

给你一本书，读懂一座“城”

微行为

温暖●著

一颦一笑之中，解读情绪的密码
转瞬即逝之间，识破他人的谎言

认识微行为，了解微行为
学习微行为，运用微行为

解读小动作背后隐藏的秘密，轻松把握对方的心理变化。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

W
W
E
I
X
I
N
G
W
E
I

温暖 ●

微行为



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

微行为 / 温暖著. —北京 : 金城出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5155-1362-1

I. ①微… II. ①温… III. ①心理学-通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 155826 号

微行为

作 者 温暖

责任编辑 雷燕青

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 14

字 数 188 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1362-1

定 价 28.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路 3 号 100102

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序 言

近年来，对微表情的研究和应用成为一个热门话题。虽然在实际工作中，微表情的作用只占很小一部分，只有在人们有强烈的表情变化或者判断负面情绪时，微表情的作用才较为明显，但研究热度不减，各类关于微表情的电视剧，如《别对我说谎》《读心神探》等的热播，也让人们领略到使用微表情知识破案的独特魅力。

通过这些科普类电视剧，以及微表情专家对现实生活中人们表情的分析，可总结出一些关于表情的学问和规律。比如，你问别人一件事情，如果他单肩抖动，则表明对所说的话不自信；如果语言和身体动作不一致，也表明一个人在撒谎、害怕或吃惊的表情在脸上不会停留超过1秒，如果时间过长，就是装出来的；如果一个人对你的质问显出不屑的神情，一般表明你的质问是对的……诸如此类的规律，不胜枚举。

微表情除了能帮助人们解读情绪，识破他人的骗局，避免卷入欺诈案，以及了解孩子或成年人为什么会说谎之外，还能用来读心，让人们看透一些人，在营销工作中做到知己知彼，游刃有余；甚至，微表情还能让人们了解犯罪心理学，涉猎一些之前从未驻足的领域。

微表情作为一个科学概念，最初是由美国心理学家埃克曼博士于1969年提出的。当时，他看了一段录像，记录的是一个女抑郁症患者，欺骗医生说自己精神状态已经好到不能再好了，完全恢复了，每天食量大增，想回家看老公和孩子们，等等。

一般人从这个女病人的面部表情上是看不出她有什么异常情绪的，因为她一直在微笑，以笑的表情让医生相信她的确好了。

埃克曼博士也没有看出什么。可事实证明，这个女病人回家之后试图以各种方式自杀，虽然未达到目的，但足以令她的医生感到羞愧并自责。她欺骗医生的办法就是装出快乐的表情。但这是全部吗？

埃克曼博士反复观看，还是看不出有什么异常，于是他把录像慢放，终于看

到了事实真相。由于视频很慢，他看到了这个女人的一个短暂得瞬间即逝的表情——一个极度痛苦的表情就隐藏在这个女人的假笑之下。不过，这个表情只持续了 1/15 秒。因为它时间极短，埃克曼博士就把这种表情命名为“微表情”。

如今，对微表情的研究已经进行了几十年，微表情和读心术技巧已经被美国 FBI 广泛应用，在侦破很多疑难案件方面立下大功。

美国 FBI 前探员乔·纳瓦罗更是积极地将微表情技术应用于案件的侦破中，取得了很大成就。他透露，大多数警察都要接受解读肢体语言的训练，不仅是微表情，其他肢体语言也会传达信号，甚至多于面部表情。

比如，人们在吃一些令他们恐惧或紧张的食物时，经常会用手摩擦裤子。这些动作能显示出微表情无法解答的玄机。

可见，微表情的实际作用就是帮助人们观察人，识破人的谎言，让自己免受欺骗。其应用最广泛的领域是刑侦学。

本书提供的一些案例，都是现实生活中的真实事件，读者从中可以看到微表情在协助民警破案时发挥的威力。另外，通过对微表情的解读，能帮助人们读心察心，做到见事知长短、人面识高低，提醒人们不要轻易相信别人，不要被别人的谎言所迷惑，也别被假象所蒙蔽，以致让自己吃亏上当。

在现实生活中，每个人都有可能遭遇一些骗局和陷阱。在开放的社会状态下，这类骗局更是屡见不鲜。为了防患于未然，最好的办法就是让自己拥有识破谎言的武器，为自己的人生保驾护航！

Contents

目录

01

内心的晴雨表

001

1. 你的表情背叛了你 / 003
2. 情绪可以完全掩饰吗 / 007
3. 假象背后的真实 / 011
4. 多听听“弦外之音” / 015
5. 找出对方的破绽 / 019

02

情绪的镜子

023

1. 外表识真伪 / 025
2. 通过眼神把握对方的心理 / 030
3. 冰鉴之神——骨鉴 / 034
4. 知人者智，自知者明 / 038
5. 中国古代的相人之术 / 042

03

量好社交“一米线”

047

1. 说谎时的微表情——应激反应 / 049
2. 兼听则明，偏听则暗 / 053
3. “费厄泼赖”应该缓行 / 058
4. 人之初，性本善吗 / 062
5. 陌生之人不可轻信 / 066

04

透过现象看本质

071

1. 金钱利害关系的影响 / 073
2. 重托之下 / 078
3. 以屈为伸的冻结反应 / 083
4. 不要为了赚钱而头脑发热 / 087
5. 笑容的含义 / 092

05

揭穿伪装，撕开面具

097

1. 耳听为虚，眼见为实 / 099
2. 见微知著，明察秋毫 / 104
3. “闺蜜”的话可信吗 / 109
4. 传销之“实” / 113
5. “酒托”的威力 / 118

06

谨慎是预防被骗的万应灵药

123

1. 投资诈骗何其多 / 125
2. 行骗出奇招——假办丧事诈骗 / 130
3. 老专家的读心妙法 / 134
4. 不贪便宜 / 139
5. 谨防电话诈骗 / 144

07

提高警惕才能防患于未然

149

1. 不要被诱饵牵着鼻子走 / 151
2. 谨防“发小”的欺骗 / 155
3. 交友? 结婚? ——辨其真伪 / 159
4. 谨防教育诈骗 / 164
5. 留心“医托” / 169

08

搞清真相，免上糊涂当

175

1. 外国“骗术” / 177
2. 免费美容的陷阱 / 182
3. 无孔不入的房产欺诈 / 187
4. 合同里的“花招儿” / 192
5. 警惕生活中的诈骗陷阱 / 197
6. 招聘也有猫腻儿 / 202

后记

209



第一章

内心的晴雨表

1. 你的表情背叛了你

中国人过去讲究“相面”，即从一个人的面相来判断吉凶祸福，判断一个人是有福之人还是薄命之人。这虽然被视为迷信，但在一定程度上带有某种主观读心术的色彩。毕竟，一个面露凶光、凶神恶煞的人，和一个面带忠厚、神态平和的人相比，所传达的人生信息就不一样，也预示着未来两个人有着不同的命运走向。

相术作为古代命理术的一个流派，有着悠久的历史。《大戴礼记·少闲》中记载：“昔尧取人以状，舜取人以色，禹取人以言，汤取人以声，文王取人以度。”可见，以一个人的声、容、形、貌作为遴选人才的标准之一，在上古时代就已经得到高度重视。

据《左传》记载，鲁文公元年，春日，鲁国上下正在为前不久去世的僖公举行葬礼，叔服作为周王室的内史，被派往鲁国参加国葬。公孙敖是当时鲁国的重臣，他听说叔服非常擅长给人相面，很想见识见识，便把自己的两个儿子——难和谷带到叔服面前，请他看看。

叔服看过之后，对公孙敖说：“您的两个儿子都是保家之子，谷的下巴饱满方广，会供养您，也会料理您的身后事。而且，谷的子孙还会在鲁国成为名臣。”这些话日后都应验了。谷的儿子茂，成为鲁国有名的贤大夫——孟献子。

从这则记载中可以看出，历史上很早就出现了以人的面相来作为判断其人品未来、发展甚至子孙后代福运的尺度。

每个人都有特定的表情，表情是一个人内心的真实反映。人类有一种本能，就是能从对方的表情中窥探出他(她)的真实意思，而不仅仅依靠语言的表达来判定对方的真实想法。当然，想全面系统地了解人类微表情里隐藏的秘密还需要人们掌握特定的方法。

表情能表达一个人的情感，也可以揭开一个人的伪装。我们时常会遇到这样的情况，一个很会掩饰自己、被外界誉为白璧无瑕的人，往往会在不经意间流露出狡诈的表情，让别人看到他(她)的另一面，认识到他(她)是一个立体的人，而不是一个刻板的塑像，其塑造出来的个人形象只是隐藏在外表之下的一种假象而已。这会让人感到一种迷失，一种信仰的覆灭。

面对表情，几乎所有人都无法逃避它的揭露和“背叛”。你是一个什么样的人，你的表情会如实地告诉大家。所有人都会通过你的表情窥探出你真实的为人，但是许多人宁愿尽力掩饰，也不愿让表情出卖自己。可这是难以达到的，因为每个人都无法抗拒表情的力量。

美国联邦调查局前探员乔·纳瓦罗，是一位优秀的非语言行为专家，具有丰富的实战经验。他8岁时从古巴到美国，因为不会讲美语，只能把注意力集中在对他人肢体语言的破解上。他说，在他还是个小孩子的时候，就很热衷观察人们的行为举止。他并不是抱着什么目的，也不是为了搜集特定的信息，而是天生就喜爱从看到的東西中去感知背后隐藏的意义。

他注意到，那些喜欢他的小孩会迅速朝着他的方向移动双脚，以表示对他的欢迎。他认为，成年人和儿童在这一点上是一致的。生活环境的变化，让他不得不注意周围人的笑容是真诚的还是虚假的。通过对“察言观色”破案绝技的应用，

他日后被誉为“神探”。

他在回忆第一次破案的细节时说，他们来到一个女人家里，调查她枪击警察的儿子藏匿在何处。这位女士说，她不知道她儿子在哪里，也没有见到她儿子。纳瓦罗和同事便询问她是否知道儿子可能藏匿的地点。她摇摇头。可是，当被问到她儿子是否就藏在家里的时侯，她用手碰了碰脖子的正面。纳瓦罗知道，这个动作表明，她受到了该问题的威胁或攻击。

事实上，她儿子的确就藏匿在家里——在大衣柜里。可见，帮助纳瓦罗侦破这起案件的，并不是那位女士所说的话，而是她下意识的表情和动作。

人类会通过自己的表情泄露给对方一些其他的信息——同自己伪装的表情无关的信息。你可以说，这是个秘密。可惜，这秘密已经被你自己毫无保留地告诉了别人。这些稍纵即逝的表情，会在你想表达欢乐的情绪时，无意间透露出一些信息让对方感觉到你的厌恶，至少是情绪不佳。

比如，你跟一个同事聊天，他本来是想让你们之间的闲聊愉快地进行下去，但他是个爱冲动、脾气不很好的人，他做出笑的表情，可是突然下意识地皱皱眉。这很可能表明你们之间的谈话并没有给他带来丝毫他所表现出的那种快乐。也许，他对该话题根本不感兴趣，或者几乎没有听明白你在说什么。这时候，你的心里应该产生一种感觉：谈话似乎该结束了。

不但普通人可以从对方微妙的表情变化上感知他人的情绪，对于 FBI 办案人员来说，微表情更是他们侦破重大疑难案件的利器。

一次，纳瓦罗接手了一起大型间谍案，并需要调查跟此案有关的人员名单。他在审讯一个嫌疑犯时，发现此人并不抗拒。原来，此人对组织很忠心，不想牵连同伙，想以牺牲自己为代价而保全他们。

微行为

WEI XING WEI

纳瓦罗不慌不忙地掏出 32 张卡片，嫌疑犯看到这些卡片上写有跟他一起工作过的人的名字。纳瓦罗要求嫌疑犯一一例举实情，当然，他知道嫌疑犯是不会说实话的，所以并没有十分在意嫌疑犯说些什么。

后来，当嫌疑犯看到其中两个人的名字时，有一个微妙的表情变化引起了纳瓦罗的注意：眼睛突然睁大，瞳孔迅速收缩，随后眼睛轻轻眯了一下。纳瓦罗知道，嫌疑犯不想看到这两个名字。这是唯一的线索，可是已经足够了。就这样，另外两个同案犯被绳之以法。纳瓦罗称，那个间谍最终也不知道他是怎么破案的。

对人类微妙表情变化的研究和探测，可以帮助人们更好地了解人心，识得庐山真面目。人类不仅可以使使用语言沟通，更能用神态、举止、动作等传递信息、表达情感、透露情绪上的微妙变化。

在美国，政治选举、司法系统、国家安全和临床医学，都离不开对表情的研究和依赖。表情，可以被称为破解人类情绪的密码，洞悉人内心深处隐情的工具。

2. 情绪可以完全掩饰吗

直觉或潜意识，可以通过表情透露出来。所以，表情可以体现人们真实的动机和感受。当某个人高兴的表情里面不含有任何微妙的成分时，就可以判断此人的确很高兴。但如果这种表情里含有一丝奸笑或窃喜的因素，也会立刻被别人察觉，让人产生不信任感。

很多时候，人与人之间的不信任就是这样产生的，因为你从一个人的表情里察觉到了他(她)的真实目的，那么你心里就会有声音：他(她)并不可靠，只是想利用我而已。我不能上他的当，成为他廉价的工具甚至牺牲品。

正如美国心理学家保罗·艾克曼的作品《别对我说谎》中的男主角的原型一样，人类有爱说谎的天性，但也喜欢揭穿别人的谎言。这是从古到今不曾间断的心理战争。人类能看穿54%的谎言，通过对心理应激反应的了解，可以更准确地识别谎言。

表情可以揭穿人的伪装。比如，在遇到一次大灾难，很多人的生命被带走的时刻，人们为了表达自己对不幸者的同情，都应该至少是一副严肃的表情。虽然别人的痛苦自己未必能感同身受，但同情心毕竟是一个人有爱心、有人性的表现。如果在这个时候，有人明知事实却仍然掩饰不住内心欢喜情绪的涌动，甚至出现了欢快的表情，那么可以断定，别人的痛苦对他而言很可能是一种抚慰剂，让他在对比中减轻了周围环境对其心理的压迫。他并不快乐，只能借助别人的痛苦，在对比之下才可以感受到一丝快乐的慰藉。

这种情形在现代人群中并不鲜见。生活节奏的加快，生活压力的加大，人亲近自然、放松身心的机会相对减少，工作上的紧迫感，人际交往中的睚眦必报，都会让人的心理产生不平衡，只能在幸灾乐祸中寻找心理宣泄的出口。

如今的网络“喷子”，有一大部分就属于这种情况。有些人认为“喷子”是在传播“负能量”，从他们的口中听不到任何褒扬或正面的声音，多是对某人某事的无限上纲上线。

其实，从表情中，大家何尝看不出每个人心声的真实流露？别人的内心正是自己内心的映射。因为大家同属人类，所以你感受到的，别人也已经感受到了。大家彼此心领神会，对于表情透露出的信息，早已了如指掌。

有人在讲人力资源管理课程时，说到在公共汽车站点等车的人们，无一不是一副“纠结”的表情。诚然，这也许是人们的生活压力所致，但也体现出人们面对生活时的困惑和无奈。不知何时，人们发现身边虚伪的表情似乎多了起来，言不由衷的现象也屡见不鲜。那么，如何从对方微妙的表情变化上窥测出其内心的真实想法，就成了读心术爱好者热衷的话题。

有人对常见的表情做出注释，其中一点说明，当某人生硬地重复你问的问题时，很可能他在说谎。另外，也表达出他对你的不满和不在乎。更重要的是，人类似乎已经“进化了”。以前，经常会在国外电影里听到诸如“看着我的眼睛”之类的台词，为的是测定对方是否在撒谎。如果你不敢直视对方的眼睛，就说明你可能对其隐瞒了什么。正因为意识到这一点，所以有些人会故意注视对方的眼睛以表明自己没有说谎，或者观察对方是否相信自己。这是为了增加自己的可信度而做出的表情。

通过表情，女人们也可以识别老公或男朋友是否在跟自己说谎。比如，当他揉鼻子的时候，可能说明他在说谎。因为说谎会使一个男人鼻子里的海绵体发痒。据统计，70%的男人要靠肢体语言来表达心中所想。男人们会认为他们微笑