



图解 微表情

·《教你一分钟看透人心》·

蒋文杰◎编著

应用于美国**FBI、CIA、总统选举**，
堪称**史上最有效**的识人技术

美剧《**LIE TO ME**》**实操版**，
全面图解，即学即用
150余幅插图，5大类实用场景，6种常见微表情，
让你**识破谎言**，瞬间读懂人心

微表情特征：
肩部肌肉收缩，眼轮肌肉收缩，
使双眉皱紧并向下压

微表情特征：
上眼睑试图上提，
但遇到皱紧的双眉而下压

微表情特征：
下眼睑因为肌肉的绷紧更贴紧颅骨

广东省出版集团
花城出版社

图解

微表情

·《教你一分钟看透人心》·

蒋文杰◎编著

廣東省出版集團
花城出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解微表情：教你一分钟看透人心 / 蒋文杰编著

— 广州：花城出版社，2013.1

ISBN 978-7-5360-6623-6

I. ①图… II. ①蒋… III. ①表情—心理学—图解
IV. ①B842.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第264200号

出版人：詹秀敏
责任编辑：李 谓
技术编辑：薛伟民 凌春梅
装帧设计：零五艺术设计

出版发行 花城出版社
(广州市环市东路水荫路11号)
经 销 全国新华书店
印 刷 广东新华印刷有限公司
(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号)
开 本 787毫米×1092毫米 16开
印 张 13.25 1插页
字 数 180,000字
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
定 价 32.00元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020-37604658 37602954

花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

目录CONTENTS

→ 1

第一章 不知道微表情，你就“Out”了 1

- 第一节 看透人心的秘密武器：表情 /4
- 第二节 微表情等于表情吗？ /11
- 第三节 人类最原始的表情：
惊讶、厌恶、愤怒、恐惧、悲伤、愉悦 /16

第二章 会说话的脸 19

- 第一节 最性情的鼻子 /21
- 第二节 “大嘴巴” /33
- 第三节 “跳舞”的舌头 /43
- 第四节 神奇的下巴 /45

第三章 眉眼间的“大学问” 49

- 第一节 心灵的眼睛 /51
- 第二节 眉毛的“玄机” /68

第四章 笑容里的“杀机” 77

- 第一节 笑容中的五大微表情 /81
- 第二节 笑容背后的秘密 /86
- 第三节 隐藏在笑容里的谎言 /92
- 第四节 教你怎样看透恋人的笑 /94

第五章 说话方式大有玄机 97

- 第一节 语速中透露的信息 /100

第二节 小心，声音暴露了你的秘密 /104

第三节 有理不在声高 /112

第六章 手，人的另一张脸 115

第一节 手，同样会出卖你 /118

第二节 拥有一双自信的手 /124

第三节 手，也会不开心 /129

第四节 激动时，手会冒汗或者颤抖吗？ /132

第七章 误解的微表情 135

第一节 摇头真的是“No”吗？ /137

第二节 脸红并不等于害羞 /142

第三节 十指交叉不一定表示自信 /145

第四节 没表情≠没感情 /149

第八章 微表情，大成功 153

第一节 面试需合理运用微表情 /155

第二节 读懂上司的微表情 /161

第三节 与客户交流时的微表情 /168

第四节 日常工作生活中的微表情 /172

第五节 识别微表情的注意事项 /175

第六节 盯紧“另一半”的微表情 /177

第九章 一分钟，看透人心 181

第一节 复杂表情识别 /183

第二节 微表情形态特征总结 /195

结语：微表情，助你看透人心 206

不知道微表情， 你就“Out”了



“微表情读心术”真的这么神奇，仅凭人的一个几乎难以察觉的微表情就能看透他的内心想法？其实，微表情虽然很奇妙，但只要你学会了观察与了解微表情所表示的含义，微表情就不再是深不可测了。



美剧《别对我说谎》（*Lie To Me*）出现以后，便风靡全美，受到很多人的追捧，特别是年轻一代，他们开始关注日常生活或者交际中人们的微表情以及微反应。这部以微表情识谎为题材的美剧引进中国后，以闪电般的速度，迅速抓住了广大中国观众的眼球，并引发了一场测谎风云。随后，在2010年香港无线电视有限公司拍了一部与《*Lie To Me*》极为相似的《读心神探》，其题材依旧是通过表情观察来侦破刑事案件，虽然剧中的人物表情过于夸张呆板，但这并未影响人们对“识谎术”与“读心术”的追捧。

在《*Lie To Me*》中，男主角卡尔·莱特曼曾说过：“一个普通人在谈话的过程中，平均10分钟就会说3个谎言。”人们真的变得那么不可信吗，“微表情读心术”真的这么神奇，仅凭人的一个几乎难以察觉的微表情就能看透他的内心想法？其实，微表情虽然很奇妙，但只要你学会了观察与了解微表情所表示的含义，微表情就不再是深不可测了。本章就带你走进人类“微表情”的世界，去探索它神秘的根源。



第一节 看透人心的秘密武器：表情

☆Micro-expressions☆

人的表情，就是指人通过姿势、态度等表达感情以及情意的方式，一般可以分为脸部表情、语言声调表情与身体姿态表情，这些表情的微小改变都可以反映出人的内心微妙的情绪波动或变化。

一、脸部表情

有句俗语说得好，看人要先看脸，一般来说，人的脸是整个身体的精华部分，每一张脸都是独一无二的。一张小小的脸，可以让对方看出相应的年龄、性别、种族等，而脸部的微小表情则会很直接地反映了他当时的内心活动。所以，在人们日常人际交往、职场或商务谈判中，通过对方表情细微的变化去洞察他的内心变化，可以让自己处在一个完全主动的环境中，占尽优势让事情进展更顺利。

总的来说，要看透人心的方法很多，而学会察言观色是其中最为重要的一种。据相关人类心理学家的研究表明，在人类的心理活动中，表情是最能反映情绪变化的，也是透视人们内心世界的一种渠道，因为即使被人刻意埋藏在内心深处的感情，也会被人在不经意间反射在脸上。从中国相学角度的来看，也会从脸形、相貌等预测一个人的性格与命运，或许在很多现代人的眼中，这些看相的民间算命理论不

科学，可以说是无稽之谈，但事实上如果凭脸部的表情来推测和判断一个人的性格，还是有一定的科学性与准确性的。

美国心理学家拜亚曾经针对表情是否可以透露出人的内心情感，做了一项实验，他让一些人分别做出愤怒、恐惧、诱惑、无助、幸福、悲伤、无动于衷等七种表情，并逐一把这些表情录制下来，再以放映的方式展现在公众面前，让他们猜影片中的表情各自代表何种感情。经过一段时间的研究结果表明，观看影片的观众对于表情所流露出的情感，猜对的平均只有两种，由此可见，即使是表演者刻意做出带某种感情的表情，也不容易让人猜透。而平常交际中，脸部表情是一瞬间的，即使有些是忧郁的表情，也很容易被误解悲伤的感情，要从这些微小的动作中看透人的心理，得要掌握一定的方法与技巧。

洪深曾经在《电影戏剧表演术》中提到：“要完成一个表情，眉毛的一抬和手臂的一抬，同样是必要的。”沙汀的《代理县长》也写到：“他的动作活泼，脸孔很会表情，简直是‘要哭有哭，要笑有笑’的。”由此可见，丰富的脸部表情为人们解读人的内心情绪起到了不可取代的作用。

脸部被认为是最有效的表情器官，主要表现为眼、眉、嘴、鼻、面部肌肉的变化。脸部丰富表情的出现源于人有丰富的表情肌，多在口裂与眼裂的周围，属于头肌的一类，如眼轮匝肌、口轮匝肌都是起自颅骨而止于皮肤。这些肌肉收缩的时候可以改变眼裂和口裂的形状，喜、怒、哀、乐等表情就会随着这些改变而出现，脸部的皱纹就会因表情的变化而不同，同时还可以参与语言活动。

在所有的生物当中，人的表情是最为丰富也最为复杂的，脸部的表情是进化的产物，这就与人类特有的技能——语言有着密切的联系。在语言出现之前，人们的交流是通过简单的肢体语言或者其他方



式来与外界交流，所表达的感情也是最简单最原始的需要，例如喜、怒、哀、乐、惊、惧等。其中，脸部表情也是众多方式中的一种，“声情并茂”就是形容语言与表情共同作用下产生的感情。即使到了现在人类语言体系发展到很健全的情况下，人们在演讲或者试图更好地说服他人时，为了加强其语言的感染力都会加上表情等肢体语言的辅助。与此同时，人的每一张脸都是不同的，都具有自己独一无二的特点，就算是看起来几乎一样的双胞胎姐妹也会在她们脸部发现两人不同之处。

人与人的交流需要表情，表情的出现也因交流而富有更多的情感，世界上每一个国家及民族都有同样的快乐、悲伤、安静与愤怒等丰富又复杂的脸部表情，这些脸部表情都是人内心真实感受的反映。“一个人……他心灵的每一个活动都表现在他的脸上，刻画得很清晰，很明显。”这是狄德罗在他所写的《绘画论》对人的表情的评价，换句话说，每一个人脸上的表情都可以让人看透内心生理以及精神状况，所以，一个微小的表情就可以出卖你的真实情感。

喜、怒、哀、乐等表情是通过脸部的活动来传达的，在脸部具体动作的表现会因内心情绪波动而出现不同的变化。一位美国学者沃尔夫经过对脸部表情做了深入的研究调查后发现，其实人的左右脸的变化并不是对称的，表情一般先从左脸开始的，沃尔夫在论文中指出，人在表达内心情绪时，左脸的变化会比右脸来的更快更强烈。这是因为人的大脑分为左右两个半球，一般情况下，右脑控制且发出的是人发自内心真实情感的信号，其生理反应会反射在左脸上；左脑则可谓理智感情区，一般会发出与感情相关联的信号，然后反映在右脸上。简单来说，就是说左脸的表情多为人内心情感的真实反映，而右脸的感情有可能是虚假情感的体现。因此，如果你要想了解对方内心真实

想法时，就要留心观察对方在交谈中左脸的表情变化，这样才能洞察到对方心理状态，以方便自己能够获得一个较好的立场优势，使事情进展得更遂人愿。

早在春秋战国时期，就已经有淳于髡察脸观色的故事了，他通过观察人的脸部表情来洞察对方的心理动机，被很多人认为他有先知的能力。

当年，梁惠王雄心勃勃地广招天下贤士，有人曾多次向梁惠王推荐淳于髡，说他有管仲与晏婴两人相当的才智，值得朝廷重用。因此，求贤若渴的梁惠王两次召见淳于髡，见面时，淳于髡一直沉默不语而让高高在上的梁惠王难堪。经过两次的见面，梁惠王开始责问推荐人为什么推荐一个不苟言辞且不知好歹的人给他。困惑的推荐人向淳于髡了解，淳于髡不以为然地笑了笑，回答说：“其实，我也很想与梁惠王促膝谈心，但我第一次见梁惠王时，他脸上有驱驰的神色，必定是想着驱驰奔跑等一类娱乐的事情了，所以我保持了沉默；在第二次见面的时候，我见到梁惠王脸上有享乐之色，猜想他是想找声色一类的娱乐之事而并没有聊天意愿，所以我也就没有说话了。”推荐人把原话告诉了梁惠王，梁惠王不得不佩服淳于髡的观察力，从此淳于髡便受到朝廷的重用。不难看出，懂得观察人的脸部微表情，不但可以洞察



梁惠王与淳于髡



他人的心思，还可以为自己创造更多被重用的机会。

二、语言声调表情

人的脸部表情可以直接反射出其内心的心理情绪，而语言声调表情也同样可以有这样的作用。语言本身就是一种可以直接表达人内心复杂感情的方式。在日常交流当中，我们还会使用语言时会配合恰当的声调，如利用声音的强度、速度、声调、旋律等，可以更好地让我们所表达的情感更为丰富、生动、完整且准确。语言声调表情，可以说是充分展现了人的文化水平、个人价值取向以及性格等方面的特征。

我们可以借助对方语言声调的不同特点去判断人的情绪状态以及性格特征。一般来说，人如果处于悲伤情绪时，说话的语速会较平时慢，且音调低沉，其音域起伏相对较小，整体来看就像他悲伤时脸上的表情一样沉重而呆板；如果在交谈中，对方说话声音高且尖，语速快，音域起伏表现的比较大且伴随有颤音，那就证明他正处在激动或兴奋的情绪当中；说话语速很快且出现口误较多的人，一般被认为他的地位是比较低且为人比较畏缩的；说话声音响亮但不慌不忙的人，这一类人被认为地位相对比较高，处事悠然自得；与人交谈时总是结结巴巴，语无伦次的人，大概可以知道他是个缺乏自信或是言不由衷的人。此外，从性别上看，如果男生说话带有气息声的，一般会被认为是富有朝气以及艺术感的人，女生则会被认为更富有女人味。

在日常交际中，想要通过对方说话时的情绪以及意图了解别人，在谈话期间不仅要留意他所说的内容，而且还要留意以什么样的方式去表达，因为他说话时声音高低、起伏、节奏、强弱、音域、转折、

速度等都会透露出他内心所掩盖的真实情绪，这就需要你听到对方话中的“弦外之音”了。

人与人之间的语言交谈能够了解彼此的内心思想，促进相互之间的了解，而语言的声调等表情使语言更富有感情色彩，从人的语言表情便可以猜透人的思想、感情和意向等心思。语言的出现，让人们可以流畅地表达自己内心的情感，并不像从前一样只是局限在肢体语言上的表达，而且人们可以通过利用语言表情与肢体语言相结合，洞察人的心思。

三、身体姿态表情

人的身体姿态表情是丰富多彩的，一般情况下，人要向外界传达完整的信息时，语言表达只占7%，声调占38%，而剩下的55%信息的传达都需要非语言的身体姿态来传达。可见，身体姿态语言在我们日常交谈中，有至关重要的作用，它能够让人们的情绪表达更为直接与直观，姿态语言的变化又反射出人的内心情绪的波动，所以毫不夸张地说，一个动作姿态便可以轻而易举地了解其内心所处的情绪状态。

心理学家曾提过这样的一个研究结果：在交谈中，如果你与对方说真话的时候，身体会不由自主向对方靠近，希望对方能够更好地理解你所说的话；如果你在说谎的时候，身体会与对方始终保持一定的距离，而且双脚的摆放也会显得很不自然。

我们不难发现有些人喜欢正襟危坐，从这一动作，你就大概可以知道对方正处于一个恭谨或紧张的状态当中；如果对方在交谈中，手部不由自主地出现很多小动作，例如不停地搓手、捏手指或手臂等，



这就说明他正处于一种不安紧张的状态当中，这种情况在应聘者面试或上司与下属开会时会比较常见。

此外，你会发现人在表达开心的时候，会连奔带跳，脚步轻盈，若是发现对方脚步沉重且不均匀的时候，你就应该考虑他是否有心事了，因为即便他没有把内心的真实情况说出来，但身体姿态语言已经把他“出卖”了。

第二节 微表情等于表情吗？



德国著名的哲学家尼采曾经说过：“口可以说谎，脸透露事情。”这从侧面说明了很多谎言都是伴随着具有特别含义的脸部表情出现的，而这些脸部微小的动作表情则可以让别人洞察到谎言的影子。

在现实生活中，即使骗子手法再高明，总会有人可以拆穿他们的谎言，那是因为骗子在作案的过程中，虽然他的真实情感没有通过口头语言表达，但是他脸上的各种微小表情、肢体上不自然的动作、心虚紧张的语言表情却把他内心的真实情感以及心理状态表露无遗。如果是对微表情有认识的人，就会很快把骗子识别出来，对此，著名的心理学家弗洛伊德就做出过这样的叙述，他认为我们在与陌生人交谈的时候，如果能够集中精力就很容易发现对方是否有在酝酿欺骗的伎俩。他还指出骗子在作案时，在他不说话的时候嘴唇会因为紧张以及心虚而紧闭着，就连他的指尖也会说话，甚至他身上的每个毛孔都会背叛他，这与尼采所提到的脸会透露实情的说法相一致。

即使人们可以通过骗子的表情动作等去识别，但是人们还是缺乏观察陌生人的微表情的能力，他们往往忽略了很多重要的微表情线索而让骗子的诡计屡试不爽。中国政法大学中国法律信息中心的主任姜振宇曾说过：“事实上，大多数人都无法很好地识别骗子，只有极少数人天生能够精确识别骗术，其余的大多数人，甚至经受过训练的



法官与海关人员，最后的结果也不比掷硬币强多少。”由此可见，想要通过脸部表情来识别骗子也不是件轻而易举的事情，一方面要求人们在与陌生人交谈中有洞察他人心理的意识，另一方面就要求你得懂得一定的看微表情识人的技巧。

既然要对微表情有所认识，才能很好地去洞察交谈对象的心理状态，为自己获得更多的先机，那么，下面我们就一起去认识一下这神奇的微表情。

一、微表情

微表情，是人们日益关注的一个新词，所谓的微表情是心理学名词，就是指极大压缩了正常表现时间的完整的情绪性表情，而在人们的不同表情之间，脸部的微表情就会不经意间把你内心真实情况泄露出去。在美国，微表情的研究被运用到了国家安全、司法系统、医学临床和政治选举等领域。

微表情虽然会完整地表现在脸上，但在脸上持续的时间很短暂，很快就被其他表情或者是虚假的表情所掩盖，因此，微表情最大的一个特征就在于“微”。姜振宇提到：“微，最关键的一点是有一个转变，从浮现到消失，微表情一闪而过的时间不到 1/4 秒。”所以说，微表情一般很难捕捉，也很少人会对它有所察觉，且据相关的研究表明只有 10% 的人可以察觉到微表情变化。

或许正是因为微表情动作微小且迅速，所以相对于人们平时有意识做出的其他表情来说，更能反映出人们内心的真实感受以及内心动机。

人的脸部笑、皱眉、发怒等表情变化都能迅速为人们了解心理