



# 图解 微表情微动作全集

1/25秒

不分人种、不分肤色

无法可以回避或掩饰

微表情、微动作是各种心理的潜意识表现

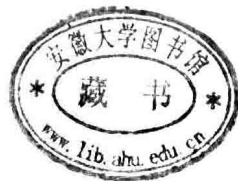
子阳◎著



化学工业出版社

# 图解 微表情微动作全集

子阳◎著



化学工业出版社

·北京·

人和人的交往是由见面开始的，最重要的是了解对方的想法，这样才能更好地交流。但如何才能真正了解对方真实的想法呢？微表情、微动作是各种心理和想法的潜意识表现，是没有办法可以回避或掩饰的。本书告诉人们如何通过微表情、微动作的现象了解对方的真实想法。

### 图书在版编目(CIP)数据

图解微表情微动作全集 / 子阳著. —北京: 化学工业出版社,  
2013.4

ISBN 978-7-122-16619-7

I. ①图… II. ①子… 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039176号

---

责任编辑: 王 津 李 倩      装帧设计: 芒果设计  
责任校对: 蒋 宇

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号邮政编码100011)  
印 装: 中国电影出版社印刷厂  
710mm×1000mm 1/16 印张19 彩插2 字数300千字  
2013年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519680)  
售后服务: 010-64519661  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究

# 目 录

## Chapter I 微表情暗藏玄机，面部隐藏内心秘密

每个人都会有不同的表情，或一颦一笑，或目光游离，  
这些细微的表情之后，隐藏着什么样的秘密呢？

- 满不在乎代表内心不满 002
- 瞳孔放大表明其兴奋 005
- 鼻子胀大是内心恐惧 008
- 右眉抬高是正在怀疑 011
- 微笑是人际润滑剂 015
- 不经意间微笑是外柔内刚 018
- 在乎你的人会为你哭 022
- 高兴激动时也会哭 026
- 透过眼神识人 029
- 游移视线是心神不宁 032
- 紧闭双眼表明心不在焉 035
- 眼睛往下垂是在鄙视对方 038

## Chapter II 姿态彰显素养，姿态不同修养不一样

很多时候，身份不同，地位不同，姿态就不一样。面对这五花八门的姿态，要知道他们有什么样的修养。

- 行走姿势是个性的缩写 044
- 两脚并拢站立是怎样的人 047
- 身体前倾的人往往比较老实 051
- 总爱蹲着是在封闭自己 054
- 沉默的男人最可靠 059
- 遇到熟人躲避是不合群 062
- 双手背后显得成熟老练 066
- 双手一摊以示服从与妥协 069
- 顶住下巴抽烟工作有热情 073
- 听话时头转向一边在开火车 076

## Chapter III 肢体渐现需求，小动作后的意愿

当某个人有了肢体上的动作，就要知道他想表达什么意愿了。肢体动作的不同表明他有不同的需求，我们要见微知著，懂得去理解他。

- 嘴角上挑微动作的含义 082
- 不断搓鼻子是因为内心紧张 086
- 托腮微动作后的心理状态 088
- 用手触摸身体的心理微活动 091
- 抓摸下巴是在作决定 094
- 不停抓挠耳背表明内心焦虑 098
- 对你摇头可能是要帮助你 102

- 频繁点头表示不耐烦 105
- 腿脚越抖表明心里越着急 108
- 坐在椅子前端踮脚尖是想合作 110
- 双手按膝盖暗示想要离开 115
- 双臂交叉抱胸前是自我防御的象征 119

## Chapter IV 打扮折射品味，看得透的内涵

生活中，每个人的打扮都不一样，面对这些红男绿女，怎样去辨别他们到底是一个什么样的人呢？其实，不同打扮的人可以折射他不同的品味。

- 化淡妆的女人聪慧 122
- 戴圆顶毡帽的是老好人 125
- 戴墨镜是不想被看到真我 128
- 摘眼镜扔到一旁是否定 133
- 手机放在显眼处是很少有秘密 137

## Chapter V 兴趣爱好之别，传达出的信息

每个人的兴趣爱好不同，传达出的信息也不一样。不同兴趣爱好的人，会有不同的需求和人生。

- 运动不同暗示不同心理 142
- 由开车习惯了解个性 146
- 爱说自己好希望被喜欢 148
- 走路不急不躁是个什么人 152
- 快速搓手掌是个什么人 154
- 女孩轻抚玩具暂且无他爱 157
- 电话拨通后找纸条是个什么人 160

## Chapter VI 社交场合细心，亲君子远小人

在芸芸众生之中，我们会和很多人交往。但知人知面难知心，在社交场合之中，也不知道谁是君子谁是小人，就有必要通过他们不同的反应看出他们不同的品性了。

- 以示弱松懈对方防备 170
- 喝酒后的各种醉态 172
- 眼睛可以“说话” 175
- 挤眉弄眼在社交场合是什么意思 177
- 通过笔迹和电话识人性格 181
- 说话时抖动腿脚值得结交吗 183
- 抢坐出租车前头人的心理 186
- 从侧面拍肩膀是表示鼓励肯定 190

## Chapter VII 说话看出人品，每一句话都透出心声

不同的人说话方式和角度是不一样的，面对这些人的说话，如果你留意，一个表情、一个动作都可以看出他的人品。

- 说错话随即道歉是悟性高 196
- 不把他人隐私当笑料 200
- 注意口头禅的习惯 202
- 投其所好的说话方式 206
- 拒绝中的四种技巧 211
- 和异性之间谈话的问题 214
- 以“你好”打招呼易被信任 217

## Chapter VIII 小处破解谎言，看清说谎者的面目

很多时候，我们会被别人的谎言所迷惑，看不清真实的自己。那么，如何去辨别一个说谎者呢？可以通过小处去破解。

说话时抓挠脖子在说违心话 224

点头弯腰的人是在迎合 228

目光坚定有时在撒谎 232

通过表面洞察真相 236

虚虚实实掩饰住真相 239

心理暗示不要恐惧 242

不自然的笑是不真诚 245

眼珠滴溜溜乱转是心眼多 249

面部表情能透露在说谎 253

## Chapter IX 明辨爱情，什么是对方的真实情感

爱情是一门玄妙的东西，有花言巧语，有真心，谁才是自己的唯一呢？对方的表情、动作，往往都暗示了他的真实情感。

男人如何“识破”女人 258

幸福在于点滴之中 261

恋爱中双腿交缠是认同 264

女孩轻抚头发是渴望被追求 268

舔嘴唇的女朋友的心思 271

大胆地说出“我爱你” 275

给心爱的人送花 278

爱情中只说不做是在食言 280

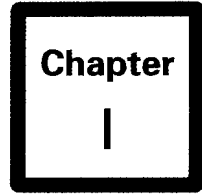


女友从身后搂腰际是全心全意 284

初见女友父母的八项注意 287

眼神流露出失望是渴望再被关爱 289

举止不俗的人值得托付或结交 294



**微表情暗藏玄机，面部隐藏内心秘密**

## 满不在乎代表内心不满

人们往往脸上会露出满不在乎的表情，这并不是真的不在乎，而是内心不满。如果发现某个人有这种微表情，就要注意了。满不在乎可能隐藏着两种含义：

### 1. 强烈排斥

如果一个人的愤怒达到一定的限度，他的脸上不会呈现一脸的怒容，而是毫无表情。这是一个临界点，如果再任由其发展下去的话，下一刻就是他爆发的时刻。

### 2. 极端无视

在某些时候，面无表情也是一种无视的表现。假如一个人对某个人、某件事极端无视，那么他的脸上会毫无表情。因为他根本不把眼前的人或事放在眼里，完全当他们不存在。所以也就不会对不存在的事物流露出任何表情了。

有一个人问同事：“今天，我跟小马谈到一件事，他露出一副满不在乎的表情，这是因为什么呢？是他真的不在乎吗？”同事说：“这你可就要注意了，露出满不在乎的表情并不是真的不在乎，恰恰相反，很多是表示内心不满。”

如果你还不清楚，给你讲一个故事：

静茹是一个十分聪明的女孩子，她为人和蔼可亲、处世周全，不管遇到什么问题，都能巧妙应对。因此，深得同事们的喜欢。

有一次，她跟同事小蔡一起去见一位非常重要的客户。由于小蔡不小心说错话将客户得罪了，给公司造成了很大的损失。静茹非常生气，把小蔡狠狠地指责了一番。

她一向和蔼可亲，这是她有史以来第一次如此严厉地指责一个人。由于当时情绪过于激动，她说了很多难听的话。加上自己正在气头上，只顾着撒气，却一时忘了注意小蔡的神色。等她慢慢冷静下来以后，她才发觉自己说的话有点严重了。于是赶紧去找小蔡。她以为小蔡此时也正在抱怨自己，气愤不已。没想到，她见到小蔡时，发现小蔡脸上一点表情也没有。

静茹见到小蔡满不在乎的表情后，心里更加忐忑不安了。她知道小蔡脸上这种看上去满不在乎的表情，其实是内心强烈不满的表现。如果不能及时消除她这种不满的情绪，她恐怕马上就要爆发了，到那时，同事之间的关系就会弄得尴尬不已。

读懂了小蔡的微表情之后，静茹赶紧转变自己的态度，一改刚才那苛刻难听的语言，马上用温和的语气说：“对不起，刚才是我太鲁莽了，说了很多难听的话，希望你别介意。其实，我知道你也不是故意的。假如你心里有什么不满，就说出来吧！说出来，心里会好受一点。”

听她这么一说，小蔡开始滔滔不绝地陈述自己的理由，而脸上的表情也随着他的“发泄”渐渐舒缓了很多。等小蔡的表情恢复正常以后，静茹估计小蔡的怒气也释放得差不多了。于是就对这次工作失误及时地作了一个总结。一场同事之间可能爆发的危机就这样化解了。



**面无表情，表现得很淡定，不喜也不怒，其实是内心很在乎**

可见，脸上露出满不在乎的表情并不是不在乎，很多时候是很在乎了。有一句话说：“脸上的表情，天上的云彩。”可以这样解释，表情在大多数时候是内心的晴雨表，反映着一个人内心的真实想法。只要去观察，就能从一个人的笑容中看出了他的开心和快乐，从一个人的怒容中看出了他的愤怒和不满，从一个人的愁容中看出了他的哀愁和伤心。

无论如何，那些都是有鲜明情绪流露的，可以让人做出判断；至于脸上没有符号的表情，像满不在乎，就有必要去在意了。这并不是真的不在乎，而是内心强烈不满的表现。

## 瞳孔放大表明其兴奋

瞳孔的变化是一个人不能自主控制的。瞳孔的放大与收缩，真实地反映着复杂多变的心理活动。仔细观察别人的瞳孔，你能发现他内心的秘密。

### 1. 瞳孔放大表明其兴奋

如果你与一个人谈话时，对方的瞳孔扩大到比平常大四倍。这就表明此人正感到愉悦、喜爱、兴奋。



与人谈话时，瞳孔扩大到比平常大四倍

### 2. 瞳孔缩小则表明其心情郁闷

一般来说，一个人心情郁闷的时候，瞳孔会缩小，这表明他此时正

感到厌恶、疲倦、烦恼。

### 3. 瞳孔没变化表明其无聊

假如一个人的瞳孔没有任何变化，则表示他对自己看到的事物漠不关心或者感到很无聊。



瞳孔没有变化，表明其对看到的事物漠不关心或者感到很无聊

下面就瞳孔放大表明其兴奋作进一步的解析：

有两个人在谈话，一个人说：“今天，跟一个客户洽谈时，发现他说‘不’时，瞳孔突然扩大了，这是怎么一回事啊？”另一个人说：“放大的瞳孔会出卖客户嘴里的‘不’，也许他心里想的恰恰相反。”

陈俊彦是一家公司的销售主管。最近，他正在与一家大公司进行商务谈判。谈判对手是一个非常难搞定的客户。他一再再而三地要求把整体价格降低12%，并且还威胁陈俊彦。如果不打折，就不和他们合作，而是去找另外一家更加强劲的对手。

谈判对手的威胁确实让陈俊彦的心里咯噔了一下。他很清楚现在市场竞争非常激烈，能谈下来一个单子着实不容易。此时，如果降价了，那么对公司来说无疑会造成很大的损失；如果不降价，那么这笔生意可能就做不了。

正在陈俊彦犹豫不决时，一同参加谈判的销售副总王平却斩钉截铁地说：“不降价！愿签就签，不愿签就拉倒！”说

完，还摆出一副爱答不理的表情。

这使销售主管陈俊彦感到迷惑不解，认为王平这样做太过冒险了。他本想阻止王平，但让他没想到的是，他还没说出口时，谈判对手就答应签单了。

为此，公司还特意举办了一个庆功会。在庆功会上，销售主管陈俊彦举起酒杯说：“王总，真是太佩服你的胆量了！”

王平说：“说实话，我真没有那么大的胆识，光靠胆子，什么生意也得亏，什么单都拿不下来。”

陈俊彦更加诧异地问：“那我就真不明白了，如果不是您的气场压住了对方，他怎么会跟我们合作呢？您是不是有内线啊？”

王平喝了一口酒，大笑说：“也可以这么说。但是，我用的内线可不是那种商业间谍，而是对方的身体。也许，你没有注意到，在我跟他们第一次洽谈业务的时候，他们就已经对咱们的项目很感兴趣了。那时候我仔细地观察了他们的反应。我发现他们看我们的项目时，眼睛越来越亮，瞳孔放大。那一刻，我就断定，这次我们一定能够吃定他们。果然，在我坚决不退让的情况下，他们乖乖地就范了。他们说的另外一家更强劲的公司，只不过是一个幌子，其实他们非常害怕失去我们。”

陈俊彦听后恍然大悟。

可见，在与别人洽谈时，如果不注意对方的瞳孔的微动作，很可能被别人嘴里说出的“不”所忽悠。

而一般来说，人的瞳孔在黑暗的地方会放大，在明亮的地方会缩小。但一些心理学家经过研究得出这样的结论：人的瞳孔不只受光线强弱的影响，还受心情的影响。心理状态的变化也会使瞳孔放大或缩小。

明白了这些，就能从对方的瞳孔中看出他内心的秘密了。



## 鼻子胀大是内心恐惧

鼻子的表情虽然很少，但一个人的心理活动往往也会从鼻子的变化中显示出来。因此，在与人交往中，不妨通过观察对方鼻子来洞悉其心理活动。简要介绍几种：

### 1. 鼻子变色表明其畏缩不前

鼻子的颜色并不经常发生变化，但是如果鼻子整个泛白，就显示对方的心情一定畏缩不前。如果是交易的对象，或无利害关系的对方，便不要紧，多半是他踌躇、犹豫的心情所致。例如，交易时不知是否应提出条件，或提出借款而犹豫不决时的状态。

### 2. 鼻子胀大表明其恐惧

通常人的鼻子胀大是表现愤怒或者恐惧，因为在紧张的状态中，呼吸和心律跳动会加速，所以会产生鼻孔扩大的现象。不过，鼻孔也会因为兴奋而胀大。因此，“呼吸很急促”一语所代表的是一种得意状态或兴奋现象。

至于对方鼻子有扩大的变化，究竟是因为得意而意气昂扬，还是因为抑制不满及愤怒的情绪所致？这就要从谈话对象的其他各种反应来判断了。

### 3. 鼻头冒汗是内心焦躁的表现

有时这只是对方个人的毛病，但平日没有这种毛病的人，一旦鼻头