



# 心理神探

## 破解身体语言

*Psychological Detectives*

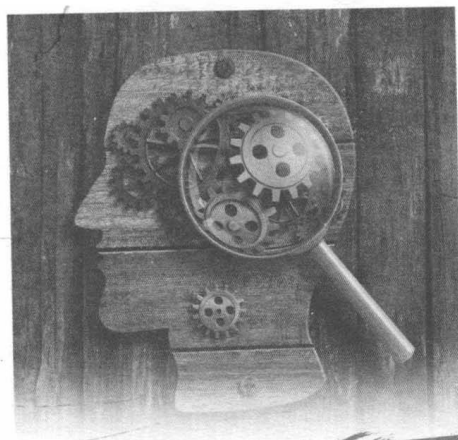
鲁芳（知名心理作家）◎著

面部表情识谎  
身体语言揭谎

超准闻声识人  
解除心理闭锁

心理神探教你解开语言和行为的密码

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



# 心理神探

破解身体语言

鲁芳（知名心理作家）◎著

*Psychological Detectives*

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理神探：破解身体语言/鲁芳著. —北京：中国法制出版社，2018.2

ISBN 978 - 7 - 5093 - 2863 - 7

I. ①心… II. ①鲁… III. ①身势语 - 通俗读物  
IV. ①H026.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 303399 号

责任编辑：吕静云

封面设计：李 宁

---

心理神探：破解身体语言

XINLI SHENTAN; POJIE SHENTI YUYAN

著者/鲁 芳

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2018 年 2 月第 1 版

印张/16 字数/238 千

2018 年 2 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 2863 - 7

定价：39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：66054911

市场营销部电话：66033393

邮购部电话：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)

# — 目 录 —

## 第一章 心理神探教你面部表情识谎术

面部表情的丰富性就在于它可以展示各种各样的心理特征，任何一种心理情绪都可以通过一个人的面部表情呈现出来。你知道其中的原因吗？表情和情绪之间有什么样的关系？表情可不可以造假，情绪又能不能掩饰？生活中最为常见的几种表情有哪些？如何判断表情的真假？笑也不完全是善意的符号，心理神探将带你从另一角度解析隐藏在笑容背后的秘密。如果说面部表情与真实的内心情绪不符合，那又该如何识别和判断呢？鼻子、嘴巴，还有下巴，它们都有哪些小动作，这些小动作意味着什么呢？

### 第一节 表情与情绪 / 002

### 第二节 五种典型的微表情 /006

悲伤 /006

惊讶 /010

恐惧 /012

愤怒 /013

厌恶 /015

破案小视窗：根据面部表情破案 /016



### 第三节 解读笑容玄机 /019

笑容的积极意义 /019

几种不同的笑容特征 /023

### 第四节 鼻子、嘴巴、下巴，谁在撒谎 /026

鼻子的说辞 /026

嘴巴的辩解 /030

下巴的供认不讳 /031

破案小视窗：下巴上的胡须 /036

## 第二章 当我与你四目相对

假如让你和一个人目光相对，你会在对方的眼睛里看见什么？是自己吗？不是。眉眼间其实隐藏着丰富的信息，信不信眉眼也会说话呢？那个看着你的人是不是喜欢你？还是对你有点不耐烦？瞳孔瞬间放大，然后又忽然变小，这暗示着什么呢？两个人在聊天的过程中，怎样的视线交流才恰到好处？对方突然间停止了视线交流，你知道他心里在想些什么吗？有人说撒谎的人不敢正视对方的眼睛，真的是这样吗？那些一直看着对方眼睛的人就不会撒谎吗？

### 第一节 眉眼会说话 /040

眉毛的心语 /040

心之窗——眼睛 /043

### 第二节 瞳孔的秘密 /046

### 第三节 视线——折射内心 /049

视线交流 /049

视线阻断 /051

#### 第四节 不同方向的眼球滚动 /056

破案小视窗：凭借眼神揪出恶魔 /060

### 第三章 心理神探教你超强身体语言破谎术

身体语言也叫非语言，在一个人什么都不说的情况下，你也可以从他的举手投足间寻找到你想要的东西，很多时候这比语言还要可靠。心理神探观察一个人的手就可以判断其基本性格。人在撒谎的时候会有哪些小动作？你相信手也可以演绎情绪吗？握手，又有哪些值得注意的地方？如何才能不会被他人先占优势？另外，如果你想揭穿某个人的谎言，关于腿脚的动作你千万不能放过，不管是坐着，还是站着，腿脚上的小动作简直太多了，它们并不复杂，只要你懂得这些小动作，谁还欺骗得了你呢？什么是躯体距离？这中间有什么讲究呢？如何根据躯体距离的远近判断一个人是否愿意接纳你？

#### 第一节 静观其手 /064

“我手写我心”的奥妙 /064

不安分的手 /067

爱搞小动作的手 /069

双手的情绪 /074

破案小视窗：握手，感知真诚的重要途径 /075

#### 第二节 腿脚摆放的玄机 /078

站立时腿脚怎么摆放才安全 /079

逃避的暗示 /081

何时欢喜何时忧 /082

王者风范——领地占领 /084

### 第三节 坐姿解读，助你透视人心 /088

### 第四节 走路姿势观看内心 /095

### 第五节 躯体距离 /099

躯干空间距离 /099

躯干远近的潜台词 /100

胸腹发出的信号 /104

破案小视窗：喜欢“勾肩搭背”的人有什么心理 / 108

## 第四章 心理神探超清晰微镜头

在显微镜下你会看清楚每一个细菌，在心理神探的微镜头下你同样可以观察到动作的每一处细微变化。撒谎的人会有怎样的面部表情？如何在微镜头下寻找作假的线索？低头表示完全服从吗？点头就一定表示赞同吗？摇头的潜台词是什么？歪着脑袋的人有什么样的心理呢？假如一个人将脖子露给你看，你知道对方会有什么心理吗？习惯耸肩的人是不是在撒谎？当一个人感到不自在的时候会做出何种反应？遭遇意外事件时又会有何种反应？每一种动作的背后都有一种心理状态，你知道这其中的奥妙吗？

### 第一节 微镜头之一：面部表情造假线索 /112

### 第二节 微镜头之二：应对 /119

低头 /119

点头 /121

摇头 /122

歪头 /123

脖子 /125

耸肩 /127

第三节 微镜头之三：安慰 /130

面部的安慰 /130

口唇的安慰 /133

眼睛的安慰 /136

言语的安慰 /137

身体的安慰 /138

第四节 微镜头之四：冻结 /141

面部表情的冻结 /141

呼吸的冻结 /142

手臂的冻结 /144

双脚的冻结 /145

第五节 微镜头之五：占领 /147

双臂的领地占领 /147

腿脚的领地占领 /150

第五章 心理神探教你超准闻声识人法

一个人说话的声音其实也暗藏秘密。你知道怎样通过一个人说话的语气判断出他的心理状态吗？哪种语气最有可能是撒谎的语气？语速的快慢往往和一个人的性格分不开，你知道这是怎么回事吗？话题暗示了一个人对什么比较关心，这也正说明了这个人的性格特征，这些和谎言又有什么密切的关系？谈话中的一些小动作有什么特殊的含义呢？如何在言语与动作之间寻找谎言的证据呢？不假思索就脱口而出的口头语代表着一个人怎样的心理和性格特征？





## 第一节 语气识别法 /154

语气揣摩心理 /154

学会驾驭语气 /158

## 第二节 语速识别法 /160

语速缓急 /160

语速及谈话风格的变化 /161

## 第三节 话题识别法 /163

开篇的方式 /163

涉及话题 /164

谈论的方式 /168

## 第四节 小动作识别法 /171

## 第五节 口头语识别法 /175

口头语与心理 /175

常用口头语 /175

字面聊天习惯用语 /179

破案小视窗：FBI 审讯中的套话技巧 /180

## 第六章 心理神探教你超凡识谎术

在这一章中，心理神探将带我们细致解读谎言的几种心理，只有掌握了这些心理，我们才有揭谎的着手点。那么，谎言与一个人的性格有什么关系？谎言的心理又有哪些？生活中我们如何用一双慧眼去识别一些最常见的谎言呢？面对不怀好意的欺骗，我们该用什么样的手段揭穿它们呢？异性之间往往有一些很微妙的小谎言，你知道吗？怎样通过一些小动作读透异性的心思呢？

第一节 心理神探教你认识谎言心理 /184

谎言与性格的关系 /184

与谎言有关的几种心理 /186

生活中的谎言 /187

第二节 自投罗网——谎言无处藏身 /191

第三节 原形毕露——谎言的标志性动作 /195

第四节 心理神探教你解读异性体态语言 /198

第五节 男人眼中的女人 /204

破案小视窗：小动作看穿男人心 /207

## 第七章 心理神探教你超效心理影响术

初次见面，如何迅速读懂对方内心并与之建立相互信任的关系？想说服一个人又不想遭到拒绝，比较有效的办法有哪些？如何在一开始就赢得主动？怎样说话才算是会说话？如果不抢先控制对方，对方就会逐步将你控制，神奇的心理影响术也是心理神探的绝技。学会影响心理的技巧无疑会为你的人际交往加分，通过探知对方内心，你将赢得更多的认同和主动。

第一节 如何快速与对方建立信任 /212

探知内心 /212

赞美巧妙化 /215

让对方敞开心扉的技巧 /217

第二节 怎样有效说服人心 /220

读懂心理动机，改变对方立场 /220

变换身体位置，解除心理闭锁 /222



影响心理 /223

寻找心理时间点的弱势 /225

第三节 会说话的人都这样 /227

一开口就动情 /227

分清场合，注意分寸 /228

说别人感兴趣的话题 /231

拒绝好好先生，适当反馈 /232

第四节 影响他人选择的方法 /235

心理神探教你影响他人选择 /235

延伸：不被他人拒绝的方法 /238

守住主导优势 /239

第五节 以话套话的心理战略 /244

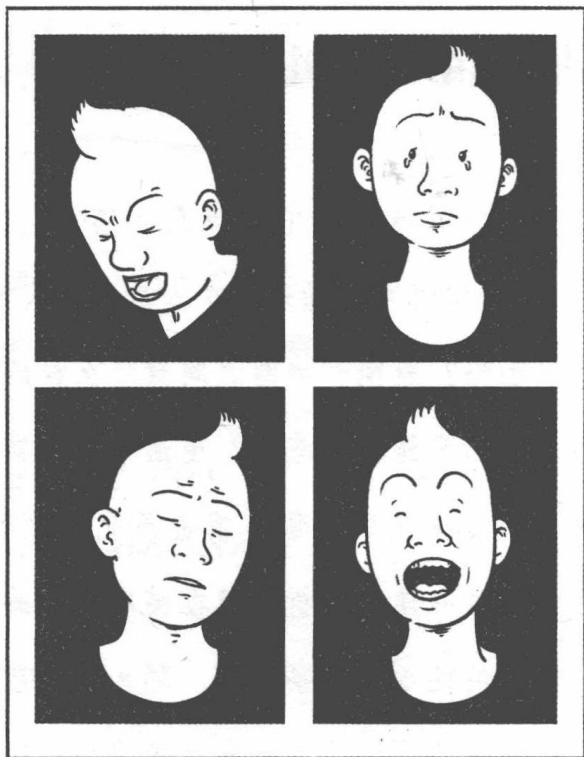
## —— 第一章 ——

# 心理神探教你面部表情识谎术

面部表情的丰富性就在于它可以展示各种各样的心理特征，任何一种心理情绪都可以通过一个人的面部表情呈现出来。你知道其中的原因吗？表情和情绪之间有什么样的关系？表情可不可以造假，情绪又能不能掩饰？生活中最为常见的几种表情有哪些？如何判断表情的真假？笑也不完全是善意的符号，心理神探将带你从另一角度解析隐藏在笑容背后的秘密。如果说面部表情与真实的内心情绪不符合，那又该如何识别和判断呢？鼻子、嘴巴，还有下巴，它们都有哪些小动作，这些小动作意味着什么呢？



## 第一节 表情与情绪



早在人类还没有语言可供交流的时期，肢体动作包括面部表情就已经成了解读身边人内心的工具之一。而在今天，语言是人类最主要的，也是最便捷的交流方式。但语言可以粉饰，语言也并不代表真实的内心，对方可以为了隐瞒身份、恶意欺诈或某种目的，甚至是出于善意而讲假话，你也无从发觉与识别。可别忘了，还有一个很不错的显示器——面部表情。

人的面部表情很复杂，几乎每一种表情都代表一种内心的情绪。

可很多时候，大多数的面部表情都是假装出来的，为了达到某种目的。其实在很早之前就有研究显示，面部表情的识别和身份的识别是人类一项特殊的技能，不管是同一张面孔下的不同表情，还是同一种表情下的不同面孔，人类几乎都可以根据经验做出识别。在心理神探面前，任何人都是透明的玻璃，因为他们会把你内心的情绪看得清清楚楚。听起来似乎很玄乎，但事实确实如此，在心理神探面前，谎言是藏不住的。

如果将情绪狭义地理解为个体内心的一种体验，那么，面部表情就是这种内心体验的外在的面部反映了。例如在大学同学聚会上，不是很熟识的人会微微一笑，表示友好，同时也带有“保持距离”的暗示；在听见有人说“某某去年就得贵子了”的时候，睁大眼睛，张开嘴巴表示吃惊“这么快啊”；当一旁有人在滔滔不绝地炫耀着自己离校这几年的光辉历程的时候，你或许会轻轻撇嘴一笑，看似不经意间的一个小动作，实际表示的是不屑；当走夜路时被人从后面拍打肩膀，被惊吓了的你会倒吸一口凉气，同时嘴巴、眼睛均放大，表示恐惧；当得知好友的不幸消息时，你禁不住为他感到悲伤，这时候眉眼低垂，两眼无光，眉头微微皱起来……如果这时候你不希望这样的情绪被别人看出来，那就很可能强做高兴状，刻意提升眉毛，表示精神很好，等等。

所以，当真的有情绪产生的时候，正常情况下都会呈现于面部。但在日常生活中，人们多半不愿意将自己的内心轻易展示给他人，学会了伪装，面部表情便成为一种“面具”。因此，我们可以说有情绪就有表情，却不能说有了面部表情就一定有情绪产生，即我们不能单



独根据面部表情轻易对一个人的内心下结论。

有一个年轻的女教师在黑板上写下了几个描述情绪的词语：悲伤、失落、开心、大笑、愤怒、厌恶，然后她要求学生根据词语的提示做出各种不同的面部表情。只见一个学生主动站起来生动地演绎了一场面部表情的精彩表演，当他在演绎愤怒的时候，真的像极了“愤怒的小鸟”，双眉下压呈倒“八”字，眉间还有挤在一起的“皱纹”，嘴巴紧闭，似乎紧紧憋着一口气，等待爆发的一刻，场下立即响起了热烈的掌声。谁敢说，这位表情技艺极强的学生是真的在愤怒？一个优秀的演员还可以在数秒的时间内流出悲伤的眼泪。因此，单纯观察面部表情是不能判断人的内心情绪的。

心理学实验表明，要想最大限度地通过观察面部表情来洞悉一个人的内心状态，需要一个有效的刺激。当遭遇刺激时，只要人是清醒的，大脑就会持续接收到各种各样的信息，以便做出处理性的应对。例如一个高考学生信心百倍地等待着分数线的揭晓，本以为自己不费吹灰之力便可以考上一所较好的大学，但是没想到竟落榜了，心在一瞬间沉入谷底，先是惊讶，不敢相信眼前的事实，经过反复确认无误后，终于接受了现实，然后便是前所未有的失落、悲伤，因为知道事已成定局，再也没有挽回的余地。这一系列心理过程如果不是刻意加以掩饰，外人都会从他的脸上看出来。心理神探在侦察过程中就力求寻找真实信息，过滤掉那些虚假的伪装。

还有一个需要探讨的问题就是，表情会说谎吗？

我们多数人都可以快速识别那些普通、常见的表情，进而判断对方的心绪状态。根据历史案例记载，3岁以下（包括3岁）的儿童是

不能完全识别所有基本的面部表情的，而心智正常及那些年龄更大的青少年就可以顺利地判断生活中的常见表情。但事实上，面部表情很复杂，同一种表情会同时掺杂多种情绪在里面，让人很难区分究竟是什么样的心境；也有一些堪称自控力超强的高手，会把他们内心的情绪反向演绎在脸上，或者是干脆“四不像”，给人极大的迷惑。所以，要想不被骗，我们有必要做两件事：一是具备识别真实情绪的面部表情，并学会拆解各种复杂情绪的表情特征的能力；二是在具备前一个能力的前提下，学会分辨真假。也就是说，情绪演绎出的面部表情几乎为真，而被理智控制了的面部表情多半都是假的。



## 第二节 五种典型的微表情

人的脸通常可以向外界传递很多种不同的信息，相当于媒介，是一种信息显示器。一般在观察脸部的时候，善于观察的人总是能够获得比别人更多的讯息。不难理解，因为通常人们看见一张脸，首先注意到的往往是这张脸的大小、轮廓，圆还是尖，乃至五官的特征等，第一时间就细心观察表情的人却很少。而通过表情感知对方内心的做法，离不开微表情的解读。心理神探在工作过程中就发现，很狡猾的人就是利用面部表情掩饰了自己的真实身份。因此，心理神探开始对面部表情展开深入的研究，并认为面部表情很多时候都掩盖了人们的真实内心，很容易给别人造成表面假象，正是因为面部表情是可以直观看见的，而真实的内心则是难以捉摸的。

“微表情”其实是一个心理学名词，不受理智思维控制，或许由情绪引发，也或许是因为习惯，在一瞬间闪现的或者是不充分的细微的表情，就是微表情。

据此，心理神探为了识破对方，根据多年的工作经验研究总结出6种人类特有的面部微表情特征，以此作为对照就可以很快分辨出对方有没有刻意隐瞒事实。本节讲其中的5种。

### 悲伤

心理神探接触过很多不同的人，这中间有敌人，也有自己的亲