

知人知面就知心

微表情

Micro-expressions

如何识别他人脸面真假?

姜振宇◎著

5年研究积累，8家司法科研机构合作，10000条测试数据，
熬制出本能识谎术，看懂脸部真表情，
让他人内心想法赤裸呈现，装不成，藏不住



适用于 恋爱交友、工作升职、团队管理、业务谈判、
面试访谈等人际关系各领域

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

心理微反应丛书

Micro-expressions

微表情

如何识别他人脸面真假？

姜振宇◎著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

微表情 / 姜振宇著. -- 南京 : 凤凰出版社,
2011.8

(心理微反应丛书)

ISBN 978-7-5506-0562-6

I. ①微… II. ①姜… III. ①表情 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第105134号

书 名 微表情

著 者 姜振宇

策 划 钟殿舟

责任编辑 邓微星

设计制作 北京书诚汇发文化发展有限公司

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷 北京泽宇印刷有限公司(北京市怀柔区庙城镇王史山村)

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 11

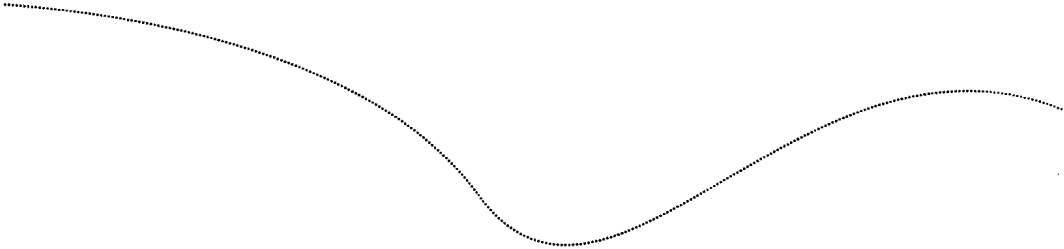
字 数 213 千字

版 次 2011年9月第1版 第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5506-0562-6

定 价 34.00 元

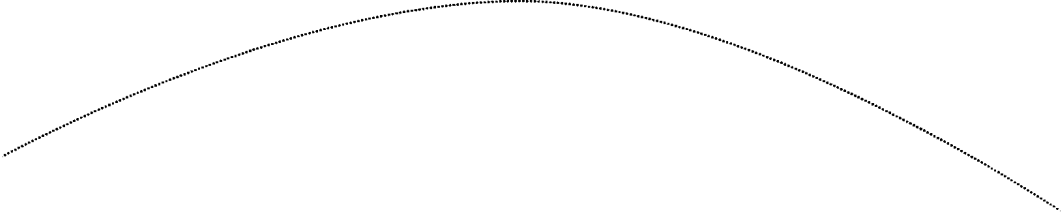
(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



如果你看到了他人的微表情，但是不知道该微表情究竟是什么意思，也不确定自己的认识是否正确，可以联系：

<http://t.sina.com.cn/meag>

将你的疑问和观察到的微表情提交，本书作者将在条件允许的情况下，尽可能给予解答。



可观察到的脸部变化

(黑体为必要形态特征)

基本情绪类型

眉毛上扬
上眼睑提升 睁大眼 眼睛警觉
吸气 嘴部自然、松弛

惊讶
意外、关注

眉毛下压 皱眉
眼睛闭起 眼睑紧张
上唇提升 鼻孔喷气 单侧嘴角上翘

厌恶
否定、低级

眉毛下压 皱眉 “10:10 状”眉形
睁大眼 怒视 眼神有力 三角眼
上眼睑提升 下眼睑紧绷、变直
鼻孔喷气 鼻唇沟 鼻翼提升、扩张
脸颊隆起 上唇提升 下唇外凸 咬牙切齿
紧闭嘴 撇嘴 憋气 鼓下巴 嘴角下弯
眼球上翻 缩下巴

愤怒
威胁、攻击

对视 闭眼 眨眼 眼睑下垂
瞳孔缩放 眼睛放光 失神
视线转移 眼球轻微闪烁 斜眼 翻白眼
咬嘴唇 撇嘴 抿嘴

复杂情绪

基本情绪类型

可观察到的脸部变化

(黑体为必要形态特征)

微表情

恐惧

逃离、放弃

眉毛下压 **皱眉** 眉间倒U形皱纹
“8:20状”眉形 眉头上扬、扭曲
睁大眼 上眼睑提升、褶皱
眼睛警觉 眼神闪烁
深吸气 上唇提升

悲伤

损失、伤害

眉毛下压 **皱眉** 眉间倒U形细纹
“8:20状”眉形 眉头上扬、扭曲
上眼睑轻微褶皱 眼神黯淡
脸颊隆起 鼻唇沟 法令纹
呼吸痉挛 上唇提升 下唇外凸 W形下唇
紧闭嘴 撅嘴 瘪嘴 嘴角下垂 鼓下巴

愉悦

满足、肯定

眉毛自然、松弛 前额平滑
眼睛眯起 鱼尾纹
下眼睑紧绷、提升、凸起 笑容沟纹
嘴角翘起、拉伸 上唇提升 鼻唇沟
脸颊隆起、提升 苹果肌 酒窝 光泽感
呼吸痉挛 鼓下巴

恋爱交友、工作升职、团队管理、业务谈判、 面试访谈等人际交往自我保护良药

这套书对我有用吗？

我们无法回答这个问题，但如果出现下面的情形，则这套书提供的知识和技术能提供巨大的帮助。

- 你与亲人相隔遥远，你很担心他们是否过得健康安好。每次打电话的时候，他们都会告诉你一切顺利，没有什么不好的。你很想知道他们是否真的过得好，还是只是为了怕你担心而对你“报喜不报忧”。
- 认识新朋友的时候，对方是个什么类型的人，和你说话的时候是否真诚？对方在侃侃而谈或沉默不语的时候，内心究竟在想什么？义愤填膺的同仇敌忾是否真实，开心大笑的时候是否在故作轻松？

- 你和恋人相处良久，感情不像原来那么炽热，你不知道他（她）是否还深爱着你。虽然每次问起来，他（她）都信誓旦旦地说非你不娶（嫁），但是你依旧不放心，不知道为什么有一种隐隐的不安和怀疑，你想知道对方说的是真心话，还是只是应付你而随口一说。
 - 你是某公司的招聘官，好不容易遇到了一个不错的应聘者，你想知道他的叙述是否真实，他到公司的实际追求是否就是他所说，他所作的承诺是否可信，哪些是他真正关注的因素？
 - 你的上司说很器重你，觉得你值得栽培。你想知道他是真的要栽培你，还是只是这么说说笼络你，目的是让你死心塌地地做事情，甚至是要你替他抗雷做替死鬼。
 - 你的团队成员造成了损失，甚至可能出现内鬼，究竟是谁把事情搞砸了，有没有人对别人栽赃陷害、造谣生事，甚至频施暗箭，把搞砸事情的责任扣在他人的头上？
 - 你和客户进行商务谈判，客户说自己的条件已经是最优惠的了，已经到了底线了，甚至当场做出即使谈判破裂也在所不惜的样子。你想知道客户是真的不想合作，还是只是做做样子，目的是为了获得更好的回报。
-

如果你认真阅读这套丛书，掌握了书中提供的知识和方法，

那么，身处上述具体情境中的时候，你将可以作出很好的判断。通过对声音、表情、身体动作等进行的观察和对比，你可以瞬间判定，对方是否在讲述内心的真实想法。如果对方动作、表情和语言不一致，则很可能说明他（她）说谎了。面对可能潜在的危险，识别谎言可以立刻引起警觉，然后采取相应的措施，避免被他人的表面说法蒙蔽，减少不必要的损失。如果你还希望进一步探寻真相，则可能获得更大收益。能够尽可能掌握到真相，你就能更好地掌控自己，甚至可以引导对方，在双方交往中占据主动。

也许你为人父母，或为人子女，你还会承担朋友、恋人、上司、下属、合作伙伴、竞争对手等社会角色，只要你处于人际关系当中，就需要与他人打交道，只要你有了解他人真实心理状态的需要，你就都应该懂一点微反应的知识和技术。

与其他所谓的“读心”类书不同，本套丛书给你的，是那些作为人就无法逃避的微反应线索。

一个人，可能因为知识、阅历、能力的原因，能够在内心波涛汹涌的时候做到面不改色，明明很讨厌别人却可以表现出很喜欢。他（她）也许会很会演戏，会掩盖，会“装”，但是，他（她）无法控制自己的微反应。也就是说，微反应是“装”不出来的。因为微反应是人类作为一种生物，经过长期进化而遗传、继承下来的，是人类实现生存和繁衍的本能反应。为了自我保护和优质繁衍，微反应不受个人思想的控制，因此它最能够体现人内心的真实想法。再能“装”的人，遇到有效刺激之后的

第一瞬间也会出现微反应，他（她）的“装”也只能在那之后。因此，微反应是了解一个人内心真实意图的最准确线索。如果你观察到了真实的微反应，接着又看到了试图掩饰和造作的表演，那么真相已经摆在你的面前。

除了微反应的动作之外，微表情和微语义也是我们研究的重点。微反应主要讲的是细微的身体小动作，微表情主要针对脸部的细微表情变化，微语义则是探寻只言片语后的真实意思。它们帮助我们构建了一个判定他人说法与想法是否一致的立体框架，从而使得我们的判断更加准确有效。

我们之所以无法有效影响和改变他人，是因为不知道他人内心的真实想法，被他人的语言，以及各种“装”出来的表情和行为所欺骗。观察和分析微反应恰恰让我们握有读懂他人内心的核武器，让我们可以看透他人伪装，发现他人的真实心理，保护自己，准确出击，最终赢得安全且精彩的生活。



目录

我们分手吧 001

第1章 表情辨识能力测试

表情是人际交往中的重要密码，也是了解他人的关键步骤。做一下本章的表情辨识能力测试，看看你的读脸水平如何？

普通表情的辨识	008
常见表情的辨识	021
复杂表情的辨识	035
测试结果评价和建议	040

第2章 情绪是怎么产生的

情绪是人遇到有效刺激时的第一神经反应，它先于理智思维产生，与人类的生物本能息息相关，是刻意“装”不出来的。因此，有针对性地设计刺激源，引发他人真实情绪，就成为了撕破他人假面、直击内心真相的关键步骤。

什么是情绪	042
情绪有什么用	044

预期不符——情绪产生的根源 045

各种情境下的主观预期 / 各种情境下的预期不符 / 预期的差异性——以驾驶汽车为例 / 研究预期不符的作用

第3章 表情与微表情

微表情是人遇到有效刺激时，由情绪或习惯引发的不受思维控制的真实面部反应，可以准确映射出一个人的内心真实想法。世界上有6种共通情绪：惊讶、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤、愉悦，每一种情绪都具备特定的微表情形态特征，根据这些微表情可以准确推断出与其相对应的情绪。

内心的情绪一定有外在表现吗 060

表情是否诚实 063

什么是微表情 065

6种共同的表情 066

构成表情和微表情的肌肉 068

上半脸表情肌群 / 下半脸表情肌群

本书中用到的一些名词 076

第4章 惊讶的微表情

人在受到意外刺激时，会首先产生惊讶的情绪。惊讶的微表情形态特征是眼睛睁大，上眼睑提升，露出比平时更多的虹膜上缘。惊讶转瞬即逝，之后会迅速恢复常态或转换成其他情绪。惊讶情绪的出现是非常重要的分析线索，其表情越饱满表明刺激源的力度越大。

惊讶情绪的产生 081

饱满的惊讶表情 083

惊讶表情的生理意义 / 生活中的惊讶

惊讶的微表情形态特征 088

惊讶和其他情绪的组合表情 092

惊喜 / 惊讶转厌恶 / 惊怒 / 惊恐 / 惊讶转悲伤

总结 099

第5章 厌恶的微表情

如果有效刺激性质为负面，使人在瞬间的惊讶之后产生了否定和远离的想法，就会滋生厌恶情绪。厌恶的微表情形态特征是上唇提升，在鼻翼两侧形成鼻唇沟。轻蔑和不屑也属于厌恶类情绪的衍生，伴随后者而生的，通常还有单侧嘴角翘起的不完整微笑。

厌恶情绪的产生 102

饱满的厌恶表情 106

极度的厌恶：呕吐 / 饱满的厌恶表情

厌恶的微表情形态特征 109

不同程度的厌恶情绪 / 厌恶的表情特征 / 轻蔑的表情特征 / 不屑的表情特

征，讥笑和冷笑 / 厌恶的微表情形态特征

总结 120

第6章 愤怒的微表情

当负面刺激的力度升级，超越了厌恶情绪的极限，使人感受到威胁时，就会激发愤怒情绪。愤怒的特征是有攻击倾向，试图驱除或消灭负面刺激源。其微表情形态特征是上眼睑提升、下眼睑绷紧，眼睛瞪得越大，表明内心愤怒情绪越强。愤怒时通常还配合有眉毛的下压，眉形呈“10:10 状”。

愤怒情绪产生的根源 124

驾驶的愤怒 / 自由受限 / 焦急的愤怒 / 利益争斗 / 被否定 / 威胁还是破坏

饱满的愤怒表情 135

愤怒表情的形态特征 / 怒视的眉眼形态 / 愤怒的口型变化

愤怒的微表情形态特征 144

紧闭嘴唇 / 憋气的嘴唇 / 厌恶的愤怒 / 平静的下半脸 /

愤怒的微表情形态特征

总结 157

附：愤怒情绪的刺激源

——向保罗·埃克曼教授致敬并探讨 161

第7章 恐惧的微表情

一旦负面刺激的威慑力超过了人的心理承受能力，恐惧情绪也就随之产生。恐惧的微表情形态特征是眉头皱起并抬高，眉形在内侧1/3处扭曲，上眼睑提升，露出较多虹膜上缘。害怕、不安和担忧也属于恐惧类情绪的衍生，其程度依次递减。恐惧的表情是惊讶和悲伤两种表情的结合体，可以理解为在惊讶之后所预支的悲伤。

恐惧情绪的产生 170

饱满的恐惧表情 172

恐惧的微表情形态特征 181

不同程度的恐惧情绪 / 害怕的表情 / 不安的表情 / 担忧的表情 / 恐惧的微表情形态特征

总结 189

第8章 悲伤的微表情

如果强大的负面刺激产生了恶性结果，恐惧情绪就会转变为悲

伤。悲伤源自损失，是所有情绪中唯一放任能量流失的情绪，会导致双眼无神，失去警觉。悲伤的微表情形态特征是双眉皱起并下压，眉头上扬，眉形在内侧 1/3 处扭曲。愧疚、不悦、苦涩和勉强等为其衍生情绪，通常伴有瘪嘴的微表情。

悲伤情绪的产生 196

最饱满的悲伤反应——痛哭 197

婴儿的痛哭表情 / 成人的痛哭表情

悲伤的微表情形态特征 203

闭着嘴抑制痛哭 / 闭着嘴的哭泣 / 平静的悲伤 / 悲伤的微表情形态特征 /

悲伤的衍生微表情

总结 215

第 9 章 笑容里的微表情

愉悦是 6 种共通情绪中唯一的积极情绪，笑容也成为人类最复杂也最适合进行社交的表情。真笑的时候，眼睛眯起，下眼睑变紧、提升、凸出，眼睛下面出现笑容沟纹，眼角外侧常有鱼尾纹；嘴角向耳侧拉伸、翘起；脸颊隆起、提升。这些微表情表现不完全或程度不匹配，都可怀疑为假笑。

人为什么会笑 220

人生四大喜事 / 收到礼物的喜悦 / 令人发笑的表演

最饱满的笑容——大笑 229

笑容的主导肌肉 / 大笑的眼睛 / 大笑的嘴和脸颊 / 大笑和痛哭的对比

笑容的微表情形态特征 237

饱满的笑 / 饱满的微笑 / 隐隐的微笑 / 蒙娜丽莎的微笑 / 证件照的笑容 /

笑容的微表情形态特征

抑制笑容的微表情 245

欲笑不能 / 偷笑 / 认真的笑

总结 249

第 10 章 眉毛和眼睛的微表情

眉毛和眼睛在人类表情中起着举足轻重的作用。眉毛的 5 种不同形态、眼球的转动、眼睑的开闭动作都可以映射一定的心理状态。由于瞳孔的反应是不能用理智加以控制的非随意运动，其缩放就能直接表现主观好恶：积极情绪下，瞳孔会放大；负面情绪时，瞳孔会缩小。

眉毛的微表情 255

眉毛的作用 / 眉毛的 5 种微表情

眼睛的微表情 263

眼睛的结构 / 瞳孔对视 / 视觉阻挡 / 视线转移

总结 295

第 11 章 真假表情检索

人脸上的表情纷繁复杂，瞬息万变，真假交织，因此要想成功破译表情密码，就需要敏锐捕捉所有面部细微变化，逐一拆解分析变化背后的深意，进而去伪存真，掌握他人内心真相。

微表情形态特征总结 298

惊讶 / 厌恶 / 愤怒 / 恐惧 / 悲伤 / 笑容

复杂表情识别 315

复杂的笑容 / 其他复杂表情

参考书目 335

我们分手吧

女：我们分手吧。

男：什么？（惊讶情绪。没有想到会直截了当地提出。）

女：昨天我接到了××（注：前男友的名字）的电话，
他说他忘不了我。

男：他怎么现在还给你打电话啊？（厌恶情绪。对前男
友感到排斥。）

女：我觉得，他说得对，他比你更了解我。

男：什么！（愤怒情绪。产生攻击欲望，要是那个男人
在面前，恐怕就会冲上去了。）

女：和你在一起虽然很快乐，但痛苦也同样多，我们
吵了这么多次，你还是不能完全明白我是怎么一
个人。虽然他不浪漫，但我感觉和他在一起更踏
实，心里放不开他。我想了很久，为了我们两个