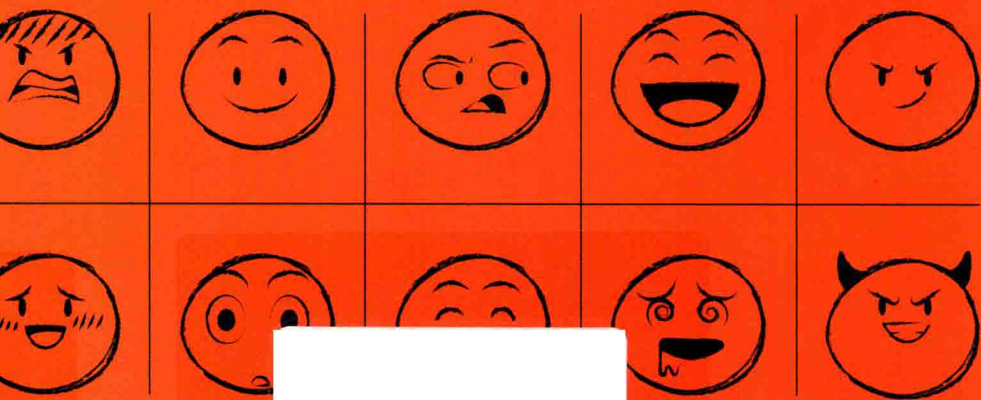


让你交对人，做对事，走向成熟，走向成功

微表情心理学

张金超◎编



教你从眼神中洞悉他人的想法，从表情中揣摩他人的心理，
从言谈中观察他人的修养，从举止中猜透他人的性格



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

让你交对人，做对事，走向成熟，走向成功

微表情心理学

张金超◎编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

微表情心理学 / 张金超编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5388-9889-7

I. ①微… II. ①张… 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257864号

微表情心理学

WEIBIAOQING XINLIXUE

作 者	张金超
项目总监	薛方闻
策划编辑	沈福威
责任编辑	闫海波 沈福威
封面设计	陈广领
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	北京铭传印刷有限公司
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	6
字 数	150千字
版 次	2018年12月第1版
印 次	2019年3月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-9889-7
定 价	36.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

前言

表情是表达情绪和态度的重要窗口。每当我们面对陌生人的时候，就会下意识地观察对方的表情、姿态、动作、生理反应以及衣饰等，希望通过这些来判断这个人的基本性格，但是由于对方的隐藏和掩饰，我们看到的表情并不一定完全是真的。所以，对微表情的辨别和分析就显得尤为重要。

微表情作为心理应激反应的一部分，是人类心理本能的反应，无法伪装和掩饰。微表情最短的持续时间是 $1/25$ 秒，最长也不超过 $1/4$ 秒，因为时间短暂，所以极容易被忽视。比起人们有意识做出的表情，稍瞬即逝的微表情则隐藏着人们内心最真实的感情，在微表情的背后，包含着一个人的性格、品味、情感等信息。

解读微表情是破解他人心理活动的切入点。解读他人的微表情，不仅能够让我们更加准确地明白他人的思想、意志，而且还能让我们更加了解他人的感受和情绪。掌握一些微表情心理学的知识，能够帮助我们在日常社交和职场生活中，掌握他

人的心理，采取正确的措施，说对话，做对事。

笔者创作本书的意图就是希望广大读者在阅读本书之后，能够了解和利用书中的相关知识，并通过这些知识来掌握事实真相，了解他人，或者控制自身情绪，把微表情心理学恰当地应用到自己的人际交往中，帮助自己在生活中占据主动地位，在工作中取得更大的成功！

作 者

2018年12月1日

| 第一章 |

微表情背后隐藏的内心世界 / 001

1. 探寻情绪的秘密 / 002
2. 你了解表情吗 / 006
3. 揭开对方的“面具” / 011
4. 透过表象，直击内心 / 014
5. 你了解这些情绪信号吗 / 017

| 第二章 |

表里不一？你的脸出卖了内心 / 021

1. 面部表情可能暴露情绪 / 022
2. 喜上眉梢还是愁眉苦脸 / 026

- 3. 鼻子的活动映射了你的内心 / 030
- 4. 不说话，嘴巴也能告诉你 / 036
- 5. 下巴的动作，你注意到了吗 / 038

| 第三章 |

眼睛是心灵的窗户 / 043

- 1. 眼神是最诚实的 / 044
- 2. 眼球活动泄露了你的秘密 / 049
- 3. 视线表露了你的心事 / 053
- 4. 从眼皮动作上读懂内心 / 059
- 5. 透过瞳孔的变化去解读他人 / 064

| 第四章 |

日常姿势反映真实性格 / 069

- 1. 睡姿是性情的表现 / 070
- 2. 坐姿也能表达情感 / 073
- 3. 站姿是本性的自然流露 / 077
- 4. 走路方式体现了不同性格 / 081

| 第五章 |

肢体语言从来不说谎 / 087

1. 头部动作有深意 / 088
2. 手指小动作透露大秘密 / 092
3. 由握手方式看穿对方心理 / 098
4. 双臂的防守和保护动作 / 103
5. 脚部运动不会说谎 / 109
6. 不容忽视的躯干动作 / 115

| 第六章 |

察言观色识人心 / 121

1. 透过音色了解对方 / 122
2. 急与缓之间的语速秘密 / 126
3. 从语气变化中观察对方 / 131
4. 不同的语言风格代表不同的情绪 / 136
5. 口头禅透露你的个性 / 140
6. 打招呼显示真实性格 / 147
7. 在争吵中解读对方的性格 / 152

| 第七章 |

教你火眼金睛识破谎言 / 157

1. 人为什么会说谎 / 158
2. 哪些表情会暴露对方在说谎 / 163
3. 辨别谎言的小技巧 / 167
4. 语言中的谎言信号 / 172
5. 快速识人不走眼 / 178

第一章

微表情背后隐藏的内心世界
WEI BIAOQING BEIHOU YINCANG DE NEIXIN SHIJIE

1. 探寻情绪的秘密

情绪是由人的多种感觉、思想、行为综合产生的心理和生理状态。人类拥有几百种情绪，可以说，各种情绪的微妙程度已经远远超出了人类语言可以描述的范畴。FBI 的相关心理学研究发现：情绪是不能被彻底消灭的，但是，它可以被有效地疏导、管理或适度控制。

保罗·克莱因金尼和安妮·克莱因金尼在综合了前人的相关研究成果之后，对情绪做出了一个心理学定义：情绪是主观因素、环境因素、神经过程和内分泌过程相互作用的结果。情绪可以产生主观体验，比如，当人们产生高兴的情绪的时候，当事人能够明显地感觉到自己是快乐的；情绪可以激发人们的“认知解释”，比如，当事人可以把自己产生情绪的原因，归结为环境、自身以及他人等因素；情绪可以引发出一系列的身体调节过程，比如心跳加快、呼吸急促等；情绪还常常会引起表情行为、目标指向行为、适应性行为，比如哭和笑、帮助他人和完成目标、融入集体和逃离威胁等。简单地说，情绪是人的本能和习性以及认知过程相互作用的结果。

在对长期行为进行了分析、研究之后，心理学家发现，维持人们长期行为的主要因素是情绪。比如说，在面对威胁和困

境时，有乐观情绪的人会坚持自己原有的行为，继续走下去；而那些有悲观情绪、自我怀疑的人，则常常会选择放弃自己原有的目标和行为。所以说，情绪才是决定一个人能否长期坚持一件事情的主要因素。

心理学家对于情绪的研究是不遗余力的，对此，他们从各个方面探究了影响人们情绪的因素。心理学家发现，颜色会影响一个人的情绪，不同的色彩会通过视觉影响人体的内分泌系统，从而导致人体激素分泌的增多或者减少，使人们的情绪产生变化。他们发现，红色会让人的心理活动更活跃，黄色会让人感到心情振奋，绿色可以很好地缓解人的心理紧张，而紫色则会让人产生心理上的压抑感，灰色使人消沉，白色使人明快，咖啡色可以减轻寂寞，淡蓝色则会给人带来一种凉爽感。这些颜色与心理关系的发现和研究，不仅有利于司法机关审讯活动的顺利进行，有时还会获得一些其他的妙用。

古代阿拉伯学者阿维森纳就曾做过这样一个实验：把一胎所生的两只小羊羔放在不同的环境中生活，一只羊羔随羊群在水草丰美的草原上无忧无虑地生活，而在另外一只羊羔生活的地方则放进一只狼。虽然这只狼是被拴起来的，但是这只羊羔每天看着恶狼毫不掩饰的凶残面孔，一直处在极度惊恐的情绪中，这种恐惧甚至让它吃不下任何食物，没多久它就死去了。

由此可见，恐惧、焦虑、抑郁、敌意、冲动、嫉妒等负面情绪，都具有极其强烈的破坏性。这些负面情绪是不能长期留存在心里的，一旦人们被这种情绪长期困扰，那么很容易就会出现心

理或者生理的种种问题，甚至会导致心理变态。

心理学家的相关研究还发现，一个人如果可以在生活中正确地认识自己、评价自己，他的社会适应力就会变强，也更容易把外界压力转变为动力，保持积极乐观的情绪。可以说，情绪一方面让我们的生活更加丰富多彩，让我们更好地体验生活；另一方面，也深深地影响着我们的生活和行为。如果在日常生活中，我们因为种种原因产生了负面情绪，一定要及时调节，不要让负面情绪一直影响着我们的生活，导致身心出现不健康的状况。

心理学家认为，情绪是个体基本需求在欲望方面的态度体验，因此，生理反应是情绪存在的必要条件。为了证明这一点，FBI 给那些无法产生恐惧情绪和回避行为的心理病态患者注射了肾上腺素，结果表明，经过注射，这些心理病态者和正常人一样产生了恐惧，学会了回避。由此我们也可以看出，人的身体反应、生理欲望对其情绪有着直接影响。

心理学家建议，调节情绪的第一方法是运用表情，同时认为，所有情绪都有与之相对应的表情动作。而 FBI 的研究也发现，做出愤怒和快乐的脸部肌肉运动，就能给当事人带来与愤怒、快乐相同的心理体验。也就是说，我们做出的不同表情动作，可以给我们的内心带来不同的情绪体验。因此，当我们烦恼苦闷、悲伤痛苦的时候，对着镜子做出微笑的表情，可以很好地调节我们内心的情绪。

人际调节是情绪调节的第二种方法。研究发现，人与动物

之间最大的区别，就是人有社会属性。所以，当我们情绪不太好的时候可以向周围的人求助。当我们与身边的朋友以及家人聚会、聊天的时候，可以暂时忘记烦恼，而这些愉快的生活经历也会在我们的记忆中积淀下来。此后，每当我们不开心时，就可以借助于回忆这些美好的时光，把心情调整到积极乐观的状态。

心理学家表示，认知调节是情绪调节的第三种方法。面对相同的事情，不同的人会产生不同的情绪，根本原因就在于每个人对事情的认知、信念或者理解不同，合理的认知可以产生合理的情绪，而错误的认知将导致我们持续地陷入负面情绪中无法自拔。所以，我们可以通过改变自身的认知，来调节我们的情绪，比如，当我们觉得对方的行为是自私的、不可取的时候，他这样做只会引起我们的反感和气愤；但是，假如我们试着从对方的角度对这一事件做出解释，那么我们就不会固执地认定对方肯定是错的，或许还会发现对方如此做有其合理性。这样的认知，能够有效缓解我们的负面情绪。

心理学家认为，环境调节是情绪调节的第四种方法。美丽的环境让人们心情愉悦，而脏乱的环境则会让人感到不适。所以，当我们心情不佳或者情绪抑郁的时候，不妨去户外看一看风景，哪怕只是站在窗边看看外面的天空和绿树，都会让我们的心情得到放松，从而使负面情绪得到缓解。

心理学家认为，回避引起情绪的问题是调节情绪的第五种方法。如果某种负面情绪是无法通过改变自我认知来解决的，

也就是说，这个问题目前是我们根本无法解决的，那么我们可以暂时回避它。这个时候，我们要尽量保持情绪稳定，不要一味地把问题压在心里，因为这样做既起不到任何作用，还会使这件事变成我们的心病。所以暂时放下它，等到我们的内心情绪平复之后，再去试着解决，很有可能在经过了时间的缓冲以后，当时很难解决的问题现在就变成不值一提的小事了。

心理学家提醒我们，在日常生活、工作中，我们可以通过适当的心理暗示、转移注意力、适度宣泄、自我安慰等方法，来调节自己的情绪。当我们出现负面情绪时，如果可以，要不断地暗示自己“今天心情很好，很开心”等，可以很好地缓解自己的负面情绪；而适当地转移注意力，也可以有效地削弱负面情绪对自己的影响；适度的情绪宣泄也能有效地释放负面能量。这几种方法都是比较快捷的情绪调节法，当然，我们同时也要注意，必须选择合理的宣泄方式、宣泄场合，不能伤害到自己 and 他人。

2. 你了解表情吗

人的面部表情是思维的“直观画板”，人的心理活动会在一颦一笑中表露无遗，当然，有些表情是非常细微的。

人的面部表情比其他任何部位的表现都要丰富，人的面部

肌肉十分发达，它们能够帮助人做出各种不同的表情和动作。一个人的脸部有 43 块肌肉，人类能做出的面部表情达上千种之多。由于人们对“甜”和“苦”的生理反应，形成了“开心”和“不开心”两种最基本的表情，开心时，面部的肌肉自然松弛；不开心时，会伤心落泪。有些时候，表情比言语更能明显地表达心理的动态。由此可见，我们可以通过常见表情来认知他人的心理。

表情是反映一个人内心活动的一面镜子，所以，我们说表情背后的秘密往往隐藏在人的内心中。正因为如此，只要我们剖析了一个人的表情，就可以顺着对方的表情窥测出其内心的活动。即便是不同种族、不同国籍的人，也都拥有快乐、悲哀、静穆和狂怒等复杂、丰富的表情，而通过这些表情，我们完全可以看出一个人的精神生活和内心变化，所以，我们说人的表情是其灵魂的一面镜子。

一个人只要头脑还算清醒，那他就会持续接收和处理各种来自外界的信息，比如让人欢喜的事情，或者让人烦闷的事情。当这些可以刺激到我们内心情绪的事情发生之后，除了能引起我们本能的反应之外，还可能引起不同层次的情绪反应。相应地，遇到欢喜的事情会高兴，遇到烦心的事情会悲伤。与此同时，我们外在的面部以及肢体，就会呈现出各种各样的神态表情和姿态动作。

大量的实验表明，人脸的不同部位具有表达不同情绪的作用。比如，眼睛对表达忧伤情绪很重要，口部对表达快乐与厌

恶情绪很重要，而前额可以提供惊奇的表情，眼睛、嘴巴和前额等对表达愤怒情绪很重要。人们之所以会呈现出不同的表情，是源于其内心的情绪不同，当一个表情呈现出来之后，我们就可以据此判断出当事人正处于何种情绪。

大部分的人将常见表情分为七种，这七种表情表达了不同的情绪：

（1）高兴

人们在高兴时的面部表情呈现为：嘴角上扬，面颊上抬起皱纹；眼睑收缩，眼睛尾部会形成“鱼尾纹”。

（2）伤心

人们在伤心时的面部表情呈现为：眉毛收紧，嘴角下拉，下巴抬起或收紧。

（3）恐惧

人们在恐惧时的面部表情呈现为：嘴巴和眼睛张开，眉毛上扬，鼻孔张大。

（4）愤怒

人们在愤怒时的面部表情呈现为：眉毛下垂，前额紧皱，眼睑和嘴唇紧张。

（5）厌恶

人们在厌恶时的面部表情呈现为：嗤之以鼻，上嘴唇上抬，眉毛下垂，眯眼。

（6）惊讶

人们在惊讶时的面部表情呈现为：下颚下垂，嘴唇和嘴巴