

微表情 心理学

瞬间领悟你原本未知的真相

**Micro
expr
ession**

掌握人心密钥，
揭开人性外衣，

读懂微表情
背后的心理真相，

观人于细微，
察人于无形。

孙浩 编著

在稍露即逝的微表情里，
往往隐藏着对方真实的心理感受。
微表情是了解一个人真实内心的直接途径。

沈阳出版发行集团

沈阳出版社

微表情 心理学

瞬间领悟你原本未知的真相

孙浩 编著



沈阳出版发行集团
◎ 沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微表情心理学：瞬间领悟你原本未知的真相 / 孙浩编著. — 沈阳：
沈阳出版社，2016. 11

ISBN 978-7-5441-7977-5

I. ①微… II. ①孙… III. ①表情 — 心理学 — 通俗读物
IV. ① B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 278572 号

出版发行：沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址：沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编：110011)

网 址：<http://www.sycbs.com>

印 刷：三河市兴达印务有限公司

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：16 印张

字 数：200 千字

出版时间：2017 年 1 月第 1 版

印刷时间：2017 年 1 月第 1 次印刷

选题策划：张晓薇

责任编辑：杨敏成

封面设计：一个人·设计

版式设计：点石坊工作室

责任校对：李 飞

责任监印：杨 旭

书 号：ISBN 978-7-5441-7977-5

定 价：36.80 元

联系电话：024-24112447

E-mail：sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。



目录

第一章 析微察异——看得透才能活得好

不能识人就不能交人、用人，甚至是防人。识人一事，很多人往往不得要领，乃至一再失察，不得人脉。所以说，人们需要练就一双能够透过表象看清本质的火眼金睛，把人心看得透彻、看得全面，直至看到骨子里，这样你才能真正得到自己需要的人脉，使你立于不败之地。

成事之先要识人 / 2

知人知面还要知心 / 4

看透人心才好做事 / 6

初次见面就要心中有数 / 8

多角度透视人物本质 / 11

全方位把握人物特点 / 13

人无完人，不要只看缺点 / 15

微表情看人心的十大忌讳 / 19

第二章 相由心生——脸部扫描会告诉我们什么

俗话说“相由心生”。人，或许可以控制自己的言谈与举止，但绝对控制不了自己的外貌。而外貌恰恰是人内心的显示屏，它能流露出比言行更为真实的信息。假如你能读懂他人的外貌，那么，你也就能更为了解他人的内心。

我们从脸谱上能看到什么？ / 28

微表情——心灵的真实反映 / 31

眉宇之间的心情体现 / 32

手指连着心 / 34

鼻子里面蕴含的语言 / 36

不说话，也能察其心 / 38

笑并不一定是因为开心 / 39

微笑其实有多种含义 / 41

简单准确的直观识人三法 / 44

第三章 眼通心路——眼部表情最容易泄露内心

美国著名讽刺小说家欧·亨利有一句名言：“人的眼睛都是探照灯！”这就是说，眼神都是心理的一种暗示，都是可以捕捉的密码。你要学会打量对方的眼神，发现其心理之变化，这样你就会更睿智。

人的眼睛是会说话的 / 48

练就一双识人慧眼 / 50

读懂一双眼，了解一群人 / 53

想隐藏丑闻的眼神 / 55

不理对方眼神的人 / 57

四处张望的眼神 / 59

逃避眼光的人 / 60

没有表情的眼睛 / 61

不信任的眼神 / 63

第四章 手足连心——肢体表情从来不会说谎

人的肢体微表情，其实隐藏着大量真实的信息，反映了人的心态、性格、感情和欲望，等等。我们可以通过一个人的行为举止来观察他真实的内心世界，从而见机行事，我们的难度在于必须提前做出判断和反应，否则，恐怕就会比较被动了。

破译肢体语言密码 / 66

小动作中暗含玄机 / 69

指尖上的舞蹈 / 70

举手之间有密语 / 72

搓手散发的信号 / 73

为何他爱拍脑袋？ / 74

环抱双臂的含义 / 75

握手可知人心 / 77

抓耳挠腮为哪般？ / 80

那些傲慢的姿态 / 81

腿部信息也很丰富 / 82

不同走姿体现不同性格 / 84

站姿，人之秉性的自然表现 / 87

坐姿是窥探内心的关键 / 88

睡姿泄露一个人的潜意识 / 92

日常交流动作有深意 / 96

第五章 说话听声——一瞬间参透话外之音

一个人的言语，在一定程度上可以反映一个人的一些实际情况。言谈话语表达出来的信息有真实与不真实之分，要想准确识别单凭感觉是不够的。你不仅要分析他人的话中之意，更要分析其言外之意，同时，还要捕捉住一些相关的细节加以辅证。假如不善于分析他人的言论，辨其是非善恶，是无法正确考察一个人的。

嘴是心灵的大门 / 100

话语中的心灵密码 / 101

每个人都会说“语外语” / 103

诱导对方说出来 / 106

借助交谈透视对方 / 109

听出对方弦外之音 / 111

看透心才能有效沟通 / 114

从打招呼看对方性格 / 115

从闲谈破译他人的心态 / 116

从客套话中看清对方的真心 / 120

口头禅背后的内心世界 / 121

言语偏颇者性格有缺陷 / 124

洞察口蜜腹剑之人 / 125

透析喋喋不休之人 / 126

解读常把“我”挂嘴边的人 / 128

破译喜欢谈论妻子的男人 / 129

从吵架分析一个人的本质 / 131

第六章 “微”观偏好——隐藏在习惯中的心灵地图

一个人的习惯是后天形成的，有什么样的习惯就会有什么样的性格；兴趣爱好则是一个人内心的自然流露，是不带任何掩饰的。这是一个人最真实的状态，是一个人内心的最佳表现方式，只要我们留意观察，看看他日常有哪些习惯，都爱好些什么，我们就能拨云见日，识得他的庐山真面目。

不同的嗜好体现人的性格 / 136

从阅读偏好看性格 / 139

从音乐偏好看人性 / 142

从舞蹈偏好看个性 / 144

从收藏偏好看心绪 / 146

从卧室装饰看心态 / 148

从旅游方式看性情 / 150

从汽车喜好看品位 / 152

从运动喜好透视人 / 154

迷恋电脑的人多内向 / 157

从举杯姿势分析男女 / 158

从端红酒杯姿态看人 / 159

从打电话洞察人心 / 161

名片上有别名的人 / 164

不给别人名片的人 / 165

名片印有多种头衔的人 / 166

名片上有日期及地点的人 / 168

带着他人名片四处走的人 / 169

第七章 破解谎言——看清说谎者的面目

西方社会流行着这样一句谚语：“当真理还在穿鞋的时候，谎言已跑出很远了。”就连莎士比亚也曾发出感慨：“上帝啊上帝，这个世界为什么这样喜欢说谎呢！”事实就是这样，不管你愿不愿意面对，我们的现实生活中早已充斥着大量的谎言，我们无法回避它们，就必须每天去面对、去听、去看、去感受，去破译。

手揉眼睛——可能在睁眼说瞎话 / 172

手遮嘴巴——千万别把真话说出口 / 173

手摸鼻子——我的鼻子变长了没有？ / 174

笑由衷——他想用笑迷惑你 / 175

如何使对方说出真话 / 177

“请君入瓮”破谎法 / 181

推门见山破谎法 / 184

计中设计识谎言 / 186

以谎试谎法 / 187

“不告诉”就是告诉 / 189

第八章 明辨爱情——什么是对方的真实情感

我们常像喜欢偶像一样钟情于一个人。那时候觉得对方什么都好，似乎能够拯救你孤单的灵魂，能陪你一起过所有你想要的生活。然而有时这种最初的崇拜，却往往会把我们带进阴沟。请注意，无论一个人是公主、是王子、是花魁、还是才子，他都会有不为人知，极力伪装的一面。

他喜欢你的征兆 / 192

看透男人的一张张脸 / 195

男人怎样看待恋爱和婚姻？ / 200

“逆向思维”看男人 / 203

男人爱你才说你“傻” / 206

男人越爱你越计较你的过去 / 209

浪漫有时只是男人的手段 / 212

嘴上说娶你，未必会娶你 / 215

“我不想结婚”意味着什么？ / 219

明明他想分手，却要你说出口 / 223

女人发嗲，意味着有所要求 / 226

女人折腾你，是因为在乎你 / 230

她没事找事，是在试探你 / 234

不在意名分——她只想玩玩儿 / 237

女人若骗人，也很有一套 / 240

第一章 析微察异 ——看得透才能活得好



不能识人就不能交人、用人，甚至是防人。识人一事，很多人往往不得要领，乃至一再失察，不得人脉。所以说，人们需要练就一双能够透过表象看清本质的火眼金睛，把人心看得透彻、看得全面，直至看到骨子里，这样你才能真正得到自己需要的人脉，使你立于不败之地。

成事之先要识人

世界是人的世界，想要读懂世界，必要读懂人。成大事者都知道自己成长的真正土壤就是由人组成的社会，所以他们走上社会之前先学习如何识人，看懂人心是他们成功的重要法宝。

在我国历史上，历代杰出的思想家、政治家都认识到“为政之要，唯在得人”，发出了“千军易得，一将难求”的感叹。这不仅是看重人才在决定战争胜败，国家兴亡中的重要地位和作用，同时也是对知人识人不易的感慨。为此，所有成大器者，没有不会看人识人的，他们不仅是知人识人的专业研究员，也是深有资历的识人专家。

人的识别，是对人的觉悟、品质、知识、工作能力、性格、精力状况等方面，进行全面的考察与评价。“知人”既是人才管理的重要内容，又是对人合理评价和科学管理的前提条件。可以说，知人是坚持公道正派、任人唯贤的基本保证。没有识人的“慧眼”，“近己之好恶而不知”，就不能坚持公道正派、任人唯贤的原则。是对人才实施科学管理的重要环节，知人是用人尽其才，才尽其用的必不可少的环节，同时也是激励人才奋发进取的有效措施。

刘邦的长处是善于知人用人，大胆从基层中提拔人。陈平的重用就是其中一例，刘邦看中陈平的长处，因此，没有猜疑他是归降之臣而重用

之。等到朝中大臣谗言诋毁之时，刘邦却深明用人之道，不予理会，对陈平厚加赏赐，提升为护军中尉，监察全体官兵。从此，诸将再不敢诋毁陈平。

中国历史上的明君唐太宗曾说过“何代无贤”，非常值得今天的识人用才者深思、借鉴。唐太宗之所以使朝廷欣欣向荣，出现“贞观之治”，就是因为他知人识人。因此，能否识人在很大程度上决定着个人的生存。

“人之难知，不在乎贤不肖，而在于枉直。”即识别虚伪和诚实。人有坏人与好人之分，英雄有真英雄与假英雄之分，君子有真君子与伪君子之分。人还可以分为虚伪与诚实；有表面诚实却心藏杀机；有“大智若愚”，表面看上去是愚笨的样子，而内在里却是聪明之人；有“自作聪明”而实际的愚人；有两面派……

难怪人们常说，天下者，知人为难。今天，大家懂得知人难，就不会对人轻易下结论，就会更科学地鉴别人。

“事之至大，莫如知人”。对于领导者来说，“帝王之德，莫大于知人”，没有比识人才更重要的了；对聪明的人来说，“知者莫于知贤”，没有比发现和了解贤者更重要的了；对于主持政务的人来说，“尚贤者，政之本也”，尊重贤士是治政的根本；“求治之道，首与用贤”。治理国家的方法，首先在于使用贤人。“安危之本在于任人”，即国家安危的根本在于任人。

“夫为国家者，任官以才，立政以礼，怀民以仁，交邻以信；是以官得其人，政得其节，百姓怀其德，四邻亲其义。夫如是，则国家安如磐石，炽如焱火，触之者碎，犯之者焦，虽有强暴之国，尚何足畏哉！”

这就告诉人们：对于治理国家的人来说，任命有才能的人为官，按照礼制确立政策法规，以仁爱之心安抚百姓，凭借信义结交邻邦。如此，官

员由有才干的人担任，政事得到礼教的节制，百姓人心归附只因为他的德行，四邻亲近友善只因他的恪守信义。这样，国家则会安如磐石，炽如火焰，触犯它的一定被撞得粉碎，冒犯它的一定被烧得焦头烂额。如此，即便是有强暴的敌国存在，又有什么值得畏惧的呢！但要做到这一点，只有知人才能为事之至大，莫如知人识人，因此，一个成功人士首先必是一个善于识人知人的高手。

我们说，成事之先要识人，识人方可兴大事。

知人知面还要知心

一个卓有见识的人，即使在十分安全的地方，对生活中发生的不同寻常的事情或举动，都会居安思危，事先看透他人的真实居心，而采取未雨绸缪的防范之策。

第一个阶段是描述性阶段，通过初步的接触、观察即能描述所观察对象的外貌特征、兴趣爱好以及文化水平程度、工作情况、社会地位，等等。

第二个阶段是预测性阶段，即进一步了解观察对象的性格特点、思维特征、思想感情、为人处世的态度，等等。此阶段不但能够准确地描述一个人，而且还能预测到一个人的行为。

第三个阶段是解释性阶段，即进一步对一个人的性格成因、生活经

历、行为动机及心理基础等进行全面的了解与认识。此阶段不但能预测一个人的行为，还能解释其行为的动机以及性格的心理基础。由此，观察一个人，必须正确掌握观察的深度，特别是对一个未知的“陌生人”更不可盲目地下结论，只有通过多方面的认真考察，才能获得准确的了解。

通过三个阶段的融会贯通，人们可以很快地了解一个人的内心动态。从而推断一个人的未来与动向。不少英才行为反常、性格怪异，甚至表现为顽劣不堪，但明眼人能透过表面现象看出他们的本来面目。

春秋战国时期，赵国的国王赵简子想确立王位的继承人。于是赵简子便写了一篇训辞，并将训辞分别写在两块竹简上面，叫两个儿子各执一块，并要熟记训辞的内容。三天之后，赵简子将大儿子伯鲁叫到身边，要他背诵训辞，可伯鲁一个字也没有背出来；叫他把竹简拿出来看一看，伯鲁说早就弄丢了，现不知去向。赵王虽然不悦，但并未面斥。接着赵简子又把无恤叫来，叫他背诵训辞，无恤从头至尾一字不漏地背了出来，后问他竹简在哪里，无恤立即从袖中取出，并恭恭敬敬地奉呈赵王。赵王心虽然高兴，但并未夸奖。通过这次考验，赵王了解了两个儿子的做事态度，认为无恤能够严守父训，做事认真，听从教育，勤谨有礼，便确立无恤为他的继承人。

与赵简子相反，出身农户的刘裕虽没有多少文化，却能够一统天下，他凭借的是自己的豪侠志气。

刘裕在东晋末年南北朝混战之际，崛起于行武，终其一生，戎马倥偬。这位靠战争登上皇位的农家子弟，勇武善战、胸有韬略，的确充满了“金戈铁马，气吞万里如虎”的英雄气概。刘裕曾在桓玄手下做一个小小的头目，当时桓玄已篡位，在私下，他的夫人对桓玄说道：“依我看来，刘裕龙行虎步，风度不凡，恐怕不能为人下，不如早点除掉他，迟了恐怕

养虎遗患。”桓玄说：“我刚刚平定中原，目前正是用人之际，战时杀他对我没有什么好处。等关、河平定之后，再作打算吧。”一个女子能够很快看出一个人的将来，是与她平素看人无数，得出的结论分不开的。只是等到桓玄“再作打算”的时候，刘裕早已羽翼丰满，率领他的人马向自己的帝王之路进发了，不出几年，便夺取了天下。

由此不难得出一个结论，一个人的行动，他人没有心灵的睿智和一双慧眼是看不出来的。

伟人与凡人，心力高超的人与智力平平的人，差别仅在咫尺之间。就是在那很微小的地方，有的人发现了重要的甚或石破天惊的事件，有的人却一无所见。因此，每个人都不可忽略小事，常常就是在小事上，就在对一个人举手投足的认识上，可以看出事物变化的真实情况。

看透人心才好做事

古人说：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”做事与“人情定律”是分不开的，不察、不懂人情是万万不可的，因为人情是无根的东西，要想把它固定，必须先牢牢地掌握它。

换言之，通晓人情，就是要具有一种设身处地、将心比心的态度。从正面而言，就是要“己欲立而立人，己欲达而达人”。就好比身上冷了要穿衣，应该想到他人也冷了，也应该穿衣；肚子饿了要吃饭，应该想到他

人也和你一样。懂得这些，你就要“推食食人”、“解衣衣人”。

从反面而言，通晓人情就是要“己所不欲，勿施于人”。你爱面子，就别伤他人的面子；你要得到他人的尊重，就要先得尊重他人。“只许州官放火，不许百姓点灯”的事情，也不是没有人做。

当然，做到通晓人情还不够，有的人既通又晓，但自视清高，懒得去做人情。情要做出，还需要有一定的人缘。人缘好的人，才会广交朋友，受人们的欢迎。

虽然话是这么说，但人情的“通”，人缘的“有”，是不能靠守株待兔的，天上不会无缘无故地掉下一张馅饼，并且刚好掉到你的嘴里，只有去做，人情才会光临你。

做人情的前提就是先察言观色，善于识透人心。

察言，就是“闻一知十”，观色，就是“见面明意”。

张先生与王先生在一家商场相遇，王先生带着他的独生女，两人边走边谈些生意上的事情，当经过女装柜台的时候，张先生注意到王先生的女儿的眼光落在了一件红色的衣服上。第二天，张先生来到王先生的家，送给王先生的女儿一件红色的衣服作为礼物，王先生的女儿很开心，却没想到，她的父亲有一天要给“张叔叔”一个面子，将这个情还上。

曾有个“盲人摸象”的故事说的是，几个盲人摸象，摸到耳朵的说如箴篱；摸到肚子的盲人说如鼓一样；摸到牙的说像牛角一样；摸到鼻子的说像条粗绳索；摸到尾巴的盲人说似扫帚一样；摸到脚的盲人说似桶一样的东西。

由于视觉的障碍，盲人看不见大象的立体画面，每个人只摸到了大象的一部分，却把它当作整体来看，这个故事给所有知人、识人者怎样去全面认识别人以深刻的启示。