

心理学家的 读脸术

解读微表情之下的人际交往
情绪密码

UNMASKING
THE FACE

[美] 保罗·艾克曼 华莱士·V. 弗里森 ©著
(Paul Ekman) (Wallace V. Friesen)
宾国澍 ©译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学家的读脸术：解读微表情之下的人际交往情绪密码 / (美) 保罗·艾克曼, (美) 华莱士·V. 弗里森著; 宾国澍译. — 北京: 当代中国出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5154-0451-6

I. ①心… II. ①保… ②华… ③宾… III. ①表情—心理学—通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 082687 号

版权合同登记号 图字: 01-2014-3508

Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions by Paul Ekman, Wallace V. Friesen

Copyright © 2003 by Paul Ekman, Wallace V. Friesen

Simplified Chinese edition Copyright © 2014 by **Grand China Publishing House**

This edition published by arrangement with Malor Books.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权当代中国出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

心理学家的读脸术

[美] 保罗·艾克曼 华莱士·V. 弗里森 著 宾国澍 译

版权所有 翻印必究

出版人 周五一

执行策划 黄河 桂林 任小平

责任编辑 张超峰

特约编辑 余涛 刘雪娇

装帧设计 张英 邱燕娴

出版发行 当代中国出版社

地址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号

网址 <http://www.ddzg.net> 邮箱 ddzgcs@sina.com

邮政编码 100009

编辑部 (010) 66572264 66572154 66572132

市场部 (010) 66572281 或 66572155/56/57/58/59 转

印刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张 18 印张 217 千字

版次 2014 年 8 月第 1 版

印次 2019 年 4 月第 8 次印刷

定价 36.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

姜振宇

中国政法大学心理应激微反应研究小组负责人

微表情之父教你读心术

保罗·艾克曼与华莱士·V. 弗里森合著的这本《心理学家的读脸术》(*Unmasking the Face*)，是学习微表情理论的必要基础读物。如果能够通读此书，并且对其中的内容进行理解和熟练掌握，那么你的一只脚就已经踏入微表情的专业领域了。

艾克曼博士在国内已经出版过两本书，按照中文版面世的先后顺序分别是《情绪的解析》(*Emotions Revealed*)和《说谎》(*Telling Lies*)。与上述两书相比，本书的内容更专注于从情绪到表情的学术主线，并试图突出其辨识谎言的应用功能。它比《情绪的解析》更加体系化，对表情特征的介绍也更加细致精干；同时还删减了《说谎》中与微表情无关的内容。总而言之，对于微表情的初学者来说，本书是艾克曼博士目前已有的三本中文出版物中，最清爽、最成熟的一本。

到目前为止，全球研究微表情的团队和学者试图找寻各种应用途径，来证明微表情在谎言识别领域的应用价值。我们通过实验以

及在刑侦工作中的应用，发现分析行为人面部微小的表情变化并将其归属为不同的情绪类别，再建立情绪与刺激源之间的逻辑关联，是一种行之有效的分析方法，具有较高的正确率和实际应用价值。也就是说，如果我们能够发现行为人脸露出的情绪与其语言表达的内容矛盾，就可以找到谎言的破绽。

艾克曼博士在本书中也使用了这个体例编排内容。他改进了自己在此前著作中曾经使用的7种基本情绪说（惊讶、轻蔑、恐惧、厌恶、愤怒、快乐和悲伤），把轻蔑并入了厌恶，并以此为主线，先后介绍了惊讶、恐惧、厌恶、愤怒、快乐和悲伤的情绪表现，尤其是面部表情的特征。这样一来，读者就可以在掌握了细致的表情形态之后，非常自然地进行情绪分类，进而分析行为人的情绪，推导其内心感受。

对于每一种基本情绪，艾克曼博士都细致地讲述了4项内容：

1. 列举情绪出现的原因。
2. 描述情绪激起的感受。
3. 讲解了该情绪主导的面部表情形态特征。
4. 通过面部的局部组合，以对比的方式加深人们对重要表情特征的认识。

这种行文逻辑非常专业，可以帮助人们理解和掌握情绪与刺激源之间的关联，并快速学会观察面部变化的诀窍。尤其是面部的局部组合功能，不但有趣，而且具有很好的教学效果，堪称表情识别训练的绿色通道。

本书是艾克曼博士三本有中文译本的著作中最新的一部。本书中文版的面世，对于微表情爱好者而言都是件大好事。通过阅读和学习，我们可以开阔视野，夯实基础，并在后期进行有针对性的完

善和发展，大大提高研究效率。同时，本书的面世，也能惠及更多微表情的潜在研究人员和爱好者。

希望大家能够学有所成。

权威推荐



姜振宇 中国政法大学心理应激微反应研究小组负责人

对于微表情的初学者来说，本书是艾克曼博士目前已有的三本中文出版物中，最清爽、最成熟的一本。全球微表情研究学者都借鉴了本书的重要成果，整个研究领域因为本书才能在今天变得如此丰富多彩。

金颖 著名心理专家、CCTV12《夜线》特邀嘉宾

在人际关系上，你靠什么技能生存？在信息时代，你使用自己的信息力了吗？你需要掌握辨别微表情的能力，这个人际关系的生存技能，会让你真正读懂人间百态。你需要拥有信息收集和识别的基本能力，才不致被迷惑、欺骗、误导。

张学新 复旦大学教授、博士生导师、心理学家

人心变化莫测，却常常在脸色中露出踪迹。读脸能否准确，要看悟性和经验。但若根本不去读，情商一定不高。保罗·艾克曼是情绪研究的先锋，本书融汇精华，是学会知情达意的绝佳参考。

胡慎之 向日葵心理咨询中心创办人、微表情专家、《童心密码》作者

微表情是近年来比较热门的专项科学，而且越来越为大众所用，这算是保罗·艾克曼的功劳。保罗·艾克曼是一位微表情研究者和心理学家，是使神秘的微表情走向大众化的第一人。本书通俗易懂，并且具有严谨的专业态度和细腻的心理解读。

保罗·艾克曼 世界微表情研究第一人

最初我想做一名心理医生。14岁时，我的母亲患了严重的精神病，结果是悲惨的。她去世后我决定以我毕生精力去帮助像她一样的人。

——保罗·艾克曼

保罗·艾克曼的荣誉簿

- 1991年 杰出科学贡献奖，美国心理协会的最高奖项
- 1994年 芝加哥大学人文主义文学荣誉博士
- 1998年 威廉·詹姆斯研究奖，美国心理学会
- 2001年 美国心理协会评为20世纪最有影响力的心理学家之一
- 2007年 葡萄牙费尔南多·佩索阿大学荣誉学位
- 2008年 阿德菲大学人文主义文学荣誉博士
- 2008年 瑞士日内瓦大学荣誉学位
- 2009年 被《时代》周刊评为全球最具影响力的100人之一

从录像带中发现的微表情

艾克曼对微表情的研究源于一个简单的问题：“作为治疗医师，我们能不能从病人的非语言行为中，看出他是否在说谎？”这个问题引发了艾克曼的思考，他从一盘对精神病患者的访谈录像中找到了答案。

接受访谈的玛丽是一位患有抑郁症的中年妇女。在那次访谈的影片里，她告诉医生，她感觉自己好多了，请求周末与家人团聚。就在医生准假之前，她又突然承认自己在说谎。事实上，她撒谎是为了获得自杀的机会，她当时仍感到悲观和绝望。

在一个片段中，医生问玛丽未来有什么计划。在回答问题前，玛丽迟疑了片刻，她的脸上迅速掠过极度忧郁的神情，转瞬又换上了一副笑脸。由于动作太短暂，在前几次的检视中都被忽略了。他还发现，当玛丽告诉医生自己把问题处理得很好时，不时会出现轻微的耸肩——不是完整的动作，只是动作的一部分。艾克曼注意到了玛丽的“小动作”。

这种仅存在不足 1/5 秒的表情，被艾克曼命名为“微表情”。尽管它完整地表现于脸上，但持续的时间仅止于一瞬，快到让人难以察觉。

情绪表情的研究在微表情被艾克曼博士发现的那一刻起，跨入了一个崭新的研究阶段。

如今市面上关于微表情的图书琳琅满目，究其源头，都来自这本《心理学家的读脸术》。

METT：让恐怖分子无处遁形

艾克曼博士与弗里森博士于 1976 年创建了 FACS (Facial Action Coding System) ——面部表情编码系统。他们在人的面部发现了 43 种动作单元，每一种都由一块或者多块肌肉的运动构成。各种动作单元之间可以自由组合，也就是说，面部有超过 10 000 种表情，其中 3 000 种具有情感意义。FACS 系统将许多现实生活中的人类表情进行了分类，它是如今面部表情的肌肉运动的权威参考标准，也被心理学家和动画绘制者使用。艾克曼博士也因此成为了多间动画工作室的座上宾。

在 FACS 的基础上，艾克曼博士又开发出了 METT (Micro Expression Training Tool) ——微表情训练工具。这套工具被国家安全部门和执法机构用于侦查可疑行为。2009 年，艾克曼博士的团队在美国交通安全管理局 (TSA) 培训了 1 000 人，教授他们如何留意到“微表情”。艾克曼希望帮助发现试图乘坐飞机的恐怖分子，以挽救无辜者的生命。

FBI、CIA 的御用识谎专家

在艾克曼博士写下《说谎》一书后，美国的刑侦人员、检察官、警察以及 FBI、CIA 的官员开始邀请艾克曼为他们举办识谎技巧的专题研讨班。

艾克曼的研讨班通常从一项简短的测试开始。艾克曼将一些笑容满面的表情拍摄下来，拿给研讨班的人，让他们指出哪些人是在真笑，哪些是在假笑。

结果让所有人大跌眼镜，50% 左右的正确率意味着他们的判断并不比随机选择高明多少。艾克曼通过这样一种方式提醒工作在识

谎第一线的工作人员，鉴别一个谎言有多么困难，不要对自己的识谎能力太过自信。

艾克曼在研讨课上提供了许多要点来辨别情绪如何出卖了谎言，以及如何识别这些情绪的信号。他向他们展示了大量的面部表情照片，只在极短的时间里晃过他们的眼前，以此教授他们识别微表情；他还运用了各种谎言的录像带样本，让学员练习新学会的技巧。一段时间后，艾克曼再次对专业识谎人员进行测试，少部分人员的正确率已经达到或超过 70% 了。

编者的话：

艾克曼博士开创了微表情研究的先河，是当代表情研究领域当之无愧的第一人。他的工作还会继续下去，并且还将为后人继承，因为这个世界的谎言永远不会绝迹。曾有几任总统咨询过艾克曼能否帮助他们提升自身可信度，但他都一一拒绝。

艾克曼相信一个人人与人之间彼此坦诚的世界会更加美好，但他同时也知道谎言有时必不可少，当面临抉择时，人性将是决定谎言性质的最终条件。他曾这样说过：“我们既能说谎，也能诚实；既会辨识谎言，也会懵然无知；既会被骗，也会探知真相。我们可以选择，而这，才是我们的本性所在。”

前 言 1/5 秒内看穿他人心理 1

第 1 章 表情是破译情绪的直通车 13

眨眼是微表情的一种吗，这代表了什么样的情绪呢？他咧嘴笑了起来，这一定表明他很快乐吗？如果他长了一张香肠嘴，那表示他一直很愤怒吗？！人的面部纷繁多样、各不相同，它传递了无数信号，微表情就是其中一种。它难以辨认，也难以隐藏。

第 2 章 纷繁多样的情绪表情研究 31

微表情是否全球通用，中国人和非洲新几内亚人的笑容表达的是同一种情绪吗？整日悠闲的美国人不知道愤怒时应该用什么表情？达尔文与保罗·艾克曼，谁才是表情研究的开山祖师爷？微表情研究丰富多彩，沉浸其中，你才能发现其中的奥妙之处。

第 3 章 转瞬即逝的茫然失措 49 识别惊讶的面部表情

悬疑小说为什么比恐怖小说更吸引人？如果知道朋友预备为你举行一场惊喜派对，当你推开门的那一刹那，你还会感到惊讶吗？当突如其来的变故让你大脑一片空白时，你就会知道，惊讶来了。惊讶是最纯粹的情绪，不悲不喜。

第4章 天哪！真可怕 67

识别恐惧的面部表情

如何判断你的员工是否对你有敬畏感？被火灼伤时的恐惧表情，与受人怒骂时的恐惧表情是否相同？如果你已经预知到危险的来临，有什么方法能消除自己心中的恐惧呢？当面对无法抵御的伤害时，恐惧永远是人的第一反应。

第5章 离我远点，真恶心！ 91

识别厌恶的面部表情

餐桌上的人围着一盘生鱼片开怀大吃，你大惑不解，为什么他们能吃得下这么恶心的东西？是否有一种东西，会让所有人都感到厌恶？导致纳粹大屠杀的情绪是厌恶？一旦对一事物产生了厌恶感，你便会与它势不两立！

第6章 难以掌控的危险情绪 109

识别愤怒的面部表情

你追求她，她却嘲笑你自不量力，你是否感到内心燃起的熊熊怒火？夫妻床头吵架床尾和，愤怒真的来也匆匆去也匆匆？为什么英国人比其他人更容易动怒？看似极端的愤怒同样是一种极易“相处”的情绪，它可以与任何情绪一起出现。

第7章 我是全世界最幸福的人！ 137

识别快乐的面部表情

鱼尾纹越多的人，越容易感到快乐？缺少夸奖时，如何进行自我称赞能最快树立信心？在本该快乐时，为何有的人却深感羞愧？快乐是一种正能量，它有益身心，令人向往。保持快乐的心情会使人幸福。

第 8 章

无声的痛苦 157

识别悲伤的面部表情

为什么自古以来，悲剧总比喜剧更容易成为经典之作？为什么女性要在公开场合压抑愤怒但可以表露悲伤，而男性则正相反？悲伤与快乐这两种完全相反的情绪能否共存？悲伤是一种精神创伤，令人苦不堪言，无法遗忘。

第 9 章

千谎百计 181

无处容身的面部谎言

从表情就能看出尼克松在“水门事件”的听证会上撒了谎？演员与政客在日常生活中也会不经意地撒谎吗？微表情在言语出口之后多久出现，才能成功骗倒他人？识别谎言是一门高深的学问。你想成为经验丰富的识谎专家，还是潇洒自如的骗术大师？

揭谎入门练习题 你也能成为识谎大师 207

表情自检 你了解自己的表情吗？ 215

结 语 令人着迷的人类表情与情绪 231

附录 I 表情蓝图照片 233

附录 II 识谎专家练习照片 237

附录 III 记录表和评判表 265

致 谢 268

1/5 秒内看穿他人心

读懂他的表情，就能抓住他的心

本书讲述的是面部表情和情绪，既包括你自己的，也包括周围其他人的。我们第一个关注要点是：情绪体现在人们面部是什么样子的？在照片中，我们可以观察到几种主要的情绪，如惊讶、恐惧、愤怒、厌恶、悲伤和高兴等，是如何通过前额、眉毛、眼皮、脸颊、鼻子、嘴唇和下巴的变化来显示的。

人们在识别面部情绪表情时往往会混淆不清，其实只要将几组照片做个简单的对比，比如惊讶和恐惧、愤怒和厌恶、悲伤和恐惧，其中的区别便一目了然。再看看某种情绪的面部表情照片，你会发现面部情绪表情是如此的微妙。

举个例子，惊讶这种情绪就对应着一类面部表情。由惊讶所产生的表情可远不止一种，包括质疑性的惊讶、惊呆、惊晕以及轻度、中度和重度的惊讶等。而从另一些照片中我们又可以看到面部表情是多么复杂，因为多种情绪可以通过仅仅一个面部表情就全部表达出来，比如既悲伤又愤怒、既愤怒又害怕、既惊讶又恐惧等。

一旦熟悉了这些面部表情的信息，你就能更好地洞悉他人的情绪，任其极力掩饰也无济于事。或者，你可以使用面部表情的相关知识来审视自己，从而更加明白自己脸上写着的到底是什么情绪。比方说，你是个不动声色甚至“面瘫”的人吗？还是情绪早已溢于言表内心却浑然不觉的人？又或者，你会不会心面不一，以悲示怒？

我们把情绪在面部的具象化表现称为面部表情蓝图。

本书第二个关注焦点则是情绪本身。尽管人们都在用愤怒、恐惧和悲伤这样的字眼，却很少有人能真正完全地了解他们所感受过的这些情绪。比如：

- ◆ 害怕究竟是什么样子的？
- ◆ 你害怕的时候身体里是什么感受？
- ◆ 你在什么情况下会害怕？
- ◆ 你能预知自己何时害怕吗？
- ◆ 你会在同一时间既害怕又愤怒吗？
- ◆ 当你害怕的时候，你是会变得咄咄逼人，或是沉默寡言，还是思维缜密呢？
- ◆ 你是用哈哈大笑来消除恐惧感，还是会吓得起疹子呢？
- ◆ 你会享受恐惧感吗，就好比有人爱看恐怖片那样？
- ◆ 别人害怕的时候，反应跟你一样吗？
- ◆ 他们害怕的时候，会像你害怕时那样，呼吸发生变化吗？
- ◆ 能令你害怕的情境，会不会也让别人害怕呢？
- ◆ 你有时会不会觉得“我就不明白他怕个什么劲儿，我怎么就没觉得怕”或是“我都吓得屁滚尿流了，她怎么还一点感觉都没有”？



问题会让他们头大不已。这是为什么呢？老套一点的说法是：因为你跟自身的情绪隔离开了。不过，即便没有隔离，也可能回答不了上述问题，因为你可能不太清楚自己对某种情绪的感受有多么与众不同。

通常来说，会有那么一种或者多种情绪，你不会开诚布公地将其与他人分享，更不会详细地描述给别人听。你可能不敢去感受这种情绪，也可能无法控制它，还可能从来就没想过它。另一种可能是，这种情绪是你能深刻感受到的，但却特别私密。比方说，跟某位密友广泛接触之后，你发现，让你痛苦不已的事情，在他看来根本就不是个事儿。

再比如，蜜月期一过，伴侣双方发现，他们对愤怒这种情绪的感受和表达方式不大一样。其中一方如果爆发，会觉得隐忍的那一方无法沟通；也可能是脾气好的一方觉得脾气暴躁的一方不可理喻。无论是哪种情况，都有可能导致婚姻破裂。

本书的第二个关注焦点正是针对以上这些问题，书中会详细描述对每种情绪的感受。只要是日常生活中能感受的各种情绪，我们知无不言，言无不尽。看完之后，可以更好地了解自身对于情绪的感受，明白自己跟别人在哪些方面相似，哪些方面相异；也可能会发现哪些是自己从来没有过的感受。

要是你一直没有明白某些情绪的根源，读过本书之后，可能会有所发现。此外，你对他人情绪的认知将不再是简单地基于自身的情绪表现，而是懂得去探根寻源，这有助于你更好地理解他人的感受。

谁都能学会的表情读心术

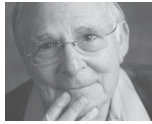
无论你从事何种职业都应该掌握一定的微表情识别能力，这种能力可以帮助你在职场中更加从容。不仅仅是职场，识别微表情能

在交际场合助你一臂之力，无论面对的是父母、亲人、朋友、恋人，你都能轻而易举地读出他们内心所想，从而做出正确应对。

人事经理面试应聘者时，人事经理需要分辨出对方是否在控制自己的情绪。比方说，应聘者表现得很自信，这是自然流露，还是企图用佯装的自信来掩饰对自身能力的不自信？又比方说，应聘者说他对这份工作很感兴趣，这话能信得过吗？人事经理可以看看对方的面部，就能明白所谓“很感兴趣”到底有几分可信度。售货员都知道，顾客的某些情绪可能促成一笔买卖，而这些情绪很可能不会用言语表达出来；用言语表达出来的东西，也未必足以采信。

医护人员也需要了解情绪和面部表情。人们对自身疾病或者潜在疾病往往会有一种情绪上的反应，这种反应对于治疗效果至关重要。人们对于疾病和治疗常常心生恐惧，而恐惧感有可能加重病痛，或是耽误早期诊断，还可能扰乱治疗方案，凡此种种，不一而足。因此，医护人员必须了解人们对于恐惧这种情绪的不同感受。有些人惧怕癌症和手术，但他们对恐惧的感受不尽相同。失去本属于自己的东西往往令人沮丧不已，因此，当病人罹患长期或是永久性的残疾时，准确识别出悲伤的情绪，对于协助病人康复而言是很重要的一环。此外，大量关于身心紊乱的理论指出，我们还应当了解人们对于愤怒的感受，比如病人经常不愿意或不好意思提及他们对于患病的感受，他们不会说自己害怕了或是伤心了，也不会说开始厌恶自己了，什么也不会提。因此，医护人员必须学会这项技能，要能从面部表情信号中准确地发现病人是否正在压抑自己的情绪。

心理医生必须了解人们的感受，必须随时留意面部表情所传达的信息，以判断病人的情绪。只靠听取病人口述的诊断是不现实的，因为有时病人无法描述自己的情绪。比方说，有时他会情绪低落得难以开口，有时他不知道如何描述当时的感受，还有的时候他压根



就不知道自己有什么感受。不过都没关系，因为我们仍可能从病人的面部读出他的感受。

教师需要了解学生们是否理解了他的讲解，在他们脸上，兴趣、专注和困惑都清晰可见。

律师往往不能偏信证人或是诉讼委托人的一面之词。因此，他需要另一个信息来源，来判断眼前这个人到底心里是何感受。此人的面部，正好是这样一个信息来源。另外，挑选陪审团成员时，候选人的情绪反应很值得关注；庭审的时候，陪审团对于不同论点的反应，也很值得推敲。这些都显示解读情绪这种能力对于律师来说是多么重要。

演员则必须明白，在表演中向观众传达一个角色的情绪，是带着复杂的感受的。本书中专门讨论了表情欺骗的问题，这会有助于表演，以防演员在表演中流露真实感受。如果演员想与其扮演的角色感同身受，他得确认自己作为剧中人表达情绪的方式是否能被观众接受。因此，他应该会觉得面部表情蓝图有用武之地，对于理解和完善自身表现力不无裨益。

上述所有职业的从业人员，包括心理医生、医生、护士、律师、人事经理、销售人员和教师还得清醒地意识到，他们的表情在不同“观众”看来会有不同的体会。就这一点而言，他们跟演员是有共性的。

应聘者 and 寻求贷款者需要知道自己的面部表情在别人（人事经理或银行职员）看来传达着什么信息，因为对方肯定会仔细观察自己的面部表情。当然了，应聘者和寻求贷款者可能也想观察人事经理和银行职员的反应，当然，也是通过观察面部。

顾客可能信不过售货员。比方说，顾客可能心里犯嘀咕：那车真的只有一个小老太太开过吗？选民往往对候选人及其施政方案心存疑虑：这候选人的话有几分可信度？我该相信他为竞选而许下的

种种诺言吗？在如今这个时代，多数人都只能从电视上看到候选人的表现，候选人的可信度更加令人无从捉摸。

陪审员不能随随便便就对证人或被告的话深信不疑，有时候他们自己都不一定知道实情。熟悉面部表情之后，陪审员可以更好地判断证人的真实感受，而不会被其有意的伪装所误导。陪审员还必须熟悉各种情绪的感受，这样一来，他才能深刻理解某些犯罪行为真实动机。至于是否能够减刑，则取决于被告的情绪状态。要判断证词的可信度，陪审员则必须充分理解证人目睹犯罪事实时和当庭提供证词时的情绪感受。

本书的内容同样适用于人与人之间较亲密的关系，这些关系都不是模式性的，不能敷衍了事，也没有商业味道。某些人际关系是没有多少感情投入的，在这些人际关系中，没有人会分享自己的情感，任何一方都不会试图去了解对方的感受，否则会被视为冒犯对方。

除此之外，还有一些比较亲密的人际关系，这些关系的核心之处就在于分享彼此的感受。较为亲密的两人，面部往往会比较靠近，对对方的面部也会观察得更多，而且往往处于能看见对方的面部的位置。有时候，你想见证对方某个重要的感受，或是想描述一下刚刚发生的重要感受，比如说刚举行婚礼、离婚、见证死亡、荣升等。在这些时候，打电话效果肯定好过写信，但是你肯定还是更想亲眼目睹对方面部的表情，也会想让对方看见你脸上的回应。

分享彼此的感受，听起来容易，做起来可未必。即便是密友，也会发现对方对于情绪的感受跟自己并非完全一致。这些差异要么不好理解，要么难以接受。有时候正是因为不能理解这些差异性，再亲密的关系也会出现裂痕。“那种事情有什么好生气的！莫名其妙！”“你当时既然害怕，为什么一个字也不跟我说？”你关爱的人跟你本人无法感同身受，的确是件很难麻烦的事情。面部表情能表



达情绪，但是人们有可能错误地理解这些表情，有时候甚至根本没注意到这些表情。

请记住，同一种情绪让不同人来体会终是冷暖自知，别人的感受难免跟你的大相径庭，同一种情绪写在脸上的方式也可能是天壤之别。如果你不能完全理解这些，那么误解在所难免，乍看上去还以为双方都没有为对方着想呢。

当然了，本书不是什么万灵妙药，不能够解决亲密关系中的所有问题，因为问题的根源并不都是误解。即便是出于误解而产生的问题，也不是仅仅靠读一本书就能解决的。不过，研读本书中所描述的情绪感受的多样性和各种面部表情蓝图，对于处理上述问题不无裨益。

如果你能理解情绪感受，那么受益的将不单单是你的人际关系，还包括你与自身的关系。人人都有自身最为私密和独特的一部分，这一部分对人生有着深远的影响。

只有充分理解情绪感受，你才能更好地理解这部分的自我。你的工作、生活甚至是死亡都有可能被情绪左右。在情绪的干扰下，你可能有性需求而得不到满足，饥肠辘辘却无法吃饱，面对工作总难以完成。

在情绪的驱动下，人们可能会自杀或是杀人；在情绪的作用下，人们也许能忍受“卧薪尝胆”之苦，最终成就“三千越甲可吞吴”的丰功伟业。情绪是如此的重要，我们却知之甚少。相比之下，我们反而对自己的牙齿、轿车或是邻居干过的那些破事儿更为了解。

这本书并不是用来自我救赎的，但是你可以借助它来更好地了解各种情绪，以及你自身的情感世界。学习本书介绍的面部表情蓝图，主要提高的是你阅读他人情绪的能力，但你同样可以从中学到如何敏锐地留意到自己面部肌肉的动态，从而明白这其中蕴含着的信息，关于你自身的信息。

面部表情无处不在

本书既可供阅读，也可以拿来仔细研究，你想增长自己的见识或是想掌握一项技能都能达成所愿。当然了，掌握技能比增长知识花的时间更多，仅仅是阅读文字、浏览图片的话，这本书你几个小时就能读完。看完之后，你的知识积累将有长足进步，你将更了解自己和他人的情绪感受。这方面的情况，我们刚才已经详细描述过了。不过，这种阅读的方式并不能提高你的实践能力，你即便通读本书也不会比以前更善于察言观色。实践能力包括捕捉细微的情绪表现或是混合情绪，判断对方是否在控制情绪，以及观察对方是否有真情流露等，如果想在这些方面有所突破，则必须进行额外的学习。只有当你对于面部蓝图了如指掌的时候，应用起来才能够不假思索，这方面的知识才算成为了你的技能。

说到阅读面部表情的能力，你可能觉得自己没必要去提高。或者，你觉得有必要，但只针对某些情绪就行了，而非所有的情绪都要掌握。还有可能，你发觉自己在阅读读心这方面完全就是个门外汉。本书关于情绪微表情的章节中的某几节是关于面部表象的，其中部分内容可作为实践指南。上述各章会教你如何形成和变换表情，这样一来，你就能更好地了解面部的运作机理。

理解情绪对于个人幸福、人际关系以及事业发展至关重要，这一点似乎人人认可，但在风平浪静的时候，是不会有有人来告诉你该怎么理解情绪的。等你真的遇到麻烦了，各种精神疗法或许会有用，但只对某些情绪有用，因为精神疗法的理论不是所有情绪都涵盖的。目前已经有充分的证据表明，面部是显示情绪的主要信号系统，但是从来也没人会教你怎么去解读这些信号。我们同样有足够的理由相信，对于面部的了解并非与生俱来的，这些知识和技能必须进行后天的学习和提高。



可能你对情绪和面部表情已经有一定的了解，这种了解大部分来自于父母和其他家庭成员。你最早看见的面部主要是家人的，包括父母、兄弟姐妹以及其他照看你的人。你的家人可能表情丰富，也可能不露声色。可能你已经见识过他们所有的表情，也可能只见过其中一部分而已。你可能从未见识过什么是愤怒的面容，或者什么是恐惧的表情。你家人的面部表情可能与大多数人并无两样，也可能其中某位在表示厌恶或恐惧的时候，表情或是稀奇古怪，或是不同寻常，从而深深影响了你对于厌恶或恐惧的认知。还是小孩子的时候，大人们可能会专门叮嘱你，不要注视别人的面部表情，至少当别人处于某些情绪中的时候不要盯着看。譬如，大人可能让孩子们不要看一个正在哭泣的人。

成年之后，我们可能对某些情绪特别敏感，从识别自己家人的情绪中，可能你已经学到了一些东西。这些积累有可能同样适用于理解别人的情绪，也有可能对某些情绪根本行不通。通过看电视、看电影或是观察某位好友，可能你的相关积累又更进了一步。有那么一些表情，几乎人人都能够正确识别，但是很少有人能够在识别错的时候意识到问题，也很少有人会明白他们为什么会出错。

根据特定的面部皱纹组合，我们可以判断某人是在生气，还是害怕，还是有点别的什么感受。至于怎么作出判断的，大多数人都说不出个所以然来。我们往往只是根据长期以来养成的习惯，自然而然地按照某些判定法则进行了判断，而不会意识到这些习惯是如何起作用的，甚至连什么时候起了作用都不知道。从这层意义上来说，了解面部表情就好比开车，会了之后，做起来根本不需要过脑子。不过，跟开车有所不同的是，在你还不会的时候，不会有人专门教你这项技能，也找不到一本说明书来查询出错之后该如何修正。如果搞错了某个表情的意思，或者压根就没注意到那个表情，是不会有类似于交通警察的角色来提醒你的。

当我们看见某人之后，往往能够产生一些预感或是直觉。但是你可能不知道，这种预感和直觉来源于我们对他人面部的认知。你可能一看见某人，就会感觉到什么问题，却不知道这种感觉来自何方。如果你总是不知道自己是根据什么作出的判断，那么判断失误之后也不会明白该如何改进方法。

有时候，别人的表情会让你疑惑不已，实在猜不透他葫芦里卖的什么药；有时候，你读懂了他的表情，却不知道他这表情是真还是假。想要跟人求证是很困难的，因为没有多少词汇能用来描述面部。描述面部所传达的信息的词汇倒是不少，比如能够描述害怕这种情绪的就包括害怕、恐惧、惊悚、担心和焦虑等。而用于描述面部信息来源的词汇实在是少得可怜。对于面部表情，我们有诸如微笑、咧嘴笑、皱眉、眯眼看等描述性词语，然而对于特定的五官搭配方式，对于特殊的皱纹组合，或是对于临时性的五官形状，我们想进行描述，却苦于词汇贫乏。没有了词汇的帮助，即便能够破译面部表情所传达的信息，也难以进行比较和更正，我们就如同失去了超能力的超人一般无助。下面这一段评论虽然说得挺准确，听起来却是那么的令人恼火和抓狂。

我明白你当时为什么觉得他在害怕，因为他眉毛的内侧上挑并且挤作一团。但是你没看见他额头上那个跟希腊字母Ω似的皱纹。你要是看见了那皱纹，或者注意到他眉毛的外侧是向下拉而非向上挑，你就会明白他其实是在伤心。

乐观一点的说法是：描述面部表情并不容易。我们需要借助照片的帮助，因为照片记录了我们的视觉。我们在本书中展示了几百张精选出来的照片，通过观察这些照片，你就能明白面部是如何表达情绪的了。本书旨在达成以下目标：



- ◆ 让你开始注意到一些你总在做，而你却没有意识到自己在做的事；
- ◆ 告诉你什么细节是你可能根本不会留意的；
- ◆ 指出你什么地方出现了误解，并告诉你如何修正；
- ◆ 告诉你面部表情的微妙性（一种情绪可能对应着一大类的表情）和复杂性（一种表情可能表达着两种情绪）；
- ◆ 提醒你什么样的迹象能表明对方试图刻意控制面部表情，教会你及时发现对方在进行刻意控制、调节或是伪装自己的表情；
- ◆ 教会你如何更加了解自身，了解你自己的面部表情是否与众不同。

下一章将会解释一些实际操作中可能出现的问题，这些问题可能会阻碍我们对面部表情的理解。在下一章中，你还会看到我们为什么会犯一些错误，并了解如何避免犯错。大人们可能从小就禁止你观察别人的面部，或者是让你在某些情况下不要看面部，也有可能你的注意力放在了其他方面，比如措辞、语音、整体外貌和肢体动作等。想判断某人是不是生气或者害怕了，你可能不得要领，不知道在脸上该看什么，该看哪里。你还可能不知道某种情绪到底是怎样的，不知道某种情绪跟其他情绪有什么区别，也不知道情绪跟心境、态度和性格有什么不同。

微表情存在于生活的方方面面，只要细心观察，总能找出它的踪迹。