

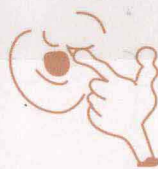
微表情 微反应

识别他人表情背后的心理活动
洞悉他人行为背后的真实意图



高贵和尊严、自卑和好强、精明和机敏、傲慢和粗俗，都能止或者运动的面部表情和身体姿势中反映出来。
如果你观察到了他（她）真实的微表情和微反应，接着又看试图掩饰和造作的表演，那么真相已经摆在你的面前了。

朱建国 / 编著



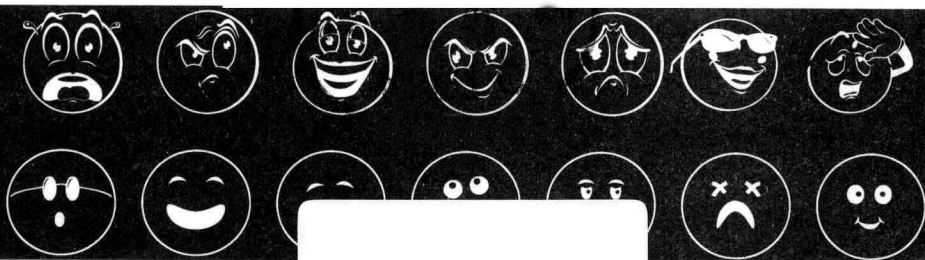
中国华侨出版社



看人看事准到骨子里

微表情 微反应

朱建国 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

微表情微反应/朱建国编著.—北京:中国华侨出版社,2013.8

ISBN 978-7-5113-3970-6

I.①微… II.①朱… 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(2013)第 198275 号

微表情微反应

编 著:朱建国

出 版 人:方 鸣

责任编辑:芝 兰

封面设计:李艾红

文字编辑:邹 蒙

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16 印张:25 字数:562千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-3970-6

定 价:24.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815875 传 真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

P R E F A C E



人生就像是一场化装舞会，每个人都用面具挡住自己的真实表情。站在你面前的他（她），是言为心声，还是口是心非？摘下他们的面具，看透他们的心声，一切秘密将尽收眼底。家人、朋友、同事、领导、客户，你觉得你很了解他们？不，那只是你的错觉！你若想真正了解他们，那就要从看懂他们的微表情和微反应开始。

与一般的表情和反应不同，微表情和微反应是无法伪装的。生活中，人们常常会有意无意地隐藏自己的想法、控制自己的情绪。一个人，可能因知识、阅历、能力等原因，能够在内心波涛汹涌的时候做到面不改色，明明很讨厌别人却可以表现出很喜欢，明明是在掩盖事实却可以让别人看不出。也许他（她）久经沙场很会掩饰，也许他（她）聪明机智善于装腔，但总有一些是他（她）无法控制的——表情、眼神、下意识的动作、生活习惯等等，这些就是微表情、微反应，是人自己无法控制的，更是装不出来的。因为微表情和微反应是人类作为一种生物，经过长期进化而遗传、继承下来的，是人类实现生存和繁衍的本能反应。为了自我保护和优质繁衍，微表情、微反应不受个人思想的控制，因此它最能够体现人内心的真实想法。再能“装”的人，遇到有效刺激之后的第一瞬间也会出现微表情和微反应，他（她）的“装”也只能是在那之后。因此，微表情、微反应是了解一个人内心真实意图的最准确线索。如果你观察到了真实的微表情和微反应，接着又看到了试图掩饰和造作的表演，那么真相已经摆在你的面前了。

微表情和微反应是人们内心情绪的一个“阅读放大器”，一张陌生的面孔下有什么样的情感表达，一个瞬间即逝的动作下有什么样的活动内容，都可以通过微表情和微反应尽收眼底。据生物学家和心理学家研究发现，人类的肉体 and 思想在生理上和心理上都是紧密联系在一起的，身体和精神就像是一个硬币的两面，互相影响、互为因果。当我们进行思考时，大脑会发生电气化学反应，头脑中的每一个想法都会以各种方式影响着我们的身体。而与之相反，任何发生在我们身上的事情也会影响我们的精神活动。所以，一个人的外表、姿势、动作和说话的语气，甚至是一个眼神、一个习惯，都在传达其内心的所思所想。正如古希腊哲学家苏格拉底所说：“高贵和尊严、自卑和好强、精明和机敏、傲慢和粗俗，都能从静止或者运动的面部表情和身体姿势中反映出来。”因此，微表情和微反应可以让面试官识别应聘者的职业素养，可以让下属了解领导的真实意图，可以让推销员洞察客户的心理活动……借由观察并解读他人的微表情和微反应，不仅能掌握他人当下的情绪与想法，对于其性格与行事风格也能推断一二。

在日常生活中，微表情和微反应对我们非常重要。如果我们错误地理解其含义，会让我们对交流对象形成错误的判断，这无疑增加了人们之间的隔阂，而不是相互信任；如果正确理解了其含义，我们就更能够从他人一闪而过的表情信号里发现有价值的信息，以此来准确地识别他人。这样，我们不但可以通过对方的面部表情、身体动作和语言变化等线索来识破对方的谎言，同时也可以了解到对方的真实想法与目的。

人生就是一场博弈，生活就是一场较量。在这个纷繁复杂、瞬息万变的现代社会中，我们时刻都要与他人进行沟通和交往。而在这个过程中，我们必须面对人生的考验和灵魂的洗礼，接受各种挑战。为了让读者能够正确理解微表情和微反应，在人际交往中始终立于不败之地，我们编写了这本《微表情微反应》。本书收集了各种微表情和微反应，并结合实际情况加以说明，教你从面部表情、行为举止、言谈之间、衣着打扮、生活习惯和兴趣爱好等方面捕捉、分析、判断他人，交给你一个“阅读放大器”。而此时你就会发现，读懂人心、识破谎言不再是难事。通过本书，你将得到一双识人的慧眼、一把度人的尺度，让你灵活运用微表情和微反应的相关知识，从体态上辨认人的性格，从谈吐中推断人的修养，从习惯中观察人的心理，从细微处洞悉人的气质，进而让你在职场、商场、情场等各种场合中左右逢源、运筹帷幄，一切尽在掌握中！



目录

CONTENTS



第一章 通过头看人	1
通过头型看人	2
通过头发看人	3
通过发型看男人	4
通过发型看女人	5
头的基本姿势：抬头、低头、歪着头	7
通过点头摇头看人	9
第二章 通过脸看人	11
通过额头看人	12
通过眉毛形状看人	13
通过眉毛动作看人	16
16 种眉形，你属于哪一种？	18
通过眼睛看人	20
30 种眼型，你是哪一种？	22
通过耳朵看人	25
通过鼻子形状看人	27
通过鼻子动作看人	29
通过胡须看人	31
通过嘴的形状看人	32
通过嘴部动作看人	34
通过牙齿看人	37
通过下巴形状看人	38
通过下巴动作看人	39
通过脸型看人	40
通过脸颊看人	42
通过脸红看人	43

第三章 通过眼神看人	45
视线传递出的信息	46
通过瞳孔看人	48
眼珠转动	50
东张西望	53
目光斜视	54
注视中蕴含真情	55
瞪眼和眯眼	58
眼睛向上看	59
眼睛向下看	61
眨眼也有讲究	62
闭上眼睛	63
解读陌生人的目光	64
两性视野的差异	65
通过眼神辨谎言	66
第四章 表情对应情绪	69
常见的面部表情	70
表情后面的情绪	71
惊讶情绪下的人	73
愤怒情绪下的人	74
恐惧情绪下的人	77
厌恶情绪下的人	79
悲伤情绪下的人	80
喜悦情绪下的人	82
非基础情绪下的人	83
不同表情不同心理	85
没表情不等于没感情	87
第五章 通过笑看人	89
微笑可传达信息	90
通过笑声大小看人	92
通过笑容和笑姿看人	94
识别真笑和假笑	96
不同程度的笑	99
不怀好意的笑	100
开怀大笑	102



微笑的力量	103
通过微笑辨别谎言	105
第六章 通过身材、躯干和手臂看人	107
不同身材不同个性	108
躯干动作透露的信息	110
通过手臂动作看心情	113
常见手臂动作的含义	114
双臂交叉不是一个简单的动作	116
第七章 通过手看人	119
通过手型看人	120
通过指甲看人	121
通过摸鼻子看人	122
通过摸耳朵看人	124
通过拍打动作看人	125
通过抚摸动作看人	128
通过搓手看人	132
握紧的手和摊开的手寓意不同	133
通过手势看人	135
通过手指的并拢与交叉看人	138
通过交谈时摆弄的物件看人	139
不同背景下手势含义不同	140
通过手部动作辨别谎言	142
第八章 通过握手看人	145
通过握手看性格	146
通过握手了解心理	148
通过握手看身份、地位	149
握手的规则与禁忌	150
第九章 通过腿、脚看人	153
通过腿部动作看心理	154
跷二郎腿的都是些什么人	156
脚部动作不容忽视	158
脚踝交叉透露出的信息	159
脚尖指向反映人际关系	161

第十章 通过姿势看人	163
通过站姿看人	164
什么样的站姿才合适	167
通过坐姿看人	169
通过就座时手的摆放看人	170
通过就座时腿脚的摆放看人	173
通过就坐时的位置看人	175
正确的坐姿及养成办法	176
通过步伐急缓看人	178
通过走姿看人	180
通过睡姿看人	182
第十一章 通过言谈看人	187
通过说话的音色看人	188
通过说话的音量和声调看人	189
通过说话的语速看人	191
通过说话的语气看人	192
通过说话的风格看人	193
通过说话的态度看人	196
通过谈话的话题看人	198
喜欢谈论自己的人和喜欢谈论别人的人	201
通过用词习惯看人	202
通过口头禅看人	203
学会倾听弦外之音	207
通过打招呼看人	209
通过称呼看人	210
通过谎言看人	211
通过谈话时的小动作看人	213
通过交谈中的眼语看人	214
通过交谈中的手语看人	215
交谈时注意对方头部的动作	217
懂得幽默和自嘲的人招人喜欢	218
沉默与口误	219
第十二章 通过衣着看人	221
衣服是人的第二皮肤	222
通过穿衣风格看人	224

通过服饰颜色看人	226
通过帽子看人	227
通过领带看人	229
通过T恤看人	231
通过腰带看人	232
通过内衣的选择判断女人	234
通过丝袜的喜好解读女人	235
通过鞋子看人	237
通过鞋子看男人	238
通过鞋子看女人	239
第十三章 通过装扮、配饰看人	241
通过化妆看人	242
通过眼镜看人	243
通过戴眼镜的动作看人	244
通过耳环看人	245
通过手表看人	247
通过戒指看人	248
通过提包看人	250
第十四章 通过兴趣爱好看人	253
兴趣爱好是私人意志的体现	254
通过喜欢的音乐看人	255
通过喜欢的舞蹈看人	257
通过喜欢绘画的内容看人	259
通过喜欢的运动项目看人	260
通过喜欢的旅游目的地看人	263
通过喜欢的游戏看人	264
通过喜欢的棋类游戏看人	266
通过喜欢的收藏品看人	268
通过喜欢的旧物看人	269
通过喜欢的书籍看人	271
通过喜欢的宠物看人	273
爱好赌博的人是什么性格	275
爱好让你猜透女人	277
第十五章 通过饮食看人	279
通过喝茶看人	280

通过喝咖啡看人	281
通过喝水看人	283
通过吃饭习惯看人	284
通过烹饪习惯看人	286
通过点菜习惯看人	287
通过食物偏好看人	289
通过喜欢哪个国家的食物看人	291
通过吃水果看人	293
通过吃零食看人	295
通过吃相看人	296
第十六章 通过抽烟、喝酒看人	299
通过喜欢烟的类型看人	300
通过持烟动作看人	302
通过吐烟方式看人	303
通过灭烟动作看人	305
吸烟百态	306
通过喜欢酒的种类看人	307
通过醉酒后的反应看人	309
第十七章 通过生活习惯看人	311
通过花钱习惯看人	312
通过购物习惯看人	313
通过喜欢的汽车看人	315
通过家用电器看人	317
通过手机款式看人	318
通过手机佩戴看人	320
通过请客看人	321
通过座位选择看人	322
通过 KTV 聚会看人	324
通过喜欢的聊天场所看人	325
通过业余活动看人	327
通过借钱行为看人	329
通过喜欢的电视节目看人	330
通过看电视的习惯看人	332
通过睡床看人	334
通过卧室装饰看人	336



通过喜欢的颜色看人	337
第十八章 通过举止看爱情	343
通过亲吻的身体部位看人	344
通过接吻方式看人	346
女性动作中的示爱成分	348
男性动作中的示爱成分	350
通过礼物看恋人心理	352
通过约会看爱情关系	353
通过争吵看爱情关系	356
通过生活细节看爱情关系	358
第十九章 通过空间距离看心理距离	361
距离越近，关系越好	362
利用空间距离完成心理企图	364
通过密闭空间中的表现看人	365
早日走出封闭心理	367
模仿：关系近的人会相互影响	368
第二十章 观察一下你身边的人	371
通过一个人的交际圈看人	372
通过身体语言判断两人之间的关系	373
通过身体语言判断老板的心理	375
通过主持会议的方式看上司	376
通过工作态度看同事	378
看看你的朋友是不是足够自信	379
气质相同的人更容易成为朋友	381
通过行为表现识别人才	383

第一章

通过头看人





通过头型看人

头是人体中很重要的一个部位，掌管着人的思想和行动。我们在日常观察中可以看出，不同人的头有不同的形状。其实从头的形状，可以看出这个人的某些信息。头的形状一般可以分为以下几种：正方头、长方头、三角头、圆形头、新月头、残月头。

正方头：头是这种形状的人比较崇尚自由，个性开朗，运动细胞发达，身上好像有使不完的劲。他们一般都比较注重实际，不喜欢那些抽象的理论，思想比较单纯。对于他们来说，实干才是生活中最重要的。

长方头：这类人比较温和，不喜欢使用武力，通常会用自己的智慧来解决问题。他们一般会做出很多计划，但是这类人有个缺点，就是行动能力比较差，做出的计划往往很难付诸实施。

三角头：三角头的人额头都比较大，下巴尖，整个脸看起来就像一个尖冲下的三角形。头是这种形状的人，智商一般都比较高。他们擅长思考和推理，对于艺术类工作都很感兴趣，创造能力比较强。不过这类人都比较缺乏运动细胞，体质一般都不怎么好，经常给人一种有气无力的感觉。

圆形头：这种人的头圆圆的，没有很突出的棱角，往往看上去非常和蔼可亲，给人的第一印象很好。他们天生就是享受生活型的人，喜欢一切让自己舒适的东西，因此也让人觉得他们懒洋洋的。不过圆形头的人有时会很招人喜欢，尤其是女性。

新月头：这种人的前额和下巴很突出，脸中间是向内凹的，从侧面看就像刚升起来的弯月一样。这类人做事很谨慎，而且能够控制自己的情绪，不让自己冲动。他们做事之前通常会反复思考，而一旦下了决定，就坚定不移地执行，属于那种不动则已，动如脱兔的人。只不过这类人通常表现比较拘谨，做事很守规矩，创造能力比较低。

残月头：这种人脸型和新月型头的正好相反，他们的额头后倾，下巴也比较短，中间的鼻子和嘴唇则很突出，从侧面看就好像快要落下的残月。这类人的思维很敏捷，通常会有一些新奇的想法，因此创造能力比较强。他们的行动能力很强，想到什么就去做，但是也往往因为思虑不够周全，而给人一种很急躁的感觉。这种人比较喜欢说话，应该牢记“祸从口出”这句话。

除了整体上的形状，头在某个方向上的外形特点，也能反映出一个人的性格特征。

长型头：这种头型是从侧面看的，他们的前额到后脑的距离比较远。这种人一般有一比较远大的目光，能够考虑到长远的利益。他们喜欢待在热闹的环境里，擅长与人交往，但是也正因为如此，他们可能会把大量的时间用于社交，而耽误了一些其他的事情。

短型头：与长型头相对应，他们的眼光比较短，往往注重的是眼前的利益。不过他们的适应能力强，而且多才多艺。由于这类人的兴趣往往都在自己身上，所以有时可能会显得过于自私。

宽型头：从正面看的话，这种人的头显得很宽，这里指的是与眼睛相同高度的头骨宽度。他们个性好斗，喜欢进取，总是能在竞争中体现出自己的能力。他们精力旺盛，掌控能力强。但是这种人的欲望比较多，容易贪心，而且做事风格过于猛烈。

窄型头：这种头型是和宽型头相对的，这种人的脸一般看上去比较瘦长。他们在性格上属于温和型的，不愿与人争斗，总是用智慧去解决问题。这类人往往比较擅长外交，能在一团和气中把事情搞定。不过他们的执行能力有点差，或者说做事的力度不够大。

前低后高型头：从侧面看，这种人的前额比较低，而后脑比较高。这种人往往有很强的欲望，野心比较大。而且他们比较高傲，有很强的控制欲望，有时候会有些专制。

前高后低型头：这类人的前额比较高，但是后脑很低。这种人往往比较感性，喜欢用直观的感觉来观察事物。他们感情丰富，有很强的同情心，但是很容易感情泛滥。

通过头发看人

人们从上向下打量一个人时，最先看到的就是对方的头发。头发会对一个人的外貌产生很大影响，而更重要的是，头发也可以反映出一个人的某些信息。我们可以先从发质来看一下，不同发质的人都有怎样的性格。

头发硬而粗，而且比较浓密的人：这种人属于那种大开大合类型的，做事比较有魄力，领导能力很强。但是这类人有个缺点，就是疑心病很重，对什么事情都怀疑，不容易相信他人，什么事情都要自己做才放心。从这一点来看，历史上的曹操应该就是这种发质。

头发很粗，但是比较稀疏的人：这类人是极端自我类型的，凡事以自己为中心，不喜欢接受别人指令，而喜欢操控别人。他们很有主见，但是又有些过头，听不进别人的意见。在对待别人上，他们缺少宽宏的气量。这种人比较聪明，在一些小事情上思想比较敏锐，但是同时又缺乏长远的眼光，只看重眼前的利益。

头发柔软，比较稀疏的人：这种人的表现欲望很强，喜欢在人前展示自己。他们对自我很认同，喜欢和不同意见的人进行辩论，但是常常给人自大的感觉。他们在日常生

活中属于马大哈类型的，经常忘东西，而且对事物的判断能力比较差。

头发软而浓密的人：这类人是典型的享乐主义者，喜欢呆在安逸的环境里，做轻松愉快的事情。对于他们来说，享受人生是最主要的。这类人由于性情平和，往往胸怀比较宽广，气量大。不过他们不喜欢独自承担事情，对别人的依赖心比较强。

秃顶的人：中国有“聪明绝顶”这样一个成语，其实这个成语蛮有道理的，因为秃顶的人一般都比较聪明。他们是属于那种好男人类型的，为人踏实，而且有责任心，很能给女人安全感。

通过发型看男人

发型是体现一个人精神风貌的很重要的一部分，也是一个人个性的体现。不少人在发型上花费大量精力，甚至超过了对服饰的重视程度。不同的发型，也可以反映出人们不同的性格。不要以为只有女人对发型要求严格，其实发型对男人一样重要。下面我们分类讨论一下男士们的发型及其所反应的性格。

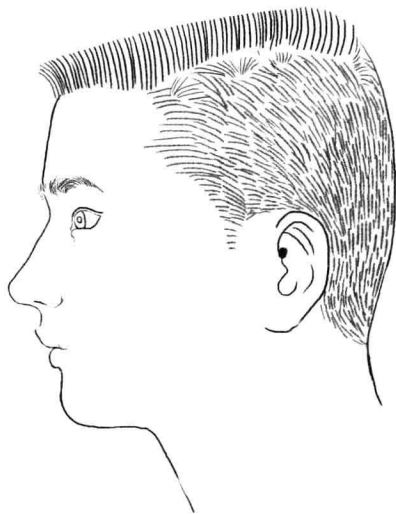
简洁短发型：这一类人大多数都是野心家。他们之所以选择简洁的短发是因为他们的生活和工作被繁杂的事务填满，他们的准备工作通常被安排得极为细致，但结果往往与他们的期望反差极大。他们总是希望把事情做到最好，但常常事与愿违。他们缺乏责任心，遇到艰难险阻常常选择逃避而不是迎难而上。



简洁短发的人野心很强

平头：这是硬汉们最喜欢的发型，“简约却不简单”。这种发型使他们看起来男人味十足。他们不喜欢和娘娘腔的男人交往，而对血性阳刚的人，常常会有一种相见恨晚的感觉。他们虽然外表看起来似乎缺乏温柔，其实内心当中却是“铁血柔情”。这类人非常在意自己在别人面前是否有良好的表现。

须发相连型：粗硬的头发搭配上与头发连成一片的毛茸茸的络腮胡子，这种类型的男子往往给人一种粗犷剽悍的感觉，就像小说里面“大碗喝酒，大口吃肉”的好汉。他们虽然性格鲁莽，脾气暴躁，但为人非常豪爽。他们好管闲事，喜欢行侠仗义，常常为人打抱不平。又因为他们喜欢广交天下朋友，因此人缘极好。



平头男人看起来男人味十足

光头：这应该叫“头型”似乎更恰当，因为头上已经一马平川了。光头是个让人费解的头型。剃光头的人常常会让人感到一种痞子气，因为无论影视文学作品里的市井流氓，还是现实生活里的囚犯，大多是光头的形象。但光头常常给人一种神秘感，很多人都无法猜透其心中所想。而且光头还会给对方带来压迫感，有一种唯我独尊的气势，这也是为什么一些球星会选择光头的理由。



光头会给人一种唯我独尊的气势

飘逸型：这种男人是传统与现代的结合体，既前卫时尚又人情练达。他们会对自己所处的形势做出正确的判断，自由选择出路。他们有很强的自信心和事业心。由于老于世故又见多识广，他们做事往往很大胆。在他们的内心当中对成功有着极其强烈的渴望，出人头地是促使他们不断前进的动力源泉。

波浪形烫发：这类人对流行的事物很敏感，对自己的外形尤为在意。他们常常能够把自己的形象提升到最佳，颇具艺术气质。他们懂得随机应变，常常会根据客观现实改变自己。如果事业或生活顺风顺水，他们就会以一种积极的态度面对。但他们对外界的抗压能力不是很好，一旦出现困境或突发情况就会惊慌失措，有的甚至还会一蹶不振。

随便型：有些男人很随便，从来不从自身条件出发，去做一个适合自己的发型，而是喜欢让自然来修饰自己的头发。他们的行事风格就是顺其自然。在生活中他们面对失误，喜欢找很多客观理由来解释一切，他们不愿意改变自己。但由于压力，他们最终还是选择妥协，从而违心去做自己不愿做的事情。

让头发自然生长的人：这类人对外在的东西不是很看重，喜欢追求内在。不过他们大多属于空想家，很少付诸行动去改变现状。而且他们意志不够坚定，思想容易因为别人的意见而动摇，也容易跟随别人的想法去做事。

奇怪发型：这类人很自我，把发型弄得很奇怪，其实就是为了满足自己的表现欲。他们在表现自我的时候，不懂得如何去欣赏其他人的优点，也不会考虑别人的感受。他们有自己的独到的想法，并且立场坚定。在做事的时候，他们非常有气魄和胆识，这类人喜欢标新立异，有不向权威屈服的性格特点。

通过发型看女人

我们来看一下女性发型都反映了怎样的性格。女性发型比较多，大致可以分为下面几类。

柔顺的长发：这类女性一般都比较清纯，对自己很有信心。她们很喜欢浪漫，容易坠入爱河而不顾及其他事物。