

MICRO- EXPRESSION PSYCHOLOGY

微表情心理学

霍晨昕 编著



吉林出版集团股份有限公司

MICRO-
EXPRESSION PSYCHOLOGY

微表情心理学

霍晨昕 编著



吉林出版集团股份有限公司

图书在版编目(CIP)数据

微表情心理学 / 霍晨昕编著. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2019.1

(读书会)

ISBN 978-7-5581-6198-8

I. ①微… II. ①霍… 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 280434 号

WEI BIAOQING XINLIXUE

微表情心理学

作者: 霍晨昕

出版策划: 孙 昶

责任编辑: 王诗剑

装帧设计: 周 正

出版: 吉林出版集团股份有限公司 (www.jlpg.cn)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728/85671730

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

印张: 16

字数: 220千字

版次: 2019年1月第1版

印次: 2019年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5581-6198-8

定价: 49.00元

营销分类: 心理学

版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社联系调换

电话: (010) 82021443

前言

每当我们看到一张陌生的面孔，我们会下意识地做出一些基本的判断：这个人的脸形是圆是长？眼睛是大是小？嘴唇是厚是薄？妆容是否整洁？笑容是否亲切？目的是想从表情来判断这个人的基本性格，以确定是否对其有好感。令人遗憾的是，我们看到的表情并不完全是真的，这直接影响了我们的基础判断。因此，对微表情的判断就变得极为重要。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。但如此短暂的表情，却出卖了许多被刻意掩饰的真实情绪。

微表情是心理应激反应的一部分，它来自人类本能，不受思想控制，无法掩饰，也不能伪装。再会掩饰的人，遇到有效刺激之后的第一瞬间

也会出现微表情，他的掩饰只能出现在微表情之后。因此，以微表情为代表的微反应是个人内心想法的忠实呈现，是了解一个人真实想法的准确线索。

通过对微表情的研究，我们会知道笑并不完全代表高兴，还可能是讽刺、是无奈、是蔑视；哭不完全代表伤心，还可能是恐惧、是高兴；皱眉不完全是愤怒，还可能是在思考、是在犯愁；撇嘴不完全是屑，还可能是悲伤、是憋笑……

学习和研究微表情，有助于我们做出更为准确的判断，在人际关系中减少一些不必要的困难和阻力。但不得不提的是，微表情的研究不是通过一本书就可以完成的，它需要长时间的训练和观察。而且，微表情的用途不是恶作剧、卖弄才能和伤害他人。因此，请在了解微表情前先准备一个善良的念头。

目录

· C
· O
· N
· T
· E
· N
· T
· S

| 第一章 | 情绪的蛛丝马迹

跟自己的表情说“你好” / 2

微表情：最具诱惑的面部线索 / 5

没表情不一定没感情 / 7

你控制不了的肌肉 / 10

说谎的情绪和被怀疑的情绪 / 16

快乐的心声 / 18

愤怒原来是这样 / 22

认识悲伤 / 36

惊讶的秘密 / 42

别怕，赶走恐惧你就赢 / 51

走开，讨厌的人 / 59

轻蔑就是这样简单 / 64

如何回应对方的微表情 / 67

认识情绪信号 / 72

| 第二章 | 不是嘴巴，却也能说话

眉毛告诉你的事 / 78

眼珠为什么转来转去 / 82

泄密的眼睛 / 85

什么样的眼神最迷人 / 92

平静之中出彩的鼻子 / 97

嘴唇也会七十二变 / 102

不甘寂寞的下巴 / 108

被低估的笑脸 / 111

复杂的笑容 / 113

| 第三章 | 表情外的动作语言

摆动头颅的深意 / 122

不开心的手 / 127

手臂表达的情绪 / 132

拥抱：最炙热的情感表达 / 136

叉腰：手臂的宣言 / 139

不安分的脚是快乐的 / 144

负面情绪：踢脚和锁脚 / 149

膝盖的语言 / 153

喜欢还是厌恶，身体告诉你 / 156

鞠躬的敬意 / 160

不容忽视的肩膀情绪 / 163

服装和裸露 / 166

| 第四章 | 别对我说谎

谎言都是这样开场的 / 170

谎言是自我保护的本能 / 181

别被他的外表迷惑 / 193

他的语调和词汇为何变了 / 198

布罗考陷阱 / 205

奥赛罗谬误 / 209

巧“舌”如簧 / 211

从肢体语言看约会对象 / 213

|第五章| 让他们听你的

化解他人敌意的心理策略 / 216

这样提建议最有效 / 219

通过感官词汇拉近距离 / 223

跟喜欢的人建立亲善关系 / 229

转移他人的情绪焦点 / 232

赞美你的敌人 / 235

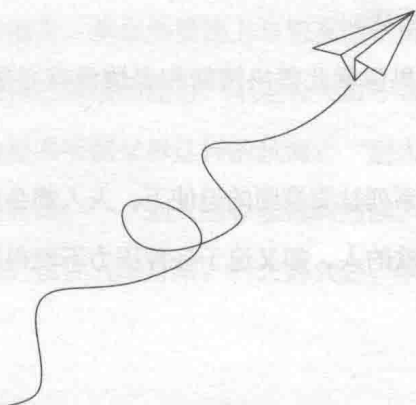
有话好好说 / 238

用心锚影响他人 / 242

— · — 第一章 — · —

情绪的蛛丝马迹

如何识破迷雾，敲开心门，直指本质，是每个人都期望获得的本领！从表情中发现真相，以语言之力击破防卫，让你所向披靡，这一切并不像我们想象的那么困难。



跟自己的表情说“你好”

/

有表情的时候不见得出现了相应的情绪，
但是有真情绪的时候，
你必须承认会有表情的出现。
但为什么有些人脸上是一套，
心里又是一套，
别人却察觉不出来？
那是因为大多数人分辨不出表情的真假。

/

试着这样做，对着一面可以看到整张脸的镜子，微笑，皱眉，撇嘴。你会发现当这些面部表情逐一出现的时候，你并没有出现相应的情绪。也就是说，你微笑并不代表你高兴，你皱眉并不意味着你在生气或发愁，你撇嘴也不表示你出现了排斥或不屑的情绪。你完全可以控制面部肌肉的运动。

可如果你就此得出情绪和表情没有必然联系的结论，那就大错特错了。

在一系列社交准则的迫使下，人人都会戴着一张面具生活。比如，见到不喜欢的人，却又迫于各种压力不能得罪对方，那么心里再厌恶，

也会微笑；明明很愤怒，却不能在公开场合发泄，只能装作冷静。除了社交准则的压力之外，有些人戴着面具是为了掩饰自己的谎言。不管出于什么原因，面部表情都只传达了两个信息，一个是想让别人知道的，另一个是不想让别人知道的。

那么，什么是真表情？什么是假表情？

简单来说，真表情是人的无意识反应，比如，听到好消息时的喜上眉梢，是不受控制和没有经过大脑思考的，这是真表情。相反，假表情是刻意伪装的表情，是有意识反应，比如，孩子渴望得到某个玩具而对父母露出的笑容。

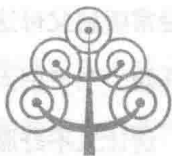
不管是真表情还是假表情，基础情绪都是一致的，有快乐、愤怒、悲伤、厌恶、惊讶、恐惧、轻蔑等。在很多时候，这些情绪不是单一出现的，比如，愤怒和厌恶同时出现，惊讶和恐惧同时出现。这就造成面部表情的多元化和复杂性。不仅如此，情绪的变化或程度的增减，也会导致面部表情的不同，比如从快乐到悲伤，从不耐烦到暴跳如雷。

假表情和真表情最大的不同，就是情绪和表情的一致。比如，你在很快乐的时候听到好友的诉苦，就必然要换上与朋友情绪相符的遗憾表情。其实，有意识地控制自己表情的能力，不是长大后才学会的。在我们还是幼儿的时候，就会经常听到父母这样的教诲：“别人跟你打招呼时，你要微笑回应，这是礼貌。”“别人送你东西的时候，要表现出开心。”“别总板着一张脸，这让人不舒服。”久而久之，学习控制表

情和掩饰真实情绪，就成了我们的一种生活习惯和处世准则，这被称为表现准则（display rule）。

抛开表现准则给表情带来的复杂性，单是表情本身就有数千个种类，有的表情甚至没有相应的词语可描述，再加上表情程度的不同、同时出现数量的不同，或者出现时间和持续时间的不同，都让人类在辨别表情真假的道路上感觉困难重重。

但这并不意味着束手无策，经过大量的实验研究和实践经验，心理学家保罗·艾克曼总结出一套“最具诱惑的面部线索”，也就是微表情。通过微表情，人们可以更加细腻地读出表情的真实性。这项分析技术于20世纪90年代初被FBI采用，并一直沿用至今。



微表情：最具诱惑的面部线索

微表情（micro-expression）

存在的时间只有 1/25 秒，

人们会在短时间内换成另外一种表情。

因为持续时间太短，

所以很难用肉眼捕捉发现，

不过它却是面部表情最容易露出马脚的线索。

要对微表情的发现追根溯源，就不得不提到保罗·艾克曼的实验。

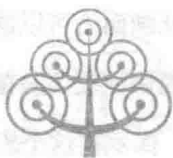
在20世纪80年代末，保罗对一位患有精神疾病的女患者进行跟踪研究。女患者在住院后不久，向医生提出出院申请，她表示自己已经走出了情绪的阴霾，渴望重新回到家庭生活。保罗对她进行了一次访谈，并用摄像机录下了整个访谈过程。

访谈结束后，保罗在观察室仔细研究录像，他发现女患者除了几个轻微的肢体动作外，还有一个转瞬即逝的表情。他将录像放慢，重新观察那个瞬间消失的表情。从画面上可以清楚地看到，女患者曾有过一个极其短暂的忧郁表情，但很快就被笑脸覆盖了。这个表情从出现到消失，大概只有1/25秒的时间。保罗将这个表情定格，反复与紧接着的笑

脸进行比较，发现女患者在撒谎，她刻意伪装出一个灿烂的笑脸，为的是让医生相信她已经康复了。而事实上，她的忧郁症状还十分明显。后来这位女患者也坦承，她确实是有意欺骗医务人员，为的是在出去后有机会自杀。

从此之后，保罗·艾克曼在每次播放跟谈话者的录像时，都会添加一个暂停开关，好随时捕捉那些稍纵即逝的微表情。

其实每个人都可以成为捕捉微表情的行家里手，只是需要不断练习。这里的练习并不是简单记住一些表情特征就可以，当然这是一个基础练习，你如果想变得更优秀、更敏锐，就最好不断浏览表情照片。实验研究表明，通常练习者在看过几百张表情照片之后，就能够做到捕捉微表情和辨认表情的真假。



没表情不一定没感情

/

一个人有表情或者毫无表情，
并不能说明他的真实心理，
要明白他内心的真实状况，
就必须学会看穿他的面具。

/

生活中经常碰到这样的情况，有的人在面对一件明明足以让他情绪波动很大的事情时，却能够表现得镇定自若、面不改色。我们常常说这种人铁石心肠，是冷血动物，是毫无感情的人。事实真的如此吗？

人是有感情的动物，看上去冷血、心如铁石的人同样有感情。很多时候，他们只是不想把内心的情感通过表情表现出来罢了，这或许仅仅是他们的一种想要隐藏情绪的逆反心理。

其实越是重视感情的人，越是不会轻易将自己的内心情感通过表情表现出来。因为他们或许曾经因此而受到过伤害，或许本身就害怕受到伤害，所以宁愿选择隐藏情绪，也隐藏自己的脆弱。

喜欢金庸武侠小说的人都熟悉《天龙八部》里面的大英雄萧峰，他永远是一张冷冷的脸，即使面对自己最爱的女人，也永远是一副拒人于

千里之外的模样，面对江湖恩怨更是仿佛内心毫无波澜。但是当他真的爱上了，失去了呢？他的疼痛怕是多情的段誉或是痴情的虚竹都无法体会的。

如萧峰这类人，他们因为曾经的伤害，因为本身不善于表达感情，即使内心对某个人、某些事心潮澎湃，也会因为逆反心理而选择默默地隐藏。他们没表情，绝不代表他们没感情。

记得有一次上销售培训课，老师问过大家这样一个问题：你觉得什么样的人最可怕？最后，老师给的答案是：没有感情的人。

感情永远是人最致命的弱点。英雄难过美人关，往往不是因为美人太美，而是英雄因为美人有了感情。吴三桂冲冠一怒为红颜，不仅仅只是因为陈圆圆这样一个美女，更是因为他和陈圆圆之间的那份情。所以，没有感情的人才是最可怕的。

我们总是试图找到每个强者的弱点，也总能有所发现，无论他是高高在上的上司，还是难缠的客户。这是因为人都是有感情的，只不过他们总会选择一个面具将自己的真实情感隐藏起来而已。并且，当某个人越是强烈地想要隐藏自己的情感的时候，他就会出于逆反心理，选择的面具和自己的真实情感背离得越远。就像越是平静的湖面，湖底越是波涛暗涌；黑夜中，最暗的时候过去了就是黎明；最美的兰陵王选择的却是最丑陋的面具……

那么，当我们遇到这种人的时候，又该如何应对呢？