

Micro
expressions
psychology

微表情 心理学

读脸见心准确到骨子里

破解你不能错过的微表情密码

亦凡◎著

最容易撒谎的是语言，最难撒谎的是微表情

通过表情勘破别人的内心世界，洞悉表情后隐藏着的情绪密码

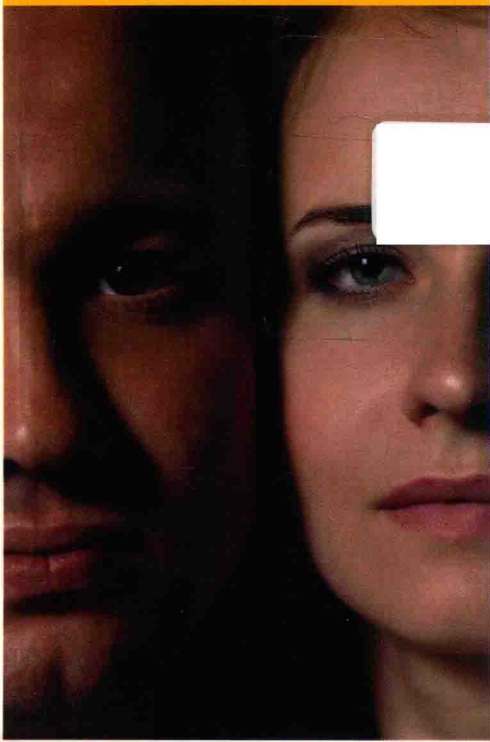
这是一本你等了很久的书，因为它能够帮你瞬间征服他人心理，快速成为人际关系中的超级赢家！



中国出版集团



研究出版社



微表情心理学

破解你不能错过的微表情密码

亦凡◎著



中国出版集团



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

微表情心理学 / 亦凡著. — 北京 : 研究出版社,
2017.3

ISBN 978-7-5199-0006-9

I. ①微… II. ①亦… 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 289228 号

微表情心理学——破解你不能错过的微表情密码

作 者 亦 凡 著

责任编辑 刘姝宏

出版发行 研究出版社

地 址 北京市东城区沙滩北街 2 号中研楼

邮政编码 100009

电 话 010-64257418(总编室) 010-64267325(发行部)

网 址 www.yanjiuchubanshe.com

电子邮箱 yjcbfxb@126.com

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 11

版 次 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5199-0006-9

定 价 36.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

热播美剧《别对我撒谎》中，主人公卡尔用令人惊异的方法轻松破案：没有刑讯逼供、没有物证，只是和爆炸案犯罪嫌疑人聊了会儿天，捕捉到对方耸肩、吸鼻子等几个转瞬即逝的表情、动作，便以此为线索找出了爆炸物的安置点，让人目瞪口呆。

他凭什么线索破的案？答案很简单：面部表情，也就是

大家平常所说的“读心术”。

有人说，脸是思维的画板，人们的情绪都会被面部表情凭借眼、眉、嘴以及面部肌肉的变化等体现出来，内容极为丰富，例如“喜气洋洋”“气势汹汹”“愁眉苦脸”“眉开眼笑”等都是表示人们喜怒哀乐的表情。可以说，人的面部是人体语言的“稠密区”。曾有学者估计，人脸可以做出二十五万多种不同的表情，这一估计似乎太过惊人，但一般心理学家都认为，人的面部表情变化有两万种以上。例如，作家托尔斯泰曾经描写过八十五种不同的眼神和九十七种不同的笑容。

人类的面部是最富表现力的部位，它能表达多种复杂的信息，如愉快、冷漠、惊奇、诱惑、恐惧、愤怒、悲伤、厌恶、轻蔑、迷惑不解、刚毅、果断等，而且面部表情也能传播比其他媒介更准确的情感信息。

人类的心理活动非常微妙，但是从表情里往往会流露出一些蛛丝马迹。比如遇到高兴的事，面部肌肉就会松弛。在人际交往中，如果你够仔细，便能够发现人们的面部总会有各种各样的表情。通常，一个人内心往哪个方向想，他的注意力就会在哪里集中，这是人最原始的反应。而人的注意力集中之处，往往又会从眼神中表现出来，从眉毛上流露出

来，从鼻子和嘴巴上反映出来。所以，即使你再能伪装，也难以避免表情的“背叛”。从这个角度来看，人的表情最能真实地反映一个人的思想所在。

在某大学的课堂上，鸦雀无声，心理学教授把一张光碟放进电脑，然后转过身对大家说：“请大家注意看屏幕上出现的一系列人脸，每一种人脸代表着一种心理。三分钟后，你们告诉我，在这些常见的表情中，代表轻蔑、恐惧、悲伤、喜悦、愤怒和惊奇的各是哪一张。”同学们好奇地将影像看完，最后给出答案，但还是有一半的学生没有将表情和其表达的心理完全对应上。

教授说：“你们错得最多的就是把厌恶和愤怒混淆了，因为在这两种表情中，眉毛都是朝下的。”接着，教授向大家展示了一组照片，继续说道：“你们看，虽然眉毛都是朝下，但是人在愤怒的时候嘴唇是闭起来的，而且嘴唇的颜色会因生气而发白；当一个人表现出厌恶时，他的鼻孔是收缩变小的。”有一个同学问：“那惊奇和恐惧怎样区分呢？”教授回答：“在惊奇和恐惧时，人的眉毛都是向上展开，嘴巴是张开的。但是人在恐惧时嘴巴会比较紧，而且嘴巴还会向耳朵的方向扩张，而人在惊奇时嘴唇是放松的。”

讲完之后，大家都感受到了表情密码的神奇。原来，在

这些司空见惯的表情中，竟然藏有这么多有趣的信息。因此，面部表情可以说是鉴别情绪的重要标志。面部表情还有个心理学名词，叫“微表情”。主要是指人们通过做一些细小的表情向对方表达某种内心感受的心理活动。微表情一般都是下意识的，因此停留的时间很短，最短的只会持续二十五分之一秒左右。它是人的本能反应，不受思想的控制，也难以掩饰。因此，把微表情说成突破别人心理的利器并不过分。

在日常生活中，很多的矛盾和隔阂多缘于对对方错误的判断。而这种误会，会使得人际关系变得更复杂。如果你懂得解读别人的表情密码，那么就能轻松地走进对方心里，在高兴的时候陪他们高兴，在难过的时候陪他们难过，这样在交往中你就占了绝对的优势。若你完全不懂他人的心理，会让别人觉得和你话不投机，就很难引发其内心的情感共鸣，他人便会本能地对你产生抵触和对抗心理。所以，准确地理解对方的微表情可以了解别人真实的内心世界，从而为人际交往提供指导和帮助。

总之，在这个错综复杂的社会里，大家每天都要和各种各样的人打交道、相处交往，如果你能从别人的微表情中揣摩出对方的心思，那么你就能很好地洞悉他人的内心。

目 录

微表情——反映本意的“读脸神器”

- | | |
|-----------------------|-----|
| 破译人心的“密码”让其无所遁形 | 002 |
| 只有揭开他的面具才能直捣黄龙 | 007 |
| 别装了，你所有的秘密都在脸上 | 011 |

谁想要控制潜意识？门儿都没有	015
情绪才是人们言行的真正主宰	019
读懂他内心的秘密才能对症下药	025
施展读脸术要注意这些“戒条”	030

眉飞色舞——出卖内心的“污点证人”

八字式倾斜的眉毛：我真没用，我心情很糟糕	036
眉毛呈 10:10 状：主脸是吧，我可要发飙了	040
眉毛高抬：你说的话我连标点符号都不信	044
眉毛下压紧绷：情况糟透了，我内心很不爽	049
眉毛动起来：我很靠谱，相当值得你信任	053
眉头紧锁，嘴角下拉：我对你很不满意	058
眉毛稍稍上扬：难道你忘了？这到底是咋回事？	062
眉毛向上紧拉：哎呀，可吓死我了	067
眉毛半放低：这是什么意思？	071
手放在眉骨附近：这下糗大了	076

三

顾盼神飞——暗藏玄机的“摇曳多姿”

- 眼神下移：唉，我肯定不行，一定会失败 082
- 眼珠乱转：我读书少，你别欺骗或伤害我 087
- 斜着眼睛看人：我瞧不上你，你不配 094
- 眼睛发亮：哈哈，这才是我的兴趣所在 097
- 视线的变化：我心里的“波澜”你懂吗？ 102
- 偷偷斜瞟：我对你很感兴趣 107
- 翻白眼：其中的“潜台词”你要仔细琢磨 112
- 眼神躲躲闪闪：你说的话是真的还是假的？ 117
- 挤眼睛：哥们儿，快帮我说话圆场子啊 122
- 瞳孔放大：我内心的情绪在慢慢集结 127

四

鼻观心——这其中的弯弯绕你都懂吗？

- 鼻尖上布满汗珠：我……我可不紧张 134
- 鼻孔外翻：我很生气，后果很严重 139
- 鼻子微胀：我对你有看法，心里不高兴 143
- 不由自主地抹鼻子：我说的话别人会相信吗？ 148
- 鼻子泛白：我兴致不高，别再惹我了 153
- 抬高鼻子：我这么傲慢就是给你看的 157
- 鼻子歪向一边：我要么不屑，要么不信任 160
- 皱鼻子：我真是受够了，你快停下吧 163

五

嘴唇的艺术——“口是心非”的最佳泄密者

- 嘴角上扬：别猜了，我就是看不起你 170

嘴唇紧绷：我一定会坚持到底	174
嘴唇紧闭、嘴角向下：这么大的事，我行吗？	179
点头时眼睛闭合：干得漂亮，我看好你	184
手指放在嘴唇中间：我的内心很纠结	187
轻咬下嘴唇：我心里紧张死了	191
抿紧嘴巴：我现在比较烦	196
嘴唇全开：哦，我的天啊	201

六

下巴的门道——这些猫腻儿真让人意想不到

用手托下巴：我真是受够了	206
嘴唇带动下巴抽动：我很尴尬	210
眼睑下垂、下巴上扬：你已经惹恼我了	213
下巴水平前伸：我真想揍你一顿	216
下巴高扬：我是“天下第一”	220
下巴不断后缩：我非常怯懦，不太相信你	224
下巴向下牵动：难道真拿你没招了？	228
抚摸下巴：嘘，别吵，我正在沉思	232

七

笑逐“言”开——你知哪个是真哪个是假

- 眼角出现鱼尾纹：我的心情不错 238
- 眼睛里没笑意：我的笑其实是挤出来的 242
- 笑时撇着嘴角：我不坦诚，笑得也不情愿 246
- 抿着嘴笑：这跟我有什么关系吗？ 250
- 笑不露齿：其实，我内心是拒绝的 254
- 抬着下巴微笑：你懂我心里的优越感吗？ 257
- 眼眸斜视的微笑：注意，我是在嘲讽你 261
- 双眼微眯的微笑：小心了，我正在算计你 264

八

假伤悲——如此用心的忽悠要仔细辨别

- 双眉下压：我的内心充满困惑和悲痛 268

闭着嘴痛哭：我控制，控制，再控制	273
哭时刻意咧嘴：我的悲伤是装出来的	277
睁大眼睛哭泣：我其实是在耍心眼儿	281
流泪时嘴角下拉：唉，谁懂我内心的委屈	284
眼睑下垂、双目无神：神药也难治的悲伤	288

九

辨谎言——是你演技好，还是我揭穿得早？

目不转睛地盯着你看：被你拆穿又能怎样？	292
抬高语调、生硬地重复：我其实很会装	296
说话时面无表情：我只是在隐藏我的内心	300
不断地眨眼睛：我心里有个小九九	304
手捂着嘴巴：说瞎话千万别被拆穿了	308
眼睛左膘右看：真真假假你分得清吗？	313
左右脸表情不对称：我在隐藏真实情感	318
频频咽口水：有些事真的不想让你知道	322
耸耸肩膀：我只是随便找个理由打发你	325

语速降低或结结巴巴：怎么才能把谎话说圆呢？… 330

行为与眼神不协调：我在绞尽脑汁胡编乱造 …… 334

微表情——反映本意的“读脸神器”

作为一个心理学名词，微表情是指我们通过一些细小的表情向别人表达心中真实的感受。微表情是一种不自觉的表情，能反映出一个人真实的习惯、性情或特性，可谓反映本意的“读脸神器”。虽然微表情停留时间非常短暂，有时甚至只有二十五分之一秒，然而，在人际交往中微表情的作用十分重要。因为任何微表情都可能“泄露”心中的某些信息，只要捕捉住这些细小的表情，就很容易搞清楚对方到底怎么想。

破译人心的“密码”让其无所遁形

亚伦·皮斯在《身体语言密码》中写道：“交流中有百分之六十至百分之八十的决定是在身体语言的影响下做出的。”因此，虽然口头语言是我们日常交流最重要的方式，但是借助身体语言，我们能够让交流更加有效、便捷。

现在已经有很多专家开始对身体语言进行研究，人们也更加重视观察每个人身上透露出来的“表情”。例如在工作中遭到上司的无理指责时，下属会不自觉地紧握拳头，表达此时内心的愤怒。在恋爱中，面对心仪男士的表白，女孩会不自觉地低头，用双手摸自己的衣角，展现出自己的害羞和欢喜。这些动作都会“暴露”当事人的内心，无声地向对方表达了自己的情绪和心意。

由此可见，身体语言的微表情其实无处不在，只是我们以前忽略了它，没有仔细地去观察它。

从人类诞生起，身体语言就一直伴随着我们。但是随着人类不断地进化和发展，口头语言成为主流，对于身体语言