

这是一个喧嚣的时代，人们的脸上都挂着一幅“伪表情”。
然而，人的面孔并非刻板的，一成不变的面具。总有一些细微的东西泄露了内心的秘密。
抓住一闪即逝的微表情，你就掌握了读透人心的密码。

微表情 读心术

周广宇◎著

WEIBIAOQING
YUDUXINSHU

抓住细微表情变化，紧握读心之匙，
使你成为最受欢迎的人。



外语出版社
FOREIGN LANGUAGE PRESS

微表情 读心术

周广宇◎著

WEIBIAOQING
YUDUXINSHU



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

微表情与读心术 / 周广宇著. ——北京: 外文出版社, 2012

ISBN 978-7-119-07969-1

I. ①微… II. ①周… III. ①心理交往—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 211389 号

出版策划:  余略达文化

责任编辑: 杨春燕 尚论聪

内文设计: 刘敬伟

装帧设计: 周 飞

印刷监制: 冯 浩

微表情与读心术

周广宇 著

© 2012 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出 版 人: 徐 步

总 编 辑: 徐 步

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn> 电子信箱: flp@cipg.org.cn

电 话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印 制: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

版 次: 2012年12月第1版 2012年12月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-07969-1

定 价: 28.00元

前言

PREFACE

如果你不是一个隐者，就难免经常与人接触。人们在交往中都希望及时准确地认知对方的真实意愿，以便有效地开展（包括深入进行或者迅速中断）交往活动。一般情况下，人的语言表达能反映其心理活动的轨迹，因而，在交往中仔细倾听对方的谈话是十分必要的。

然而，在许多时候，人们并不愿直接地、正面地用语言表达自己的想法，甚至还故意掩饰自己的真实心态。这就给正确认知对方、有效地进行交际活动带来麻烦。

有没有捷径帮助我们及时了解对方的心理？答案是肯定的。心理学家告诉我们，除了语言之外，非语言的神情、动作、音量、声调等都能表达人的情绪和态度。尽管这些非语言的东西会被有意识地掩饰，但最本质的东西是无法掩饰的。这就为我们洞察对方的心灵之秘提供了一个宝贵的窗口。

当情绪变化时，我们的面部能做出相应的表情。一个下意识的表情可能只持续一瞬间，我们称这些稍纵即逝的表情为微表情。微表情的最短可持续时间只有1/25秒，以至于表情的发出者和观察者都察觉不到。

微表情能够真实反映出人类共有的厌恶、愤怒、恐惧、悲伤、幸福、惊讶以及轻蔑这七种情绪特征。比起人们有意识做出的表情，微表情更能体现真实

的动机。售货员的笑脸上可能闪过一丝轻蔑，面试官自信的脸上可能微露紧张，记者招待会上衣装光鲜的明星眉眼间的疲惫，这些不易察觉的表情都是微表情。

在日常生活中，准确阅读微表情能帮助我们与人很好地相处。如果错误的理解微表情的含义，会对交流对象形成错误的判断，这就会在彼此之间增加隔阂，而不是互信。反之，正确理解了微表情，我们就能从一闪而过的表情信号里发现有价值的信息。

你是否有细心观察别人的习惯？你与一个人接触时，是否注意他（她）的眼睛、眼角的皱纹、他（她）的眼底有没有柔光、敢不敢和你的眼光接触？你是否判断过他（她）在撒谎、他（她）言不由衷、他（她）是否真诚？处世经验丰富的人往往不仅仅是从衣着外表去判断一个人，同时从对方的表情细节去洞察其内在的本质。

每个人在社会上都扮演着不同的角色，管理者需要读懂微表情，销售员需要读懂微表情，白领需要读懂微表情，初入职场者更需要读懂微表情，为人父母者同样需要读懂微表情……微表情关乎情绪和情感，与我们的工作生活密切相关。

目 录

CONTENTS

一场微表情盛宴 / 001

第1章 微时代识人术 / 001

一 微时代的伪生活 // 003

二 人的情绪伪装 // 006

三 人的情绪表达 // 008

四 微表情的辨识 // 012

五 微表情隐藏秘密 // 015

第2章 认识我们的情绪 / 021

一 人的情绪与生活 / 023

二 为什么会有情绪 / 027

三 改变情绪的方法 / 033

四 表情行为与思维 / 038

第3章 脸部表情会说话 / 043

- 一 内心感情的镜子 // 045
- 二 表情肌与表情区 // 048
- 三 额头的表情含义 // 051
- 四 眼睛与脸颊的表情 // 056
- 五 嘴与下颔的表情 // 059
- 六 从微表情洞悉人心 // 062

第4章 反馈愉悦的微表情 / 069

- 一 生活中充满愉悦 // 071
- 二 来自内心的愉悦 // 074
- 三 真实的笑与伪装的笑 // 081
- 四 交际的愉悦法则 // 088

第5章 反馈悲伤的微表情 / 093

- 一 无法逃避的悲伤 // 095

二 生命中那些沮丧 // 104

三 解救忧郁的灵魂 // 110

四 交际的安慰技巧 // 115

第6章 反馈愤怒的微表情 / 119

一 愤怒表情与攻击 // 121

二 愤怒时如何克制 // 128

三 抱怨、怨恨与怨气 // 132

第7章 反馈恐惧的微表情 / 139

一 紧张的情绪体验 // 141

二 恐惧是生存本能 // 146

三 担忧、不安与害怕 // 151

四 恐惧的冻结反应 // 155

五 恐惧的逃跑反应 // 160

六 恐惧的战斗反应 // 164

七 恐惧的安慰行为 // 167

第8章 反馈厌恶的微表情 / 173

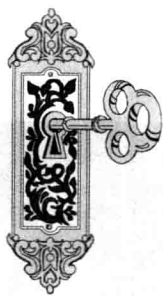
- 一 厌恶情绪的表达 // 175
- 二 轻蔑不屑的表情 // 181
- 三 嫉妒、妒忌与敌意 // 185
- 四 内心的抵触情绪 // 192

第9章 反馈惊讶的微表情 / 199

- 一 意料之外的惊讶 // 201
- 二 惊讶的喜悦与悲伤 // 205
- 三 瞬间的惊恐与惊怒 // 209

第10章 反馈谎言的微表情 / 215

- 一 天生是说谎高手 // 217
- 二 微表情泄露谎言 // 220
- 三 识谎的锦囊妙计 // 226



第1章 微时代识人术

一、微时代的伪生活

微时代已经来临。

我们写微博、读微博，百余字就可以传播交流信息乃至进行情感沟通。微博带动了“微”观念的普及，也催生出微小说、微电影、微视频等新鲜事物。官员们也开始使用微博问政了，微政务渐成主流。

微时代丰富着我们的微生活，同时给我们带来了伪生活。假货越来越多，伪娘日益流行，赝品充斥市场，假面随处可见。假面时代，越来越多的人学会了“装”。装可爱、装可怜、装神秘、装老成、装有钱、装嫩、装傻、装穷……为了满足自己的某种需要，我们宁愿生活在伪装的世界里。

活在虚荣里

我认识一个女孩，大学毕业刚参加工作。她明明没有钱，却爱“显摆”，炫耀自己的化妆品、衣服、包包都是名牌。她用的化妆品是名牌化妆品的试用赠品，名牌衣服是店家反季销售的打折品，包包是仿真的山寨版。凭她

一月两千元的工资是消费不起这些奢侈品的。

女人虚荣在表面，男人虚荣在心里。当我们在追逐虚荣的时候，我们都在伪装着。你喜欢透过别人的眼睛对自己展开评价，往往会迷失在自己制造的虚荣里。20世纪最重要的精神分析思想家卡伦·霍妮说：“追求虚荣，势必通往痛苦的心狱。”放下虚荣，我们会活得更加自由自在。

人生犹如一场戏，很多人都带着面具出场。我们太习惯于向别人伪装自己，以至最后我们向自己伪装自己，很多人似乎不由自主就忘了自己真实的样子。



装嫩发嗲

同事王姐，都四十好几了，经常穿着女儿的衣服上街，公众场合还不许女儿叫她妈妈，必须称她姐姐。一次逛街，看到一个包，明明是小姑娘背的，她却嗲声嗲气地叫道：“哇！亲，这个包包好漂亮呢！”连卖包的小姑娘听了都掩嘴窃笑。

小孩子或者年龄尚小的女子那种似娇似嗔、欲说还休的娇羞妩媚状态，模样很是招人怜、惹人爱。那是一种近似天真的状态，做作中总是透出几分真诚、几分俏皮、几分单纯。成人也嗲声嗲气地跟你说话，抛媚眼儿，摆一个搔首弄姿的造型，那注定要令人倒胃口。自然规律是无法抗拒的，装嫩的结果大多是自讨没趣，甚至令人讨厌。

假慈善家

有一位女士，她很有钱，整天在外做慈善，但家里三个保姆却没有任何休息日，而且，她对保姆从来没有好脸色，总是恶声恶气。在外装大慈善家，回家就原形毕露。这种人真会“装”，这样的慈善有什么意义？连身边的人都不能稍微慈善，还能指望她对陌生人慈善？

有人说：“你想成为某种人，最正确的办法是努力成为这种人，最简单的办法是装作成为这种人。”于是，装愤青、装小资、装文艺、装贵族、装清纯、装慈善家，各种“装”越来越多。

生活中充满了各种各样的“装”生活者，说假话、做假事，处于假的状态中。假面时代，许多女人脸皮看着光滑细腻，都是化妆出来的，光粉底就有十多层，结果还大呼，谁也看不出我擦了粉。做了傻事的人在受到伤害的时候，装清纯无辜的样子，很天真地喊出自己好受伤，这种惯用的障眼法只是想得到大家的同情和原谅。娱乐明星们的分分合合，让人看的眼花缭乱，为了出镜率，不惜自我牺牲，婚恋是假，提高人气是真。

出于社会压力，人们常常在公开场合伪装自己的偏好，说一些违背真实想法的假话。

伪装是人类的天性，假装正在现实生活中延伸。在当今这个纯真慢慢褪去、伪装渐渐升华的时代，我们需要修炼一双慧眼，去分辨这变幻莫测的世界，把世间的纷扰看清楚。

二、人的情绪伪装

大自然中，千奇百怪的生物伪装术令我们惊诧。变色龙、枯叶蝶、珊瑚鱼、竹节虫等都经常能将自己的色彩和体格伪装得与周围环境一样。伪装是生物的一种生存本能，地球上最善于伪装的生物是人类。

装得好累

美琪最近情绪很低落，工作不顺心，同事关系难处。本来，刚毕业不用着急，可她还是不快乐。她在压抑中努力让自己放松，太多的不开心不想和任何人诉说，她不想让别人知道自己的心事。

美琪想起了大学时的自己，那时候她似乎不懂得微笑，总是一副忧郁的表情。现在想一想，那时候所谓的烦恼根本不算烦恼。现在，参加工作了，同样不开心。不知何时，她学会了伪装，伪装微笑，伪装快乐。她忽然感觉这样好累，一直在想，自己究竟还可以再装多久？

生活的烦恼、工作的失意、学习的压力，都在迫使我们伪装。每个人心

里面都有一道心理防御墙，伪装能在无意识中掩饰我们真正的动机，通过维护自尊、自我美化来帮助我们应付挫折、缓解内心冲突与焦虑。

善意的假装

伪装是生活的一种工具，它并不等于虚伪，更不是自欺欺人的生活态度。伪装只是隐藏自己最真实的一面，只是不想让最亲近的人看到自己最脆弱的一面，想给关心自己的亲人最好的安慰。

因为本能的心理防御机制，人们在努力学着伪装。也许是因为太过倔强，也许是因为太过骄傲，不愿意让人看见自己柔弱的一面，不愿意被人看见伤得体无完肤的狼狈。所以，在明明很痛苦很难过的时候，却用一个漫不经心的微笑来掩饰所有的伤痕，自己倾听心碎满地的声音。

表面的和睦

曼丽经历过两段失败的恋爱。因为她自身条件还算优越，所以对方开始总是一见倾心，而且主动、真诚，但是都只维持一两个月就出现问题。曼丽是一个追求完美的人，性格直爽，对方只要有一点不能让她满意，她就会直接指出。她本人性格内向、敏感、固执、任性，喜怒哀乐从不掩饰，男友多因性格不合分手。

曼丽第三次恋爱时，忽然在男友面前藏起了自己的真实情绪。也许因为太在乎他了，怕失去他，怕惹他生气，于是她伪装了自己。婚后，曼丽扮演贤妻良母的角色。婆婆是家里的权威，她对婆婆非常孝顺。可是婆婆始终没有从内心接受她，她的付出一直得不到婆婆的理解和肯定。曼丽心中充满了委屈和

不平衡，她从来不向任何人诉说，维持着表面的和睦。但是在家里，她却越来越感受不到快乐。

通常，一个人是不愿意将自己的底牌交给对方的，现代社会的利益化趋向使得任何人都充分地表示出了自我保护的天性，在陌生人前总会带上面具。这样的社会状态最终成为习惯，于是在亲人朋友面前也惯性地保持这种状态。

尽管人们习惯将真实内心掩藏在深处，但其真实意图总是本能地流露于举手投足中。我们可以运用心理学原理分析其情感和行为动机，掌握其深层心理。

三、人的情绪表达

在交往中，我们需要洞悉他人的内心，使人际关系更加圆融；在事态发展上把握大局，在工作和生活上赢得主动。有什么好方法能够帮助我们去了解一个人呢？

作家爱默生说：“人的眼睛和舌头所说的话一样多，不需要用字典，却