

让你看穿身边人的 微表情心理学

牧之◎著

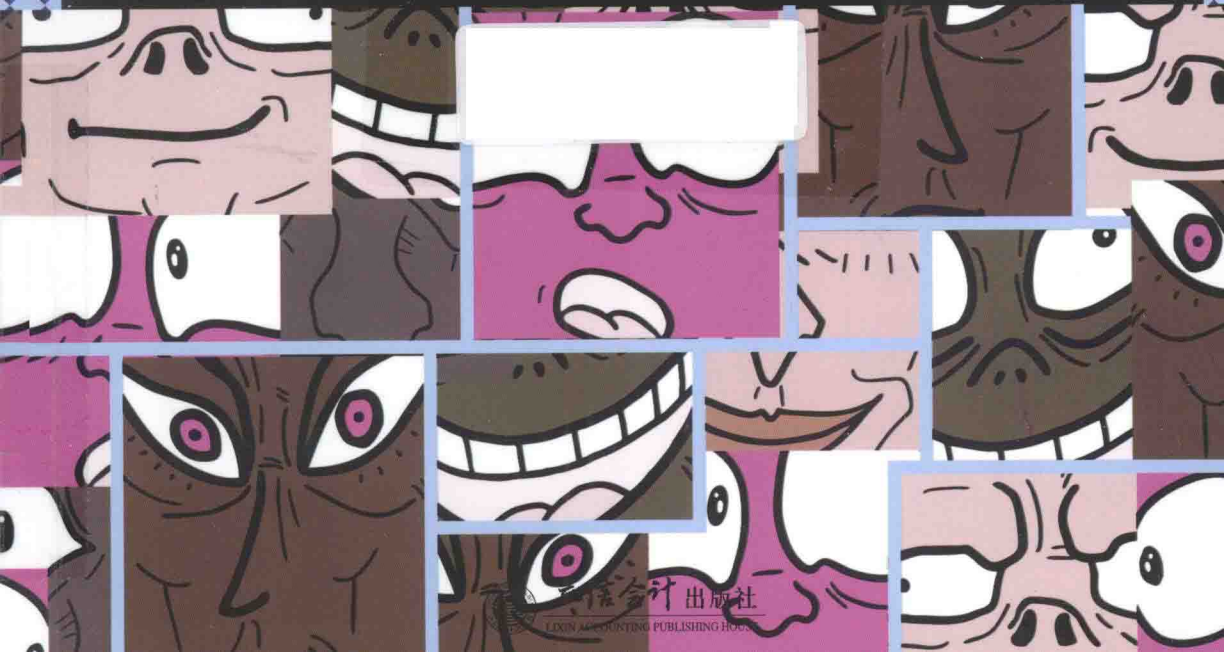
瞬间读懂人心、掌控人际交往主动权

通过一张脸，看透一颗心，看穿一个人。

没有看不透的人，没有识不破的心，没有搞不定的事。

**如何看人
准到
骨子里？**

探寻表情背后的蛛丝马迹，洞悉内心世界的隐秘真相，揭开人心深处的最后隐私。
精准读心、观形、阅人、识人必知，行走职场、情场、商场、交际场必用。



让你看穿身边人的 微表情心理学

牧之◎著

瞬间读懂人心、掌控人际交往主动权



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

让你看穿身边人的微表情心理学 / 牧之著. -- 上海:
立信会计出版社, 2015.1

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4388-0

I. ①让… II. ①牧… 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 (2014) 第263584号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 陈 昕

封面设计 久品轩

让你看穿身边人的微表情心理学

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 19 插 页 1

字 数 243千字

版 次 2015年1月第1版

印 次 2015年1月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4388-0/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前 言

常言道：识人难，识人心更难。正如世界上没有完全相似的两片树叶一样，世界上也没有完全相似的两个人，大千世界，芸芸众生，人们的心理和性格千差万别，要想精准地识透人心、读懂他人，谈何容易。然而任何事物都有一定的规律可循，找到规律，就可以找到探寻和认识事物的法门。那么，认识人心有什么法门呢？其实就是微表情。

微表情是指人们在日常生活中通过身体某些部位的表情、姿态、动作、生理反应，以及衣饰等，透露出自身的心理信息，这些信息包括意念、看法、态度等，涵盖了生活中的诸般感觉和情绪。

国外心理学家通过研究表明，微表情能在1/25秒内一闪而过。通常微表情一闪而过，甚至连作出表情的人和观察者都察觉不到。在实验里，只有10%的人察觉到微表情。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。

微表情与人的内心息息相通，心理上的一点风吹草动都可能通过微表情显示出来。人的表情比语言、行为显得更为真实。在稍瞬即逝的微表情里，往往隐藏着人们真实的心理感受。微表情作为心理应激反应的一部分，是人类心理本能的反应，无法伪装和掩饰，即使一个人努力隐藏自己的真实感受，也只能在出现瞬间的微表情之后，才能装出之后自己想要表达的相应表



情。因此，微表情是了解一个人内心真实想法的最直接途径。

一个人若有想法、有企图、有动机，都会在他的微表情上作出相应的反应。世界上任何一个人都无法掩饰一些他们自己不能控制的，却能直接反映其内心真实世界的表情、肢体语言和习惯动作等。人们不但可以将自己心里的感觉、念头、情绪以微表情的形式传递出来，而且还可以通过破译他人的微表情来了解其所想要传达的各类信息。

学习解读、破译他人的微表情，不仅能够让我们更加准确地明白他人心思、意志以及控制和操纵事物的方法，而且还能让我们更加关心和在乎他人的感受和情绪。从而，无论是随机应变还是自我改善，都将对我们的沟通和交际能力产生非常积极的影响。所以，学会读懂和使用微表情，是一门人生的必修课，是洞悉先机、掌控全局的成功保证。

本书总结了微表情心理学历年来的研究和发展成果，是一本了解、研究、掌握微表情心理学的入门读物。全书通过通俗精练的语言，科学、系统、全面地解读了微表情心理学的知识和原理，从有声语言到无声语言，从衣着打扮到行为举止，从生活习惯到兴趣爱好，由表及里，由内至外，从现象推测本质，对人们的各种微表情进行了深入透彻的剖析，帮助你读懂微表情背后的心理真相，洞察对方的心理奥秘，练就一眼看透人心、瞬间识透他人的技能。

学会微表情心理学，没有看不透的人，没有搞不懂的事。破译微表情密码，观人于细微，察人于无形，玩转职场、商场、情场、社交场，潇洒地辗转于生活的竞技场中，在人生的旅途上左右逢源，把人生的主动权牢牢地掌握在自己的手里，先人一步掌控全局，做人际博弈中的大赢家。

目 录

第1章 头部微表情，不经意间泄漏心理天机

头面型中的微表情 / 3

头语中的微表情 / 5

额头中的微表情 / 6

头发中的微表情 / 7

第2章 表情晴雨表，闪烁中折射人的喜怒哀乐

眼睛，心灵的窗户 / 11

耳朵里的玄机 / 20

鼻子里蕴含的语言 / 22

不张嘴，也知其心 / 26

眉宇间的心情体现 / 34

看脸型，辨别对方 / 39

脸颊和下巴的感受 / 48

看看他的唇形长相 / 50

通过牙齿透析人心 / 51

胡须，男儿本色 / 53



第3章 参透话外之音，顺着声音走进人心

- 从话题洞悉对方真意 / 59
- 别人说“不”的意图 / 64
- 揭开网络聊天的帘幕 / 65
- 从谈话的方式识其心理 / 67
- 吵架 / 69
- 称呼 / 73
- 酒后吐真言 / 74
- 幽默感 / 76
- 阿谀奉承者 / 78
- 打招呼 / 79
- 口头禅 / 83
- 常说错话 / 84
- 说粗话 / 85
- 好辩论 / 87
- 散布流言 / 88
- 找借口 / 89
- 谎言 / 91

第4章 高矮胖瘦的人心奥妙，体型不同心思各异

- 肥胖型而脂肪质的型态 / 101
- 略带纤瘦而肌体结实的型态 / 101
- 纤瘦型的型态 / 102
- 筋骨强壮而结实的型态 / 102
- 体型与人格类型 / 103



第5章 身体会说话，破译肢体语言的密码

- 破译肢体语言的密码 / 107
- 无声和有声语言相得益彰 / 108
- 名著里的肢体语言解读 / 109
- 肩语：威武、娇媚的展示 / 112
- 腰语：性感的线条符号 / 113

第6章 十指葱葱有密语，手是人的第二张脸

- 手是人的第二张脸 / 117
- 十指葱葱有密语 / 119
- 指尖上的舞蹈 / 122
- 表露自信心的手势 / 124
- 巧搓手说巧语 / 125
- 手掌的语言 / 127
- 握手的玄机 / 129

第7章 心随腿动，双腿出卖你的内心动向

- 双足的丰富信息 / 137
- 观步态可识人 / 138
- 踱方步者的性格为人 / 139
- 罗圈腿式者的性格为人 / 139
- 大踏步式者的性格为人 / 140
- 碎步式者的性格为人 / 141



第8章 随意自然的坐姿，画出复杂的人心地图

- 坐姿的八种类型 / 145
- 观察坐姿的“三要素” / 149
- 坐姿能够带出秉性 / 150
- 从坐姿画出人心地图 / 153

第9章 形态各异的站姿，人之秉性的自然体现

- 站姿显示出性格特征 / 157
- 社会型内向站姿 / 158
- 思考型内向站姿 / 158
- 抑郁型站姿 / 159
- 服从型站姿 / 159
- 攻击型站姿 / 160
- 古怪型站姿 / 161
- 公共交通工具上的站姿心理学 / 161

第10章 变化不定的走姿，内心状态透露的秘密

- 走路姿态的心理学 / 165
- 走路步伐急促者的习性 / 166
- 走路步伐平缓者的习性 / 166
- 走路身体前倾者的习性 / 167
- 走路摇摆者的习性 / 167
- 走路昂首挺胸者的习性 / 168
- 走路用军事步伐者的习性 / 168

第11章 看一个人的性情，要看他的睡姿

仰卧的人不怕得罪人 / 173

俯卧的人害怕选择 / 173

侧卧的人漫不经心 / 174

裸睡的人向往自由 / 175

独睡的人喜欢孤独 / 175

第12章 心情风景线，衣着打扮写满了心思符号

服装是人的第二皮肤 / 179

从服饰洞察性格和心理 / 182

从所穿的T恤观察对方 / 184

色彩的选择受心理影响 / 185

对衣服的选择展现品性 / 187

透过泳装看女人心理 / 189

内衣样式暴露女人的性格 / 190

化妆展示女人的欲望 / 191

第13章 心理显微镜，玲珑小饰品心情大世界

手提包：拿在手中的心情 / 197

手表：时间背后的品位 / 201

戒指：浓缩的内心世界 / 203

帽子：欲盖弥彰的遮掩 / 204

鞋子：也会传达心声 / 207

领带：打出男人的个性 / 210



手套：套出内心的愿望 / 213

眼镜：心灵窗外的美景 / 217

手机：心灵交汇的驿站 / 219

第14章 蛛丝马迹的真相，日常行为中隐藏的秘密

假动作需要留意观察 / 223

下意识动作会“出卖”一个人 / 225

购物方式反映人的生活态度 / 228

从挤牙膏和刷牙动作观察对方 / 230

随手涂写显露真性情 / 233

从拿麦克风的方式识人 / 234

从笔迹体察人的心路历程 / 236

敲门的心理动作符号 / 239

上下级的微妙行为 / 240

从握杯方式看人心 / 241

从开车方式看心情 / 242

从吸烟动作看对方心理 / 244

从签名观察对方的性格 / 249

从打电话行为观察人 / 251

第15章 猜得出的品位，吃吃喝喝中透露个性和修养

观察对方的饮食特点 / 257

由烹饪方式来了解对方 / 258

从喜爱的食物看其个性 / 260

从喜欢的饮酒品种见人性 / 261



从喝酒方式看人性 / 264

从吃鸡蛋的方式看性格 / 265

从喜欢吃的菜看性格 / 266

从喝茶发现其个性 / 268

第16章 看得透的内涵，兴趣是内心性情的真实写照

从读书偏爱看性格 / 275

从音乐偏好看人性 / 277

从旅游偏好看性格 / 279

从收藏发现生活追求 / 280

由所养宠物见对方性格 / 282

从益智游戏看对方性格 / 283

从喜爱的童话观察朋友 / 285

从休闲嗜好看对方性格 / 286

从喜爱的电视节目观察朋友 / 287

从驾车爱好见对方脾性 / 289

从运动方式看个人情趣 / 291



第1章

头部微表情，不经意间泄漏心理天机

人的身体构造及社会环境决定了人的生理功能和心理活动，而这些功能和活动影响着人体的外部表征和表现行为。因此，我们从这些外部表征和表现行为的各种现象中，按照一定的统计规律总结归纳出一些类型，推理分析各类型与人们生理和心理活动的关系，从而了解人的内在活动状态。这也是古代人“面相说”有一定根据的地方。所以，我们通过头部的微表情，能在一定程度上“读懂”人的内心活动。



头面型中的微表情

人的头面型主要有以下九种。

一、圆型

头面型圆的人，其身体亦圆，其为人亦是四面圆通，八面玲珑，正符合中国相法所称之“心宽体胖”。

因为头面型圆的人永远是乐观的，对一切都感到安然惬意，所以这种头型的人一般是和气、有趣、可亲的。这种人擅长管理行政，是理财的天才。这种人天性爱好享乐，爱吃贪睡，结果身体愈胖，因此不免懒惰。

二、三角型

三角型或称智慧型、理想型、艺术型。这种头面型的特征：前额高而宽，下巴尖，脸型如一个倒三角型。

这种人智力灵活，善推理，好深思，爱钻研书本，富创造力，生性聪明，多智谋，富理想，易冲动。擅长劳心工作，不惯于劳力工作，户外运动过少，故体质较弱，缺乏活力，体力懒惰。发明家、设计家、教育家、评论家、思想家多属于此型。

三、长方型

这种头面型的特征是头窄、长脸，像长方形。

这种头面型的人擅长外交手腕，喜交际；友善和气，态度温和有礼，机警。这种人欲达到目的，绝不用武力，而用他的机警、外交手腕和智慧聪明。这种人做一个外交家或推销员是很合适的。这种人的缺点是，缺乏力量、魄力和执行力，且不善理财。



四、四方型

这种头面型的特征是：前额上部方形，方下巴，身体亦随之有方形的趋向。多为大将领、实业家、运动家、飞行家、探险家。

这种头面型的男子较多，女子较少。这种人精力充沛，生性活泼，好动，好冒险，不受拘束，好自由，喜户外生活。这种人不爱谈理论，而讲求实际，有建设性。他们的身体能耐劳，吃得苦中苦。他们的缺点是，不喜读书，智力懒惰，不善思考。所以，他们只好用他们的手及身体，认真踏实地去做或执行思想家所计划的事情。

五、平直型

这种头面型的人数较多，特征是：前额较直，直鼻子，嘴与下巴均平直，头面侧面成一直线形状。

此类型人性格比较中性，缺点是经常犹豫不决。

六、凹进型

这种头面型的特征是：前额上端突出，眼眉部分平坦，鼻子低，唇部短缩，下巴突出，整个头面侧面成凹进形状。

这种头面型的人，与下面的凸出型的人正相反，他们的个性可以用一个“慢”字表示。思想行动皆缓慢，一切慢吞吞，不急进，固执而不切实际，缺乏创造力。但这种人却因此而养成一种谨慎、不盲从、不冲动的性格。镇静、从容，理智重于感情，善思索，一切三思而后行，不妄动，故惹祸的机会少。能忍耐，有持久力，态度温和，随遇而安，是其优点。

七、凸出型

这种头面型的特征：前额后倾，高鼻梁，唇部突出，下巴短缩，整个头面侧面成凸出形状。这种头面型的人，智力极佳，思想快，行动敏捷，善观察，富创造，喜进取。可以用一个“快”字表示他们的个性。

这种人虽然反应快，但缺乏持久性与忍耐心，而且冲动、易怒。所以，



他们的缺点就是，不免过于性急，欠深思，妄动。这种人言多而直爽，故易失言。

八、上凹下凸型

这种头面型与上述上凸、下巴正相反。它的特征：前额上端突出，眼眉平坦，鼻子低，唇部突出，下巴短缩。

其性格特点是想到就去实施，行动力强，有冲劲。他们行动快于思想，故不易有周密之计划，而行动，常常不免轻率疏忽，所以每每行动之后会后悔，与纯凸面型的人从不后悔的性格不同。这种人不重实际，易冲动，缺乏领悟力与忍耐力。

九、上凸下巴型

这种头面型的特征：前额后倾，眼眉高出高鼻梁、嘴唇短缩，下巴长而突出。

这种人因为前额后倾，所以思想快，下巴长而突出，行动慎重。他们的性格重实际，有魄力，是一个领袖人才。他的性格缺点，就是易趋专制、固执。假使你是一个未结婚男生，那么你如有意追求这种头面型的女孩，最好要有耐性，多用些追求时间。因为也许她已属意于你，只是她觉得还没有到行动的时机而已。

头语中的微表情

看人第一眼接触到的就是对方的头部。头部略微上抬的男性，显得有精神和力量。头部略低，平视前方的女人，显得温文尔雅。

头部的姿态也有许多含义。例如，点头表示赞同或允许，抬头表示感兴趣或有意投入，摇头表示否定或怀疑，垂头则表示厌倦或精神萎靡，头上仰