

面部
表情

肢体
动作

身体
姿势

生活
行为

微表情 心理

甘源◎编

细碎的信息里，隐藏着真实的心理意图

“任何人都无法保守他内心的秘密，
即使他的嘴巴保持沉默，
但他的指尖却喋喋不休，
甚至他的每一个毛孔都会背叛他！”



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

微表情心理

MICROEXPRESSIONS PSYCHOLOGY

甘源 / 编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

微表情心理 / 甘源编. — 武汉 : 武汉大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-307-20197-2

I . 微… II . 甘… III . 表情 - 心理学 - 通俗读物 IV . B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 098200 号

责任编辑: 黄朝昉 许婷 责任校对: 吴越同 版式设计: 薛桂萍

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 三河市德鑫印刷有限公司

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 9 字数: 160 千字

版次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-20197-2 定价: 42.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

教你看懂微表情

在公司的内部会议上，领导表情有异，你能猜出领导的心声吗？你想知道领导的心声吗？你能准确揣测出领导的心理状态吗？

在商务的谈判桌上，谈判对手全程一张“扑克脸”，脸上什么表情都没有，你想知道谈判对手的心声吗？你能根据他们的微动作、微反应来准确揣测出他们的心理活动吗？

在觥筹交错的饭局上，有人高谈阔论，有人喝酒，有人喝茶，你能知道他们哪句话是真，哪句话是假吗？

在风云诡异的商场中，要与陌生商业伙伴合作，你了解对方的底细吗？你能从对方的微表情中看出他是不是可靠吗？

.....

正如荣格的人格面具理论所说，“一个人公开展

示一面，是为了塑造一个更好的形象”。换句话说，我们每天在社会中见到的形形色色的人，都是戴着“人格面具”的人，你真的确信自己认识他们吗？真的认识他们最真实、最赤裸的一面吗？

微表情心理学无疑能很好地帮助我们解决这些问题。从专业心理学角度来说，微表情是人类大脑的一种边缘行为，这些细微的小动作或表情几乎不受大脑主观意识的控制或很少受控制，因此它们所传达出来的信息是非常真实的，比如“眼神”很难骗人，瞳孔的大小变化也无法通过意识来改变，尽管这些信息非常细碎，但它们胜在真实，在现实生活中这些信息可以反映出人的真实意图。

在弗洛伊德看来，人类的行为并非由理性思维所主宰，而是由原始欲望等组成的潜意识来控制。潜意识是不受大脑控制的，它像个调皮的孩子般常常会通过口误、某些习惯性的小动作、不经意之间的微表情等出来“晒晒太阳”，而这恰恰为我们看穿对方提供了一个非常好的契机。

“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他。”一个人只要有想法、有企图、有动机，其眼神、动作中就会有相应的反应。

可是，我们不是 FBI 的警察，也不是专业的心理学者，作为一个没有任何心理学背景基础的人，真的能像专业人士一样看懂人类的“微表情密码”吗？答案是肯定的，实际上学习微表情心理学，并没有我们想象的那么困难。

本书从面部微表情、肢体动作、言谈、姿势、习惯、兴趣、服饰、行为和饮食共九个方面非常详细地介绍了不同“微表情”背后的心理意义，可以引导我们轻松读懂“微表情”。

俗话说“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数”。我们要想真的做到识人无数、知人知面也知心，就一定要掌握微表情心理学的知识。笔者相信广大读者能够在学习微表情的同时，在本书中总结出属于自己的识人心理秘诀。

目次

Contents ■

第一章 表情浮世绘：知人知面还要知心 / 001

1. 面部表情真的会说话 / 002
2. 心灵之窗——眼睛 / 004
3. 永远不会撒谎的瞳孔 / 007
4. 视线会暴露人的大脑活动 / 010
5. 不要忽视眉毛的微表情 / 013
6. 看似不动的鼻子也会说话 / 016
7. 嘴巴——最丰富的内心库 / 019
8. 破译下巴的情绪密码 / 023
9. 读懂满不在乎的微表情 / 026
10. 教你识别微笑是真还是假 / 028

第二章 肢体照妖镜：破译肢体动作里的秘密 / 032

1. 最引人注目的头部动作 / 033
2. 喋喋不休的手部动作 / 036
3. 手臂能反映最真实的情绪 / 039

4. 躯干小动作里的秘密 / 042
5. 容易被忽略的腿脚动作 / 044
6. 通过手掌动作识人心 / 047
7. 巧借握手看性格 / 050
8. 出卖谎言的小动作 / 053
9. 教你识别安慰性动作 / 056

第三章 言谈万花筒：听懂话里话外的心声 / 060

1. 言谈会泄露真实的心理动机 / 061
2. 千万不要忽略言谈方式 / 063
3. 打招呼暴露一个人的性格 / 066
4. 口头禅是下意识的表现 / 069
5. 说错话背后的玄机 / 073
6. 通过声音窥探对方内心 / 075
7. 语速变化与心理活动的关系 / 078
8. 语气是情绪的最直接表达 / 081

9. 从称呼中看关系亲疏 / 085
10. 看透话题背后的心理动机 / 088
11. 说话时的动作不可忽略 / 091

第四章 姿势大全集：不同姿势不同心理 / 095

1. 站姿中的心理秘密 / 096
2. 坐姿里的真实性格 / 099
3. 走姿是脚下的心理地图 / 102
4. 睡姿是无声的心理语言 / 105
5. 拿烟姿势透露的信息 / 108
6. 不可不留心的自拍姿势 / 111
7. 请不要忽略端杯姿势 / 114
8. 打电话姿势暴露心理活动 / 117
9. 扶眼镜姿势背后的性格 / 120

第五章 习惯非偶然：从小习惯窥探人心 / 124

1. 笔迹的背后是心迹 / 125
2. 从信手涂鸦看真实性格 / 128

3. 购物习惯暴露真性情 / 131
4. 通过看电视习惯识人心 / 134
5. 不可不提的点餐习惯 / 137
6. 手机摆放习惯折射真实心态 / 140
7. 教你看懂办公室里的摆放习惯 / 143
8. 个人卫生习惯隐藏玄机 / 146
9. 金钱处理习惯呈现价值观 / 149
10. 开车习惯与性格 / 152
11. 喝酒习惯背后的心理 / 155

第六章 兴趣照片墙：喜好背后往往是真相 / 158

1. 音乐偏好与性格的关系 / 159
2. 运动方式是性格的展示屏 / 162
3. 探索收藏爱好的背后 / 165
4. 宠物：最真实的内心诉求 / 168
5. 阅读爱好彰显人心 / 171
6. 从旅游方式看真实性格 / 174
7. 饮食口味背后的迥异性格 / 177

8. 色彩偏好也能看透人心 / 179

9. 朋友圈里的秘密心事 / 183

第七章 服饰展示台：装扮折射人的思想与品位 / 186

1. 服饰展现人的思想和品位 / 187

2. 鞋子是穿在脚上的表情 / 190

3. 领带是男人的心理名片 / 192

4. 口红是女人的个性标签 / 195

5. 通过手表看时间观念 / 199

6. 帽子盖不住人心 / 202

7. 包：随身携带的心理便条 / 205

8. 香水散发个人特质 / 208

9. 巧用饰品识别真实心理 / 211

10. 戒指：戴在手上的心理指南针 / 214

第八章 行为收录册：探究行为背后的真实心理 / 218

1. 起床：卧室里的性格密码 / 219

2. 通过敲门看真实心理 / 222

3. 脱鞋行为透露人的真实性格 / 225

4. 睡前行为展示个性 / 228
5. 送礼背后的心理意图 / 231
6. 刷牙动作也暗藏心理玄机 / 233
7. 挤牙膏表象下的真性情 / 236
8. 选座位暴露你的心理 / 239
9. 教你看懂等电梯者的心理 / 242
10. 打喷嚏与人的心理 / 245

第九章 饮食大转盘：食物正在暴露你的内心 / 249

1. 小心吃相暴露你的内心 / 250
2. 零食能反映人的真实性情 / 252
3. 饮食口味与性格差 / 255
4. 水果与性格之间的关系 / 258
5. 吃玉米方式暴露性格 / 262
6. 酒品背后即人品 / 265
7. 你喜欢怎样吃鸡蛋？ / 268
8. 咖啡喝法反映行事方式 / 270
9. 通过喝茶看人的心理特征 / 273

第一章 表情浮世绘：知人知面还要知心



1 面部表情真的会说话

人人都想有个好人缘，不过在社交活动中，这并不容易做到。我们可能恰巧说了不适当的话，可能一时没有顾及对方的感受，可能搞错了对方的意思……在与人进行交往时，学点表情解读术无疑是一件非常必要的事情。

如果能看懂他人的表情，我们就知道哪些话是适当的、可以讲的，哪些是不合时宜的、最好不要开口的。如果学会了察“颜”观色，看懂了对方行为的态度和目的，那么，我们就能在最合适的时机做最有效的事情，并在社交活动中拔得头筹。微表情心理学，就像一把心灵的钥匙，只要我们握有它，就能够轻松打开他人的心理之门，走上好人缘的社交之路。

那么，通过表情是否真的能知晓对方的心事呢？在美剧《别对我说谎》中，表情专家莱特曼博士就拥有这样的“技能”，他可以通过一个人的面部表情，准确判断出对方的内心活动，借助这一“技能”，他还帮助警察破获了一次恐怖袭击案件。实际上莱特曼博士所做的事情很简单，他简单问了嫌疑人几个问题，虽然对方没回答，但他还是通过嫌疑人脸上的表情准确判断出了炸弹的安放地点，并最终阻止了嫌疑人的犯罪活动。

事实上，这种通过“微表情”识人心的技能并非是美剧中的夸张表现手法，而是有着科学、客观的心理学依据。简单来说，通过表情识人心完全是可行的、可信的、可靠的。

大多数心理学家认为，一个人身上最能反映心理的地方就是人的面部表情。面部表情是人的内心世界的直接流露，是一个人内心世界变化的外在体现。不同的面部表情可以传达出不同的情绪、不同的心理状态，甚至想法、动机、情感倾向等内心隐私。只要我们能够熟练地读懂一个人的面部表情，那么深入揣摩他人的心态和意图将成为可能。

不过，想要在瞬间通过面部表情看懂人心并不是一件简单事。20 世纪中叶，美国的一名著名心理学家曾做过这样一个实验：

该心理学家带领自己的助手，一起抓拍各类人的各类表情，他们的足迹遍布城市街头、各类交际场合，所抓拍的表情也是千姿百态，有愤怒、大笑、害怕、迷惑、平静、好奇、幸福、惊讶、悲伤、开心、恐惧等。

完成了大量表情的抓拍工作后，心理学家专门从社区里请来了一批普通观众，并把事先拍好的各类表情照片摆在他们面前，让他们判断每种表情背后所对应的心理状态。

尽管这些表情都非常常见，但令人惊讶的是，参与这个实验的普通观众能够猜对的居然不到三成，不少人把平静误认为幸福，又将喜极而泣误认为悲伤。

这个实验说明了一个道理，要想通过表情准确看懂人心，仅仅凭借自己的直觉是远远不够的，还要掌握一定的心理学专业知识，只有这样我们才能提高识别表达的准确率。

人的面部表情会说话：开心大笑时嘴角会上扬、眼睛会缩小；焦急时眉头会紧皱；感到意外或惊讶时，眉毛则会上扬、眼睛大睁……面部表情就像一个缩小的心理展示屏，透过表情往往能够看到对方的内心活动。不过需要注意的是，并不是所有表情都是内心活动的直接表达，有些表情的出现也可能是为了掩饰或因为某种目的特意而为之。比如，内心明明非常惊讶，但脸上却故作平静；明明很蔑视对方，但脸上却是笑意盈盈……

因此，这也就要求我们必须掌握更专业的心理学知识，清楚识别哪些表情是内心的直接表达，哪些是“掩饰类”表情。

生活在如今这个竞争激烈的社会中，不管我们从事什么职业，需要接触哪些人，都应该学点微表情心理学，以便通过对方面孔上的表情变化洞悉对方的情绪起伏。

2 心灵之窗——眼睛

眼睛可说是脸部最富表情、也最容易泄露秘密的地方——人类深层心理中的欲望和感情，首先反映在眼睛中。眼睛是心灵的窗户，是人体大脑神经的延伸。从生理方面来看，眼睛的角膜是由1.37亿个感光异常灵敏的细胞组成，这些感光细胞拥有非常强大的信

息处理功能。现代医学研究发现，这些数量庞大的感光细胞可以在任何时间同时处理 150 万个信息，这也就意味着即使我们只是一个转瞬即逝的眼神，也包含着非常庞大的信息量。

那么，为什么眼睛会透露人的心事呢？因为眼睛的瞳孔变化、眼球转动以及眼皮张合等，均是直接受大脑神经支配，也就是说，即便我们下意识地控制自己的行为，眼睛还是会传达出一系列复杂而精妙的眉目之语，这些“语言”直接反映我们的想法和情绪，对于我们探寻他人心底深处的秘密具有非常重要的价值。

眼睛的大小、神色、活动方向等都表达不同的心理状态。所以，读懂人的眼睛便可知晓人的内心状况。在日常的社交活动中，人们可能说谎话，可能通过动作或行为来掩饰自己的真实心理意图，但眼睛则要诚实得多，通过心灵之窗的眼睛来识人心实在是再好不过了。

眼睛睁大

在日常生活中，眼睛突然睁大是一种非常常见的眼部“语言”，那么，这种“微表情”究竟代表着什么样的心理意义呢？从专业的心理学上来剖析，眼睛睁大一般有三种心理含义：非常感兴趣、很惊讶或很恐惧。

同样一个“眼部表情”却有三种截然不同的含义，那么究竟如何区分这三者呢？通常我们可以结合脸部的其他特征以及当时的场景和对方眼神所传达出的信息等进行综合判断。