

瞬间看透人心的超级阅人术

# 微表情 心理学

邢思存◎编著

看人看事准到骨子里

**让你第一时间看透对方，发现遍布全身的心理线索**

看穿他人的心理诡计，避开无谓的心理陷阱

**秘密都在小动作里，真相就在微表情中**

瞬间抓住他人不经意泄露的意图，洞悉他人内心深处暗藏的玄机

**本书将告诉你**

从体态上辨识人的性格 从谈吐中推断人的修养 从习惯中观察人的心机

北京联合出版公司

013066340

B842.6-49  
145

瞬间看透人心的超级阅人术

# 微表情心理学

邢思存 编著



北京联合出版公司



北航

C1673830

B842.6-49  
145

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

微表情心理学 / 邢思存编著. —北京: 北京联合出版公司, 2013.5

ISBN 978-7-5502-1485-9

I. ①微… II. 邢… III. ①表情—心理学—通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079815 号

## 微表情心理学

编 著: 邢思存

责任编辑: 张 萌

封面设计: ●异一设计

版式设计: 凌 云

责任校对: 郝秀花

美术编辑: 盛小云

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司 新华书店经销

字数524千字 700毫米×1000毫米 1/16 32印张

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1485-9

定价: 29.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821

## 前 言

人生就像是一场化装舞会，每个人都用面具挡住自己的真实表情。站在你面前的他（她），是言为心声，还是口是心非？摘下他们的面具，看透他们的心声，一切秘密将尽收眼底。家人、朋友、同事、领导、客户，你觉得你很了解他们？不，那只是你的错觉！你若想真正了解他们，那就要从看懂他们的微表情开始。

微表情可以反映出一个人内心的真情实感。人们通过做一些表情把内心感受表达给对方看，在人们做的不同表情之间或是某个表情里，脸部会“泄露”出其他的信息。虽然一个下意识的表情可能只持续一瞬间，但这种特性很容易暴露情绪。当面部在做某个表情时，这些持续时间极短的表情会突然一闪而过，而且有时会表达相反的情绪。

与一般的面部表情不同，微表情是无法伪装的。一个人，可能因知识、阅历、能力等原因，能够在内心波涛汹涌的时候做到面不改色，明明很讨厌别人却可以表现出很喜欢。他（她）也许很会演戏、会掩盖、会“装”，但是他（她）无法控制自己的微表情。因为微表情是人类作为一种生物，经过长期进化而遗传、继承下来的，是人类实现生存和繁衍的本能反应。微表情不受个人思想的控制，因此它最能够体现人内心的真实想法。如果你观察到了真实的微表情，接着又看到了试图掩饰和造作的表演，那么真相已经摆在你的面前。

微表情是人们内心情绪的“阅读放大器”，一张陌生的面孔下有什么样的活动内容、情感表达，都可以通过微表情尽收眼底。据生物学家和心理学家研究发现，人类的肉体 and 思想在生理上和心理上都是紧密联系在一起，身体和精神就像是一个硬币的两面，互相影响、互为因果。所以，一个人的外表、姿势、动作和说话的语气，甚至是一个眼神、一个习惯，都在传达其内心的所思所想。正如古希腊哲学家苏格拉底所说：“高贵和尊严、自卑和

好强、精明和机敏、傲慢和粗俗，都能从静止或者运动的面部表情和身体姿势中反映出来。”因此，面试官可以通过微表情识别应聘者的职业素养，下属可以通过微表情了解领导的真实意图，推销员可以通过微表情洞察客户的心理活动……借由观察并解读他人的微表情，不仅能掌握他人当下的情绪与想法，对于其性格与行事风格也能推断一二。

在日常生活中，微表情对我们非常重要。如果我们错误地理解了微表情的含义，会让我们对交流对象形成错误的判断，这无疑增加了人们之间的隔阂；如果正确理解了微表情，我们就能够从他人一闪而过的表情信号里发现有价值的信息，以此来准确地识别他人。

人生就是一场博弈，生活就是一场较量。在这个纷繁复杂、瞬息万变的现代社会中，我们时刻都要与他人进行沟通和交往。而在这个过程中，我们必须面对人生的各种挑战。为了让读者能够正确理解微表情，通过识别他人的微表情在人际交往中始终立于不败之地，我们编写了这本《微表情心理学》。本书列举了各种微表情，并结合实际情况加以说明，教你从人的面部表情、行为举止、言谈之间、日常习惯、兴趣爱好等方面捕捉、分析、判断人的微表情，交给你一个“阅读放大器”。通过本书，你将得到一双识人的慧眼、一把度人的尺。当你学会灵活地运用微表情心理学，你便能够从体态上辨识人的性格，从谈吐中推断人的修养，从习惯中观察人的心机，从细微处洞悉人的气质，进而让你在职场、商场、情场等各种场合中左右逢源、运筹帷幄，从而掌握人生的主动权！

# 目 录

## 第一章

### 微表情是我们掩饰不了的“真相”

第一节 观察面部表情，可预见对方的情感 .....	2
无意识的表情是探测真情实感的线索 .....	2
轻微表情、局部表情与微表情 .....	3
6种全球通用的表情模式 .....	4
情感的产生来源于人类逃离威胁的生存本能 .....	5
所有人都具有同样的基本情感，并因为同样的事物受到触动 .....	6
颜色的巧妙运用能改变人的情感 .....	8
天气也会触发人不同的情感 .....	10
第二节 观察身体反应，可了解心理活动 .....	11
头脑中的每一个想法都会引发一连串的生理反应 .....	11
任何发生在人们身上的事情都会影响精神活动 .....	13
激活与某种情感相联系的肌肉，就会激活相应的情感 .....	14
面对面沟通，信息所产生的影响力中仅有7%来自于说话内容 .....	16
人们的态度不是由文字而是由讲话的声音表现出来 .....	18
言语的意义比不上声音，而声音的意义比不上肢体语言 .....	20
第三节 读懂微表情，才能更好地掌握主动 .....	22
亲善，是一切交流的基础 .....	22
良好的人际关系加速成功的进程 .....	23
多一分理解，就能少一分摩擦 .....	24

读懂人心才不会雾里看花.....	26
解读表情的能力是人际和睦的关键.....	27
听懂话里的“弦外之音”，交往才能顺利进行.....	28
别人待你的方式，就是他希望你待他的方式.....	30
每个人都喜欢与自己相似的人.....	30
模仿对方的动作，能够拉近心理距离.....	31
模拟对方的表达方式，用语言提升亲密度.....	33
调整你的声音，用声音建立一致性.....	34
适当重复对方的话，以获得好感.....	36
配合对方的精神状态，沟通效率倍增.....	36
通过调整呼吸节奏建立亲善关系.....	37

---

## 第二章

---

### 你的表情会出卖你的心

<b>第一节 常见的面部表情和姿势.....</b>	<b>40</b>
快乐和悲伤.....	40
惊奇和恐惧.....	41
生气和厌恶.....	42
巧握.....	42
有力的握握.....	43
象征性的击打.....	44
展开双手做出的手势.....	46
<b>第二节 见面和告别.....</b>	<b>47</b>
第一印象.....	47
身体接触.....	49
普遍的问候方式.....	51
握手方式.....	52
告别时的挥手方式.....	53

<b>第三节 积极肯定与消极否定</b> .....	54
同意.....	54
树立信心.....	56
欣赏.....	58
无意识地表现出感兴趣.....	59
表示“不”的姿势.....	61
没有兴趣.....	62
拒绝和反对.....	63
无聊和厌倦.....	63
不耐烦.....	65
不相信.....	65
共享负面信息.....	66
<b>第四节 冲突与防御</b> .....	67
隐藏式表示不赞成.....	67
开放式表示不赞成.....	68
羞辱性的姿势.....	69
表示敌意的姿势.....	71
突然停止打斗.....	71
支配他人.....	72
无意识的防御性动作.....	73
有意识的防御性动作.....	76

---

### 第三章

---

## 会说话的脸泄露了你的真情实感

<b>第一节 眼睛：展示心灵的窗口</b> .....	78
从眼睛透视对方的心灵.....	78
从眼神窥视对方的动机.....	79
瞳孔中的秘密.....	81



表示心虚的视线转移.....	83
高傲的眼神.....	85
眼睛斜视的意义.....	85
留心他人延长眨眼的的时间.....	86
3种常见的凝视对方的方式.....	87
具有威慑力的直盯对方的方式.....	89
男女眼神的差异.....	90
<b>第二节 眉、鼻、口：人性情的象征.....</b>	<b>96</b>
从眉毛观察对手.....	96
读懂对方鼻子的语言.....	98
从嘴巴动作观察人的性格.....	99

---

## 第四章

### 行为举止会暴露你的真实想法

<b>第一节 坐姿：透露出人的心理动向.....</b>	<b>102</b>
坐姿与心理反映.....	102
古板型的坐姿.....	103
悠闲型的坐姿.....	104
自信型的坐姿.....	104
腼腆羞怯型的坐姿.....	105
谦逊温柔型的坐姿.....	105
坚毅果断型的坐姿.....	105
投机冷漠型的坐姿.....	106
放荡不羁型的坐姿.....	106
坐着时动作的变化.....	106
锁腿和锁脚.....	107
欧洲人常用的交叉腿姿势.....	108
“数字4”型坐姿.....	109

<b>第二节 站姿：透视人的个性</b> .....	110
腿的作用.....	110
站姿与心理反映.....	111
4种主要的站立姿势.....	112
思考型的站姿.....	114
服从型的站姿.....	114
攻击型的站姿.....	115
古怪型的站姿.....	115
抑郁型的站姿.....	115
社会型的站姿.....	116
<b>第三节 走姿：脚下流露的言语</b> .....	116
不同的人有不同的走路姿势.....	116
走姿与心理反映.....	118
昂首挺胸的走姿.....	119
摇摆不定的走姿.....	119
步伐整齐的走姿.....	120
行动急促的走姿.....	120
微倾式的走姿.....	120
内八字式的走姿.....	120
其他的走姿者.....	121
<b>第四节 手势：解读心灵的无语声音</b> .....	122
信息随手势传递.....	122
掌心的方向——翻手为云覆手雨.....	124
摩拳擦掌——跃跃欲试.....	125
紧握双手——挫败感的标志.....	126
十指交叉的双手.....	127
托盘式手势——表达倾慕之情.....	128
手撑着脑袋.....	129
高度自信的尖塔式手势.....	129

抚摩下巴.....	131
抓头和拍头的姿势.....	132
摸耳朵——反感信号.....	132
遮蔽动作——逃避现实.....	133
自我抚摩——寻求安慰.....	134
表示自我的拇指.....	135
不要轻易伸出你的手指.....	137
巧借对方的手势获得赞同.....	139
手势有助改善记忆.....	140
你的手会“说话”.....	140
<b>第五节 睡姿：潜意识透露出的肢体语言 .....</b>	<b>141</b>
俯卧：很强的自信心.....	142
侧卧：漫不经心的人.....	142
独睡：自恋倾向的人.....	142
裸睡：感性生活者.....	143
靠边式：势力范围的捍卫者 .....	143
对角式：相当武断的人.....	143
单脚靠边式：有规律生活的人 .....	143
四肢交叉睡姿者.....	144
婴儿般睡姿和仰睡者.....	144

---

## 第五章

### 言谈之间让你的内心一览无余

<b>第一节 说话的声音：透视人心的韵律 .....</b>	<b>146</b>
语速传递着人的心理.....	146
从声调探知人心的深度.....	147
透过说话的韵律见人心.....	149
从声音大小探测人心.....	150

<b>第二节 说话的方式：道出人的个性</b> .....	150
从说话特点看透对方性格.....	151
智慧过人的奇思妙语者.....	152
从幽默识别对方的性情.....	152
口头禅后面的真实世界.....	153
<b>第三节 说话的内容：亮出自己的底牌</b> .....	155
从话题洞察对方.....	155
9种言谈各有千秋.....	156
言辞过恭必怀戒心.....	158
<b>第四节 说话的动作：难以遮掩的心理平台</b> .....	159
由谈话间的笑来看透对方.....	160
说话不停点头和摇头的人.....	161
交谈时不断摸头发的人.....	162
说话时喜欢抖动腿的人.....	162
说话时盯住别人的人.....	163
<b>第五节 说话的习惯：揭开心灵的秘密</b> .....	163
常说错话的人表里不一.....	163
得理不饶人的人.....	164
从打招呼的习惯用语中观察对方.....	164
从聊天场合的选择上观察对方.....	165
说粗话的心理意义.....	166
从接受表扬的态度看透对方.....	168
从回答时间的习惯上看透对方.....	169

---

## 第六章

### 百相装扮彰显你的真实本性

<b>第一节 服装：心灵自我显露的平台</b> .....	172
衣着与人的心理的关系.....	172

从衣服的选择判断人的性格 .....	173
从服装颜色的选择上看透对方 .....	175
从T恤的选择看透对方 .....	177
从女人对内衣的喜好透视对方 .....	177
透过鞋子观察对方的性格 .....	179
<b>第二节 化妆：无法掩饰所有的真相 .....</b>	<b>180</b>
不同的装扮，折射出不同的心理 .....	180
淡妆与浓妆，表现不同的欲望 .....	181
自然与时尚，个性的保守与开放 .....	182
口红显示女性的性格和职业 .....	183
从发型观察你的对手 .....	184
<b>第三节 饰品：心灵文化的显示 .....</b>	<b>185</b>
帽子：盖不住思维的大脑 .....	186
眼镜：心灵窗户的另一种显示 .....	187
领带：男人个性的表现 .....	188
手表：对待时间的态度 .....	190
戒指：展示自己的内心世界 .....	192
手提包：身份的见证物 .....	193
手机：心灵交流的桥梁 .....	196
耳环：透视性格的物品 .....	197
其他饰物：展示着人性 .....	199

---

## 第七章

### 日常习惯让你的内心不再隐秘

<b>第一节 行为习惯：刻在心灵上的烙印 .....</b>	<b>202</b>
从签名习惯上透视人心 .....	202
从打电话的方式分析不同的人性 .....	203
贪吃贪喝的人害怕孤独 .....	206

从阅读习惯上看人的内心.....	207
从付款方式看人.....	208
<b>第二节 生活习惯：掌握人内心活动的捷径.....</b>	<b>209</b>
从吃饭的习惯识别对方.....	209
从睡床看人.....	212
从洗澡方式看人.....	214
从放手机的位置识别对方.....	215
从烹饪方式上透视人心.....	216
从吃鸡蛋的方式考察人性.....	218
从喝咖啡的方式考察人的习性.....	220
从个人嗜好识别对方.....	221
<b>第三节 消费习惯：看出你的人生态度.....</b>	<b>223</b>
只在别人看得到的地方花钱，是想买物质以外的东西.....	223
讨厌折扣促销的人最害怕和别人一样.....	225
掏钱速度快的人，最怕被人看不起.....	226
“列出清单”的理性派和“随心所欲”的感性派.....	228
老是拿大钞付账的人，有些胆怯.....	229
喜欢把钱存定期的人，比较稳重.....	230
喜欢买保值物品的人，比较有远见.....	231
喜欢全家一起购物的人，重情重义.....	232
常做财务计划的人，大多有远见.....	233
花钱时犹豫不决的人，多优柔寡断.....	235
<b>第四节 习惯动作：细节表现人心.....</b>	<b>236</b>
下意识动作和他的真实想法.....	236
潜意识中的遗忘.....	237
走在左边还是右边.....	238
喝酒的习惯动作.....	239
吸烟的习惯动作.....	241
戴眼镜和化妆的习惯动作.....	249

## 第八章

## 兴趣爱好会让人看透你的心

第一节 休闲娱乐：透露人心的显示场 .....	254
从音乐的爱好得出人的性格规律 .....	254
对爱好舞蹈的人的性格分析 .....	256
从旅游偏好窥探人的性格 .....	257
从读书看人的性格特征 .....	259
从益智游戏来观察对方 .....	260
对喜爱下棋人的心理探索 .....	262
第二节 运动方式：不同的思维定式 .....	262
酷爱不同球类运动的人 .....	263
喜欢冬泳的人 .....	264
喜欢步行运动的人 .....	264
喜欢黄昏散步的人 .....	264
喜欢器械运动者 .....	265
第三节 兴趣偏好：判别他人的性格及品位 .....	265
从喜欢的宠物看人的心理 .....	265
从对水果的喜好看透对方 .....	266
从喜欢的汽车观察对方 .....	267
从对喝茶场所的喜好观察对方 .....	269

## 第九章

## 笑容背后显露的是“心里话”

第一节 笑的形式 .....	272
笑居然源于进攻姿态 .....	272
常见的几种类型的笑 .....	273
笑反映一个人的性格 .....	274

内向人与外向人的笑.....	276
愤怒、悲伤的人也会笑.....	277
<b>第二节 笑是人类交流感情的面部语言 .....</b>	<b>278</b>
用微笑拉近距离.....	278
为什么微笑能够相互传播.....	279
给女性有关微笑的建议.....	280
爱情中的笑声.....	281
<b>第三节 笑有益于身心健康 .....</b>	<b>283</b>
微笑是最佳的良药.....	283
笑到你哭为止 .....	283
玩笑是怎样起作用的 .....	284
笑声医疗室.....	285

---

## 第十章

### 女人的心思不难猜

<b>第一节 女人的相貌：读懂女人的前提 .....</b>	<b>288</b>
从女人的眼睛观察她.....	288
从女人的手探视对方.....	289
从女人的腰了解对方.....	290
从女人的腿看透对方.....	291
从女人的微笑分析她的性格 .....	292
从女人的发型观察她.....	293
<b>第二节 女人的行为：折射她性格的镜子.....</b>	<b>294</b>
从戴戒指判断女人对爱情的态度 .....	294
从约会的动作判断女孩的心理信息 .....	296
从搭车看女孩爱你的程度.....	297
从吸烟姿势看透女人的性格 .....	298
从女友与陌生人说话推知她的专一度 .....	299



<b>第三节 其他细节：展现心灵的世界</b> .....	<b>300</b>
一眼看透她是否有外遇.....	300
从表情与动作推断她是否爱上你.....	301
识破女人的内心.....	302
从服装款式看透职业女性.....	303
看透女人本性.....	304
从心理揣摩女人.....	305

---

## 第十一章

### 一眼洞穿男人心

<b>第一节 男人的外貌：透露心理的外观</b> .....	<b>308</b>
认清男人的众生相.....	308
从男人的体型看性格.....	309
从男人的走姿了解他的性情.....	311
<b>第二节 男人的行为：诠释心灵的语言</b> .....	<b>312</b>
从情人节的礼物判断他真实的想法.....	313
从男友喜欢的手指看他爱你有多深.....	314
从他对家人的爱观察他.....	315
<b>第三节 其他细节：点点滴滴流露他的心</b> .....	<b>316</b>
从花钱方式看男人.....	316
沉默的男人.....	317
喜欢逞威风的男人.....	318
奉行大男子主义的男人.....	319

---

## 第十二章

### 一眼读懂老板

<b>第一节 老板的外观：洞悉心理的显示面</b> .....	<b>322</b>
老板的手势有何含义.....	322