


你的情绪 会说话

——微表情、微动作中的情绪解析

钱 钱 / 著

言行或许会有掩饰，但微表情、微动作不会说谎
洞察他人内心世界，真相就在短短瞬间

中华工商联合出版社



你的情绪 会说话

——微表情、微动作中的情绪解析

钱 钱 / 著

言行或许会有掩饰，但微表情、微动作不会说谎
洞察他人内心世界，真相就在短短瞬间

上海联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的情绪会说话 / 钱钱著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5158-2223-5

I. ①你… II. ①钱… III. ①表情-心理学-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 035675 号

你的情绪会说话：微表情、微动作中的情绪解析

作者：钱 钱

责任编辑：吕 莺 董 婧

封面设计：信宏博·张红运

责任审读：李 征

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印刷：河北鸿祥信彩印刷有限公司

版 次：2018 年 5 月第 1 版

印 次：2018 年 5 月第 1 次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：208 千字

印 张：14

书 号：ISBN 978-7-5158-2223-5

定 价：39.90 元

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010-58302915

前 言

人与人之间，时刻在互相传递讯息。在整个信息传递的过程中，语言的力量其实很有限，很多时候，人们是借助微表情、微动作来进行沟通和交流。

对于人类来说，很多表情、动作及其表现的情绪都是很常见的，当情绪有变化时，人们的面部会相应地做出下意识的表情。而微表情、微动作，是一种持续时间仅为 1/25 秒~1/5 秒的非常快速的表情，常常在人们试图压抑或隐藏其真正情感时出现。微表情、微动作与普通表情、普通动作的差异只在于微表情、微动作持续的时间非常短，而在外在表现形式上两者没有什么不同。

“微表情”这一概念最早由美国心理学家保罗·埃克曼在 1969 年提出。当时，一个名叫玛丽的重度抑郁症患者告诉主治医生，想要回家看看自己的剑兰和花猫。提出这一请求的时候，她不时地眯起眼睛微笑，摆出一副撒娇的模样，神情显得愉悦而放松。但令人震惊的是，玛丽在回家之后，尝试了 3 种方法自杀，结果未遂。



事后，埃克曼将当时的视频反复重放，用慢镜头仔细检视，突然在两帧图像之间看到了一个稍纵即逝的表情，那是一个生动又强烈的极度痛苦的表情，只持续了不到1/15秒。后来，埃克曼将其称为“微表情”。其后，又有了“微动作”。

1978年，埃克曼发布了面部动作编码系统。在这一系统中，人脸部的肌肉有43块，可以组合出1万多种表情，其中3000多种具有情感意义。埃克曼根据人脸解剖学特点，将其划分成若干相互独立又相互联系的运动单元。分析这些运动单元的运动特征、其所控制的主要区域以及与之相关的表情，就能得出面部表情的标准运动模式。2002年，这一系统进行了一次升级，对表情的捕捉准确率达到了90%。

有心理学及微表情、微动作研究专家做过这样一个实验：在一间普通的办公室里，志愿者们坐在计算机前。屏幕上出现了4个系列的静态图片。每张图片将会在屏幕上停留2秒。第一个系列图片的主角是一个单眼皮、塌鼻子的日本女人。她睁大眼睛，或者张开嘴巴，甚至撑大鼻孔，分别演示高兴、忧郁、愤怒、恐惧、惊讶和悲伤这6种表情。其他3个系列图片，分别是一个非洲的黑人小伙子、一个蓝眼睛的法国姑娘和一个棕褐色皮肤的印度女人，同样演示了6种表情。

在这个识别表情的基础程序里，志愿者只需根据自己的生活常识，判断出表情的种类，按动鼠标进行选择。在对这些基础表情的判断正确率达到 100% 之后，就进入下一步程序。

在第二步程序中，这些图片的停留时间发生了变化。它们以 40 毫秒、120 毫秒、200 毫秒和 300 毫秒 4 个时长，在计算机屏幕上展示。40 毫秒即 $1/25$ 秒，200 毫秒即 $1/5$ 秒，恰好是微表情一般持续时间的临界点。

最关键的是第三步程序被称为“进化版”。那个非洲黑人咧开嘴巴、眯起眼睛，演示出“高兴”的神情，但忽然间，他睁大眼睛，鼻孔微微张开，这个转瞬即逝的神情，区别于“高兴”，是一闪而过的微表情。

最后的实验结果证明，人们对于低于 40 毫秒的微表情，辨识能力接近于零。而当展示图片的时间长于 200 毫秒时，人们对于微表情的辨识率与普通表情的辨识率相差无几。相关专家介绍，仅有将近 10% 的人能发现微表情，其中一部分是拥有特殊天赋的人，另一部分则是经过了后天的严格训练。而大多数人只是出于直觉和自信，对他人进行揣测。

虽然在日常生活中，每个人的微表情、微动作都是一闪而过，甚至通常连做表情、动作的人自己都察觉不到，但比起人们有意识做出的表情、动作，微表情、微动作更能体现



人们真实的感受和动机。目前，微表情、微动作的研究正在更加深入地进行。大量的实验结果显示，解读微表情、微动作，确实能在一定程度上有效判断出一个人的内心情绪。当然，要想练就区别微表情的真实线索和误导性线索的本领，不仅需要科学的方法、细心的观察，还需要缜密的判断，只有在多观察的基础上积累大量实践经验，判断才能更加可靠。

本书从面部和肢体动作中的微表情、微动作与情绪的关系入手，深入浅出地向读者朋友们介绍了各种精准具体、屡试不爽的经验，告诉读者如何从最容易观察的面部神色表情和身体动作中体察出对方的情绪状态或心理征兆等微妙的线索，帮助读者从对方的言谈举止的细微处更加准确地判断出对方的真实情绪，以便在与之交往中洞察先机、游刃有余。

另外，需要特别说明的是，我们在此所说的微表情、微动作是一种科学的交往艺术，并非居心叵测的“小人之术”，必须以科学的方法与正面的心态去理解和应用它，这样才能更有助于我们的生活和人际交往。希望大家能够借助微表情、微动作这门科学，成为善解人意、受人欢迎的交际高手。

目 录

上篇 情绪以及情绪解码

一、正确认识情绪

- 1. 了解什么是情绪 5
- 2. 情绪的来源与成因 11
- 3. 影响情绪的因素 13
- 4. 情绪的特点 17

二、情绪的类型和常见表现

- 1. 情绪的类型 25
- 2. 情绪的常见表现 27



三、学会管理情绪

1. 情绪的作用 53
2. 掌控自我情绪的重要性 56
3. 调节自我情绪的方法和途径 62
4. 及时洞察他人情绪的重要性 69
5. 洞察他人情绪的方法和途径 73

四、情绪效能与性格

1. 思维大脑与情绪大脑 79
2. 善于调节情绪，让好情绪为己服务 82
3. “情绪效能”与性格关系 84
4. 情绪的稳定与理智 86

下篇 微表情、微动作与情绪的关系

一、情绪与表情的关系

1. 日常哭笑与情绪的玄机 93
2. 内在与外在的关联 98
3. 读懂微表情不简单 100
4. 观察“面相”，看情绪变化 105

二、窥探面部微表情，看情绪变化

1. 嘴部微表情透露情绪 113
2. 鼻子的微表情不可忽视 118
3. 眼睛反映情绪 122
4. 眉宇间的微表情解密情绪 130
5. 笑容的微表情有深意 135



三、从身体的微动作“察言观色”

1. 彰显情感的头部微动作 143
2. 手势的微动作体现情绪变化 148
3. 避免使用消极的握手方式 152
4. 腿部的微动作见证情绪秘密 156
5. 别忽视了脚踝相扣的微动作 161
6. 步态中的微变化洞察情绪秘密 164

四、言为心声看情绪

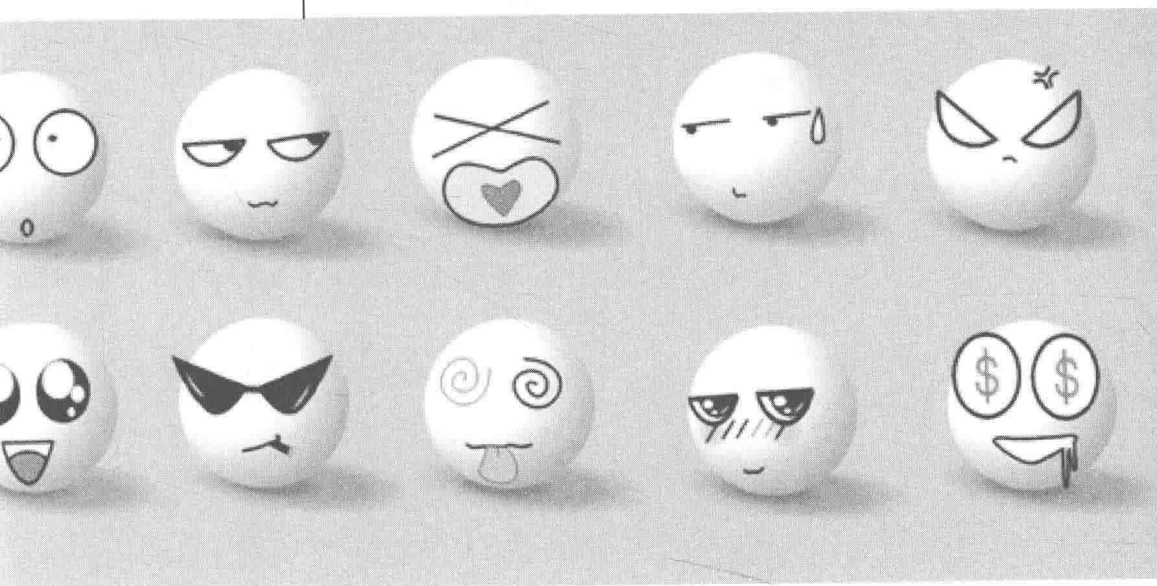
1. 情绪变化，从谈话开始 171
2. 倾听抱怨情绪中的意见 175
3. 幽默背后的情绪变化 178
4. 从声音中读懂心思 182
5. 打招呼的方式表露情绪变化 188
6. 说话特点体现情绪变化 193

五、细节中的情绪变化

1. 从穿着形象探察微表情 203
2. 装扮配饰表露心态 206
3. 兴趣爱好流露情怀 209

上 篇

情绪以及情绪解码



一、正确认识情绪

1. 了解什么是情绪

人之所以是区别于其他生物的高等动物，是因为人有思想、有情绪。思想是源于人类的大脑机理，那么人的情绪是源于什么呢？是心理？是情感？还是一些看不到摸不着的东西？

这个问题自古以来就困扰着各领域的科学家，他们纷纷从生理学、心理学和医学机理等方面对人的情绪发生进行研究。其中，有一些心理学家认为人的心理活动过程应划分为三个方面：它们分别是认识过程、情绪过程和意志过程。即人的情绪发生、发展是伴随着认识活动和意志行为而出现的，但这种认识由于是对认识活动、意志行为这两个过程得出的结论，因而带有主观判断的痕迹。

还有一种说法是说，情绪是一种心理状态，即心中的感情纠葛，体现于行为、身体动作。人的情绪十分复杂，千人千面，不可