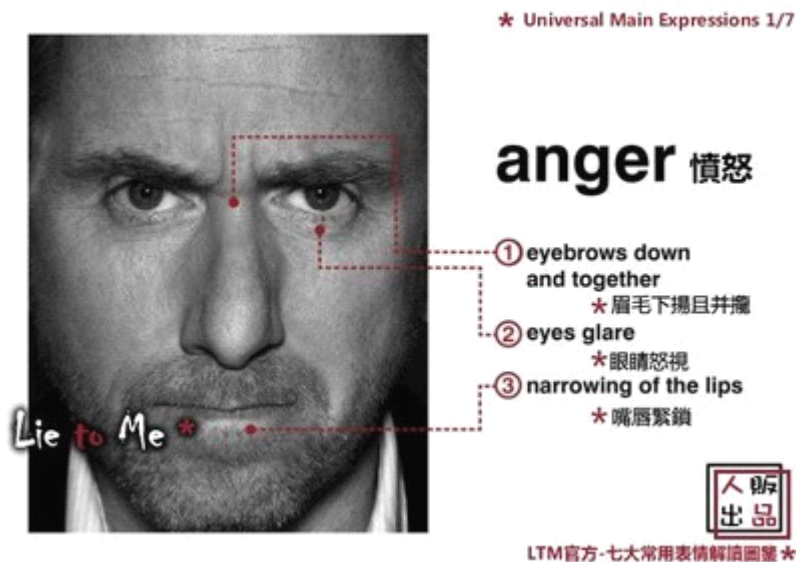


行为心理学知识

1. 真正的吃惊表情转瞬即逝，超过一秒钟便是假装的；
2. 撒谎者不像惯常理解的那样会回避对方的眼神，反而更需要眼神交流来判断你是否相信他说的话；
3. “你去过她家吗？不，我没有去过她家”，对问题的生硬重复是典型的撒谎；
4. 男性鼻子下方有海绵体，摸鼻子代表想要掩饰某些内容；
5. 手放在眉骨附近表示羞愧；



6. 描述一连串发生的事情，编造都是按时间顺序进行的，能否流利准确地进行倒叙是判断对方是否说谎的标准之一；
7. 叙事时眼球向左下方看，这代表大脑在回忆，所说的是真话；而谎言不需要回忆的过程
8. 说话时单肩耸动，表示对所说的话极不自信，是说谎的表现；

行为心理学知识

9. 人在害怕时会出现生理逃跑反应——血液从四肢回流到腿部
(做好逃跑准备)，因此手的体表温度会下降；

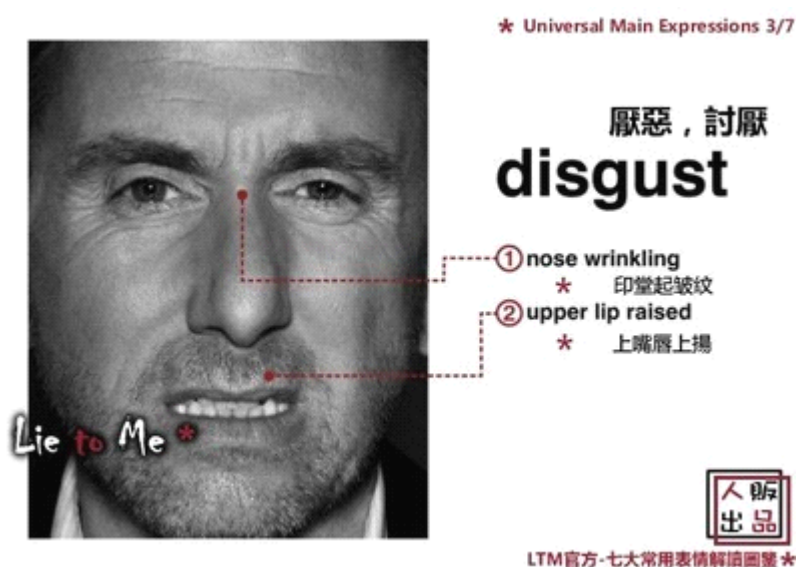
10. 明知故问的时候眉毛微微上扬；

11. 如果对方对你的质问表示不屑，通常你的质问会是真的；

12. 假笑眼角是没有皱纹的。

13. 当面部表情两边不对称的时候，极有可能他们的表情是装出来的；

14. 摩挲自己的手，是一种自我安慰的表现。当你不相信你自己所说的话，这样使自己安心；



15. 抿嘴两次，典型的模棱两可；

16. 双手抱胸、退一步——肢体抗议，说明他的话不可信；

行为心理学知识

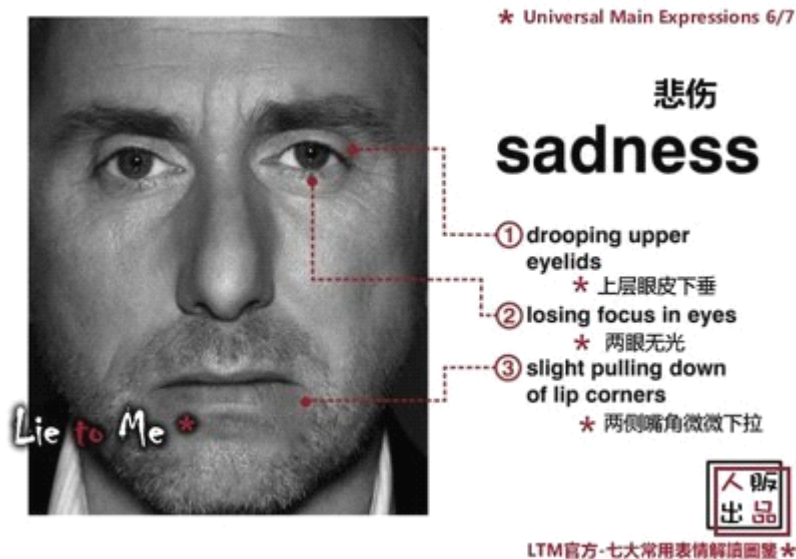
17. 虚情假意不会有眨眼。

18. 纵火案犯与强奸犯在动机上有着惊人的相似性。

记住两点，生活会更简单——

19. 重要的不是他是否撒谎，而是为什么要撒谎。

20. 真相和快乐不可兼得。

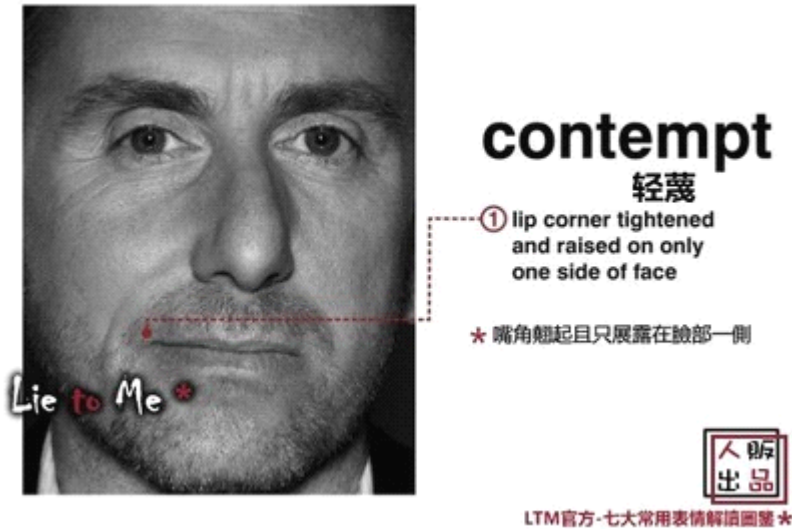


21. 说谎者在说谎前会眼神飘移 在想好说什么谎后 会眼神肯定
如果你冷静的反驳 说谎者会再次出现眼神飘移。

22、撒谎者面对一个提问，通常会先有点失措，然后借假笑的时间
迅速思考，想出一个并不高明的谎言，然后异常坚定地回应。而且，会
一直自言自语，越说越多，因为沉默的时候，他觉得别人还在怀疑他。

行为心理学知识

★ Universal Main Expressions 2/7



第一季

第一集:

- 1、倒叙法：先说正叙，后说倒叙。测试说谎
 - 2、眼睛法：看着你有可能是在说谎，想看看你是否相信这个谎言。看左边，回忆，真话。
 - 3、要三个人保持秘密的方法就是，其中两个人死了。
 - 4、心生恐惧，典型的生理逃跑反应，血液从四肢回流到腿部做好逃跑准备，他的手部首先冰凉。
 - 5、你去过她家吗？不，我没有去过她家。 这样生硬的重复是典型的谎言。
 - 6、真相和快乐不可兼得。
 - 7、说话时单肩耸动，表示对所说的话极不自信，身体和语言的不一致，表明在说谎。
 - 8、如果吃惊的表情维持超过1秒，那就是在装，说明他在说谎。真正的吃惊表情转瞬即逝。
- 补充:
- 9、眨眼睛就是真情
 - 10、瞳孔放大代表有性欲 哈哈
 - 11、男人摸鼻子代表想要掩饰
 - 12、手放在眉骨附近代表羞愧
 - 13、如果眉毛向下紧，那是真惊讶，如果眉毛上抬，表示其实知道而且在说谎

行为心理学知识



第二集:

- 1、说话时倒退一步，代表对自己所说的观点没有信心。
- 2、人们说谎的时候会摸脖子，这是个经典的动作。
- 3、纵火和强奸有非常大的相关性，它们都是为了自我证明而出现的犯罪行为。
- 4、对人说话时向前伸下巴，代表生气或者愤怒。
- 5、语速快，将物体放在胸前，使自己与人竖起一道屏障，这是焦虑的表现。
- 6、如果可以，选择观察，让别人来问问题，这样能更好地观察而避免分心。
- 7、没有预谋、只有一次、并且无其他暴力行为的强奸行为，一般都是罪犯为了证明自己力量的男性主义崇尚者。
- 8、叙述者做出撇嘴的动作（嘴角两边向下，成一个凸行的弧度），这是一个经典的泄露内心的表情，就是对自己所说的话没有信心，或者

行为心理学知识

有撒谎的嫌疑。mouth shrug\hands shrug

9、不要让事实妨碍真相。（这句话同第一集的那句“真相和快乐不可兼得”一样，太精辟了）

补充：

10、说话时手掌向外一翻一翻的，代表没有信心或者编造故事。

11、吃安定可以减少情绪起伏额

12、女性如果看到同胞说自己被强奸而无动于衷的话，那说明她们知道这是在说谎，这个根本没有发生。



第三集：

1、话语重复，并且声音上扬——撒谎

2、在学校里，越受欢迎的孩子，越会撒谎，他们能说会道，隐藏自己的感情。研究 by 福斯特

3、当人的脸部表情两边不对称的时候，极有可能他们表现出来的

行为心理学知识

感情是装出来的。

4、对自己描述的情况，会出现某些细节遗忘，但能进行及时纠正，很有可能不是在撒谎。如：回忆高度时把 100000 英尺改为 100500 英尺。

5、说话缓慢轻柔表明内心极度的悲伤和焦虑。

6、如果没有合适的问题，就不可能得到正确的答案。（同上一集的不要让事实妨碍真相，呵呵。）其实还有一句，既是在说假话，又不是在撒谎，那就是当不知道自己说的是假话。

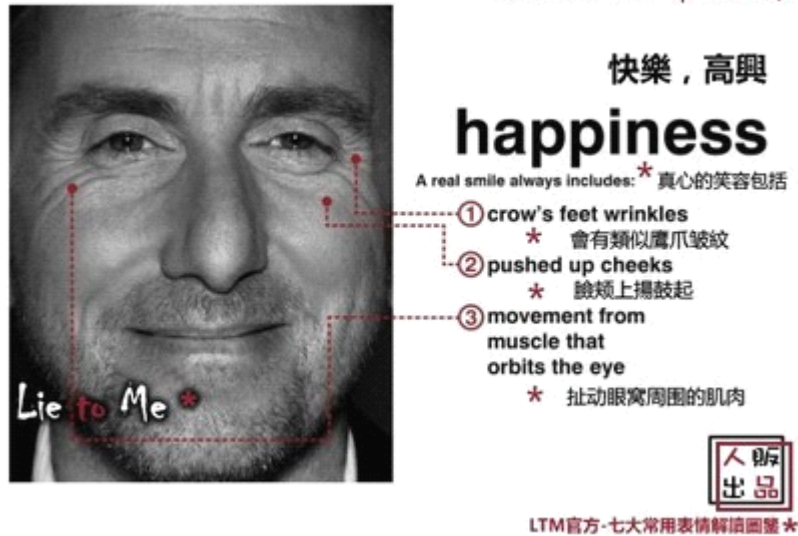
7、摩挲自己的双手——自我安慰的状态，当你不相信自己在说什么的时候，就会出现这个动作来使自己安心。

8、如果先突然大声说话，然后再用手猛拍桌子，这是对可怕事情反应的手势时间差。如果是真的发火，这两个动作会同时进行。

9、在刑事案件中，只有清白的人才敢承认自己和死者有过争执。罪犯是不会承认任何事情的，并且表面上会装得很无辜。

10、当真正的凶手看到被害者照片的时候，会表现出恶心、轻蔑甚至是害怕。但绝对不会是吃惊。

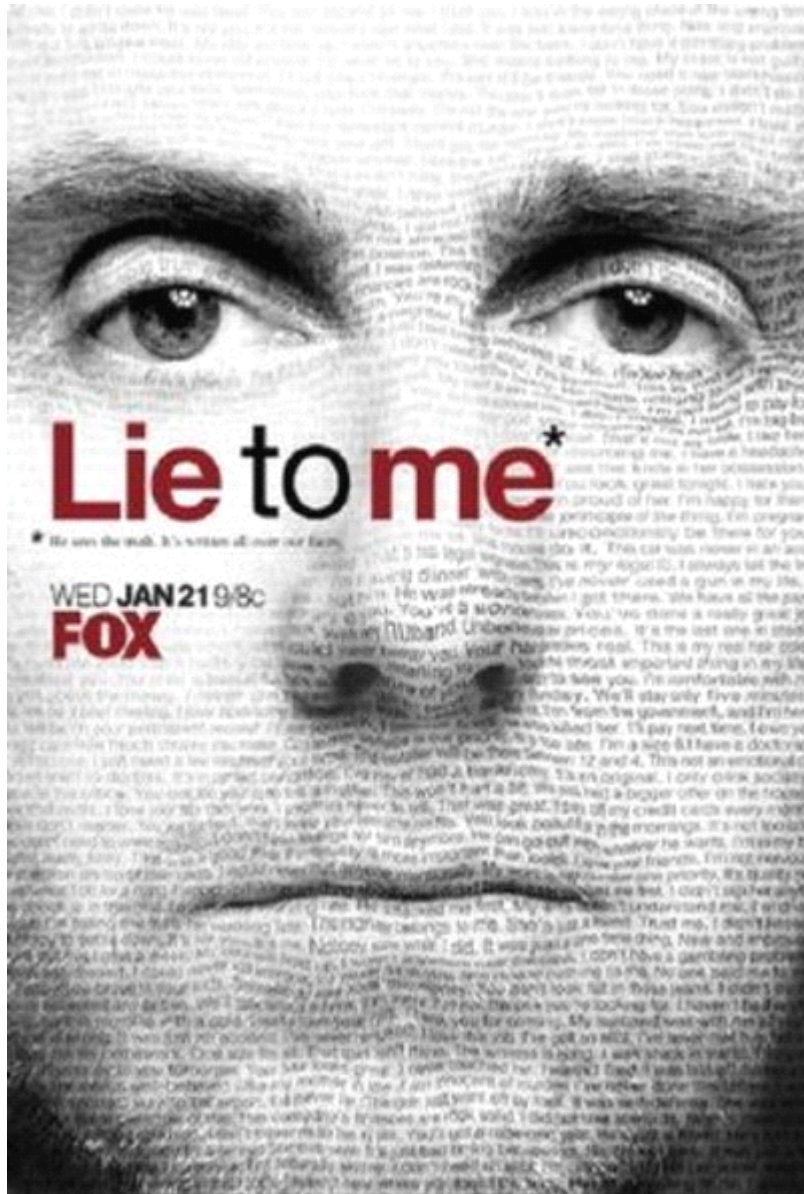
行为心理学知识



第四集:

- 1、要是有人要将要实施血腥的罪行，就会出现这样的表情：眉毛朝下皱紧，上眼睑扬起，眼周绷紧。
- 2、（微）表情是无意识的，不是通过选择而做出的，因此是控制不了的。并且和国籍没有关系。
- 3、几乎所有的婚礼上，都交织着香槟和怨恨。
- 4、眉毛上扬并挤在一起，那是害怕担忧和恐惧。
- 5、说话时眨眼睛——隐瞒了什么。
- 6、说话犹豫且重复，没有办法组织好自己该说的话，所以明显是在说谎。
- 7、手指指向一边，眼睛却朝另一边看，说谎的时候就会这样，绞尽脑汁编造事实，肢体则完全跟不上。
- 8、亮出中指（fuck 的手势），这是象征性的还有特定意识的下意识手势，充满敌意。

行为心理学知识



第五集:

1、被询问时，咬嘴唇、抓耳朵，这是在提高自己的控制感——焦虑的表现。

2、如果事先已经准备好了谎言，会强烈希望快点把谎话说完。也就是反应时差（提问和回答之间的停顿时间）很短很短，甚至不足一秒。

行为心理学知识

- 3、在痛苦的尽头，总是有欢笑。——拉蒙 德 卡波莫
- 4、鼻孔扩大、嘴唇绷紧——发火了，但还在控制当中。
- 5、叙述时低着头并且抚摸自己的额头，这是羞愧的表现。
- 6、脸颊升高，嘴角下撇，这是悔恨的表现。
- 7、适不适合并不是最关键的，关键在于适应改变的能力。达尔文
- 8、轻微的摇头表示“不”，当我们在说“yes”的时候却言不由衷，就会不小心做这个动作。
- 9、眉毛挑起、皱到一起——害怕。



第六集:

- 1、问最关键的问题，而且是在当事人毫无准备的情况下，往往可以得出毫无粉饰的表情，我叫它原生态表情，hoho~
- 2、试探一个人是不是说谎，最简单并且最邪恶的办法就是也扯个谎让他往里跳。

行为心理学知识

- 3、咧嘴并且嘴角向下：这下玩儿完了。
- 4、说话之后手紧握椅子扶手，对自己的表述不认可。
- 5、抿嘴，试图掩盖。
- 6、自我阉割的恋童癖者说实话.....（这条实用性不大）
- 7、吞咽表示强烈的情感。
- 8、摸自己的脸颊靠近耳根部位，紧张。

第七集：

- 1、在进行类似指纹调查时，只有罪犯，才会知道指纹不是他们自己的。
- 2、在中东，出场顺序是很讲究的。最重要的人往往最后一个入场。
- 3、“.....，我只会说一次！”——经典的强势表述，如果说的是真话，就不需要这样。
- 4、显然，科学和商业无法融合。
- 5、“To my knowledge...”，“就我所知.....”——这样的开头，也许意味着事实上知道些什么，从另一个角度上来说，也许坦白一切了已经。
- 6、回答问题时咬紧嘴唇，这是焦虑的体现。
- 7、侦破谎言的关键在于，问对问题。