

读心、识人、用人、防人一本通

当他还不清楚自己在想什么时

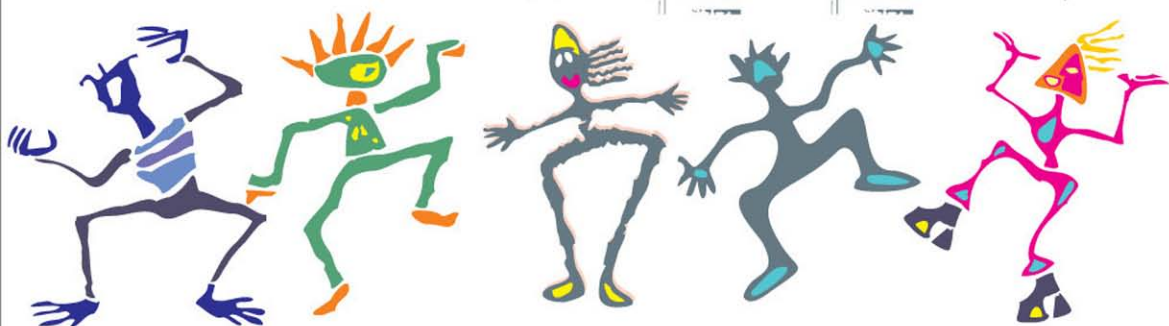
你已经洞悉了他的内心

微动作

世界顶尖读心侦探公开遍布全身的心理秘密

郎世荣◎著

MICRO MOVEMENTS



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

微动作

世界顶尖读心侦探公开遍布全身的心理秘密

郎世荣◎著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

微动作 / 郎世荣著. -- 南昌 : 百花洲文艺出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5500-0662-1

I.①微… II.①郎… 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 (2013) 第119880号

微动作

郎世荣 著

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	余 苙 李莉娟
封面设计	异一设计
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市阳明路310号
邮 编	330008
经 销	全国新华书店
印 刷	北京溢漾印刷有限公司
开 本	170mm × 240mm 1/16
印 张	14.5
字 数	206千字
版 次	2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5500-0662-1
定 价	35.00元

赣版权登字：05-2013-181

版权所有，侵权必究

网 址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。

目录

CONTENTS

前言	V
----------	---

Chapter

1

读脸， 1/25秒表情背后隐藏的情绪

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 解密刻画内心世界的面部表情..... | 002 |
| 2. 如何通过表情看透内心变化 | 006 |
| 3. 记住，“无表情”并不等于“无感情” | 010 |
| 4. 面部表情能折射出真实的内心想法 | 014 |
| 5. 读懂表情及其背后的真实含义..... | 017 |
| 6. 眉毛是心情变化的“指示针” | 021 |
| 7. 神态是鉴别表情真伪的“测谎仪” | 026 |

Chapter

2

检察官告诉你， 你的眼睛怎样背叛了你的心

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 1. 眼睛向右说真话，向左在撒谎..... | 032 |
| 2. 眼球转动频率与方向代表了怎样的真实心境..... | 035 |

3. 反贪人员如何打赢眼神交错间的“战争”038

4. 心灵读眼法：从眼眸里解开心理密码.....042

5. 通过你的瞳孔就能看见你大脑中的秘密045

6. 反贪局工作人员的经验告诉你：用眼神也可以交流049

7. 眨眼睛代表一个人的哪些心理活动052

Chapter
3

公安人员告诉你，
耳朵究竟有哪些暗喻

1. NSA的电话监听，让耳朵插上了科技的翅膀056

2. 国安局如何通过脑扫描重组出安全信息060

3. 美国国安局的窃听能力到底有多强064

4. 不惜巨资打造情报网，美国全方位监听中国067

5. 美国国安局怎样解读抓挠耳朵的心理暗喻071

6. 耳朵和一个人的潜在特质有哪些关联.....075

Chapter
4

刑侦警察告诉你，
怎样通过嘴巴看穿真相

1. 刑侦警察由嘴及心的心理操控术080

2. 一眼看穿嘴唇所表达的内心意图084

3. 读心密码：嘴的状态不同，心情也不同088

4. 下拉的嘴角怎样暴露了疑犯的双面性格092

5. 用手能否遮住嘴巴传达出的信号097

6. 如何从嘴巴的一开一合间读出对方的真实想法101

7. 刑侦警察告诉你：如何从嘴巴上揭开谎言的外衣.....104

Chapter
5

FBI特工告诉你， 手臂语言传达心理玄机

1. 手臂是一个人情情绪外延的传达者 110
2. 联邦探员告诉你双臂交叉的含义 114
3. 手触摸头部的姿势传达了哪些心理玄机 117
4. 不同的手势代表不同的气场 120

Chapter
6

CIA特工告诉你， 暗藏玄机的腿部信息

1. 腿部动作是内心真实想法的外在体现 126
2. 特工识人术：腿部姿势表露出来的不同含义 129
3. 诠释双腿交叠的秘密：暗藏玄机的腿部信息 132
4. CIA的“腿语”：腿部动作泄露的信息 135
5. 脚与腿是身体上最诚实的部位 138
6. 人的走路姿势告诉你真实的心理活动 140

Chapter
7

007告诉你， 鼻子与下巴画出的情绪图

1. 英国特工这样说：下巴是影射内心的投影机 144
2. 下巴的形状和姿势泄露了哪些玄机 148
3. 当对方撅起下巴的时候，究竟意味着什么 152
4. 一个人抚摸下巴时，如何观察他的微表情 155
5. 从鼻形和鼻势上如何看清一个人的内心世界 158
6. 英国特工告诉你：掩藏在鼻子背后的谎言 162

7. 如何从对方不动声色的鼻子上窥探其真实意图 166

Chapter
8

心理学家告诉你，
由他的言辞语气辨别他的为人

1. 透过一个人的言辞语气如何摸透其心底 170

2. 通过语气和语速洞察对方的心理状态 174

3. 言辞语气是内心情感的显示器 178

4. 口头禅是内心外露的无意识表现 181

5. 从言辞中听出对方的弦外之音 185

6. 从聊天习惯认识他人的性格特点 189

Chapter
9

律师告诉你，
微反应下的内心世界

1. 小心！微反应能准确映射你的心理状态 194

2. 律师的绝招：重要的不是回答而是反应 197

3. 微反应清楚地展现出对方的内心活动 201

4. 无意识反应是最真实的心灵脸谱 204

5. 细枝末节是泄露一个人说谎的元凶 207

6. 面部微反应：一闪而过的谎言信号 211

7. 提出要求，借以观察对方反应 214

参考书目 217

前言

P R E F A C E

在现实生活中，有的人在谈判桌上相谈甚欢，却在签订合同之时突然反悔；有的人被领导兴冲冲地叫去办公室，却被一通不明其意的言辞搅得寝食难安，惶惶不可终日；有的人在社交场合中想与同行结交，寻求更多的发展机会，却屡屡遭到拒绝……因此，人们常常感叹“人心难测”，而这确实就是人们所生存的世界的真实状况。你所接触到的每一个人往往都戴着一副“面具”，而你也就无法从表面看出他们是诚心地与你合作，还是会反过来踢你一脚。

面对种种怀疑，或许，你不得不总结出一句话——“不与陌生人合作”，并以此作为防备“暗箭”的法宝。然而，人本身就是群居动物，任何人都无法真正避免与他人接触、交流。生活在信息化的社会里，没有人能脱离群体遗世独立，甚至就连人类的进步，都需要在人与人之间的互动交流下完成。因此，在这样一种不得不与人打交道的现实情况下，人们也不得不戴上“面具”伪装自己，但是，即使是再高明的“伪装面具”，也总有破绽。人们的面部神经虽然大部分是受思想控制的，但也有少部分不受思想控制。所以，人们依旧可以从他人脸上获得自己想要的信息。

当然，要想从身体上“读懂”别人，就要有瞬间透视人心的敏锐洞悉能力。人类的表情千变万化，一个眨眼的动作可能只是0.5秒的时间，而在这不到一秒的时间里，人脸都会隐藏着不为人知的丰富信息。可以说，只要你能“读懂”这些微动作，就等于掌握了看透人心的诀窍。有人或许会产生疑

问——看透人心的诀窍是什么呢？简而言之，首先你要“走进人群”——可能有人会对此不屑一顾，认为自己本身就已经在社会的大熔炉中，无论从哪个角度来讲，都是处于人群里了，但为何自己还是无法“读懂”别人的心？

这是因为你的思维模式影响了你的判断。你不仅要真正地走进人群，还要正视别人的每一个肢体动作，而且不光要用眼睛看，还要用心去观察。有的人之所以“读不懂”别人的心，其固守的思维模式，确实起到了一定的负面作用。因为，当人们来到世间的时候，就开始和周围的人发生互动，而这种互动一直持续到成年以后。也就是说，人们的所有感想都来自于这种互动，虽然这的确是人们“看人”的基础，但也为人们“看穿人心”设立了障碍。所以，人们只能通过直觉去感受身边人的好坏，却无法参透别人潜藏在内心的信息，这就致使人们常常不小心犯下令自己后悔的错误，或误解自己好不容易结交的朋友，或选错合作伙伴等。

对此，一些人也开始扪心自问：“究竟是哪个环节出了问题？”其实，只要你稍加考虑，就会发现，自己一直没有向“微动作”迈进，总是在互动思想的基础上犯同样的错误，而这恰恰阻碍了你练就“火眼金睛”的可能。也就是说，当人们太过熟悉身边的互动时，在与其他陌生人互动时，就会忽略那些人“特殊”的表情和动作。其实，每个人在日常生活和工作中，都不可避免地要接触很多陌生人，如果在此期间不懂得观察他们的“特殊”动作，学会从其微小的动作中发现信息，那么你就很难建立人与人之间的信任，而这也就会使得你的人生路走得更加艰难。

本书以“读懂人心”为基础，从“微动作”出发，让人们通过细微的面部表情、身体各部位的动作，去发现其中所蕴含的信息。为了便于读者简单理解《微动作》，特将其分为9个部分：从表情、眼睛、耳朵、嘴巴、手臂、腿部、鼻子与下巴、言辞语气、微反应入手，揭露其隐藏在背后的信息，并以一些专业机构为奠基，从这些机构的“实战”案例及其经验中，为读者展示“微动作”的影响和作用。

从别人的面部表情中，你可以看到对方是开心还是愤怒，而由于表情是人们内在情绪的外延，所以在人际交往中，只有了解了对方的情绪所代表的含义，你才能做出恰当的回答。俗话说：“眼睛是心灵的窗口”，眼神的交

流是人与人之间交流的一种，也是最为重要的一种心灵交流。而耳朵是人们的感知器官，它能听到各种声音，进而将这些声音传递给大脑，使人们感知到声音中的信息。提起信息，很多人会想到国安局。可以说，信息是国安局制胜的秘密武器，只有通过窃取信息，他们才能出其不意、出奇制胜。作为情报机构，国安局的存在正像一双灵敏的耳朵，而刑侦警察多会接触刑事案件，他们进行的审讯次数，往往比一名演讲家演讲的次数还要多。值得一提的是，他们关注的不只是嫌疑人或案犯的供词，对于嫌疑人或案犯脸上细微的变化以及嘴巴的动作，他们都不会轻易放过。

FBI作为美国最强盛的机构之一，往往能通过一个抬手的动作，分析出嫌疑人的心理玄机。而FBI还包括很多个部门，其中中情局主要搜集情报信息，军情六处主要处理战事信息。总之，从FBI身上你能“读到”让你大吃一惊的识人知识。

心理学家和律师作为一个特殊的职业，他们总习惯听话语里的言外之意，所以，不要对他们撒谎，因为他们能迅速拆穿你的谎言。而两者不同的是，心理学家往往喜欢透视人的心理，律师则往往喜欢把别人的微反应放在“显微镜”下。所以，想要练就一双透视人心的“火眼金睛”，你不仅需要认真观察他人的微动作，还要懂得据此分析和推断出你所需要的信息。

本书通过专业机构的一些案例，结合人们在各种情绪和心理下可能做出的表情及动作，为读者展现出丰富易懂的识人知识，以便于读者汲取更多的识人经验，从而为渴望得到更多发展机会的人带去更多的帮助。

.....Chapter 1.....

读脸， 1/25秒表情背后隐藏的情绪



>>>

所谓的“读脸”，就是从对方的脸上看到对方的另一面，读出对方的心理变化。事实上，表情并不能解释人们内心的所有信息，但它是情绪的一种体现。以对方的表情作为突破口，了解对方的情绪，再对其加以分析、判断，往往就能了解对方的真实意图。然而，人们单从一个人的情绪入手，并不能分析出使其产生这种情绪的具体原因，因为情绪只是作为一种线索而存在。每一种表情都不会无缘无故地出现，它需要在特定的环境和事件之下产生，所以，在“读脸”的时候，人们除了看对方的表情所展现的情绪，还要就事件及环境本身来进行分析判断。

1. 解密刻画内心世界的面部表情

人类的表情就好像一面镜子，它反映出人们的内心世界。一个人在尝到刺激性较大的味道时，他的味觉就会传达给大脑，而大脑皮层通过神经中枢又传达给面部，使人们做出相应的表情。基于这种生理反应，当人们受到外界情感的冲击时，也同样会映射到面部表情中。比如，快乐时大笑，悲伤时痛哭等。因此，表情是指人们在体验感情后所催发的面部动作。

在自然界中，并不是只有人类会做表情。当动物遇到敌人时，它们会龇牙咧嘴，希望借此恐吓对方以保护自己。但是，与动物相比，人类更懂得隐藏自己的内心；人们不会把所有的情绪都表现在脸上，因为人们了解“表情是内心的镜子”的常识。通常，人们喜欢用语言来配合表情，因为语言比起手势来，更容易让他人理解。而当一个人想要说谎，或者说话内容有问题时，他们的表情往往就会泄露其言语的不真实性。表情的影响和作用并不比语言低。俗话说“察言观色”，每个人在寻找说话技巧的时候，往往并不了解和颜悦色的表情比和颜悦色的话语更能打动他人。

一位妇人想要和公婆融洽相处，却不得其法，因此整日愁眉不展。于是，她来到寺庙里，向一位得道高僧求解。

妇人问高僧：“大师，我怎样做才能和公婆融洽相处呢？”

高僧没有回答，而是端来一盆水，放在妇人面前，让她在水中端详自己。

妇人疑惑不解地问：“大师，我看到水中的自己和平常一样啊，并没有什么特殊的地方。请问，您想要告诉我什么？”

高僧说：“你先回去，三日后再来。”无奈之下，妇人只好回家。

三日后，妇人满面愁容地来到寺庙，张口就说：“我婆婆整天找我麻烦，我快被她气死了。”高僧不予回答，而是像之前一样，端来一盆水，放在妇人面前，让其端详自己。

片刻之后，高僧说：“你看到了什么？”

妇人唉声叹气地说：“满面愁容的自己。”

高僧问：“看到这样的自己，你的心情如何？”

妇人回答：“自然不好。”

高僧说：“这就是你无法完成孝的根本原因。最难的不是你和公婆之间如何相处，而是每天都能对他们和颜悦色。”

妇人恍然大悟，随后离去，从此，再也没有和公婆发生过不快。

从这个故事中，我们可以看到，妇人以一副愁苦的表情对待公婆时，公婆也会以一种同样的表情和态度对待她。而受到大师的指点之后，妇人终于发现其中的关键所在。其实，现实生活中也是如此，孩子要看父母的脸色，学生要看老师的脸色，病人要看医生的脸色，工作中很多人要看领导的脸色。人生在世，很难避免看他人的脸色。但是，你在给别人脸色的同时，也要接受他人的脸色，如果你给予他人一个好脸色，那么你得到的就会是一个好脸色，反之亦然。所以说，表情是一面镜子，映射的是人们的内心世界，也是人们喜怒哀乐的真实写照。

俗话说：“出门看天色，进门看脸色。”懂得这个道理的人，并不一定就懂得圆滑世故，而是会拥有一种敢于正视现实的良好心态，是一种聪明睿智的体现。深谙此道的人，往往懂得控制自己，容易和他人建立良好的人际关系。可以说，懂得看他人表情行事的人，往往是深谙人际关系技巧的人。虽然每个人都拥有不同的文化背景及地区差异，但是人们也有共同点，即人的表情所表达的含义并无二致。

人在心情愉快的时候，面部肌肉会呈松弛状态，所以，此时面部线条往往会呈柔和的姿态，表情比较温和；而人在心生悲凉的时候，就会引发泪腺，

自然而然地流出眼泪，做出悲伤的表情。所以，表情比人的语言更能真实地表达出人的感情。然而，想由他人的表情去推断或分析对方的心情，这看似简单，其实并非易事。

就如今的社会而言，大部分人都可以用“知人知面不知心”来形容，比如一脸笑容的人，很可能是“笑里藏刀”。如今，表情不再是单纯表达心情的“工具”，在人际交往中，它也有着重要的作用和影响。很多商业人士在进行谈判时，都会遇到这样的情况——谈判对手始终面带微笑，给人一种对产品非常满意的假象，而已方从对方的表情中认为此次合作可以圆满成功，却没有想到，在最后一步签订合同的环节中，对方却以各种理由拒绝合作。由此可见，有时表情是人们的一种伪装，必要的话，有的人还会拿表情当作一种交际手段。所以说，一脸微笑的人，并不一定是真正友善的人。

其实，懂得用“面具”伪装自己是人类的本能需要，也是出于保护自己的考虑。没有人会心甘情愿把自己的一切暴露在众人面前，而每个人也都有着不为人知的“隐私”。有些人处于公共场合中时，总怕他人看透自己的内心，所以就拼命掩饰自己的内心活动，因此，他们的表情和心理状态会形成鲜明的对比，而单单从面部表情的喜怒来看，也根本无法猜测他们的心中所想。虽然人们总是试图用“虚假的面具”来伪装自己的真实感情，但是面部的特征不会欺骗众人，它还是会无意间泄露出真实的内心活动。所以，只要你懂得“察言观色”，细致地观察他人的面部表情活动，就能窥探其潜在的内心世界。

从人体结构的角度来讲，脸部的肌肉有 44 块，人们可以用它们变化出千万种不同的表情，而只要你对这些表情有一定的了解，那么你就能了解每一种表情究竟代表了哪一种内心感受。除了在面对“酸甜苦辣咸”时做出的生理反应之外，人们的表情主要由两大类构成，即“高兴”和“不高兴”。高兴的表情隐含着喜欢、愉快、幸福等，这种表情展现在人的面部时，面部肌肉会拉开，眼睛会眯起来，再配合嘴巴的动作，很容易让人看出开心的情绪；但你应该了解的是，只有这种表情足够自然，才说明展现此表情的人是

真正的快乐。而不高兴则包含了厌恶、痛苦、恐惧等情绪，这与高兴恰恰相反，它所展现的表情为面部扭曲、眉毛皱起、嘴巴撇起、眼神痛苦等。

虽然面部表情的动作是人们与生俱来的，但也需要后天的学习。幼儿期的孩子喜欢模仿大人的表情，他们是最好的模仿家；而随着年龄的增长，人们逐渐对面部表情能够加以控制，还可以做出适当的掩盖。电视剧里的演员就是通过模仿刻画出一个个表情的。值得人们注意的是，他人的脸部线条，可以为你提供看清他人真实情感的机会，因为，从脸部的特征去了解对方的情绪和情感尤为重要。只要抓住那些重要的脸部特征和肌肉动作，就能理解对方内心的真实感情。比如，人们在悲伤的时候，往往眉毛和额头线条较为突出；愉快时，嘴巴的动作则最为明显等。也就是说，针对脸部线条，人们首先要注意的是嘴角——嘴角的上下动作，张开或紧闭是人的心情好坏最为明确的表现；其次，是眉毛和眼角的线条，比如，眉毛上扬和下垂的幅度，眼睛睁大还是眯起，以及额头的皱纹有多深等。

如果在交谈中忽略了对方面部的这些细节，那么你可能就无法看到对方细微的感情流露。因为在人际交往中，人们往往习惯性地对表情有所伪装，所以想要看到一个人内心真实的想法，并没有想象中那么简单。只有多去观察对方的面部表情，才能看出一个人正在压抑的情感。比如，当一个人表面上表现得若无其事时，他的心里可能并不如他表现的那样淡定。对此，每个人都有亲身体验，当你要忍住不对他人发怒的时候，你的肌肉就会非常僵硬，表情也会变得僵化，即使你不做出发怒的表情，你也不会做出开心的表情。总之，通过别人脸部细微的表情，即使你无法精确推断出他人的真实心理活动，也可以据此做一个大概的推断。

2. 如何通过表情看透内心变化

在日常生活中，每个人都会经历喜怒哀乐，有时，这些情感是无法用语言来准确形容的，并且语言远远不能满足人们内心的表达欲望。比如，当你期待已久的时刻到来时，你会说“我很高兴”，但是，“我很高兴”这几个字远远无法概括你心理上的满足、意外、欣喜等情绪。而通过面部表情的表达，人们能更直接地表达心理上的情感变化，并且能形成一种只可意会、不可言传的效果。

表情是除了语言之外十分重要的一种交流“语言”——它能够表达的信息并不比语言少。比如，伤心、快乐、感伤、冷漠、惊讶、恐惧、愤怒、轻蔑、厌恶等等，都可以通过表情表达出来。也就是说，在人与人之间的交往中，表情是除了语言之外，传达信息和感情最多的一种肢体语言。观察别人的面部表情，往往比从对方的话语中更能清晰地了解对方的心理变化。

很多精神病院，通常都允许病人在周末的时候回家探望，但前提是需要医生根据病人的康复程度签字确认，之后才能将其放行回家。

一个周末，有位名叫安娜的女精神病人要求回家探望亲属。在接受医生检查康复程度的时候，她的表情表现得非常正常，但是细心的医生发现，安娜的表情中流露出了一种绝望的神情：她的眉毛向中间弓起，嘴角向下拉开。而这个表情只是一瞬间的事情，她很快就换了一个微笑的表情。因此，医生并没有同意她的探亲请求，而接下来发生的事情，更加证明了医生的判断是正确的。

安娜在得到不允许自己回家探亲的消息之后，激动得大喊大叫，然后迅

速向门口的方向跑去，一边跑，一边嚷嚷道：“我要回家，我要回家！我不要死在这里，我要在家里死！”实际上，这位女病人早已有了回家自杀的想法，而因为她的一个细微的表情变化，却泄露了她的整个计划。

如果医生没有发现女病人隐藏在表情后面的信息，轻易将其放行回家，那么，安娜或许永远都不会再回来了。由此可见，人们的每一个面部表情并不是空穴来风，它包含着深层的信息以及心理动态。对于那些“表情专家”而言，通过观察对方的表情，看透对方内心的变化，并不是一件多么难的事情。事实上，在美国“9·11恐怖袭击事件”中，那19名恐怖分子在登机之前的表情就被安检处的摄影头摄录下来了。当时，他们的表情是大义凛然的，但是守在监视室里的工作人员，并没有发现这些劫机者和其他人的不同之处——表情。

如果从一开始，美国的安检人员都是经过培训的员工，对人们的表情有一定的了解，那么他们就会在劫机者刚进入安检的摄影范围内，就发现隐藏在恐怖分子面孔之下的心理活动。一些研究人类行为的专家曾指出，表情和眼睛一样是心灵的窗口，很多时候，你都能通过一个表情，看到对方的内心变化。警方在调查案件的过程中，以及法医在进行尸体检验的过程中，都非常重视罪犯、嫌疑犯以及死者的表情——从表情中，他们可以推断出与此案有关的线索，而这些线索往往正是他们破案的关键。

人们需要了解的是，在与他人的交往过程中，通过对他人“察言观色”，能够了解对方的心理状态，并能从对方的表情动作中，推断出对方的性格特征，同时还能帮助你识别对方交谈中的真诚度，便于你建立良好的人脉关系。那么，通过表情，你能看透他人的哪些心理变化呢？以下几种是最为常见的心理变化特征：

（1）人的情绪会显示在表情上

可以说，表情是情绪的“显示屏”，因此，在人际交往中，你可以通过表情观察到他人言语之外的情绪。比如，笑逐颜开、眉眼带笑，这说明双方