

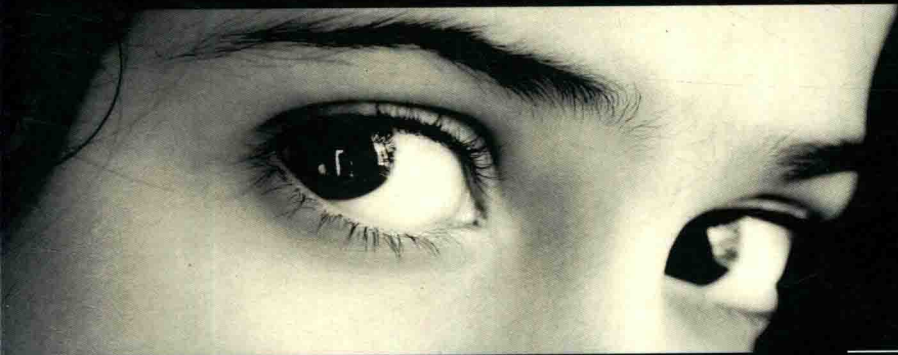
# 微表情

## 心理学【彩色图解】

MICROEXPRESSION PSYCHOLOGY

张璐◎著

秘密藏在小动作里，心机隐于微表情中  
探寻表情背后的蛛丝马迹，洞察神态背后的内心隐秘



□ 通过一张脸 □ 看透一颗心 □ 读懂一个人

九州出版社  
JIUZHOU PRESS

# 微表情 心理学

MICROEXPRESSION  
PSYCHOLOGY

张璐◎著

图书在版编目(CIP)数据

微表情心理学 / 张璐著. -- 北京 : 九州出版社,

2018.10

ISBN 978-7-5108-7489-5

I. ①微… II. ①张… 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221250号

## 微表情心理学

---

作 者 张璐 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 32开

印 张 8.25

字 数 170千字

版 次 2019年4月第1版

印 次 2019年4月第1次印刷

书 号 978-7-5108-7489-5

定 价 45.00元

---

★ 版权所有 侵权必究 ★

## / 前 言 /

人心是世界上最复杂、最难看透、却又是需要了解的东西。因为我们每天都要和不同的人打交道，和不同的人交往，而这些人中大多是我们之前没接触过的，这就需要在和他们交往的过程中保持谨慎的同时，也要能尽量掌握他们的心理。这样的话，在面对一些问题的时候，你就能在和他们的“较量”中占得先机，就能够处在一个比较主动的位置上。

那么，我们该用什么方法来透析难测的人心呢？

“任何人都无法保守他内心的秘密，即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却在喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他！”这是西方心理学家弗洛伊德的一段经典名言，同时也是我们洞悉人心的入口所在——要想看透别人的内心，了解他的性格，成为善于识人的智者，我们就应该能见微知著，明察秋毫，从微表情着手。

在美国曾经发生过这样一个故事：某个地区发生了一起谋杀案，在问讯一些人的过程中，有一个人引起了警官纳瓦罗的注意。当时，这个被问讯的人有自己不在场的证据，而且语言等其他方面也看不出丝毫破绽，但纳瓦罗依然不停地问他问题。下面是问题中

的一部分：

“假如你参与这宗案件，你会使用枪吗？”

“假如你参与这宗案件，你会使用刀子吗？”

“假如你参与这宗案件，你会使用碎冰锥吗？”

“假如你参与这宗案件，你会使用锤子吗？”

而第三个问题中提及的碎冰锥正是案件中的作案工具，被问讯的人心里自然是非常清楚的。当纳瓦罗提到碎冰锥的时候，这个人的眼皮耷拉了下来，一直到第四个问题的出现。这个微妙的变化没能逃过纳瓦罗的眼睛。他当即确定这个人为本案的第一嫌疑人，而后随着侦查的步步深入，最终证明了纳瓦罗判断的准确性。

在这个案件中，纳瓦罗之所以找到了案件的突破口，靠的就是我们现在要讲的“微表情心理学”。

微表情，其实就是日常生活中人们不太在意的那些下意识的举动，比如一个眼神，一个小神态，一个小动作等。它无法伪装，不受控制，最能反映一个人真实的内心世界，告诉你对方此刻正在发生的心理变化。

再善于隐藏的人，也会在某些言行的细节上露出破绽，如果能够抓住这些细节，就可还原他的真实面目。这样，就能够轻易绕过生活中的险滩，从容地融入社会，在面对人生各种挑战时游刃有余，在人际交往的过程中能够充分掌握局面的主动权，成为人生的赢家。

想一想，如果你能在面试的时候，准确了解面试官在想什么，可能就不会犯那么低级的错误；同样如果你能明白无误地知道自己

的女友在想什么，那么就不会在失恋之后还在问：为什么，为什么，为什么受伤的总是我？这些都可以在微表情的帮助下得到解答。

事实上，很多时候我们需要做的并不是将事情本身做多好，而是要知道别人需要我们做些什么。留心观察每个人，从头发到脚趾，从表情到神态，从语言到动作，从行为到习惯……有意地、细微地，在脑子里罗列它所有的特征，观察常人忽略的地方，那么，就能减少对人心、人性的误读，减少人与人之间的误会，就能真正实现人与人之间的有益沟通，进而有效解决问题。

# / 目 录 /

## 长相折射人格，五官直指人心

1. 沉默的眼光中，常有声音和话语.....003
  - 你的善恶，是你的眼神泄露出去的.....003
  - 暗送秋波，是求爱者的制胜手段.....005
  - 思考的眼球都是往上运动的.....008
2. 你的眉毛，随着你的心情舞蹈.....011
3. 耳朵的心理学秘密.....015
  - 大耳朵好，还是小耳朵好？.....015
  - 情话说给左耳听.....017
  - 抓耳朵，不仅仅是痒痒惹的祸.....018
4. 鼻子，会凸显你企图掩饰的情感.....021
5. 不用语言，嘴巴也能道出真相.....024
  - 嘴型透露出一个人的性格底色.....024
  - 嘴唇动作反应一个人当下的心情.....027

6. 笑容背后是“刀”还是“蜜”？ .....	029
每一张笑脸都是由性格支撑的 .....	029
笑，没有看起来那么简单 .....	032
如何区别真笑还是假笑？ .....	034
7. 下巴，可以左右他人对你的印象 .....	036
8. 气色，一个人精气神的全面反映 .....	039
9. 揭开表情“假面具”中的乾坤 .....	042

## 语言会骗人，身体不说谎

1. 了解一个人的想法，请从“头”开始 .....	047
2. 嘴唇紧闭，指尖“开言” .....	050
一次握手，一次心灵的交流 .....	050
把秘密说给那些喜欢双臂抱胸的人 .....	053
手势，不仅仅是语言的点缀 .....	054
扶一下眼镜，抚一下心境 .....	056
3. 有时恰恰是腿脚让我们露出马脚 .....	059
多“情”多“义”的腿 .....	059
双足的丰富心理信息 .....	061
4. 站立行走中的人生百态 .....	063
解读站姿，对性格做深度剖析 .....	063
不同走姿讲述不同的心情故事 .....	066
每一个坐姿就是一种人的性格定位 .....	068
睡姿，人最真实一面的反映 .....	071

## 你的穿着打扮就是你思想的形象

1. 衣着，是探究人心的一扇“窗户” .....077
  - 衣着观念由真实性格“勾勒” .....077
  - 穿着风格是内在的外在表现 .....079
2. “鞋子心理学”帮你看透人心 .....084
3. “刷脸读心”不再是传说 .....087
  - 懂妆容，可窥探女人心 .....087
  - 一个人的发型，代表了他的个性 .....090
4. 配饰，是心灵文化的聚集点 .....093
  - 帽子是性格的表白和情绪的延伸 .....093
  - 你的手提包，泄露了你的秘密 .....097
  - 手表的最大价值，在于可看人心 .....100
  - 手套，藏得下手，藏不住心 .....102

## 有些话，听到了不等于听懂了

1. 言谈习惯，具有心理投射功能 .....109
  - 识人，就从“打招呼”开始 .....109
  - 说话方式中，含着你的情商和修养 .....112
  - 幽默，其实是一种本能 .....114
  - 下意识的口头禅，被暴露的“心”世界 .....116
2. 什么样的人说什么样的话 .....120
  - 听称呼，界定心理距离 .....120

听话题，判断心理特色 .....	123
隔着屏幕读出微表情 .....	126
3. 从声音探知对方的内心世界 .....	129
4. 话语的含蓄美——听出他人的弦外之音 .....	132

## 想了解一个人，就跟他一起吃饭吧

1. “吃货”心理学 .....	137
你的口味决定了你的性格 .....	137
从选餐桌的位置窥得性格倾向 .....	139
点菜，是对一个人情商的大考验 .....	140
吃相是最好的性格说明书 .....	142
由就餐习惯探知内心秘密 .....	146
2. 喝，不仅是生理需要，也是心理需求 .....	149
怕喝醉，大多基于不想“吐真言” .....	149
从喝咖啡看潜意识 .....	152
喝茶，一定是要用心的 .....	154

## 每个人，都不过他习惯的总和

1. 生活习惯——透过琐事看性格 .....	159
透过电视节目看人的真实性格 .....	159
敲门声会告诉你访客是何种人 .....	162
宠物，是主人潜在性格的延伸 .....	163
拿麦克风的方式，暴露你内心深层面 .....	165

吸烟反映了一个人的内心需要 .....	168
刷牙，是你思想的最真实展现 .....	169
2. 出行习惯——以车识人 .....	173
什么人开什么色的车 .....	173
驾驶方式反映一个人的生活方式 .....	175
从等车姿势了解职业性格特征 .....	177
公交车上的百态众生相 .....	178
3. 选色习惯——你的“性格颜色” .....	181
多疑易怒的人偏爱红色 .....	181
孩子与孩子气的人偏爱黄色 .....	184
喜欢蓝色的人多诚实可信 .....	185
喜欢绿色的人是脾气最好的人 .....	187
喜欢粉色的人温柔而浪漫 .....	189
紫色最受艺术家的青睐 .....	191
喜欢黑色的人内心多软弱 .....	192
喜欢白色的人多半偏执 .....	194

## 男人来自火星，女人来自金星

1. 男人的谎言和欺骗 .....	199
听懂男人的话外音 .....	199
看懂男人的真面目 .....	203
识破男人的欺与骗 .....	206

2. 女人心，海底针 .....	212
全世界女人都有的性格弱点 .....	212
帮理性的男人解读感性的女人 .....	217
3. “动于中而形于外”的两性情感 .....	220
他（她）到底爱不爱我？ .....	220
恋人分手前的五大信号 .....	222
出轨总会有蛛丝马迹 .....	224

## 玩转微表情，职场更有型

1. 给面试官也来一场“面试” .....	229
2. 练就与各类同事愉快相处的本事 .....	232
办公桌是一个人的“形象代言人” .....	232
字迹是一个人的第二张“脸” .....	234
电脑屏保彰显一个人的工作性格 .....	237
座次中暗藏着人脉和格局 .....	239
3. 上级的真实意图需要用心揣摩 .....	241
4. 没有能力不行的员工，只有不会用人的老板 .....	245
根据员工气质安排他们的工作 .....	245
按员工性格采取对应的管理方式 .....	248



---

长相折射人格，五官直指人心

---





## 1 沉默的眼光中，常有声音和话语

人们常说：“眼神是心灵之窗，心灵是眼神之源。”古罗马诗人奥维特也说：“沉默的眼光中，常有声音和话语。”我们每个人的喜、怒、哀、乐都能从微妙变化的眼神里真实地流露出来。注视并读懂“眼睛的话”，识人即可事半功倍。

### ●→ 你的善恶，是你的眼神泄露出去的

孟子曰：“存乎人者，莫良于眸子。眸子不能掩其恶。胸中正，则眸子了焉；胸中不正，则眸子眊焉。听其言也，观其眸子，人焉廋哉？”说的就是，观察一个人，最好莫过于观察他的眼睛。因为眼睛掩盖不了一个人内心的善恶。心地光明正大，眼睛就会明亮；心地不光明正大，眼睛就灰暗无神。听一个人讲话的时候，注意观察他的眼神，这个人（的美与丑）怎么能够隐匿起来呢？

眼睛可说是脸部最富表情的器官，也是最容易泄露秘密的地方，人类深层心理中的欲望和感情，首先就反映在眼神上。

如果对方的眼神横射，仿佛有刺，表明他（她）对你异常冷淡，如果你想和他（她）交往下去，就应该用心研究他（她）对你冷淡的原因，再谋求恢复感情的途径。

如果对方眼神阴沉，你要明白这是凶狠的信号，你与他（她）交往，须得小心一点，或许他（她）已经有了向你出击的准备了。

如果你不想和他（她）分个高低，那么你最好马上鸣金收兵。

如果对方的眼神流动异于平时，有可能是他胸怀诡计，你万不可轻信他（她）的甜言蜜语，这有可能是钩上的饵，是糖衣炮弹，这时你就要格外小心了。

如果对方的眼神似在发火，便可表明他（她）此刻是怒火中烧，戾气极盛。这时你应该马上借机避开，千万不要逗留，即使一会儿也不行。等对方冷静下来之后，再与其心平气和地交流沟通。因为步步紧逼，只会让事态更加严峻，甚至出现正面的剧烈冲突。

如果对方的眼神恬静，面有笑意，说明他（她）此刻的心情很好，或对于某事非常满意。如果你有求于他（她）的话，这是让他（她）满足你愿望的最好机会；如果你只是想讨他（她）的欢心，你只要说一些恭维的话就可以了。

如果对方的眼神呆滞，唇皮泛白，说明他（她）此刻正处于一种惶恐万状、六神无主的状况，你应该热情而真诚地给予他（她）信心与帮助。



总之，人的每一个眼神都会产生奇妙复杂的语言。只要你用心参悟，必可发现人心毕露。

### ● 暗送秋波，是求爱者的制胜手段

在爱情中，眼睛充当了很重要的角色。诸多与爱有关的成语，都提到了眼睛，如暗送秋波、眉目传情、含情脉脉、一见钟情……足可见，四目相望对爱情有多么重要的推动力。

在这类情感传达上，主要是通过注视时间的长短和固定程度来实现的。据《科学美国人》杂志报道，一组人体生理研究报告表明，男女如果对视不多于1秒钟，说明相互之间没有好感；对视2秒钟，表明存在好感；对视3秒钟，可能是情愫暗生；对视4秒钟，表明其感情深厚；对视5秒钟及以上者，就已经到了步入婚姻殿堂的阶段。

可见，透过眼神我们就能揣测出正在和自己交往的人的心理。

关于这一主题，海伦·G·布拉温所著的《性和独身女性》作了极为有趣的描述，其中提到：一个独身女子若在西餐馆等公共场所选中一个男子，直接深情地凝视其眼睛，然后，回过头来与同伴聊天或阅读杂志。接着，做出一种挂念的姿态，再度同样凝视其人，随即垂下头来。如此往复三次就会诱惑对方、引起对方对自己的兴趣。结论是：暗送“秋波”，至今仍是求爱者的制胜手段。

反过来说，那些情感出现问题的情侣或夫妻，也可以用增加“对视”来找回初心。现实生活中，国内外很多婚姻家庭咨询专家就已将“深情对视”用作沟通、深化夫妻感情的手段之一。

例如，在美国加利福尼亚大学圣迭戈分校，心理学家罗伯特·爱泼斯坦就曾进行过“深情对视”的实验。他要求参与者面带微笑、充满爱意地看着对方8秒钟左右。开始时，会有人忍俊