

走开女王漫画片

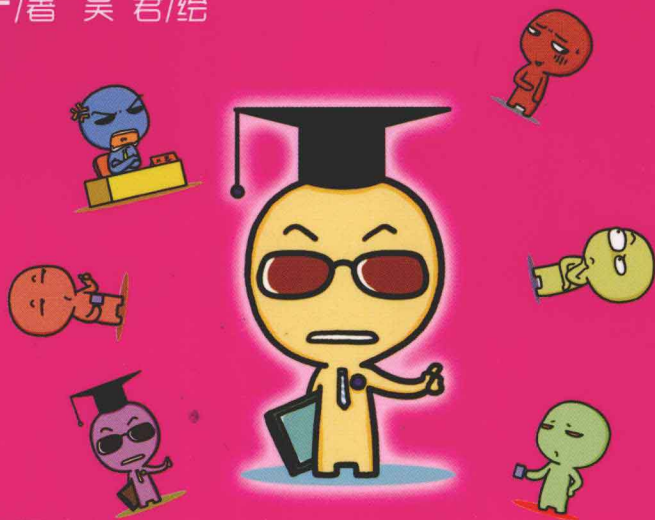
从小动作、小表情中看透他人的真实想法



微反应

姜振宇教你察言观色

姜振宇/著 吴君/绘



CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



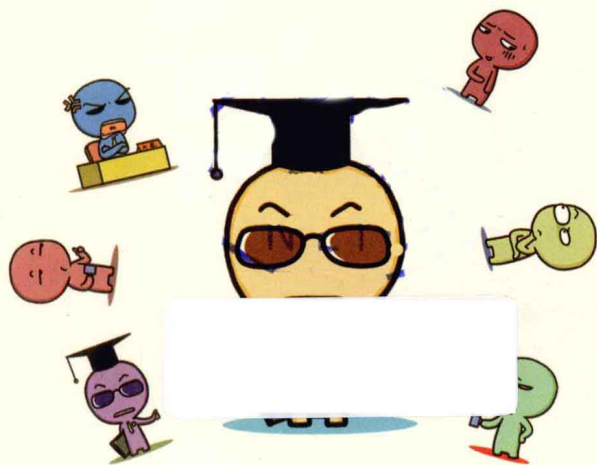
博集天卷
CS-BOOKY

走孩子玩漫画版

微反应

姜振宇教你察言观色

姜振宇/著 吴君/绘



CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷

CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

微反应：姜振宇教你察言观色 / 姜振宇著；吴君
绘. —长沙：湖南文艺出版社，2012.8

ISBN 978-7-5404-5684-9

I. ①微… II. ①姜…②吴… III. ①反应(心理学)
—通俗读物 IV. ①B845-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第161445号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利
人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封
面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：心理学

微反应：姜振宇教你察言观色

著 者：姜振宇

插 图：吴 君

出 版 人：刘清华

责任编辑：丁丽丹 刘诗哲

监 制：伍 志

策划编辑：杨清钰

营销编辑：刘菲菲

封面设计：柏拉图创意机构

版式设计：张丽娜

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

字 数：190千字

印 张：12.5

版 次：2012年8月第1版

印 次：2012年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-5684-9

定 价：32.80元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)

前言

preface



最近几年，随着美国电视剧*Lie to Me*（《别对我说谎》）的热播，让很多人知道了一个单词——micro-expression，这个神奇的词语被美剧字幕组翻译成微表情。

其实，expression这个词有很多意思，翻译成“表达方式”或者“表现”最为恰当。只有在加前缀facial-的时候，才能够准确地翻译成表情。所以，micro-expression准确的中文意思应该是“微表现”。可惜，“表现”一词在中文的语言习惯中，有太多故意的成分，这样一来，微表现就失去了其核心要义，不能用来辨别真伪了。因此，我们需要观察被测试的人在受到有效刺激（不是用针）之后瞬间的反应，这种表现更加贴近本能，更能说明被试者的真实心理状态。所以，本书在“micro-expression”研究的基础上，增加了情境分析、人物分析以及问题设计等内容，把身体微反应和微表情等内容统一用“微反应”一词来概括介绍。

美剧*Lie to Me*播出之后，大量相关的书籍开始跻身图书畅销榜，不论是国内外学者著述的，还是编译、编著的，总能成功吸引读者的眼球，因为它们似乎能指导读者如何在不说话的时候看穿别人的心理。

Micro-expression在科学研究领域属于“非语言行为”研究的一个子领域，关于非语言行为（Non-Verbal Behavior）系统而科学的研究在国外

已经开展很久了。*Lie to Me*的科学顾问Paul Ekman（也就是剧中大神Dr. Cal Lightman的人物原型）就是这方面研究的专家。早在20世纪70年代，这项研究已经达到高峰。很多著作、论文以及著名的面部运动编码系统（FACS, Facial Action Coding System）都是在30年前就得到了学界的广泛认可。

这些原本学院派的科学研究内容，随着大众媒体的努力推广，尤其是*Lie to me*的神奇剧情推动，被中国广大观众获知。再加上各类书籍热销的二次推动，市面上就出现了颇多神奇的测谎标准。由于简单易记，这些标准成为很多初学者的黄金法则和炫耀资本。更有甚者，很多“学者”也根据这些依据、标准“著书立说”，推波助澜。

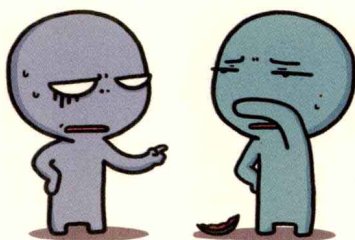
那么，神奇的读心功能能否通过观察和分析别人的微表现实现？是不是学习之后，就可以把身边的所有人都看得通通透透？那种做神的感觉是不是很美好？还是说，这种伎俩只是伪科学，和江湖上的算命如出一辙，完全是骗子们宣称的“超能力”？

可以肯定的是，只通过某一个表现的片段作为依据来判断真假，这个本领放眼全球还没有人具备。我不得不说，电视剧毕竟是电视剧。全球范围内，从事相关研究的人员在基础理论方面已经建立了比较完善的体系，但实际应用的经验还不足，还有很大发展完善的空间。要想通过分析各种微小的外在表现来判断谎言，是需要学习一个完整的体系的（您将会在第二章中了解到这个体系）。

所以，在本书中，我们就使用理论+案例的解说方式，力图把“心理应激微反应”这项科学的研究依据和应用体系介绍清楚，既不过分神化，也不盲目妖魔化。希望能够帮助有兴趣的人学习到正宗的分析方法，提高日常生活中的辨识能力。

目录

Contents



第一章 Chapter 1

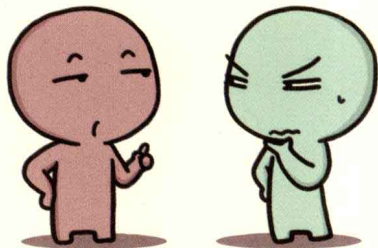
微反应很神奇吗？

- 一、这些判断准不准？ / 3
- 二、一个靠谱的判断过程 / 13

第二章 Chapter 2

微反应的分析步骤

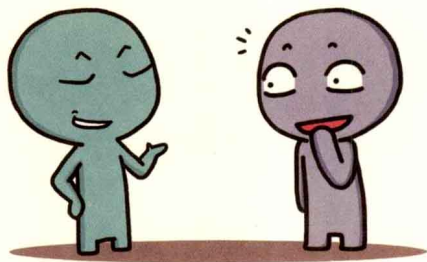
- 一、情境很重要 / 18
- 二、人物经历分析 / 24
- 三、设计好问题 / 31



第三章
Chapter 3

捕捉微反应

- 一、为什么叫微反应? / 53
- 二、轻松抓住八种身体微反应 / 57
- 三、呀! 你变雕塑了——冻结反应 / 61
- 四、求治愈——安慰反应 / 73
- 五、快跑——逃离反应 / 83
- 六、长幼尊卑——仰视反应 / 89
- 七、我的地盘听我的——领地反应 / 92
- 八、我要消灭你——战斗反应 / 95
- 九、输赢不是平常事——胜败反应 / 102
- 十、两颗心的距离——爱恨反应 / 105

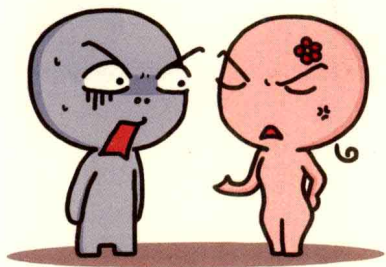




第四章 Chapter 4

捕捉微表情

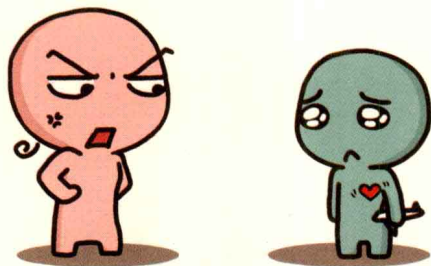
- 一、人脸上出现的动物表情 / 112
- 二、呀！我当时就惊了——惊讶类微表情 / 117
- 三、呕！好恶心——厌恶类微表情 / 121
- 四、我怒了——愤怒类微表情 / 124
- 五、怕！——恐惧类微表情 / 131
- 六、不哭，不哭——悲伤类微表情 / 136
- 七、今天我高兴——愉悦的微表情 / 139



第五章
Chapter 5

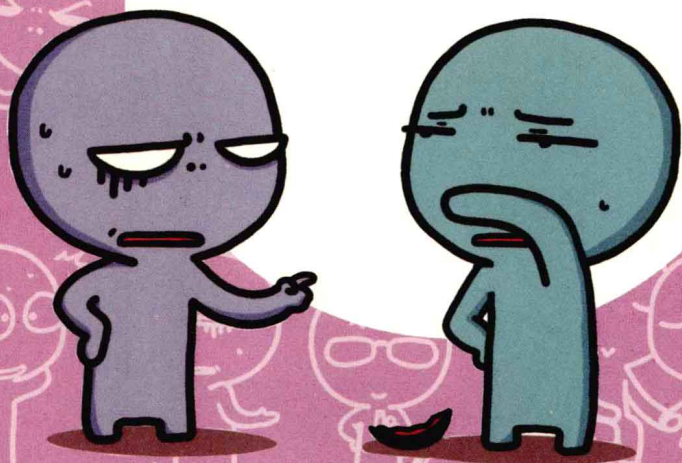
生活中的微反应

- 一、微表情和微反应的总结 / 148
- 二、复合情绪的表现 / 177
- 三、各种情况下都能使用微反应 / 182
- 四、专业应用三个领域 / 183
- 五、不应该使用微反应分析的领域 / 187
- 六、最后的忠告 / 191



第一章

微反应很神奇吗？



奖状

微反应研究人员

微反应“砖家”



一部*Lie to Me*，让很多中国人知道了还有这么一门神奇的功夫，能够通过解读表情和身体语言来识别谎言。要是真能够在不动声色的情况下洞悉人心，那周围人人的心理活动不就是透明的了吗？这么说我们都能成为洞悉一切的神？做神的感觉，真棒！

于是乎，*Lie to Me*的每一句台词都被仔细拆解，大量传播转载。当然，比较多的是字幕组翻译成中文的剧情台词。不过，这并不影响爱好者们的热情，每次遇到这样看似非常有知识含量的判断标准，都能让粉丝兴奋好一阵子，不但大量转发，还在评论中惊叹、赞美——学到了东西了！

这些判断规则真的这么神奇吗？

一、这些判断准不准？

下面一组广泛流传的“微表情谎言标准”，比较具有代表性，如：

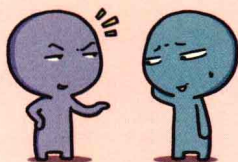
1. 回答问题的时候，眼睛向左转表示回忆，眼睛向右转表示编造。
2. 单肩抖动表示不自信，是说谎的表现。
3. 男性鼻子下方有海绵体，摸鼻子代表想要掩饰某些内容。
4. 说谎的时候，音量会提高（还有说降低的）。
5. 说谎的时候，说谎者会盯着对方看，以确定对方是否相信自己（还有的说虚情假意时不会眨眼）。

我们就分别来看看，这些广泛流传的标准到底准不准。

传说标准一：回答问题的时候，眼睛向左转表示回忆，眼睛向右转表示编造。

“你叫什么名字？哪几个字？”

“我叫张小三！”



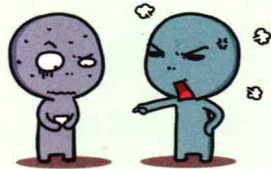
眼睛向左看是在回忆，向右看是在思考说话。传说中的标准是，眼睛向左看……

你说谎！说话的时候，你的眼睛向右看了。



姓名：张小三
性别：男

这是我的身份证，你看看！是不是叫张小三！



每个人动用大脑的时候，眼睛运动的习惯是不一样的，需要先建立个人的回忆和编造的眼动习惯，然后才能判断是回忆还是编造。而且，就算是回忆，对图像场景、文字和数字的回忆，眼睛的转动也可能不同。不要滥用哦！



小知识

有人借用认知神经学中的大脑左右半球分工差异和交叉控制肢体运动规则来为这种结论寻找“合理”解释。很多粉丝一方面对此深信不疑，一方面又在实际使用中屡屡碰壁。

其实，神经心理学对大脑两个半球的功能差异的研究结论是：左脑主要负责语言、阅读、书写、数学计算、背诵式的记忆、逻辑推理和符号性思维等；右脑主要负责识别物体大小形状、空间认知、看地图、辨识人脸、绘画构图、音乐、结构组装、对他人情情绪的感知等形象思维。

这样的功能性区分，不能简单地认为“左脑负责记忆，右脑负责编造”。左右脑的分工只能以信息的时间属性来进行



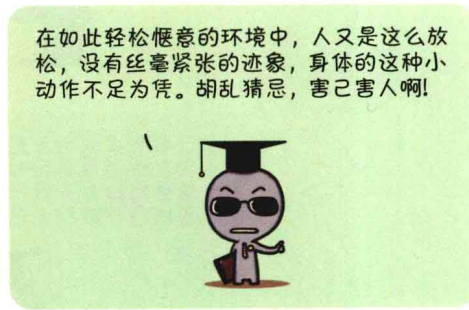
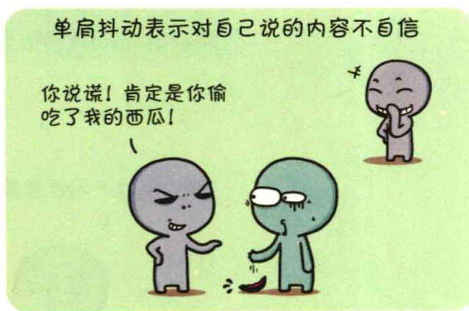
小知识

区分，像语言、文字、计算、逻辑推导、判断、背诵式的内容等信息，都有“从头到尾”的时间属性，这种信息称为“继时性信息”，主要由左脑负责处理；图像、声音、空间、形象思维等不具有时间属性的信息，这样的信息称作“非继时性信息”，主要由右脑负责处理。而且，人类的绝大多数工作，都是左右脑协同完成的，比如背课文或编造经历，图像式的记忆和符号式的记忆混合起来使用，效率会更高。同时要注意，很多谎言既需要背词（文字记忆），也需要情境编造，因此不能生硬地通过眼睛运动的方向判断谎言，应该追本溯源到左右脑分工上。



另外，还有人用大脑对肢体运动的交叉控制规则进行解释，把眼睛的运动方向和两侧大脑的交叉控制规则（左脑控制右侧肢体运动，右脑控制左侧肢体运动）生硬地联系在一起。其实，这是对运动神经系统的交叉的错误认识。

为了提供良好的视觉信息，眼睛的运动必须保持同时、同向，否则就会导致视觉混乱。眼球是在6条眼外肌的共同作用下产生转动，而每一根管理眼外肌的神经，都是听命于双侧大脑的指挥，注意是**双侧**。也就是说，每一只眼睛都同时被两侧的大脑管理着。所以，正常的眼睛运动都是同向的，而不会像肢体那样可以双侧不同向、不同时运动。总之，视线方向的表意解读和左右脑的分工以及交叉控制之间不存在那么简单的逻辑关系。



传说标准二：单肩抖动表示不自信，是说谎的表现。

传说标准三：男性鼻子下方有海绵体，摸鼻子代表想要掩饰某些内容。



由于男性鼻子下方有海绵体，说谎的时候会充血，所以揉鼻子是掩饰真相!



那你刚才干吗要揉鼻子?

有鼻涕。



从日常观察到的一些说谎经验来看，确实有人会在说谎慌张的时候揉鼻子，但不能倒过来总结为揉鼻子就一定是在说谎。用电视剧中的内容判断别人是不是说谎，实在是不妥。

