

# FBI

*FBI Micro-Expression Psychoanalysis*

美国联邦警察教你瞬间破译心灵密码

# 微表情心理分析术



捕捉细微表情

瞬间识破谎言

洞悉他人内心

赵 舜（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

**FBI** *FBI Micro-Expression Psychoanalysis*  
美国联邦警察教你瞬间破译心灵密码

# 微表情心理分析术

赵 舜（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 微表情心理分析术 / 赵舜著. —北京: 中国法制出版社, 2017. 5

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 8375 - 9

I. ①F… II. ①赵… III. ①表情 - 心理学 - 通俗读物  
IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 064336 号

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

封面设计: 李 宁

FBI 微表情心理分析术

FBI WEIBIAOQING XINLI FENXISHU

著者/赵舜

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2017 年 6 月第 1 版

印张/14.5 字数/169 千

2017 年 6 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 8375 - 9

定价: 32.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.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)

## 赵 舜

知名心理作家，具有心理学、教育学专业背景，潜心写作，作品包括：《心理学与气质修炼》《FBI微表情心理分析术》等，深受读者喜爱，在青年群体中有一定的影响力。

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

## 顾问委员会

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 孙啸海 | 朱桂梅 | 李红军 | 兰祁蓉 | 李井杰 |
| 朱 玲 | 段然琪 | 师晨晖 | 赵金辉 | 王亚雄 |
| 谢欣原 | 孔马兰 | 鲁 俊 | 周家全 | 崔 潇 |
| 刘璐薇 | 杨 攀 | 谢 琴 | 崔慧辉 | 李艳萍 |
| 杨 驰 | 王涑雯 | 刘 博 | 李 想 | 孟 龙 |
| 郝红敏 | 宋亚丽 | 陈庆峰 | 陈国栋 | 孙凤兰 |
| 刘 敏 | 陈涛涛 | 鲁 芳 | 隋 岩 | 董 斌 |
| 史文建 | 杨珊珊 | 李娟娟 | 王星星 | 常振兴 |

## —— 前 言 ——

闻名世界的 FBI 有什么样绝密的本领，使得他们能在打击犯罪、恐怖主义和情报、反间谍活动中如有神助，屡建奇功？这与他们过硬的综合素质有关，而其中非常关键的一点就是他们拥有通过身体语言洞察人心的技能。在我们眼里习以为常、视若无睹的一颦一笑、一举一动，在 FBI 特工看来都有着特殊的含义，都是内心真实情绪和想法的流露。而这种身体语言要比一个人口头上说的话可信得多。本书总结了 FBI 特工解读身体语言的实践经验，为我们打开口头语言之外的另一个神秘语言世界。掌握了这种语言，或许你也能像 FBI 特工那样拥有一眼看透人心的本领，在人际交往中占尽先机，掌握主动。

如何分辨真假笑容？看看左右脸有什么不同。

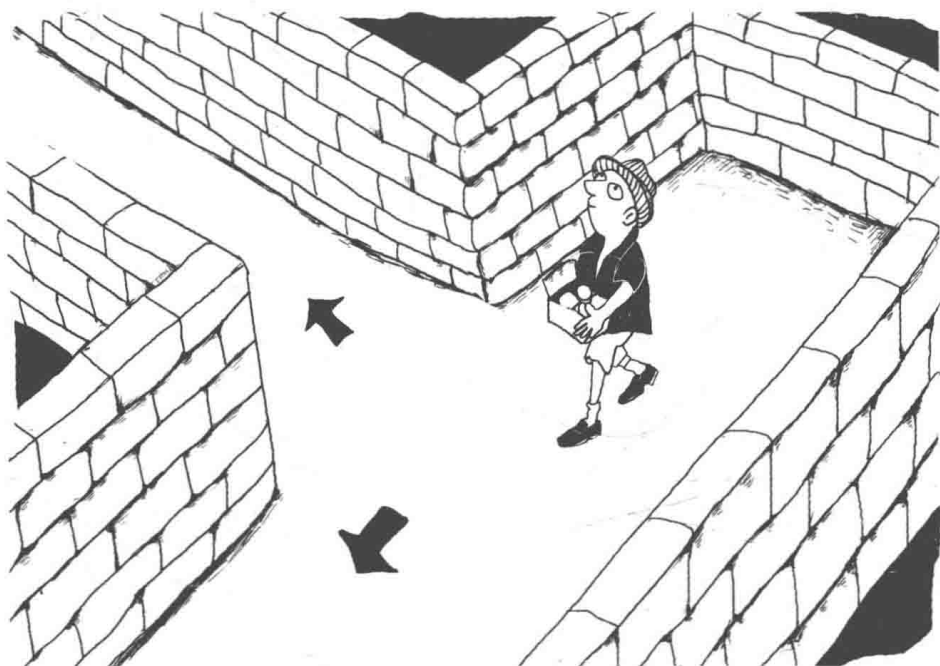
都说“眉毛胡子一把抓”，把眉毛、鼻子、嘴巴、胡须这些部位分开来看，其实各有乾坤。

都说眼睛是心灵的窗户，你知道这扇窗户里究竟隐藏着哪些信息吗？眼球的转动、瞳孔的变化、视线的投射，抽丝剥茧、细致观察，

从中都能挖掘出有价值的线索，让你瞬间进入他人的内心世界。

这些转瞬即逝的面部动作都是洞察人心的窗口，或许惊鸿一瞥就足以让你看透一个人。除此之外，本书还为读者提供了更多有价值的内容，让大家在洞察他人内心的过程中有更多线索可以利用。坐姿、睡姿、站姿、走姿这些身体语言都有着同样丰富的内涵；一个人的口头禅、语速快慢、音调高低，穿着打扮、运动习惯，喜欢喝什么样的酒、听什么样的歌、化怎样的妆，这些都是个性心理的投射。掌握了这些线索，就能洞察对方的内心世界。

在本书的最后，作者还为大家总结了识破谎言的若干技巧，掌握了这些技巧，你也可以理直气壮地告诉别人：“不要对我说谎！”



# — 目 录 —

## 第一章 FBI与微表情

FBI 是何方神圣 / 002

捕捉微表情的高手 / 005

## 第二章 不懂微表情，何以混社会

每个人都戴着一张面具 / 010

微表情透视内心世界 / 015

笑容背后隐藏着怎样的世界 / 022

鼻子的世界你懂吗 / 027

## 第三章 面部表情，透露内心秘密

眉毛的爱恨情仇 / 036

左右脸看出不同的世界 / 041

嘴的表情，你读懂了吗 / 047

下巴的动作是内心的投影 / 053

透过胡须更容易看穿内心 / 061

## 第四章 眼睛是心灵的窗户

眼神所传达出的信息 / 066

眼球运动出卖你的心 / 072

眼睛与眼皮的心事 / 076

瞳孔的变化让秘密尽收眼底 / 081

视线反映内心世界 / 086

## 第五章 头部动作让你无处可藏

昂首挺胸传递出的信息 / 092

从不同的头型看性格 / 094

通过头发洞察他人的个性 / 097

头部姿势，暴露出内心 / 102

摸摸“头”暴露内心想法 / 107

## 第六章 一举一动都在向我们诉说

肢体行为无声的话语 / 114

双臂交叉在掩饰什么 / 119

坐姿看出人的性格 / 125

站姿泄露意图 / 130

睡姿是潜意识的体现 / 135

越着急脚下的动作越多 / 141

## 第七章 闻声识人，参透话外之音

- 通过声音了解他人 / 148
- 语言风格也能知其性情 / 152
- 口头禅反映真实性格 / 158
- 语速快慢也能露出心迹 / 163
- 话题透露你的习性 / 168

## 第八章 兴趣亦能透视对方心理

- 从音乐爱好辨析人心 / 176
- 喝酒习惯辨别他人秉性 / 181
- 穿衣风格亦是读心之道 / 186
- 运动方式暗示不同的性格 / 191
- 妆容泄露心灵的密码 / 197

## 第九章 细微之处识破谎言

- 人们为什么要说谎呢 / 204
- 揭穿谎言的技巧 / 209
- 谎言前的细微变化 / 214
- 手指动作亦能出卖你 / 220

## 第一章

# FBI 与微表情

FBI (Federal Bureau of Investigation) 是美国联邦调查局的简称，它是美国重要的情报和执法机构之一，也是美国最早建立的现代化大型情报警务机构。FBI 特工经过人体语言及面部表情的训练后，能够在最短时间内看穿犯罪嫌疑人的内心。让我们和 FBI 特工一起开始看透他人吧！



## FBI 是何方神圣

FBI (Federal Bureau of Investigation) 是美国联邦调查局的简称，它是美国重要的情报和执法机构之一，也是美国最早建立的现代化大型情报警务机构。FBI 还代表着该局坚持贯彻的信条——忠诚 (Fidelity)、勇敢 (Bravery) 和正直 (Integrity)，象征着联邦警察的信仰。这种信仰在美国联邦调查局发展过程中从来都没有动摇过，更没有改变过。忠诚、勇敢、正直深深烙印在美国联邦调查局特工的心中，也成为他们前进的动力。

FBI 隶属于美国司法部，其主要任务是维护并执行美国法律，调查来自外国的情报和恐怖活动，为联邦、州、地方和国际机构提供帮助，同时在响应公众需要和忠实于美国宪法的前提下履行职责。为了能够有效地打击危害社会安全的犯罪组织和恐怖活动，FBI 也会积极和国际上的其他机构合作，极力维护美国社会的安定。

最初建立美国联邦调查局时，它被赋予的权力很小。换句话说，只有很少的犯罪行为属于联邦调查局的管辖范围之内，例如土地诈骗、全国性银行诈骗、反垄断犯罪以及跨州界犯罪等。但由于美国经济高速发展，联邦调查局也慢慢地扩张自己的权力，FBI 现有的调查权已经涵盖多达 200 种联邦罪行。

联邦调查局拥有全世界最先进的犯罪侦破技术实验室，比如指

纹鉴定档案室、血液化验室、笔迹鉴定室等。其中，指纹档案室储存着将近 4700 万个对象的指纹，可以说位居世界同类数据库之首。据悉，联邦调查局的中央计算机中存储着上亿份个人信息资料，甚至眼睛、嘴巴、耳朵以及发型等外形特征都囊括在内。FBI 特工通过联邦调查局庞大的数据资源，能够准确了解犯罪嫌疑人的信息。正是这些数据，使 FBI 神出鬼没，让犯罪嫌疑人无处可逃。

联邦调查局局长的选拔十分严格，直接由总统任命并经参议院批准，任期 10 年。在选拔局长的过程中，首先考察的就是他们的心理素质，筛选出心理素质强的人。这样的领导者在面临突发事件时，才能够做到沉着冷静并迅速地找出解决问题的办法。

FBI 总部位于华盛顿特区的 J. Edgar Hoover 大厦，外观酷似大型堡垒。看似不起眼的大楼，四周却布满了各种各样的监控设备，不管你是什么身份的人，要想进去都必须出示有效证件并得到许可。总部下设 10 个职能部门，分管鉴定、训练、刑事调查、技术服务等工作。除此之外，他们还设有犯罪司法信息部、刑事犯罪科学实验室、中央指纹档案库、尖端人质拯救小组以及国家警察学院（专门培训高级特工）。国家警察学院设施完备，包括宿舍楼、餐厅、教学楼等，其中最引人注目的就是国家警察学院中建立了一座模拟城市，专供 FBI 探员和毒品管制局训练学院的学员模拟实战使用。

除了美国本土有 FBI 探员的身影之外，他们还在全球 60 多个国家设立了驻外机构，分别执行总部所分配的任务。值得一提的是，在 2002 年 10 月 22 日，FBI 办事处正式在北京落户，其办公地点

设在了美国驻华使馆。

据美国官方数据显示，FBI 在全球已经雇用近三万名成员，包括特工、管理人员、技术鉴定专家等。很多美国本土人都幻想自己能够成为 FBI 的成员之一。然而，想要成为一名 FBI 特工是非常难的。

FBI 人员的招募必须经过严格的筛选。他们不仅会详细地记录每个应聘者的背景信息，还会调查其社会信用度并进行谎言测试。他们会首先剔除那些有过违法乱纪记录的人，因为在他们的眼中，有一个良好的社会背景才是进入 FBI 的第一步。在接下来的诚实度测试过程中，他们不仅对应聘者进行测试，还会专门调查应聘者的亲戚朋友来证实应聘者所说的情况。

只有通过面试的人才有机会参加笔试。参加面试的人要有美国国籍，除此之外，必须拥有大学本科以上学历以及三年以上的全职工作经验。在所有面试人员中，FBI 比较青睐退役军人，在招聘人员的眼中，军人不仅拥有优秀的体能，还具有高度的爱国情操。

只有面试和笔试都通过的人才可以进入训练阶段。训练阶段一般持续三个月，在这段时间内，他们要学会射击、格斗等战略技术与侦查技巧。他们每天的学习时间会超过十小时，如果遇到学习任务比较重的时候还会有额外的加课。

现如今 FBI 的训练课程中又增添了一门新的课程——人的肢体语言及面部表情。在增添这门新课之前，FBI 的教官们只注重特工的身体技能以及打击犯罪的技巧。随着社会的不断发展，以前的课

程已经满足不了时代的需要，于是 FBI 的领导者引进了这门全新的课程。在这门课程中，FBI 特工要学会如何在最短时间内看穿犯罪嫌疑人的内心，也就是学习通过观察一个人的肢体语言及面部表情来读懂罪犯的心理，识破他们的谎言并最终找出犯罪的证据。

## 捕捉微表情的高手

我们经常能够从美国好莱坞大片中看到这样的情景。一位正在追捕罪犯的 FBI 特工，一手握着枪，一手拿出自己的工作证，喊道：“我是 FBI，举起手来！”美国公众中曾有人用这样一句话形容 FBI，“哪里有犯罪，哪里就有 FBI！”确实，FBI 有种不抓到犯罪嫌疑人就绝不罢休的精神。他们会认真地研究犯罪嫌疑人的犯罪动机，在审讯犯罪嫌疑人的时候，哪怕是很细微的动作都不会放过，因为他们可以通过一个细小的动作看出罪犯的内心变化。

坐在桌子另一端的男人小心谨慎地回答着 FBI 特工的问题。刚开始，FBI 的特工还不能确定这次交通事故的肇事者就是他，他有充分的证据证明自己不在现场，且说话一直都很诚恳。但他依旧没能逃过 FBI 特工的法眼。FBI 特工问他：“假如你开车撞人之后，你会选择逃逸吗？”“为什么有的人开车出了事故之后，要选择逃逸呢？”这名 FBI 特工之所以提出与案件相关的假设性问题，就是为

了观察这位犯罪嫌疑人的肢体变化。

一个宁静的夜晚，FBI 特工接到报警电话：美国纽约的街道上发生了一起重大的交通事故，事发之后肇事司机立刻逃离了现场。FBI 特工赶到现场之后，立即对该路段上的车辆进行疏通，并迅速地将伤者送往医院。在勘察现场的时候，他们被眼前的景象吓到了：一辆坐满人的公交车侧翻在路上，车上四十多名乘客中有一半以上的人死于车祸，路上到处都是血迹。而肇事司机为了逃避责任选择弃车逃跑。根据路上的监控录像显示，该司机身穿蓝色背带牛仔裤，由于录像的像素不高，只能看出其大致的面部轮廓。FBI 特工根据模糊的面部轮廓在总部的数据库中找到了四位相貌特征类似的人，于是将这四位犯罪嫌疑人带到 FBI 总部进行盘查。虽然他们都能够拿出不在场的证据，但是 FBI 特工并没有完全相信他们的话，凭借谨慎的办案态度以及缜密的思维，他们对其中的一个人心存疑虑。终于，FBI 特工从他的肢体变化和细微表情中找到了线索，确定了犯罪嫌疑人。

FBI 仅从这名犯罪嫌疑人的肢体动作和细微表情中就看出了他的心理变化，从而迫使犯罪嫌疑人坦白自己所犯下的罪行，而这一切都要归功于他们对犯罪心理学的研究。正是这种严格的训练，才能使 FBI 特工在办案的过程中读懂对方的心理。他们通过细微表情和身体语言准确地发现犯罪嫌疑人的内心变化，并在最短的时间内做出判断。FBI 认为从心理学的角度去分析罪犯，不仅能够提高侦

破工作的效率，还能提升确定犯罪嫌疑人的准确性。当然，FBI 的犯罪心理学不仅适用于犯罪嫌疑人，也适用于普通人。

在生活中，微表情和身体语言的解读技巧不仅能够让我们快速地了解他人，还能更加清楚地了解我们自身的心理情况。FBI 认为人的心理是非常奇妙的，不管是在有意识的情况下，还是在潜意识之中，人们都会做出很多事情来，而所表现出的不管是肢体语言或者是口头语言，都带有人们内心中的真实情感。在 FBI 探员看来，只有读懂人心才能更好地处理好人际关系，大事小事也才能顺顺当当地做好。

