

心 理 学 大 全 集

揭露隐蔽的心理秘密



洞悉微妙的情绪真相

微表情心理学

WEI BIAOQING XINLI XUE

一本书教你看准人、用好人、跟对人
牢牢掌控人生的主导权

杨颖 编著



瞬间了解和影响你周围的人
教你做心灵的捕猎者

成都地图出版社

心理学大全集

微表情心理学

杨颖 编著



图书在版编目(CIP)数据

微表情心理学 / 杨颖编著. -- 成都 : 成都地图出版社, 2019.3

(心理学大全集 ; 5)

ISBN 978-7-5557-1108-7

I. ①微… II. ①杨… 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 287491 号

编 著: 杨 颖

责任编辑: 游世龙

封面设计: 松 雪

出版发行: 成都地图出版社

地 址: 成都市龙泉驿区建设路 2 号

邮政编码: 610100

电 话: 028-84884827 028-84884826(营销部)

传 真: 028-84884820

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

印 张: 30

字 数: 600 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版

印 次: 2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 150.00 元(全五册)

书 号: ISBN 978-7-5557-1108-7

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前 言

提到微表情，人们总会想到一个人的面部及五官。例如众所周知的眉来眼去、挤眉弄眼、怒目圆睁等。

心理学家认为，微表情是一个人内心真实意图的流露，是人们通过各种细微的表情变化来传达自己内心变化的一种方式，只不过这种方式在多数情况下都是一个人在潜意识或无意识之中所作出的内心反应。虽然有时候人们会试图掩盖它，但科学研究发现，这种微表情是根本无法掩盖的，它至少能够在人的身体上停留 $1/25$ 秒的时间，这就为微表情的研究打开了一扇窗。

其实，微表情不仅仅是指人们的面部微表情，还包含着人们的肢体微表情和行为微表情，比如，一个人突然抖了抖双腿，此时，如果他不是身体上出现了某种突发的疾病，那么就说明他内心的情绪一定发生了什么变化，或者说发生了什么令他十分意外之事，从而刺激到了他。同理，当一个平时沉默寡言的人突然变得滔滔不绝的时候，那么肯定是发生了什么不同寻常的事情，从而导致他出现了这种变化。

此外，一个人的习惯性动作，比如人们的“洁癖”或是下意识地咬一下自己的手指，甚至是喝茶时的某种习惯性动作等，所有这些看似漫不经心或是习以为常、司空见惯的举动，实际上都是微表情，都是一个人情绪的真实反映。

因此，微表情所反映出来的实际上是我们人类所共有的高兴、轻蔑、惊讶、愤怒、厌恶、恐惧和悲伤七种情绪的特征，由此也可以看出，观察微表情其实就是在把脉一个人情绪变化的过程。

我们真诚地希望读者通过对本书的阅读，能对微表情心理学有更加深入的认识，并能将这些知识应用到日常生活与工作中去；以此提升人际沟通效果。

2018 年 8 月

目 录

CONTENTS

第一章

头脑密码：头部显露的心理秘密

有迹可循的头部姿势 / 002

点头的艺术 / 007

摇头的奥妙 / 011

歪着脑袋传递的信号 / 013

拍打头部的寓意 / 015

低头不等于退缩 / 019

第二章

眉目传情：眉眼传达的心理信号

眉毛的“动作”所透露的心理信号 / 024

双眸：灵魂的镜子 / 029

眼球转动表达的意思 / 033
视线的交流是沟通的前提 / 036
透过眼睛移动的情况看心态 / 038
眼神交汇时绽放的光芒 / 040
交际中的目光应用 / 044
控制对方的视线 / 047

第三章

口鼻达意：口鼻显示的心理活动

摸鼻子意味着什么？ / 050
鼻子大代表能力强吗 / 053
嘴唇的无声语言你懂吗 / 055
下巴也会“说话” / 059
从下巴的动作看心理 / 063

第四章

指间风云：手指暗含的心理密码

拇指的动作暗含的寓意 / 068

食指的动作暗含的寓意 / 070

中指的动作暗含的寓意 / 072

戒指指——无名指 / 074

手指交叉的心理信号 / 077

第五章

掌中乾坤：手掌流露的心理语言

“摩拳擦掌”潜藏的真实含义 / 080

背握式的手姿 / 082

紧握双手 / 084

交叉型的手势 / 086

尖塔形手势 / 088

第六章

臂膀形态：手臂泄露的心理信息

臂部显示的身体信号 / 092

典型的双臂交叉姿势 / 094

强化的双臂交叉姿势 / 097

伪装的双臂交叉姿势 / 099

双臂的其他动作 / 101

第七章

腿脚动作：下肢暗含的心理秘密

腿和脚隐藏的语言秘密 / 104

几种典型的腿脚姿势 / 107

站立时，腿脚也会泄密 / 113

女性常用腿势大揭秘 / 115

双腿的开合与心理的关系 / 117
女性着短裙的腿部动作揭示其心理 / 119
脚尖的方向 / 121
由步伐识人 / 123

第八章

闻声辩意：言语揭示的心理特征

音色揭示的性格特征 / 128
音质透露性格内涵 / 132
音调透露的内心世界 / 136
常说错话的人 / 138
言辞过谦者的心态 / 140
爱发牢骚者 / 145
不同话题带来的信息 / 147
听懂对方的言外之意 / 151
过于强调的话可信度低 / 156

第九章

尽在“掌”握：握手表露的心理信息

从握手感知对方的性格 / 162

从握手探知对方的诚意 / 166

握手显示人的个性 / 168

通过握手降低对方的强势 / 171

第十章

笑容背后：笑容演绎的心理风暴

笑声的言外之意 / 174

几种常见的微笑 / 176

真笑与假笑 / 179

快笑与慢笑 / 181

嘲笑 / 182

第一章

头脑密码：头部显露的心理秘密

有迹可循的头部姿势

头部的姿势有抬头、低头、头部倾斜、头部后仰等。各种姿势在不同的场合有不同的寓意，如“抬头”可表示趾高气扬，盛气凌人；也可以表示仰天长啸。仰天长啸又分为笑傲江湖的得意一笑和如猿的悲鸣。不同的人摆出的同样的姿势所表达的含义又有不同，还拿“抬头”来说，热情乐观的人抬头一般表现的是对未来的憧憬和向往，寓意是踌躇满志，或者是如愿以偿；悲观厌世的人则可能是怨天尤人或者“一失足成千古恨”。

头部是人体最重要的部位，“头脑”在汉语的词汇里经常是一块出现的，是智慧的代名词。如说一个人很有头脑，就是说这个人比较聪明。同时，头部可以展现一个人的所有表情，正是所谓的“察言观色”。现在，了解一下具体的头部姿势。

1. 抬头

我们常说走路要挺胸抬头，这里的“抬头”指的是一种

精神状态，一种昂扬向上的态度。如果是在说话过程中突然抬头，一般表示逆反、反抗——叛逆期的孩子们一般都会对家长的训斥采取这样的态度，还有坚决不屈服的俘虏也都是以这样的态度面对强敌。

缓缓抬头，一般表示意味深长，或者轻微的惊异、好奇，也可能是要确认自己听到的话语的真实性，或为了关注对方，更认真倾听对方的言语。如在谈判桌上，谈判的一方在对方谈论谈判条件的时候，缓缓抬头，一般表示对对方条件的重视和关注。家长在听孩子们诉说的过程中，缓缓抬头，一般表示惊异于孩子的表达，要么是惊异于孩子长大了，暗含着一种赞许的态度，要么是惊异于孩子的不肖，暗含责备之意；朋友之间，其中一个在对方谈话的过程中缓缓抬头，一般表示好奇、怀疑或确保对方谈话内容的真实性。如学生之间的谈话，总是有一搭没一搭地进行，在其中一方说到某处对方感兴趣的话时，对方会缓缓抬头，确认刚刚所听到的信息的真实性，或者表示自己很乐意继续听下去，对对方的话很好奇，很感兴趣。

2. 低头

老舍的《龙须沟》的第一幕：“南边中间是这个小杂院的大门，又低又窄，出来进去总得低头。”这里的低头是低头的本意，不含任何感情色彩，就是把头部向下低，使自己从某物的下面通过时不受到伤害。

而我们中华民族的老祖宗们不可能让一个词语承受华夏文明的几千年的孤独，所以，低头在不同的场合有不同的

含义。

春秋战国时期，《庄子·盗跖》篇曾说：“（孔子）色若死灰，据轼低头，不能出气。”这里的低头表示的是一种低迷的精神状态。这句话说的是孔子不听好友柳下季的劝阻一意孤行去劝导柳下跖，反自取其辱，被强词夺理的柳下跖的威吓和言词惊吓得连连后退的情景。

《后汉书·逸民传·梁鸿》：“居有顷，妻曰：‘常闻夫子欲隐居避患，今何为默默？无乃欲低头就之乎？’”这里提到“举案齐眉”典故的主人公梁鸿及其妻子孟光的故事。两个人在一块儿生活了一段时间后，妻子孟光问梁鸿。

“以前总认为夫君您想要找个宁静的地方去隐居，现在为什么总是默默无言？难道是想委曲求全，顺应世俗吗？”这里的低头，意思是卑贱地顺从。

诗仙李白的《静夜思》诗有言：“举头望明月，低头思故乡。”这里的低头，是在望月思乡的时候，低头浅吟，含有一种自怜的清冷和对家里团圆的渴望和依恋之意。

元代诗人萨都刺《北人冢上》诗曰：“低头下拜襟尽血，行路人情为惨切。”这里的低头则是一种凄凄切切的感情。

3. 头部倾斜

头部倾斜，一般表示疑问、顺从的意思。

歪着头，即是头部倾斜。

看这样一个小例子：五岁的时候，我说我爱你。你歪着脑袋，眨着水晶般的大眼睛，疑惑地问我：“什么意思

呀？”这里，头部倾斜即表疑问。

古代的女子“巧笑倩兮，美目盼兮”，就是歪着头娇娇地笑着，有撒娇的意味，这里头部倾斜表示顺从。

当然有时候头部倾斜也表劳累之后的小憩。如“他全身倾在椅子上，歪着头，似乎还在想着什么。”

4. 头部后仰

头部后仰的动作很多时候表示极端的某种形象，如仰天大笑、仰天长叹、哭天抢地等。

诗仙李白素有远大的抱负，他立志要“申管晏之谈，谋帝王之术，奋其智能，愿为辅弼，使寰区大定，海县清一”（《代寿山答孟少府移文书》）。但是，他却苦苦求不到功名，得不到朝廷的青睐。直到天宝元年（742），四十二岁的李白才得到唐玄宗召他入京的诏书，这时候，他得意地写下了“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”，可见其极端的兴奋之情。

《三国演义》第五十七回：“周瑜徐徐又醒，仰天长叹曰：‘既生瑜，何生亮。’连叫数声而亡。”这里也可以看出仰天长叹的极端气愤之情。

哭天抢地的解释：嘴里喊着天，头撞着地大声哭叫，形容极度伤心。可以参看这则例子：芝秀娘哭天抢地，痛不欲生，又打又骂芝秀的爹，家里乱成了一锅粥。（刘绍棠《鱼菱风景》）

以上是常见的几种头部姿势。又如：头部缩回，表示对

事物的回避和不认可；头部僵直，是吃惊或者心理郁闷的表现，心里觉得无聊、苦闷的表现；头部朝侧方移开，主要表现在遇到危险或有伤害性的事物时，是一种保护性的动作。

在日常生活中，只要认真研究观察，你会发现人们的体态语言虽然千差万别，但似乎仍然有迹可循。