

良石◎主编

FBI

教你控心术

美国FBI超强阅人术，让你第一时间看透对方

WHAT EVERYBODY
IS SAYING
FBI



小动作隐藏大秘密

谎言能够掩盖事实，但眼神、手势足以暴露真相

读懂隐秘的身体语言

识人，观心，透彻地认识自我、洞悉他人，语熟高效的沟通术

THE HIDDEN MEANING BEHIND PEOPLE'S
GESTURES AND EXPRESSIONS



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

良石/主编



FBI

小动作隐藏大秘密

谎言能够掩盖事实，但眼神、手势足以暴露真相

读懂隐秘的身体语言

识人、观心、透视他人心理自我、洞悉他人、洞察高效的沟通术

THE HIDDEN MEANING BEHIND PEOPLE'S
GESTURES AND EXPRESSIONS

教你控心术

美国FBI超强阅人术，让你第一时间看透对方



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI教你控心术 / 良石主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2012.3

ISBN 978 - 7 - 5602 - 8011 - 0

I. ①F… II. ①良… III. ①心理交往 - 通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 041555 号

总策划: 教育分社 责任编辑: 张曼
封面设计: 孙希前 责任校对: 沙铁成
责任印制: 张允豪 主 编: 良石

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-84568220

传真: 0431-85693386

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

北京振兴源印务有限公司

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 170mm×240mm 印张: 14.75 字数: 204 千

定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

第一章 掌控凶手心理：FBI 破案的另类密码

- 第一节 不翼而飞的 1000 万美元 //002
- 第二节 控心术——FBI 掌控他人心理的成长之路 //005

第二章 头部语言的破译

- 第一节 冷静的女间谍 //010
- 第二节 歪着脑袋的内在含意 //011
- 第三节 头低下者的心理 //012
- 第四节 跨国度的点头 //013
- 第五节 破解摇头的内在含意 //014
- 第六节 拍打头部的后悔心情 //016
- 第七节 谈话时摸头发的心理意识 //017
- 第八节 头部不太常见的身体语言 //018

第三章 识别眼睛透露出的信号

- 第一节 左顾右盼的妇人 //022
- 第二节 从目光中看出你的内心 //024
- 第三节 轻轻松松，目光识人 //025
- 第四节 什么样的眼神显示出你的屈服 //027

- 第五节 凝视穿透人心的力量 //029
- 第六节 眨眼有学问 //031
- 第七节 如何解读你的东张西望 //033
- 第八节 解读眼镜背后的你 //034
- 第九节 注视的时候请选择场合 //037
- 第十节 如何控制视线 //040
- 第十一节 销售人员不应采用的眼神 //041
- 第十二节 加州纵火案 //043

第四章 掌控手部传递的内在信息

- 第一节 颤抖的烟头 //046
- 第二节 识别搓手的心理信号 //050
- 第三节 识别双手攥在一起的内在信息 //051
- 第四节 破解指尖相碰的姿势透露的心理信号 //052
- 第五节 识别十指交叉的心理信号 //053
- 第六节 识别不同手势的含意 //055
- 第七节 看穿手的习惯性动作 //057
- 第八节 破解手掌的秘密 //059
- 第九节 看穿握手背后的心理信号 //061
- 第十节 关于握手，FBI 如是说 //066
- 第十一节 识别手臂背后隐藏的秘密 //069

第五章 不会撒谎的腿和脚

- 第一节 落选的海军少校 //078
- 第二节 识别交叉双腿的心理信号 //082
- 第三节 解读锁定脚踝的心理信号 //084
- 第四节 双腿抖动的信号 //085
- 第五节 解读二郎腿背后的心理密码 //086
- 第六节 快乐脚背后的内在含意 //089
- 第七节 转向脚背后的内在含意 //091
- 第八节 从坐姿中看穿对方的心理 //092
- 第九节 从站姿中透视人的个性 //096
- 第十节 由步伐识人 //101

第六章 破解大脑压力下的身体语言

- 第一节 破解身体的冻结反应 //110
- 第二节 破解身体的逃跑反应 //112
- 第三节 破解身体的战斗反应 //113
- 第四节 破解身体的模仿行为 //115
- 第五节 识别身体各部位的安慰行为 //119
- 第六节 识别摸头发时的心理暗示 //126
- 第七节 识别身体出汗的内心秘密 //127
- 第八节 识别心情焦虑时的动作语言 //128

第七章 从习惯性动作中破解身体语言

- 第一节 潦草的笔迹 //134
- 第二节 从转笔行为上识破身体语言 //138
- 第三节 从香烟上看破身体语言 //140
- 第四节 从睡觉的方式识破身体语言 //147
- 第五节 从接打电话上看破你的身体语言 //150
- 第六节 从阅读习惯上看透你的内心 //154
- 第七节 从洗澡方式上看人 //156
- 第八节 从姿势和行为上看人 //158
- 第九节 从喝酒的习惯性动作上看人 //160
- 第十节 刷牙与就餐时的肢体暗示 //162

第八章 从其他行为举止中探视人的内心世界

- 第一节 从化妆方式上看透对方 //170
- 第二节 从衣着打扮上看透对方 //176
- 第三节 从结账习惯上识别对方的性格 //197
- 第四节 从购物习惯上看破对方的心理 //199
- 第五节 从选择礼物上看穿对方的心理 //200

第九章 如何把握谈话时的主动权

- 第一节 “强势的连续性提问”紧紧抓住话语的主动权 //204
- 第二节 矢口否认不是好策略，反而更为可疑 //208
- 第三节 恰当的表情和姿势帮您 hold 住整段对话 //212

第十章 在日常生活中如何应用控心术

第一节 如何探知朋友之间的坦诚 //216

第二节 撒谎的推销员 //218

第三节 商业谈判中的谎言 //220

第四节 FBI 教你探查谎言的征兆 //223

第五节 恋爱中的身体语言，你读懂了吗 //226

FBI



第一章

掌控凶手心理： FBI 破案的另类密码



第一节

不翼而飞的1 000万美元

1998年8月，美国一家著名的投资银行在不到一个月的时间里丢失了近1 000万美元的资产。该行在查看银行间业务往来后并没有发现任何异常，只好请FBI来协助调查。FBI调查时也没有发现异常的业务交易清单，于是他们怀疑银行的业务数据遭到了篡改。FBI请行长把该行所有负责资产管理的人都找了过来，并对他们一一进行询问，仍然没有得到有价值的线索。正当FBI一筹莫展之时，该行行长提供了一条信息：在半个月之前，一位叫做保尔·罗斯的银行数据库工程师对该行的数据系统进行了维护和升级。于是FBI找到了这位数据库工程师，并对他进行了询问。FBI认为他的疑点很多。首先，这位数据库工程师是唯一掌握银行数据库信息的人，并且在事发当天行长怎么也联系不上他。再者，这位工程师在面对FBI时经常表现出一种虚伪的笑，同时流露出对FBI的不满情绪和非常烦躁的一面。于是FBI对其进行了更加深入的调查和观察。通过观察，FBI认为，这位数据库工程师存在着很大的作案嫌疑。经过耐心的劝说，这名数据库工程师向FBI承认了他就是修改银行数据的那个幕后黑手，丢失的1 000万美元也是被他转移走的。

FBI能够从被调查人的音容笑貌中获取很多有价值的信息，并通过这些信息进一步分析出凶手的作案心理，以此作为破案的重要线索。这看似不可思议，但实际有着内在的神秘规律，能够使罪犯难逃恢恢法网。假如没



有联邦探员对嫌疑人的心理秘密进行细致入微的分析，很多类似这种“不翼而飞的1 000万美元”的案件恐怕就永无真相大白的一天了。在FBI看来，笑容是人类与生俱来的一种非语言的心理行为，也是人类内心情感变化最直接的表达方式。

笑有很多种，有会心的笑，有诚挚的笑，有不怀好意的笑，有虚伪的笑，等等。每一种笑的背后都反映出这些人的内心世界。经过训练的FBI通过这些形式各异的笑，可以很直观地看出这些人内心世界的真实想法。喜欢开怀大笑的一般是性格比较开朗、心胸开阔的人；笑声非常高的是自以为是、想出风头的人；在与别人交谈过程中，喜欢用手来掩饰自己笑的，是一些言行比较谨慎、性格比较温婉的人；用鼻音来代替笑的人都是一些不尊重别人的人，与这些人相处的时候不会感觉到他们的真诚。上述案件中，工程师在面对FBI时表现出的虚伪的笑自然逃不过FBI探员们锐利的眼睛。正是对这些心理现象的认识和把握，FBI才能从那些看似毫无破绽的凶案现场发现不易察觉的蛛丝马迹，使那些看似毫无关系的嫌疑者最后不得不低头认罪。

FBI在大众中早已经耳熟能详，但是FBI具体是什么职能单位，却没有多少人能够说得清。FBI不仅是美国联邦调查局的简称，也是联邦警察的简称，而且代表着联邦调查局坚持贯彻的信条——忠诚（Fidelity）、勇敢（Bravery）和正直（Integrity）。FBI运用控心术的方法破获了许多大案、要案，使FBI在国际和美国社会都占据着一个无法取代的位置。那么，使FBI获得巨大声誉的控心术究竟是什么呢？

控心术是FBI在分析案情过程中运用的一种分析方法，根据罪犯作案的手法、时间和地点，受害人的类型、数量等一些行为方式和因素，并结合犯罪心理学的理论，以推断犯人的个性、成长背景、职业、作案风格等，从而抓住罪犯。



◇延伸阅读

控心术

提起控心术，我们就不能不提到20世纪发生在纽约的连环爆炸案。

时光倒退至20世纪50年代的纽约，事情是这样的：在这座繁华都市的很多角落都被人安置了许多炸弹。市民重伤事件频繁发生，社会治安也陷入到一片混乱之中。一个自称为F.P.的人声称对这些事件负责，同时他又不停地以各种方式向报社和警方挑衅，可惜当时的侦查手段落后，导致凶手逍遥法外长达16年之久。后来，警方得到了一位名叫James Brussels的曼哈顿犯罪精神病学家的帮助。在“二战”期间，James Brussels曾为美国军方做过大量的精神病研究工作。他凭借自己丰富的专业知识和已经发生的案件，在认真揣摩、分析罪犯的心理之后，最终得出了十一条关于这名炸弹疯子的分析结果。警方接受了James Brussels的建议，将他分析出来的结果通过广播、报纸和电视这些媒体展示给大众。在这些分析中，James Brussels还猜测出嫌疑人被警方抓捕时的衣着。凭借着James Brussels提供的这些分析，警方终于捕获了罪犯 George Metesky。人们惊奇地发现，Brussels的每一条分析都与罪犯的实际情况完全符合，甚至真的连穿着也一模一样。人们第一次凭借犯罪心理学知识取得了侦破的胜利，使得这种利用罪犯行为本身去描绘罪犯心理特征的方法成为现代刑侦手段中很关键的一个环节，为侦破和审讯提供了重要的帮助。

Brussels对犯罪嫌疑人的一系列分析采用了与一般的精神病医生正好相反的方法——普通的精神病医生是根据病人的心理特征预测他未来的行动，而Brussels则根据罪犯行为方式来逆推他的心理状态，进

而推测其生活环境、职业、性格等。Brussels在案件侦破过程中运用了心理侧写的方式，即通过分析罪犯的心理从而能为之画像的技术。Brussels对心理侧写的成功尝试使心理侧写在FBI以后的侦破中得到广泛运用。

通常情形下，罪犯的潜意识中会存在着个人的喜好。在喜好性较强的案件中，可以结合案件进行交叉性排查，找出受害人之间的联系，运用心理侧写的方式推理判断犯罪者选择猎物的途径、方式，根据作案的方法进行对比、核对，从而找出犯罪嫌疑人或下一个可能的受害者。

第二节

控心术——FBI掌控他人心理的成长之路

自成立以来，FBI一直遵循着三条原则，即绝对的忠诚、勇敢的精神和正直的本性。在每位FBI成员的心中，这三条原则仿佛信条一般，成为激励他们奋发图强的动力。20世纪70年代起，控心术在侦查案件中的作用开始被FBI逐渐重视起来。有这样一句话以十分赞赏的态度肯定了FBI的办案效率，即：“只要有FBI出现的地方，这个地方的犯罪活动就会立刻消失。”的确，FBI会在发生恐怖袭击或者犯罪活动的时候全力出击，不抓到罪犯





誓不罢休。他们在调查取证的过程中，非常重视对犯罪现场细节方面的研究，也非常认真地研究犯罪者的犯罪动机。在FBI看来，无论是多么微不足道的细节，只要是有利于获取犯罪证据，就应仔细排查并作出判断。FBI的上司会告诉他们，犯罪者犯罪不会毫无原因。只有找到犯罪者最原始的犯罪动机，才能有效地预防类似案件的发生。

每名进入FBI的人都知道，他们成长的必经之路就是从对控心术的研究逐步开始并完善的。在对FBI成员日常的训练中，会把控心术作为一个非常重要的科目来学习，并会在学习过程中结合一些实际案例来对控心术加以详细说明，以便加深每名FBI成员对案件的印象，而且可以从中得到一些启发。

FBI非常重视每名成员对犯罪心理方面的认识和学习。联邦调查局局长在日常工作中会加强对每名FBI成员在控心术方面的培训，经常把一些有价值的案例作为培训的教材使用。在他们看来，这些案件是研究犯罪心理学最好的参考书，对这些案例的学习能够极大地提高每名FBI成员的实战经验，为他们有效地破获案件提供帮助。

FBI成员认为，每名犯罪者在犯罪的过程中一定会有犯罪动机。这些动机各式各样，有些人是对社会不满，有些人是对自身所处的环境存在一些抱怨，更有一些人是因为心理畸形，把犯罪当成一种常态。犯罪动机可谓纷繁复杂，单凭个人判断案件是很难有所进展的，对于犯罪者的犯罪动机也很难及时地察觉到。所以，关于犯罪控心术方面的研究也就成为FBI最首要的任务，这一任务是每名FBI成员都必须掌握的必选科目。FBI成员掌握了控心术方面的技能，就可以极大地提高他们办案的效率，并进一步挖掘犯罪者的犯罪动机，其他案件也可以通过个案的破获和犯罪侧写，获取一定的经验。这既提高了FBI的办案水平，也为维护国家安全和国家利益作出了贡献。



犯罪分子的犯罪行为和口供都可以使FBI推测出他们的犯罪动机。例如，FBI在审讯一名射杀政府人员的罪犯时，可从其面部表情发现问题。这名犯罪者的脸上一直写满了愤怒，但是他在长达四小时的审讯时间里不动声色。时间一分一秒地过去了，FBI却没能从这名罪犯口中得到任何有价值的信息。FBI从心理学的角度对这名犯罪者作了分析。FBI根据这名犯罪者脸上仇恨的表情猜想他可能与被杀的政府工作人员之一存在着不可化解的矛盾，而悲剧就从这一矛盾演化而来。在调查了犯罪者的身份之后，FBI得知此名犯罪者曾经是一名银行失业的职员，他希望能够得到政府的救济来偿还背负的高额房贷，但是政府内负责接待的工作人员一直推脱说没有合适的岗位给他。他不断地去找政府，期望政府能给他安排一份工作，但是这名政府工作人员所给的答案一直使他感到失望。这名犯罪分子在高额房贷的压力下终于失去了耐心，决定与政府工作人员进行谈判，可是谈判的结果令他大失所望，最后他在愤怒之下射杀了政府工作人员。

FBI剖析他的心理后很快地就明了了他的犯罪动机。后来，这名犯罪分子终于道出了犯罪的动机。他对政府和社会充满了绝望，而且他仇恨这名政府工作人员，并最终杀害了他。这刚好与FBI之前的推测完全一致。

FBI在办案过程中，凭借对犯罪者心理分析方面的研究，成功地破获了一个又一个的案件。从FBI多年来的发展看，对控心术的研究已经成为他们破获案件最重要的指导方法，这也是FBI不断发展并走向成熟的基石。

控心术是FBI通过犯罪分子的行为来分析犯罪分子的心理和犯罪动机，以打击和惩治犯罪，分析和预测出犯罪分子可能下一次出现的地方和犯罪活动的有力武器。其实，这种方法不仅适用于政府机关惩治犯罪的过程中，更是我们日常生活中不可或缺的一门实用技巧。我们可以用控心术的方法来了解和识破我们周围人的心理动态和真实想法，从而在谈判或日常交往中掌握先机，以使我们能够在合适的时机作出最准确的



教你控心术

FBI JIAONI
KONGXINSHU

判断和决策。下面就请读者们一起跟随本书，学习和借鉴如何通过运用控心术的方法来判断和分析人们身体动作背后的真实想法，使生活变得更加美好。

008

BBB



第二章

头部语言的破译