

# 微情绪

透过情绪变化了解内心想法，揭密背后的情绪密码！

# 心理学



谢 普◎编著

快速解码他人的情绪，从情绪的变化读懂人心  
运用好**微情绪心理学**，掌握人际交往的策略  
了解对方微情绪背后暗藏的心理世界



中国商务出版社  
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

# 微情绪

透过情绪变化了解内心想法，揭密背后的情绪密码！

# 心理学

谢 普◎编著

快速解码他人的情绪，从情绪的变化读懂人心  
运用好**微情绪心理学**，掌握人际交往的策略  
了解对方微情绪背后暗藏的心理世界



中国商务出版社  
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

微情绪心理学 / 谢普编著. — 北京: 中国商务出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5103-2265-5

I. ①微… II. ①谢… III. ①情绪—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010466号

## 微情绪心理学

WEIQINGXU XINLIXUE

谢普 编著

---

出 版: 中国商务出版社  
地 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷28号 邮编: 100710  
责任部门: 中国商务出版社 商务与文化事业部(010-64515151)  
总 发 行: 中国商务出版社 商务与文化事业部(010-64226011)  
责任编辑: 崔 笏  
网 址: <http://www.cctpress.com>  
邮 箱: [shangwuyuwenhua@126.com](mailto:shangwuyuwenhua@126.com)  
排 版: 风苑阁文化  
印 刷: 山东汇文印务有限公司  
开 本: 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张: 10 字 数: 213千字  
版 次: 2018年2月第1版 印 次: 2018年2月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5103-2265-5  
定 价: 39.00元

---

凡所购本版图书有印装质量问题, 请与本社总编室联系(电话: 010-64212247)。



版权所有 翻印必究(盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱: [cctp@cctpress.com](mailto:cctp@cctpress.com))

## 前 言

在生活和工作中，为什么每次谈判，你十分谨慎、步步为营，可最后仍被人看穿底细？为什么每次约会，你费尽心思都无法弄清他在想什么，导致最终不欢而散？为什么你兢兢业业、努力工作，却总得不到上司的赏识和信任，而那个比你“懒惰”的人却能步步高升？

其实，这一切都源于你不懂得如何揣测他人的内心，无法掌握他人内心的真实想法。我们每个人天生都具备敏锐的洞察力，都有走向成功的机会，只不过我们很少使用自己的这种能力。本书就是教你如何识人读心，如何从一个人的外在甚至一个细微的表情洞察他内心的真实意图。

其实，一个人的心理无论怎么掩饰，都会通过一些无意识的细微情绪表现出来，心理学上将这种无意识的情绪称为“微情绪”。虽然微情绪几乎只持续一刹那，如果你善于捕捉，那么对方的“心事”都将在你面前暴露无遗。

近几年，微情绪心理学作为心理学的一个细分科目，已逐渐兴起，越来越被人们所关注。一方面，持续升温的心理学热潮推动了微情绪心理学的迅猛发展；另一方面，有关微情绪的影视剧，也使

得微情绪心理学得到了迅速的普及。

在现实社会中，只要是与人打交道，微情绪就会在无形之中发挥出它那独有而神奇的作用。本书全面分析了微情绪的表现方式，不是停留在表面上的分析，而是深入到人心理最微妙、最真实的一面，引导读者从全视角分析了人们的情绪表现以及隐藏在情绪背后的真相，揭示情绪背后隐藏的秘密，让读者在任何场合都表现出异于常人的洞察力！

为了增强可读性，本书采用了大量妙趣横生、情节丰富的案例，并且力求与现实生活相结合，在尊重心理学理论的基础上让枯燥的心理学论述变得通俗化、生动化，适于专业人士和普通大众进行阅读与分享。

# 目 录

## 第一章 微情绪隐藏的秘密 / 001

揭开表情的伪装，洞悉情绪的真相 / 003

从瞬间表情看人心 / 006

眼睛在五官中的地位 / 010

读懂对方的眼神 / 014

眉毛也能够泄露秘密 / 017

鼻子也能反映心态和情绪 / 022

嘴是极富表现力的一个部位 / 025

从人的下巴看心理变化 / 030

并非所有的笑容都是友善的 / 035

## 第二章 语言中的情绪密码 / 039

言不尽意之弦外之音 / 041

“心随音动”之内心变化 / 045

从语速快慢看对方心态 / 048

通过打招呼看一个人 / 051

当一个人说谦虚的话时，却是渴望被赞美 / 055

言为心声 行为心表 / 059

避免尴尬的“独角戏” / 062

言不由衷，口是心非 / 065

### 第三章 微反应中的情绪密码 / 069

去人流密集的地方锻炼观察力 / 071

成为情绪分析师的三项原则 / 074

学会观察小动作 / 076

你的肢体语言会“出卖”你 / 079

从简单的触碰，看一个人的特征 / 082

揣摩头部动作，了解身体“语言” / 085

“拍案而起”的动作有威力 / 091

换位思考的艺术 / 093

带头做个深呼吸 / 096

给情绪留一个出口 / 098

提供良好的情绪价值 / 100

控制你的情绪，抑制你的愤怒 / 103

### 第四章 面部表情暗藏情绪玄机 / 107

表情和情绪的重要性 / 109

占卜者都善于识别身体语言 / 111

从无意识的表情看复杂的内心 / 113

经常皱眉的人 / 115

从眼睛开始观察人 / 117

撒谎时，你的眼睛敢直视对方吗 / 119

视线游移暴露内心不安 / 121

关于鼻子的“表情”问题 / 124

别让嘴部小动作泄露玄机 / 126

笑容具有极大的欺骗性 / 129

从下巴看性格 / 131

## **第五章 口中暗藏的情绪玄机 / 133**

透过一张嘴，看穿一个人 / 135

舌尖和嘴角的秘语 / 140

说话时挤压双唇和咂嘴巴要质疑 / 145

噘嘴和嘴唇前撇是宣泄不满和防御 / 149

嘴唇缩拢与挤压 / 153

遮住嘴巴，透出信息 / 156

习惯性动作反映出的心理意义 / 160

## **第六章 正确认识自己，掌控微情绪 / 165**

认识自己是最难的事 / 167

别做情绪的奴隶 / 169

“聆听”你的情绪 / 172

情绪的周期变化 / 176

测测你自己 / 180

听听别人的评价 / 183

神秘的第六感 / 185

做内心旁观者 / 189

“WHWW” 结构 / 191

奇妙的自我心像理论 / 194

## 第七章 别让消极想法占上风 / 199

不要死钻“牛角尖” / 201

否认积极面——事情太糟了，看不到一点希望 / 205

过分要求——“为什么总没有期待的做得好？” / 209

乱贴标签——思维被心理暗示所僵化 / 214

妄下结论——主观想象，并改变事实的真相 / 219

心理过滤——不知道的，就从未存在过 / 224

以偏概全——偶尔失败，就丧失全部斗志 / 228

## 第八章 正确认知微情绪，远离消极状态 / 233

猜疑是一种消极的自我保护 / 235

妒忌：对方有什么了不起！ / 240

愤慨是燃烧的怒火 / 245

焦虑：紧张不安，辗转反侧 / 250

绝望：面对失望的妥协 / 255

恐惧：从未有过的惊慌失措 / 259

偏激：当思维陷入偏差 / 263

伤痛：应激性冲击造成的精神障碍 / 268

消沉：世界从此黯淡无光 / 273

自卑：“别人什么都比我强” / 278

## 第九章 慧眼道破微情绪社交行为 / 283

人物个性在礼尚往来中的表现 / 285

谈心事时的人物内心 / 288

从瞬间行为捕获对方是否可交 / 291

如何把对方的谎言在一秒钟识破 / 295

第一时间里的弦外之音 / 299

在最短时间里将对手读懂 / 303

了解对方一握手知 / 308



## 第一章

# 微情绪隐藏的秘密



## 揭开表情的伪装，洞悉情绪的真相

假如人的内心是一个功能超级强大的中央处理器，那人的脸就是这个超级处理器的“显示屏”，内心的情绪变化会通过脸部的变化体现出来。人类的面部肌肉十分丰富，由 44 块肌肉组成，它们能够帮助人类做出足以让人吃惊的 5000 个表情来，这些表情都是为了表达我们复杂的内心情感和多变的情绪。

我们用语言和表情动作来表达情感，一颦一笑都是我们情绪的表现。这是一种全球通用的无声语言，不管在世界的任何地方，人们都可以通过表情的变化来传达彼此间的情绪和情感。

当一个人高兴时，他的嘴角会轻轻翘起，面颊上抬，眼睑收缩，眼睛尾部会形成“鱼尾纹”。当一个人难过时就会“面带忧伤”，眯眼，皱眉，并且嘴角下拉，下巴随之抬起或收紧。当一个人吃惊或害怕时就会“大惊失色”，会将嘴巴和眼睛张开，眉毛上扬，鼻孔张大。当一个人愤怒时，他的眉毛会微微下垂，前额紧皱，眼睑和嘴唇紧张起来。当一个人内心产生厌恶之情时，会做出嗤鼻的动作，同时上嘴唇上抬，眉毛下垂，眯眼。而内心怀着轻蔑情绪的时候，最明显的特征就是嘴角一侧抬起，露出一侧牙齿，作讥笑或得意笑状。在虚拟的网络世界里，我们同样会用各种各样的“表情”来表达各种心情，那些代表我们情绪的“表情符号”，总

是能让他人更好地领会我们的意思。一张小小的面孔就可以表达屏幕背后的心情。

人类的表情千变万化，每一种变化都暗含着不同的心理活动。举一个例子，拿微笑来说，我们所能知道的有12种，有的微笑是真诚的、发自内心的，有的是带有信任感、敬佩感的信服，有的是亲近和善的，有的是幸福甜蜜的，有的是既妩媚温柔、讨人喜欢又带有挑逗性的，有的是陌生人之间礼节性的微笑。有的笑带着苦涩，有的笑带着失意和无奈，当然，也有一些假意、做作的微笑和心怀不轨的“坏笑”……而这仅仅是面部表情的一个方面。除此之外，眉毛、眼神、鼻子等一系列的变化都能够反映出不同的心灵。可以说，交谈中的每一个侧目、每一次皱眉，或是轻抚鼻头，或是翘起嘴角，都反映了交谈者所经历的情绪变化。

面部表情除了能够表现内心的情绪、情感以外，当人们出于某种需要时，也可以伪造一些虚假的表情，甚至是和自己的真实情绪相反的表情。因为大家都知道，通过表情，别人会看到自己的内心，所以，当人们不愿意、不能让他人了解自己的真实想法时，就会用截然相反的表情来掩饰内心的情感。

张姐经商多年，小有成就，最近参加了小学同学聚会，大家都是多年不见，自然有很多说不完的话。张姐当年的同桌兴高采烈地说他对现在的生活非常满意，两个孩子也都找到了不错的工作，他非常高兴。然而张姐注意到，在对方讲这些话的时候，虽然面带笑意，但总有些地方感觉不自然，不是耸鼻子，就是扯嘴角，有时还会无意识地摸摸鼻头。后来，张姐通过别人的谈话了解到，她的同

桌过得并不如意，两个孩子也不过是勉强混日子，根本就没有固定的经济来源，而他自己对孩子们的情况其实也很不满意。了解到这些以后，张姐找到这位昔日好友，和他做了一次长谈，了解到他的两个孩子品格都还不错，也聪明好学，于是就在自己的公司给他们找了合适的职位。那位昔日好友虽然看上去很不好意思，但是脸上却露出了难以掩饰的喜悦。

我们小时候常常被告知，要用约束自己的手段做自我保护，可以让我们避免一些社交上的尴尬。交流时，我们希望尽可能多地获取语言和非语言的信息。同时，我们也会刻意地控制自己的表情，其目的是：避免危险、欺骗、窘境或社会地位损失，最大限度地了解对方，掌握所处的境况。然而，也有一些人会利用表情的这种特质，隐藏真实的情感，使我们无法真正地认识对方。还有的人表面上温情脉脉，内心却如狼似虎，阴险至极，如果我们不能透过表情的伪装，就无法意识和规避危险。所以，尽管面部表情可以提供各种有意义的信息，让我们了解别人的思想和感觉，我们也要谨记，这些信息有可能是虚假的，需要我们认真地辨别。

古人云“事之至难，莫如知人”。这句话揭示了看破人心在现实生活中的实际难度，说明了普天之下虽有千难万难的事情，却没有什么事情比了解和认识别人更难。然而，不管是生活还是工作中，我们每天都要和不同的人打交道。良好的人际关系要求人与人之间存在正确的沟通与理解，而在我们与别人之间，又通常不可避免地存在着心墙，要拆除心墙，就必须了解对方。所以，能否解开表情的伪装，细致入微地观察人，在很大意义上决定着个人的生存。

## 从瞬间表情看人心

在与人交往的过程中，怎样洞察别人真实的想法呢？话可以是假的，表情也可以是伪装的，那么，我们就真的没有办法了吗？还好，事实并不是那么糟糕的，了解到他人内心的真实想法，最有效的方法就是透过人表情的外相，不完全被一个人的面部表情所“蒙蔽”，而是透过不经意流露出的细微表情来分析动机。这就是我们要教给大家的一种“魔法”。之所以叫魔法，是因为这的确是一种超级酷的能力。语言可以掩饰真相，表情可以伪装，但是某些细微的表现和反应却是不能通过大脑来控制的。这些细节的反应属于人类原始的本能，我们将面部表情的瞬间变化，称为“微表情”。学会观察和分析微表情，你就可以自信地说自己能够洞察人心了。

“微表情”指的是人们无意中瞬间流露出来的“表情”，是最能够真实地反映一个人的内心的，其特征是微小隐匿的，瞬间发生和消失，很不容易被发现。微表情通常发生在五分之一秒的时间之内，然而这一瞬间的表情变化却正是内心真实情感的流露。例如，在交谈中，一方说错话时，另一方会碍于面子不方便指出，其实表面上故意装作认可对方，但是会有嘴角轻微上扬而又恢复的反应。而当一个人在撒谎时，摇头否认之前可能会有一瞬间的点头动作。

这些都是典型的微表情。或者你也可以简单地认为，当人们没有说真话的时候，由于心虚的缘故，表情在某一瞬间会显得很不自在，如果你能抓住这个瞬间的变化并且读懂其真正的含义，就能知道对方是在撒谎。

一个应试者在接受一位经验丰富的女面试官的考核，面试官要求他解释一下放弃之前那份工作的原因。应试者告诉女面试官，他辞职的原因是觉得之前的公司没有能给他提供足够的发展机会。但是，由于公司的老板是个很不错的人，对自己也非常好，而且他和那里的同事都相处得十分融洽，所以之前一直在犹豫，要不要离开以谋求更好的发展空间。直到最近，他才作出这个艰难的决定。听完他的陈述后，女面试官凭“直觉”认为，这位求职者在说谎。她认为尽管他对自己的前任老板赞美不已，但是事实上，他却并不认可这位上司。这是因为女面试官发现，应试者在陈述的时候，神情有一丝紧张，而且每当提到前任老板，这位求职者的左脸上便会闪现出一种转瞬即逝的嘲笑的表情。事后，女面试官联络了这位面试者原来的公司，结果发现，这位求职者是因为挪用了公司的资金而被公司开除的，开除之前还受到了上司严厉的批评。显然，他相信自己能够用虚假的肢体语言骗过他人的眼睛，但是他自相矛盾的细微肢体信号却让女面试官发现了他的破绽，从而揭穿了他的谎言。

如果想走进一个人的内心世界，那就不要忽视任何一个微小的细节。善于捕捉表情的瞬间变化，根据面部表情细微的变化来分析他的心理活动。当人们试图掩盖内心的真实想法时，虽然基本上能