



犯罪心理
大师系列

犯罪心理侧写 ①

用犯罪心理学解读微表情

CRIMINAL / 犯罪心理侧写师教你破译
PSYCHOLOGICAL 心灵密码
PROFILING / 捕捉细微表情，瞬间识破谎言

赵 舜（知名心理作家）◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

CRIME SCENE DO NOT CROSS

CRIME SCENE



犯罪心理
大师系列

犯罪 心理侧写 ①

用犯罪心理学解读微表情

CRIMINAL
PSYCHOLOGICAL
PROFILING

赵 舜（知名心理作家）◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

犯罪心理侧写. 1, 用犯罪心理学解读微表情 / 赵舜
著. —北京: 中国法制出版社, 2019. 1

ISBN 978 - 7 - 5093 - 9812 - 8

I. ①犯… II. ①赵… III. ①犯罪心理学 - 通俗读物
IV. ①D917. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 227966 号

策划编辑/责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 李 宁

犯罪心理侧写. 1, 用犯罪心理学解读微表情

FANZUI XINLI CEXIE. 1, YONG FANZUI XINLIXUE JIEDU WEIBIAOQING

著者/赵舜

经销/新华书店

印刷/三河市国英印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2019 年 1 月第 1 版

印张/13.75 字数/203 千

2019 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 9812 - 8

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66054911

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010 - 66032926)



前言

犯罪心理侧写师到底有怎样绝密的本领，使得他们常常在打击犯罪、恐怖主义和情报、反间谍活动中如有神助，屡建奇功？这与他们过硬的综合素质有关，而其中非常关键的一点就是他们拥有通过身体语言进行心理分析的技能。在我们眼里习以为常、视若无睹的一颦一笑、一举一动，在犯罪心理侧写师看来都有着特殊的含义，都是内心真实情绪和想法的流露。这种身体语言要比一个人口头上说的话可信得多。本书总结了犯罪心理侧写师解读身体语言的实践经验，为我们打开口头语言之外的另一个神秘语言世界。掌握了这种语言，或许你也能像犯罪心理侧写师那样拥有一眼了解他人的本领，在人际交往中占尽先机，掌握主动。

如何分辨真假笑容？看看左右脸有什么不同。

都说“眉毛胡子一把抓”，把眉毛、鼻子、嘴巴、胡须这些部位分开来看，其实各有乾坤。

都说眼睛是心灵的窗户，你知道这扇窗户里究竟隐藏着哪些信息吗？眼球的转动、瞳孔的变化、视线的投射，抽丝剥茧、细致观察，

从中都能挖掘出有价值的线索，让你瞬间进入他人的内心世界。

这些转瞬即逝的面部动作都是心理分析的窗口，或许不经意间的一瞥就足以让你了解一个人。除此之外，本书还为读者提供了更多有价值的内容，让大家在心理分析的过程中有更多线索可以利用。坐姿、睡姿、站姿、走姿这些身体语言有着丰富的内涵；一个人的口头禅、语速快慢、音调高低，穿着打扮、运动习惯，喜欢喝什么样的酒、听什么样的歌、化什么样的妆，这些都是个性心理的投射。掌握了这些线索，就能洞察对方的内心世界。

在本书的最后，作者还为大家总结了识破谎言的若干技巧，掌握了这些技巧，你也可以理直气壮地告诉别人：“不要对我说谎！”

目 录

第一章 不懂微表情，何以懂社会

每个人都戴着一张面具 / 002

微表情透视内心世界 / 007

笑容背后隐藏着怎样的世界 / 013

鼻子的世界你懂吗 / 018

第二章 面部表情，透露内心秘密

眉毛的爱恨情仇 / 026

左右脸看出不同的世界 / 031

嘴的表情，你读懂了吗 / 036

下巴的动作是内心的投影 / 042

透过胡须更容易看穿内心 / 049

第三章 眼睛是心灵的窗户

眼神所传达出的信息 / 054

眼球运动出卖你的心 / 060

眼睛与眼皮的心事 / 064

瞳孔的变化让秘密尽收眼底 / 069

视线反映内心世界 / 073

第四章 头部动作让你无处可藏

昂首挺胸传递出的信息 / 080

从不同的头形看性格 / 082

通过头发洞察他人的个性 / 085

头部姿势，暴露出内心 / 090

摸摸“头”暴露内心想法 / 095

第五章 一举一动都在向我们诉说

肢体行为：无声的话语 / 102

双臂交叉在掩饰什么 / 107

坐姿看出人的性格 / 112

站姿泄露意图 / 118

睡姿是潜意识的体现 / 123

越着急脚下的动作越多 / 129

第六章 闻声识人，参透话外之音

- 通过声音了解他人 / 136
- 语言风格也能知其性情 / 140
- 口头禅反映真实性格 / 146
- 语速快慢也能露出心迹 / 151
- 话题透露你的习性 / 156

第七章 从兴趣透视对方心理

- 从音乐爱好辨析人心 / 164
- 从喝酒习惯辨别他人秉性 / 169
- 穿衣风格显露的独特个性 / 174
- 运动方式暗示不同的性格 / 179
- 妆容泄露心灵的密码 / 185

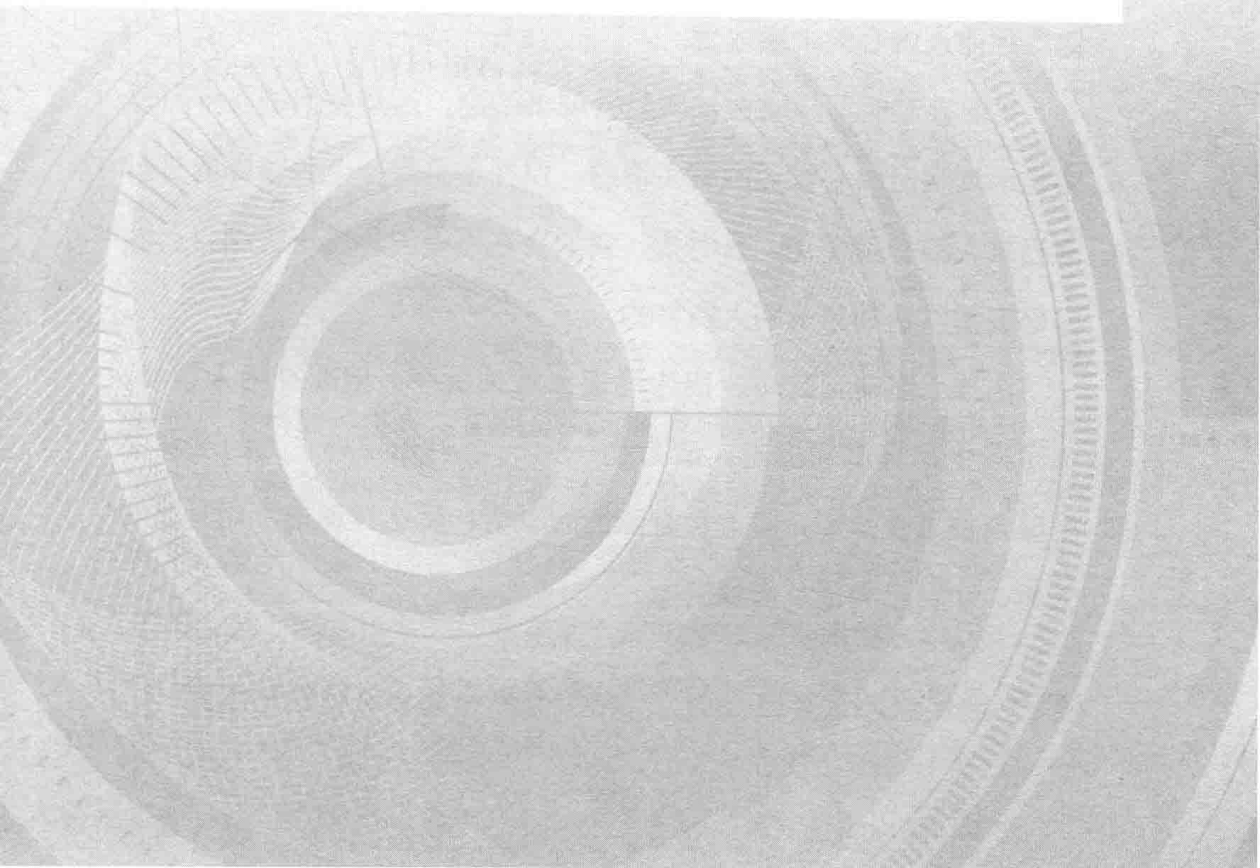
第八章 细微之处识破谎言

- 人们为什么要说谎呢 / 192
- 揭穿谎言的技巧 / 197
- 谎言前的细微变化 / 202
- 手指动作亦能出卖你 / 208



第一章

不懂微表情，何以
懂社会



每个人都戴着一张面具

面具在词典中被解释为假面、用以保护面部的道具等。在我国古代，面具被广泛地用于狩猎、祭祀、战争等。面具是人类潜意识凝固形成的实体物件，包含着很多特殊含义和象征。如今，面具依旧在这个社会中存在着，它并没有随着时间的流逝而消失在历史长河中。在日常生活中，面具无所不在，人们戴着不同的面具生活在这个世界上，把它作为社会交往的外壳。

行走在繁华的街道上，我们可以看到行人脸上丰富的表情。现实生活中，人们的情绪都通常会展现在脸上，如果认真观察就可以觉察到他人内心的细微改变。

犯罪心理侧写师结合长期经验得出结论，虽然我们的脸部可以客观地反映出内心世界的真实情感，但并不是每一个表情都能折射出当事人的心理变化。有时候，我们会在不同的环境下控制自己的面部表情以达到蒙蔽别人的目的。

在《三国演义》中，因为马谡大意失街亭，诸葛亮陷入绝境。为了阻止司马懿的追击，诸葛亮——一个手无缚鸡之力的文弱书生独自在城楼弹琴，脸上没有惊慌的表情，就这样逼退了司马懿的大军，让自己和部下得以解困。

布鲁特 20 岁的时候就成了小有名气的戏剧表演者，是某地的公众人物，但是私下里他却是一个心理变态的强奸杀人犯。

布鲁特在 13 岁的时候因为蓄意绑架被抓进了监狱，后来由于证据不足被无罪释放。每次作案之前，他都会寻找与自己年纪相仿的女孩作为犯罪的对象。他将这些女孩挟持到废弃的工厂，强迫她们脱光衣服，然后对其拍照。那个时候布鲁特年纪小，还不懂男女之事。他将女孩捆绑在工厂中，自己则跑回家换一套衣服，重新梳理发型，之后再次出现在受害人的面前，假扮成自己的孪生兄弟安慰精神崩溃的受害人。他当着受害人的面将照相机里的照片全部删掉，然后告诉她们，自己的兄弟精神不正常，希望受害人不要去报案。

随着年龄的增加，布鲁特的心理也越来越变态，他的恶魔之手开始伸向喜欢他的女粉丝。他频繁地和女性约会，然后将她们带到废旧的工厂，沿用少年时代的方法去欺骗那些女孩。他用孪生兄弟的身份强奸她们，在实施强暴的过程中拿出预先准备好的面具让受害人戴上，最后将其杀害。

研究显示，大部分人都有多面性，会在不同的场合戴上不同的面具。面具戴得越多，说明这个人越表里不一。他们都是以自己的利益作为衡量的标准，为了达到目的不择手段。布鲁特在少年时产生了幻觉，一直生活在自己的面具世界之中。在强暴的过程中，给受害人戴上面具也是为了享受面具给他带来的刺激感。

在中国的历史文献中早有记载，兰陵王高长恭因为相貌过于柔

美，威慑不了敌人，于是每次出战前都要戴上狰狞的面具。而只要戴上面具，他就能够打败敌军。久而久之，在战场上，他的面具再也摘不下来了。

社会有时如同一场盛大的假面舞会。受到现实生活中的种种压力，人们一时无法接受眼前的困境，只能戴上面具来转换自己的角色，幻想出一个能力超凡的自己来承受眼前的压力。

随着现代社会生活节奏的加快，人们每天都在为生活奔波着，因为受到生活压力的困扰，脸上时常布满挥之不去的忧愁。即使遇到熟人开怀一笑，只要细心观察依然会发现在打完招呼之后，他们脸上的笑容会很快消失不见。当人们在生活中遇到悲伤、不愉快的事情时，脸上总会呈现出消极的表情，具体表现为眼睛泛红、目光呆滞、鼻子出汗、脸部肌肉僵硬等。

犯罪心理侧写师的教学资料中写道，在面对犯罪嫌疑人的时候，只有及时抓住他们脸部表情的细微变化，才能推断出其内心变化的过程，找到想要的答案。在日常交往中，我们要善于捕捉别人脸部表情的瞬间改变，并利用这变化去洞察他人的真实心理动态。

小王最近参加了相隔10年之久的同学聚会。聚会时，很多人谈论着现在的生活条件如何好，炫耀自己的成功。席间大家有说有笑，只有小王始终没有说一句话，只是埋头喝酒吃菜。当有人的笑话逗得大家开心大笑时，他也跟着一起笑。除此之外，他的面部表情显得非常平静。

过了一会儿，小王在高中时代最好的哥们儿问他最近的生活怎么样。起初，小王还推托，后来，实在受不了对方的软磨硬泡，只好讲起了自己的事情。

小王说：“我在一家跨国公司上班，前段时间通过相亲认识了现在的女朋友，准备今年年底就结婚。”说话的时候，他的脸上挂着满足的笑容。但是仔细观察可以发现，他笑得很不自然，其中掺杂着少许忧愁。在讲完自己的事情之后，他依旧什么话都不说，恢复之前的平静。

聚会之后，小王和最好的哥们儿一起去吃夜宵。酒过三巡，小王终于道出实话：“我不久前从那家外企公司辞职了，而女朋友看到我没什么前途，也分手了。”

犯罪心理侧写师通过对面部微表情的研究发现，并不是所有人的面部表情都是真实的。但是面部表情还是可以反映内心情感的，例如，做了亏心事的人总是显得心神不宁、六神无主；听到好消息的时候，人们总会露出笑容；受到批评的时候，神色总会显得很不自在。所以，只要我们能够细心地去观察，抓住转瞬即逝的表情，就可以知道对方面具背后的故事。

一次，小任参加的绘画课讲授如何刻画面部表情。在讲课之前，老师请学生上台表演。老师说什么情绪，学生就做什么表情。老师说：“你很高兴。”上台表演的男生开怀大笑。过了一会儿，老师说：“你

很难过。”于是他开始沉默不言，脸部的肌肉也逐渐僵硬起来，并且目光呆滞。最后老师说：“你很伤心。”那个男生的眼圈开始泛红。这让小任惊叹不已，除了感慨同学的表演才能，更让他感到惊奇的是面部表情的丰富和难以捉摸。

德国诗人里尔克说过这样的话：“人的数量虽然有很多，但是人们使用的面孔更多，原因在于我们每个人都拥有好几张面孔。”就像在台上表演的男生一样，我们会在不同的地方扮演不同的角色，展现出不同的面孔。人生就像舞台，而舞台则是我们人生的缩影。在人生的剧目中，我们既是看客也是演员。然而，人生和演戏还是有区别的，演戏有预先设定的剧本，每个角色的命运都已经被预先安排好，演员只需扮演好自己的角色。而在人生的剧本中，一切都是未知，我们所戴上的面具都源于自身的需求。

例如，电影《魔警》中吴彦祖所饰演的主人公王伟业就是一个需要戴着面具生活的人，因为在少年时代闯下了弥天大祸，他放火烧死了间接导致他父亲死亡的警察。这件事情在他心中留下了阴影，为了弥补自己的罪过，他当了警察并照顾那位警察的外婆。双重人格不过是人生角色的转换，以不同面具示人的缩影和极端表现。

“察言观色”中的“观色”指的就是观察他人的面部表情。在丰富多彩、变幻无穷的面部表情中，隐藏着许多不易察觉的信息。只要细心地辨别，我们也能像犯罪心理侧写师一样透过真真假假的表情面具收集对自己有用的可靠信息。

微表情透视内心世界

微表情是每个人在遇到刺激时所产生的瞬间反应，它由人类的本能产生，不受理性思维的控制。人在遇到刺激之后的第一瞬间都会出现微表情，就算想要掩饰，也只能在微表情出现之后才能去伪装。因此，微表情是我们内心想法的真实呈现，是了解一个人内心真实想法的重要线索之一。

在人与人之间的交往中，我们的视线会不自觉地停留在别人的脸上，去观察其面部表情的变化。中国有句俗语说得好：“看人先看脸，观人脸面可知心。”一张巴掌大的脸却能反映出年龄、性别以及种族等诸多信息，而呈现在脸部的细微表情则能够透露出内心世界的真实活动。所以，在日常交往中，我们不要忙着去看别人的穿着打扮，更不用去上下打量其体形，我们要观察的是脸，面部表情会投射出内心情感的变化。

犯罪心理侧写师杰克的邻居梦露向警方报案，称她的丈夫和不满4岁的儿子突然失踪了。

梦露本是法国人，5年前随丈夫来到美国华盛顿定居，在这段时间中，他们一家和杰克是非常好的朋友，经常一起出门游玩。但是由于杰克的工作性质，他并没有告诉梦露一家人自己的真实身份。

犯罪心理侧写1

用犯罪心理学解读微表情

梦露报案之后，当地警方由于缺乏线索，一时也无法找到他们。他想到梦露在华盛顿举目无亲，丈夫和孩子突然失踪，十分同情，于是去梦露家安慰她。

梦露看见杰克来了便表现得焦急万分，但是通过交流，杰克发现了蹊跷之处。他发现梦露在诉说自己的焦虑时并不是真正的担忧，她在心慌意乱的时候居然还能保持均匀的呼吸，而且说话非常有节奏感。最重要的是，她在讲到丈夫和孩子的时候，脸上没有出现任何悲伤的情绪，只用几句简单的话一带而过。

杰克离开梦露家之后，觉得她非常可疑，怀疑是她杀害自己丈夫和孩子。很快他又否定了自己的想法，因为在杰克的印象中，梦露是一个温柔贤惠的妻子和母亲。然而，终究理性战胜了感性，他开始调查梦露。自此杰克频繁地出入梦露的家，一个偶然的时机，他在梦露的花园中找到了线索。在一个不起眼的角落里有被翻新的痕迹，杰克凭借多年积累的办案经验，发现了这里的不同寻常之处。

果然，杰克凭借这条线索，很快在花园中找到了梦露丈夫和儿子的尸体。于是，警方逮捕了梦露。然而，案子并没有结束。在梦露入狱之后，杰克发现她和其他罪犯有所不同，一般的罪犯在被逮捕的时候会表现得很慌张、害怕，但是梦露却异常淡定。他怀疑梦露的身份并不简单。于是，杰克向上司报告了梦露的情况。在接下来的审讯中，他们意外地发现梦露居然是国外势力的情报员，并在她身上获取了大量信息。最终警方将她所在的团伙一网打尽，保护了国家安全。

根据犯罪心理侧写师多年的研究，表情最能反映内心情绪的变化。他们发现在所有生物中，人的面部表情是最复杂的，几乎每一种表情都代表着一种内心的情绪。然而，大多数面部表情都是能够伪装的。如案例中的梦露，她把自己伪装成一个失去丈夫和孩子的可怜人来混淆视听，从而达到目的。

在与他人交往时，微表情能够帮助我们了解对方的心态，观察到和我们交谈的人在言语之外的反应。在聚会中，若你周围有人滔滔不绝地炫耀自己的财富，有些人撇嘴一笑，这个看似很简单的动作，实际上表达了他内心的不屑。

面部表情的细微变化也能反映出对方是否对你所讲的话题感兴趣，是否愿意继续听下去。比如，对方目光的朝向可以告诉你他是否在认真听你讲话，额头上青筋暴露则说明你说的内容已经刺激到他内心的敏感部位。

我们的脸部就像电脑的显示器，可以向外界传达许多信息。犯罪心理侧写师在工作中发现，许多罪犯为了掩盖所犯的罪行，往往通过伪装面部表情来逃脱警察的追查。犯罪心理侧写师为了能够在第一时间掌握罪犯的心理活动，开始着手研究人的面部表情。生活中，人的面部表情所反映的负面情绪大致分为伤、惊、惧、怒、厌这5种。根据犯罪心理侧写师的总结，这5种情绪的面部表情典型特征如下：

1. 伤心。犯罪心理侧写师接触过许多人，发现大部分人的内心