

READING FACES

解读面孔

[美] 利奥波德·贝拉克 著
[美] 萨姆·辛克莱尔·贝克



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

· 普索心理大师丛书 ·

解读面孔

[美] 利奥波德·贝拉克 著
[美] 萨姆·辛克莱尔·贝克 等译
蔡曙光



社会科学文献出版社

著 者 / [美]利奥波德·贝拉克 [美]萨姆·辛克莱尔·贝克
译 者 / 蔡曙光 等

出 版 人 / 谢寿光
出 版 者 / 社会科学文献出版社
地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号
邮 编 / 100005
网 址 / <http://www.ssap.com.cn>
责 任 部 门 / 国际文化事业部
(010) 65140868

策 划 人 / 邹东涛
责 任 编 辑 / 许春山
文 稿 编 辑 / 夏 叶 崔芝妹
责 任 校 对 / 任 真
责 任 印 制 / 同 非

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部
(010) 65139961 65139963
经 销 / 各地书店
读 者 服 务 / 客户服务中心
(010) 65285539
法 律 顾 问 / 北京建元律师事务所
装 帧 设 计 / 北京金色阶梯文化传播有限公司
印 刷 / 北京美通印刷有限公司

开 本 / 787×1092 毫米 1/32 开
印 张 / 6.5
字 数 / 90 千字
图 片 数 / 96 幅
版 次 / 2005 年 2 月第 1 版
印 次 / 2005 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80190-477-X/B · 049
著作权合同 / 图字 01-2005-0659
登 记 号
定 价 / 18.00 元

本书如有破损、缺页、装订有误，
请与本社客户服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

解读面孔/[美] 利奥波德·贝拉克, [美] 萨姆·辛克莱尔·
贝克著; 蔡曙光等译. - 北京: 社会科学文献出版社,
2005.2

(普索心理大师丛书)

ISBN 7-80190-477-X

I. 解... II. ①利... ②萨... ③蔡... III. 心理学-
通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 140069 号

READING FACES by Leopold Bellak, M.D. and Samm Sinclair Baker
Copyright © 1981 by Leopold Ballak, M.D. and Samm Sinclair Baker
Published by arrangement with Curtis Brown Ltd.

本书根据 Holt, Rinehart and Winston 出版公司 1981 年版译出

你会选择这个人担任你的
海关检查员吗？



你会选择她作为你的知心
朋友吗？



你会从这个人手里买一辆
旧汽车吗？



你会选择她担任你的律师
吗？

1 自我测验一下：你能解读这些面孔吗？ ... 1

- ◇四个基本好处 3
- ◇仅仅是注视某人……只不过要有系统性 4
- ◇以职业的态度来解读面孔 5
- ◇解读面孔的一个简单技巧 6
- ◇应用划区法分析埃尔维斯·普雷斯利(猫王)的面孔 9
- ◇通过划区法解读蒙娜丽莎的奥秘 12
- ◇识破假笑 16
- ◇对你来讲,最有意义的是划区解读法的有效性 19
- ◇在日常与他人的接触中解读面孔 21

2 如何通过分面分析来解读面孔 22

- ◇观相术与骨相学 24
- ◇面孔的划分 27
- ◇研究各种不同的人 29

◇分面解读对任何年龄都有效吗?	32
◇分脑研究中揭示的关系	35
◇解读约翰·F.肯尼迪的面孔	39
◇解读罗伯特·肯尼迪的面孔	41
◇解读爱德华·肯尼迪的面孔	43
◇解读一张陌生的面孔	45
◇解读分别由两个相同的右半部脸和两个相同的左半部 脸合成的照片	48
◇通过电视屏幕来尝试这种分面解读的方法	50
◇你的眼睛不只是一架相机	51

3 面部肌肉是怎样影响面容及面部表情的 ... 53

◇面部表情的三种类型	58
◇作为性格指示物的骨骼的发展	60
◇把面孔的各部分作为一个整体进行解读	62
◇解读温斯顿·丘吉尔不同时期的面孔	65

4 便利解读面孔的 101 个性格特质词汇表 ... 73

- ◇使用特质词汇表 74
- ◇埃莉诺·罗斯福：实例研究 80
- ◇进行被迫选择模式的练习 84

5 使解读表情变得容易起来 85

- ◇澄清一些有关解读表情的错误概念 85
- ◇分别解读五官的每一部分 87
 - ◇解读眼睛 88
 - ◇解读鼻子 95
 - ◇观察口部、嘴唇 99
 - ◇下巴与颌部 102
 - ◇睾丸酮与雌激素的联系 103
 - ◇解读颈部 105
 - ◇解读耳朵 105
- ◇解读整个表情 107
- ◇解读前任总统杜鲁门的面孔及表情 108

6 “面对”你自己：如何解读你自己的面孔 … 114

- ◇分步骤地解读你自己的面孔 …………… 117
- ◇学会像别人看你那样地来观察你自己 …………… 118
- ◇解读和比较你在不同年龄时期的面孔 …………… 120
- ◇对着镜子解读你自己的面孔 …………… 121
- ◇自我意识 …………… 122
- ◇你给人的印象 …………… 123
- ◇塑造你自己的面孔 …………… 126
- ◇解读你自己的“面孔”要保持连续性 …………… 127

7 通过解读面孔改善各种人际关系 …………… 128

- ◇促进、加强彼此之间的沟通 …………… 132
- ◇解读面孔的实践不等于心理分析 …………… 137

8 通过解读名人的面孔进行练习 …………… 139

- ◇杰米·卡特 …………… 141
- ◇罗莎琳·卡特 …………… 144
- ◇富兰克林·德拉诺·罗斯福 …………… 147

◇ 玛丽莲·梦露	150
◇ 汉弗莱·伯加特	152
◇ 德怀特·D.艾森豪威尔	155
◇ 约瑟夫·戈培尔	157
◇ 罗纳德·里根	160
◇ 周恩来	162
◇ 欣赏露出真面貌的名人	164

9 享受解读面孔的游戏 166

◇ 你会选择这个人担任你的海关检查员吗?	166
◇ 你会选择她作为你的知心朋友吗?	168
◇ 你会从这个人手里买一辆旧汽车吗?	170
◇ 你会选择她担任你的律师吗?	172
◇ 形成你自己解读面孔的实践方式	174

10 解答你在解读面孔中的有关问题 176

1

自我测验一下： 你能解读这些面孔吗？

当你遇见某人时，你会很自然地观察（解读）对方的面部，而自己并没有意识到这种行为。当你能有意识地解读对方的面孔时，你会在许多方面获得好处。在解读面孔方面，我已有多年的实践。你可以通过我设计的这种简单的划区法学会解读的技巧。事实证明，这种划区法是有效的解读面孔的方法。这种方法有着可靠的心理学基础，一旦掌握了这套方法你会感受到无穷的乐趣。

你不妨现在就自我提问：“作为日常生活的一部分，我有没有真正有意识地解读过某人的面孔？而且在解读这个人的面孔时我有没有发现我想知道的东西？这个人基本上是忠诚，还是奸诈，我能否做出正确的判断？她为人基本

上是和善还是刻薄？我是该去和他接近还是退避三尺？”

演员艾伦·阿尔达曾在电视剧《野战外科医院》中扮演一名外科大夫。剧中，他在哥伦比亚大学外科大夫学院举行的毕业典礼上向应届的毕业生提出问题：“凭你们所学到的知识，是能够像解读电报一样来解读我的X光照片。但是，你们能够解读我面孔上的不随意肌吗？你们能够从我的面部看出我心中恐惧和茫然若失的心情吗？……我希望你们记住这一点：人的头骨是相连着的，不要孤立地看待它们。”

这也是要你回答的一个难题。为了更好地了解他人并与之来往，一项很重要的工作就是你能更准确地解读他人的面部。正确地评价某个有教养的人士无异于在创造财富，而识别不出那种故意装出一副“忠诚”表情的骗子就会丧失大笔的钱财。

读完此书你会明白如何透过面孔来解读一个人。你可以把这种技巧应用到你生活的每个方面。需要说明的是，不要把解读面孔看作是算命，而应把它看作是一种洞察他人品质的非常有价值的工具。

除了划区解读方法外，第4章还有一份词汇表，表中列有101个描述性格的词语，会对你有进一步的帮助。这份表可以作为解读面孔的一种查询工具。当你把所看到并解读的面孔的每个部分进行综合归纳形成一个初步印象之后，你可以从那个词汇表里迅速地选出几个关键词，然后，按每个区域的印象写下相应的形容词，以便有助于你对这个人做出正确的判断。

除了面对面地解读他人面孔外，若有可能，还可以把这个人的照片拿出来进行仔细地解读分析。如果你肯花时间悉心研究，借

助面孔划区法和那份性格词汇表仔细地分析放在你面前的照片，你就能提高判断对方的准确度。为了提高你这方面的能力，增长你对这种行为的兴趣，你可以经常利用杂志和报纸上的照片以及电视屏幕上的特写镜头来进行练习。

把你和你朋友各自解读的结果进行比较，那一定会很有意思（见第9章“享受解读面孔的游戏”），看看你能否从一些著名人士（如猫王埃尔维斯·普雷斯利，玛丽莲·梦露，汉弗莱·伯加特，埃莉诺·罗斯福）和其他一些人的面孔中所表露出来的迹象，知道这些人是属于什么样性格的人。在后面几章里，本书将仔细分析对有关政治名人面孔解读的结果（肯尼迪三兄弟，吉米·卡特和罗莎琳·卡特，周恩来，罗纳德里根，德怀特·艾森豪尔，富兰克林·罗斯福和其他一些政治名人）。

总统候选人在竞选中胜利或失败，常与他们的政治纲领无关，而是多取决于其面孔和行为举止在电视屏幕上和演讲台上出现时带来的影响。我坚信，如果大多数人都愿意花时间去学如何解读面孔的技巧的话（在选择政治候选人之前），那么我们就能提高自己的选举能力，选出较为合适的候选人当选任职。

四个基本好处

希望你通过学会解读面孔的技巧获得四个基本好处：

(1)通过学习如何更好地解读他人的面孔，你将会获得很有用的洞察他人品质和个性的能力。

(2)掌握了如何解读自己面孔的技巧,你就会更多地了解自己。

(3)你将会更好地懂得如何给别人留下深刻的印象并准确了解别人对你的看法。

(4)由于提高了自我意识,你将能改善与他人的关系。

仅仅是注视某人…… 只不过要有系统性

这一节清楚详细地阐述了解读面孔的技巧,这种很容易掌握的技巧会使你着迷。学会这种技巧你不一定非得是一名精神病学家或心理学家。解读面孔方面的前辈沃纳·沃尔夫博士说:“这方面没有心理学知识的人通常比学习心理学的学生做得更好。”你现在就可以进行试验,做出对你自己有利的决定。

当你遇见别人,同他们讲话,或只是和他同坐在一个房间时,我建议你扩大你的洞察力和兴趣,而不仅仅是扫视外表。请系统地研究他们的面孔,但不要紧盯着或是过于明显地去审视,而只能静静地,不引人注目地观察……并从中得到印象。

当你不太注意去观察别人,或者,如果你觉得别人基本上都是令人讨厌的,那么他们很可能也会对你有同样的感觉。厌烦与漠不关心是相互的,是容易看出来的。当你通过划区法解读别人的面孔时,你势必会对他们产生更多的兴趣,那么,他们也会逐渐对你产生更大的兴趣。

以职业的态度来解读面孔

在我从事心理卫生职业的实践和教学中，解读面孔的技巧给了我很大帮助。当有病人坐在候诊室里时，我总是趁他（她）还没有开始注意我就尽可能仔细地观察他（她）的面孔，然后再开始谈他（她）的事情。我这样做就是要在病人戴上社会面具之前解读他们的面孔。

在首次接触时，病人通常牢牢地戴着社会面具，而把真面貌隐藏起来。在随后几次的接触中，当这种面具松脱或被摘下、病人愿意袒露深藏的内心思想和情感时，就可以继续解读面孔了。对于我本人而言，实际上我从未中断过解读面孔的实践。

在从业过程中，为了开导和治疗病人，我利用解读面孔的技巧来调查病人的思想、情绪和情感。有的大夫也是这样做的。就像别的一些大夫那样，我常常让病人找来他们自己在不同年龄时的照片，时间越往前越好。同时，我还需要他们的丈夫或妻子、子女或亲戚的照片。解读这些照片上的面孔并研究其各种姿态有助于不断加深对病人的了解，从而对治疗很有帮助。

我在艾伯特·爱因斯坦医学院、在纽约大学心理学系以及在美国和国外其他一些院校的教学工作中，常常谈论起解读面孔技巧对促进有效治疗的重要性。经过我反复讲解，在场的学生和同事似乎都能发觉这种技巧的有用性。

正像我在课堂上以及在此向你强调的那样，我所提供的方法并非十分精确、万无一失的科学，也不是作为“提供结果担保”

的深奥的精神病分析，只是这些经过简化并被证明是有效的方法肯定会提高你的认识能力，对你如何待人接物、改善与他人的关系起到一种帮助指导作用。

解读面孔的一个简单技巧

在过去的一二十年里，我通过临床实验，反复尝试之后，总结出一套简明的解读面孔的技巧——划区解读法，即每次解读面孔的某一个部分。解读的部分包括面孔表皮、肌肉和骨骼的轮廓线，并对比加以分析。

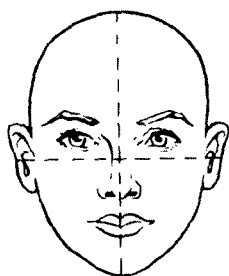
人的表情是由皮下微小的肌肉活动决定的（见第3章图示）。认识到这一点很重要，在后面的章节中还将对此做出解释。一个人最基本的内心情感或习惯性态度（怀疑或情绪冲动，自信或缺乏自尊，悲观厌世或乐观豁达，爱恋或仇恨）往往能“凝固”肌肉，使其变成经常出现的那种状态。

这些习惯性的状态就变成泄露内情的标记，这些标记可以帮助你认识到一个人的真实的性格。人的面孔基本上就像一张立体地图，当你与一个特定的人交往时，这张地图可以告诉你哪里该去，哪里不该去。面部表情肌肉的习惯性牵拉又会影响肌肉下面的骨骼的轮廓线和皮肤表面固有的皱纹的形状。

这套解读面孔的划区方法的基本技巧分几个简单的步骤：在直接解读人的面孔时，可凭想像把面孔分为若干区域；在解读照片时，在照片上轻轻地划两条线把面孔分开，或者用一些纸片

把面孔分成四个基本的区域,如下图所示:

把面孔划分成若干区域
按纵横方向来划分区域



右区

左区



1.

2.

上区

上右区

上左区



3.

4.

5.

下区

下右区

下左区



6.

7.

8.