

Фрази або поведінка з мікроагресією	Приховане повідомлення
Тип дискримінації РАСОВА	
Білий чоловік або жінка стискають свою сумочку або перевіряють свій гаманець, коли темношкірий або латиноамериканський чоловік наближається до них.	Ви й ваша група — злочинці.
Хтось переходить на інший бік вулиці, уникаючи особи з іншим кольором шкіри. «Як я впізнаю цього китайця?»	Ви небезпечні.
«Хто ви? Ви так цікаво виглядаєте!»	Всі представники іншої раси на одне обличчя.
Для азіатів, латиноамериканців або корінних американців (індіанців): «Що це ви, як у рот води набрали? Ми хочемо знати, що ви думаєте з цього приводу». Коли звертається до дуже емоційної темношкірої особи: «Чому ви так розійшлися? Просто заспокойтеся».	Вам слід асимілюватися, розчинитися в домінантній білій культурі.
Тип дискримінації ГЕНДЕРНА (за статевою ознакою)	
Чоловіки свистять, коли жінка йде по вулиці.	Ваше тіло /зовнішність для задоволення чоловіків. Ви — сексуальний об'єкт.
«Взяли працювати в Гугл? Звісно, посміхнулася там кому треба, натякнула і справу зроблено».	Жінки можуть влаштуватися на хорошу роботу лише через ліжко.
«Ви дівчина, ви не повинні добре розбиратися в математиці».	Жінки менш здатні до математики й науки.
Під час прийому на роботу жінки роботодавець запитує, чи не планує вона найближчим часом завагітніти.	Жінки — ненадійні працівниці, через них лише проблеми.
Людина запитує в жінки про її вік, і коли дізнається, що їй 31, крадькома дивиться на її безіменний палець.	Неодружена доросла жінка — це непристойно.
Наполегливу менеджерку називають стервою, а її колегу-чоловіка з подібною поведінкою описують як лідера.	Жінки мають бути пасивними й дозволяти чоловікам приймати рішення.
Лікарку зі стетоскопом помилково приймають за медсестру.	Жінки мають бути підлеглими, а не керівницями. Жінки менш здібні за чоловіків.

Фрази або поведінка з мікроагресією	Приховане повідомлення
Тип дискримінації НАЦІОНАЛЬНА	
Торгуючись про ціну товару, власник крамниці каже покупцеві-єврею: «Не намагайтеся мене обвести навколо пальця».	Євреї скупі й завжди намагаються заощадити, когось обдурити.
Вислів про те, що хтось «дуже гарний для своєї національності»: «У тебе гарна зовнішність! Ти не схожий на... (тут будь-яка національність)».	Люди вашої національності негарні. Ми їх сприймаємо як другий сорт.
«Такі, як ви...»	Ви всі однакові.
Тип дискримінації ІНВАЛІДНІСТЬ	
Сліпий повідомляє, що люди часто підвищують голос, коли говорять із ним. У відповідь він каже: «Будь ласка, не підвищуйте голос; я вас прекрасно чую».	Людина з обмеженими можливостями визначається як неповноцінна у всіх аспектах фізичного і психічного функціонування.
Без запиту оточують показною (на очах в інших) турботою людину з інвалідністю.	
Тип дискримінації ВАГА	
«Мама нам тут капусти передала, каже, тобі корисно й малокалорійно».	Ти товста.
Тип дискримінації СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС	
Коли бідно вдягнена людина заходить до крамниці з вишуканим одягом, їй кажуть: «Ви тут собі нічого не знайдете».	Це місце не для вас, люди нижчого класу не мають смаку, у вас не вистачить грошей на ці ексклюзивні речі.

