



# 微表情 心理学研究

王铁凡◎著



吉林人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

微表情心理学研究/王铁凡著. —长春: 吉林人民出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-206-14391-5

I. ①微… II. ①王… III. ①表情—心理学—研究  
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 235077 号

## 微表情心理学研究

---

著 者: 王铁凡

责任编辑: 陆 雨 封面设计: 韩瑞瑞

吉林人民出版社出版发行 (长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

咨询电话: 0431-85378033

印 刷: 长春市中海彩印厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 4.5 字数: 120 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-14391-5

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

# 前 言

微表情是人内心情感的真实表达，是人际交往的重要密码。学习与掌握微表情知识与技能，能够帮助我们从人的情绪、面部表情、肢体动作与着装等方面探索到人的内心世界，进而在生活、学习与工作中运筹帷幄，掌握话语权与主动权。

当前，微表情的存在已经成为一个无可争议的事实，世界上许多国家都非常重视微表情研究工作。在国内，由于我国对微表情的研究相比西方国家较晚，因此在微表情应用方面与西方国家还存在一定的差距，但是近年来，随着我国众多法律专家、心理学家的努力工作，以及我国政法高校对微表情人才培养力度的不断加强，我国微表情研究也已取得了很大的进展。

本书从心理学角度解读了人类一些微表情所代表的含义。本书共六章。从内容上来看，第一章为揭开微表情的秘密，内容包括表情、表情区与表情肌的基础知识，以及微表情的辨识；第二章为情绪微表情，内容包括愉快、悲伤、愤怒、惊讶、恐惧、厌恶与说谎的微表情；第三章为脸部微表情，内容包括眼睛、眉毛、鼻子、脸颊、嘴巴与

下颌的微表情；第四章为动作微表情，内容包括手势、站姿与打招呼的微表情；第五章为着装微表情，内容包括帽子、妆容、衣服、饰品与鞋子的微表情；第六章为微表情应用，内容包括微表情在职场生活与审讯过程中的应用。总的来讲，本书涵盖了当今微表情心理学理论研究的主要知识，结构安排合理严谨，内容也是由浅入深，利于读者阅读与学习。同时，本书最后一章专门对微表情心理学应用进行了研究，教会读者如何用眼睛洞察一切可以观察的事物、如何读懂他人内心深处的微妙心思，并作出精准的判断和剖析，从而更好地参与社会生活。

由于本人水平、时间和精力有限，书中不免会有不足、不妥之处。再此，希望广大专家、读者对书中存在的疏漏和不足给予指正，以便将来对本书进行补充修改，使之进一步完善。

编 者

2017年8月

# 目 录

<b>第一章 揭开微表情的秘密</b> .....	1
第一节 表情 .....	1
表情是什么 .....	1
表情语是什么 .....	2
第二节 表情区与表情肌 .....	3
表情区是什么 .....	3
表情肌是什么 .....	4
第三节 微表情的辨识 .....	5
微表情辨识的线索是什么 .....	5
微表情辨识的价值是什么 .....	6
<b>第二章 情绪微表情——你的情绪不简单</b> .....	8
第一节 愉快的微表情 .....	8
持一颗平常心，在愉快中享受生活 .....	8
程度决定差异，愉快的音符在律动 .....	10
客观事实难以更变，愉快出自灵魂 .....	11
是否愉快我知道，轻松识别真笑容 .....	13
第二节 悲伤的微表情 .....	14
追溯悲伤根源，综合了解伤感情绪 .....	15
如果你悲伤，那就大声的哭吧 .....	16
哭泣的不同表现，多角度剖析悲伤 .....	17

眼神暗藏悲伤，眉梢之间夹杂情愫 .....	19
第三节 愤怒的微表情 .....	20
愤怒情绪的产生，了解燃烧的本质 .....	20
情绪呈现，饱满的愤怒表情露真实 .....	22
紧闭双唇是抑制愤怒的最有效例证 .....	23
眉头潜藏怒火，肌肉紧张尽显愤怒 .....	24
第四节 惊讶的微表情 .....	25
感受惊讶，挖掘目光中的不可思议 .....	26
惊讶的呈现，表情尽在眉梢和眼角 .....	27
如何发现惊讶者正在控制自己情绪 .....	27
准确辨识惊讶，各个器官协调作用 .....	28
第五节 恐惧的微表情 .....	29
透视恐惧的心理与表情的根源由来 .....	30
恐惧程度不同，呈现特征有所差异 .....	31
诚惶诚恐，透露出毕恭毕敬的表情 .....	33
恐惧时肌肉的僵硬感与神色的慌张 .....	35
第六节 厌恶的微表情 .....	36
厌恶从何而来，深入地挖掘微表情 .....	36
呕吐与闭眼、皱眉都是厌恶的表现 .....	38
厌恶的情绪揭示与面部微表情特征 .....	39
捕捉眼神变化，程度不同造就差别 .....	40
第七节 说谎的微表情 .....	42
谎言是伴随着需要而产生的 .....	42
说谎的外在表现与动作特征 .....	43
能一眼看穿谎话的制胜法宝 .....	44
表情和动作能够辨识出谎言 .....	46

---

<b>第三章 脸部微表情——看到你的另一面</b> .....	48
第一节 眼睛与眉毛的微表情 .....	48
眼睛微表情 .....	48
眉毛微表情 .....	54
第二节 鼻子与脸颊的微表情 .....	55
鼻子微表情 .....	56
脸颊微表情 .....	60
第三节 嘴巴与下巴的微表情 .....	64
嘴巴微表情 .....	64
下巴微表情 .....	68
<b>第四章 行动微表情——你的行为已经出卖了你</b> .....	73
第一节 手势的微表情 .....	73
特殊手语 .....	73
掌心所指 .....	77
摩拳擦掌 .....	79
第二节 站姿的微表情 .....	80
站姿与心理反映 .....	81
4 种主要姿势 .....	82
思考型的站姿 .....	85
服从型的站姿 .....	85
攻击型的站姿 .....	86
古怪型的站姿 .....	86
抑郁型的站姿 .....	87
社会型的站姿 .....	87
第三节 打招呼的微表情 .....	88
打招呼的“距离” .....	88

一边注视一边点头打招呼 .....	89
打招呼的时候不看对方的眼睛 .....	89
第一次见面就热情打招呼的人 .....	89
虽然经常见面，还是千篇一律地打招呼 .....	90
打招呼的用语也能表现性格 .....	90

## 第五章 着装微表情——让你懂得什么是

“人靠衣装” .....	93
第一节 帽子的微表情 .....	93
礼帽的“礼貌” .....	93
鸭舌帽的“巧舌” .....	94
圆顶毡帽的“圆滑” .....	94
旅游帽的“掩饰” .....	95
彩色帽的“朝气” .....	95
第二节 妆容的微表情 .....	96
女人化妆的“秘密” .....	96
女人化妆的大爱——口红 .....	98
第三节 衣服的微表情 .....	99
看“色”识人 .....	99
看“风”识人 .....	102
看“图”识人 .....	104
第四节 饰品的微表情 .....	105
首饰之“饰” .....	106
领带之“饰” .....	107
手表之“饰” .....	110
手套之“饰” .....	112
戒指之“饰” .....	114

---

包包之“饰” .....	116
第五节 鞋子的微表情 .....	118
鞋的“男人味” .....	118
鞋的“女人心” .....	119
<b>第六章 微表情应用——让微表情为我所用 .....</b>	<b>122</b>
第一节 微表情在职场生活中的应用 .....	122
报告！老板 .....	122
哈喽！同事 .....	124
第二节 微表情在审讯过程中的应用 .....	128
你的心！已被我看穿 .....	129
别装了！说出真相吧 .....	130
<b>参考文献 .....</b>	<b>134</b>

# 第一章 揭开微表情的秘密

## 第一节 表情

### 表情是什么

表情是指人的面部情态，它是在神经系统的支配下，面部肌肉与各种器官所进行的运动、变化以及面部在外观上所透露出的某种特定的形态。一般来说，构成表情的因素有眼、眉（眼神）、嘴角、下巴、面容（笑容）几种，是人的一种无声语言，能直观、形象、真实可靠地反映出人们的思想与情感。

人类所体验的形形色色的表情变化中，以愉快、不愉快为两个对立的感情极端。面部表情的变化，大都是由神经控制的肌肉运动。紧绷的肌肉会随着愉快的表情而放松，面部肌肉在紧绷时可形成不愉快的表情。情绪的变化会导致表情的变化，面部特征也会有所差异。愉快表情特征是眉毛轻扬，眼睛变细、变弯，瞳孔稍许放大，眼角、颧肌上提，嘴唇上下开启呈月牙形，嘴角向两边轻拉，两颧肌向两耳根部斜拉，脸颊肌肉变得丰满，此表情特征代表高兴、满足、幸福、快乐等心境。而不愉快表情特征则是表现为面部肌肉下拉、紧绷，两颧肌下垂，面容整体感觉被拉长，目光平视或斜视，眉心紧皱，眉毛、眼角变成两条直线，嘴唇紧闭，嘴角下撇，这种表情特征代表内心痛苦、沮丧、不满、郁闷等心境。

表情是内心情绪的表现，但也可以凭借这些特征，有意识地改变一下表情的“形象”。若想保持愉快的表情，注意放松自己的面

部肌肉，对一些伤感特征加以矫正，自然会心境变得愉快许多。

## 表情语是什么

表情是人内心的思想感情的脸部外化，这种外化是由客观事物（如语言、声音、物体、形象、往事等）刺激人的大脑而产生各种情感，并通过面部肌肉的运动来实现的。我们通常将这种通过面部肌肉的运动所传递的信息称之为表情语。

一般来说，表情语主要通过眼睛和面部两方面来表达。眼睛是心灵的窗户，它能反映人的喜怒哀乐等各种情态。人们在日常生活中借助于眼神所传递的信息，称为眼语。生理学研究表明，眼睛在获取知识时较其他感官有着更优越的功能。微笑语是指通过略带笑容，不出声地笑，来传递信息的非语言符号，是由眼睛、眉毛、嘴、脸部肌肉共同表现的面部表情。微笑被视为参与社交的“通行证”，又被称为基本笑容或常规表情。

面部表情除了起主要作用的眼神和笑容外，还有像眉部的紧缩和舒放、嘴部的变化等，这些因素在表达感情时是相辅相成的。此外，表情还应是落落大方、自然得体、由衷而发的，而不是矫揉造作、生硬呆板的。

人的脸部是世间最丰富多情的一道风景线，包括眼、眉、嘴、鼻、颜面肌肉的各种变化以及整个头部的姿势等。在现实交际中，人类几乎每时每刻都在调动面部表情，进行人际交流或表达感受。一般来说，表情语的作用包括以下几个方面：

第一，表情是无声语言。面部表情繁杂丰富，许多细致入微的情感，都能通过面部种种表现来传情，并且能对口语表达起到解释和强化作用。一种友好的表情，有其丰富的含蓄的词汇，与动听的言语一样，在交往中发挥着举足轻重的力量。

第二，表情是世界性“语言”。在所有非语言沟通中，人们认

识最趋一致的就是面部表情，因为这是最显眼而且最有直观感的一种神态。人类的表情变化莫测，数不胜数，但大都具有共性，它超越了地域享化的界限，成为一种人类的世界性“语言”。

第三，表情展示气质。在人际交往过程中，气质是否高雅，通过面部表情往往可以得到较明确的反映。表情是修养的外露，人们正是通过“察言观色”去窥见、评价其素质涵养的。由此可见，在人际交往中，要想塑造自己热情有礼、优雅得体的形象，就必须善于控制自己的表情。

第四，表情反映心理。面部表情对人们所说的话起着解释、澄清、纠正和深化的作用，它能迅速、敏捷、充分地表现出人类各种各样的情感，任何人际沟通都离不开表情。没有表情的语言就如同失去了灵魂一样，成为一个傀儡。<sup>①</sup>

## 第二节 表情区与表情肌

### 表情区是什么

面相学上将人的面相分为三部分：上部为天，中部为人，下部为地。古代相士们在看相时，常会以“天庭饱满、地阁方圆”来形容一个人的面相如何之好，这其中的“天庭”指的就是上额，而“地阁”指的就是下颌。读表情也可以按照这个原理把脸分成以下三部分：额头，包括眉毛；中部，即眼、鼻、颊等区域；嘴或下唇及下巴。

人们普遍认为，眉毛的形状和额头上的皱纹充分反映了一个人的思维过程和分析过程。长期的思考容易让额头渐渐地衍生出表情

---

<sup>①</sup> 肖京华. 医护礼仪与形体训练(第2版)[M]. 北京: 科学出版社, 2007.

纹，它是运势的副产品，因衰运而生又映射出命运不济。额头上布满表情纹的人多是生活中表现为多愁善感、忧心忡忡，工作中也常常感到乏力的人。

眼、鼻、颊这一部分也可称为视觉范围。一般认为，对于人们如何接受外部世界，视觉范围给出了提示。部分原因自然在于“眼睛是通往世界的窗户”。然而，同样重要的是眼睛也是“心灵的窗户”。由此可见，从视觉范围我们还能洞悉到人们的心理活动。

在接受世界的过程中，嘴也起到了决定性的作用。注意观察小孩儿，你会发现他们把所有东西都塞进嘴里，以此来感觉它们。因此，嘴在人类与世界交换信息的过程中起着本质性作用，即它能够阻止信息进入个人意识，也能在人们不愿或不该说话时坚守自己的立场。

下颌（包括下唇）还富含其他意义，从中能看出人们的感情生活和性生活。此外，下颌还预示了一个人的行动贯彻能力，即一个精力充沛正准备贯彻自己意志的人，会做出将下颌前伸的表情。

任何一种面部表情都是由面部肌肉整体作用所致，但面部某些特定部位的肌肉对于表达某些特殊情感的作用更为明显。一般情况下，人们目光与面部表情是相互一致的，均与其内在心态对应；但在特殊条件下，个体的目光与面部表情会出现分离，此时表达个体真实心态的有效线索是目光而非表情。

## 表情肌是什么

人类面部的肌肉运动决定了表情的表达。表情肌的肌纤维柔软而富有弹性，大部分聚集在眼裂、鼻孔和口裂周围，直接附着于皮肤，肌肉的每一细微动作都会牵动五官，使五官和面部皮肤的外形产生变化，表现丰富繁杂的表情。

根据面部肌肉作用于五官的动作，可以分为扩张肌和收缩肌两

种类型。扩张肌在肌肉运动时，将面部皮肤和五官自中轴线拉向外方，使面部相对呈现扩展趋势，主要包括额肌、颧肌、上唇方肌、下唇方肌和下唇三角肌等，主司惊愕、凝神、微笑、哀痛、鄙视等表情。收缩肌是肌肉运动时使面部皮肤和五官向中线内收，主要有咬肌、颞肌、眼轮匝肌、口轮匝肌、皱眉肌和鼻肌等，主司咀嚼、闭口、闭目等动作。

面部的每一个动作都需要两种类型肌肉间的合作，才能释放出真实的情感。例如，喜悦的表情需要面部肌肉比较积极地活动，颧肌收缩，口角上翘，口轮匝肌被拉向上方，颊部肌肉和皮肤上移，眼睛眯成小缝，以表达欢快；痛楚、哀伤的表情同样需要调动许多肌肉，额肌收缩使眉头上移成“八”字，眼角无力下垂，上唇方肌内侧束收缩，使上唇弓起，下唇三角肌、下唇方肌收缩使口角横向扩张，口角下垂，从而呈现悲哀的表情。面部肌肉运动的协调统一，是表达丰富表情的根基。

调查发现，脸部用以表达情感的肌肉高达数千条，人的丰富表情正是它们“导演”的。即使是与世隔绝的土著部落人，他们脸上的表情也同我们一样。生来就双目失明的人，表情与明眼人同样没什么差别。由此推论，表情是我们与生俱来的本领。<sup>①</sup>

### 第三节 微表情的辨识

#### 微表情辨识的线索是什么

微表情辨识的线索，应该囊括人的所有反应。通常将这些反应分为以下三类：

---

<sup>①</sup> 周广宇. 微表情与读心术 [M]. 北京：外文出版社，2012.

第一，可以用“想”来控制的运动，如各种可被控制的骨骼肌运动。

第二，不能用“想”来控制的运动，如心跳、瞳孔缩放、汗液分泌等（这些反应由自主神经系统控制）。

第三，一般不用“想”来控制的运动，主要包括：身体的一些复杂运动，如打喷嚏、单脚平衡站立时各肌肉的协调等；习惯性动作，长期养成的习惯性动作，无须思维的参与即可完成，习惯反应是建立判断基线反应的重要标准；本能反应，这是进化积累起来的反应，在测谎时最有价值，如遇袭时闭眼缩身，意外时短暂静止，焦虑时吞咽口水或者出现尿感、焦急地跺脚，愤怒时肌肉紧绷、鼻孔张大、呼吸急促等。

通过分析人的应激反应，可以逆推人的神经系统状态和变化。例如，分析可以用“想”来控制的动作，可以得知被测试人想要表现出什么内容（A，即表演性）；分析不能用“想”来控制的运动，可以得知被测试人的真实心理状态（B，这种反应最真实）；分析习惯动作或者本能反应，只要刺激是有效的，它的可信度与B几乎相同。但正常而言，人类会试图掩饰负面的本能反应，所以要格外注意观察其最初的短暂应激反应，以及随后试图掩饰的反应，分析其中的真与假和存在的矛盾（C，最有分析价值）。

因此，微表情识别的对象应该包括受刺激时需要动脑子“想”的反应、本能的反应、习惯的反应，以及不能用“想”来控制的自主反应，综合分析这些反应可以比较准确地得出人的真实心理。

## 微表情辨识的价值是什么

一方面，有利于事件的查证。循着“刺激—微表情表达—情绪反应识别—认知判断”的微表情辨识的技术路线，依据对给予刺激后微表情线索的辨识，来分析其隐藏的真实情绪情感，进而判断其

就刺激相关的事件的认知，能有助于对查证对象就相关人事的真实情绪与认知的辨识。

另一方面，有利于情商的提升。人的社会性决定了人的社会环境及其人际交往的多重性。亲情的传递、友情的维系、爱情的表达、职场的沟通、商场的博弈，凡遇人际交往的需要，就会有微表情辨识的价值和意义。自己不经意微表情的流露，是否向人披露自己不能悦人的真实内心？他人刻意掩饰的微表情线索，是否揭示了其不可告人的内心世界？面对他人的陈词，通过对面部、姿态、声音等进行的观察和对比，可以瞬间断定，对方是否在讲述内心的真实想法。据此，便能有效地掌控自己、引导他人、把握人际交往的主动权，并将人际交往目标实现至最大化。<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 范海鹰，付有志，王学博，科学识别“谎言”心理测试技术广角 [M]. 北京：中国人民公安大学出版社，2013.

## 第二章 情绪微表情——你的情绪不简单

### 第一节 愉快的微表情

愉快的表情通常在人们心情愉悦的时候出现，具体表现为微笑、大笑、狂笑等。



**持一颗平常心，在愉快中享受生活**

中国古代认为人生有“四大喜”，即久旱逢甘霖，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时。当人们在遇到这些公认的好事时，通常会产生愉快的情绪。除了这些好事之外，生活中的一些小事也能让我们从中获益，比如老师或者领导表扬我们，又如听了一段好笑的