

微表情心理学

挖掘隐秘，洞悉微妙 / 马浩天◎著

A micro-expression is a brief, involuntary facial expression shown on the face of humans when one is trying to conceal or repress an emotion. They usually occur in high-stakes situations, where people have something to lose or gain. Unlike regular facial expressions, few can fake a micro-expression. Micro-expressions express the seven universal emotions: disgust, anger, fear, sadness, happiness, surprise, and contempt.



任何人都无法保守内心的秘密，
因为他的身体会说话。



古吴轩出版社

中国·苏州

微表情心理学

挖掘隐秘，洞悉微妙

A micro-expression is a brief, involuntary facial expression shown on the face of humans when one is trying to conceal or repress an emotion. They usually occur in high-stakes situations, where people have something to lose or gain. Unlike regular facial expressions, few can fake a micro-expression. Micro-expressions express the seven universal emotions: disgust, anger, fear, sadness, happiness, surprise, and contempt.

马浩天◎著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

微表情心理学 / 马浩天著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5546-0684-1

I. ①微… II. ①马… 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(2016)第099388号

策 划: 文 轩
责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 顾 熙
装帧设计: 润和佳艺

书 名: 微表情心理学
著 者: 马浩天
出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www. guwuxuancbs. com

E-mail: gwxcs@126. com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬
印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司
开 本: 710×1000 1/16
印 张: 14.5
版 次: 2016年6月第1版 第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5546-0684-1
定 价: 35.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89581657



前言

为什么要学习微表情

为什么每次谈判，你十分谨慎、步步为营，可最后仍被人看穿底细？为什么每次约会，你费尽心思都无法弄清他在想什么，导致最终不欢而散？为什么你兢兢业业、努力工作，却总得不到上司的赏识和信任，而那个比你“懒惰”的人却能步步高升？

其实，这一切都源于你不懂得如何揣测他人的内心，无法掌握他人内心的真实想法。我们每个人天生都具备敏锐的洞察力，都有走向成功的机会，只不过我们很少使用自己的这种能力。本书就是教你如何识人读心，如何从一个人的外在甚至一个细微的表情洞察他内心的真实意图。

事实上，一个人的心理无论怎么掩饰，都会通过一些无意识的细微表情表现出来，心理学上将这种无意识的表情称为“微表情”。虽然微表情几乎可持续1/25秒，但是如果你善于捕捉，那么对方的“心事”都将在你面前暴露无遗。

近几年，微表情心理学作为心理学的一个细分科目，已逐渐兴起，越来越被人们所关注。一方面，持续升温的心理学热潮推动了微表情心理学的迅猛发展；另一方面，有关微表情的影视剧，比如风靡一时的美剧《别对我说谎》，以及热播一时的脱口秀节目《非常了得》，也使得微表情心理学得到了迅速的普及。

在现实社会中，只要是与人打交道，微表情就会在无形之中发挥出它那独有而神奇的作用。

说到微表情，大多数人都会认为这只是面部五官的表情。例如众所周知的眉目传情、眉头紧锁、紧抿双唇等，这些词分别反映了人的眼神、眉头和嘴唇的细微变化，能够从一定程度上反映出一个人内心的情绪变化。如果你可以及时捕捉到他人面部表情的变化并准确解读，那么你就能明了对方的内心世界。

不过，微表情不仅仅包括人的面部表情，人们的肢体表情、语言表情和行为表情也在微表情的范畴之内。比如，一个人说话时不经意摸了摸鼻子，此时，他极有可能在撒谎。又或者，当你与他人交谈时，对方突然抖了抖双腿，如果不是对方有身体疾病，就说明他内心情绪有了变化，或是你所说的话刺激到了他，此外，一个人平时的习惯性动作，比如戴帽子的时候会将帽檐往下压，坐下时喜欢跷着二郎腿等，这些看似随意的举动，都能反映出一个人的个性和内心的情绪。

正是这些面部表情、肢体表情、语言表情和行为表情构成了本书的主体。在此，有必要将本书的一些特点向读者做简要说明。

1. 本书语言文字简洁明了，风格活泼

为了让读者更方便地了解微表情心理学，我们在不失原文意思的前提下，将一些晦涩难懂的心理学理论术语口语化。同时，在每一小节内容后面，我们还配置了一个“心理小课堂”的版块，方便读者更好地理解相关章节的内容。

2. 本书每一个细分的微表情都是独立的，可以单独加以运用

我们并不想撰写一本大部头的心理学理论书籍，为方便读者快速阅读和理解，我们将每个微表情都分篇叙述。每一篇中所讲的一个微表情或者一类微表情都是相对独立的，具有其独立的价值点。

3. 本书去繁为简，知识点丰富，涉及领域广泛

目前，很多微表情类书籍所涉及的知识面较窄。而本书广泛吸纳了心理学上关于面部表情、肢体表情、语言表情和行为表情的研究成果，以简洁化的撰写风格，让读者更全面、轻松地学习微表情心理学。

愿我们的工作能不负读者的期望！



目录 CONTENTS

Part 1

微表情教你一分钟 看透一个人

简述人类的表情 / 002

何谓微表情 / 006

微表情背后的微反应 / 009

心理测试：你能判断出哪个是假笑吗 / 013

Part 2

面部表情里藏着 不会说谎的小天使

读懂他的“笑” / 016

眼神不会说谎 / 019

眉毛如何“传情达意” / 023

透露心底想法的六个嘴部小动作 / 027

你的情绪，鼻子可以告诉我 / 031

心理测试：你的情绪指数有多高 / 035

Part

3

看一看微动作就知道 你在想什么

点头就是YES，摇头就是NO吗 / 038

握一次手就探知到对方的心理 / 043

吃相暴露真本性 / 048

从打招呼的方式看出心理动因 / 052

一个不小心就被口头禅“出卖”了 / 057

心理测试：从吃东西习惯看性格 / 061

Part

4

顺着声音潜入灵魂， 竖起耳朵聆听内心

不同性格的人，开场白的类型也是不同的 / 064

声音里藏着你的另一张脸 / 070

从声音特征判断出一个人的性格特征 / 075

他说话的语气为什么变了 / 080

说话方式不同，反映的个性也不同 / 083

心理测试：看看你的说话习惯是怎样的 / 087

Part 5

坐卧立行告诉你 他的心理

怎样看懂一个坐着的人 / 090

一个不自信的人可以用多少种站姿来掩饰 / 095

睡眠姿势也能透露你的小秘密 / 100

好不好相处，让他走两步瞧瞧 / 105

小手动作这么多，都是真实的你 / 111

心理测试：两个小动作看透你 / 116

Part 6

穿衣搭配是人的 另一张脸

穿衣搭配的色彩心理学 / 120

为什么说“看人先看鞋” / 126

提包是识透人心的法宝 / 131

以“帽”取人很靠谱 / 135

戴电子表的和戴机械表的，哪个更能装 / 139

戴珠宝饰品的和戴金质饰品的，

谁更在乎别人的看法 / 144

心理测试：你喜欢哪种袜子 / 149

Part 7

捕捉微表情， 不再误信谎言

说谎时为什么可以让人感觉到“笑得
不自然” / 152

一个人说谎时面部表情是怎样的 / 156

一个人说谎时为什么会有一些小动作 / 159

“请盯着我的眼睛”真能看出谎言吗 / 163

如何“听”出对方是否在撒谎 / 166

心理测试：你会因为什么而撒谎 / 169

Part 8

职场微表情， 请小心辨认

面试时，当心微表情出卖你 / 172

千万不要对别人做的几个表情 / 176

看懂上司的微表情暗语 / 179

小心职场的表情暴力 / 182

心理测试：从脸的表情看性格 / 185

Part

9

教你一眼看穿他的心

第一次约会时如何识别真爱 / 188

约会小动作，看透男人心 / 193

约会小动作，看透女人心 / 198

女人如何做，更能吸引男人的注意 / 201

如何正确地传达爱的信号 / 204

一吻定情时手应该做些什么 / 207

抱一抱，不用问他爱你有多深 / 211

心理测试：看看你们有多相爱 / 215

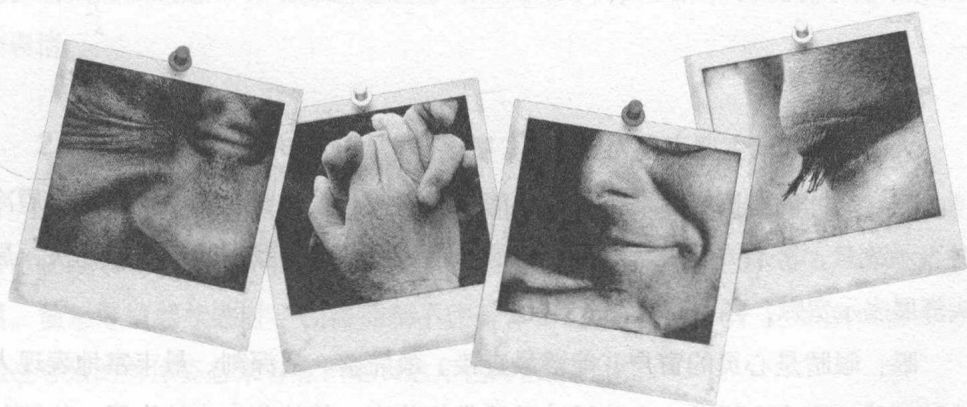
后记

微表情正在“出卖”你 / 217

Part 1

微表情教你一分钟看透一个人

微表情作为心理应激微反应的一部分，由人类的本能发出，无法伪装。即使大家平常努力掩饰自己的真实感受，强颜欢笑，都只能在出现第一瞬间的微表情之后，才能装出自己想要表达给大家的表情。所以微表情是了解一个人内心真实想法的最准确线索。



简述人类的表情

人的表情主要有三种方式：面部表情、身体姿态表情和语言声调表情。面部是最有效的表情器官，面部表情的发展在根本上来源于价值关系的发展，人类面部表情的丰富性来源于人类价值关系的多样性和复杂性。

1. 面部表情

人的面部表情主要表现为眉、眼、嘴、鼻、面部肌肉的变化。

眉：眉间的肌肉皱纹能够表达人的情感变化。柳眉竖起表示愤怒，横眉冷对表示敌意，挤眉弄眼表示戏谑，低眉顺眼表示顺从，扬眉吐气表示畅快，眉头舒展表示宽慰，喜上眉梢表示愉悦。

眼：眼睛是心灵的窗户，能够最直接、最完整、最深刻、最丰富地表现人的精神状态和内心活动，它能够冲破习俗的约束，使彼此自由地沟通，能够创造无形的、适宜的情绪气氛，代替词汇贫乏的表达，促成无声的对话，使两颗

心相互进行神秘的、直接的窥探。

眼睛通常是情感的第一个自发表达者，透过眼睛可以看出一个人是欢乐还是忧伤，是忙碌还是悠闲，是厌恶还是喜欢。从眼神中有时可以判断一个人的心是坦然还是心虚，是诚恳还是伪善：正眼视人，显得坦诚；躲避视线，显得心虚；斜着眼，显得轻佻。眼睛的瞳孔可以反映人的心理变化：当人看到有趣的或者喜爱的东西时，瞳孔就会扩大；而看到不喜欢的或者厌恶的东西时，瞳孔就会缩小。目光可以委婉、含蓄、丰富地表达爱抚或推却，允诺或拒绝，央求或强制，询问或回答，谴责或赞许，讥讽或同情，企盼或焦虑，厌恶或亲昵等复杂的思想和愿望。眼泪能够恰当地表达人的许多情感，如悲痛、欢乐、委屈、思念、温柔、依赖等。

嘴：嘴部表情主要体现在口形变化上。伤心时嘴角下撇，欢快时嘴角提升，委屈时撅起嘴巴，惊讶时张口结舌，愤恨时咬牙切齿，忍耐痛苦时咬住下唇。

鼻：厌恶时耸起鼻子；轻蔑时嗤之以鼻；愤怒时鼻孔张大，鼻翕抖动；紧张时鼻腔收缩，屏息敛气。

面部肌肉：面部肌肉松弛表明心情愉快、轻松、舒畅；肌肉紧张表明痛苦、严峻、严肃。

一般来说，面部各个器官是一个有机整体，协调一致地表达出同一种情感。当人感到尴尬、有难言之隐或想有所掩饰时，其五官将出现复杂而不和谐的表情。

2. 身体姿态表情

人的情感状态、能力特性和性格特征有时可以通过身体姿态来自发地或有意识地表达出来，从而形成身体姿态表情。当人处于强烈的兴奋、紧张、恐惧、愤怒等情感状态时，往往抑制不住身体姿态表情的变化，比如演员就经常通过夸张的身体姿态来有意识地表达角色的情感变化。

人的身体姿态表情是丰富多样的。正襟危坐可知其恭谨或紧张，坐立不安可知其焦急慌神。手舞足蹈可知其欢乐，捶胸顿足可知其懊恼，拍手时可知其

兴奋，振臂时显得慷慨激昂，握拳时显得义愤填膺，不停搓手时表示心中烦躁不安。脚步轻盈表明心情愉快，脚步沉重而不均匀表明处境不佳，脚步迟缓表明心事重重，脚步铿锵有力表明勇敢与坚强。昂首挺胸表明自信与自豪，点头哈腰表明顺从与谦恭。手忙脚乱表明心情紧张，全身颤抖又冒虚汗表明心虚害怕。

3. 语言声调表情

语言本身可以直接表达人的复杂情感，如果再配合以恰当的声调（如声音的强度、速度、旋律等），就可以更加丰富、生动、完整、准确地表达人的情感状态，展现人的文化水平、价值取向和性格特征。

根据语言声调的不同特点可以判断人的情绪状态和性格特征：悲哀时语速慢，音调低，音域起伏较小，显得沉重而呆板；激动时声音高且尖，语速快，音域起伏较大，带有颤音；说话语速较快、口误多的人被认为地位较低且又紧张；说话声音响亮、慢条斯理的人被认为地位较高且悠然自得；说话结结巴巴、语无伦次的人缺乏自信，或者言不由衷；男声中如带气息声，被认为较年轻，富有朝气，富有艺术感；女声若带有气息声，被认为美妙动人，富有女性味；平板的声音被认为冷漠、呆滞和畏缩；喉音使男性显得成熟、世故和老练，判断力强，但使女性失去魅力；女中音和男低音代表暴躁气质；女高音和男高音多表明为人活泼；急剧的变调对比表达暴躁气质；音调的抑扬婉转显露活泼的天性，表明气质温和柔顺；声音的旋律可以表达人的欢乐与苦闷、希望与企盼。



心理小课堂：人类表情是如何形成的

人的表情就是指人通过姿势、态度等表达感情、情意。人之所以有表情，是因为人有丰富的表情肌。表情肌，头肌的一类，多在口裂和眼裂的周围，如眼轮匝肌、口轮匝肌都是起自颅骨，止于皮肤，收缩时可改变眼裂和口裂的形状，皮肤出现皱纹，从而表现出喜、怒、哀、乐等各种表情，还可

以参与语言活动。颅顶肌后方以枕肌起于上项线，中部为帽状腱膜，前面以额肌止于额部皮肤，作用是牵动头皮向前后移动，也参与表情动作。

不同种族、不同国籍的人，有一点是共同的，那就是快乐、悲哀、静穆和狂怒等复杂、丰富的面部表情。通过它们可以看出一个人的精神生活和内心变化。因此，人的面部通常被看作人灵魂的一面镜子。人类复杂的表情变化都是通过面部的眉、眼、嘴、鼻的动作变化体现出来的，它们是人体中最富有表情、最生动的部位。而表情变化又是由面神经支配的皮肤、肌肉等一系列复杂的运动来完成的。一旦因为损伤和疾病，面部的皮肤、肌肉失去了面神经的支配，就会出现令人难以接受的面部表情。

何谓微表情

在生活中，控制和伪装的表情数量，要远远多于真实表达情绪的表情数量。很多时候，人们的那些不受控制的细微表情会“泄露”出一些真实的信息。心理学上将这种不受思维控制的，由情绪引发或者习惯使然的表情称为微表情。微表情最短可持续1/25秒，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。

人的脸部可以传输信息，它是媒介，是信息传输器。“阅读”一张脸时，有非常多的信息可以帮助人们去发现假装的表情。其中包括脸部的基本结构和肌肉特性：这张脸是很长且棱角分明，还是又圆又胖？通常，看到一张陌生的面孔后，人们会翻阅名片夹，在认识的人里找出脸型相似的人。人们也会通过人们的眼镜、化妆、文身或穿孔等人为装饰来做出自己的判断。

通过“表情”，就能断定自己是不是喜欢某个人。通常人们把这归因于下

意识、直觉或是“本能感觉”。

微表情是无意识的，总是一闪而过，通常让人难以察觉。实验证明，只有10%的人能察觉到。比起人们有意识做出的表情，微表情更能体现人们真实的感受和动机。虽然人们会忽略微表情，但是人的大脑依然受其影响，改变对别人表情的理解。所以如果某人很自然地表现“高兴”的表情，且其中不含有其他微表情，就能断定这人是高兴的。但是如果其间有“嗤笑”的微表情闪现，就算你没有刻意去察觉，你会更倾向于认为这张“高兴”的面孔是狡猾的或不可信的。

另外，微表情除了指短暂的表情外，在应用上更倾向于指那些被抑制的表情。譬如说在明显悲伤的情况下，某人表现出大部分悲痛的表情，嘴角却抑制不住地上翘。这说明这个人明显希望表现出悲伤的情绪，但是却不由自主地出现了微笑的微表情。由于自身理性的抑制，表现得不明显抑或较为短暂。类似这样的差异在微表情分析中更为常用。



心理小课堂：微表情在现实中的应用

在现实中，微表情主要应用于以下三种领域：

1. 心理分析

微表情总会不知不觉地暴露自己的内在想法，从而让谎言有迹可循，这也是人类共有的一种特征。比如伤心时面部特征表现为眯眼，眉毛收紧，嘴角下拉，下巴抬起或收紧；害怕时表现出嘴巴和眼睛张开，眉毛上扬，鼻孔张大；愤怒时表现为眉毛下垂，前额紧皱，眼睑和嘴唇紧张；厌恶的表情包括嗤鼻，上嘴唇上抬，眉毛下垂，眯眼；惊讶时，下颚下垂，嘴唇和嘴巴放松，眼睛张大，眼睑和眉毛微抬；轻蔑的表现则是嘴角一侧抬起，作讥笑或得意笑状。

2. 公共服务

在美国，针对微表情的研究已经应用到国家安全、司法系统、医学临床和政治选举等领域。在国家安全领域，有些训练有素的恐怖分子等危险人物