



MINS

SECS

MSEC

抓住1/25秒的真实情绪



FBI 教你 10秒钟 读懂面部微表情

瞬间捕捉表情下的真实情绪

霍晨昕 编著

Part01

情绪的蛛丝马迹 / 7

- 跟自己的表情说“你好” / 8
- 微表情：最具诱惑的面部线索 / 11
- 没表情不一定没感情 / 13
- 你控制不了的肌肉 / 16
- 说谎的情绪和被怀疑的情绪 / 22
- 快乐的心声 / 24
- 愤怒原来是这样 / 28
- 认识悲伤 / 42
- 惊讶的秘密 / 48
- 别怕，赶走恐惧你就赢 / 57
- 走开，讨厌的人 / 65
- 轻蔑就是这样简单 / 70
- 如何回应对方的微表情 / 73
- 认识情绪信号 / 78

Part02

不是嘴巴，却也能说话 / 83

- 眉毛告诉你的事 / 84

- 眼珠转来转去为什么 / 88
- 泄密的眼睛 / 91
- 什么样的眼神最迷人 / 98
- 平静之中出彩的鼻子 / 103
- 嘴唇也会七十二变 / 108
- 不甘寂寞的下巴 / 114
- 被低估的笑脸 / 117
- 复杂的笑容 / 119

Part03

表情外的动作语言 / 127

- 摆动头颅的深意 / 128
- 不开心的手 / 133
- 手臂表达的情绪 / 138
- 拥抱：最炙热的情感表达 / 142
- 叉腰：手臂的宣言 / 145
- 不安分的脚是快乐的 / 150
- 负面情绪：踢脚和锁脚 / 155
- 膝盖的语言 / 159
- 喜欢还是厌恶，身体告诉你 / 162



鞠躬的敬意 / 166

不容忽视的肩膀情绪 / 169

服装和裸露 / 172

Part04

别对我说谎 / 175

谎言都是这样开场的 / 176

谎言是自我保护的本能 / 187

别被他的外表迷惑 / 199

他的语调和词汇为何变了 / 204

布罗考陷阱 / 211

奥赛罗谬误 / 215

巧“舌”如簧 / 217

从肢体语言看约会对象 / 219

Part05

让他们听你的 / 221

化解他人敌意的心理策略 / 222

这样提建议最有效 / 225

通过感官词汇拉近距离 / 229

跟喜欢的人建立亲善关系 / 234

转移他人的情绪焦点 / 237

赞美你的敌人 / 241

有话好好说 / 244

用心锚影响他人 / 248

心理测试 / 254





FBI教你
10秒钟
读懂面部微表情

霍晨昕 编著

FBI JIAO NI 10 MIAOZHONG DUDONG
MIANBU WEIBIAOQING

版权所有，侵权必究。

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. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2014.6

(悦读时光)

ISBN 978-7-5385-8337-3


I. ①F… II. ①霍… 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 (2014) 第078650号

出版人: 刘刚

策划: 师晓晖

责任编辑: 于佳佳

制作:  (www.rzbook.com)

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 8

字数: 160千字

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次: 2014年6月第1版

印次: 2014年6月第1次印刷

出版: 北方妇女儿童出版社

发行: 北方妇女儿童出版社

地址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电话: 总编办: 0431-86037970

发行科: 0431-85640624

定价: 18.00元

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、是在犯愁；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。



Part01

情绪的蛛丝马迹 / 7

- 跟自己的表情说“你好” / 8
微表情：最具诱惑的面部线索 / 11
没表情不一定没感情 / 13
你控制不了的肌肉 / 16
说谎的情绪和被怀疑的情绪 / 22
快乐的心声 / 24
愤怒原来是这样 / 28
认识悲伤 / 42
惊讶的秘密 / 48
别怕，赶走恐惧你就赢 / 57
走开，讨厌的人 / 65
轻蔑就是这样简单 / 70
如何回应对方的微表情 / 73
认识情绪信号 / 78

Part02

不是嘴巴，却也能说话 / 83

- 眉毛告诉你的事 / 84

- 眼珠转来转去为什么 / 88
泄密的眼睛 / 91
什么样的眼神最迷人 / 98
平静之中出彩的鼻子 / 103
嘴唇也会七十二变 / 108
不甘寂寞的下巴 / 114
被低估的笑脸 / 117
复杂的笑容 / 119

Part03

表情外的动作语言 / 127

- 摆动头颅的深意 / 128
不开心的手 / 133
手臂表达的情绪 / 138
拥抱：最炙热的情感表达 / 142
叉腰：手臂的宣言 / 145
不安分的脚是快乐的 / 150
负面情绪：踢脚和锁脚 / 155
膝盖的语言 / 159
喜欢还是厌恶，身体告诉你 / 162



鞠躬的敬意 / 166

不容忽视的肩膀情绪 / 169

服装和裸露 / 172

Part04

别对我说谎 / 175

谎言都是这样开场的 / 176

谎言是自我保护的本能 / 187

别被他的外表迷惑 / 199

他的语调和词汇为何变了 / 204

布罗考陷阱 / 211

奥赛罗谬误 / 215

巧“舌”如簧 / 217

从肢体语言看约会对象 / 219

Part05

让他们听你的 / 221

化解他人敌意的心理策略 / 222

这样提建议最有效 / 225

通过感官词汇拉近距离 / 229

跟喜欢的人建立亲善关系 / 234

转移他人的情绪焦点 / 237

赞美你的敌人 / 241

有话好好说 / 244

用心锚影响他人 / 248

心理测试 / 254





Part 01

情绪的蛛丝马迹

如何识破迷雾，敲开心门，直指本质，是每个人都期望获得的本领！从表情中发现真相，以语言之力击破防卫，让你所向披靡，这一切并不像我们想象的那么困难。



跟自己的表情说“你好”



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。

试着这样做，对着一面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，你并没有出现相应的情绪。也就是说，你微笑并不代表你高兴，你皱眉并不意味着你在生气或发愁，你撇嘴也不表示你出现了排斥或不屑的情绪。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，那就大错特错了。

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，一个是想让别人知道的，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，情绪的变化或程度的增减，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，或者出现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感觉困难重重。

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，人们会在短时间内换成另外一种表情。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，保罗对一位患有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了。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，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。



没表情不一定没感情



一个人有表情或者毫无表情，并不能说明他的真实心理，要明白他内心的真实状况，就必须学会看穿他的面具。

生活中经常碰到这样的情况，有的人在面对一件明明足以让他情绪波动很大的事情时，却能够表现得镇定自若、面不改色。我们常常说这种人铁石心肠，是冷血动物，是毫无感情的人。然而事实上真的如此吗？

人是有感情的动物，看上去冷血、心如铁石的人同样有感情和好恶。很多时候，他们只是不想把内心的情感通过表情表现出来罢了，这或许仅仅是他们的一种想要隐藏情绪的逆反心理。

其实越是重视感情的人，越是不会轻易将自己的内心情感通过表情表现出来。因为他们或许曾经因此而受到过伤害，或许本身就害怕受到伤害，所以宁愿选择隐藏情绪，也隐藏自己的脆弱。

喜欢金庸武侠小说的人都熟悉《天龙八部》里面的大英雄萧

峰，他永远是一张冷冷的脸，即使面对自己最爱的女人，也永远是一副拒人于千里之外的模样，面对江湖恩怨更是毫无表情。但是当他真的爱上了，失去了呢？他的疼痛怕是多情的段誉或是痴情的虚竹都无法体会的。

如萧峰这类人，他们因为曾经的伤害，因为本身不善于表达感情，即使内心对某个人、某些事感情澎湃，也会因为逆反心理而选择默默地隐藏。他们没表情，绝不代表他们没感情。

记得有一次上销售培训课，老师问过大家这样一个问题：你觉得什么样的人最可怕？最后，老师给的答案是：没有感情的人。

感情永远是人最致命的弱点，英雄难过美人关，往往不是因为美人太美，而是英雄因为美人有了感情。吴三桂冲冠一怒为红颜，不仅仅只因为陈圆圆这样一个美女，更是因为他和陈圆圆之间的那份情。所以，没有感情的人才是最可怕的。

我们总是试图找到每个强者的弱点，也总能找到，无论他是高高在上的上司，还是难缠的客户。这是因为人都是有感情的，只不过他们总会选择一个面具将自己的真实情感隐藏起来而已。并且，当某个人越是强烈地想要隐藏自己的情感的时候，他就会出于逆反心理，选择的面具和自己的真实情感背离得越远。就像越是平静的湖面，湖底越是波涛暗涌，黑夜中最暗的时候过去了就是黎明，最美的兰陵王选择的却是最丑陋的面具……

那么当我们遇到这种人的时候，又该如何应对呢？

首先，不要被他们的外表吓到。他们虽然冷酷，但是正如歌