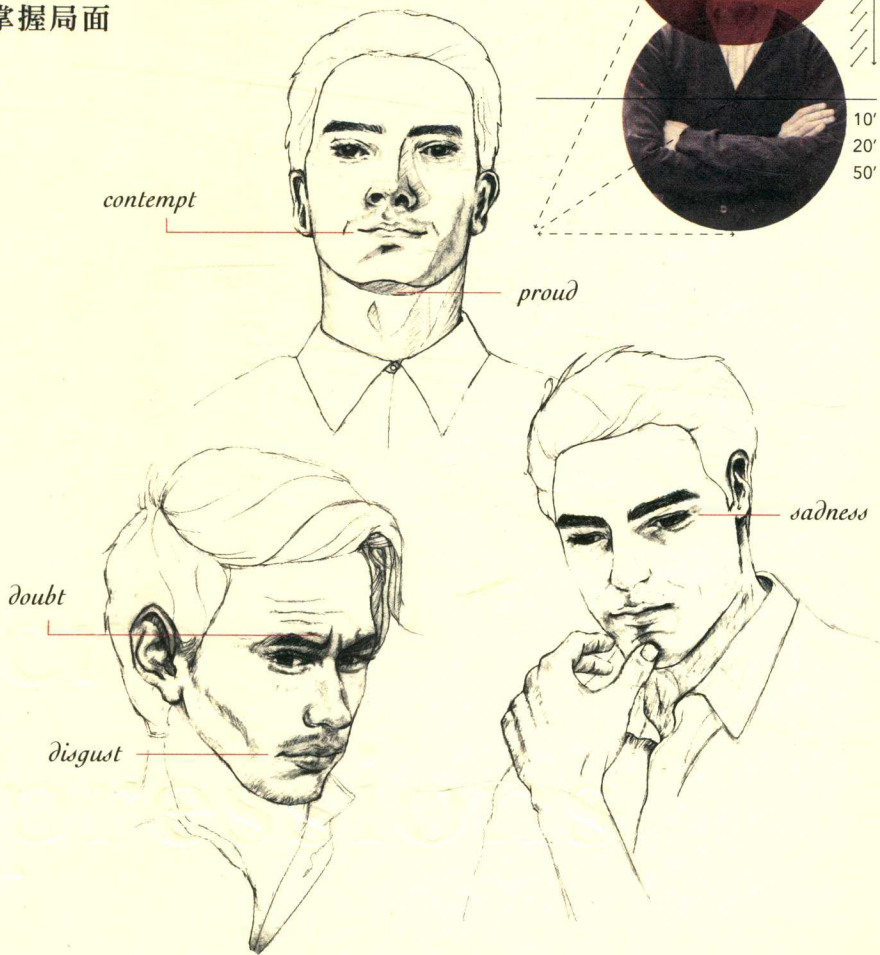


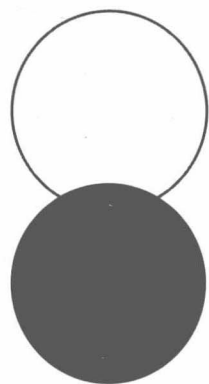
姜振宇 — 著

微表情的 讀人術

人心難測 但再深的偽裝
也敵不過本能 準確破解身體語言
讀懂他人 掌握局面



微 表 情 的
讀 人 術



姜
振
宇

—
著

Micro
Expressions

本書由長江文藝出版社授權出版

微表情的讀人術

作 者：姜振宇

責任編輯：徐昕宇

封面設計：Lip Wai Ning

出 版：商務印書館（香港）有限公司
香港筲箕灣耀興道3號東滙廣場8樓
<http://www.commercialpress.com.hk>

發 行：香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

印 刷：中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈14字樓

版 次：2016年4月第1版第1次印刷
© 2016 商務印書館（香港）有限公司

ISBN 978 962 07 5668 9

Printed in Hong Kong

版權所有 不得翻印

目錄

篇章一 師傅領進門

第 1 章 一場尷尬的面試.....	3
與眾不同的求職者.....	4
老闆是不是同性戀.....	9
第 2 章 邊兜風，邊吐槽.....	13
甚麼情況下，笨蛋也不會犯錯誤.....	14
最準確的“微表情”.....	21
探索未知世界的必要手段.....	28
第 3 章 總統的微笑.....	33
政客都是好演員.....	34
你看到的，都是“我”想讓你看到的.....	38
語言表達的不可信之處.....	40
第 4 章 對戰“老江湖”.....	45
如何通過表情分析他人的想法.....	46
現場教學：先做刺激，再看反應.....	48
分析他人的第一步——定基線.....	50

第 5 章 日誌：弱肉強食	57
第一週：驚訝 = 關心 + 意外	58
第二週：厭惡 = 決絕 + 排斥	60
第三週：憤怒 = 保護自己的利益	62
第四週：恐懼 = 無力抵抗的威脅	64
第五週：悲傷 = 創傷已成，無力挽回	66
第六週：愉悅 = 期望被滿足後的興奮	67
第 6 章 初學“閱人”	71
為甚麼女人總愛一驚一乍	72
引發 99% 的人厭惡的行為	76
獸性大發的時刻	79
生活中無處不在的恐懼	83
悲傷情緒日記	86
真笑和假笑，一眼看出來	88

篇章二 修行在個人

第 7 章 “十二重天”的誘惑	97
眼界：視野和經歷會決定一個男人的成就	98
暖場：女人天生具有的魔力	104
高潮：溫柔鄉裏的高手博弈	109
挑釁：一切，盡在掌握中	118

第 8 章 神秘“基地”	123
在電視上“賣弄”微反應技巧的人	124
360 度無死角地被剖析	127
挑釁“磚家”姜振宇	133
第 9 章 並肩戰鬥	141
“我是個女詩人”	142
“我開了一家失戀儲物館”	146
“我的 300 條牛仔褲從來不洗”	147
“我為解救蝦災，空降雲南吃龍蝦”	153
“你可以買走我的臉”	156
第 10 章 高峰對決：演員和官員	163
拍攝現場的精湛表演	164
老戲骨也會有情緒反應	167
研究官員反應的困難與突破點	171
第 11 章 解救備胎	175
酒吧裏的姑娘	176
一次失敗的搭訕	179
終於戀愛了，卻是個備胎	182
短兵相接，無福消受	186
第 12 章 智擒傳銷巨頭	195
臨時編謊話，眼神總跑偏	196
預謀行騙時，敢於盯着看	198
找準“刺激源”，將計就計	207

篇章三 職場風雲戰

第 13 章 閱盡“千人千面”	213
第 14 章 “內審”心理攻防戰	225

篇章四 “微神探”通行證

第 15 章 案件實戰	245
銀行連續內盜案	246
解析神秘的測謊儀	247
測前談話	251
誰是嫌疑人	259
真正的竊賊	264
案情分析會	268

篇章一

師傅領進門

書歸來內回不取與

第 1 章

一場尷尬的面試

1. 與眾不同的求職者

“你已經這樣看着我一分鐘了，就不打算說點甚麼嗎？”戴猛問。

坐在戴猛對面的這個年輕人，和他之前面試過的所有人都不一樣。年輕人的眼睛敢於一直看着戴猛的眼睛，和他就這樣對視着。同時，仔細分辨的話，還能夠看到他的眼球在快速地向各個方向非常輕微地轉動着，大概在這一分鐘之內，年輕人已經把戴猛細細地打量了一遍。

戴猛也一直看着他。戴猛看他是正常的，因為他是老闆。

年輕人這樣就不正常了，因為此刻，在這間屋子裏，他沒有強勢地位。

這樣盯着別人眼睛看，會引發兩種後果：要麼是敵意，要麼是笑場；陌生人會引起敵意，熟悉的人則會笑場。但這次，戴猛心中兩種感覺都沒有，而是對這個年輕人產生了濃厚的興趣。一個應屆畢業生來求職，為甚麼敢於這麼長時間盯着我看？^[1]

習慣把戴猛的視線轉到年輕人的坐姿。戴猛發現，年輕人的脊柱是鬆弛的自然弧線，沒有卑微而謹慎地前趨，也沒有傲慢地後仰在椅背上，也不似大多數求職者那樣，強迫自己挺得筆直。軀幹的

1 不說話的時候，人保持長時間對視的心理動因，只有三種可能：1) 有意頂撞和挑釁；2) 行為習慣不正常，比如不會做人、沒有禮貌，又或者桀驁不馴到不在乎結果；3) 非常強烈的興趣。長時間對視真的不能亂用，因為除了引起敵意之外，還可能引發對於情感的誤會。關於眼睛的對視表達強烈的興趣這一點，還有正規的學術研究通過論文發表出來。曾經有一個有趣的實驗證明，年輕男女對視超過 8.5 秒後可能建立交留意願。當然，普通人就算刻意想用，也用不出來。大多數人在沒有話說的時候，對視不超過一秒就各自閃離避免尷尬，下級對上級尤其如此。

表現和面部表情所透露出來的淡定完全一致。^[2]

顯然，年輕人是因為對戴猛產生了強烈的興趣，才會忘形地出現長時間對視。當然，這孩子也確實有點與眾不同，能不在乎面試結果，一心只關注自己感興趣的人。

戴猛擅長的，正是通過觀察各種行為，綜合分析一個人的心理狀態。

在美國心理學會（APA）下設的 54 個專業分會中，序號第 23 的專業分會叫做“行為分析協會（Behavior Analysis）”，即研究和分析人類的各種行為。

“哦，抱歉。”年輕人可能意識到自己的失態，終於出現了靦腆的一笑。低下頭的同時，他的視線也向自己的下方轉移了一下。

“哦，也是個普通人。”戴猛心裏想，微微有點失落。

年輕人清了清嗓子，自我介紹道：“我叫張華生，”他繼續說，“博士畢業於 B 市大學心理科學系，很榮幸能夠參加本次面試。我珍惜貴公司給予我的肯定，也非常希望能夠有機會成為您的同事。”

華生的軀幹現在趨前並挺直了，兩個膝蓋和兩隻腳踝也不自覺

2 戴猛之所以會去關注年輕人的脊柱，是因為脊柱的狀態能夠透露出重要的信息。脊柱的狀態大體可以分為三類：1) 生理彎曲：人在鬆弛的狀態下，脊柱會呈現出其自然的生理特點。2) 運動彎曲：一旦人有恐懼、討好這兩種感受的時候，會出現較大幅度的明顯彎曲。所以，卑躬屈膝、低三下四等貶義詞形容的那個狀態，就是很好的恐懼 + 討好的組合案例。3) 挺直：相反，人在桀驁不馴的時候，在不服氣的時候，在表達自己很強勢不可侵犯，或者表明自己有自信、有自尊的時候，都會把脊柱儘量挺直。戴猛觀察到的，是最自然的脊柱狀態，所以更加驗證了之前的對視。兩個指標一起確定，年輕人不是用故意表演來引起關注。

地並攏在了一起^[3]，臉上佈滿了找工作的孩子們都會做出的標準笑容。

戴猛心裏再次確認了一下，“到底是個普通人，還會作靦腆狀^[4]”。

通常，別人誇獎的時候，如果“感覺自己不夠好”，就會靦腆；認為自己“做錯事情之後”，如果被別人當面寬容，也會靦腆。靦腆的本質和愧疚感相同。演奏鋼琴非常優秀的小孩在面對國際級知名巨星的時候，就會靦腆。這個過程裏，沒有任何不好的事情發生，就是當事人覺得自己不夠好。如果是發生在戀愛男女之間，靦腆就會變為“害羞”，本質也差不多。

3 凍結反應：雙膝和雙腳踝同時併攏，是個費力的動作，因為它不符合人體工學結構。這種動作的出現，內心的驅動力是緊張、害怕、謹慎，都屬於恐懼類情緒。在當事人自認弱勢、生怕被否定又想取得好印象的時候，會不由自主地呈現出來。因此，當戴猛看到這個雙膝+雙腳踝併攏的變化時，判斷出了年輕人的緊張，也就打消了前面對他的高估。

4 靦腆：一般人會把靦腆和羞澀，或者可愛質樸聯繫在一起，基本上是個褒義詞。但從學術角度講，靦腆實際上是一種負面情緒，一般發生在感覺自己不夠好或者做錯事情之後。當前，有人會用靦腆作為一種社交禮儀，用來表達自己的謙虛和沒有心計。同理可得，故做羞澀狀，也已經成為把自己塑造成清純形象的必備利器。可惜的是，表演出來的羞澀和真實的羞澀，差別很大。真正的羞澀，是全身的狀態，既包括低頭和眼神閃爍，還包括臉上的微微笑意，更包括身體的扭捏與不安，再加上局部血液循環造成的潮紅，基本上沒法故意表演全套。而且，羞澀和靦腆一樣，本質是負面情緒，所以它會緩解得很慢，在全套羞澀之後，仍然不能迅速恢復到自信的狀態，仍然不敢看人、不敢多說話，生怕別人不喜歡自己。而表演羞澀的人，是用羞澀作為工具。一旦表演完成，會急於收穫表演成果，強勢關注他人對自己表演的反應。要小心，如果一個人要表演羞澀，那麼比起那些率真的“閱盡千帆”之人，還多了一層不良心計。

戴猛直接鋒利地切入了問題：“學生簡歷裏的成績和項目，大多金玉其外，敗絮其中。所以，需要你自己說說看，幹過哪些有實際價值的研究，以及心得體會。只能講乾貨。”戴猛這次直接自己提問，沒有讓另外兩位同事像往常那樣先發言。他腦海中還記得年輕人剛剛那個眼神以及平靜的表情。

張華生當然聽得懂，默契地笑了一下，娓娓說道：“我明白您說的‘金玉其外’。我幹得最多的事情是讀文獻和吐槽它們，其次是設計實驗和處理數據，實驗的實施過程一般都拜託高年級本科生或者碩士師弟來完成，因為實在覺得形式大於內容。發表的論文裏，文獻綜述、實驗方案和數據結論是我自己完成的，一些高端討論是整合了全球那些實驗室和我自己老闆的觀點，所以可以說基本上是我自己寫的。這三年的課程裏面，我最喜歡的倒不是我們的專業課，而是‘中外名著選讀’。”

“選修課？”戴猛不由得打斷他問道。

“是，選修課。因為專業課其實上不上差別不大，國際上新發表的論文基本上比教材先進10年左右。”張華生揚起了下巴^[5]。

普通人聽不懂華生在說甚麼。但是，正是這一組看似枯燥的回答，會讓戴猛給他狠狠加分。因為受過科學訓練的人都知道，在學生的學

5 仰視反應：“揚起下巴”這個動作，儘管非常微小，但在旁人眼裏，會強烈流露出驕傲和不羈。這個形態稱作“仰視反應”。人在對自己有較強自信，同時又有“對抗”“不服”“取勝”心態的時候，自然會呈現出脊柱挺直、下巴揚起的姿態，有的時候脊柱不挺直，單獨出現揚起下巴也有效。所以，如果你不想讓自己看起來很傲慢，那就要管好你的下巴。華生之所以會在說話的同時揚起下巴，是因為他看不起只講教材內容的課程。這種反應動作和語言同步的現象，可以認為是雙倍加強表達意義。

術訓練過程中，閱讀文獻、設計實驗和數據統計，是科學研究中最核心的三個環節。對面的年輕人幹的這三件事，都證明了他是踏踏實實用心搞過研究的人。

一個人在對自己的行為感到驕傲時，也會不知不覺揚起下巴。也許，華生揚起下巴的動作，除了對落後課程與教材的不屑，還有對自己的讚許。

戴猛好奇的是，為甚麼華生會強調“中外名著選讀”這門課，遂問道：“為甚麼喜歡這門課？”

“因為，我現在覺得，文字也是很好的情緒表達載體。雖然文字是高級語言表現，是皮層的產物，但是能基本完整地體現出作者無法按捺的表達慾求，乃至於作者的人格特徵。我會在讀完他們的文字之後，再去找他們的野史八卦，看看自己分析得是不是準確。非常有趣！”張華生在說這段話結尾的時候，眼睛有一瞬間放出了光彩——那種只有興趣才能引發的光彩。

戴猛暗暗點讚，用筆在筆記本上頓了一下^[6]。他馬上習慣性地注意到了自己的這個小動作——這說明自己是真的高興了。他轉而觀察了一下坐在對面的張華生，他倒是沒有任何興奮的表現^[7]。

華生說完之後，等着戴猛和另外兩位面試官給反饋。但是，面

- 6 勝利反應：戴猛的動作，就是因為真性情而出現的“破綻”。人在興奮的時候，會用力做動作，幅度、力度和頻率，都會隨着興奮的增強而增強，呈明顯正比。即使像戴猛這樣的老江湖，在聽到感興趣的東西時，也會不由自主地用頓筆的動作把興奮表達出來。越是平常沒甚麼動作的人，一旦出現了這些特別的變化，就更能說明其內心的波動幅度，要比動作大得多。
- 7 戴猛看到華生的平淡，就知道這小伙子不是臨時抱佛腳的狀態，應該已經在學術上浸淫很久了，因為只有既有的事實，才無法帶來收益感。

試官們卻彼此互相看看，並沒有發表甚麼觀點。而戴猛其實悄悄地把自己對這個年輕人的肯定，用最短的時間暗示給了另外兩位下屬。所以，那兩個人就明白不必多言，只報以淺淺的微笑表示明白。

在戴猛看來，華生所說的研究主題，很新穎也很有價值。任何表達，包括語言、文字、表情和動作，都能夠顯現出當事人的某些特徵。只不過，語言和文字目的性強，表演偽裝的可能性極大，基本就是人和人打交道時用來取勝的工具。所以，通過語言、文字來判斷一個人，一直是難題，而華生研究過這個方向，戴猛當然會興奮。

經過了幾秒鐘的留白時間。

戴猛本該評價一下的，但他沒有。他就那樣看着張華生的眼睛。這次，戴猛能明顯感覺到對方似乎有點不知所措。

2. 老闆是不是同性戀

華生也的確有點不知所措。他被這種注視弄得有點暈，不明白對面的領導這個時候這麼看着自己是甚麼意思。所以，他的眼睛有點慌^[8]。

現在是甚麼狀況啊？

老闆聽完彙報，下屬等着聽意見，老闆卻直勾勾地盯着你

8 視覺逃離：心裏慌張的時候，眼神就會迴避，不敢對視。究其原因，是因為怕看到對自己不好的反饋。

的眼睛不說話，這場面太讓人發毛了。

那麼，如果是你遇到這種情況，會怎麼辦？

如果你還有腦子自保，可以像下面這樣分析一下：

老闆不說話，只盯着人看，只可能有3種情況：

- 1) 故意施壓；
- 2) 在想說甚麼；
- 3) 在想怎麼說。

如果老闆是故意施壓，那就不能被壓塌，所以眼神不要跑偏。但是，該退讓的時候就要退讓，低頭、下視、抿嘴，表達自己的服帖。因為你知道，這個時候應該老闆贏。

如果老闆是在想說甚麼和怎麼說，那就是老闆自己的問題，你的視線千萬別跑偏。關鍵問題上跑偏，很可能丟分，會讓原本對自己有優勢的局面，朝向不利發展。

最後，對視是可以的，但不要兇，也不要緊張，要記得保持微笑。

戴猛當然會注意到這個視線的細微變化，心裏一樂，決定開個玩笑：“慌甚麼？你剛才不也這麼看我來着？你……覺得我有沒有同性戀傾向？”

一句話，整個屋子都似乎震得“砰”的一聲。

兩個下屬詫異地看着他們的老闆，嘴巴就那麼微敞着^[9]。張華生

9 凍結反應。