

受益一生的 微表情心理学

Micro expression psychology for the benefit of life

墨羽 / 著

揭露隐蔽的心理秘密，洞悉微妙的情绪真相

你还在靠着自己的直觉识人吗？★ ★ ★ 你还在受“第一印象”影响吗？

你还在轻信他人的谎言吗？…… 识人是一门大学问，要想成为识人高手，
首先就必须掌握一门科学准确的“识人”技术，微表情心理学无疑是上上之选。

中国商业出版社

受益一生的 微表情心理学

Micro expression psychology for the benefit of life

墨羽 / 著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的微表情心理学 / 墨羽著. — 北京 : 中国商业出版社,

2017.11

ISBN 978-7-5044-9855-7

I. ①受… II. ①墨… 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 (2017) 第 082146 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1 号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710 × 1000毫米 1/16开 16.5 印张 250 千字

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

定价: 39.80元

(如有印装质量问题可更换)

中国商业出版社

看懂微表情，识人更轻松

当你和谈判对手几经争执，谈判陷入僵局的时候，你能猜透对方在想些什么吗？对方会不会先做出退步？己方的谈判策略是否有必要做适当的修正？

当你拜访一位重要客户时，客户满嘴的“过两天就下订单”究竟是真还是假？你能看出客户是真心实意，还是敷衍地说着场面话吗？

当你与陌生商业伙伴合作时，怎样才能探知对方的底细，探知对方究竟是不是一个可靠的人呢？

当你在饭局上与人高谈阔论时，你能听出哪句话是真话，哪句话是“醉话”吗？谁是务实者，谁又是吹牛大王？

.....

在现代社会中，我们每个人都要和形形色色的人打交道，这就使得“识人”变得非常重要。君不见商业伙伴卷款潜逃，君不见夫妻之间都能玩出“仙人跳”，甚至“杀熟”都成了一条隐形“产业链”，识人不准很有可能会让我们遇上大麻烦。

古往今来，“识人之术”也是五花八门，但依靠诸如“相面”“直觉”“口碑”等识人的办法难免有偏颇之处，那么，有没有一种既科学又可靠的识人之法呢？

微表情是最好的“识人”武器，这是人的一种本能反应，微表情不受大脑和思想的控制，无法掩饰也无法伪装，因此是了解一个人真实内

心想法的最准确的线索和证据。美国 FBI 常将其作为审理罪犯、破解悬案的有力工具，由此也不难看出“微表情”识人的重要意义。

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，但胜在真实，在现实生活中其实际可行性也比较强。

“我们经常口出谎言，时时刻刻我们都在上演背叛”，正如世界著名心理学大师弗洛伊德所说，人类的语言很多时候并没有那么可信。尤其是对于一些“掩饰高手”来说，他们完全可以一本正经地“说谎”。

正像童话故事《皇帝的新装》一样，“皇帝的新装很美丽”明明是一个谎言，但所有人都在附和，直到一个年幼无知的孩童戳穿了它。“谎言定律”在社会中并不罕见，所谓“谎言定律”，即最开始讲真话的人往往承担着众叛亲离的风险，在世时很难得到周围人的敬重，百年之后才可能会被后人追忆。很少有人愿意为了说真话而付出如此沉重的代价，所以大家即便知道“皇帝根本没穿衣服”的真相也不会轻易说出口。这种“谎言”效应在人类社会广泛存在，毫不夸张地说，我们完全生活在一个充满谎言的世界里，见到的每一个人都戴了好几层面具。

你还在靠着自己的直觉识人吗？你还在受“第一印象”影响吗？你还在轻信他人的谎言吗？……识人是一门大学问，要想成为识人高手，首先就必须掌握一门科学准确的“识人”技术，微表情心理学无疑是上上之选。

表面看起来“微表情”识人似乎并没有什么难度，但实际上却并非如此，如没有针对性的训练，则很难捕捉到这些一闪而过的“信息”。此外，不同的微表情背后有着不同的不为人知的心理学含义，这要求我们结合实际情况自己去分析。

在弗洛伊德看来，潜意识是不受人为控制的，它像个调皮的孩子，

常常会通过口误、说错话、某些习惯性的小动作等出来“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。

本书从相貌、表情、眉毛、眼睛、嘴巴、头部、动作、姿态、行为、习惯、偏好以及服饰等多方面，对人的微表情进行了深入的心理学分析，哪怕你是心理学零基础，也可以轻易找到识人的秘诀和法门。真真假假、虚虚实实，要想轻松识人，就赶紧修炼一双可以看穿“内心”的火眼金睛吧！

CONTENTS

目录

上 篇

观人于细微，没有看不透的人

第一章 人可貌相：外在相貌折射内心..... 003

“人不可貌相，海水不可斗量”，如果你还在将它作为自己的行事准则，你就大错特错了。人的相貌特征与其心理活动是存在一定关联的。

- 1.高矮胖瘦，体型不同心思各异..... 003
- 2.发型：最具个性的内心独白..... 005
- 3.隐藏在肤色下的心理秘密..... 007
- 4.相由心生，不可忽视的脸形..... 009
- 5.牙齿：能看得见的活“年轮”..... 011

6.男性们的胡须造型有什么玄机·····	012
7.教你读懂千差万别的嘴形·····	014
第二章 表情有异：捕捉表情后的真实情绪·····	017

表情是人类内心活动的“显示器”，通过表情我们可以看出他人的喜怒哀乐，不过表情也是可以伪装的哦！心理学研究发现，人类面部的不少细微表情是不受大脑控制的，它们受控于潜意识，因此所流露出来的情绪更真实。

1.瞬间流露的表情最真实可信·····	017
2.教你轻松辨别真假微笑·····	019
3.人为什么会脸红·····	021
4.突出下巴，反抗的信号·····	022
5.出汗：流出的是谎言还是心情·····	024
6.请注意额头上的微表情·····	026
7.揭开“表情伪装术”的画皮·····	028
第三章 眉宇之间：轻松读懂“眉”语·····	031

在日常生活中，我们很少会去注意他人的眉毛，尽管眉毛非常容易被忽视，不过它所传达出来的心理信息却异常准确，你能读懂他人的“眉语”吗？

1.通过眉毛类型看真实个性·····	031
2.文眉、画眉传达出的心理信息·····	033

3.眉间距，你读懂了吗·····	035
4.不受控制的“皱眉肌”·····	037
5.眉毛运动所暗示出的情绪·····	039
第四章 眼随心动：科学解读这扇心灵之窗·····	042

眼睛是一个人心灵的窗户，更重要的是眼睛并不善于伪装，不管是瞳孔变化、眼神流转，还是视线转移，都是我们“识人”的有效参照物。

1.紧闭双眼表明心不在焉·····	042
2.快速眨眼是怎么回事·····	044
3.眼睛下垂表示鄙视对方·····	046
4.教你看透眼神里暗藏的心机·····	047
5.注意仔细观察对方的视线·····	049
6.手揉眼未必是因为进了沙·····	051
第五章 鼻音鼻语：鼻子也会泄露心机·····	054

鼻子是人整个面部的中庭，与鼻子的微表情相比，人们通常更关注鼻子的高矮，以及它对面部轮廓的美丑影响。虽然鼻子的表情变化不多，不过也是一个泄漏心机的渠道哦！

1.透过鼻形看一个人的真实性格·····	054
2.人为什么会不自觉地摸鼻子·····	056
3.鼻子胀大代表内心恐惧·····	058

4.不断搓鼻子是心理紧张的表现·····	060
5.厌恶的表情：皱鼻子·····	062
6.读懂鼻尖冒汗的“潜台词”·····	064
第六章 嘴巴不言：那些你不知道的秘密·····	067

嘴巴不只可以用来说话，同样也可以做出不少微表情。撇嘴、嘟嘴、咬嘴唇、舔嘴唇……嘴巴即使不言语，也在传达着内心的真实感受。

1.FBI告诉你唇形的秘密·····	067
2.手遮嘴巴，是怕说出真话·····	069
3.读懂不经意的撇嘴动作·····	071
4.准确判断嘟嘴背后的心理信息·····	073
5.人为什么会抿嘴，咬嘴唇·····	075
6.舔嘴唇与性的神秘联系·····	076
第七章 头部甩甩：内心世界最直接的告白·····	079

与人见面，我们第一时间会关注对方的头部，事实上这种下意识的举动并非没有道理。心理学认为，头部动作是人类内心世界最直接的告白，关注他人的头部才能更好地明白他们的内心。

1.点头真的代表“yes”吗·····	079
2.摇头不一定表示否定·····	081
3.破译低头的心理“密码”·····	083

4.人为什么抚摩自己的头发.....	085
5.昂头的人往往内心更自信.....	087
6.头部歪斜的背后有哪些情绪.....	089
7.爱拍脑袋是个什么情况.....	090

下 篇

察人于无形，没有识不破的心

第八章 话外有音：难以遮掩的“心里事”	095
---------------------------	-----

在言语沟通中，只听懂字面意思是远远不够的。所谓“锣鼓听音，听话听心”，要想猜透对方的“心里事”，就一定要善于听出“弦外之音”。

1.语调高低也会泄露“天机”	095
2.个性与语速之间的神奇联系.....	097
3.语气：内心波动最直接的体现.....	099
4.你能听懂“弦外之音”吗.....	101
5.巧借客套话看人真心.....	103
6.说话方式反映人的真性情.....	105
7.小心口误出卖你的灵魂.....	107
8.“打招呼”也能识人心.....	109
9.教你“听”出对方是否在撒谎	111

第九章 手舞足蹈：你真的懂肢体语言吗..... 114

人的嘴巴会撒谎，肢体语言却是非常诚实的。手、臂、脚、腿都是非常灵活的肢体，日常动作也很多，你能洞悉“手舞足蹈”背后的心理秘密吗？

- 1.一握手便知他在想什么..... 114
 - 2.手势：解读心灵的无声语言..... 116
 - 3.人为什么要环抱双臂..... 118
 - 4.看懂指尖上的心理“舞蹈”..... 120
 - 5.抓挠脖子：口是心非的信号..... 122
 - 6.手在耳边打转代表暗示..... 124
 - 7.抖腿背后的真实“心”意..... 125
 - 8.跺脚不一定是因为冷..... 127
 - 9.那些饱含恋爱甜蜜的肢体动作..... 129
- ## 第十章 故作姿态：一个人最真实的“心曲”..... 132

模特们都很会摆“pose”，并以此来展示他们的时尚，其实每个人都有自己的姿态，不管是坐姿、站姿，还是走姿、睡姿等，都是一个人内心最真实的“曲调”。

- 1.身体姿态展露人的心理状态..... 132
- 2.坐姿出卖你的性格..... 134
- 3.常见的8种坐姿..... 136

4. 如何通过坐姿看出人的秉性	138
5. 站姿：透视人心的魔镜	140
6. 公交上的站姿心理学	143
7. 走姿来自性格的暗示	145
8. 步伐状态背后的心理动机	147
9. 睡姿，最真实人格的折射	149
10. 不同拿杯姿态，不同掌控欲	151

第十一章 行为有鬼：那些不能说的潜意识 155

日常行为是最容易被忽视的“微表情”，怎样点菜、如何自拍、送什么礼物、现金放在哪里……这些都是潜意识在“作祟”。

1. 起床形态，暴露性格密码	155
2. 涂鸦是公开的隐私	158
3. 一定要留意自拍动作	160
4. 点菜：饭桌上的心理地图	162
5. 选座：坐在前排的人最积极	165
6. 等电梯，思想的“告密者”	167
7. 敲门也是“识心”的好时机	169
8. 脱鞋透露人的隐藏性格	171

第十二章 习惯日常：不知不觉中暴露真性情..... 173

你留意过他人的口头禅吗？你关注过他人的笔迹吗？你观察过他人的购物习惯吗？……其实这些司空见惯的“习惯日常”才是最能体现一个人性情的地方。

- 1.口头禅：下意识心理宣泄..... 173
- 2.购物习惯反映生活态度..... 176
- 3.吃相最能反映出人的“心相”..... 178
- 4.开车风格出卖你的性格..... 180
- 5.习惯埋单背后隐藏的心理秘密..... 182
- 6.打电话时，你在做些什么..... 185
- 7.办公桌布置：一眼看穿职业态度..... 187
- 8.从整理习惯看一个人的性格..... 189

第十三章 偏好微察：躲在“爱好”背后的人性..... 192

喜欢听什么音乐，喜欢看什么书，喜欢哪类电视节目，喜欢什么食物，喜欢什么饮品……人人都有自己的喜好，你能看穿人们躲在“爱好”背后的真实性格吗？

- 1.卧室装修风格：真实心态的流露..... 192
- 2.从偏爱的食物看个性..... 195
- 3.通过喜欢的酒类见性情..... 197

4.喜欢买打折货的人更务实·····	199
5.音乐：你能听出他的真实情绪吗·····	201
6.运动方式彰显人的活力指数·····	203
7.借助出游方式看性格·····	205
8.由所养宠物看主人心理·····	208
9.从喜爱的电视节目观察他人·····	210
第十四章 百变服饰：穿在身上的内心显示器·····	213

在穿衣方面，每个人都有自己的风格。心理学家认为，一个人的着装风格是其真实内心的外在投射，要想察人于无形，观察其日常穿着是一个非常有效的办法。

1.服装颜色凸显人的真实性格·····	213
2.时尚值：内心需求的表彰·····	215
3.穿衣搭配展现一个人的品味·····	217
4.帽子：遮掩不住的真个性·····	219
5.鞋子：低头就能看到的“心声”·····	221
6.拿在手“包”中的心情·····	223
7.手机壳：真实内心的流露·····	225
8.千万不要忽视眼镜的“密语”·····	227
9.首饰：浓缩的女性内心世界·····	229

第十五章 人性投影：去试探，用实践得出真知..... 232

人是一种善于伪装的、善变的社会性动物，如果不能通过外在更好地识别人心，那么不妨直接去试探，毕竟实践出真知。

- 1.分享机密，看其能否保密..... 232
- 2.用美色诱之，测其意志和定力..... 233
- 3.富裕者，看他的朋友知他的志向..... 235
- 4.身居高位者，测其是不是谦逊..... 237
- 5.远离监督才能看出真实的忠诚度..... 239
- 6.闲暇时的追求更能反映人的真心..... 241
- 7.出难题，方能看出能力高低..... 243

人可貌相：外在相貌折射内心



观人于细微，没有看不透的人

观察一个人，看他的外表，是很容易做到的事情。但是，要想看透一个人，却是一件很难的事情。因为一个人的外表，往往只是他内心世界的一个缩影。一个外表阳光的人，内心可能隐藏着巨大的痛苦；一个外表冷漠的人，内心可能充满了热情。所以，我们在与人交往时，不能只凭第一印象来判断一个人，而要透过现象看本质，去观察一个人的言行举止、言谈举止、待人接物的态度等等。只有这样才能真正地了解一个人，看透一个人。

观察一个人，看他的言行举止，是很容易做到的事情。但是，要想看透一个人，却是一件很难的事情。因为一个人的言行举止，往往只是他内心世界的一个缩影。一个言行举止大方的人，内心可能隐藏着巨大的自卑；一个言行举止小气的人，内心可能充满了自信。所以，我们在与人交往时，不能只凭第一印象来判断一个人，而要透过现象看本质，去观察一个人的言行举止、待人接物的态度等等。只有这样才能真正地了解一个人，看透一个人。