

FBI 微反应

白丽洁◎著



美国联邦警察教你超实用心理战术

台海出版社

FBI

微反应

白丽洁◎著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 微反应 / 白丽洁著 . — 北京 : 台海出版社 ,
2017.3

ISBN 978-7-5168-1361-4

I . ① F… II . ① 白… III . ① 心理交往—通俗读物
IV . ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065830 号

FBI 微反应

著 者: 白丽洁

责任编辑: 高惠娟 赵旭雯

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 231 千字

印 张: 14

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1361-4

定 价: 36.80 元

版权所有 侵权必究





前言

有一则我们大家都很熟悉的寓言故事是这样的：

在一片森林里有棵很高很大的树，树上住着一只乌鸦，树下有个洞，洞里有只狐狸。一天，乌鸦不知从什么地方叼来了一块肉，它很得意，站在树枝上兴奋地四处炫耀。肉的香味传到了树下洞中的狐狸鼻子里，狐狸垂涎欲滴，它很想从乌鸦的口中得到那块肉。但是乌鸦所在的树枝很高，狐狸又上不去，它该怎么办呢？没过多大一会儿，狐狸想出了一个好办法：它脸上堆满了笑容，向乌鸦讨好地问候道：“亲爱的乌鸦小姐，您好吗？”乌鸦高傲地将头转向了一旁，不理睬狐狸的“虚情假意”。但是狐狸并没有放弃，它接着赔笑脸问候道：“您的孩子也还好吧？”乌鸦仍然不理睬。狐狸继续摇着尾巴奉承道：“亲爱的乌鸦夫人，您今天的羽毛真漂亮，您的嗓子也好听，每天听您唱歌简直就是一种享受。可是今天您怎么不唱了呢？求求您，唱几句吧。”乌鸦听了狐狸的话，心中得意极了，它忽略了狐狸那虚假的笑容，也忘记了此时自己的口中还衔着一块肉。随即，乌鸦张开了嘴巴准备唱歌，也就在一刹那它口中的肉掉了下去。如愿以偿接到乌鸦口中“肥肉”的狐狸马上叼起那块肉，回到自己的家，只剩下又急又气的乌鸦在那里“呱呱”地“歌唱”。

这是大家都熟悉的部分，后来有人又续写了接下来的部分。

还是那只乌鸦和那只狐狸，故事同样发生在那片森林的那棵大树下。这一次乌鸦又像上次一样捡到了一块肉，想要“不劳而获”的狐狸还是打算找个办法把乌鸦口中的那块肉给骗下来。为了证明自己不是好骗的，这一次乌鸦仍然站在了树枝上，等着狐狸来“骗”它。不过它已经打定了主意，这一次无论狐狸说什么，它绝不开口。而狐狸这一次也改变了计策。它一看到乌鸦，就想起上次的事情，忍不住得意地笑了起来，一边笑一边对乌鸦说道：“你这只笨乌鸦，竟然还自认为自己的歌声好听。你难道不知道你们家族是整个森林里最坏的吗？你们是灾祸的传播者，谁听到你们的叫声谁倒霉，谁碰到了你们就得遭殃……”听到狐狸诽谤自己的家族，乌鸦顿时火冒三丈，张嘴就要反击，“呱”的一声，肉又掉在了地上。

可怜的乌鸦，就这样两次都被狡猾的狐狸给欺骗了。

通常情况下，我们都以为这则寓言是告诉人们不要被花言巧语所哄骗，在听到别人奉承的言语时，即使内心得意，也要保持冷静的头脑和理性思考能力，否则很容易上当受骗。

然而，换一个角度，我们也可以看出无论是在自然界还是人类社会中，学会“隐藏”自己——既包括身体也包括情绪，是非常必要的。想想在自然界觅食的动物们吧，当它们来到一个新的环境中时，即使猎物就在眼前，它们往往也会选择先暂时隐藏自己，等到观察清楚周围的环境后再伺机而动。这是出自动物“趋利避害”的一种本能。人类作为一种经历了更高级进化的生物，在世界及自身的发展和演化过程中也保存了这种本能。像所有动物一样，为了生存和发展，人类也在不断地掩饰自己，并为自己“量身定做”了很多面具。在这些面具的伪装之下，我们或许扮演着双重甚至多重的角色，而真实的自己却被掩藏在了面具的背后。

从自身的角度而言，这是出于一种自我保护；然而站在对方的角度而

言，这样的隐藏无疑为我们认识一个真实的人制造了一定的障碍。俗话说“知人知面不知心”，在生活中一个人既可能是我们不可或缺的生活伙伴，同时也可能是需要我们随时留心的竞争对手，甚至还可能是会给其他人或者社会带来伤害的“恐怖分子”。从这个角度而言，隐藏虽然有利于个人的自我保护，但是却让他人的“安全感”受到了威胁。那么，我们应该如何解决这一矛盾呢？关键要看我们自己所处的立场。

就像乌鸦和狐狸的故事中的两个主角一样，假如乌鸦能很好地隐藏、控制自己的行为 and 情绪，狐狸就不会得逞；假如狐狸想要得逞，它就需要准确地把握和识别乌鸦的内心变化，也就是看穿乌鸦“隐藏”的心理活动。因此，在日益复杂的现代社会中，为了更好地保护自己和实现目标，我们既需要学会巧妙地“隐藏”自己，也需要学会敏锐地“识别”对方，后者尤为重要。

关于如何洞察人心，无论是实践当中还是心理学界，人们普遍认可的最可靠的方法就是通过微反应——它的全称是心理应激微反应，指的是当人受到外界刺激的一刹那，不由自主地表现出的不受思维控制的瞬间真实反应。而在此方面研究最深入、经验最丰富、总结最全面的，当属美国的FBI（联邦调查局）。FBI从成立之初就一直致力于此项研究，并特别聘请了许多该领域的专家。FBI认为，在国际安全形势日益严重的今天，人们首先要学会正确地识别一个人，才能尽可能地减少他人对自身的伤害，有效地保护自己。

由于FBI每年接手的案子非常多，形形色色的嫌疑人和犯罪分子也为他们的研究提供了便利和付诸实践的机会。因此，本书对FBI所总结的微反应案例多有借鉴。

本书主要结合FBI特工在破案中遇到的典型案例，综合相关专家的研究成果和观点，对我们生活中常见的一些微反应以及它们代表的心理变化、

进行介绍，内容生动具体，实用性强。相信通过阅读本书，读者朋友们不仅会了解到许多生动有趣的 FBI 实战案例，也能够从中学到许多洞察他人内心变化的秘诀和技巧，为自己的人际交往、生活和工作带来帮助。



目录

上篇 微表情——面孔微反应背后的内心变化

1. 伪装得了表情，伪装不了内心情绪的变化	003
2. 眉随心变	007
3. 会说话的眼睛：眨眼的哲学	011
4. 眼波流转中的真实内心	015
5. 瞳孔的变化出卖了你	019
6. 不同眼神的含义	024
7. 鼻子的玄机（上）	029
8. 鼻子的玄机（下）	033
9. 嘴巴的无言诉说	037
10. 微笑不一定是善意的	041
11. 舔嘴唇的暗示	045
12. 吐舌头含义多	049
13. 被人忽视的下巴	053
14. 能听也会说的耳朵	058
15. 异乎寻常的冷静	062
16. 被惊呆了：冻结反应	066

中篇 微动作——透过身体微反应来洞察玄机

- | | |
|-----|--------------------|
| 073 | 1. 无意识的小动作 |
| 077 | 2. 头部动作传递的信息 |
| 082 | 3. 低头耸肩里隐藏的秘密 |
| 087 | 4. 善于“演讲”的双手容易暴露内心 |
| 092 | 5. 别让双手出卖了你 |
| 097 | 6. 交叉的双臂在抵触什么 |
| 102 | 7. 单手托腮是在认真聆听吗 |
| 106 | 8. 为什么要抓挠脖子 |
| 111 | 9. 抚摸颈部带来的心理安慰 |
| 115 | 10. 拉拽衣领是在整理仪容吗 |
| 119 | 11. 诚实的双腿 |
| 124 | 12. 搓腿是在消除紧张感 |
| 128 | 13. 坐姿折射出的心理 |
| 132 | 14. 双脚的无言诉说 |
| 137 | 15. 后倾的身体表示抗拒 |
| 141 | 16. 倾斜的躯干正在准备逃跑 |

下篇 微语义——语言微反应读出弦外之音

- | | |
|-----|--------------------|
| 147 | 1. 言为心声还是言不尽意 |
| 151 | 2. 打招呼的不同风格 |
| 155 | 3. 每个人都有属于自己的开场白 |
| 160 | 4. 说话态度中暗含的性格和情绪变化 |

5. 受到内心情绪影响的语速和语调	165
6. 不是每个人都有倒叙的能力	169
7. “烟幕弹”的妙用	173
8. 连珠炮式的提问代表了什么	178
9. 有理不在声高——听声辨人的秘诀	182
10. 口头禅背后的性格密码	187
11. 说话思路被打断后	192
12. “三句不离本行”——从喜好的话题读懂一个人	196
13. 客套话中的真实内心	200
14. 表达方式中隐含的内心情绪	205
15. 听其言观其行	209

—— 上篇

微表情——面孔微反应背后的内心变化



当一个人被别人一语道破其真实内心时，会有一种“被出卖”的感觉。出卖你的究竟是谁呢？当你百思不得其解时，对方正在通过你的面部表情变化观察着你的心理活动。这时，你的一颦一笑、一举一动，甚至是耳朵的小动作或是呼声的改变，都会让对方把你内心的变化看得一清二楚。没错，出卖你的正是这些被称为“面孔微反应”的微表情。

1. 伪装得了表情，伪装不了内心情绪的变化

人生就像是一场假面舞会，每个人都戴着面具去演绎属于自己的人生，企图掩饰自己真实的内心。然而 FBI 特工却告诉我们：一个人即使可以伪装自己的表情，但是却伪装不了内心情绪的变化——这些变化终将通过一种我们不易察觉的方式展露出来，让人们的内心情绪想藏也藏不住。

美国联邦调查局（FBI）曾经抓到过一名间谍，尽管他表现得十分配合，对自己参与的案件供认不讳，但是却拒绝透露关于同伙的任何信息。由于这名间谍具有非常丰富的经验并受过专业训练，对审讯流程及常用方法也十分熟悉，一时还真让 FBI 特工无法找到突破口。后来，这名间谍被交到了同样经验丰富、成熟老练、在 FBI 工作时间较长的老特工戴维森手上。

对于这名间谍，戴维森采取了自己独特的做法：他先准备了一些小卡片，在这些卡片上分别写上了他们从其他渠道得知的曾经和这名间谍一起工作过的人的名字——他打算将这些写有名字的卡片拿给那名间谍看，并让他大致描述下上面的每一个人。在做好了这些准备工作后，戴维森开始行动了。果然如其他同事所说，这名间谍还算是配合，他对每一个自己看到的名字要么按戴维森的要求进行描述，要么直接干脆地回答“不认识”。然而，戴维森并不在意这名间谍到底描述了些什么，他更关心的是这名间谍在描述这些人时脸上的表情变化，尤其是那些细微的变化。

显然，经验老到的间谍并不会轻易上戴维森的当，他在描述每一个认



识的人时，脸上似乎都保持着同样的淡漠表情，他似乎想告诉戴维森：他对这些人并不感兴趣，即使在说出否定的答案时，他也试图让戴维森相信自己说的是真的。但是，认真观察的戴维森还是找到了蛛丝马迹。戴维森发现当这名间谍看到其中一个人的名字时，眼睛似乎瞬间睁大了一点，随即瞳孔迅速收缩，并将眼睛轻轻地眯了一下，很快恢复了常态。这些细微的变化持续的时间甚至连半秒钟都不到，但是它们已经被戴维森敏锐地捕捉到了。作为一名研究肢体语言和微反应的专家，戴维森很清楚刚才的那些微表情变化意味着什么，他不动声色地结束了这次审问。

第二天，戴维森找来了那名间谍昨天做出反应的那个人的照片，并带着照片再次审讯了那名间谍：“和我说说这个人吧。”刚开始，狡猾的间谍还试图狡辩，但是看到戴维森无比坚定的眼神，他知道自己再也无法伪装下去了。他带着无奈又惊讶的语气问道：“那么长官，您又是如何知道我一定认识他呢？”戴维森“狡猾”地回答道：“你不会天真地以为只有你一个人在配合我们吧？”戴维森巧妙地将这名间谍的注意力转移到了那个不知名的“叛徒”身上。果然，听了这句话之后，间谍的情绪开始变得激动，他涨红的脸上一点点浮现出愤怒的神色，接着大声骂道：“混蛋！”接下来，尽管无奈但是他开始老实交代了，毫无保留地将与他合作的另一名间谍的情况说了出来。

和这个间谍一样，很多时候自以为聪明的人们总是认为出卖自己的是所谓的“叛徒”，殊不知真正的叛徒正是他们自己——在戴维森上一次的审讯中，单凭他捕捉到的那些细微的变化，就足以“出卖”这名间谍：眼睛突然睁大，说明他认识卡片上的人，并且为即将面对的危险感到紧张；为了掩饰这种紧张不安的情绪，他迅速收缩了一下瞳孔；随着瞳孔的收缩，眼睛似乎也眯了起来。而这些正是戴维森想要看到的，根据这些细微的眼神变化，他才知道这名间谍的同伙是谁。

千万不要觉得戴维森是侥幸取得成功的，事实上通过观察对方面部、肢体，包括语气语调变化在内的各种微反应来判断对方的内心活动或者是情绪状态已经成为每一个 FBI 特工所必备的本领，这也是他们在加入 FBI 后所必须接受的一项培训。当然，现今这样的技能已经不仅限于 FBI，而是在社会各个领域得到了广泛的应用。即使不是在执法部门工作，掌握了这样的技能对于我们在日常生活中洞察人心也是大有裨益的。

微反应之所以能够帮助 FBI 或者是普通人判断对方的真实心理状态，源自于人类的生物本能。微反应的全称为心理应激微反应，指的是当人受到外界刺激的一刹那，不由自主地表现出的不受思维控制的瞬间真实反应。会产生这样的真实反应，是因为人类有一个神奇的大脑，它不仅内部分工明确，结构复杂，还存在着一个给人们留下无尽研究空间的“边缘系统”。人类的许多不受大脑控制的行为反应都源于这个同样神奇并充满奥妙的大脑边缘系统。比如人类受到意外刺激时，第一反应不是跳起来，而是减少身体的动作，保持瞬间静止，在看清突发状况后才作出判断，采取对策；再比如当大脑告诉人们要控制自己、压抑自己的情绪时，那些被压缩到极致的动作或者表情不会以一种明显的形式表现出来，而是表现为一个极小的微反应。因为每一个人的大脑中都具有这样的边缘系统，因此它也可以理解为我们的一种遗传本能。

除了大脑边缘系统外，身为具有社会属性的人类，天生就有探索这个世界，包括周围同类的欲望，那么如何去探索呢？我们既可以通过语言交流，也可以通过观察对方口头语言之外的其他“语言”——在长期的观察及体会中，人们渐渐发现，比起不可靠的口头语言，肢体语言，尤其是微反应带给我们的信息更多，更可靠。

在 FBI 供职 30 余年的神探乔·纳瓦罗用他的亲身经历告诉我们：身体语言是多么的可靠并且有趣：当他最初从古巴流亡到美国时，因为语言、



不通，而他又急需和周围的人打成一片，这时他发现自己可以通过对方的身体语言来达到这一目的。不过，前提是他必须对这种他可以理解的“语言”有着敏锐的感受能力。当时的乔·纳瓦罗就像一个孩子一样，他看别人的人体就像看一个布告板，通过手势、姿态、面部表情和肢体动作来判断一个人的想法和表达的意思。慢慢地，他发现这不仅是可行的，并且是非常有效的。比如当他第一次走进教室时，他发现有些老师或是同学会扬起他们的眉毛，而有些人则会轻轻地斜视他。接下来的日子里他的判断就会得到验证：前者往往是喜欢他，对他比较友好的人；而后者则不太友好。

许多年过去后，他就是凭着这样一种对“身体语言”的观察和理解能力，成功解决了许多 FBI 面对的特殊犯罪案件，成为著名的 FBI 神探。

换句话说，正因为人类不是机器，也不是电脑，在一个相对静止的身体之内我们有着自己的思想和欲望，它们无时无刻不在运动着，而这些活动的轨迹当受到某种外界刺激时必然会通过各种途径表现出来。这些表现在外的或大或小的表情动作变化不仅让一个人看起来更加有活力，同时也给了别人窥探我们内心世界的机会。这是人的本能，是我们所不能控制的。

无论是军人、特工还是罪犯，又或是普通人，出于求生的本能，都会对自己进行一定程度上的“隐藏”，然而隐藏得最成功的人也一定会有“蛛丝马迹”遗留下来，尤其是当内心的情绪产生了变化的时候。任何人即使伪装得了表情，也伪装不了内心情绪的变化；伪装不了内心情绪的变化，微反应就一定有迹可循。

2. 眉随心变

眉毛不仅是五官之首，而且还能传递人的心理信息。自古以来，就有许多词汇将眉毛和人的心情联系起来，比如：眉飞色舞、眉头紧锁、喜上眉梢，等等。这些心情的变化都随着眉毛的舒展、收拢、扬起、下垂等形态的改变展示出来，成为 FBI 识别人内心变化的一种重要依据。

某个夏天的晚上，FBI 接到了一起案件：报案人是一位名叫赫梅尔的先生，他声称自己是一座公寓的夜间值班人，大约在一刻钟前，他值班的这座公寓突然停电，当他正要出去查看时，一伙人冲了进来。由于对方人数不少，为了避免受到伤害，他躲进了储藏室。在储藏室中，他看到这伙人直接冲向了外出不在家的菲利先生的房间，撬开房门后拿走了不少东西……

接到赫梅尔先生的电话后，FBI 立刻赶到了现场。然而，他们在现场却没有发现任何有用的线索——难道这么短的时间内歹徒就把作案痕迹都消除了吗？FBI 特工的内心产生了疑虑。为了进一步详细了解案发的始末，他们不得不再次向赫梅尔先生询问细节。其中一名负责询问的特工向赫梅尔先生问道：“请问你有没有看清楚这些罪犯的特征？”

赫梅尔先生回答道：“是的，他们一共三个人，走在最前面的好像是一个印第安人，浅棕色的皮肤，右脸上好像还有一块刀疤。”

听到赫梅尔的回答，特工反问了一句：“你确定自己看清楚了是吗？”