

前言

在美劇《別對我撒謊》(Lie to Me)中，男主角卡爾·萊特曼博士非常擅長通過分析一個人的面部表情、肢體語言、聲音的變化和說出的話語來察覺真相。比如，當一個人不經意地聳肩、搓手時，他就知道對方在撒謊。並且，他還可以讀懂一個人從隱藏在心底的憎惡到性衝動，再到嫉妒的情緒。

在港劇《讀心神探》中，重案組高級督察姚學琛同樣擁有鑒貌辨色的才能，他能夠透過別人細微的肢體語言、表情或聲線，輕易看穿對方故意隱藏的事實真相，這讓他成為警隊破案效率最高的探員。

卡爾·萊特曼博士和姚學琛讓很多人對微表情產生了濃厚的興趣。如果我們也能在生活中通過一些細微的、不經意的動作，判斷出一個人的態度是真誠還是敷衍，那一定也是一件很奇妙、很有趣的事。

一個人的心理無論怎麼掩飾，都會通過一些無意識的細微之處

表現出來，心理學上就將這種無意識的表情稱為「微表情」。雖然微表情的過程幾乎只能持續 0.04 秒，但只要我們善於捕捉，那麼別人的「心事」都將在我們面前暴露無遺。

在現實生活中，只要我們與人打交道，微表情就會在無形中發揮它那獨有而又神奇的作用。當然，還需要強調一點，我們這裏所說的表情並非僅指擠眉弄眼、怒目圓睜等面部表情，它還包括我們的「語言表情」、「肢體表情」和「行為表情」。

比如，當我看到一個人突然抖了抖腿，如果對方不是身體上出現了甚麼突發疾病的話，就說明他內心的情緒一定發生了甚麼變化。同理，當一個平時沉默寡言的人突然變得滔滔不絕起來，那也一定是因為發生了甚麼不同尋常的事情。此外，一個人的習慣動作和語言，比如咬手指、口頭禪等，都包含着一個人內心的真實反映。

法國文學家狄德羅曾說過：「一個人，他心靈的每一個活動都表現在他的臉上，刻畫得很清晰、很明顯。」因此，女人可以通過微表情洞悉男人的真情假意，面試官可以通過微表情判斷求職者的

職業素養，下屬可以通過微表情了解上司的真實意圖，銷售員可以通過微表情摸清客戶的心理活動……通過觀察和解讀一個人的微表情，不僅可以掌握對方的情緒和想法，還可以深入了解這個人的性格特徵和行事風格。在與人相處時，我們會通過一些微表情把自己的內心感受表達給對方看。同樣，我們也可以從別人做出的不同表情中，找到對方無意間洩露出的信息，看到對方真實的一面。

這本書從破解他人微表情的一般準則和方法入手，給你一雙識人的慧眼和一把度人的尺子，告訴你怎樣將微表情這項高難度的技術化繁為簡，並巧妙應用於日常生活和工作中，以便你能從一個人的談吐中推斷其修養，從一個人的體態上辨認其性格，從一個人的習慣中洞悉其心機，從細微處察覺其內心。

一旦我們掌握了破解他人微表情的本領，就意味着我們可以輕鬆地看透身邊發生的人和事，勘破一個人的真偽，了解他人潛藏在內心深處的玄機，如此一來，我們就會在對時局的把握上佔得先機，進而非常容易地捕捉到成功的機會。

總而言之，只要我們觀人於細微、察人於無形，就可以輕而易舉地看破他人的內心，讓我們輕鬆地繞過生活中的險灘，以非常從容的心態融入這個社會，遊刃有餘地面對人生的各種挑戰，充分把握局面，把人生的主動權牢牢地掌握在自己手中。

目錄

前言

2

1

臉部正在洩露內在靈魂

額頭真的沒有「表情」嗎？	12
眉毛如何「傳情達意」	16
為甚麼眼珠要轉來轉去	20
瞳孔的擴大和縮小暴露了你的秘密	24
那些不同的視線和笑容在「說」甚麼	29
鼻子脹大是在表達不滿	35
看！他的耳朵有點「發燒」	38
嘴的表情，你看懂了嗎？	41
牙齒和下巴「說」的話	45
你以後還敢隨便吐舌頭嗎？	48
「紅」並不只是臉部的一種色彩	52



2

聽到的不一定是事實， 不要輕信你的耳朵

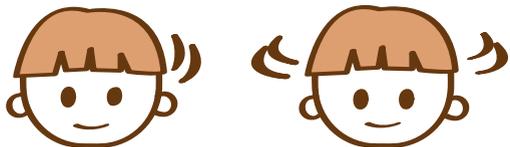
常說「我」「我們」的人	58
向你詢問第三方意見的人	62
特意強調「偶然」的人	66
喜歡說「我是為你好」的人	70
「告訴你一個秘密」所隱藏的秘密	73
問你「令尊還好嗎」的人	77
引述第三者讚詞的人	80
嘴上說「歡迎提意見」的人	83
總在說「這不是錢的問題」	87
愛說大話背後隱藏的心理動機	90



3

習慣性動作出賣人心，
不經意之處露出馬腳

不經意的扁嘴動作暴露你的內心	96
點頭就是「YES」，搖頭就是「NO」嗎？	100
用食指和中指指尖夾煙的人踏實	104
習慣把手插在袋裏的人	108
雙手叉腰是捍衛領地的「內心獨白」	112
搓手不一定是因為天冷	116
雙手一攤以示服從與妥協	119
雙腿交叉是自信舒適的表現	122
習慣大步向前的人內心坦蕩	128
身體前傾表示感興趣或願意	133



4

看透身體微反應，
讓真相水落石出

輕鬆揭開假笑的面具	138
眨眼動作變快，表明他可能在說謊	141
手摸鼻子是因為鼻子癢嗎？	144
盯着眼睛真能看出別人撒謊嗎？	147
左臉比右臉更「誠實」	150
語氣堅定卻不自然低頭的人往往在撒謊	153
聳肩背後的心理玄機	156
別對我說謊，聲音會告訴我真相	160
男人和女人究竟誰更擅長說謊	163
讓說謊者顯露原形的蛛絲馬跡	166
喜歡用消極情緒來掩飾謊言的人	170
所有的口誤都是潛意識的流露	173

第 1 章



臉部正在洩露
內在靈魂



額頭真的沒有「表情」嗎？



很多人都覺得，在微表情心理學中，額頭沒有太多意義。真的是這樣嗎？

俗話說：「將軍額頭可跑馬，宰相肚裏能乘船。」額頭和肚子一樣，都是衡量一個人心胸是否開闊、是否有辦大事的氣魄的重要「指標」。所以，如果我們想知道一個初次見面的人是否思維敏捷、行動迅速，就可以遵循「看臉先看額頭」的理論。

在我們小時候，身邊有些老人看到一個孩子就會說：「看看，這孩子額頭這麼高，將來肯定會有大出息。」或者說：「唉，這孩子額頭扁，一看就沒甚麼創造力，將來成不了大事。」

在這裏，我們需要先了解一下額頭的界定：眉毛以上到頭髮之間的部分屬於前額。但如果我們面前的人是禿頭或者光頭，那麼他的額頭部分則是其眉眼上揚時出現皺紋的部分。此外，額頭的寬度一般是其高度的兩倍左右。

我們在觀察額頭的時候，一般都有幾個衡量的要素，比如一個

人的額頭是寬大還是窄小，是平坦還是相對突出，是光滑圓潤還是佈滿皺紋。不同的額頭所代表的內容也是迥然不同的。在風水命理學中，一個人的運勢好壞，可以由額頭推斷出來。額頭能統領人的天庭、天中、司空等部位，從而可以決定人的財運、桃花運等。

額頭的啟示

前人們總結經驗發現，額頭偏高的人比較早熟，這種人的社會活動能力較強，交際廣泛，能夠較早地踏入社會，並且比較適合外向的工作；而額頭低的人，則性格比較內向，不太擅長社交，比較適合技術類工作，進入社會的時間也較晚。額頭比較寬大的人五官分明，臉上的輪廓比較清晰，給人的感覺是豁達、大度；而一個額頭比較窄小的人五官則比較精緻，給人的感覺是精明、細心。

除此之外，通過額頭還可以看出一個人迄今為止經歷的所有幸運與不幸的事情。比如說，額頭比較飽滿的人，通常是在父母關愛、環境優越、良好的教育氛圍中成長起來的。而與此相反，一個生活貧困、沒有受到親情滋潤、沒有接受過完善的教育或者有着痛苦回憶的人，額頭上則會顯露一些憂愁的痕跡。

完美的額頭

最完美的額頭就是那種有光澤、稍微向前突出一點的。一個擁有這樣額頭的人，通常五官端正、儀表堂堂，而且成長環境良好，其性格中也會表現出相對積極樂觀的一面，並且這種人的人緣一般

比較好，很容易獲得他人的幫助。當然，以上只是一些大概的推斷，而在科學領域中，也有額頭反映性格的相關研究。例如，**從人體結構上來講，一般額頭大的人腦容量也就相對較大，所以頭腦比較靈活，有可能會成為頂尖人物。**同時，因為一個腦子靈活的人，可以考慮的事很多，也就不會在一件事情上執拗，進而就會表現出豁達、大度的性格。

不過，一個額頭寬大的人，除了具有頭腦靈活、心胸豁達的優點外，還可能具有不太擅長自我控制的缺點，這種人在做事時，態度一般比較輕佻，或者大大咧咧，容易出現缺乏實幹精神、不扎實的問題。

與額頭寬大的人相比，額頭比較窄的人則會給人一種溫順含蓄的感覺，但這並不代表這類人膽小怕事，而是因為他們骨子裏就具有謹慎認真的態度。他們做事踏實、認真、有毅力，也比較擅長察言觀色，但容易成為心機比較重、喜怒不形於色、對人懷恨在心的人；做事時，也會因為過於步步為營而表現出鼠目寸光、缺乏自信的一面。

如果我們想要和一個額頭窄小的陌生人相處好，就要注意循序漸進，最好的辦法就是先套交情，並且在這個過程中要儘量少開過度的玩笑，這樣等彼此熟悉之後，才能更好地打交道。

前額眉眼以上明顯向後傾斜，從而使前額部位突出的人，通常具有敏銳洞察力及高速應對力。這類人天生就是一本《十萬個為甚麼》，他們喜歡探究，並能夠在最短的時間裏發現問題，找到問題

的答案。他們思維活躍，雖說有些衝動，但絕對是有理想、有追求的人。

前額凸出，眉眼比較平坦的人，通常比較喜歡推理分析，善於窮究事物，並且具備豐富的想像力。我們耳熟能詳的富蘭克林、哥白尼、莎士比亞、愛因斯坦……都是額頭凸出的夢想者。



額頭還會出現長短不一的皺紋，可以配合表情窺探他人內心想法！



眉毛如何「傳情達意」



芬蘭著名的社會心理學家錢德勒·思威龐特被人們稱為「讀臉專家」，他表示，在構成人面部表情的器官中，眉毛是最「誠實」的一個，因為它最能表露一個人的心聲。比如，當一個人眉毛向下靠近眼睛的時候，表示他更願意與周圍的人接近；而眉毛上挑，則表示這個人需要更多時間適應現在的場合。眉毛和眼睛總是分不開的，但因為眉毛的變化比眼神的變化更為明顯，所以觀察眉毛比觀察眼神要容易得多。比如，一個人在皺眉，說明他心有疑惑或焦慮；一個人眉毛舒展，則表示他心情愉快；如果對方兩條眉毛上揚，就能夠知道對方正處於極度驚喜或驚訝的狀態。

所以說，**平時多留意別人的眉毛，可以給我們的人際交往帶來很大的好處。**一般來說，通過眉毛的變化，我們可以了解以下訊息：

微表情

內在意思

揚眉

拿「揚眉吐氣」來說，這是在形容一個人壓抑已久的心情突然得到了釋放，因此，揚眉就是一個人心情愉悅放鬆的表現。一般情況下，一個人眉毛高挑表明他正處於否極泰來的境況中，情緒以高興、暢快為主，但如果一個人過於「揚眉」，就會顯得驕傲、傲慢。所以，我們在觀察揚眉的時候，一定要注意對方處於哪一個階段。

皺眉

一個人在遭到侵犯等不好的事情時，心裏的恐懼或者厭惡的情緒會不由自主地將眼睛下面的面頰往上擠，以提供最大的防護，而這時眼睛仍然要睜着注意外界的動靜，就形成了皺眉的表情。所以，當我們看到一個人的眉毛皺起來的時候，就可以斷定他的情緒正處於恐懼或厭惡之中。

蹙眉

眉毛先上揚再迅速下降，是一種友善的表示。一般在情人相見的剎那，往往會出現這種動作，而且常會伴有揚頭微笑或者擁抱。除此之外，在兩個人交談的時候，我們也經常可以看到眉毛的閃動，在這裏它是為了加強語氣。每當說話的人要強調所講的內容時，其眉毛就會揚起並瞬間落下。

聳眉

聳眉是指眉毛先揚起，停留片刻再下降的一種動作，通常會伴有嘴角迅速下扁的動作，而臉上其他部位卻沒有甚麼明顯的變化。這是一種表達不愉快或無可奈何的表情。另外，當一個人在強調自己的觀點時，為了讓對方贊同自己的觀點，往往也會做出這種表情。

倒豎眉

倒豎眉主要用來形容一個人憤怒的表情，比如「劍眉倒豎」。因此，倒豎眉的表情通常表明一個人正處於極度的憤怒之中。

眉毛抬高

眉毛的突然抬高是驚訝的表現，我們可以將它分為完全抬高和半抬高兩種情況。眉毛完全抬高，表示難以置信，比如當人們聽到一件非常不可思議的新聞時，大多數人都會有這種表情；而眉毛半抬高則表示大吃一驚，它和眉毛完全抬高所表現出的驚訝存在程度上的不同。

眉毛降低

眉毛降低是一種消極情緒下的驚訝表情。一般眉毛半降低表示很不理解，比如當有人做出令我們無法接受的舉動時，我們就會將眉毛降低以表示疑惑。如果一個人的眉毛完全放下，則表明對方已經達到了怒不可遏的程度。

眉毛斜挑

眉毛斜挑就是兩條眉毛一條降低、一條上揚，大多出現在成年男子的臉上。眉毛斜挑所傳達的信息介於揚眉和皺眉之間，揚起的那條眉毛就好像提出一個問號，表現出一個人懷疑的心理。

眉毛上下活動迅速

所謂「眉飛色舞」，說的就是這種變化，一般這種情況的出現往往說明對方的心情非常愉悅，內心極度舒暢。當有人對我們表示親切，對我們的觀點表示贊同的時候，我們也有可能會出現這種表情。

眉毛雖然只是人面部很小的一部分，並且有人的眉毛甚至不是十分明顯，但是，它的一舉一動，能夠在無形中透露人的心境，給我們一個不用交談也可以了解他人心理的機會。



眉毛最能表露一個人的心聲！