



FBI

犯罪心理侧写

用犯罪心理学解读微表情微反应

高文珍（知名心理作家）◎ 著

京师心智（专业心理教育机构）◎ 组编

FBI CRIMINAL

PROFILING

无可辩驳的事实让凶手原形毕露
无懈可击的分析成为正义的堡垒

世界上最可怕的不是鬼神，而是人心
解剖人性欲望 揭露隐蔽的秘密
瞬间识破谎言 揭开丑恶的内心

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



FBI

犯罪心理侧写

用犯罪心理学解读微表情微反应

高文珍（知名心理作家）◎ 著

京师心智（专业心理教育机构）◎ 组编

FBI CRIMINAL PSYCHOLOGICAL PROFILING

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 犯罪心理侧写 / 高文珍著. —北京: 中国法制出版社, 2017. 5

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 8363 - 6

I. ①F… II. ①高… III. ①犯罪心理学 - 通俗读物
IV. ①D917. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 058732 号

策划编辑/责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 汪要军

FBI 犯罪心理侧写

FBI FANZUI XINLI CEXIE

著者/高文珍

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次/2017 年 5 月第 1 版

印张/15 字数/189 千

2017 年 5 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 8363 - 6

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66054911

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

前言

作为打击犯罪的权威机构，FBI多年来一直致力于对犯罪主体的犯罪心理进行研究。他们通过察言观色来透视犯罪嫌疑人的心理，形成了一系列破解犯罪心理的微表情研究成果，进而发展成更加全面的读心法则，目前已成为FBI重要的训练科目和考核技能。

在这个纷繁复杂、瞬息万变的现代社会中，不只是FBI探员，我们每一个人都要与他人进行正常的沟通和交往。古语有云：“凡事之所以难知者，以其窞端匿迹，立私于公，倚邪于正，而以胜惑人之心者也。”可见，成事关键在于看破人心！根据心理学家的研究，人们在交往时，非语言信息约占信息获得量的83%，而其中又有90%来自面部，包括眼睛、眉毛、嘴巴、鼻子、面部肌肉等一系列细微的变化，这些都在无声地诉说当事人的心情，表达着丰富的含义，也就是说，表情和动作是传达信息的主要渠道。如果说证据可以做假，语言可以修饰，那么我们的身体倒是相对诚实的。作为无意识的微表情，是第一时间对真实情绪做出的应激反应，是人们内心活动的“阅读放大器”。我们若能掌握破解他人身体语言的微

表情密码，学会观人于细致、察人于无形，便不必日久也能见人心，能够更好地融入社会，抢占人际博弈中的制高点。

本书从犯罪心理学的角度出发，内容囊括了人的表情变化、行为举止、衣着打扮、言谈话语、兴趣爱好等方面，结合生动的案例对不同的微表情和微动作进行了针对性分析和研究，具有很强的指导性和实用性。相信广大读者在本书的启发下，不仅能获得有关犯罪心理的读心方法和技巧，还能举一反三地将其运用到实际生活之中，快速掌握识人的本领，助我们在为人处世的过程中目光如炬，直击要害，知己知彼，百战不殆。



目 录

读懂微表情，破解犯罪心理

浅述犯罪心理 / 002

一闪而过的秘密 / 005

微表情——最真实可靠的“识人”线索 / 008

读懂人心是关键

声东击西，请君入瓮 / 014

询问对方最感兴趣的事 / 017

赢得对方信任的技巧 / 021

让对方给出肯定回答 / 023

设定期限容易被接受 / 026

摸透对方心思，攻破心理防线 / 029



察“颜”观“色”识人心，嬉笑怒骂皆有因

最微妙的表情折射出最真实的内心 / 034

看透“面具”背后的心理活动 / 037

多变的眉毛会说话 / 040

眼睛里的“心灵密码” / 045

神奇的“目光语”——通过眼神捕捉内心活动 / 048

撒谎者常常触摸鼻子 / 051

善变的嘴吐真情 / 055

窥探暗藏玄机的笑容 / 058

百“闻”不如一“见”，举手投足表心意

别乱动，你的身体会出卖你的心 / 062

点头 YES，摇头 NO？ / 065

解密手指语言 / 068

从手掌看对方是否坦诚 / 071

那些欲盖弥彰的手部动作 / 073

从手臂姿势读懂对方的心思 / 076

向外叉开的双腿隐含攻击性 / 079

脚部小动作暴露心迹 / 082

从走路姿势看性格 / 084

隐藏在坐姿中的秘密 / 087

站姿背后的个性特征 / 090

闻“声”知人，引导对方亮出底牌

- 留意语速和语气变化 / 096
- 有理不在声高 / 099
- 言为心声——谈话习惯知其心 / 101
- 谈话方式与行为模式密切相关 / 104
- 谈话主题见本性 / 107
- 倾听是最好的沟通方式 / 110
- 难以抗拒的亲和力 / 113
- 捕捉说话者的真正意图 / 116
- 倒叙是谎言的“验金石” / 119
- 陷阱式提问 / 122
- 闲话家常，攻其不备 / 125

环境塑造人性，细节看破人心

- 从生活习惯判断对方的为人 / 130
- 从习惯性动作洞悉人心 / 133
- 笔迹中的“待解之谜” / 135
- 打电话姿势的背后 / 138
- 睡姿可以透视对方的个性 / 140
- 通过吃东西的方式观察对方 / 143
- 喝水动作里的心理密码 / 146
- 洗澡方式可有效识人 / 149

通过酒品看人品 / 152

抽烟方式有玄机 / 155

衣着装束观雅俗，透露出的绝不只是品位

千万不能忽视的外在形象 / 160

穿衣风格彰显不同的个性 / 165

欲盖弥彰的帽子 / 168

发型中隐藏的性情语言 / 171

从领带风格识别男人 / 174

手表的奥秘 / 177

从包识别主人性格 / 180

妆容隐藏的秘密 / 183

小戒指中的大学问 / 186

无声的鞋子会说话 / 189

步步为营，击溃情感防线

直入主题，恶战“零口供” / 194

人性关怀，拉近心理距离 / 197

关键语言重复询问 / 200

适度模仿对方的体态或动作 / 203

留意突然出现的异常行为 / 206

善恶交锋，恩威并济 / 210

修炼气场，成为审问界的一把尖刀

居高临下的气势是不容反抗的权威 / 214

直击“软肋”，一招制敌 / 216

引导对方同意你的观点 / 219

突然中止谈话，引起恐慌心理 / 224

修炼气场，掌控主导权 / 226



FBI 犯罪心理侧写

读懂微表情，破解犯罪心理





浅述犯罪心理

在很多人的想象中，FBI 探员都是些无所不能、神勇无敌的人，面对形形色色的罪案和奸诈狡猾的犯罪分子，他们总能以最快的速度从犯罪现场的蛛丝马迹中找到对方作案时遗留的痕迹。看起来很奇妙，其实正是因为 FBI 探员能够从犯罪心理学的角度深度解析这些痕迹，通过对犯罪现场的勘查和判断，对案卷的分析和推敲，对犯罪者的心理进行把握，把一系列信息联系起来认真对比之后，才能发现问题并作出相应的判断，从而获得重要线索。一旦掌握了心理学方面的技巧，精通犯罪心理的推理方法，不仅能极大提高警方办案的速度，还能进一步挖掘犯罪者的犯罪动机，并从一系列个案的破获中获取侦办此类案件的经验和教训，不断提高办案能力。

事实上，除了冲动犯罪、过失犯罪之外，每一次犯罪都不是偶然发生的，犯罪者在犯罪的过程中总会存在一定的犯罪动机。这些动机往往非常复杂，有些人可能是因为仇恨社会，有些人可能是因为生活境遇不好，还有些人纯属心理畸形把犯罪当成一种常态。面对复杂多样的犯罪动机，如果我们只凭主观判断，很难在案件上有所突破，也难免出现错误论断，同时也难以掌握犯罪的规律。因此，犯罪心理学的学科门类应运而生，现在已然成为警方研究、学习与深造的一个重点方向，更是每一名 FBI 探员必须掌握的入门课程。

犯罪心理学是一门研究罪犯的语言神态、心理状态和行为方式的

学科。FBI探员通过对犯罪行为的深层次追踪发现，那些童年遭受过伤害的人在成年以后更容易走上犯罪的道路，也就是有童年心理阴影的人更容易犯罪。他们因为童年的仇恨与绝望不断积聚、发酵，结果变成了一个自私自利的人，做事决绝，内心无爱，价值观和世界观扭曲甚至畸形，直到完全爆发出来伤及无辜的人。有童年心理阴影的人生活矛盾至极，他们有时候胆小懦弱，有时候却一副天不怕地不怕的样子；他们有时候乐观积极，有时候又一副万念俱灰的模样。对于他们来说，幼年的经历就像一颗恶毒的种子，在他们的身体里不断酝酿、发芽，埋藏在内心深处，谁也不知道何时会突然爆发。

巴尔顿5岁那年，曾目睹了父母在一场车祸中双双惨死的过程，之后他又被残忍的肇事者扔到了冰冷的河中。差点冻死的巴尔顿幸运得救了，他先是被送到了一家福利院，后来又被一对善良的夫妇领养并悉心抚养长大。有一次，养父开车载巴尔顿和养母出去郊游，一家人有说有笑，其乐融融。突然间，一辆卡车冲了出来直撞向他们，万幸的是养父猛打方向盘转向一边，车被路边的一棵大树拦住了，他们都受了一点伤但并无大碍。稍微平静下来之后，对面卡车上的司机走下来准备交涉，可谁也没有料到，巴尔顿突然发疯一般随手抄起一把扳手凶狠地冲向了卡车司机……

上面的案例中，巴尔顿受到严重的童年阴影的影响，进而导致突发性犯罪。因为目睹父母车祸的现场、被凶手抛入河中等一系列恶性事件严重伤害了他幼小的心灵，他渴望保护家人，憎恨肇事者……这



些情绪都隐藏在他的潜意识里。当再次遇到类似事故后，一直深藏在记忆深处，似乎已经被自己遗忘的负面情绪一下子受到刺激被重新点燃，引起连锁反应，令巴尔顿做出了不理智的行为。FBI 在研究罪犯时，对于有童年心理阴影的犯罪者，多会从他们童年的经历入手，这能很快找出他们的犯罪动机和行为逻辑。

当然，并非所有罪犯都是童年阴影的受害者，有些人则属于心理变态的偏执狂，这主要表现在一些惯犯身上。他们一旦走上了犯罪道路，就会表现出疯狂的嗜血本性。一般来说，这些人具有某种程度的心理疾病或缺陷，犯罪性质恶劣，对社会危害极大；有些时候，他们甚至沉溺于和警察周旋，抓住他们往往颇费周折。

还有一些人是由于抗压能力差，在物质等方面得不到满足或者遇到其他挫折，面对这些情况，他们不能很好地调节自己的心理，进而诱发了过激的冲动行为。这种现象在一般的犯罪事件中也较为常见。

FBI 还会从多方面研究嫌疑人的心理，比如留意嫌疑人是否如实供述个人信息等。作案者在案发后不会停留在现场，心存侥幸者会离开现场佯装自己毫不知情，更多的人则会迅速逃往外地隐姓埋名以躲开警方的抓捕。因此，当 FBI 询问他们的姓名、住址、家庭背景等个人信息时，他们会显得极为紧张、慌乱。他们也许会随便编造一些信息，也许会语无伦次地顾左右而言他，总之与一般人谈论自己时的坦然截然不同。只要遇到这种情况，就几乎可以确定这个人存在一定的嫌疑。

在错综复杂的案例中，无论多么离奇的犯罪事件都曾经发生过，每一宗案例都令人无比沉重。为了找到线索，FBI 探员只有精通犯罪

心理，抓住每一个案件细节，运用发散性思维，从多个角度审视案情的来龙去脉，才能做到步步为营，令事情的真相大白于天下。

一闪而过的秘密

达尔文说过，大自然是一有机会就要说谎的。那么，生活于其中的人类说谎的频率恐怕会更高，弄虚作假的本领也要高明得多。人类不仅善于用谎言掩饰自己的内心活动，还会配上各种丰富的表情和动作，以假乱真的表演常常让人难以分辨。但是，心理学家通过对人类“微表情”的研究发现，人们始终是没有办法完全掩饰自己的，只要心中有所思虑，脸部表情或者肢体动作就会在不经意间“泄露”内心的真实信息。

研究结果显示，每个人的面部由44块肌肉组成，血管和神经缠绕着软骨和骨骼，光滑紧绷的皮肤紧紧地贴在骨骼上，这些组织相互关联、相互作用，可以共同做出推、拉、扭曲等各种动作，摆出各种表情，而这些表情会在一定程度上反映一个人的真实心理。一颦一笑皆学问，人类的表情如此丰富，却极为细微，其中微表情最短仅可持续1/25秒。虽然微表情持续的时间较为短暂，但只要认真观察，依然能够以此来判断当事人所暴露出的真实情绪。

这些转瞬即逝、一闪而过的微表情，在美国科研机构中已经被研究了几十年，通过微表情破获案件已然成为FBI最神秘的一项技能。但是，一闪而过的特性通常让人难以察觉，甚至连做表情者都察觉不

到自己的微妙反应。在一次著名的实验中，人们对基础表情和停留 200 毫秒的表情表现出的情绪判断完全正确，可见随着表情停留时间越来越短，人们对表情的辨识能力也会越来越差，直到低于 40 毫秒时，人们几乎已经无法辨识出那些表情了。根据实验结果，只有 10% 的人能敏锐地发现微表情，他们要么接受过专业培训，要么在这方面拥有过人的天赋。也就是说，普通人如果没有接受过任何训练，是很难发现微表情的，更不要说广泛应用于生活中。当然，经过简单的训练以后，人们辨识微表情的能力会大幅提升。

FBI 探员曾经抓获过一名毒贩。这名毒贩具有超强的心理素质，被抓捕之后没有丝毫惊慌。正因如此，审讯工作的进展极其缓慢，关于他的同伴、下一步计划、藏毒地点等问题，毒贩始终咬紧牙关毫不松口，一时间，审讯进入了僵局。经验丰富的 FBI 探员意识到，想要让这个毒贩开口，或许可以从他的微表情中找到突破口。于是，FBI 探员转变了侦破思路，找出这名毒贩平日接触过的人的照片全部打印了一份，并在每张照片上写上了名字，毒贩的同伙很有可能就隐藏在这些人的当中。当警探向这名毒贩展示这些照片的时候，会要求他讲述所有关于当事人的事情。当然，FBI 探员并不真正在乎毒贩说了什么，因为他们根本没打算从他的话语中获得有价值的信息，他们真正关心的是他脸上的微表情变化，力求从中获得有价值的信息。不出所料，当毒贩看到某个人的名字后，他的眼睛突然睁大，瞳孔又迅速收缩，并微微地眯了一下眼睛，虽然他很快恢复了平静，但警探已经捕捉到了他的异常反应。据 FBI 探员推测，照片上的这个人之所以会令毒贩

感到意外，就是因为他在潜意识中并不希望看到这个人，而这个人就是他的同伙之一。FBI探员根据这一线索迅速行动，对这名同伙采取严密监视，最终顺藤摸瓜找到了藏毒地点，将其余涉案人员一举抓获。

这就是FBI探员利用微表情获得情报的一个典型案例，或许这名毒贩自始至终都没有弄明白，自己是如何“出卖”了同伙，这也恰恰说明了通过这些一闪而过的非语言行为来收集信息往往会更加直观和真实。因为人们能欺骗别人，却骗不过自己，心中所想一定会在肢体或表情中有所显示，比如愤怒时会拳头紧握、高兴时会嘴角上扬、恐惧时会瞳孔放大等，即使刻意压抑，那些情绪也会在第一时间内显示出来，这是大脑的反应中枢控制的结果。只不过，那些一闪而过的微表情只有专业人士才会发现。

在我们的生活中，人们的心计往往过于复杂，尤其是一些罪犯，他们非常老练，善于隐藏自己，普通人很难洞察到他们真实的心理活动，他们甚至可以凭借超强的心理素质通过测谎仪的测试。因此有效地辨别谎言是帮助FBI探员提高办案效率和准确率的有效手段，通过捕捉嫌疑人说谎时的微表情暴露出的信号，FBI探员能够及时发现罪犯虚假表情下的真实情感，从而借此找到更多的线索。

现在，很多国家都开始了对于微表情的研究，这一项目的应用前景也非常广泛，比如恐怖分子的识别、案件侦查、医学临床、商务谈判等多个领域。我们如果能捕捉到那些一闪而过的秘密，必将有效提升我们的人际交往能力和社交水平。