

一书通识

书 通识

微表情心理学

实用图解版

诸葛文◎著

从表情到动作，解析背后隐藏的真实心理
看破对方 真正想法

用日常的例子
讲述微反应的意义

Comprehending
Micro-expression Psychology

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

一书通识

书 通识

微表情心理学

实用图解版

诸葛文◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一书通识微表情心理学: 实用图解版 / 诸葛文著. —北京: 中国法制出版社, 2018.12

(博学通识系列)

ISBN 978-7-5093-9261-4

I. ①—… II. ①诸… 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 (2018) 第 035352 号

策划编辑: 杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

责任编辑: 吕静云 (lvjingyun0328@sina.com)

封面设计: 汪要军

一书通识微表情心理学: 实用图解版

YISHU TONGSHI WEIBIAOQING XINLIXUE: SHIYONG TUJIEBAN

著者 / 诸葛文

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 12 月第 1 版

印张 / 12.25 字数 / 161 千

2018 年 12 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9261-4

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010-66033393

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

编辑部电话: 010-66054911

邮购部电话: 010-66033288

说谎是司空见惯的现象，有时候可能是无意且无害的，但有时候它却是一把利刃，会重伤他人。如果可以读懂欺骗，通过科学来识破谎言，那么我们会避免一些不必要的损失。所谓察言观色，其实就是在利用微表情来辨识他人内心的真实情感，只不过古时只能通过时间来积累这方面的经验，这就是社会阅历。

在现代，我们可以利用科学系统地总结微表情的各个方面，让大家在日常生活、职场环境、恋爱气氛中更好地理解他人，积累社会阅历，从而掌握主动权。但微表情的解读不仅关系到人生阅历的积累，还关系到自我实现的成功与否。

微表情不光是对面部表情的研究，广义上它指的是对人的面部、肢体、声音和语言等一切可以进行心理解读的事物的研究。当然，微表情主要还是对面部表情的研究，这种科学研究针对的是人类的共性现象，具有很高的认同度。

当愤怒时，你的眼睛会睁大，嘴角会向下撇，但你不能忽略脖子变粗、身体紧绷、眼神变得犀利、声调变高等信息，这些信息结合起来才是真正的愤怒。如果一个人只有眼睛睁大而没有其他的微表情，那么他很有可能是在虚张声势。在谈判中，如果能通过微表情来看破对方的虚张声势，判断对方内心的真实想法，那么己方肯定会取得巨大的优势。

本书利用日常的例子，运用通俗易懂的语言，系统地教给大家微表情的知识，如五官微表情变化的意义，肢体微动作的含义，以及语言、语调的内涵等。如果读者可以学会这些知识，那么在社会交际中，一定可以更好地判断他人的内心想法，从而做出更正确的选择。

第一章 从表情中窥探内心 001

每个人都戴着“面具” / 003

转瞬即逝的表情最可靠 / 006

真相来源于细微观察 / 011

微表情有时会说话 / 015

面无表情最难懂 / 018

人类无法避免的微表情 / 024

构成微表情的面部肌肉 / 030

第二章 音容笑貌藏有玄机 037

解读笑容背后的故事 / 039

笑其实是一件严肃的事 / 044

从笑容中了解你在乎的人 / 049

关于笑容微表情的特点 / 054

抑制笑容的三种微表情 / 059

笑容能否隐藏谎言 / 065



第三章 眉目之下隐藏的心灵密码 069

- 眼神暴露的秘密 / 071
- 放大的瞳孔不会说谎 / 075
- 透过视线变化了解内心 / 079
- 从眉毛变化知人心 / 084
- 读懂眉毛的微表情 / 089

第四章 精密解析各类说话方式 097

- 语音的变化可以映射内心的变化 / 099
- 语气的强度能体现顽强意志 / 102
- 语速的快慢可以反映内心世界 / 106
- 一个人的个性能通过口头禅体现出来 / 109

第五章 惊讶与恐惧表情的背后 115

- 惊讶和恐惧情绪的产生 / 117
- 惊讶微表情的特点 / 122
- 饱满的惊讶表情只存在一瞬间 / 125
- 惊讶与其他表情的组合微表情 / 130
- 极度恐惧的微表情 / 134
- 恐惧的不同程度 / 139

第六章 从表情破解悲伤的奥秘 145

- 悲伤最直接的表现方式是痛哭 / 147
- 成年人与婴儿痛哭的区别 / 151
- 损失是悲伤情绪的源头 / 156
- 默默流泪是一种压抑悲伤的微表情 / 160
- 由悲伤衍生的各色微表情 / 164

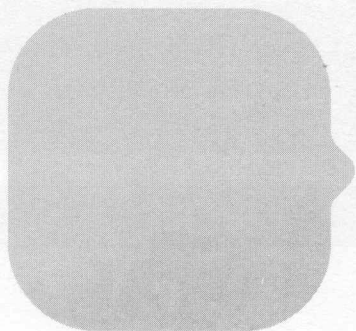
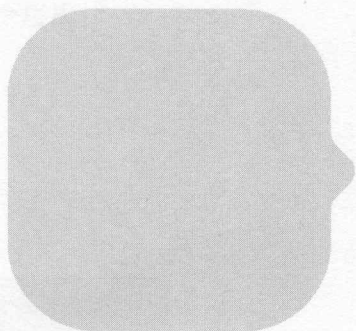
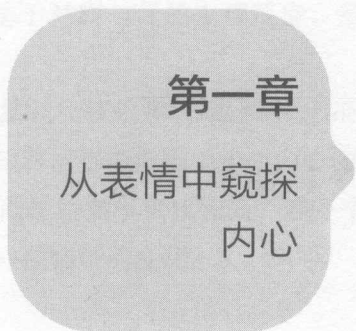
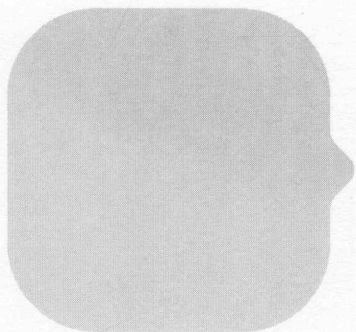
第七章 愤怒表情的多重性格 171

影响愤怒微表情表现方式的各类唇型 / 173

从眉眼形态中洞悉他人愤怒 / 177

口型也能影响愤怒微表情 / 181

产生愤怒的五个因素 / 185



第一章

从表情中窥探 内心

每个人都戴着“面具”

人的面部存在着 40 多块肌肉，基于对甜与苦的生理反应，形成了微笑与痛苦这两种最基本的表情。

当人们感到愉快时，面部肌肉自然就比较松弛，而感到悲伤时，就会稍微紧绷。所以说，人们的面部表情比言语更能精确地表达内心的状态。

表情经常与说话内容相配合，因而使用频率会比较高。当一个人说谎的时候，他的表情也不可避免地出现一些细微的变化。

1. 留意表情持续的时间

表情持续的时间主要包含以下三个层次：

☆ 表情停顿时间

☆ 表情起始时间

☆ 表情消逝时间

停顿时间

停顿时间长的表情很可能是假表情。

这是因为，除十分强烈的情绪感受以外，如勃然大怒、悲恸欲绝、欣喜若狂等，其他自然表情的持续时间最多不会超过5秒钟。而且，就算是激动的情绪，表情时间也不会持续太久，它们大多是一阵阵、短促地出现。

只有象征式的表情与嘲弄式的表情才会长时间地存在。



起始时间与消逝时间



不存在固定的长短标准。如果对方惊讶的表情是真实可信的，那么它的起始时间、停顿时间与消逝时间都会相对较短。有时，全部加起来的时间甚至连1秒钟都不到。

2. 观察眼睛视线的方向

眼睛的注视方向或者视线，都可以透射出对方的心情与意向。

经常被认为有什么秘密不愿示之于人，这主要是不想让他入看透本心的心理。

当视线斜视时

说谎者会因为自己的谎言而感到局促不安，他们会尽可能地收集四周的信息，以求转移不安或者找回自己的安全感。

通常情况下，回避对方的视线透露出不愿被别人看穿的心理。他们或是心虚，或是害羞，抑或是遮掩自己内心的厌恶、拒绝。如果对方偷偷地瞄了别人一眼，又不想被觉察，这样的举动无疑是在说：“我不敢正视你，却又忍不住想看你。”

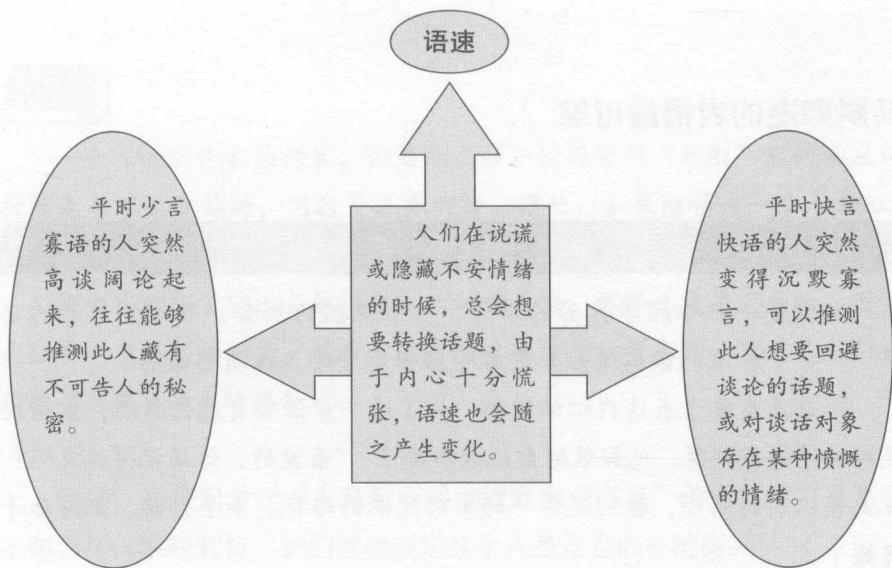
3. 注意语言方面的漏洞

说谎者通常十分在意说话时的言辞或是字眼的选择，因为他无法控制与伪装自己的全部细节，所以只好掩饰那些最容易引人注意的地方。

口误

由于知道人们注意的重点是言辞，他们通常会谨慎选用言语中的字眼，尽量掩饰那些不愿说出口的话。

他们还可以通过说话而不断地获取想要的信息，以便随时完善自己的“台词”。



除以上两点外，人在说谎时，另一种常见的言辞迹象就是停顿。
有关研究表明，说谎者在说谎时会发出各式各样的信号：

- ☆ 过多地说些拖延时间的词汇
- ☆ 不断地切换话题
- ☆ 经常使用重复性语言
- ☆ 出现一些口吃的现象
- ☆ 省略掉讲话的内容
- ☆ 说一些虚头巴脑的话
- ☆ 说话内容自相矛盾
- ☆ 有时会偷换概念

爱心小贴士

尽管人们很会利用表情“面具”做文章，不断地将言行伪装起来，掩饰自己的内心，但是假的终究是假的，只要你留心观察，细加分辨，就一定能够发现其中的破绽。而且，只要能够认清对方的目的，无论他使用什么花招，你都可以应对自如，不会轻易陷入他人的语言陷阱。



转瞬即逝的表情最可靠

小故事

雷迪是一位心理学方面的学者，一个偶然的机，他发觉自己的妻子——一个标准的家庭主妇与到家中维修水管的工人有些暧昧。

他并没有急于表达内心的愤怒，为了进一步证实自己的猜想，雷迪决定对妻子进行试探。他假装随意地告诉妻子：“亲爱的，你还记得林克吗？就是我以前的同事，我们还曾一起参加过他的婚礼。半个月前，他与妻子离婚了。”

“哦，为什么会这样？我记得他们以前十分恩爱。”果然，妻子的好奇被一下子激发起来。“因为林克发现自己的妻子与上门服务的维修人员发生了不正当关系。”雷迪一副闲聊的样子，却密切注意着妻子的表情。

“那可真是不幸！”妻子的眼睛突然睁大，虽然只存在短短的一瞬，但还是被雷迪捕捉到了。“哦，这都几点了？是时候做晚饭了。”紧接着，她便切换了话题，转身向厨房走去。

“不用了，我到外面吃，你就不用等我了。”雷迪脸色阴暗地出了门，直接前往一家私家侦探社。果然，没过多久，他聘请的私家侦探就拍到了他的妻子与水管工亲密的照片。

雷迪使用的这种试探方法类似于心理学上的“墨迹测试”，他一边描述一个与之类似的情景，一边留心妻子的下意识反应，如果对方的表情轻松，并且对这一话题饶有兴趣地继续交谈，那他就能对妻子放心，但令人遗憾的是，结果与他所料的一样。虽然这些下意识表情的持续时间较短，但却能够暴露出一个人的真实情绪。案例中的雷迪，正是捕捉到妻子的瞬间表情，才证实了内心的猜想。

感想

一个人的表情容易伪装，但是他在第一时间受到“刺激”后的反应却往往是来不及修饰的，同时是最真实的。因此，如果想猜透一个人的心，就要懂得抓住那稍纵即逝的真实表情。

我们有时忘了可以去捕捉别人的细微表情，那样也没多大影响，因为大脑有一个强大的功能，就是能够自动发现这些细微表情，从而给我们提供更“直观”的表情感知。

例如，当我们看到别人自然而然地表现出“高兴”的表情时，且其中不包含任何瞬间表情，我们就能断定这个人发自内心的高兴。

但是，假如在他“高兴”的同时还包含“蔑视”“耻笑”的瞬间表情，那么就算你没有刻意地去观察，也会更倾向于觉得这张“高兴”的面孔是“狡猾的”或者是“不可信的”。

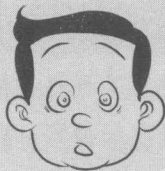
所以说，人们的真正内心往往会被瞬间表情出卖。如果想要真正地了解一个人内心的想法，我们就需要明白这些瞬间表情的真实含义。



各类瞬间表情

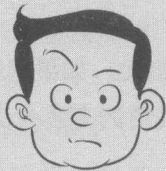
1. 瞳孔突然变大

瞳孔的大小变化可以透射出情绪的活动变化。当情绪激动的时候，瞳孔会自然放大；愤怒的时候，瞳孔也会自然放大；说谎的时候，瞳孔依旧会自然放大。具体情况，具体分析。



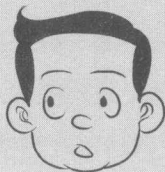
2. 提高右侧眉毛

当看到一个人右侧的眉毛在上扬，那么说明这个人存有疑惑，很可能是对别人所说的话产生了疑问，或者是对自己过去做过的事情有所怀疑。



3. 中断眼神交流

当两个人正在进行眼神交流的时候，如果某一方突然中止了这种交流，并不代表他在说谎，很有可能是这个人正在回忆自己的往日经历。



4. 突然抬起下巴

一个人突然抬起自己的下巴，说明当前的这个话题对他而言十分尴尬，这时我们最好能够立刻进行话题转移。

他在抬起下巴的同时嘴角下垂，则说明这个人正在进行自我责备。



5. 嘴唇向左撩起

当一个人在笑的时候，嘴唇总是向左边撩起，那么说明这个人极大可能正在假笑。因为，人们脸部74%的真实感受往往会流露在右脸上，而并非在左脸。

6. 不断抿嘴

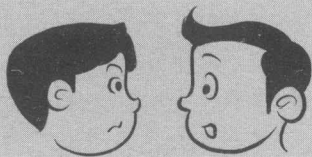
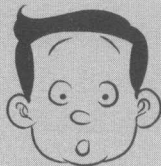
它是一个经典的模棱两可的动作，在女士的身上出现得比较多。当人们在做这种表情的时候，说明他的内心正在进行着选择，抑或是煎熬。





7. 注视对方双眼

一个人在说话的时候长时间注视着你的眼睛，这说明对方此刻很有可能是在说谎。他之所以会看着你的双眼，主要是为了看自己的把戏能否得逞，或者是否会被你识破。所以，当一个人在说话的时候不停地注视着你的双眼，你就要加倍小心了。



8. 惊讶时间过长

如果一个人惊讶的表情长于1分钟，那么这一定是对方做出的假表情，因为下意识的表情完全没有可能持续这么长的时间。

爱心小贴士

上述8种情况是较为常见的“瞬间表情”，即使它们持续的时间较短，但却是不受大脑控制的下意识动作，往往最能展示人们真实的内心状态。因此，如果我们能够有效地掌握它们，便可以更好地认清他人的本意，从这些一瞬即逝的表情中发现更多有价值的信息。