



心理学与 微表情

一颦一笑 一举一动 一言一行 明察秋毫
心理秘密 表情密码 情绪真相 通通读懂

增订3版 李娟娟 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

心理学与 微表情

一颦一笑 一举一动 一言一行 明察秋毫
心理秘密 表情密码 情绪真相 通通读懂

李娟娟 著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与微表情/ 李娟娟著. —增订3版. —北京: 中国法制出版社, 2017. 4

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 8476 - 3

I. ①心… II. ①李… 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 (2017) 第 078941 号

责任编辑: 胡 艺 (ngaihu@gmail.com)

封面设计: 周黎明

心理学与微表情

XINLIXUE YU WEIBIAOQING

著者/李娟娟

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2017 年 6 月第 3 版

印张/16 字数/216 千

2017 年 6 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 8476 - 3

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010 - 66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010 - 66034985

市场营销部电话: 010 - 66033393

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

—— 前 言 ——

与口头语言相比，身体语言是更古老，也更诚实的语言。它通过根深蒂固的本能反应来表达内心的真实情感和想法，所以比口头语言更加可信。但对很多人来说，身体语言仍然是一个陌生的符号系统，读懂身体语言似乎要么是心理学专家才具备的特长，要么是FBI特工洞察嫌疑人内心虚实的神秘武器，就像影视剧中常见的测谎仪或者超能力一样。

实际上，就像我们可以学会口头语言一样，掌握身体语言并没有想象中那么困难。在生活中，我们每天都在运用身体语言，挥挥手、露出微笑、皱下眉头，这些都是基本的身体语言。当你与熟悉的人交流，或者与陌生人擦肩而过的时候，都会下意识地留意对方的身体语言——表情、身体姿势、手势、腿脚动作等等，这是我们获取信息的可靠渠道。

现在，我们要做的就是更加深入、全面地了解身体语言系统，在交流中更加重视身体语言信号的解读，表达情绪和想法的时候巧妙地结合身体语言。当你能够轻松地看懂身体语言，娴熟地运用身体语言的时候，就可以向别人展现一个更丰富、更有魅力的自我，

同时更加准确和透彻地理解对方的心理，减少工作和生活中的摩擦和误解，提高人际交往的效率。一个身体语言高手自然也是一个沟通的能手，掌握并熟练运用身体语言会让你事半功倍，游刃有余。

我们策划和编写了这套《心理学与微表情》《心理学与微反应》《心理学与微动作》丛书，作为你了解身体语言的系列通俗读物。一个人的眼睛、嘴巴都在无声地说话，手脚动作、身体姿势都在传递微妙的信息，你接收到了吗？读懂了吗？翻开这本书，对你一定有所帮助。

— 目 录 —

第一章 微表情——真实的情绪反应

谁控制我们的情绪——情绪与边缘大脑 / 006

细节露出马脚——微表情泄天机 / 011

最擅长说谎的部位——不诚实的面部表情 / 015

第二章 笑逐颜开——开心微表情

笑容——喜悦之情的表达 / 020

强烈的喜悦——开怀大笑 / 024

让人满足的喜悦——饱满的笑容 / 027

眉开眼笑——如何分辨真假笑容 / 033

难以觉察的微笑——笑容微表情 / 038

安慰他人，自我解嘲——苦笑 / 041

第三章 横眉怒目，咬牙切齿——愤怒微表情

愤怒从何而来——愤怒情绪的来源 / 046

露出牙齿——饱满的愤怒 / 053

- 闭紧嘴巴——愤怒微表情 / 057
- 路见不平一声吼——愤怒的吼叫 / 061
- 长坂坡前一声吼——愤怒的威力 / 066
- 暴风雨过后——平静的下半脸 / 070
- 眉毛和上眼睑的距离——愤怒的程度 / 074
- 脸红脖子粗——愤怒的其他线索 / 079

第四章 可怕的想象——恐惧微表情

- 恐惧是想象的产物——恐惧情绪的产生 / 084
- 开枪之后的斯佳丽——饱满的恐惧表情 / 091
- 惊讶 + 悲伤——恐惧的表情组合 / 095
- 皱眉头，张嘴巴——恐惧与惊讶的差异 / 100
- 担忧、不安、害怕——恐惧的衍生情绪 / 107
- 苦命的贾迎春——担忧微表情 / 111
- 刚烈的尤三姐——不安微表情 / 114
- 关云长单刀赴会——害怕微表情 / 116

第五章 从默默流泪到欲哭无泪——悲伤微表情

- 损失无法挽回——悲伤情绪的产生 / 120
- 痛哭——淋漓尽致的悲伤情绪 / 121
- 薛宝钗的悲伤——被压抑的痛哭表情 / 127
- 委屈的鸳鸯——默默流泪的微表情 / 131
- 花落人亡两不知——平静的悲伤 / 136

悲伤的衍生情绪——愧疚微表情 / 140

第六章 转瞬即逝——惊讶微表情

惊讶——意外刺激的产物 / 144

不易被察觉的惊讶——惊讶微表情 / 148

为什么是微表情——刺激的强度较弱 / 154

惊讶为何一闪即逝——动物的生存本能 / 157

更多的信息和空气——吃惊时的眼睛和嘴巴 / 160

惊讶也能作假——虚假惊讶表情识别 / 162

惊怒、惊恐、惊喜——惊讶表情组合 / 169

惊讶之后是什么——惊讶转向厌恶（悲伤） / 176

第七章 从不屑到恶心——厌恶微表情

面对粪便状的巧克力——厌恶情绪 / 182

想象呕吐的模样——极度厌恶的表情 / 186

被嫌弃的刘姥姥——饱满的厌恶表情 / 190

讨人厌的赵姨娘——厌恶表情的等级 / 193

寇准的斜楞眼——不屑一顾时的眼神 / 203

第八章 无声的嘴巴——嘴部微动作解读

难言之隐的表现——闭紧嘴巴 / 208

打死我也不说——咬嘴唇 / 211

得不到满足的自我安慰——吮吸手指 / 215



咬牙切齿——火山爆发的预兆 / 218

实在太无聊了——打哈欠 / 222

吞咽口水与舔嘴唇——缓解焦虑 / 225

第九章 聚焦心理变化——眼睛的秘密

眼随心动——眼球转动方向 / 230

视觉阻断——敏感的自我保护 / 238

一瞬间的真实——瞳孔变化 / 240

窥探内心的窗口——眼睛的变化 / 247

— 目 录 —

第一章 微表情——真实的情绪反应

谁控制我们的情绪——情绪与边缘大脑 / 006

细节露出马脚——微表情泄天机 / 011

最擅长说谎的部位——不诚实的面部表情 / 015

第二章 笑逐颜开——开心微表情

笑容——喜悦之情的表达 / 020

强烈的喜悦——开怀大笑 / 024

让人满足的喜悦——饱满的笑容 / 027

眉开眼笑——如何分辨真假笑容 / 033

难以觉察的微笑——笑容微表情 / 038

安慰他人，自我解嘲——苦笑 / 041

第三章 横眉怒目，咬牙切齿——愤怒微表情

愤怒从何而来——愤怒情绪的来源 / 046

露出牙齿——饱满的愤怒 / 053



- 闭紧嘴巴——愤怒微表情 / 057
- 路见不平一声吼——愤怒的吼叫 / 061
- 长坂坡前一声吼——愤怒的威力 / 066
- 暴风雨过后——平静的下半脸 / 070
- 眉毛和上眼睑的距离——愤怒的程度 / 074
- 脸红脖子粗——愤怒的其他线索 / 079

第四章 可怕的想象——恐惧微表情

- 恐惧是想象的产物——恐惧情绪的产生 / 084
- 开枪之后的斯佳丽——饱满的恐惧表情 / 091
- 惊讶 + 悲伤——恐惧的表情组合 / 095
- 皱眉头，张嘴巴——恐惧与惊讶的差异 / 100
- 担忧、不安、害怕——恐惧的衍生情绪 / 107
- 苦命的贾迎春——担忧微表情 / 111
- 刚烈的尤三姐——不安微表情 / 114
- 关云长单刀赴会——害怕微表情 / 116

第五章 从默默流泪到欲哭无泪——悲伤微表情

- 损失无法挽回——悲伤情绪的产生 / 120
- 痛哭——淋漓尽致的悲伤情绪 / 121
- 薛宝钗的悲伤——被压抑的痛哭表情 / 127
- 委屈的鸳鸯——默默流泪的微表情 / 131
- 花落人亡两不知——平静的悲伤 / 136

悲伤的衍生情绪——愧疚微表情 / 140

第六章 转瞬即逝——惊讶微表情

惊讶——意外刺激的产物 / 144

不易被察觉的惊讶——惊讶微表情 / 148

为什么是微表情——刺激的强度较弱 / 154

惊讶为何一闪即逝——动物的生存本能 / 157

更多的信息和空气——吃惊时的眼睛和嘴巴 / 160

惊讶也能作假——虚假惊讶表情识别 / 162

惊怒、惊恐、惊喜——惊讶表情组合 / 169

惊讶之后是什么——惊讶转向厌恶（悲伤） / 176

第七章 从不屑到恶心——厌恶微表情

面对粪便状的巧克力——厌恶情绪 / 182

想象呕吐的模样——极度厌恶的表情 / 186

被嫌弃的刘姥姥——饱满的厌恶表情 / 190

讨人厌的赵姨娘——厌恶表情的等级 / 193

寇准的斜楞眼——不屑一顾时的眼神 / 203

第八章 无声的嘴巴——嘴部微动作解读

难言之隐的表现——闭紧嘴巴 / 208

打死我也不说——咬嘴唇 / 211

得不到满足的自我安慰——吮吸手指 / 215

咬牙切齿——火山爆发的预兆 / 218

实在太无聊了——打哈欠 / 222

吞咽口水与舔嘴唇——缓解焦虑 / 225

第九章 聚焦心理变化——眼睛的秘密

眼随心动——眼球转动方向 / 230

视觉阻断——敏感的自我保护 / 238

一瞬间的真实——瞳孔变化 / 240

窥探内心的窗口——眼睛的变化 / 247

—— 第一章 ——

微表情——真实的情绪反应

我们应当从细微之处着手，观察人的面部微表情。一个人可以理智地控制自己的面部表情，但是却很难控制自己的面部微表情。我们从对方的面部微表情着手，就可以准确地推测对方真实的内心活动与情绪反应。



谁控制我们的情绪——情绪与边缘大脑

当你遇到自己不喜欢或是厌恶的事物时，你的第一反应就是闭上眼睛，或者是赶紧逃离。当你遇到危险的时候，你会出现恐惧的表情，并且拔腿就跑。

我们在做出这些动作和表情的时候几乎是不用思考的，直接就做出来了。这些肢体动作与面部表情在我们的日常生活中经常出现，但是我们为什么会做出这些动作和表情呢？这个问题的答案就隐藏在我们的大脑之中。

大脑是一个人最重要的器官，我们所做出的动作与表情都是执行大脑命令的结果。人类作为高级动物与其他动物最重要的区别就在于大脑十分复杂和精密。

1952年，保罗·麦克林提出了一个新的理论，他把人类的大脑划分为主要的三大块，即爬行虫类大脑（脑干）、哺乳动物类大脑（边缘系统）和人类大脑（新皮质）。也就是说人类有三个大脑，而且每个大脑所负责的领域都不一样，其中我们的情绪以及所出现的表情与动作都是由边缘大脑负责的。

保罗·麦克林的这个理论是建立在进化论基础上的。达尔文所提出的进化论在当时遭到了很多人的质疑与指责，因为在人们心中，自己是万物之灵长，但是达尔文却用他的进化论告诉我们，人

类属于高级动物，是由低级动物渐渐演变而来的。

现在已经有许多人接受了进化论，而且许多科学理论和研究也是建立在进化论基础上的。不过，依然有人对进化论充满了质疑。

按照进化论的观点，爬行类动物属于低级动物，因此它们的大脑构造十分简单。也就是说，在保罗·麦克林的理论中，爬行类动物大脑只有脑干。那么脑干的作用是什么呢？

脑干的作用主要就是维持一些基本的生命特征和运动，例如呼吸和心跳等。所以说，对于动物而言，脑干是最先出现而且是必不可少的。

脑干绝对属于三个大脑中的劳动标兵，因为只要一个人还活着，他的脑干就不能停止运作；一旦停止，也就意味着这个人已经没有了生命的气息，换句话说他不再是人，而是一具尸体。

在医学中，一个人是否死亡是根据这个人的大脑是否停止运作而确定的。也就是说，只有这三个大脑都不再运作了，医生才能宣告这个人真正死亡。例如植物人，他的边缘大脑和新皮质大脑处于休眠的状态，植物人不会有理性的思考，也不会有情绪，更不会做出动作或者表情。但是植物人依然是有生命迹象的，因为他的脑干没有死。他的脑干依然在勤奋地工作，所以植物人仍然有基本的心跳、呼吸和血压，等等。

在爬行类动物之后，地球上渐渐进化出了哺乳类动物，人类就属于哺乳类动物。哺乳类动物比爬行类动物要高级，因为哺乳类动物的大脑不仅有脑干的组成部分，还进化出了新的部位——边缘大脑。



也就是说，哺乳类动物除了维持基本的生理功能之外，还会感受到喜悦与悲伤，开始表达情绪与情感，只不过其情绪与情感没有人类丰富而已。

我们的边缘大脑主要负责情感与情绪。我们做出某种表情或是某种动作，实际上都是情绪与情感的外在表现。因此可以说表情或动作是我们情绪的画板。我们要想知道对方的情绪如何，最重要的途径就是观察对方的表情或是动作。

在心理学实验中，心理学家往往选择一些动物来作为实验的对象。其中很多都是哺乳类动物。因为哺乳类动物和人类一样都具有边缘大脑，因此会表达情绪与情感。而爬行类动物只有爬行类大脑，没有情绪与情感，那么即使爬行类动物作为研究对象，基本上也无法得出与人类有关的心理学成果。

在哺乳类动物中，有一种猿类渐渐进化成了人类。人类与猿类最重要的区别就在于大脑的构造。因为人类的大脑中产生了新的组成部分——新皮质。新皮质大脑是人类作为高级动物最重要的特征，也是我们进行理智思考的主要区域。

例如智障儿，其实就是大脑中的新皮质区域发育不良的结果，所以智障儿与正常人在智商上有所区别，但是这并不表明智障儿的情商是低下的。因为如果智障儿的边缘大脑发育良好的话，他会和正常人一样具有情绪和情感。只是他们不会理智控制自己的情绪和情感罢了。

人类大脑中的新皮质大脑虽然出现的时间比较晚，但是却具有