

# FBI

## 读心术

破解行为



倘若你读马  
这就是FBI  
学会它，你  
移然 编著

# FBI

## 教你 10秒钟

### 掌握超强攻心术

攻城为下 攻心为上



像读心神探  
默化影响他  
的美国警察  
移然 编著

# FBI

## 教你 10秒钟

### 读懂面部微表情

抓住1/25秒的真实情绪



微表情告诉我们：笑并不完全代表高兴，还可能是讽刺；皱眉并不完全是愤怒，还可能是在思考；撇嘴并不完全是不屑，还可能是憋笑……

霍展昕 编著

上海科学普及出版社

# FBI 教你 10秒钟

## 读懂面部微表情

抓住1/25秒的真实情绪



图书在版编目(CIP)数据

FBI教你10秒钟读懂面部微表情/霍晨昕编著. —上海:  
上海科学普及出版社, 2012.4

(书立方. 第六辑)

ISBN 978-7-5427-5218-5

I. ①F… II. ①霍… 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041515号

书立方 第六辑



**FBI教你10秒钟读懂面部微表情** 霍晨昕 编著

本册责任编辑:刘湘雯

统筹:刘湘雯

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编:200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5218-5

版权所有, 侵权必究

邮购电话: 010-65929703

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertont.com](http://www.ertont.com)

## 前言

每当我们看到一张陌生的面孔，我们会下意识地作出一些基本的判断：这个人的脸形是圆是长？眼睛是大是小？嘴唇是厚是薄？妆容是否整洁？笑容是否亲切？目的是想从表情来判断这个人的基本性格，以确定是否对其有好感。令人遗憾的是，我们看到的表情并不完全是真的，这直接影响了我们的基础判断。因此，对微表情的判断就变得极为重要。微表情最短的持续时间是1/25秒，最长也不超过1/4秒，因为时间短暂，所以极容易被忽视。但如此短暂的表情，却出卖了许多被刻意掩饰的真实情绪。

通过对微表情的研究，我们会知道笑并不完全代表高兴，还可能是讽刺、是无奈、是蔑视；哭不完全代表伤心，还可能是恐惧、是高兴；皱眉不完全是愤怒，还可能是在思考、在犯愁；撇嘴不完全是屑，还可能是悲伤、是憋笑……

学习和研究微表情，有助于我们作出更为准确的判断，在人际关系中减少一些不必要的困难和阻力。但不得不提的是，微表情的研究不是通过一本书就可以完成的，它需要长时间的训练和观察。而且，微表情的用途不是恶作剧、卖弄才能和伤害他人。因此，请在了解微表情前先准备一个善良的念头。

# 目录

FBI教你10秒钟读懂面部微表情

## 第一章 ▶ 1/25秒的闪烁——微表情

- 跟自己的表情说“你好” ..... 6
- 微表情：最具诱惑的面部线索 ..... 10
- 你控制不了的肌肉 ..... 12

## 第二章 ▶ 眉眼真的会说话

- 眉毛告诉你的事 ..... 20
- 眼珠转来转去为什么 ..... 26
- 泄密的眼睛 ..... 30
- 平静之中出彩的鼻子 ..... 40
- 嘴唇也会七十二变 ..... 47
- 不甘寂寞的下巴 ..... 55

## 第三章 ▶ 笑不一定就是高兴

- 被低估的笑脸 ..... 60
- 复杂的笑容 ..... 63
- 揭开假笑的面具 ..... 70

## 第四章 ▶ 七大情绪的秘密

- 快乐 ..... 74
- 愤怒 ..... 80
- 悲伤 ..... 100

|           |     |
|-----------|-----|
| ●惊讶 ..... | 110 |
| ●恐惧 ..... | 122 |
| ●厌恶 ..... | 133 |
| ●轻蔑 ..... | 140 |

## **第五章 ▶ 别对我说谎**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ●布罗考陷阱 .....        | 144 |
| ●奥赛罗谬误 .....        | 149 |
| ●说谎的情绪和被怀疑的情绪 ..... | 152 |
| ●巧“舌”如簧 .....       | 155 |

## **附录一 ▶ 建立亲善关系**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ●如何回应对方的微表情 .....  | 158 |
| ●通过主导感官拉近距离 .....  | 164 |
| ●跟喜欢的人建立亲善关系 ..... | 170 |

## **附录二 ▶ 让他们听你的**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ●用心锚影响他人 .....  | 176 |
| ●这样提建议最有效 ..... | 184 |





## 第一章

### ▶ 1/25秒的闪烁——微表情



## 跟自己的表情说“你好”

试着这样做，对着一张可以看到整张脸的镜子，微笑、皱眉、撇嘴。你会发现当这些面部表情逐一出现的时候，并没有出现相应的情绪。也就是说，你微笑的时候并不代表你高兴，你皱眉的时候并不意味着你在生气或发愁，你撇嘴的时候并没有出现排斥或不屑的情愫。你完全可以控制面部肌肉的运动。

可如果你就此得出情绪和表情没有必然联系的结论，那就大错特错。

你可以肯定地说，有表情的时候不见得出现了相应的情绪。但是有真情绪的时候，

你必须承认会有表情的出现。但为什么有些人脸上是一套，心里又是一套，别人却察觉不出来？那是因为大多数人分辨不出表情的真假。

在一系列社交准则的迫使下，人人都会戴着一张面具生活。比如见到不喜欢的人，却又迫于各种压力不能得罪对方，那么心里再厌恶，也会微笑。比如明明很愤怒，却不能在公开场合发泄，只能装作冷静。除了社交准则的压力之外，有些人戴着面具是为了掩饰自己的谎言。不管出于什么原因，面部表情都只传达了两个信息，一是想让别人知道的，另一个是不想让别人知道的。

那么什么是真表情？什么是假表情？

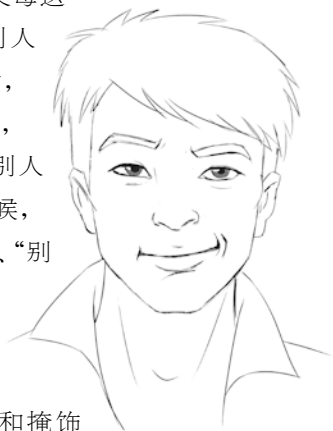
简单来说，真表情是人的无意识反应，比如听到好消息时的喜上眉梢，是不受控制和没有经过大脑思考的，这是真表情。相反，假表情是刻意伪装的表情，是有意识反应，比如孩子渴望得到某个玩具而对父母露出的笑容。

不管是真表情还是假表情，基础情绪都是一致的，有快乐、愤怒、悲伤、厌恶、惊讶、



恐惧、轻蔑等。在很多时候，这些情绪不是单一出现的，比如愤怒和厌恶同时出现，惊讶和恐惧同时出现。这就造成面部表情的多元化和复杂性。不仅如此，情绪程度的递进或递减也会导致面部表情的不同。比如从快乐到悲伤，比如从不耐烦到暴跳如雷。

假表情和真表情最大的不同，就是情绪和表情的一致。比如你在很快乐的时候听到好友的诉苦，就必然要换上与朋友情绪相符的遗憾表情。其实有意识控制自己表情的能力，不是长大后才学会的。在我们还是幼儿的时候，就会经常听到父母这样的教诲：“别人跟你打招呼时，你要微笑回应，这是礼貌”、“别人送你东西的时候，要表现出开心”、“别总板着一张脸，这让人不舒服”。久而久之，学习控制表情和掩饰



真实情绪就成了我们的一种生活习惯和处世准则，这被称为表现准则（display rule）。

抛开表现准则给表情带来的复杂性，单是表情本身就有数千个种类，有的表情甚至没有相应的词语可描述。再加上表情程度的不同，同时出现数量的不同，或者时间和持续时间的不同，都让人类在辨别表情真假的道路上困难重重。

但这并不意味着束手无策，经过大量的实验研究和实践经验，心理学家保罗·艾克曼总结出一套“最具诱惑的面部线索”，也就是微表情。通过微表情，人们可以更加细腻地读出表情的真实性。这项分析技术于 20 世纪 90 年代初，被 FBI 采用，并一直沿用至今。





## 微表情：最具诱惑的面部线索

微表情（micro-expression）存在的时间只有 1/25 秒，它破坏了原本情绪应有的完整性，在短时间内换以另外一种表情。因为持续时间太短，所以很难用肉眼捕捉发现，不过它却是面部表情最容易露出马脚的线索。要对微表情的发现追根溯源，就不得不提到保罗·艾克曼的实验。

在 20 世纪 80 年代末，保罗对一位精神疾病的女患者进行跟踪研究。女患者在住院后不久向医生提出出院申请，她表示自己已经走出了情绪的阴霾，渴望重新回到家庭生活。保罗对她进行了一次访谈，并用摄像机录下了整个访谈过程。

访谈结束后，保罗在观察室仔细研究录像，

他发现女患者除了几个轻微的肢体动作外，还有一个转瞬即逝的表情。他将录像放慢，重新观察那个瞬间消失的表情。从画面上可以清楚看到，女患者曾有过一个极其短暂的忧郁表情，很快就被笑脸覆盖了。这个表情从出现到消失，大概只有 1/25 秒的时间。保罗将这个表情定格，反复与紧接着的笑脸进行比较，发现女患者在撒谎，她刻意伪装出一个灿烂的笑脸，为的是让医生相信她已经康复。而事实上，她的忧郁症状还十分明显。后来这位女患者也坦承，她确实是有意欺骗医务人员，为的是在出去后有机会自杀。

从此之后，保罗·艾克曼在每次播放跟谈话者的录像时，都会添加一个暂停开关，好随时捕捉那些稍纵即逝的微表情。

其实每个人都可以成为捕捉微表情的行家里手，只需要不断练习即可。这里的练习并不是简单记住一些表情特征就可以，当然这是一个基础练习，不过你如果想变得更优秀、更敏锐，就最好不断浏览表情照片。实验研究表明，通常练习者在看过几百张脸之后，就能够做到捕捉微表情和辨认表情的真假。



## 你控制不了的肌肉

既然会出现微表情，另一个问题就不得不正视，那就是有些表情是人根本控制不了的。也就是说，有些面部肌肉具有非常强的自主性，难以靠意识来控制。

1982 年有一篇关于教皇和波兰领袖雅鲁泽尔斯基见面的报道，里面描写教皇始终保持微笑，并以“笃定的神情”跟雅鲁泽尔斯基握手。这便传达出一个重要的信息：教皇已经承认了雅鲁泽尔斯基在波兰的统治。

这个事件要从波兰格但斯克造船厂罢工开始说起。工人们为了赢得一个更加宽松的政治和生存环境，发动了大罢工。当时苏联为了对波兰造成威慑，连续几个月在波兰边境搞军事演习。很多人担心，如果罢工领袖瓦文萨过于



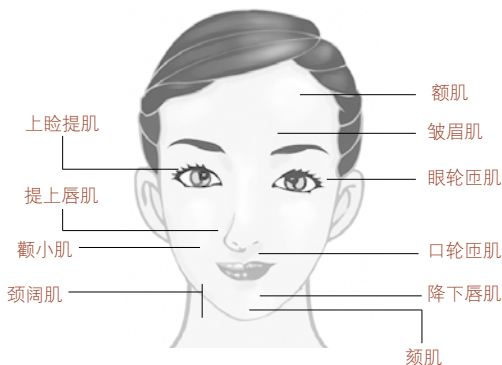
激进，就会引起苏联的不满，导致苏联直接出兵镇压。这件事经过多番较量，最后以瓦文萨的妥协告终。波兰军队在苏联的支持下出面主持大局，军事领袖雅鲁泽尔斯基成为国家最高领导人。一年半以后，教皇保罗二世造访波兰。他的出现让局势变得有些微妙，人们纷纷揣测教皇是来支持罢工的，还是支持雅鲁泽尔斯基的。等到他们二人一见面，不用说话，人们就已经从教皇的表情里读懂了一切——教皇支持雅鲁泽尔斯基。

所有人都知道，教皇是个控制表情的高手。他可以通过自己的表情来清楚表达一些政治信号，尽管不见得全是出自真心。不过在世界上，很少有人能像保罗二世那样可以自由控制表情。

在人的面部肌肉中，有一些肌肉可以控制自如，有些肌肉则难以控制。现在我们先来弄清楚人脸上那些至关重要的表情肌肉。

## 额肌

额肌左右对称，位于眉毛上方，属于前额。它影响了整个眉毛和眼睛部分的变化和运动。



通常情况下，一个成年人的额肌变紧张，眉毛便会提高，额头就会出现褶皱，睁着的眼睛也会随之变大。

## ☹️ 皱眉肌

皱眉肌位于眉毛内侧，松弛时眉毛舒展，眉间皮肤平滑；紧张时眼睛上方形成凸起的锥形肌肉，眉间形成垂直的褶皱。皱眉肌无法单独运动，一般会跟眼轮匝肌协同合作。在遭遇强光、发愁或生气的时候，皱眉肌就会发生作用。

在眉毛和眼睛部分有一处肌肉跟皱眉肌相似，那就是位于眉毛内侧和鼻根之间的降眉间肌。降眉间肌的紧张，会使眉毛内侧下垂，鼻根上端的额肌产生横的褶皱。在整个皱眉的过程中，也有它的参与。

## 上睑提肌

上睑提肌位于上眼睑内，形小却至关重要。在它处于紧张的时候，上眼睑向上提升，眼睛睁开。我们每天早上睁开眼睛，就是上睑提肌在发挥作用。上睑提肌放松的时候，上眼睑收缩，形成闭眼动作。

## 眼轮匝肌

上睑提肌的动作总是跟眼轮匝肌息息相关，眼轮匝肌的收缩与放松，直接影响上睑提肌的紧张与松弛。眼轮匝肌分布在眼睛周围，是一个至关重要的脸部肌肉区域，它跟额肌、皱眉肌、降眉间肌、上唇鼻翼提肌、提上唇肌和颧小肌等肌肉之间都有相互影响和作用的关系。

在我们的面部表情里，睁眼、闭眼、皱眉、



眼球转动等，都必须有眼轮匝肌的配合。不仅如此，它还间接作用于嘴唇的上翘和脸颊肌肉的收缩，也就是微笑。

观察表情，并以此判断内心的真实想法，眼睛及其周围是一个重要的观察点。眼睛的每一次变化，都在不同程度反应出当事者内心的适时变化。而眼轮匝肌，则是牵动这一切的关键所在。

### 口轮匝肌

口轮匝肌环绕嘴巴 2 ~ 3 厘米，呈扁圆形，由面部神经控制。它的作用是闭唇、咀嚼和发音。当口轮匝肌处于紧张状态时，嘴唇就会实现紧闭、撅起、嘴角向上或向下、下唇张开等动作。嘴跟眼睛一样，都是观察面部表情的一个关键。

### 提上唇肌

提上唇肌的主要作用是让上唇上升和外翻，并协同其他肌肉一起形成鼻唇沟的加深、上升。它的覆盖面积较为广泛，从眼轮匝肌下侧到上唇外侧，都属于提上唇肌，左右各一块。