

胡慎之

——著

Don't Lie to Me

别对我说谎

微表情读心术



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

Don't Lie to Me

别对我说谎

微表情读心术

胡慎之
——
著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别对我说谎: 微表情读心术 / 胡慎之著. —南京:
江苏文艺出版社, 2012.4
(心理必杀技丛书 ; 1)
ISBN 978-7-5399-5128-7

I. ①别… II. ①胡… III. ①表情—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 024239 号

书 名 别对我说谎: 微表情读心术

著 者 胡慎之

责任编辑 赵 阳 姚 丽

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

集团地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 江苏凤凰新华印务有限公司

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 6.875

字 数 110 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5128-7

定 价 22.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

与胡慎之老师相识源于《别对我说谎》。

那是2010年的夏天，作为“四大火炉”之一的南京，烈日炎炎。南非世界杯正在如火如荼地进行着，那个夏季，整个世界因为足球而疯狂，让人血脉贲张。

而作为主持人的我，在主持了五年综艺节目之后，面临着一段真空期，享受着足球魅力的同时，也在思考着自己将来职业生涯的走向。

很荣幸，我受到《别对我说谎》节目组的邀请，担任这档全新的心理访谈类节目的主持人。

在第一次与胡慎之老师对台本的路上，我倒真有很多心理活动。对于心理学，除了强迫症、人格分裂、忧郁症等这些很大众化的名词之外，我几乎一无所知。我所能肯定的就是，有这么多年主持经验垫底，我的心理应该算强大了吧。可心理学家到底是什么样的？他们真的能看穿人的内心世界吗？研究微表情的心理学家又是什么样的呢？

谈到表情，我不禁莞尔。控制表情，是我大学的专

业课程之一，我接受了四年专业系统的表演训练，又有面不改色心不跳的优良遗传，我至少不会像只小白鼠一样，成为胡老师来到江苏的第一个研究对象吧。

调整呼吸，走进会议室，一个温文尔雅的中年男人端坐在会议桌旁，客气的寒暄之后，我们直入主题。在详细讨论完所有细节之后，会议室的气氛开始轻松了起来。

“小陆，你买足球彩票了吧？”胡慎之老师突然向我抛出了问题。

嗯？他怎么会知道？哦，最近世界杯这么火，像我这个年纪的年轻人，买张彩票很正常。这应该算是推理，不是心理学范畴吧？快速的心理活动之后，我提起神，故作轻松地答道：“是啊！”

胡老师扶了一下他那副很潮的黑框眼镜，微笑着对我说：“我还可以很肯定地说，昨晚那场球，你输了！”

会议室顿时一片寂静，同事们似乎也很期待我的答案揭晓。而我，顿时僵住了。他这么会知道？如果第一个问题有可能是他的猜测，那他又怎么会猜到我昨晚的彩票全都打了水漂呢？他到底是研究微表情的，还是算命的啊？我是不是应该伸出左手，让他帮我看看手相啊！瞬间，我的心理崩溃了，这太神奇了吧！这就是研

究微表情的心理学家的风采吧。一直到今天，他都没有告诉我，在我们第一次见面的时候，他是如何做出那样准确的判断的。所以说，有时候，搞心理学的人，也是挺讨厌的……

很快，胡老师凭借他扎实的理论功底和丰富的实践经验，获得了整个团队的认可。在节目中，凭着他对微表情的准确解读，和对当事人心理的细腻把握，谎言在他的面前无处遁形，他也成为了这个舞台上的捉谎第一人。

一年半以来，《别对我说谎》栏目组分析解决了七十多个真实的案例，并成功地把这些真情故事搬上了电视屏幕，和观众们一同分享了这些令人动容又发人深省的人间悲喜剧。

也许即使读完了这本书，你也不可能一夜之间就变成一个微表情专家。但至少，在你面对那些或木然或灵动的脸庞时，当你看到那些喜怒哀乐的表情时，你能够读懂他们背后的真正意义。

微表情，其实是一个大世界……

· 目 录 ·

序 / 001

一

你不得不看的微表情 / 001

二

别对我说谎 / 017

三

读心商业场 / 059

四

无处不在之社交微表情 / 097

五

把爱看清楚 / 119

六

娱乐一把微表情 / 161

七

家里那点小动作 / 183

一
你不得不看的微表情

前段时间，有一部以谍战为主题的电视连续剧《黎明之前》在各个省台热播，获得了很高的收视率。其中有一个情节令人印象深刻。在和代号为“水手”的地下共产党员之间的一场较量中，自以为聪明的保密局长输了，而他之所以输，正是因为“水手”巧妙地利用了微表情和肢体语言。

具体情节是这样的：“水手”被保密局长抓获，在审讯过程中，“水手”用一个弥天大谎误导了局长。为了获得局长的信任，他利用肢体动作配合自己的谎言。这其实是一个很简单的动作，在回答一个关键问题的时候，



“水手”说了真话，但在肢体语言上却“虚晃一招”：他抱住双臂，身体往后靠，并且目光往下，避开了对方的眼神。

保密局长立刻敏锐地观察到了这个动作，他对此解读为：“水手”在撒谎！多年的工作经验告诉他，人在撒谎的时候，内心难免感到紧张和焦虑，会下意识地做出一些自我安慰的小动作，同时撒谎后紧张羞愧的情绪，也会在脸上呈现出来。这一刻，“水手”的动作和表情正好符合这些规律。局长为自己成功地识破了谎言而暗自得意，殊不知正好钻进了“水手”设的套里，让费尽辛苦就要得到的情报从眼皮下溜走了。

微表情随处可见

一位有妇之夫，对他的年轻情人说：“我一定会离婚娶你的。”话语中有种信誓旦旦的感觉。年轻女孩很开心，立马给他一个拥抱，而她并没有



看到趴在她肩膀后面的那位男士，把手放在眉骨处，并在那一刹那，流露出羞愧的神情。

一位推销员，在口若悬河地推销自己的产品，而他的顾客也不停点头，推销员很高兴地认为他的推销会成功。但他此时没有发现一个细节，那位顾客在不停地拨弄他的衣袖，似乎他的衣袖上有一些细细的毛球，而实际上顾客穿的是一套新西服，并没有什么毛球存在。同时，顾客的脚尖向着门的方向，两只脚一前一后，这是对说话者所说内容不感兴趣、想离开的典型肢体语言。

一位小学老师，在给自己的学生进行说服教育，孩子很认真地听着老师的话，老师很满意。在老师回头喝水的当口，孩子侧了一下头，并在那一刻皱了一下眉头，撇了一下嘴，只是零点几秒。这是典型的鄙视和厌恶的表情，这位老师的教育工作算是彻底失败了，并且孩子在心里已经把老



师放在对立的一面了。

究竟什么是微表情？



“微表情”这一概念最早由美国心理学家保罗·埃克曼在 1969 年提出。当时，一个名叫玛丽的重度抑郁症患者告诉主治医生，她想要回家看看自己的剑兰和花猫。提出请求的时候，她显得神情愉悦而放松，不时地眯起眼睛微笑，摆出一副撒娇的模样。令人震惊的是，玛丽在回家之后，尝试了 3 种方法自杀，结果未遂。

事后，埃克曼将当时的视频反复播放，用慢镜头仔细检视，突然在两帧图像之间，他看到了一个稍纵即逝的表情，那是一个生动又强烈的极度痛苦的表情，只持续了不到 1/15 秒。后来，埃克曼将其称为“微表情”。

假如把人的脸部看作传播信息的媒介，人们可以通过“阅读”每一张脸，获取自己想要的信息。一般来说，人类有 7 种情绪：愤怒、恐惧、厌恶、惊讶、难

过、愉快和轻蔑。

正常的表情一般持续在 1/2 秒到 5 秒之间，有一个起承转合的过程。而微表情的与众不同就在于持续时间较短，一般只有 1/25 秒至 1/5 秒。这种表情往往和欺骗形影相伴，无论是善意还是恶意，当人们试图掩饰、刻意隐瞒某种心理活动时，内心的真实想法反而可能通过微表情表达出来。

1978 年，埃克曼发布了面部动作编码系统。这一系统发现，人脸部的 43 块肌肉，可以组合出 1 万多种表情，其中 3000 种具有情感意义。埃克曼根据人脸解剖学特点，将其划分成若干相互独立又相互联系的运动单元。分析这些运动单元的运动特征及其所控制的主要区域和与之相关的表情，就能得出面部表情的标准运动。2002 年，这个系统进行了一次升级，对表情的捕捉准确率甚至达到了 90%。

我们为什么要了解微表情

表情是人际沟通的重要方式，但是当我们想要通过表情去探查人内心的真实想法时，不是看他的主要表情。因为每个人在社会化的过程中，已经潜移默化地学

会按照情境呈现适当的表情。



比如说，一位男士在被别人赞美的时候，他想要表现出自己是一个谦虚的人，他就会克制自己的欣喜，尽量表现得诚恳、淡定，那么从他脸上就很难发现开心的表情。但是，这种愉快、得意的情绪并不是完全没有，也不可能完全被控制。如果我们用特写镜头去放大、放慢他的表情，就会发现，在被夸奖后的一瞬间，他的嘴角快速地往上翘了一下，眉毛挑了一下，这是一种愉悦满足的表情，尽管在0.3秒后他已经换上一副很谦虚的模样。

一名嫌疑犯被警察抓到，被审讯的时候，他一直保持沉默，警察也束手无策。此时，微表情专家也许可以找到一些线索。要证明他与另一名嫌疑犯是否认识，只需要问他那个人的名字，对方或者否认、或者沉默，无论他说了什么，他的微表情都会出



卖他。因为，当警察提到那个名字的时候，嫌疑犯脸上会出现一刹那惊讶的表情，眼睛放大，眉毛上挑，嘴巴微张。从这个只有零点几秒的微表情，我们就可以推断，那个名字和嫌疑犯一定有关系。

在生活中，我们习惯于从语言去判断，但是更多的真实信息会从脸部表情和身体语言传递出来。微表情和肢体语言很难伪装的，它们是情绪最真实的表达，但是我们很多人往往会忽略它们。

我们生活中经常发生这样的情况：比如有些家庭里，孩子长大后，父母并不知道孩子在外面究竟做了些什么，直到某天才忽然知道自己的孩子做了极端的事情。实际上，如果父母懂得微表情、肢体语言的话，在此之前，就可以发现很多蛛丝马迹，从而避免这些不好的事情发生。

再比如说我们招聘员工，来应聘的人可能在情绪控制上有问题，但我们忽略了一些细微表现，录用了他，日后就有可能给企业带来很大的麻烦和损失。

当然，有很多人本身就善于掩饰自己的情绪，可能是因为安全感比较低，也可能是因为个性本身就很沉着、内敛。但是一个人如果没有经过特殊训练，其实是很难控制微表情的，他只能控制一些大的动作。比如说

当他愤怒时，他可以进行自我控制，不让自己怒目而视，但是从微表情来看，那一刻他的眉毛快速地皱了一下，或者鼻孔张开来，可能还会不自觉地握拳头，尽管他立即意识到了这一点，马上放松下来，但那瞬间的微表情还是泄露了他内心真实的情绪。

有一次，一位邻居跟我母亲说，她有个女儿，25岁，交了一个男朋友。她说：“那个人到我们家来，眼神很飘忽，都不敢看我一眼，这样的人不行。而且他的手一直在拼命地摩擦大腿，一副坐立不安的样子。问到关键事情，也总是支支吾吾。”其实这是相当专业的说法，她从这些方面判断出这个人是有问题的。

很多时候，肢体动作可以把情绪的表现放大。人的身体是一个整体，语言、表情以及肢体的动作，相互协调工作，不可能拆开来看。也就是说，人们内心的一些情绪通过语言来表达的只有20%，更多的是在情境中，通过各种方式互动，包括微表情、肢体语言，才能帮助我们完整地把握对方真正想要表达的意思。

谎言与微表情

几乎每个人都曾经有过说谎的经历。据美国心理学