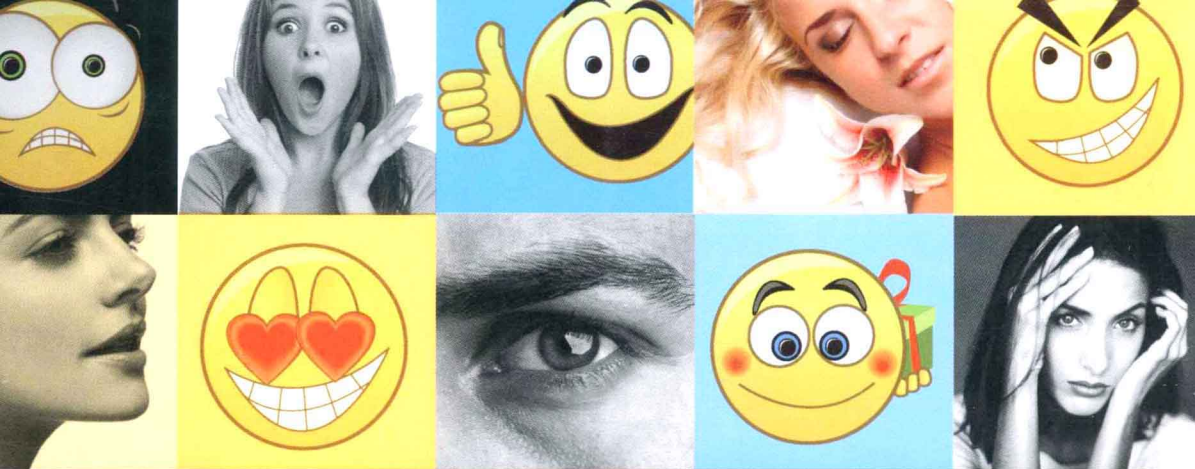




解码微表情

你不可不懂的微观心理学

不懂它很可怕！使用它很管用！拥有它很强大！

面部表情解码 · 神态表情解码 · 姿态语言解码 · 表情传递解码

刘瑞军◎编著



中国纺织出版社

解码微表情

你不可不懂的微观心理学

刘瑞军◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活中你是否因为不了解他人的真实想法,在很多时候弄巧成拙?生意谈判中,你是否因为不了解对手的心理,而使谈判陷入僵局?面对纷纷扰扰的人际关系,你是否经常感到苦闷和困惑而束手无策?你是否经常被别人牵着鼻子走而浑然不觉?你是否经常陷入被动的境地……要改变这一切,你只需要读懂微表情,从而在社交中成就主动。

微表情,是指人在无意识中通过自己脸部或动作的变化来将自己内心的真实感受传达出来的信息,最短可持续 1/25 秒,这种表情不经过大脑,没有任何修饰,比起人们有意识做出的表情,“微表情”更能体现人们真实的感受和动机。你通过“微表情密码”知道对方想什么、要什么,你就能分辨真假,不会把敷衍的谎言当做真诚,也不会误解他人的本意而坐失良机;你知道如何更好地把握他人的心理,更好地了解他人,而让自己聪明地社交,幸福地收获。

图书在版编目(CIP)数据

解码微表情 / 刘瑞军编著. —北京:中国纺织出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5064 - 9574 - 5

I. ①解… II. ①刘… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 017309 号

策划编辑: 库 科 责任编辑: 胡 蓉
特约编辑: 李 俊 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京同文印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 197 千字 定价: 29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

生活中你是否因为不了解他人的真实想法，在很多时候弄巧成拙？

生意谈判中，你是否因为不了解对手的心理，而使谈判陷入僵局？

面对纷纷扰扰的人际关系，你是否经常感到苦闷和困惑而束手无策？

你是否经常被别人牵着鼻子走而浑然不觉？

你是否经常陷入被动的境地？

.....

你思考过你为什么会这样吗？最主要的原因就是你不了解别人的心理，从而不能采取有效的措施和方法来应对这一切。其实人与人之间就是一场博弈，博弈的结果就是谁征服谁？谁说服谁？谁影响谁？谁赢谁输？……而要做到这些，就需要你掌握人的心理博弈技巧，人的一举一动都在泄露天机，一个眼神，一个不经意的微笑，一个细微的小动作，都能透露内心的秘密，都是人与人之间心理博弈的外在表现，也就是常说的“微表情”。

如果你是一个解码“微表情”的高手——

那么，你就会通过“微表情”知道对方想什么，要什么；你就能分辨真假，不会把敷衍的谎言当做真诚，也不会误解他人的本意而错失良机；你知道对方喜欢听什

么话，哪些话能说，哪些话不能说，从而建立良好的社交关系；你知道如何更好地把握他人的心理，从而让自己聪明地社交，幸福地收获。

所谓的微表情就是人在接受到来自外界的刺激后，所产生的一种应激反应。这种更注重表情的反应之所以能成为我们研究的对象，其根本原因在于，这种表情不经过大脑，没有任何修饰，不以人的主观意识而转移，不能伪装，不能作假。它是人在遇到应急刺激后所做出的“第一表情”，也可以看做瞬间表情。这种表情才是人内心最真实的声音，表达的或是高兴，或是伤心。之后的表情可能是真的，也可能是假的，但后面“装出来”的表情一定是在微表情之后，所以观察对方的内心，读懂微表情是关键！

本书正是基于帮助你读懂微表情、从而读懂人内心的角度来写的。

要读懂微表情，就要对微表情进行解码，每一种微表情都对应着一种密码，这种密码就是我们认识、破译他人心理活动的工具，比如，谈话时人的眼睫毛上翘，表明什么心理活动？连续两次眨眼对应的心理密码是什么？如何通过面部的表情来解码他人的性格优劣？……

如果你希望自己更强大，如果你希望自己更成功，如果你希望自己在人生的舞台上更加游刃有余，那么，你就需要掌握“微表情解码术”，它是开启人心灵的神秘武器。拥有它，你就知道了如何运筹帷幄，拥有它，你就懂得如何驾驭人心，如何进行心理博弈。

心理博弈是一个步步惊心、环环相扣的过程。你只有

知道对方想什么，你才能采取相应的策略，只有这样才能弹无虚发，矢矢中的。

在人际交往中，掌握了微表情的解码秘诀，就等于你掌握了开启他人内心的钥匙。

在生意场上，掌握了微表情的解码秘诀，就等于你掌握了打动人心、让生意成交的秘密武器。

在职场关系中，掌握了微表情的解码秘诀，就等于你掌握了玩转职场的成功之道。

在家庭关系中，掌握了微表情的解码秘诀，就等于你获得了和谐沟通的秘诀。

.....

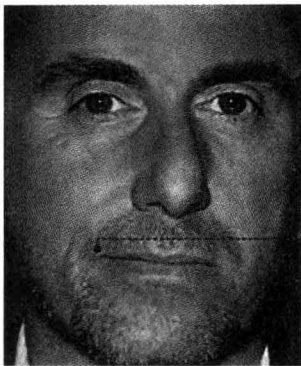
人生就是一场博弈，生活就是一场较量。只有掌握人生的主动权，你才会成就自己，生活才更幸福，人生才更成功。让本书帮助你成为人生路上的赢家吧！

编著者

2013年3月

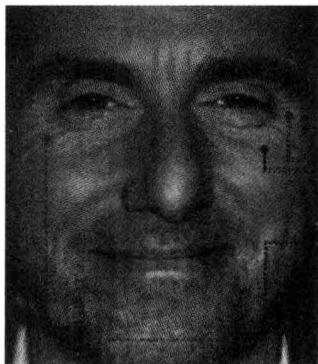
什么是微表情?

微表情,是心理学名词。它讲的是人们会在无意识中通过自己脸部或动作的变化来将自己内心的真实感受传达出来,这是本能的反应,不同的表情传达不同的信息。最短可持续1/25秒,这种表情不经过大脑,没有任何修饰,不以人的主观意识而转移,是人在遇到应急刺激后所做出的“第一表情”,也可以看作瞬间表情。“微表情”一闪而过,通常甚至清醒的做表情的人和观察者都察觉不到。在实验里,只有10%的人察觉到。比起人们有意识做出的表情,“微表情”更能体现人们真实的感受和动机。



轻蔑

只有脸一侧的嘴角紧闭、上扬



快乐,高兴

真心的笑容包括

会有类似鹰爪皱纹

脸颊上扬鼓起

扯动眼窝周围的肌肉

表情可以作假,微表情可以作假吗?

表情其实可以作假的。因为我们在日常生活中已经习得了很多关于生活的常规经验,什么时候该高兴,什么时候该为别人叫好。尽管你一点儿都不认为好,其实糟糕透了,还是要叫好,认为非常不错。这些都是能作假的。

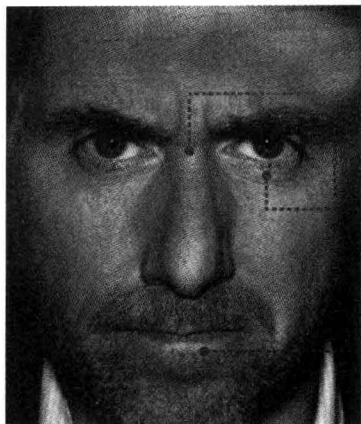
不管你有怎样的社会阅历,有多么老道的人际经验,微表情的出卖都是难以避免的,谁也逃不掉。因为微表情特殊的关键就是在一个“微”字,微小、微妙得让人本身都难以察觉,尤其是对一些久已成习的本能性表情反应较多的人来说,更难以察觉自己在不知不觉中、瞬间表现出来的真实自己。

举个简单的例子,日常生活中,我们可能总是会碰到一些让人吃惊的事情。也就是很惊讶。这个惊讶也是有表情的,如果你真的很惊讶,肯定会在脸上表现出来。而且真正的惊讶表情就是一瞬间的事情,如果这个表情持续的时间超过了一秒钟,你就可以肯定地判断,这个人的惊讶是装出来的,不是他真的很吃惊,而是为了给别人一个印象:我很吃惊,像你们一样!

所以,无论你能多“装”,多能掩饰,这个都是我们无法回避的。微表情是我们人类在繁衍的过程中所遗留下来的一个无法改变的事实。这也正是微表情能够成为“密码”之所在,它是有规律的。

微表情只是局限在脸上吗？

我们讲的微表情，并不止于脸上的表情。人的心理会从各个方面反映出来。当然更多的更大一些的动作，我们需要将它归类到微反应里面去，而不是在微表情里做过多的探讨。但是这并不是说微表情就是脸上的面部肌肉的一些动作而已。语言是反映我们内心活动的最直接的方式，但是语言的欺骗性也是最高的，一个高超的骗子，能将死的东西说成活的，这一点儿都不稀奇。就像是你面对一个保险业务员的时候，如果你能给他多一点儿时间，我相信你可能会被他的花言巧语蒙蔽。但是从语言中，我们还是能查出他到底是在讲真话还是瞎掰！



生气

眉头紧蹙、下沉

瞪眼

双唇紧闭

微表情，你可以将它看作是一种一闪而过的面部表情动作，一个瞬间即逝的小动作，一个不经意间流露出来的语言符号，这些都会在有心人面前暴露对方的内心世界。

微表情是如何破译和解码的？

要读懂微表情，就要对微表情进行解码，每一种微表情都对应着一种心理密码，这个密码就是我们认识、破译他人心理活动的工具。

比如，谈话时人的眼睫毛上翘，表明什么心理活动？

连续两次眨眼对应的心理密码是什么？

如何通过面部的表情来解码他人的性格优劣？……

人际博弈过程中解码微表情对我们有什么好处？

破译微表情，就意味着你知道别人的心理，你说，这对你有用吗？

生活中你是否因为不了解他人的真实想法，在很多时候弄巧成拙？生意谈判中，你是否因为不了解对手的心理，而使谈判陷入僵局？面对纷纷扰扰的人际关系，你是否经常感到苦闷和困惑而束手无策？你是否经常被别人牵着鼻子走而浑然不觉？你是否经常陷入被动的境地？……

心理博弈是一个步步惊心、环环相扣的过程。你只有知道对方想什么，你才能采取相应的策略，只有这样才能弹无虚发，矢矢中的。假如，你通过“微表情密码”知道对方想什么，要什么；你就能分辨真假，不会把敷衍的谎言当做真诚，也不会误解他人的本意而坐失良机；你知道对方喜欢听什么话，哪些话能说，哪些话不能说，从而建立良好的社交关系；你知道如何更好地把握他人的心理，更好地掌控他人，而让自己聪明地社交，幸福地收获。



解码微表情背后的心理，读懂他人纷繁复杂的内心世界……

CONTENTS 目 录

第一章

“相”由心生，“情”露心意

——微表情是解读内心世界的钥匙

一个人的脸面就是内心世界的写照。不同的面部轮廓代表了不同的性格特征。可以说，一张张鲜活的“脸谱”背后就是一个个不同的人生特质的直观展示，更是我们解读内心世界的一把钥匙。

面部解码示例 / 2

一、探秘微表情：洞悉人心的重要线索 / 6

利用微表情捕捉一闪而过的信息 / 6

读懂他人内心，少犯人际关系错误 / 9

不同的面部表情代表不同心理信号 / 12

读懂人心是一门技术 / 16

用微表情这把钥匙开对那把锁 / 18

二、面部解码——解码微表情的载体 / 22

会说话的眼睛：通过眼部表情窥测他人 / 22

特殊的“读唇术”：嘴唇“动态表情” / 26

以“眉”传情：眉毛给我们的信号 / 30

会说话的下巴：下巴不同动作的性格表征 / 34

第二章

“微语”观人，言露心迹

——只要一张口，便知有没有

人的言辞是传递心声最简便而又最直接的一种方式，同时，不同的心理反应往往会通过不同的言辞与神情表现出来。一个人的语言与微表情是密切相关的，并且一个人的微语言，更是其内心世界的真实写照。

微语言解码示例 / 38

一、透过微语言探视他人内心——解码微语言 / 40

细听语言，可“窥探”对方心理 / 40

幽默与智慧：不同的幽默反映的内心 / 43

语速与音调：声音的变化反映内心活动 / 47

二、听懂他人的“弦外之音”——“天机”由语言导出 / 51

拿什么拯救你，满腹牢骚的人 / 51

酒后吐槽，什么人说什么话 / 54

如何捕捉语言中的撒谎信号 / 57

从打招呼的方式看性格特征 / 60

谈话方式反映人的性格特征 / 63

称呼中体现的心理距离 / 66

张口闭口之间暴露你的内心 / 69

三、说话习惯反映个人特征——对“习惯用语”的心理解码 / 72

不同“口头禅”的心理解码 / 72

喜欢用第一人称的人是什么心理 / 75

如何通过文字语言看懂屏幕背后的他 / 78

在不同的吵架中了解他人（一） / 81

在吵架中了解他人（二） / 84

第三章

表情人人有，内涵各不同

——神态表情包裹下的真实内心

人是感情动物，每个人都会有不同的情绪，情绪是没有办法伪装的，这些情绪反映在脸上，就是我们见到的表情，通过对每种表情的解读，就能直接而真实地洞察对方的一举一动。

神态表情解码示例 / 88

一、小细节泄露大秘密——细节和微表情 / 90

眼是护心苗：通过眼神了解人的真实心理 / 90

细节是无法伪造的：小细节凸显“大”内心 / 94

知人知面也知心：如何看穿对方的内心 / 96

捕捉天然的细节：让无意识的细节告诉你 / 99

二、不同神态包裹下的自我——通过神态看透真实的内心 / 103

戳穿他的把戏：读懂情绪背后的“故事” / 103

暴跳如雷，吸取吃亏的教训 / 106

不是所有的惊讶都表明内心吃惊 / 109

不同气色不同人生 / 113

嬉笑怒骂表情背后的深层分析 / 115

如何让别人喜欢你的脸 / 118

第四章

身体语言“出卖”了他

——利用身体暗示看穿他人内心和性格

身体语言是微表情的重要体现。语言中可能会带有各种各样的虚假，但是你的身体姿态随时都有可能将你出卖。

姿态语言解码示例 / 122

一、身体姿势与性格的关系解码 / 124

不同的站姿说明不同的“问题” / 124

走路姿势讲述“心情故事” / 127

坐姿解码：人生性格的定位 / 130

睡姿体现的性格秘密 / 133

二、行为习惯与心灵状态的解码 / 137

不同的握手方式，不同的心理 / 137

点菜的风格折射的个人性格和心理 / 140

吃相蕴含着鲜为人知的秘密 / 143

摇头并不表示否定 / 146

谎言信号的七种手势 / 150

不经意的动作传达真实信息 / 152

微笑也神秘 / 155

第五章

情绪调节与自我掌控

——微表情与九型人格密码解读

微表情所要解决的问题就是要知人和自知，而这与九型人格有着异曲同工之妙。将微表情与九型人格相结合，我们将会从中得到更多的信息。

人格密码解码示例 / 158

一、九型人格解读 / 160

什么叫九型人格 / 160

九型人格与微表情 / 162

人际交往的法宝 / 164

二、9种人，9种微表情 / 167

表情严肃的1号 / 167

总是微笑的2号 / 170

完美表情3号 / 173

表情丰富的4号 / 176

表情认真的5号 / 179

忧虑中的6号 / 182

善变表情7号 / 185

最直观的表情8号 / 188

善于点头示好的9号 / 191

第六章

用“微表情”说出你的优势 ——表情比语言更有说服力

不要小看一个小小的表情，有时它能够让你“化险为夷”，事半功倍；更能够和你犀利、严谨的语言相媲美。

表情传递解码示例 / 196

一、表情是内心的镜子 / 198

生活如戏，关键在于演技 / 198

每个人都有自己的面具 / 200

简单脸上的不简单学问 / 203

眼球在不同位置代表不同的想法 / 205

视线角度不同，心理变化也不一样 / 208

二、用表情“征服”对方 / 210

锐不可当的笑容 / 210

抿起嘴和嘟着嘴不一样 / 212

自信可以不说出来 / 214

灵活运用惋惜的眼光 / 218

为难的心理这样传递 / 220

第七章

微表情背后的秘密 ——喜怒忧思悲恐惊，七情隐藏的身体秘密

喜怒哀乐每种情绪都是人类正常心理反应，这些情绪折射到人的脸上，通过微表情表现出来，各不相同。

微表情背后密码的示例 / 224

一、与人共存的微表情 / 226

每个人都离不开的微表情 / 226

七情也是一种交流方式 / 228

戏说演员的微表情 / 231

二、七情表现，各有隐情 / 235

喜——欣喜表情的流露 / 235

怒——难以抑制的情绪冲动 / 238

忧——眉头紧锁的抑郁 / 241

思——眼神流转低头不语 / 244

悲——拉下嘴角的忧伤 / 246

恐——圆睁双眼的惊恐 / 248

惊——转瞬即逝的微表情 / 251

参考文献 / 254



第一章

“相”由心生，“情”露心意

——微表情是解读内心世界的钥匙

一个人的脸面就是内心世界的写照。不同的面部轮廓代表了不同的性格特征。可以说，一张张鲜活的“脸谱”背后就是一个个不同的人生特质的直观展示，更是我们解读内心世界的一把钥匙。