

心理学家的读脸术



[心理学家的读脸术 下载链接1](#)

著者: (美) 保罗·艾克曼 华莱士·V.弗里森 著;

出版者:当代中国出版社

出版时间:2014-8-1

装帧:平装

isbn:9787515404516

6种基本情绪、33种混合表情

250张真实面部照片

洞察藏于表情下的内心世界。当虚情假意者笑拍你的肩膀时，你是否察觉到他嘴角那丝若有若无的轻蔑？当心上人看见你准备的惊喜时，你能从惊讶的表情下看出隐藏的甜蜜吗？

美国前总统克林顿笑的时候总喜欢晃着脑袋，眼珠子骨碌转，这是“说谎者”的典型表情。

人们普遍以为愤怒是最危险的情绪，但导致纳粹大屠杀的情绪竟然是厌恶！

微表情之父保罗·艾克曼历经40年研究，创造出全方位解析人类情绪的表情蓝图，解读微表情之下的人际交往情绪密码。

本书仔细分析了6种情绪的面部表情，描述了人处于特定情绪时的内心感受；还提供了实用的面部快闪练习，使你在最短时间内掌握控制情绪的能力，练就完美沟通力。

作者介绍:

保罗·艾克曼 (Paul Ekman)

◆ 《时代周刊》“世界最具影响力的100人”之一

◆ 美剧《别对我说谎》主角原型

保罗·艾克曼博士是现代表情研究领域的奠基人，FBI、CIA、反恐小组等政府机构常邀请他担任顾问。他先后撰写过13本专业书籍，开创了表情研究的新纪元。几乎所有研究表情、肢体动作类书籍都借鉴了他的研究成果。

华莱士·V. 弗里森 (Wallace V.Friesen)

华莱士·弗里森曾担任过加利福尼亚大学的心理学讲师，后任职于肯塔基大学。他与保罗·艾克曼合作多年，撰写过多篇关于情绪的文章。

目录: 前言 1／5 秒内看穿他人心 1
第1章 表情是破译情绪的直通车 13
第2章 纷繁多样的情绪表情研究 31
第3章 转瞬即逝的茫然失措 49
第4章 天哪！真可怕 67
第5章 离我远点，真恶心！ 91
第6章 难以掌控的危险情绪 109
第7章 我是全世界最幸福的人！ 137
第8章 无声的痛苦 157
第9章 千谎百计 181
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
· · · · · (收起)

标签

心理学

微表情

读脸术

心理

保罗·艾克曼

别对我说谎

美国

找到你自己

评论

通过对无数表情的解读，掌握最纯真的感觉；而感觉则时常左右着人的判断，不管你什么角色，读懂表情永远是做出正确决策的第一步。

以貌取人，绝对科学。性格写在唇边，幸福露在眼角。理性感性寄于声线，真诚虚伪映在瞳仁。站姿看出才华气度，步态可见自我认知。

没有浪费这个周六~开始读之前就带着问题来读，即我到底知道不知道自己的情绪是什

么情绪以及表情是什么表情。如果我连自己都搞不清，怎么弄清楚别人的呢。个人收获比较多，主要是几大情绪识别要点和之前未意识到的混合情绪。我也做了一些笔记。（这本书是《我即我脑》作者狄克书内推荐的，另，看了本书内对情绪的接受忽然很想知道恐惧愤怒是怎么来的，还未找到相关书籍）

学术严谨的一本书，教人读情绪，读起来不会那么有趣，但是很靠谱。

六种基本情绪

草草翻过，总之这门技巧还是太难了，即使经常练习也不一定能完全掌握

真的想学会读脸，光读着本书还不够，要按书中提出的训练方法反复练习。即使，很熟练，也可能读错表情含义‘！

一般

察言观色，体察入微。

#大咖书房#面对50%的正确率笑了~看完以后觉得没有什么卵用，面对一般大众不如直接靠直觉。

怎么老有个叫姜什么的在每章前面导读，你导个奖杯啊

书中主要介绍了六种情绪表情，读过之后再看身边的人发现人的表情真的是很微妙的，仅仅依靠这六种并不能完全了解对方的情绪，但是这六种也给了我们一种思路以及解读部分最有特点的表情密码的方法。如果能好好运用作为自己的技能，感觉已经能相比较于大部分人来说更懂得读脸术了吧。

好玩的一本书

被封面设计和中文书名耽误的一本专业书。实际上，这本书的内容非常专业化（专业得有点枯燥），并不是适合那些对微表情毫无基础、只是猎奇的读者。如果看过保罗.艾克曼前一本《说谎》的读者就会了解，他的写作风格一直挺严谨的。

补记。左上方

好书，可惜不适合我。

人的演技再好，在应激情况下还是会原形毕露。

微表情来说，算是比较全的基础知识书

其实吧，现实中有情绪的时候谁会想到这玩意。。。

本书关注微表情传达的情绪类信息，虽复杂多变，仍有规律可寻。

[心理学家的读脸术_下载链接1](#)

书评

请对我撒谎 ——评《心理学家的读脸术》文|杜子腾 看过09年FOX推出的《Lie to me》这部剧的人，对于微表情一定不会陌生。剧中由Tim Roth 扮演的Cal Lightman 是世界顶尖的测谎专家，能从面部表情、不自觉的肢体语言、说话的声音和言辞中，寻找到真相。当某人耸肩、摆手或掀起...

今天读到了一段感觉挺有道理的话：“以貌取人，绝对科学。性格写在唇边，幸福露在眼角。理性感性寄于声线，真诚虚伪映在瞳仁。站姿看出才华气度，步态可见自我认知。表情里有近来心境，眉宇间是过往岁月。衣着显审美，发型表个性。职业看手，修养看脚。穷会从全身散发出来。” ...

也许，在我年少时的某日，曾在林荫路上与心中的女神相遇。当时我只顾紧张，忽略了她看见我时那个仅有0.1秒的表情：唇角回缩并上扬；出现了鼻唇沟；脸颊上移，下眼皮上抬，下方还出现了些许皱纹；或许在她的眼角外侧，还出现了鱼尾纹，但被她一头乌黑的长发遮住了。那个短暂的...

老人有话：“六月的天，娃娃的脸”。孟庭苇在唱：“月亮的脸偷偷地在改变。”看来，“变脸”的不仅是人。但是，人若变脸，那又怎样。低端的才是“说翻脸就翻脸”，手段高超的那才叫“脸不变色心不跳”。月有阴晴圆缺，说明毕竟有规律可循。天气预报，也可知晓大部分的雨雪...

引言： 1本书在写什么？ a情绪体现在人的面部是什么样子的 B情绪的本身是什么 进而： 你开始注意到一些你在做的但是没注意到的事 告诉你什么细节你不会留意 指错，并告诉你如何修正 面表的细微处 教会你控制，伪装内心 更加了解自身 （作为读者按：其实本书未必写的有引言...

俗语说：画虎画皮难画骨，知人口面不知心。有时候，我们希望找个朋友掏心倒肝说说真话，可是绝大部分的时候，我们更愿意将真话烂在心里，消除于尘寰。所以我们学着伪装，我们学着粉饰，将心思藏在别人看不到的内心深处，试图着不让人窥探，不让人发现端倪。如是，正当你沾沾自...

这本书针对六种情绪表情进行了详细的解读：惊讶、恐惧、厌恶、愤怒、快乐、悲伤。虽然这六种表情不能涵盖全部的情绪密码，但是也能够让我们理解大部分的情绪了，毕

竟我们不是专家，不需要每一种都进行深入细致的研究，能了解80%已经在日常生活中足以被称作高手了。好书能够做...

读心术是我们非常向往的技能，那样子我们就能够懂得别人的心理，而读心术很大程度都靠着“读脸术”以及行为等来判断的，一个人的外在行为透露着他内心的思想，像我们平日里善用的“看着我，你有没有骗我？”，假如眨眼睛或者表情游离不定，那就是说谎了，可谓百试不爽。中国的...

《心理学家的读脸术》——保罗·艾克曼 华莱士·V.弗里森 《庄烈帝 上卷
弱冠天子》曰：顺，不妄喜；逆，不惶馁；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可拜上将军。可见，某一类人在表情和内心极端不匹配的情况下，是无法从表情读到内心深处...

09年的时候，一部美剧横空出世，让之前只接触过大陆剧、TVB剧的我，觉得自己仿佛是从井底跳出来的青蛙。
那部美剧，无论对我，还是对很多中国剧迷而言，都有着特点的意义。
它让中国剧迷知道，原来行业剧可以是这样的，原来美国的行业剧已经做到如此科技的地步，而我们中国...

听说“微表情”这个词语，是在一个香港的连续剧中。那个男主角是由林保怡扮演的一位从美国归来的刑侦人员。他使用“微表情”侦破了很多的案件。正是这样一个陌生的词汇，引起了我的好奇心，这个来自美国FBI的观察技术，到底是怎么样的呢？
待着好奇心，翻开眼前的这本《心理学...

你知道影响人类行为的情绪六宗罪是什么吗？惊讶、恐惧、厌恶、愤怒、快乐、悲伤。再猜想一下最为危险的情绪是什么？愤怒么？错，是厌恶。那惨绝人寰的纳粹大屠杀就是因为厌恶而导致。不要觉得微表情离我们很遥远，实则在我们生活上与我们息息相关。我们都不是像弗洛伊德那...

[心理学家的读脸术 下载链接1](#)