

非語言溝通—微表情與肢體動作

投稿類別：文學類

篇名：

非語言溝通—微表情與肢體動作

作者：

李珈萱。國立新竹高級職業商業學校。國際貿易科二年三班。

鄭雅勻。國立新竹高級職業商業學校。國際貿易科二年三班。

指導老師：

謝玉芬老師

壹●前言

一、研究動機與目的

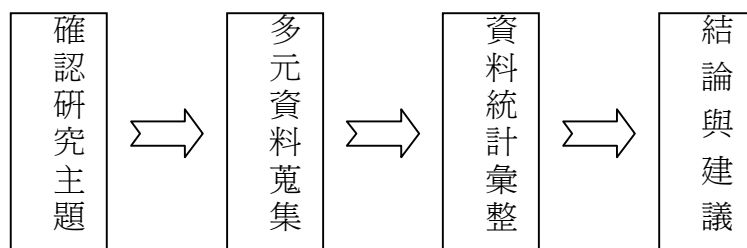
你是否有注意到？人與人談話時，伴隨著心裡的情緒，常常會出現多樣化的表情與肢體動作，有些是刻意掩飾，有些是真情流露，我們又該如何去分辨呢？音量變大、聳肩、眼神飄移……，這些又代表著什麼呢？

美國影集《Lie To Me》中，主角透過看出犯人在極短的時間內，想要掩飾事實的微表情與肢體動作，來協助美國聯邦調查局破案，這部有意思的影集引起我們想進一步探討微表情及相關肢體動作背面代表的真實語言。

二、研究方法

- (一) 文獻探討法
- (二) 自行觀察法
- (三) 兩者結合比較

三、研究流程



貳●正文

一、微表情與肢體動作的歷史

微表情，是指人在掩蓋情緒、情感時，無意間做出的短暫臉部表情。臉部細微的變化如憤怒、輕視、羞恥、開心、驚訝……，如果是假裝的，還是可以在0.04秒這極短的時間內，看出人的真實情緒。

微表情—1966年，由哈格德(Haggard)與艾薩克斯(Isaacs)首次發現並加以研究，在他們那年的研究中，他們是透過掃描心理治療師與病患的非語言溝通動作影像而發現的。大約在同一個時間(1967年)，威廉·康登(William Condon)

進行了針對瞬間互動的研究。隨後，保羅·埃克曼(Paul Ekman)與弗里森(Friesen)也開始了他們對微表情的研究。

肢體動作，也是人類表達情緒的一部分，每個人都會在無意識下表現出肢體動作。而肢體動作—最初由英國哲學、政治及科學家弗朗西斯·培根(Franics Bacon)在 1605 年提出關於身體語言的書籍—《學術的進展》(Of The Proficiency And Advancement Of Learning, Divine And Human)加以研究；查爾斯·達爾文(Charles Darwin)開創了一些生物學和進化理論，以肢體動作進而研究有關於人類的情感表達。






二、微表情概略介紹


我們可以透過臉部表情來分辨他人說的話是否真實，而大致上可以分為以下這幾類：

(一) 眼睛方向：(左撇子的人通常會相反)

如下表所示：

表 1：眼球圖示分析表

	<p>向左上：如果你問別人“想像一下，綠色的貓咪”，他們可能會將眼球移動到左上角來思考這個問題，因為他們視覺上建構了一個圖像，而不是真正存在的影像，這是“視覺構造出的影像(VC)”。</p>
	<p>向左：如果你問別人，“努力想像一個最高的聲音”他們可能會將眼球移動到左邊思考，因為他們可能從沒聽過那聲音，這是“聽覺構造(AC)”。</p>
	<p>向左下：如果你問別人，“回想一下，聞到火在燒紙的味道”，他們在邊回想時，可能會將眼睛移到右下方來回想，這是回想記憶中的氣味，這是“感覺／動覺(F/K)”。</p>
	<p>向右上：如果你問別人，“想一下，你中學時候的學校是什麼顏色？”他們可能會將眼球移動到右上角來想像，因為他們從記憶中去搜尋結果，這是“視覺記憶中的影像(VR)”。</p>
	<p>向右：如果你問別人，“想像貓咪或狗兒的叫聲”，他們可能會將眼球移動到右方來思考，因為這是從記憶中擷取出來的聲音，這是“聽覺記憶(AR)”。</p>

	<p>向右上：眼睛向左下移動的話，通常表示“內部對話 AI(Internal Dialog)”。</p>
---	--

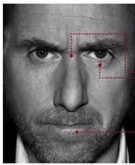
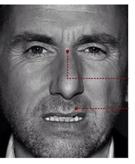
除了上述幾個眼球移動方向，人在不同情況下，眼神還會傳輸下列這幾項訊息：

1. 目光閃躲：在談話中迴避目光接觸，常被認為是不信賴或者不真誠。然而，心理研究表示，不誠實的人眼神接觸反而更多。目光接觸少或是沒有接觸，可能是因為害羞、緊張或無聊等心理因素。
2. 直視對方：雙方在一起很放鬆，以自然的心態面對，且很有自信，談話過程專注，因此，保持目光接觸可能會給對方留下一個好印象。
3. 頻繁眨眼：心理專家與體態專家已發現，緊張或困惑會使眨眼的頻率增加。當人們撒謊或感到壓力變大時，也可能不自覺地眨眼。眼睛眨眼越少，說明人們越專心，越不想被打擾。但是，如果眨眼次數變少，眨眼時間變長，則潛意識裡希望對方消失在視線裡，是”拒絕”的潛台詞。
4. 眯眼：表示不適、壓力、評判、甚至是憤怒。聽完對方的回答後的眯眼表情通常表明對所聽內容產生懷疑、持不同意或沒充分理解。

(二) 面部情緒：

人基本上擁有這七種表情：

表 2：人類基本表情

	<p>1. 憤怒：(如左圖表示) 特徵是眼睛與眉毛緊緊相扣，眼神怒視，嘴唇抿緊。</p>
	<p>2. 厭惡：(如左圖表示) 特徵是鼻子上頭皺起，上唇稍微上揚，眯起眼睛。</p>

	<p>3.害怕：(如左圖表示) 眉毛雙雙上揚靠近，上眼皮上揚，下眼皮繃緊，嘴唇稍微往耳朵那邊水平伸展。</p>
	<p>4.輕視：(如左圖表示) 眼神表達著不屑，嘴角向臉的任一邊上揚，做譏笑或得意的笑狀。</p>
	<p>5.悲傷：(如左圖表示) 上眼皮低垂沒精神，眼睛沒有聚焦，嘴角稍微下垂。</p>
	<p>6.驚訝：(如左圖表示) 真正的驚訝只會維持一秒，會出現眉毛上揚，眼睛睜大，嘴巴張開。</p>
	<p>7.幸福、滿意：(如左圖表示) 一個真正的微笑通常包含：眼角魚尾紋會皺起來，臉頰上推，在眼睛周圍的肌肉隨之而動。</p>

(三) 語言類—表示撒謊的微表情：

1. 說話猶豫且重複，沒有辦法組織好自己該說的話。
2. 摩擦自己的雙手—自我安慰的狀態，當你不相信自己在說什麼的時候，就會出現這個動作來使自己安心。
3. 如果事先準備好了謊言，會強烈希望快點把謊話說完。也就是反應時差極短，甚至不足一秒，而謊話無法倒過來講一遍。
4. 對自己描述的情況，會出現某些細節遺忘，但能進行即時糾正，很有可能不是在說謊。

三、肢體動作(透過身體姿勢變化來表達語言)

(一) 身體語言—撒謊特徵：

1. 撒謊時，搖頭否認之前可能會有一瞬間的點頭動作。
2. 心生恐懼，典型的生理逃跑反應，血液從四肢回流到腿部做好逃跑準備，他的手部首先冰涼。
3. 說話時單肩聳動，表示對所說的話極不自信，身體和語言的不一致，表明在說謊。男人右肩微聳一下就是在說假話。
4. 男人摸鼻子代表想要掩飾(男人的鼻子裏的海綿體在撒謊時容易癢)
5. 人們說謊的時候會摸脖子，這是個經典的動作。
6. 輕微的搖頭表示“不”，當我們在說“yes”的時候卻言不由衷，就會不小心做這個動作。
7. 說話之後手緊握椅子扶手，對自己的表述不認可。
8. 手指指向一邊，眼睛卻朝另一邊看，說謊的時候就會這樣，絞盡腦汁編造事實，肢體則完全跟不上。

(二) 身體語言—焦慮、不安特徵：

1. 手臂緊貼腿部，手指豎起。
2. 語速快，將物體放在胸前，使自己與人豎起一道屏障。
3. 被詢問時，咬嘴唇、抓耳朵，這是在提高自己的控制感。
4. 摸自己的臉頰靠近耳根部位，緊張。
5. 因擔心而不斷來回走動，或是眼神游移不定。

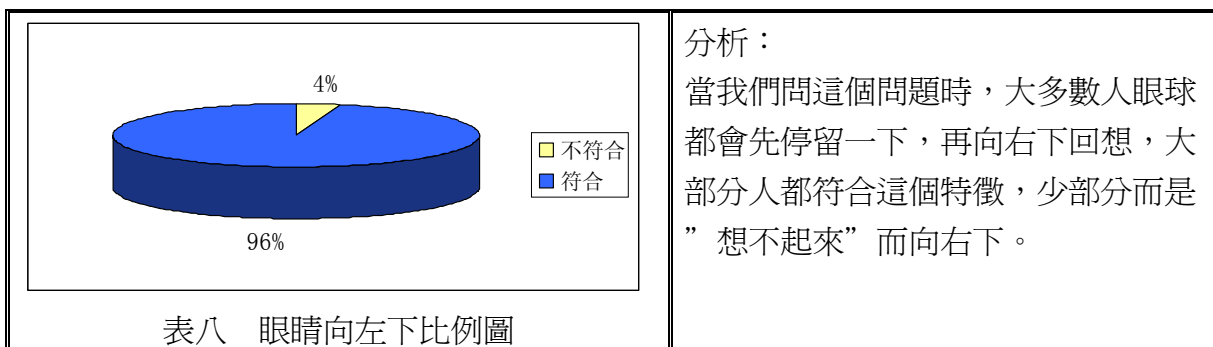
四、組員實際觀察結果(觀察日期：2012/10/01~2013/02/28)

(一)觀察目標：眼睛方向

對象：新竹高商學生以及組員家人、親戚(依右撇子情況)

表 3：眼睛方向分析結果表

<p>問題一：想像一下，紫色的馬？(依照研究來說通常是向左上)</p>	
<p>表四 眼睛向左上比例圖</p>	<p>分析： 當我們問這個問題時，大部分人眼睛先向上再向左上，統計 14%是回答”曾經在圖畫裡看過”，在此是不符合，照此說法，在記憶中擷取，而將眼球移動到向右上，是符合眼睛方向。</p>
<p>問題二：努力想像一個最高的聲音？(依照研究來說通常是向左)</p>	
<p>表五 眼睛向左比例圖</p>	<p>分析： 當我們問這個問題時，依照研究指出 87%的人思考時眼睛方向會向左，說明若是想像物體的聲音，會在腦中跟著想像的聲音的頻率而帶動眼睛的方向，但其餘 13%顯示與理論稍有差異。</p>
<p>問題三：想一下，你國小時候的學校是什麼顏色？(依照研究來說是向右上)</p>	
<p>表六 眼睛向右上比例圖</p>	<p>分析： 當我們問這個問題時，依照實驗結果指出 94%的人思考時眼睛方向會向右上移動，可見若是想像熟悉的物體的顏色，眼睛方向幾乎會向右上，比較符合研究結果。</p>
<p>問題四：想像貓咪或狗兒的叫聲？(依照研究來說是向右)</p>	
<p>表七 眼睛向右比例圖</p>	<p>分析： 當我們問這個問題時，照研究來說比較不準，21%那些人眼睛都移動到左邊去回想，統計那 21%回答是”習慣”，所以移動眼球方向也和舊有的思考習慣有關。</p>
<p>問題五：回想一下，聞到火在燒紙的味道？(依照研究來說是向左下)</p>	



參●結論

一、結論：

透過網路資料及實際觀察，我們從而得知每個人在面對任何人、事、物時，都會有微妙的表情及動作，從這些表情及動作便可以知道對方是否是真誠相待亦或是充滿謊言。擁有這種看穿對方的能力，在日常生活中也能幫助我們理解人性。但若是錯誤理解這些微表情與肢體動作，卻會讓兩人的交流有錯誤的判斷，並且增加人與人之間的隔閡；反之，若能理解這些微表情與肢體動作，便能從這一瞬間的表情中，發現有價值的信息。

但對比網路資料及實際觀察，其中卻有些例外。例如：思考事情的時候，有些人的眼睛方向可能是左上或右下，並不一定與資料相符。

二、建議：

在日常生活的談話中，可以利用微表情與肢體動作觀察同學、師長及親朋好友的表達語言，便能更徹底理解其中的奧妙，從語言中猜測出對方的真心。但卻不要太過相信這些研究數據，而是可以依研究出的結果，再照各種不同情況去做總合的判斷，也不要因此而過度懷疑對方。

肆●引註資料

註一：微表情圖片。 引自

<http://www.google.com.tw/search?q=%E5%BE%AE%E8%A1%A8%E6%83%85&hl=zh-TW&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=GTckUfF7peIB-qQgNgB&ved=0CDcQsAQ&biw=1024&bih=602>

註二：微表情——面部表情—心理專題—心窗網。 引自

<http://www1.imau.edu.cn/xinchuang/special/show.php?itemid=64>

註三：維基百科。 引自

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%BE%AE%E8%A1%A8%E6%83%85>

註四：眼睛方向。 引自 http://www.blifaloo.com/info/lies_eyes.php

註五：身體語言的起源。 引自

<http://www.all-about-body-language.com/body-language-history.html>

註六：喬·納瓦羅(Joe Navarro), (馬文·卡林斯 Marvin Karlins)合著。FBI 教你讀心術 .看穿肢體動作的真實訊息。大是文化。

註七：彤雅·雷曼(Tonya Reiman)。身體不會說謊。高寶書版集團。

註八：張邦松(2009)。你在說謊。新世紀周刊，30-33。2009年6月18日。