

姜振宇

中国政法大学心理应激微反应研究小组负责人

微表情之父教你读心术

保罗·艾克曼与华莱士·V. 弗里森合著的这本《心理学家的读脸术》(*Unmasking the Face*)，是学习微表情理论的必要基础读物。如果能够通读此书，并且对其中的内容进行理解和熟练掌握，那么你的一只脚就已经踏入微表情的专业领域了。

艾克曼博士在国内已经出版过两本书，按照中文版面世的先后顺序分别是《情绪的解析》(*Emotions Revealed*)和《说谎》(*Telling Lies*)。与上述两书相比，本书的内容更专注于从情绪到表情的学术主线，并试图突出其辨识谎言的应用功能。它比《情绪的解析》更加体系化，对表情特征的介绍也更加细致精干；同时还删减了《说谎》中与微表情无关的内容。总而言之，对于微表情的初学者来说，本书是艾克曼博士目前已有的三本中文出版物中，最清爽、最成熟的一本。

到目前为止，全球研究微表情的团队和学者试图找寻各种应用途径，来证明微表情在谎言识别领域的应用价值。我们通过实验以

善和发展，大大提高研究效率。同时，本书的面世，也能惠及更多微表情的潜在研究人员和爱好者。

希望大家能够学有所成。

权威推荐



姜振宇 中国政法大学心理应激微反应研究小组负责人

对于微表情的初学者来说，本书是阿克曼博士目前已有的三本中文出版物中，最清爽、最成熟的一本。全球微表情研究学者都借鉴了本书的重要成果，整个研究领域因为本书才能在今天变得如此丰富多彩。

金颖 著名心理专家、CCTV12《夜线》特邀嘉宾

在人际关系上，你靠什么技能生存？在信息时代，你使用自己的信息力了吗？你需要掌握辨别微表情的能力，这个人际关系的生存技能，会让你真正读懂人间百态。你需要拥有信息收集和识别的基本能力，才不致被迷惑、欺骗、误导。

张学新 复旦大学教授、博士生导师、心理学家

人心变化莫测，却常常在脸色中露出踪迹。读脸能否准确，要看悟性和经验。但若根本不去读，情商一定不高。保罗·阿克曼是情绪研究的先锋，本书融汇精华，是学会知情达意的绝佳参考。

从录像带中发现的微表情

艾克曼对微表情的研究源于一个简单的问题：“作为治疗医师，我们能不能从病人的非语言行为中，看出他是否在说谎？”这个问题引发了艾克曼的思考，他从一盘对精神病患者的访谈录像中找到了答案。

接受访谈的玛丽是一位患有抑郁症的中年妇女。在那次访谈的影片里，她告诉医生，她感觉自己好多了，请求周末与家人团聚。就在医生准假之前，她又突然承认自己在说谎。事实上，她撒谎是为了获得自杀的机会，她当时仍感到悲观和绝望。

在一个片段中，医生问玛丽未来有什么计划。在回答问题前，玛丽迟疑了片刻，她的脸上迅速掠过极度忧郁的神情，转瞬又换上了一副笑脸。由于动作太短暂，在前几次的检视中都被忽略了。他还发现，当玛丽告诉医生自己把问题处理得很好时，不时会出现轻微的耸肩——不是完整的动作，只是动作的一部分。艾克曼注意到了玛丽的“小动作”。

这种仅存在不足 1/5 秒的表情，被艾克曼命名为“微表情”。尽管它完整地表现于脸上，但持续的时间仅止于一瞬，快到让人难以察觉。

情绪表情的研究在微表情被艾克曼博士发现的那一刻起，跨入了一个崭新的研究阶段。

如今市面上关于微表情的图书琳琅满目，究其源头，都来自这本《心理学家的读脸术》。

METT：让恐怖分子无处遁形

阿克曼博士与弗里森博士于 1976 年创建了 FACS (Facial Action Coding System) ——面部表情编码系统。他们在人的面部发现了 43 种动作单元，每一种都由一块或者多块肌肉的运动构成。各种动作单元之间可以自由组合，也就是说，面部有超过 10 000 种表情，其中 3 000 种具有情感意义。FACS 系统将许多现实生活中的人类表情进行了分类，它是如今面部表情的肌肉运动的权威参考标准，也被心理学家和动画绘制者使用。阿克曼博士也因此成为了多间动画工作室的座上宾。

在 FACS 的基础上，阿克曼博士又开发出了 METT (Micro Expression Training Tool) ——微表情训练工具。这套工具被国家安全部门和执法机构用于侦查可疑行为。2009 年，阿克曼博士的团队在美国交通安全管理局 (TSA) 培训了 1 000 人，教授他们如何留意到“微表情”。阿克曼希望帮助发现试图乘坐飞机的恐怖分子，以挽救无辜者的生命。

FBI、CIA 的御用识谎专家

在阿克曼博士写下《说谎》一书后，美国的刑侦人员、检察官、警察以及 FBI、CIA 的官员开始邀请阿克曼为他们举办识谎技巧的专题研讨班。

阿克曼的研讨班通常从一项简短的测试开始。阿克曼将一些笑容满面的表情拍摄下来，拿给研讨班的人，让他们指出哪些人是在真笑，哪些是在假笑。

结果让所有人大跌眼镜，50% 左右的正确率意味着他们的判断并不比随机选择高明多少。阿克曼通过这样一种方式提醒工作在识



问题会让他们头大不已。这是为什么呢？老套一点的说法是：因为你跟自身的情绪隔离开了。不过，即便没有隔离，也可能回答不了上述问题，因为你可能不太清楚自己对某种情绪的感受有多么与众不同。

通常来说，会有那么一种或者多种情绪，你不会开诚布公地将其与他人分享，更不会详细地描述给别人听。你可能不敢去感受这种情绪，也可能无法控制它，还可能从来就没想过它。另一种可能是，这种情绪是你能深刻感受到的，但却特别私密。比方说，跟某位密友广泛接触之后，你发现，让你痛苦不已的事情，在他看来根本就不是个事儿。

再比如，蜜月期一过，伴侣双方发现，他们对愤怒这种情绪的感受和表达方式不大一样。其中一方如果爆发，会觉得隐忍的一方无法沟通；也可能是脾气好的一方觉得脾气暴躁的一方不可理喻。无论是哪种情况，都有可能导致婚姻破裂。

本书的第二个关注焦点正是针对以上这些问题，书中会详细描述对每种情绪的感受。只要是日常生活中能感受的各种情绪，我们知无不言，言无不尽。看完之后，可以更好地了解自身对于情绪的感受，明白自己跟别人在哪些方面相似，哪些方面相异；也可能会发现哪些是自己从来没有过的感受。

要是你一直没有明白某些情绪的根源，读过本书之后，可能会有所发现。此外，你对他人情绪的认知将不再是简单地基于自身的情绪表现，而是懂得去探根寻源，这有助于你更好地理解他人的感受。

谁都能学会的表情读心术

无论你从事何种职业都应该掌握一定的微表情识别能力，这种能力可以帮助你在职场中更加从容。不仅仅是职场，识别微表情能



就不知道自己有什么感受。不过都没关系，因为我们仍可能从病人的面部读出他的感受。

教师需要了解学生们是否理解了他的讲解，在他们脸上，兴趣、专注和困惑都清晰可见。

律师往往不能偏信证人或是诉讼委托人的一面之词。因此，他需要另一个信息来源，来判断眼前这个人到底心里是何感受。此人的面部，正好是这样一个信息来源。另外，挑选陪审团成员时，候选人的情绪反应很值得关注；庭审的时候，陪审团对于不同论点的反应，也很值得推敲。这些都显示解读情绪这种能力对于律师来说是多么重要。

演员则必须明白，在表演中向观众传达一个角色的情绪，是带着复杂的感受的。本书中专门讨论了表情欺骗的问题，这会有助于表演，以防演员在表演中流露真实感受。如果演员想与其扮演的角色感同身受，他得确认自己作为剧中人表达情绪的方式是否能被观众接受。因此，他应该会觉得面部表情蓝图有用武之地，对于理解和完善自身表现力不无裨益。

上述所有职业的从业人员，包括心理医生、医生、护士、律师、人事经理、销售人员和教师还得清醒地意识到，他们的表情在不同“观众”看来会有不同的体会。就这一点而言，他们跟演员是有共性的。

应聘者 and 寻求贷款者需要知道自己的面部表情在别人（人事经理或银行职员）看来传达着什么信息，因为对方肯定会仔细观察自己的面部表情。当然了，应聘者和寻求贷款者可能也想观察人事经理和银行职员的反应，当然，也是通过观察面部。

顾客可能信不过售货员。比方说，顾客可能心里犯嘀咕：那车真的只有一个小老太太开过吗？选民往往对候选人及其施政方案心存疑虑：这候选人的话有几分可信度？我该相信他为竞选而许下的



其实，中国人自古就讲究察言观色，直至今日。

我们每一个人都会在成长过程中被动或主动地学会察言观色，因为这样可以让我们免受更多伤害，甚至获得更多利益。

然而，一讲到“微表情”的研究，似乎中国就只有仰视的份了，即使国内有若干研究团队，也大都还处于重复验证保罗·艾克曼以及国外其他研究团队结论的阶段，离比肩尚有时日，更遑论应用了。

究其原因，研究方法的规范性是一方面，另外一方面是人们对这种分析方法始终抱有怀疑。这种怀疑不光表现在其到底“靠不靠谱”上，即使是坚定相信这门学问有研究价值和实用价值的人（包括研究人员本身），也会在心底深处时时泛起“问题到底出现在哪里”这样的思考。其实，就连国外学者发表的文献中，也提到：“受过训练的观察者的平均准确率为 57%，而未经训练的观察者也达到 54%。在大多数的研究中，受过训练者的准确率不超过 65%。”类似的结论和原因讨论让这门学问举步维艰。

对大众而言，多数判断靠的是“感觉”。感觉实际上也是一种逻辑判断，是感觉器官和大脑联合工作得出的结论，只是当事人并不能清晰地获知判断的过程，所以归结为“感觉”。感觉的最大问题不是偏见，而是“不稳定”，即使看到了特定的表情形态组合，也不能确认这些形态就一定代表某种意义。因此，推断出的结论也就变得恍惚易变，容易受立场和偏见等其他因素影响。



看路标和看表情都是一个道理，你要想获取某种类型的信息，就必须专注于寻找该类型的信号。如果你想知道自己是不是快到一处休息区或露营地了，就找找看有没有蓝色或绿色的标志，因为只有在这两种颜色的标志上才会得到你想要的信息。而黄色标志是警示类信息，红色标志则为规则类信息。

同样的道理可以放在面部解读上，如果你想知道某人此刻的情绪，就必须注意观察他表情的短暂变化。正是这些转瞬即逝的面部信号，传达着关于情绪的信息。当然了，如果你是想判断对方的年龄，你就得关注他脸上一些相对恒定的元素了，比如肌肉紧张度或者永久性的皱纹。

从面部可以识别三种类型的信号，包括静态信号（比如肤色）、慢速信号（比如永久性的皱纹）和快速信号（比如抬抬眉毛）：

静态信号 包含了许多方面的元素，它们几乎是永恒不变的，比如肤色、脸型、骨骼构造、软骨、脂肪沉积，以及五官的大小、形状和位置。

慢速信号 涵盖了面部外观随着岁月流逝而发生的缓慢变化。人除了会慢慢长出皱纹之外，肌肉紧张度、肤质都会随着年龄增长而发生变化，这些变化主要集中在人的晚年时期，甚至连肤色也是如此。

快速信号 是面部肌肉运动的产物，表现为面部外观的短暂变化，并可能临时性地出现皱纹。这些变化在脸上一闪而过，也就是几秒钟或是几分之一秒的事。

只要有心去做，以上三种类型的面部信号都可以进行修饰或伪装。不过，修饰静态和慢速信号是相当困难的，人们常常通过变换发型来达到目的。比方说，梳个刘海可以改变前额暴露部分的大小，



之列，比如扮鬼脸、面部扭曲和打哑语一类的特别动作，发音需要的语言动作，咬嘴唇和擦嘴唇一类的小动作等。因为它们要么与情绪表情无关，要么容易与之混淆。同样，面部传递的信息多种多样，情绪和心境的信息也只不过是其中一部分。有人相信，从面部能够读出一个人的态度、性格、品德和才智，对此我们不予讨论，因为还不知道这是对是错，也不一定适用于所有人。

况且，这种判断是基于快速、慢速还是静止信号也是个未知数。根据面部来判断性别、年龄和种族的时候，很可能人人都能作出准确的推断。但即便是这么明显的信息，我们对其精确的面部蓝图也知之甚少。我们猜想，这些信息主要是由慢速和静止信号传达的，但具体是什么样的信号呢？没人知道答案。比方说，要判断性别，是该看上下唇的形状、大小、相对大小还是颜色呢？又或者与嘴唇无关，而是跟眉毛的形状或者浓密程度有关？也可能是下巴的形状？凡此种种，不一而足。

而关于情绪表情，我们则了解颇多。我们坚信，根据表情对情绪作出准确判断是可以实现的。在任意面部位置出现的面部信号，它们所传达的情绪信息，我们都了如指掌。我们已经解密了包括恐惧、惊讶、悲伤、快乐、愤怒、厌恶的情绪信号，以及这几种情绪信号的混合。

如果你想进一步了解表情，从而做到既能破译他人的情绪信息，又能够了解自身的情绪状况，那么就必须全力关注快速面部信号，并从中获取信息。而如果你把注意力放在了慢速和静态面部信号上，对破译情绪信息来说，纯属浪费时间。不同的情绪在面部的表现不可能一模一样，对情绪的感受也因人而异，其中的区别可能很细微，也可能很明显。在学习过程中，我们要学会接受和分辨它们的相似性和相异性。此外，我们还要学会识别出情绪表情，不要将它与情绪象征、其他面部象征或是口语标点混淆。

盯着他的脸！别让礼节与习惯束缚了你

我们对表情的理解有困难，是因为大多数情况下，我们都未注意观察对方的面部。情绪表情的持续时间往往都很短暂，稍不留神就可能错过。某些表情更是一闪而过，转瞬即逝，这类特别短暂的表情，被我们称之为微表情。大多数人要么没见过微表情，要么不知道微表情有多重要。即便是持续时间稍长一些的表情，通常也不过是几秒钟的事，我们将这类表情称为“宏表情”。能够持续5秒至10秒的宏表情实在罕见，但是如果真的出现了，就必然表示当时的情绪极其强烈，并很可能伴有声音，如哭、笑、咆哮、言语等。在这种情况下，即便你看不见对方的脸，也能知道对方的情绪状况，因为你能感受对方的反应。不过，这种超长时间的宏表情，很可能并非真实情绪的体现，而是一种模拟表情，也就是以一种夸张的方式来演绎某种情绪。遇到这种情况，不用说你也知道那人多半只是在表演而已。

不过，有时未必是表演，而是运用模拟表情来展示某种情绪，同时又不需承担任何责任。比方说，你答应别人一起做点什么冒险刺激的恶作剧，但是真要开始干的时候，你感觉危险程度似乎超出了你的预期。于是，你可以来个模拟的恐惧表情，这样既可以向同伴表明你的感受，也给了同伴机会释放他内心的犹豫。即便他无动于衷，也没理由嘲笑你，那不过是个模拟的表情而已，他会以为你是在夸张地表演。

因为微表情转瞬即逝，所以没观察到情有可原，之后我们会安排一些练习来帮助你识别。但即便是那些持续两三秒的宏表情，我们也经常错过，因为我们往往不注意观察对方的面部。从某种意义上来说，这很矛盾，面部本身是值得高度关注的。面部是主要的感觉来源，包括视觉、听觉、嗅觉和味觉；还是主要的交流输出端（语

将上述的关联整理出来，就能够指导表情分析的工作了。使用情绪与刺激源之间的关联规律能使书中理论知识的运用更加高效，逻辑上也更加自洽。

例如，当你看到快乐的情绪表现——笑容，而且此应激产生的笑容是真实的，形态特征完全符合真笑的核心特征，那么就可以通过上面总结的规律推导出一个结论：刺激源使对方产生了“有利”的认知评估。但如果此时对方却说“哪里，不值一提”，就可以认定是“谎言”了。因为，语言表达与情绪表达出现了矛盾，而我们更加相信较难掩饰的情绪表达。

们刚刚入院时，我们先拍了一组照片，当他们情绪好转，可以出院的时候，我们又拍了一组。然后，我们把照片拿给未受过训练的观察者看，并让他们判断每张照片的拍摄时间是在刚住院时还是要出院时。

结果显示，他们都判断正确。我们再把同样的一组照片展示给另一批观察者，并要求他们判断每张照片里的情绪是否令人愉快，而他们并不知道照片里的是精神病人。结果他们也判断正确，因为在他们看来，住院时的那批照片中的表情比出院时的表情看起来更让人不舒服。

在另一项研究中，另一批观察者同样是看照片，只不过照片拍的是精神科实习医生的面部。拍摄的时候他们正在接受一场压力面试（指在有意制造紧张气氛中提出一连串问题，穷追不舍，直至求职者无法回答，以此观察求职者对压力的承受能力和应变能力。——译者注）。看过照片后，观察者还得描述该表情有多么令人愉快或者多么令人不舒服。

在完全不知情的状态下，观察者们的判断达成了一致，即在面试中承受压力时的表情看起来不太令人舒服；而在面试中较轻松的时候，面部看起来令人愉快一些。

此外还有一个实验，观察者要看两段大学生看电影的视频。其中一段视频里，大学生们正在看一场关于手术的电影，这电影明显让人不大舒服；另一段视频中，他们则在看一场关于旅游观光的电影，这电影大家都喜闻乐见。通过观察视频中大学生们的表情，观察者准确地判断出了他们当时在看哪部电影。所有的研究针对的都是无意识的表情，也就是那些自然流露的表情。

那如果是刻意为之的情况（比如故意显得快乐或者生气）怎么办呢？许多研究都表明，就算是刻意为之，观察者也能准确识别出来。

世界通用“语言”

- ◆ 全世界的人们背景各异,他们的情绪写在脸上都一样吗?
- ◆ 无论种族、文化或者语言有多么不同,愤怒的时候表情都一样吗?
- ◆ 也许表情也是一门语言,会像有声语言那样,随着文化因文化不同而相异?

100多年前,达尔文在《人类与动物的表情》(*The Expression of the Emotions in Man and Animals*)一书中写道:“情绪表情是全球通用的,而不是在特定的文化下习得的,这是生物的本能和人类进化的产物。”自从达尔文说了这话,就有很多人表示强烈反对。不过,根据最近的科学研究,此问题已有了定论:至少某些情绪(本书中讨论的所有情绪皆在此列)的表情是全球通用的,只不过出现的时机可能略有不同。





对于平息这场争议,我们实验室所从事的研究居功至伟。在一项实验中,我们找了一些很容易引发紧张情绪的视频,然后分别播放给美国和日本的大学生们看。

每个人在看电影的过程中,有一部分时间独自观看,还有部分是跟一位与他文化背景相同的研究助理在一起,边看边聊自己的感受。摄影机记录下了他们全程的面部肌肉运动。

录像显示,独自观看的时候,日本学生和美国学生的表情是一模一样的(见图1),而有他人在场时,各自文化中关于面部表情自控的规则生效,日本学生和美国学生的表情变得截然不同。相比之下,日本人更习惯于掩饰他们的不快情绪。这项研究有着重要意义,它揭示了表情中的哪部分是全球通行的,哪部分则是因人、因地而异的。可以看出,各种主要情绪在面部的表现形式都是一样的,



表 1 不同文化背景对相同情绪的判断结果

照片示例	不同文化背景对相片中人物情绪判断的共识度					
		美国 (J=99)	巴西 (J=40)	智利 (J=119)	阿根廷 (J=168)	日本 (J=29)
	恐惧	85%	67%	68%	54%	66%
	厌恶	92%	97%	92%	92%	90%
	快乐	97%	95%	95%	98%	100%
	愤怒	67%	90%	94%	90%	90%

J=Judgement, 共识度

我们希望将自己的研究成果作为证据，证明某些表情在全球范围内是具有普适性的。然而愿望固然美好，漏洞却是客观存在的。参与实验的观察者大都接触过大众传媒，因而有过一些间接的视觉关联。表情因人而异的可能性是存在的，但是人们通过看电影、电视和画报，逐渐了解了别人的情绪表情是什么样子的；或者也可能，

情绪表情在我们所研究的那些国家里之所以相似，是因为那些国家的人都看了同一批影视演员的表演，然后纷纷效仿。假如没看过大众传媒中对于情绪表情的刻画，那么情绪在面部的表现方式也许会完全不同，这种可能性我们当时并不能排除。只有一个方法能解答这个问题，我们必须找一批特别的观察者，他们必须从未接触过大众传媒，甚至与世隔绝。

我们在新几内亚东南部的高地找到了一些符合上述标准的人，并请他们做了一系列实验。由于这些人从未接受过心理学测试，也没参与过任何实验，而且与我们语言不通，必须借助翻译沟通，于是，我们只好对实验步骤进行了调整。

在其他国家做实验的时候，我们通常会给观察者看一张照片，然后让他从一张给定的名词列表中选出一个名词来形容照片中的情绪。而在新几内亚，我们让一个观察者同时看3张照片，然后让翻译给他念一个带有情绪的小故事，比如“某人的妈妈去世了”，再让观察者从3张照片中指出一张与那个小故事表达的情感吻合的照片。

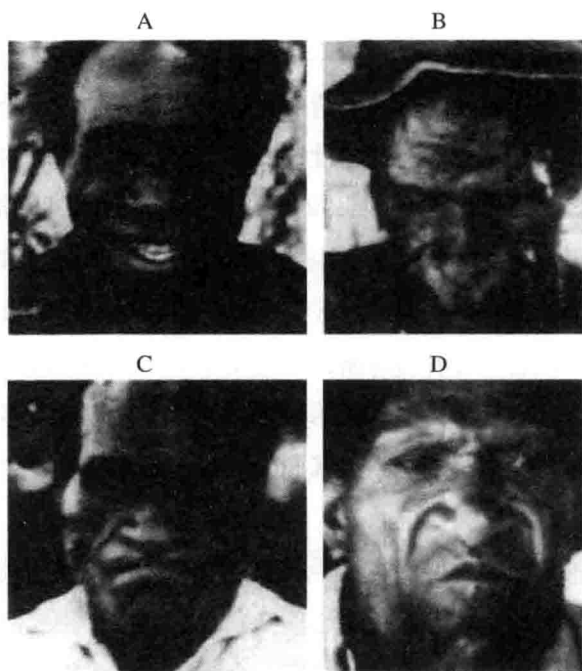
结果显示，他们的判断与之前其他国家的观察者几乎完全一致，唯一的例外是，他们分不清恐惧和惊讶的表情。

另一群新几内亚人参与了我们设计的另一个相关实验。我们给他们讲完一个情绪化的故事之后，要求他们每个人都用表情来表现自己的情绪，并进行了录像（图2是一些示例）。分析结果仍然表明，他们的表情与其他国家观察者的结论并无二致，而对恐惧和惊讶的混淆仍是唯一例外。

另一个实验进一步验证了我们的结论，实验地点在西伊里安，地处新几内亚岛西部，其地方文化不同于我们之前研究的任何人群。这个实验的设计者是卡尔·海德和伊莉诺·海德，他们起先对我们的研究结论颇为怀疑，于是他们自己做了一系列同样的实验，只不

过他们所研究的人群更为封闭和与世隔绝。但事实证明，他们的实验结果恰恰印证了我们的结论。

综上所述，无论是我们、伊泽德、海德夫妇还是艾贝尔·艾伯费尔德（一位研究方法十分特别的生态学家），都得出了类似的结论，有力地证明了达尔文言论的正确性，即全球普适的情绪表情是存在的。



A 的情绪为“朋友来了很开心”，B 为“儿子死了很悲伤”，C 为“我很愤怒，准备修理你”，D 为“看见一头死猪真恶心”。

图2 新几内亚法尔人摆情绪表情造型的视频截图

尽管主要的情绪体现在面部不会因人而异，但表情在至少两个方面与文化息息相关。一方面，在不同文化中，有些情绪的诱因可能不大一样，比方说，不同国家的人可能对不同的事物感到厌恶或