



犯罪心理  
大师系列

# 犯罪心理侧写

②

用犯罪心理学解读微反应

CRIMINAL  
PSYCHOLOGICAL  
PROFILING

/ 解读细微反应，破解

身体语言

/ 快速了解心理

陈泊菡（知名心理作家）◎

CRIME SCENE DO NOT CROSS CRIME SCENE

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

82/2

CRIME SCENE DO NOT CROSS



犯罪心理  
大师系列

# 犯罪心理侧写<sup>②</sup>

用犯罪心理学解读微反应

CRIMINAL  
PSYCHOLOGICAL  
PROFILING

陈泊菡（知名心理作家）◎著



DO NOT CROSS

CRIME SCENE

DO NOT CROSS

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. 2, 用犯罪心理学解读微反应 / 陈泊菡  
著. —北京: 中国法制出版社, 2019. 1

ISBN 978 - 7 - 5093 - 9802 - 9

I. ①犯… II. ①陈… 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 221972 号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

责任编辑: 陈晓冉 周熔希

封面设计: 李 宁

犯罪心理侧写. 2, 用犯罪心理学解读微反应

FANZUI XINLI CEXIE. 2, YONG FANZUI XINLIXUE JIEDU WEIFANYING

著者/陈泊菡

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 字数/132 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 - 9802 - 9

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

传真: 010 - 66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010 - 66054911

市场营销部电话: 010 - 66033393

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

在影视作品中，犯罪心理侧写师是特别的存在，他们神秘、强大、几乎无所不能。在现实中，犯罪心理侧写师同样在强手如林的世界情报和执法机构中独领风骚，他们训练有素、能力出众。本书介绍的就是犯罪心理侧写师的一项特殊本领——通过微反应了解他人心理的技能。

所谓微反应，就是指反映人真实心理活动的细微表情和肢体动作。这些微反应犹如人类的本能，自发地投射出人的内心世界。捕捉这些转瞬即逝的表情、动作，就能了解对方的真实想法，在人际交往中占据先机。而犯罪心理侧写师就是凭借敏锐的双眼，明察秋毫，揭穿犯罪嫌疑人的伪装，找到案情侦破的重要线索，让变态杀手、恐怖分子等穷凶极恶的罪犯落入法网。

在生活中，微反应无处不在，我们的一颦一笑、举手投足、坐卧起行都隐藏着微反应。眉头紧皱或舒展、瞳孔收缩或扩张、视线游移、抿起嘴唇、摊开双手、跷起二郎腿等，这些看似寻常的表情、动作背后常常有复杂的内心活动。如果你想了解对方内



## 犯罪心理侧写2

用犯罪心理学解读微反应

心所想，把话说到对方的心坎上，得到他人的认可和好感，让问题顺利解决，就需要向犯罪心理侧写师学习，成为捕捉和解读微反应的高手。

# 目 录

## 第一章 心灵的自白——眼睛泄露的秘密

眉眼的声音 / 002

瞳孔与情绪 / 006

视线的语言 / 011

观眼识人心 / 017

眼睛的秘密 / 023

## 第二章 无声的证词——笑容传达的信息

虚伪假笑，看透面具 / 030

浅笑即止，意味深长 / 033

复杂表情，多样情绪 / 037

## 犯罪心理侧写2

用犯罪心理学解读微反应

嘴部动作，透露心情 / 043

上诊于鼻，下验于腹 / 048

### 第三章 沉默的指控——管好自己的双手

手部动作的表达 / 054

常见手势的暗语 / 058

不简单的握手 / 064

手臂的力量 / 069

双手摆放有深意 / 078

不会说谎的手 / 082

### 第四章 诚实的身体——不由自主的腿脚

离大脑最远的双腿 / 090

二郎腿的秘密 / 095

坐姿传递的情绪 / 099

站姿表示不服 / 104

走路习惯有蹊跷 / 112

脚踝也能看出问题 / 121

腿部动作与情绪 / 127

### 第五章 细节的破绽——出卖内心的动作

头部动作解读 / 134

选位、坐姿与性格 / 140

睡觉姿势玄机 / 147

身体动作符号 / 153

## 第六章 日常的行为——记录生活的点滴

吃货是怎样炼成的 / 162

酒桌上的千姿百态 / 166

吸烟的人并不寂寞 / 173

打电话的动作密码 / 179

动作习惯昭示内心 / 187

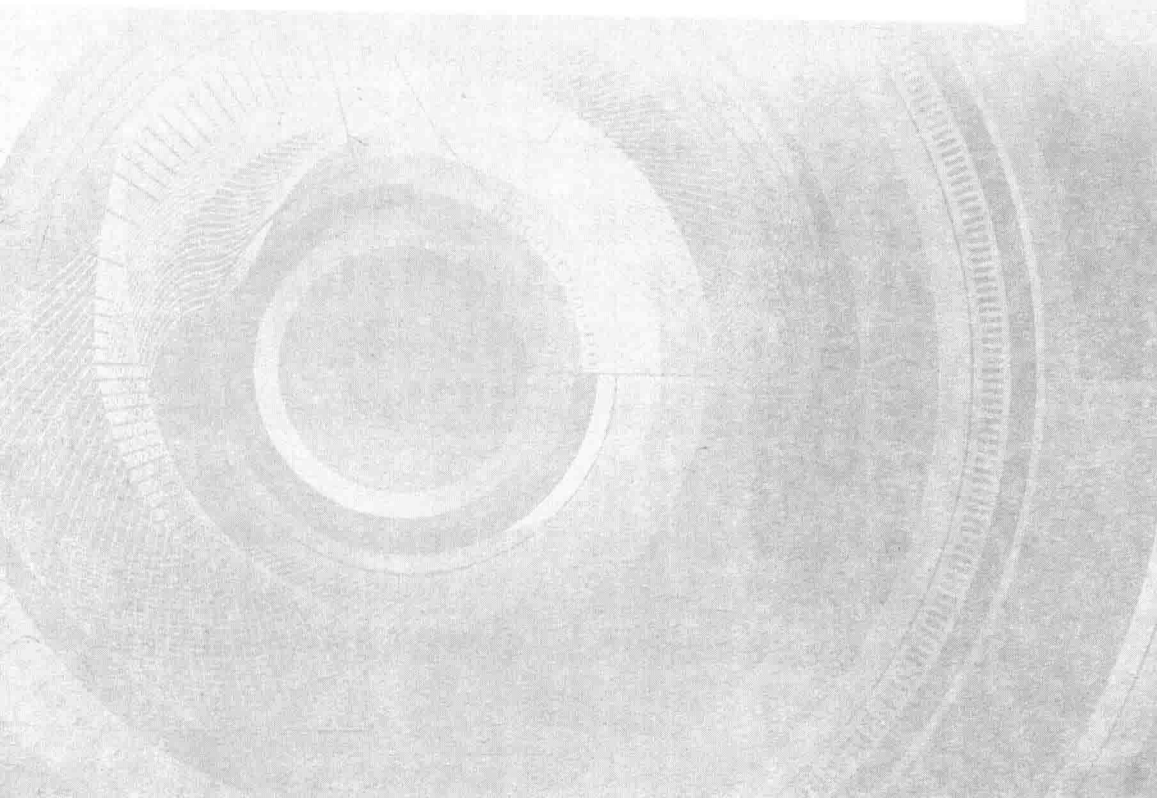




# 第一章

心灵的自白

——眼睛泄露的秘密





### 眉眼的声音

一次，犯罪心理侧写师奉命搜捕一个恐怖分子。这个恐怖分子很狡猾，没有留下任何影像资料，犯罪心理侧写师只知道他会出现在一个停车场，从同伙的手中接收一批爆炸物。身着便衣的犯罪心理侧写师在停车场内埋伏，一双双犀利的眼睛盯着停车场内的每个人。这时，一个叫斯考特的侧写师发现有个徘徊在停车场中的年轻人形迹可疑，于是他向同事示意之后，悄悄走近了那个年轻人。

站在对方的身后，斯考特用不大的声音打了一声招呼：“嗨！”他明显地感觉到对方的身体似乎瞬间定格了。对方转过身来，斯考特不动声色地说：“对不起，借个火，好吗？”

对方低着头，眼睛偷偷地向上瞄了一下，一副做贼心虚的样子。就在他伸手到怀里去掏打火机的时候，斯考特一眼就看到了他腰间插着的手枪的枪柄。就在一瞬间，斯考特用有力的双手扭住了他的手臂，把他压在汽车的挡风玻璃上。周围的犯罪心理侧写师一拥而上，制服了这个可疑的人。经过审讯，此人正是犯罪心理侧写师搜捕的对象。

犯罪心理侧写师为什么能在毫无线索的情况下准确定位嫌疑人？他们靠的就是敏锐的观察力，是对嫌疑人身体动作和目光等肢

体语言的捕捉与精确的判断。而这种神乎其神的本领是他们在严格的培训和长期的实践中练就的。犯罪心理侧写师的火眼金睛让他们成了普通人眼中的超人。实际上，我们每个人经过训练之后都可以掌握这项特殊的本领，它会让我们在生活中洞察他人内心的想法，掌握人际交往的主动权，抢占先机。

我们从小就听人讲“眼睛是心灵之窗”。我们通过眼睛去阅读、观察这个世界，通过眼神去交流，去表达自己的喜怒哀乐。可是，我们真的知道如何使用自己的双眼吗？或者说，我们真的可以读懂双眼透露出的信息吗？

熟悉或陌生的人在见面时，出于礼貌都会打声招呼。彼此熟悉或者略为轻佻的人可能习惯用挑眉这个动作来代替一声“你好”。远远地看见某人，很自如地抖动一下眉毛，可以示意你看到他了，用眉毛来传递一声问候。

在日本的礼仪文化中，一个人抬起眉毛然后迅速恢复原状是一件很没礼貌的事。

当然，挑眉也不一定全是问候或是不礼貌。有时我们也会用于表达自身的情绪，而且，很多时候我们自己或许都不会注意到眉毛的动作。比如，你突然之间受到了惊吓，又或者收到了一个梦寐以求的礼物，这种情况下我们大多数人都会张大眼睛，然后瞬间抬高眉毛。

不过，最好能控制住挑眉的习惯，因为这样做有时可能会给你带来一些麻烦。除了性暗示，如果你向一个陌生人做出挑眉的动作，

在对方看来，你是在向他挑衅。

在语言似乎无法表达情绪时，挑眉就有用武之地了。比如，恋人在一起分享小小的喜悦，两个人满心欢愉地向对方挑挑眉毛，那种窃喜与小开心的微妙感觉是很好的。

如果你此时正巧闲来无事，不妨对着镜子动动你的眉毛，看看会有什么意外发现。

犯罪心理侧写师通过对身体语言的研究，得出以下结论：一般来说，将眉毛压低，往往意味着严肃和攻击性，比如，我们常见的皱眉。通过皱眉这个小动作，我们很容易判断一些场合发生的某些事，或者判断当事人目前的情绪。而眉毛太高则代表着示弱与温顺，如我们在解释某些事情或急切地表达一些意见的时候。

性感女星玛丽莲·梦露是个眉毛高挑的人，所以她在银幕上的形象总是让人觉得婉约温顺，成为无数人心中的女神。而美国前总统肯尼迪则恰恰相反。他的眉毛尾部向下延伸，似乎一直在凝神思考着重要的事情，始终散发着一股肃然冷峻的气息以及一种挥之不去的忧虑感。

通常而言，女人在眉毛上下的功夫比较多，各种美容方式造就不同形状的眉毛。所以，女人不同的眉毛角度会呈现出更多的内容。

无论修眉毛还是画眉毛，其实不单单是追求美丽。因为女人在潜意识中很清楚如何施展自己的魅力去吸引男人。而男人如果想让自己看起来更威严一些，不妨学学肯尼迪先生，把眉毛修剪得低一些，让眼睛变窄。注意，此条不适用于小眼睛的男人。

说完眉毛，我们再来聊聊目光。

犯罪心理侧写师认为，一个人低下头抬眼往上看，让目光自下而上地传递，这是一种谦恭的身体语言。这种动作常见于犯了错的孩子，不敢正视大人的目光，但又惴惴不安地想要获得一些大人的信息，这时，他们会怯怯地低下头，眼睛偷偷地向上看。如果是女人做这个动作，自然又是另一种意味，对于男人来讲，女人这样做能刺激他们的保护欲。这种保护欲一般来自成年人和孩子在目光交流过程中存在的身高差异，因为小孩子身高本来就低于成年人。时间一久，当男性在一个女性身上看到这种目光时，很容易激起男方心底那种父爱般的情绪。

这里也有一个小小的招式，适用于大部分女性，尤其是娇小型或者娃娃脸的女性。你可以微微地向内收下巴，然后抬起眼睛向上看，脖颈也要露出来。当然，你要做得自然一些，不能太僵硬，不然会像是偷东西被抓一样尴尬，而不是楚楚可怜。这个动作做得最传神的人是戴安娜王妃，当年王妃遭遇婚姻危机，面对媒体镜头时，她就是这副表情。

有时候，目光所传达的信息不一定要那么明确，或许只是一个恰到好处的角度投射的目光，就能有不一样的感觉。

对男人来说，要学习的正好相反。男性要想通过目光来向别人展示自己的男子汉气概，要做的就是自上而下的注视。

“居高临下”这个词大家都听过，试想一下：压得低低的眉毛下，一双狭长的眼睛，身子微微前倾，居高临下地将目光投射出去。这

时，你的身上会散发出一种无形的气场，给对方造成压力，这种压力的强度由你本身决定。目光和眉毛，两个小小的动作可以改变很多心理上的感觉和认知。

同样，如果你发现别人有做这些动作的习惯，你就可以基本判定对方大概是什么性格的人。

比如，有女生不经意地露出那种由下而上的目光，眉毛上挑，眼睛睁得溜圆，那她一定是楚楚可怜型的——至少看上去如此。如果女性弯弯的眉毛压得比较低，喜欢自上而下地注视别人，那我们基本上可以知道，对方比较强势。男性亦然，想想电视剧里的皇上，你见过他眼巴巴地低头抬眼看别人吗？他向来都是稳坐龙椅，低垂着眉毛，眯着双眼，遥遥地俯视群臣。画面中不需要语言，光是那场面，就足够威严了。

当然了，要记住一点，由上而下的威严目光和压眉的方式有身高和地形的限制，否则会出洋相。

## 瞳孔与情绪

鲁迅先生曾说：“要极省俭地画出一个人的特点，最好是画他的眼睛。”

眼睛可以反映一个人的精神面貌和内心感受。内心充实、聪颖、智慧的人，他的目光会显得明亮、纯洁、深邃；内心空虚、狡诈、

狂妄的人，他的眼神就会变得黯淡、混浊、浅薄。有人曾做过一番统计，大文豪托尔斯泰在作品中描写过 85 种不同的眼神，用来揭示人物的内心世界。

犯罪心理侧写师的研究表明，真正的心灵之窗其实不是眼睛，而是我们的瞳孔，瞳孔是最不会说谎的。只要你足够细心，就会发现，瞳孔总是出卖那些试图编造谎言的人。

犯罪心理侧写师收到情报，前往一户居民的家中搜查，根据情报，该居民可能是一个贩毒网络中的关键人物。当犯罪心理侧写师敲开房门时，身着休闲装的主人出现了。第一眼看到全副武装的犯罪心理侧写师时，他似乎没有什么异常反应，脸上是正常人会有的困惑表情。可是，带队的犯罪心理侧写师与他正面相对时，从他的眼神中看到了不易察觉的变化，泄露了他内心的惊恐。虽然他表现得很镇定，但这个细微的变化已经告诉犯罪心理侧写师：这个人心中有鬼。通过仔细的搜查，果然在地板下发现了高纯度海洛因。

在这个案例中，我们可以看出瞳孔在捕捉他人心理变化时发挥的重要作用。

我们都知道，瞳孔之所以会产生变化，是为了适应光线的变化，这是人类的本能。瞳孔很脆弱，似乎无法承受强光的刺激。在光线强烈的情况下，为了免受强光的刺激，瞳孔会自觉地收缩。但你或许不知道，就算是在相同的光线下，瞳孔依旧会产生一些微妙的

变化。

20世纪60年代的某一天，心理学家赫斯入睡前正在浏览一本漂亮的画册。虽然卧室里的灯光朦朦胧胧，可是，眼尖的妻子惊奇地发现：赫斯的瞳孔比正常情况下放大了很多。

这是为什么呢？赫斯知道后也百思不得其解。一直到临睡时，他才突然意识到：也许瞳孔的大小和人的情绪反应有密切的关系。

第二天早晨，赫斯带着一张漂亮女子的画像和一些美丽的风景画来到了实验室。他让一位助手看这些画，而自己则注意观察助手的瞳孔变化。果然，助手在看那张美貌女子的画像时，瞳孔明显地扩大了。赫斯由此断定，瞳孔与情感一定有着不小的联系。

紧接着赫斯又做了一系列的实验。他让参加实验的人统一观看放映在屏幕上的一组图画，并用摄影机记录下他们的瞳孔状况。结果显示，当屏幕上出现活泼可爱的婴儿时，母亲们大感兴趣，瞳孔明显地扩大了；而当出现凶恶的鲨鱼时，人们普遍感到厌恶，瞳孔一下子都缩小了。实验参与者看到屏幕上呈现的战场上血肉模糊的战士、集中营里成堆的尸体时，瞳孔先是扩大，接着又马上缩小了，这反映了一种内心惊骇的情绪。赫斯由此得出结论：人们在看到令人高兴或感兴趣的東西时，瞳孔会放大；而看到让人害怕或讨厌的东西时，瞳孔会缩小。

赫斯博士的实验证明，当一个人兴奋、激动、悲伤、震惊、平静的时候，瞳孔会明显地出现扩张或收缩等不同的变化。瞳孔在运动的过程中，会表现出一种非常独立的状态。它的变化不受我们意



识的控制。所以，犯罪心理侧写师根据打击犯罪的实践经验总结出：在审讯中，瞳孔变化所传递的信息一般具有很高的可信度，这一点很难造假。因为瞳孔的自发运动不是没有逻辑的，控制瞳孔变化的是我们对所受刺激最真实的感受，而不是我们主动想要去表达的情绪、想法。

如果想要分辨一个人此刻的情绪如何，或者是对待某些事物时，这个人会产生哪种情绪，最好的方式就是观察对方瞳孔的变化。眼神可以刻意地伪装，可以造假，但是瞳孔的变化不会。瞳孔的运动很简单，要么扩大，要么收缩，我们只要搞清楚扩大和收缩各自代表的意思就可以了。如果看到对方的瞳孔经由扩大又收缩，或者先收缩而后扩大，那我们也可以根据当时所发生的事情来进行推测，从而获知对方内心真实的想法。

当然了，如果看到一个人的瞳孔持续放大，扩大到极限且不再收缩，如果不是因为对方太高兴或者太惊讶，那么原因只有一个，就是他已经死亡。

有人需要借由瞳孔来印证一些信息，也有人通过对瞳孔的美化来增加美丽指数。人们对美的追求永无止境。比如，现在流行的美瞳，可以用来改变瞳孔的颜色。其实单纯改变颜色并不会为美丽加多少分。不过浅色的瞳孔在扩张或是收缩时，会表现得更加明显，所传递的情绪更容易被人接受。也就是人们说的“会说话的眼睛”“爱笑的眼睛”“水汪汪的眼睛”。

女人通过扩张、收缩瞳孔来吸引男人，而男人则通过放大瞳孔