

微表情

微表情，是内心流露与掩饰，是心理学名词。人们通过做一些表情把内心感受表达给对方看，在人们做的不同表情之间，或是某个表情里，脸部会“泄露”出其他的信息。“微表情”最短可持续 1/25 秒，虽然一个下意识的表情可能只持续一瞬间，但这是种烦人的特性，很容易暴露情绪。当面部在做某个表情时，这些持续时间极短的表情会突然一闪而过，而且有时表达相反的情绪。

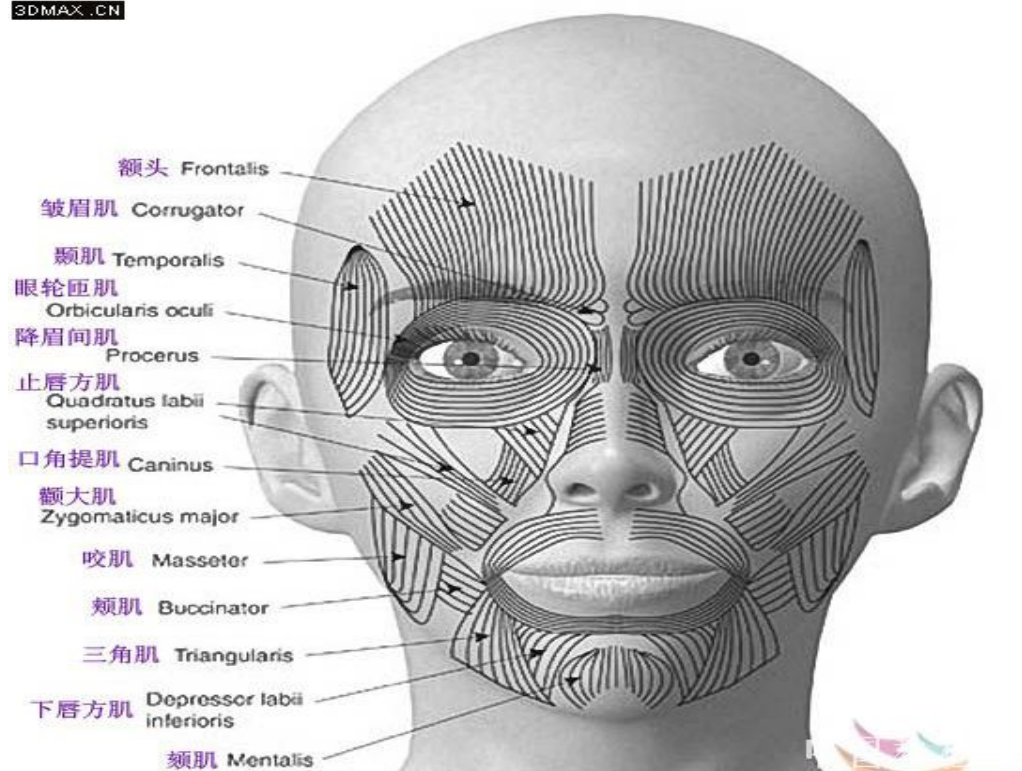
通过“微表情”，就能断定自己是不是喜欢某个人。

通常人们把这归因于下意识、直觉或是“本能感觉”，但是研究人员发现：眼睛收到的信息更加丰富-----
微表情

面部表情

面部表情（facial expression）是指通过眼部肌肉、颜面肌肉和口部肌肉的变化来表现各种情绪状态。面部表情是一种十分重要的非语言交往手段。

3DMAX.CN



面部表情的特点

1. 外露性强

一般的说，人们的思想、情感通过面部表情来表现，都是很直截了当的，别人一眼就能看清。

2. 配合语气

表情的变化，往往与语气的变化相一致，这样，才能产生有声有色的生动形象。

3. 复杂丰富

面部表情虽然有外露性强的特点，但类似的表情可能会传递出不同的情绪，有时会出现复杂难辨的面部表情，弄不准还会产生误会。

在最近颇为流行的一部美剧《Lie to me》中，“微表情”作为人类行为学的一个分支，也被用来揭露谎言。

读者上的——《你是抓谎达人吗》某勺觉得蛮有用的，亲们可以看一看~要记牢哦

1. 厌恶：

注意别和生气类的情绪混淆，比如恼怒。识别的基本线索在于肌肉轻微收缩而导致鼻子和眼睛周围起皱。

2. 轻微悲伤：

这一次的表现是嘴唇轻微下拉到唇角，请对比图 1 的嘴唇，那是放松的正常状态。悲伤可通过上眼睑或是嘴唇，或两者共同表现出来。

3. 轻微的快乐

高兴、很好、感觉不错等等统统适用。请对比本图和图 1 中的嘴唇。

4. 克制的愤怒或烦恼

线索是下巴，它向前伸了。下眼睑也有轻微的紧张。

5. 厌恶：

同样是厌恶，这一次要看的不是眼睛和鼻子，而是轻微提升的上嘴唇，这样的表情也可表达轻蔑。

6. 心烦、不快、痛苦、困惑

皆有可能，所有这些都不能达到目的所引发的生气情绪相关，这种表情背后还可能是高度克制的愤怒，降低的眉毛和拉紧的下眼睑是生气的信号。

7. 恐惧、惊讶，或仅仅是注意力集中

单靠上眼睑提升这一线索很难确定。如果是害怕或者惊讶，这既可能是感觉轻微也可能是强烈情绪的高度克制。

8. 苦恼、忧虑或克制的恐惧

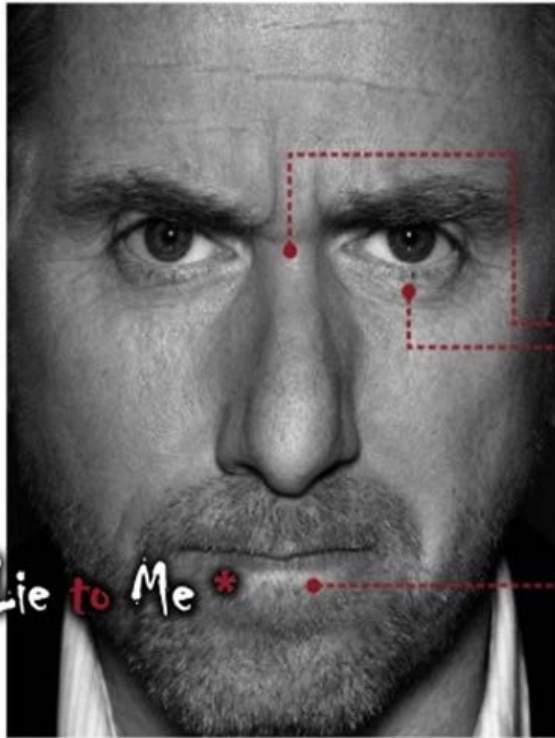
眉毛的形状是这些情绪最可信的标志。

9. 轻微或高度克制的恐惧

最常见的错误是把它看成厌恶的信号。识别恐惧的线索是嘴唇的轻微伸展。有时候，在一个人并未感到害怕，而仅仅是描述或想到了他的恐惧时刻，也会表现出这种微妙的恐惧表情。

10. 轻蔑、得意或倨傲

一侧嘴角收紧表明了这些相关的情绪



anger 憤怒

① eyebrows down and together

★ 眉毛下揚且并攏

② eyes glare

★ 眼睛怒視

③ narrowing of the lips

★ 嘴唇緊鎖





contempt

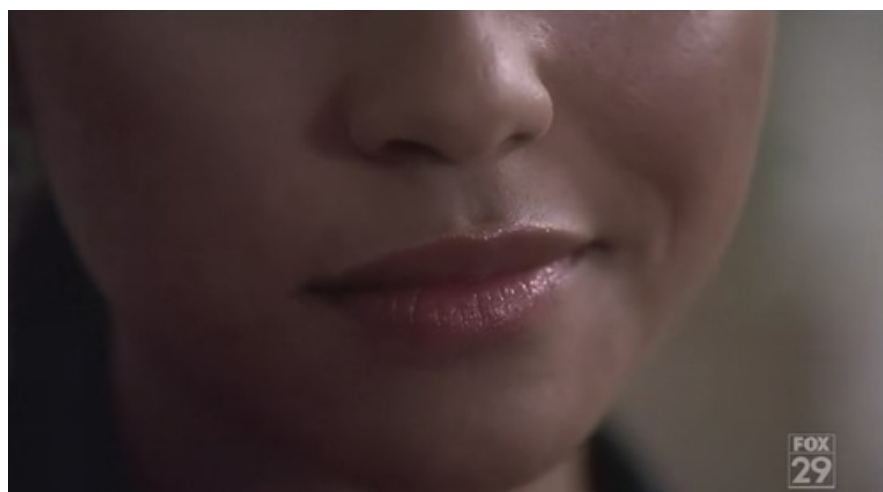
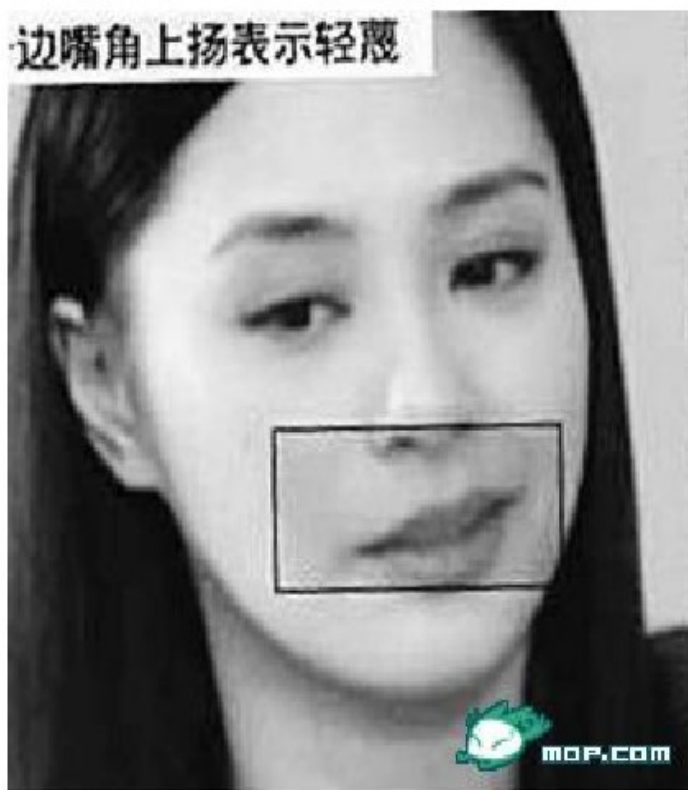
轻蔑

- ① lip corner tightened and raised on only one side of face

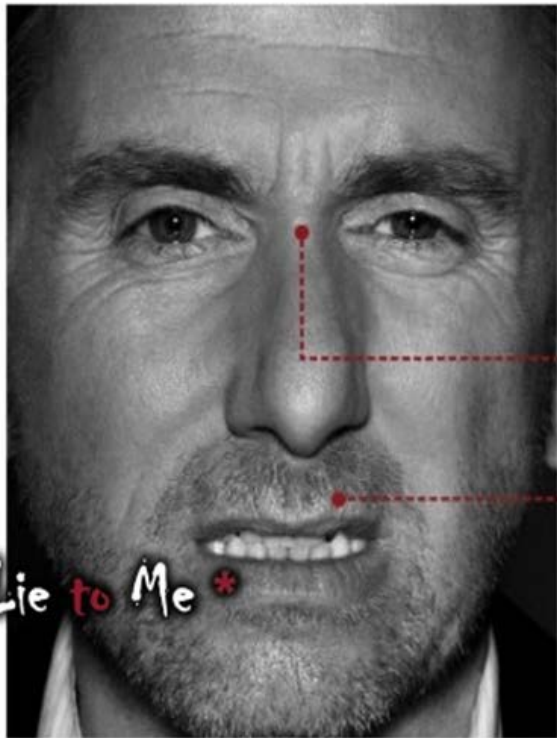
★ 嘴角翹起且只展露在臉部一側



一边嘴角上扬表示轻蔑



嘴角上扬表示轻蔑和厌恶。
潜台词：傻了吧/活该等等



厭惡，討厭
disgust

- ① nose wrinkling
★ 印堂起皺紋
- ② upper lip raised
★ 上嘴唇上揚





* Universal Main Expressions 4/7



fear 恐懼, 害怕

- ① eyebrows raised and pulled together
* 眉毛上揚且緊鎖
- ② raised upper eyelids
* 眼皮上揚
- ③ tensed lower eyelids
* 眼皮收緊
- ④ lips slightly stretched horizontally back to ears
* 嘴唇微微張開 水平靠近兩耳

Lie to Me *

人販
出品

快樂，高興

happiness

A real smile always includes: ★ 真心的笑容包括

① crow's feet wrinkles

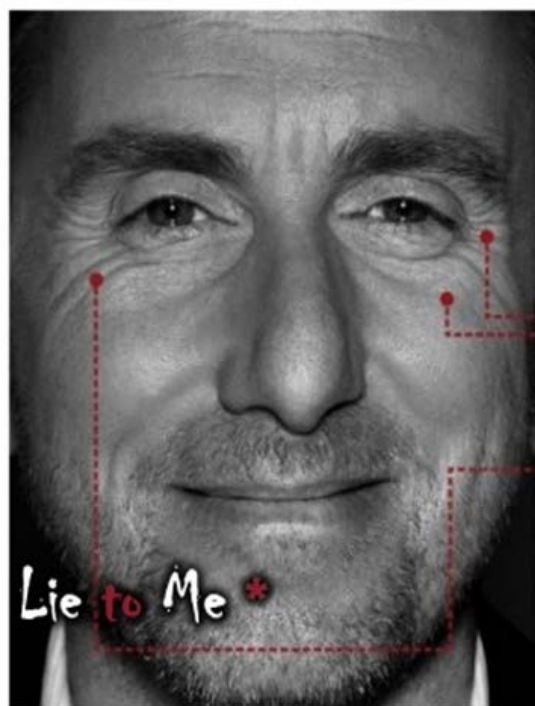
★ 會有類似鷹爪皺紋

② pushed up cheeks

★ 臉頰上揚鼓起

③ movement from muscle that orbits the eye

★ 扯動眼窩周圍的肌肉



悲伤

sadness

① drooping upper eyelids

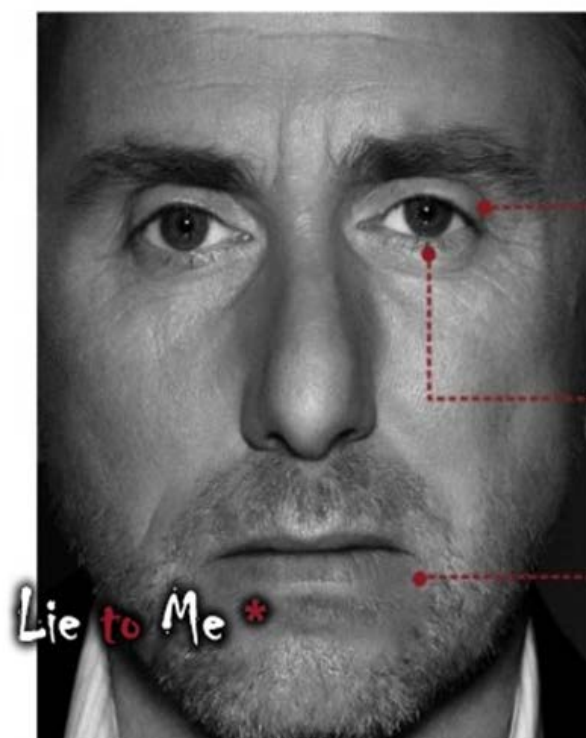
★ 上层眼皮下垂

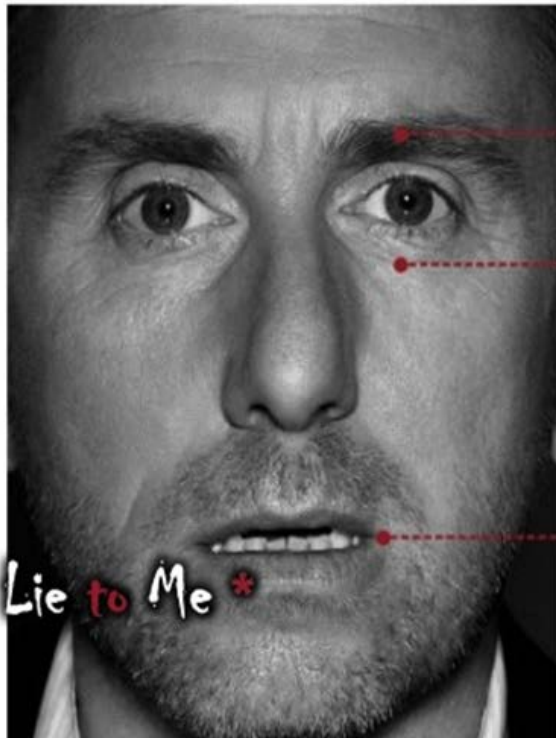
② losing focus in eyes

★ 两眼无光

③ slight pulling down of lip corners

★ 两侧嘴角微微下拉





惊讶

surprise

* 表情只持续1秒钟:

Lasts for only one second:

① eyebrows raised

* 眉毛上扬

② eyes widened

* 两眼瞪大

③ mouth open

* 嘴巴微微张开



微表情的例子

我们可以通过微表情判断很多东西。

如：

最大限度地了解对方；

掌握所处的境况；

避免危险、欺骗、窘境或社会地位损失；

诱导、确认或控制对方的想法

回答问题时手摸脖子

如果脖子没病，就是在说谎，这是经典的强迫行为





美国赫特福德郡大学的心理学家韦斯曼认为，人们在说谎时往往会感到不舒服，他们会本能的把自己从所说的谎言中剔除出去。比如，当你问你的朋友昨晚为什么不来参加派对时，如果他抱怨：“车坏了”，而不是“我的车坏了”，那么很有可能他在说谎。此外，说谎者也很少提及他们在谎言中牵扯到的人的姓名。美国总统比尔·克林顿就“拉链门”事件在向公众讲话时，说的是：“我跟那个女人没有发生性关系”，用“那个女人”代替了“莫妮卡”。



这种表示强调自己说的真的，但是却又无意识的告诉别人自己说的假的



男人挠鼻子表示试图掩饰某事

原因：男人鼻子上有海绵体，想掩饰的时候就会痒，女人未知



眼睛看的方向和手指的指向不一样表示说谎
原因：大脑在努力编造故事，造成肢体语言不一致



轻松一下吧，我们来做个“说谎能力测试”。在生活中，每个人不仅会遇到别人说谎，自己也会有意无意的撒谎。了解对方，先从了解自己开始。

想象在一个新开幕的游乐园中，有个最新最刺激的云霄飞车。你已经被朋友拉着坐了上去，现在云霄飞车正来到最高点要开始向下俯冲了。此时你的心中会呐喊着哪一句话呢？

- 1.哇！好可怕！
- 2.是生是死由他啦！
- 3.刺激的要开始了！
- 4.放我下来，我不要坐了！

选 1：你基本上就不是个擅于扯谎的人。在谎言还没说出口前，担忧、不安的神情已经先写在脸上了。不得已需要说谎的时候，除了自己内心先有一番挣扎外，往往谎话一出，别人也很容易从神情中感觉到你没有说真话。

选 2：你对扯谎这档子事很坚定，既然谎话说出口了，那就干脆一说到底。不论别人是否怀疑自己，都要

硬撑。只要摆出一副拍胸脯挂保证的样子，别人就容易信以为真。

选 3：你称得上是心脏超强、脸皮超厚的人了。对喜好刺激感的人而言，扯谎就像家常便饭一样，随时视需要扯点小谎根本不算什么。将说谎当作一种游戏人生的方式。甚至还觉得将别人骗得团团转是一种乐趣。

选 4：这样坐上去又懊悔的状态，就很像是谎言说出口之后马上后悔的情况一样。你通常会扯谎都是在万不得已的情况下，或者是瞬间来不及反应而情急下脱口而出谎言。但是谎话一出口立刻感到后悔、不应该，就算骗过了对方，自己事后也会有罪恶感。

2：反复问同一个问题

如果说谎者已经回答过两次同样的问题，那么他们就会认为“蒙混过关”了，并让身体放松下来。趁他们不注意时再次问到这个问题，此时，说谎者不是恼羞成怒，就会倾向于坦白。

3：看眼球转动方向

“说谎的人不敢看对方的眼睛”，人人都知道这句忠告。因此，高明的说谎者会加倍专注地盯着你的眼睛，并且瞳孔扩张。由于注意力太集中，他们眼球开始变得干涩，这会让他们频繁地烦厌眨眼。另外一个方法是直接盯着说谎者的眼睛，看他眼球的运动方向。通常，当一个人编造谎言时，眼球会向右上方转动。当他们真的在回忆某事，眼球则会向左上方转动。这种“眼动”是一种反射动作，除非经过严格训练，否则是假装不来的。

4：滔滔不绝嫌疑大

人要想记住一个时间段的所有细节是很困难的。通常，人们在回忆某个时间段的各种细节时会反复纠正自己，把思绪理顺，这个过程中，他们难免会复述的磕磕巴巴。但是说谎者在陈述时是不会犯这样的错误的，因为他们已经在头脑的假定情景中把一切都想好了，不过，这恰恰暴露了他们。

5：声音和声调反常

如果你问老公刚刚是谁打来的电话时，他突然开始像喜鹊一样说话，你得警惕了。说谎时音调升高往往是因为说谎者掩饰虚弱内心的表现。

6：笑容不对称

发自内心的微笑应该是均匀的，也就是说，脸部两边应该是对称的，并且在鼻子、嘴角和眼睛周围都会产生笑纹，而且真正的笑来得快，但消失得慢。伪装的笑容会有些轻微的不均匀，眼部的肌肉没有被充分调动，因而不会产生笑纹，假笑来得相对也会较慢。

7：观察微表情

真实的情感在脸上停留的时间往往转瞬即逝，如果某个表情停留的时间很长，就有可能是装出来的。

8：说谎时摸鼻子

有人说慌会脸红，这是因为多余的血液流到面部。鼻子其实也一样。当一个人说谎时，鼻子会因为充血膨胀几毫米，不过肉眼是很难分辨出来的。此时，说谎者往往会用手摸鼻子，这无疑是最明显的说谎信号。

9: 摆弄手指

人在说谎时越是想掩饰自己的内心，就会有越多的小动作暴露出来，比如不停地摆弄手指，摩挲双手，转动手上的戒指，或者下意识地抚摸身体的某个部位。

面试中常见的“微表情”

- 把玩领带或饰物——心神不宁
- 略抬头、眼睛向上看——迟疑
- 手扶眉骨——羞愧
- 紧抿嘴唇——窘迫
- 挠头——不知所措
- 双手反复摩擦——焦虑
- 眼神不集中、左顾右盼——害怕
- 咬指甲——缺乏安全感
- 撇嘴——不屑
- 手插在裤袋里且肩部顶起——紧张
- 双手抱臂——自我保护、不安
- 嘴微张、眼瞪大——错愕
- 摸鼻子——思考
- 指尖塔状手——深具自信
- 稍偏头微笑——自在与友善
- 微笑——自信



眨眼

说某事的时候，飞快的眨眼，说明她隐瞒了一些事情



当某人说类似：“我怎么会知道？！”的话时眉毛上扬表明其知道答案。



当某男和某女相遇却装不认识的尴尬表情

男的表现为看对方一眼然后转移视线；女的表现为轻微抬起下巴即表示她们很可能认识却又不方便表明互相认识。

- 1.单肩抖动——不自信
- 2.注视对方眼睛——撒谎中（为了看看自己的把戏是否得逞）
- 3.中断眼神交流——不代表撒谎（回忆中）
- 4.回答时生硬的重复问题——典型谎言
- 5.抬起下巴——十分尴尬
- 6.揉鼻子——掩饰真相（男人的鼻子里的海绵体在撒谎时容易痒）
- 7.眼睛向右看是在回忆,向左看是在思考谎话,
- 8.惊讶表情超过一秒就是假惊讶
- 9.男人右肩微耸一下就是在说假话
- 10.当不能倒着将事情回忆一遍，那么事情肯定是编造的
- 11.用手抚额头-----表示羞愧
- 12.瞳孔放大-----恐惧，性欲
- 13.话语重复声音上扬——撒谎
- 14.肢体阻抗向后退一步，表示刚说的话不可信
- 15.抿嘴 经典的模棱两可的动作

其实在日常生活中，这种能力也能帮助我们。如果我们错误的理解“微表情”的含义，我们会对交流对象形成错误的判断。这增加了人们之间的隔阂，而不是互信。如果理解了“微表情”，我们就更能够从一闪而过表情信号里发现有价值的信息。其实有时候人是矛盾的，即想知道他或她说的是不是真的，又

怕知道真相后那种无法承受的痛，希望大家能够认真的思考这个问题后，在想想你们是否适合运用微表情。你们是否能够谨慎的运用“微表情心理学”来找寻到一个属于你自己知道的真相。



我们生活自爱一个被谎言包围的世界，而揭慌与说谎也同时开始，相生相克、永无止境。

说谎、揭慌，猫鼠游戏开始

作为人类本性的一部分，说谎和揭慌的游戏会一直持续下去。很多人相信，揭露谎言是一种正面和进步的行为，但公平地说，是二者的互动推动了世界的前进。有一点是确信无疑的，那就是，“无论谎言多么完美，它一定会有破绽，因为真相只有一个”