

肢体语言 心理学

邓兮◎编著

任何人都无法保守内心的秘密，因为身体会“说话”。
学会识别微表情、微动作，帮你了解心理！



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

肢体语言心理学

陈斌 编著

 中国信息出版社

内 容 提 要

每个人的内心都是一座城，没有谁愿意主动敞开心扉。若想了解他人，洞察其心，观察对方的微表情与微动作，是一个最佳的途径。

本书列举了各种类型的微表情与微动作，并结合实际情况，教你通过微表情与微动作捕捉人们复杂的真实内心，教你在生活、工作、情感等多个领域识人心，赢得交际的主动权。

图书在版编目（CIP）数据

肢体语言心理学 / 邓兮编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2019.11
ISBN 978-7-5180-6376-5

I. ①肢… II. ①邓… III. ①身势语—心理学—通俗读物 IV. ①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第140030号

责任编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年11月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：168千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

日常交际沟通中，除了语言之外，还有更重要的肢体语言。肢体语言是一种使用身体运动或动作来代替或辅助声音、口头言语或其他交流方式进行交流的一种方法。例如，人们可以借助面部表情、手部动作等身体姿态来传达诸如攻击、恐惧、愉快、愤怒、悲伤等情绪或意图；还可以利用空间位置关系来影响个人之间的沟通过程，甚至还可以用服饰来传递信息。

可以说，身体语言比口头语言能够表达更多的信息，那些一闪即逝的微表情以及不经意的微动作，都可以传递出关于当事人更多真实有效的信息。所以，通过微表情和微动作可以有效地了解一个人。从对方的目光、表情、身体姿势，以及彼此之间的空间距离，都可以真切地感知对方的心理状态。通过准确地了解对方的喜怒哀乐，我们就可以有的放矢地调整自己的交际行为，从而促进彼此和谐而有效的沟通。

微表情，一闪即逝，具有极其短暂的特点。它通常会闪现在不同表情之间，或融合在某个主要表情里，如果不仔细观察，根本发现不了它的踪迹。微表情是一个下意识的表情，但就是这样的特性，比人们有意识地做出的表情更真实地暴露一个人的本能



反应。所以，通过微表情了解最真实的对方，是一个最佳途径。

微动作，指的是人们在用肢体动作表达思想时不经意暴露的小动作，毫无意识的且不受思维控制的瞬间真实动作。例如，不自觉地撩头发、双脚不由自主地拍打地面、双眉紧蹙等，看起来只是细微的变化，却正好反映了当事人的真实内心状态。

当然，不管是微表情还是微动作，若从心理学的角度来分析一个人的真实心理状态，不应该只局限于肢体语言，结合人的动作表情、语言意义等才能全面地做出准确判断。即便是同样的肢体语言在不同性格的人身上意义可能不同，同样的肢体语言在不同情境中意义也可能不一样。需要注意的是，我们要有意识地培养自己敏锐的观察力，善于从对方不自觉的微表情、微动作中发现对方内心的真实状态，不要简单地地下结论。

本书基本囊括了我们平时最常见的微表情与微动作，可以作为我们日常识别别人心的参考手册，具有很强的实用性。教你拥有一双识人的慧眼，一把度人的尺子，可以从一个人不经意之间流露出来的微表情和微动作辨认其性格，推断其修养，观察其心机，细微处洞察其真心。

编者

2019年4月



目录

上篇 解析微表情

第01章 微表情是什么，你了解微表情吗 / 002

看人先看脸 / 002

识破那些虚假的表情 / 005

情绪与表情有时不一致 / 007

表情是情绪的外在写照 / 009

神态表情即为心理 / 011

令人迷惑的复杂表情 / 013

第02章 透过微表情，看到你想看到的秘密 / 015

透过表情窥其小情绪 / 015

隐藏在微表情里的谎言 / 017

微表情背后的真实心理 / 019

常见表情所呈现的真情实感 / 020

剖析复杂的表情 / 022



透过细微表情捕捉小秘密 / 024

第03章 面部微表情，传递情绪的真意 / 027

有一种表情叫相由心生 / 027

透过表情揣测对方的情绪 / 029

相貌表情显现人的性格 / 030

情境对情绪及表情的影响 / 031

视觉冲击对表情的影响 / 033

第04章 微表情背后的真意：开心和悲伤的微表情 / 036

真笑与假笑的区别 / 036

如何辨识大笑的表情 / 038

不同哭泣表情背后的真实心理 / 040

刻意掩饰的悲伤表情 / 042

读懂对方眼神里的伤痛 / 044

第05章 微表情背后的真意：愤怒和厌恶的微表情 / 047

生气时眼神的呈现 / 047

眉头隐藏人们心中的怒气 / 049

抑制愤怒的微表情 / 052

厌恶表情的不同程度 / 054



反感与厌烦的表情呈现特点 / 057

不屑与轻视的表情呈现特点 / 059

第06章 微表情背后的真意：惊讶和恐惧的微表情 / 062

惊喜的微表情特点 / 062

眼神中的不可思议 / 064

惊讶典型情绪的表情组合 / 066

惶恐不安表情中的恐惧 / 068

解析饱满的恐惧情绪 / 070

看穿对方有意掩饰的恐惧感 / 072

第07章 复杂表情背后隐藏的真实心理 / 074

主要表情与细微表情 / 074

显露表情不一定是真实情绪 / 075

笑容也会成为谎言掩饰物 / 077

观察对方的笑容 / 079

欲笑又止表情背后的原因 / 083

苦笑与冷笑的微表情特点 / 084



下篇 解读微动作

第08章 微动作可以表达你，也可以出卖你 / 088

身体语言是信息的媒介 / 088

追溯肢体语言的起源 / 090

肢体语言如实表达真实内心 / 094

透过肢体语言了解对方的潜意识 / 098

初次见面善用的微动作 / 101

文化差异下的肢体语言 / 104

第09章 眼部微动作，眼睛是影射内心的镜子 / 108

双眼透露的性格秘密 / 108

灵魂闪动在你的眼里 / 111

撒谎时眼睛的微表情特点 / 115

喜欢眨眼的人说话不可信 / 118

眼球的运动也是一种语言 / 120

通过眼神交流，摸清对方的微妙心理 / 122

第10章 嘴部微动作，唇齿间的变化显示内心涟漪 / 125

嘴部微动作的秘密 / 125

唇齿相依泄露其真实情绪 / 127



嘴巴紧闭与张开的微动作 / 129

从嘴唇形态窥其内心秘密 / 132

嘴角形态反映其真实情绪 / 134

嘴型所隐藏的真实品性 / 137

第11章 手部微动作，可能会不经意间泄露你的隐秘 / 140

小动作表露不为人知的内心世界 / 140

手掌的基本姿势语言 / 143

合掌伸指的手势是极不礼貌的 / 146

十指交叉背后所隐藏的消极情绪 / 148

双拳紧握藏匿的愤怒情绪 / 152

握手礼的禁忌动作 / 155

第12章 腿脚微动作，暴露人们内心的丰富信息源 / 160

脚部是最诚实的部位 / 160

从站立姿势探知其心理活动 / 163

从脚部动作了解其心理状态 / 167

剖析坐姿中的双腿交叉 / 170

习惯抖腿的人大多不自信 / 172

解析站立时的微动作 / 175



第13章 身体微动作，举手投足间的小动作解析 / 179

头部动作所隐含的重要信息 / 179

脸部肌肉泄露其真实情绪 / 183

双臂交叉的自卫性动作 / 185

单臂交叉的手势 / 188

坐姿反映其性格特征 / 190

走路姿势反映其心理状态 / 193

第14章 日常微动作，习惯和喜好暴露你的一切 / 197

通过吃相了解其真性情 / 197

醉酒姿势反映其真实内心世界 / 200

看电视时的习惯反映其性格特点 / 203

通过挑选座位行为读懂其真实想法 / 206

通过睡觉习惯了解真实的对方 / 210

参考文献 / 214

上篇

解析微表情



微表情是一个人的内心流露与掩饰，是心理应激微反应的一部分，从人类本能出发，不受思想的控制，无法掩饰，也无法伪装。所以，从心理学方面来说，微表情是一个人内心想法的忠实呈现，是了解一个人内心真实想法的最准确途径。



第01章 微表情是什么，你了解微表情吗

“微表情”，是一个心理学名词。生活中，人们通过做一些表情向他人表达自己的内心感受，那些细微的表情隐藏在不同表情或是某个表情中，但面部表情会泄露这些小秘密。另外，微表情只是一个下意识的表情，持续时间很短，可能只有0.04秒。

看人先看脸

俗话说：“看人先看脸。”脸是一个人内心世界的外观，当然，所谓的脸并不是指人的长相，而主要指的是面部表情。

早在古代，就有占卜看相的说法，大致是凭着一个人的面部特征、相貌来预测其命运的看相术，或者只凭一个人的眉毛形状来下定论。其实，从科技发展日新月异的今天看来，这样所谓的相学都是不科学的，毕竟只凭着一个人的眼、眉、耳、鼻的形状以及位置等脸部特征，是很难判断出一个人的命运的。然而，若是运用现代心理学，通过一个人的面部表情来判断他的心理，可以准确地读出他的内心活动。一个人心里在想什么，会相应地反映在其脸上，这时，他的面部表情就会泄露一些秘密，如果能恰当地识破这些秘密，那么我们就能够知道他的真实想法了。

在生活中，一个人面部所表现出来的各种各样的情感，是最



能吸引人的表情。或许，在对方未开口之前，你就能从其面部表情中获得一些信息，了解到对方的情绪、气质、性格、态度等。

这天，张小姐接到了通知，下午要与一个大公司的客户进行商业谈判。当然，张小姐并不是谈判代表，仅仅是陪同而已，真正的谈判代表是公司总经理李兵。

下午，张小姐忐忑不安地跟着李总走进了会客室，客户已经到了。彼此寒暄了几句，就进入了正题。张小姐忍不住看了对方一眼，发现对方面无表情，冷冰冰的，似乎不带一丝情绪。她心一紧，好像碰到对手了，这可怎么办呢？她抬头看了看坐在身边的李总，发现一向笑脸迎人的李总居然也板着一张脸，张小姐可纳闷了：这是怎么了？两个人是仇人吗？谈判过程中，两人都面无表情，公事化地谈论着一些合作细节，不到一个小时，两人就签了合同。

客户走了之后，李总呼出一口气，整个人显得格外轻松，脸上也露出了笑容。张小姐不解地问：“李总，刚才，你们干嘛都板着脸？这样谈判怪吓人的。”李总笑着解释：“这位客户面无表情，想必是一个缺乏人情味的人，跟这样客户交谈，我笑得再多也没用，还不如跟他一样，面无表情，这样一来，他会觉得跟我是同类，自然就没有招架之力了。”

李总通过客户的面部表情判断对方是一个缺乏人情味的人，洞悉了对方真实的想法，李总保持同样的表情，以此达到了自己



的目的。有人说：“表情比嘴巴更会说话。”有时候，我们仅凭着一个表情的动态就能揣测出对方的心理。从心理学上看，表情是动情的一种反映，而动情则是一个人感情、意志等内部心理活动。因此，只要我们仔细观察对手的面部表情，就可以读懂对方的内心，再对症下药，达到自己交际的最终目的。

可以这样说，面部表情是一个人内心世界的真实映照。例如，一个女人脸上泛红晕，一般是羞涩或激动的表示，男女在相恋的时候，也时常会脸红；脸色发青发白则是生气、愤怒或受了惊吓的紧张情绪的表现。眉毛、眼睛、鼻子和嘴巴则表现了丰富而微妙多变的情绪，如皱眉表示不同意、烦恼；扬眉表示兴奋；眉毛闪动表示加强语气；眉毛扬起而又短暂停下，表示惊讶或悲伤。

下面，心理学家就简单地列举两种常见的面部表情，为你一一揭开他们真实的内心世界。

1.表情善变者

有的人会随着感情的变化而表情多变，时而喜悦、时而遗憾、时而气愤，其内心的感情变化毫无保留地表现了出来，这就是表情善变者。一般而言，表情丰富算是比较积极的心理，但是，对于表情善变者来说却不是这样。

因为，大多数人都会习惯性地隐藏自己的某些情绪，像这样毫无顾忌地表现出来，却是另一种心理状态。这样的人大多自私



自利，唯我独尊，只要有一点点不符合自己的意愿，他们的表情就会大变。面对这样的人，如果他的表情开始变化，那么你不妨先认同其想法，适当附和，等其情绪稳定下来再慢慢交流意见。

2.表情丰富且喜欢笑的人

有的人表情丰富，而且经常会露出笑容。这样的人有着良好的人际关系，善于处理人与之间的关系。而其善意的笑容时常给人以亲近的感觉，他们属于容易亲近的类型，性格大多外向，比较容易沟通。即使在碰到不同的想法时，他们也会详加考虑，喜欢为他人着想，与这样的人谈判，不得不说是一次愉快的沟通。

有人说：“人的面部表情是人的内心世界的显示器。”一般而言，一个人在心里感触到的喜怒哀乐都会表现在脸上，一个人高不高兴看他表情就知道了。但是，心理学家认为，并不是每个人的真实内心都会反映在面部表情上，有时候，为了寻求自我保护，人会下意识地隐藏自己的一些真实情绪。不过，只要我们仔细观察，透过细微的表情，一样能捕捉到其中的秘密。

识破那些虚假的表情

我们经常会说，表情是人内心世界的镜子。但是，在某些场景中，这面镜子也会有模糊的时候。换言之，表情与心理有时



也会不对称。有首歌叫做“你的眼睛背叛了你的心”，其实，不仅眼睛是心灵的窗户，表情、语言、身体动作等，都可以在不经意间出卖其内心的想法。著名的微表情大师保罗·埃克曼教授通过美剧《别对我撒谎》曾指出：“当一个人表达一件事时，他的表情、肢体动作和语言不同步出现或不协调的时候，很可能说明心中有鬼。”其原因是人的语言和表情可以被设计、伪装，如一个面无表情的人，有可能他内心正在汹涌澎湃，那些是我们无法用眼睛识别出来的。

生活中，我们经常看到这样的场景：当收到一份自己喜欢的礼物时，通常会一边微笑一边说“我很喜欢”；可是，假如他先说“我很喜欢”，过了几秒钟才露出笑容，那有可能他所表现出来的表情是违心的、虚假的，实际上他并不太喜欢这份礼物。同样的例子，当我们与人发生争执时，对方突然重重地拍打桌子，继而露出愤怒的表情，而且大声斥责你，那也不用太在意，因为他很有可能是在装腔作势。假如这个人真的在生气，那他必定是一边拍桌子一边大声斥责你。其实，这些都是表情与心理不一致的情形。

对于那些表情与心理不一致的情况，难道我们就毫无办法揣测对方的真实心理了吗？当然不是，因为下意识的表情和动作是无法轻易被心理所控制的，在虚假表情闪现的某个瞬间，只要我们抓住时间差，就可以拆穿对方的谎言。