

洞察人心的 微表情

何 芳 / 编著

一个小小的眼神、一个细微的动作
无时无刻不在向别人传递你的信息

熟知微表情所传递的心理暗示

我们将永远走在别人的前头

 四川大学出版社

DongCha RenXin De
WeiBiaoQing

洞察人心的 微表情

何芳 / 编著



四川大学出版社

责任编辑:孙滨蓉
责任校对:周 艳
封面设计:李 品
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

洞察人心的微表情 / 何芳编著. —成都: 四川大学出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-5690-1987-2

I. ①洞… II. ①何… III. ①表情—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 144540 号

书名 洞察人心的微表情

编 著 何 芳
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5690-1987-2
印 刷 合肥市星光印务有限责任公司
成品尺寸 145 mm×210 mm
印 张 9.125
字 数 186 千字
版 次 2019 年 1 月第 1 版
印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷
定 价 59.80 元



版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书, 请与本社发行科联系。
电话: (028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码: 610065
- ◆本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。
- ◆网址: <http://press.scu.edu.cn>

前言

01

可以这样说，微表情在我们生活中无处不在。比如一个小小的眼神、一个细微的动作……无时无刻不在向别人表达着你的意愿，透露着你的思想，传递着你的信息。

我们只有在与别人打过几次交道以后，才能识别某人行为的区别性特征，并把这些特征与他们的感情、思维习惯、心理状态联系在一起。事实上，在我们提前熟

知了各种微表情所传递的心理暗示以后，就可以洞察别人即将进行的各项活动，这个时候，成功不属于你还能属于谁呢？

因为这些微表情的研究，我们在很多细节上会不断地进行自我调节，从而最终实现自我完善。我们总是试图通过微表情来了解别人，我们也会因此约束那些容易暴露自己心态的行为习惯。我们用这独有的洞察力武装自己、保护自己，就会发现，我们总是主动地掌握着自己的下一步行动方向。

关注微表情，我们能从中获得如下信息：

我们可以更清晰、更容易地理解别人的思想、情绪和意图。我们完全可以通过自己的观察力，去识别别人的动作、习惯和神态，去理解别人的思想和感受，去预知别人的下一步行动和计划。

在很多情况下，我们总是无法意识到自己的感受，无力也不愿承认它们的存在。透彻分析各种微表情之后，我们更加清醒地认识了自己，也更容易洞察别人的一切。

微表情告诉我们，人们的真实情感通常表现在这些细节之中，表现在细微的姿势、语言、面部表情之中。

事实上，在我们学习微表情之前，我们往往忽略或不能完全地了解这些细节，或者我们根本就看不见这些细节。在这些泄露隐情的微表情中，很多都是在瞬间发生的，它们的出现和消失往往只在一念之间，当我们熟知了各种微表情之后，我们就能轻松

将其捕捉。

为了在社交方面更有成就，我们需要更加敏锐地感知别人的需求和欲望；为了达到这个目的，为了更清晰、更主动地掌握别人的动向，我们需要更加密切地关注他们的微表情。

是支配还是屈从？是回避还是要求？是防御还是进攻？是致意还是轻蔑？是焦虑还是自信？所有这些，我们都可以从别人的微表情中获得暗示；所有这些，也是我们在微表情中经常会给别人传递的信息。

当然，微表情也会经常给我们传递错误的信息，这个时候，就需要我们去识别这些微表情的真伪了。

事实上，不管出于何种动机，人们都可能以某种微表情来掩饰其真实心理。有时是夸大表情动作，有时则不露声色，有时笑口常开却心怀鬼胎，有时外表平静却内心波澜。

在观察微表情的时候，我们切不可患上“直观盲目症”，我们不能静态地单纯观察。只有依靠自己在社会生活中所积累的生活经验，根据对方的一系列情况，才能较为正确地“阅读”，从而较为准确地做出判断。当然，我们还必须把别人的各种微表情综合起来进行分析，这样才能提高我们判断的准确性。

需要指出的是，微表情和有声语言是相辅相成的，我们千万不要把一个人的微表情和他的有声语言剥离开来，只有注意二者兼顾、综合观察，我们才能获得更多更准确的信息。

平常生活中你是否也有这样的疑问：为什么我总是处处被动？为什么我总是处处受制于人？为什么我总是慢别人半拍？如果真有，那请好好阅读手中的这本书吧，相信阅读过后，你定能找到满意的答案。

第一章

透过微表情 识别他人心理

- 小表情折射出的大作用 / 003
- 表情乃人之心镜 / 006
- 眼睛是心灵的窗口 / 015
- 眉毛是情绪的显示器 / 019
- 嘴唇是丰富的信息库 / 021
- 下巴是内心的投影机 / 023
- 耳朵之中藏着的秘密 / 027
- 什么才是真的惊讶情绪 / 031
- 视线不同心理变化也不一样 / 035
- 不同表情不同的心理信号 / 038
- 笑容是饱含深意的温度计 / 041

第一章

观察微动作 判断内心世界

- 你了解女人的缺点吗 / 083
- 女人心，海底针 / 085
- 女人最普遍的四种主要心理 / 088
- 四种类型的女人 / 091
- 血型影响女人的性格 / 094
- 她是哪种类型的女人 / 097
- 女人性格中的弱点 / 107
- 你知道男人是在哄你吗 / 112
- 酒后甜言蜜语是胡言乱语 / 115
- 当男人承认自己坏 / 119
- 让你喝醉和让你吃好 / 122
- 男人经常话外有话 / 126
- 沉默发呆只是男人的外部神情 / 130

- 动作泄露了他的真实想法 / 047
- 暴跳如雷，你完蛋了 / 050
- 站姿显现的“问题” / 053
- 从双臂交叉的行为中解密个性 / 056
- 睡姿隐藏的秘密 / 058
- 从握手中感觉对方的心理 / 061
- 请注意你的吃相 / 064
- 摇头意义各不同 / 067
- 不经意的动作传达真实信息 / 071
- 不同手势的心理含义 / 074
- 头部语言的破译 / 077

第三章

从微反应 去透视男女差异

第四章

一眼就认识 身边形形色色的人

办公室识人法则 / 137

从座位看同事心 / 140

如何识别上司的心理底线 / 142

上司的意图何在 / 145

从沟通方式看上司类型 / 150

从主持会议的风格看上司 / 152

留心光说不做的人 / 154

识别不受重视的人 / 156

从下属的谈吐中鉴别人才 / 159

从点餐了解朋友 / 161

从益智游戏看朋友 / 164

从放松方式看朋友 / 167

透视小人的心理特点 / 169

识别好话背后的阴谋 / 172

学会从眼睛里看出小人心 / 175

第五章

依据生活习惯 看清一个人的秉性

- 你的笑容锐不可当 / 213
- 为难的心理最好这样传递 / 216
- 注意留下美好的第一印象 / 218
- 白领丽人更要着装得体 / 221
- 女人合理妆容才能赢得眼球 / 225
- 女人的声音可以迷死人 / 228
- 一定要控制好你的眼神 / 232
- 握手礼中的讲究 / 235
- 你喜欢他，他就喜欢你 / 238
- “随和”有度，避免留下虚假印象 / 241
- 你的自我防卫可能“过度”了 / 244

- 从不同的阅读习惯阅人 / 181
- 从信手涂鸦看对方性格 / 183
- 从吃的习惯了解对方的个性 / 187
- 从购物的习惯中看准对方 / 192
- 从喜欢的颜色看性格 / 194
- 从喜欢的书识人心 / 196
- 从欣赏电视节目时的习惯看对方 / 199
- 从打电话时的习惯看对方 / 201
- 从不同的说话习惯了解对方 / 203
- 从笔迹亦可知人性情 / 206

第八章

让微笑表情成为 生活的正能量

第七章

学以致用， 通过微表情洞察他人

微表情暴露一个人的企图 / 251

培养洞察力是读人心的关键 / 256

身体语言是世界上共同的语言 / 259

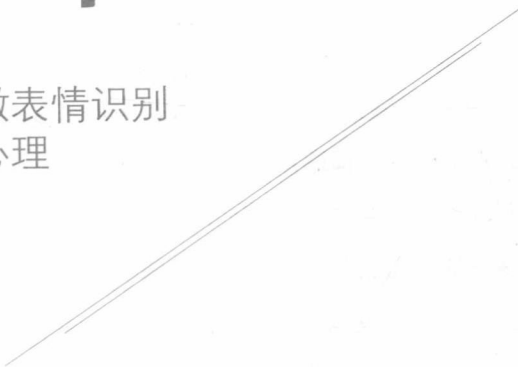
察言观色是读人心的最佳武器 / 264

洞察他人心理就要“读心有术” / 270

微表情让人无声洞察他人 / 275

第一章

透过微表情识别
他人心理



微表情是一种独具特色的情绪语言，它以有形的方式体现出无形的内在的情感体验，成为人间感情交流和相互理解的工具之一。不同的表情可以表达出不同情绪下的心理状态以及一个人的隐私，包括内心的想法、动机、情感倾向都会表露出来。

小表情折射出的大作用

美国心理学家艾帕尔·梅拉比在一系列实验的基础上，于1968年提出了这样一个公式：交流的总效果=7%的文字+38%的音调+55%的面部表情。

从这一公式可以看出，非言语性的面部表情在信息交流中的作用是非常大的，它是人们内心世界的外在体现，无时无刻不在传递着各种各样的信息。

如果人们在交往中能够注意到对方的表情变化，还善于用表情说话，那么，人与人之间的交流和沟通便会变得更和谐、更通畅，因为小表情可以折射出大作用。

1. 协调强化的作用

协调强化是指人们在交际过程中，用表情配合话语以达到强化的效果，从而使语言表达的内容更加鲜明突出。在文学名著

《围城》中有这样的一段内容：

饭后谈起苏小姐和曹元朗订婚的事，辛楣宽宏大度地说：“这样最好。他们志同道合，都是研究诗的。”大家都说辛楣心平气和得要成“圣人”了。辛楣笑而不答，好一会儿才取出烟斗，眼睛顽皮地闪光道：“曹元朗的东西，至少有苏小姐读，苏小姐的东西，至少有曹元朗读。彼此都不会没有读者，还不好么？”大家笑说辛楣还不是圣人，但可以做朋友。

苏小姐是赵辛楣的意中人，但是她并不爱赵辛楣，她追求方鸿渐，可是方鸿渐并不爱她，于是她赌气嫁给了曹元朗，而曹元朗曾经被方鸿渐等人取笑为“四喜丸子”，是个又老又丑又呆的人。

这里赵辛楣所做的解释就是一种幽默的讽刺，他的“笑而不答”“眼睛顽皮地闪光”的表情与他所说的内容协调一致，强化了幽默讽刺的意味，使谈话场合的诙谐气氛更加浓烈。

为了更深入地了解面部表情在交流时所起到的强化作用，下面再看《红楼梦》第二十九回中的一段内容：

二人闹着，紫鹃、雪雁等忙来解劝。后来见宝玉下死力砸玉，忙上来夺，又夺不下来。见比往日闹的大了，少不得去叫袭人。袭人忙赶了来，才夺下来。

宝玉冷笑道：“我是砸我的东西，与你们什么相干！”袭人见他脸都气黄了，眉眼都变了，从来没气的这么样，便拉着他的

手，笑道：“你同妹妹拌嘴，不犯着砸他，倘或砸坏了，叫他心里脸上怎么过的去呢？”

黛玉一行哭着，一行听了这话说到自己心坎儿上来，可见宝玉连袭人不如，越发伤心大哭起来。心里一烦恼，方才吃的香薷饮解暑汤便承受不住，“哇”的一声，都吐出来了。

宝玉一边说，一边“冷笑”，“脸都气黄了，眉眼都变了，从来没气的这么样”，这样的表情更加强了他言语中的意思，使得周围的空气越发紧张起来，把众人都吓坏了。

2. 弥补暗示的作用

在交际过程中，人们有时不便说话，有时话语的力量达不到表情达意所需要的强度，有时嘴上说的与心里想的不一样……在这样的场合，人们往往用表情来补充自己内心的思想感情。

例如《红楼梦》第四十二回中的一段内容：

宝玉和黛玉使个眼色儿，黛玉会意，便走至里间，将镜袱掀起。照了一照，只见两鬓略松了些，忙开了李纨的妆奁，拿出抿子来，对镜抿了两抿，仍旧收拾好了，方出来指着李纨道：“这是叫你带着我们做针线、教道理呢，你反招了我们来大玩大笑的！”

宝玉和众姐妹在李纨处一起说笑，忽然看到黛玉的头发有点乱了。在当时的社会背景下，宝玉如果当众说出来，会使黛玉很难堪；如果他亲自动手为黛玉整理，更不成体统。他便使了个眼