能够深得长辈喜爱、师长垂怜？为什么总有人能够在工作中加薪升职、在生活中好运不断？为什么总有人能够办成别人办不到的事情？又是什么，这类人总能看破别人的想法？

事实上，上述问题的答案只有一个，就是这些人往往都具备异于常人的敏锐观察力，使得他们能够很好地捕捉到别人在无意中呈现出的细微表情、动作，通过这些细微的表情、动作的变化，他（她）们能够准确地推测出对方当前的内心情绪或心理状态，继而能以最恰当的方式进行回应。而这些恰到好处的回应，总能让他人感觉如沐春风，从而在无形中拉近彼此间的心理距离，自然就可以帮助他（她）们在生活中取得别人所达不到成绩和效果。

现实生活中，每个人都是既独立又互相联系的个体。通过彼此间的交流与沟通，人们能够维系自己与他人、自己与群体之间的联系，并实现彼此之间的思想、情感传递。每个人都需要不断地扩展自己的交际圈、不断地获得他人的友谊、不断地加深与老朋友之间的关系、不断地进行社交活动，用自己的诚心换取他人的友谊，以此来使自己的生活更加美好。

只是，人与人之间存在着一定的心理距离，这种心理距离会使得人在面对他人时下意识地产生戒备或防卫心理。这种戒备心、防卫心会使人伪

装自己，通过掩饰自己内心的真实情绪，来避免自己受到他人的伤害。这种状况导致人们在日常交际中，不得不时常猜测他人所表达的信息到底是出于真心还是假意。毫无疑问，这种技能对任何人都是一种挑战。那么，到底如何才能在日常生活中准确地辨别出他人所传递的信息？同时，如何判断他人所传递出的信息的真假？越来越多的人想要了解和掌握这些技能。而这些，正是微表情心理学的研究内容。

世界上绝没有两个完全相同的人，而芸芸众生中，却有着某些表达方式完全一致的微表情。日常生活中，人们会因为身边环境的变化或者所面对事物的转换，而产生各种各样的心理体验，这些心理体验就是我们日常所说的“情绪”。情绪产生后，总会直接或间接地通过人们的表情、动作、语言等形式表现出来，当它们表现的那一瞬间，人就产生了微表情。微表情在人类身体上出现的时间很短暂，它是人类无法控制或逃避的微小反应。这种反应就像一种加密装置，只要我们掌握了解读它的钥匙，就能破解出它所代表的含义。

有一种说法：一个人每说出的十句话中，有三句都是谎言。姑且不论这句话的真实性，现代社会中，每个人在漫长的一生中都需要面对无数的谎言。此时我们又该如何判断呢？该如何知道他（她）对你这番深情的表白，到底是出于真爱，还是另有所谋？该如何知道这个即将与你共同开创一番事业的人是良友还是唯利之徒呢？

事实上，早在古代人们就开始研究识人辨人的技巧了，只是当时，那些识人辨人的技能在实用方面尚有较大局限，多为经验之谈，既经不起科学论证，更难以适应现今社会日新月异的变化。因此，这些识人的技巧已经不能满足现实生活中人们的人际辨识需求。所以，在本书中，我们别出

心裁地采用了 FBI 对微表情的研究成果，再结合现代心理学以及我国古代的识人辨人之技巧的精华内容，最终打造出这本实用性强、覆盖面广的 FBI 心理学书籍，以此来满足社会大众的人际辨识需求。希望广大读者在认真阅读过本书之后，能够充分掌握及利用书中的相关知识，恰当地应用到自己的人际交往中，通过这些知识来掌握事实真相，控制自身情绪，甚至去引导他人的情绪，帮助自己在生活中占据主动地位，在工作中取得更大成功！



第一章 FBI 与微表情

第一节	FBI 与广义微表情	003
第二节	FBI 与潜意识	008
第三节	FBI 与情绪	013
第四节	FBI 识人技巧	018

第二章 FBI 与情绪微表情

第一节	喜悦	027
第二节	愤怒	033
第三节	悲伤	038
第四节	惊讶	043
第五节	恐惧	047
第六节	厌恶	051

第三章 FBI 探究五官

057	第一节	眼睛神态
061	第二节	瞳孔变化
064	第三节	视角变化
067	第四节	视觉阻断
071	第五节	特殊的眼部表情
075	第六节	眉有深意
079	第七节	嘴巴的小动作
083	第八节	嘴巴与谎言
087	第九节	指向性的下巴
091	第十节	鼻子的价值

第四章 FBI 与肢体语言

097	第一节	肢体语言的来源与发展
100	第二节	诚实的微动作
104	第三节	头部动作的深意
107	第四节	手部动作
110	第五节	握手的秘密
114	第六节	独特的五指
118	第七节	常见的手势
122	第八节	手臂动作
126	第九节	特殊的手臂动作
129	第十节	人际关系的标尺
133	第十一节	触碰的力量

第十二节	拥抱和抚摸	137
第十三节	耸肩的含义	141
第十四节	诚实的腿脚	145
第十五节	特殊的腿脚动作	149
第十六节	被忽视的躯干	153
第十七节	常见的躯干动作	157

第五章 FBI 教你以姿势识人

第一节	坐姿	163
第二节	站姿	167
第三节	走姿	170
第四节	睡姿	174

第六章 FBI 教你探究不同群体的微表情

第一节	女性群体的微表情	179
第二节	男性群体的微表情	182
第三节	老板群体的微表情	186

第七章 FBI 教你如何应用微表情

第一节	在面试招聘中的应用	193
第二节	在销售谈判中的应用	196
第三节	在日常生活中的应用	200

第八章 FBI 教你闻声识人

207	第一节	从音调中推知情感
211	第二节	打招呼透露出的秘密
215	第三节	说话时的动作
218	第四节	说话时的特点与性格
221	第五节	口头禅的秘密

第九章 FBI 教你如何解密性格

227	第一节	兴趣解密性格
230	第二节	妆容解密性格
233	第三节	衣着解密性格

第一章

FBI 与微表情



到底什么是微表情呢？广义微表情的含义又是什么？为什么它会被FBI如此重视？对我们普通人的工作生活来说，微表情又起到什么样的作用呢？

第一节 FBI 与广义微表情

FBI 是美国联邦调查局的英文缩写，也代表着联邦调查局始终贯彻的“忠诚、勇敢、正直”三大信条。FBI 是在 20 世纪初，由美国总统罗斯福授权司法部设立的一个小型侦探机构。在当时，该机构主要负责调查美国西部的土地非法出售等案件。一直到 1909 年，这个侦探机构才有了一个属于自己的正式称谓——调查局，到了 1935 年 7 月 1 日，调查局正式更名为美国联邦调查局，并沿用至今。

FBI 成立至今已有上百年的历史了，而这一个世纪的时间，也见证了 FBI 的成功与失败、荣誉和非议。成立之初，FBI 的主要任务是调查违反联邦法律的犯罪行为，多是一些盗窃、抢劫案件。到了一战和二战期间，FBI 的功能开始发生改变，从一个单纯调查犯罪的组织，转型成为以调查国外情报和恐怖活动为主的机构，甚至当时还针对性地调查了国内一些持有不同政见的人士，这在当时引起了很大非议。2001 年是对 FBI 有着重要意义的一年，这一年是 FBI 的历史转折点。由于“9·11”事件的发生，FBI 展开了有史以来规模最大的打击恐怖主义的侦探行动，这之后，打击恐怖主义也成为了 FBI 的首要任务之一。

虽然 FBI 是美国司法部下设的主要从事侦探调查的机构，但在很多普通民众心中，FBI 也同时是世界上最大的执法机构。FBI 有着自己的使命，他们不仅孜孜不倦地调查那些敢于违反联邦法律的人，而且还坚持与潜入



到美国的间谍以及恐怖分子斗智斗勇，他们既为美国联邦、州、地方或者其他国际机构提供破案指导和执法帮助，也在各种反暴行、打击毒品走私、抓捕各类有组织的犯罪团伙、暴力犯罪或知识分子犯罪方面身先士卒。可以说，在很多美国人心中，FBI 的探员们是全能的，而 FBI 也成为美国民众心目中打击犯罪最有效的机构。

是什么让 FBI 在一百年中迅速发展并壮大？是什么让 FBI 从最初的一个没有具体称谓、只拥有数名探员的调查小组，一跃而发展为今天这个拥有 2 万多探员的世界顶级调查组织？原因是多方面的，除了拥有美国政府的强力支持和一些传奇领导者之外，对心理学的深入研究也是让 FBI 从众多调查机构中脱颖而出的重要因素之一。回顾 FBI 的百年办案史，在还没有先进科技（比如 DNA 验定、指纹检索、测谎仪器）帮助的时候，FBI 的探员们竟然都能在众多纷杂混乱的线索中准确锁定罪犯，甚至可以成功挖掘出他们的作案动机，破获了很多冤案、积案，可以说，这一切在很大程度上归功于 FBI 对微表情所进行的详尽研究。

在 FBI 的众多犯罪心理学研究课题中，对微表情的研究是最全面、也是应用最广泛的，几乎所有的 FBI 探员们都对微表情充满极大热情，每个人都能熟练地运用微表情相关知识来协助自己的工作和生活。而那些刚刚加入的新探员，则会努力在工作之余加强自己的微表情辨识能力。也就是说，从加入 FBI 开始，这些人就与微表情结下了不解之缘。

到底什么是微表情呢？广义微表情的含义又是什么？为什么它会被 FBI 如此重视？对我们普通人的工作生活来说，微表情又起到什么样的作用呢？

微表情，其实是一个心理学名词。在解释微表情之前，我们首先需要了解表情的含义。表情是人类表达内心情感和情意的产物，是表现在人的面部、姿态和语音、语调上的思想感情，也是人们情绪的客观体现。表情

有三种，分别是面部表情、语言声调表情和身体姿态表情。简单地说，表情就是人们的心理想法的外部体现。只要人们的内心产生了某种变化，身体就一定会随之做出相应的“表情”。这些表情就是我们观察他人、获取信息的重要渠道，也是人们内心传递情感的重要方式。

从产生意识开始，人类就已经在接受父母的启蒙和系统教育了。在学习众多内容的过程中，对他人表情的辨识是其中最重要的一部分。表情知识结合人类的本能，构成了我们辨识他人表情的前提条件。所以，即便是一个刚刚懂事的孩子，也可以通过观察他人的表情，来了解对方想要表达的情绪。

虽然表情是人类心理的外在表现，但是人类也是善于伪装的。由于工作、生活、社交的需要，或者迫于生存压力，很多时候人们会隐藏自己的内心想法，或者压抑自己的内心情绪，有时候还会有意识地做出某些虚假表情，甚至干脆面无表情，以迷惑他人。在古代，人们只能凭借生活经验或本能来辨识他人的表情，这种辨识方法的局限性很大，并且无法形成一种系统知识，来帮助人们识破对方的伪装，所以，古代的识人技巧无法有效地解决表情识别的问题。一直到近代，随着心理学的产生，人们才开始得以从科学的角度逐步解决这一问题。

心理学相关研究发现，当人们的内心产生波动时，不管这个人是否将这种波动以表情的形式表现出来，也不管这个人在心理波动的过程中是否做出了虚假表情，以掩饰自己的内心情绪，实际上，只要当事人的内心产生了波动，他（她）的身体就一定会下意识地做出与内心波动相对应的表情，而这种表情，就是我们所说的微表情。之所以称之为微表情，是因为这种表情的持续时间仅为 $1/25$ 秒。虽然微表情出现的时间十分短暂，捕捉起来也十分困难，但正是由于它是人们在下意识中流露出来的表情，因此才成为人们内心情绪的最真实表现。



在心理学的定义中，微表情被视为是心理应激微反应的一部分。心理学家认为，它是人类的本能，既不受主观思维控制，也没有办法真正被掩饰，因此，它无法被伪装。所以，不管当事人用何种方法试图掩饰自己的内心情绪，他也不能完全隐藏自己的微表情。微反应的英文原文是“Micro-expressions”，通常译为微表情，所以在本文中，我们所说的广义微表情，就是指心理应激微反应，它包含面孔微反应、身体微反应和语言微反应三个部分。而这三种微表情，就是 FBI 克敌制胜的秘密武器。

虽然微表情是一闪而过的，很多时候人们难以观察到对方所流露出的这些微表情，但是，人们的大脑还是会本能地受其影响，而这种影响会让人们重新审视对方的情绪，自然也会影响人们的判断。比如，如果对方是发自内心地高兴，那么他表现出来的笑容就是自然丰满的，不含其他情绪的；但是，如果对方的表情里夹杂了“冷笑”这一微表情，我们就会本能地感觉到对方的笑容不真诚、不可信。

在应用上，微表情侧重于对个体压抑的内心情感的发掘。比如，在一个本该悲伤的环境中，当事人确实也表现出了非常悲痛的表情，可是他向上翘起的嘴角，却表明他的内心其实并不悲伤。尽管他希望自己表现出悲伤的样子，可是他的微表情“出卖”了他。而这种被自身理性压制、表现得不明显或非常短暂的情绪，就是我们把握对方真实内心的科学依据。

正是利用了“在心理变化过程中，微表情不受当事人主观意识控制”这一原理，FBI 准确地把握住了当事人的内心真实想法，从而在审讯或者案件侦破的过程中，轻松突破嫌疑人的心理防线，使自己处处占据先机。在美国，微表情的研究成果目前已经被广泛应用到国家安全、司法系统、临床医学、政治选举等多方面。专业人士认为，只有观察微表情这一人类本能的反应，才是捕捉对方心理变化最准确、最科学的方法。比如，

有些训练有素的犯罪分子，是可以通过针对性的训练，使自己轻松地通过测谎仪器测试的，但是微表情这种下意识的细微身体反应，则很难轻易通过训练得到消除，所以，人们可以通过微表情识破对方的伪装，看清他们的真面目。