



侧写术

1/4秒识破说谎者
的身体语言



THE BODY LANGUAGE OF LIARS

[美] 莉莉安·格拉斯 著 [美] 王 旻 译



★ 独家披露36幅记录从美国总统到世界巨星等名人说谎瞬间的高清照片

★ 世界著名身体语言专家莉莉安·格拉斯教你在最短时间内识破谎言

★ FBI从不公开的身体语言识别训练教程

★ 最受美国法律界认可的“谎言识别权威”最新力作



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

014093864

C912.1-49
357

侧写术

1/4秒识破说谎者
的身体语言

THE BODY LANGUAGE OF LIARS

[美] 莉莉安·格拉斯 著 [美] 王 旻 译

C912.1-49
357

CEXIESHU
1/4 MIAO SHIPO SHUOHUANGZHE
DE SHENTI YUYAN

Jiefu 接力出版社
Publishing House



北航

C1731698

桂图登字：20-2013-258

The Body Language of Liars © 2013 Lillian Glass PhD.

Original English language edition published by The Career Press, Inc. 220
West Parkway, Unit 12, Pompton Plains, NJ 07444 USA.

All Rights Reserved.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC.

本书中文简体版权由凯琳国际文化版权代理引进

图书在版编目 (CIP) 数据

侧写术：1/4秒识破说谎者的身体语言 / (美) 格拉斯著；(美) 王畅译.—南宁：接力出版社，2014.5

书名原文：The body language of liars

ISBN 978-7-5448-3394-3

I. ①侧… II. ①格… ②王… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第067960号

责任编辑：李 炜 文字编辑：于海宝 美术编辑：卜翠红
责任校对：贾玲云 责任监印：陈嘉智 版权联络：张耀霖 媒介主理：詹 悦
社长：黄 俭 总编辑：白 冰

出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：010-65546561 (发行部) 传真：010-65545210 (发行部)

http://www.jielibj.com E-mail:jieli@jielibook.com

经销：新华书店 印制：三河市祥达印装厂

开本：710毫米×1000毫米 1/16 印张：13.25 字数：150千字

版次：2014年5月第1版 印次：2014年5月第1次印刷

印数：00 001—10 000册 定价：28.00元

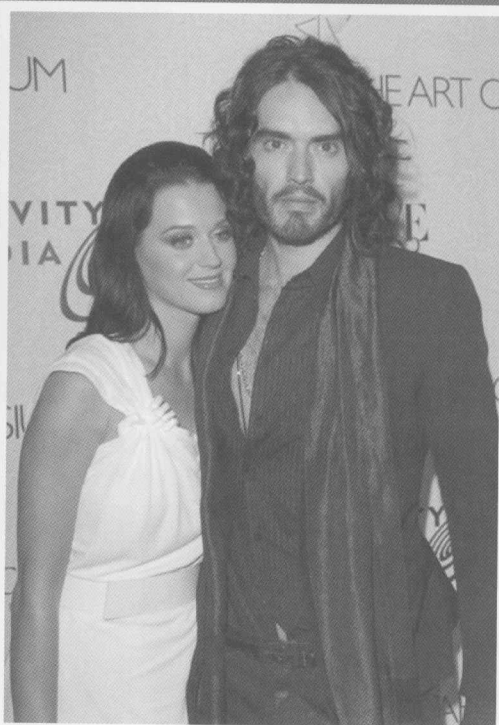
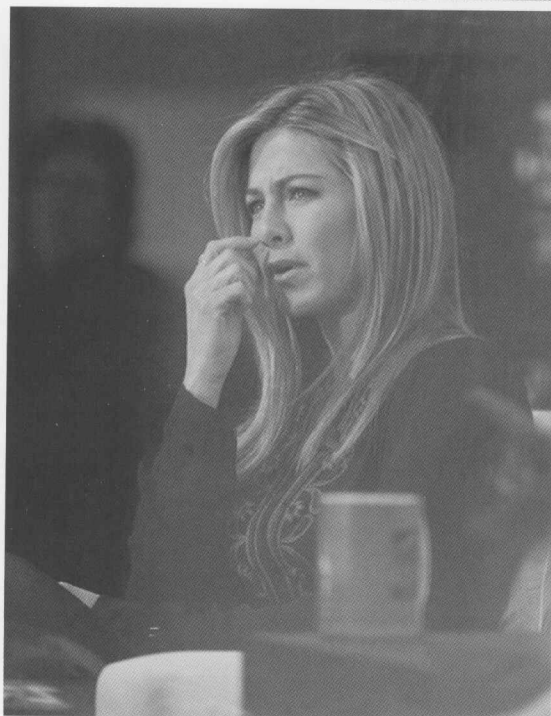
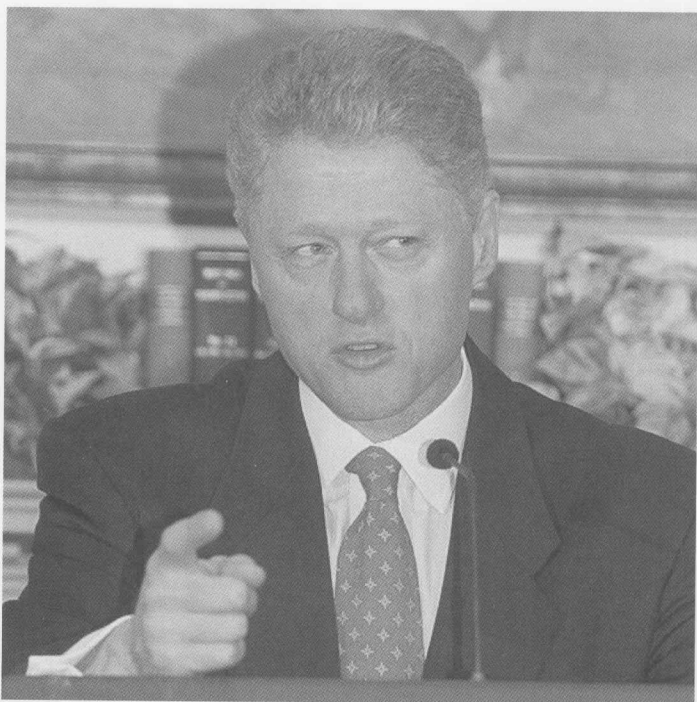
版权所有 侵权必究

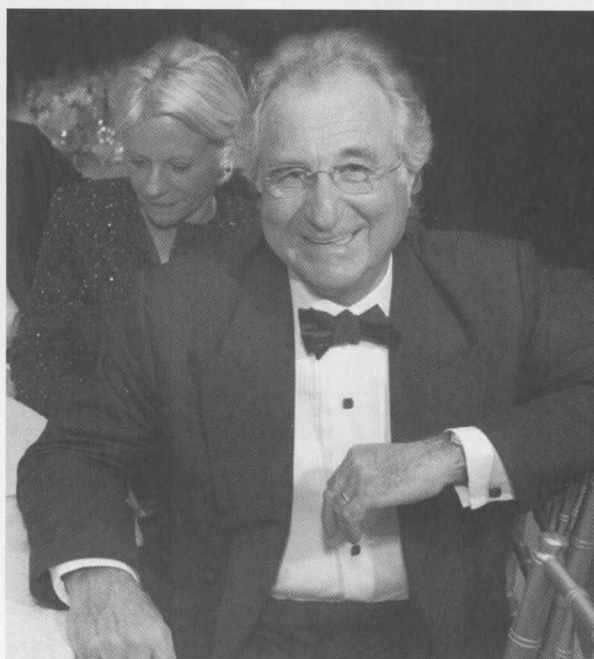
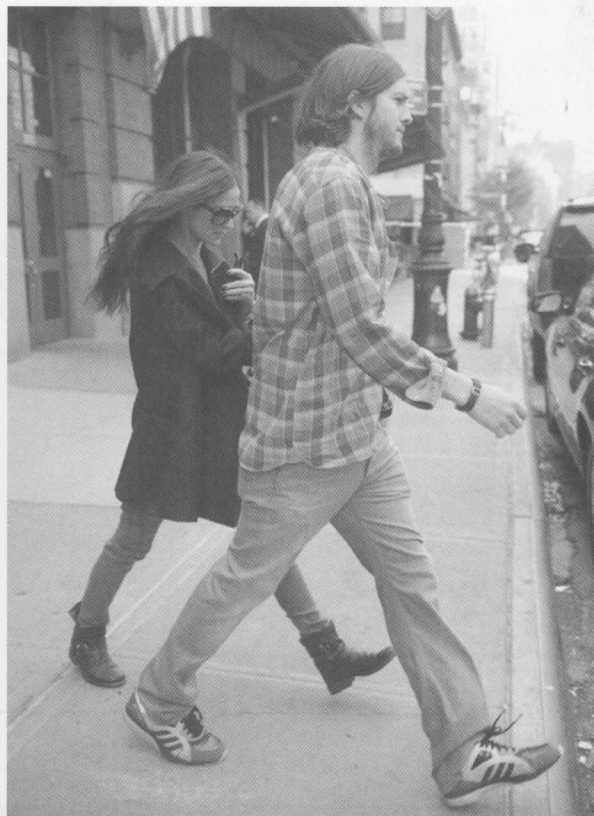
质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440

1. 时任美国总统的克林顿一边摇晃手指，一边愤怒地否认人们对他出轨的指控
2. 珍妮弗·安妮斯顿在参加哥伦比亚广播公司的《早间秀》节目时不断挠鼻子
3. 布兰德比佩里更希望得到关注，请注意两人眼神的差别

1
2 3





1. 皮特的手插在口袋里，而朱莉则总把手背在背后。他们在隐瞒自己真实的感受

1 | 2
— | 3

2. 阿什顿·库彻大步走在摩尔的前方，仿佛她并不存在

3. 伯纳德·麦道夫善于通过直视对方来操控他们的情感



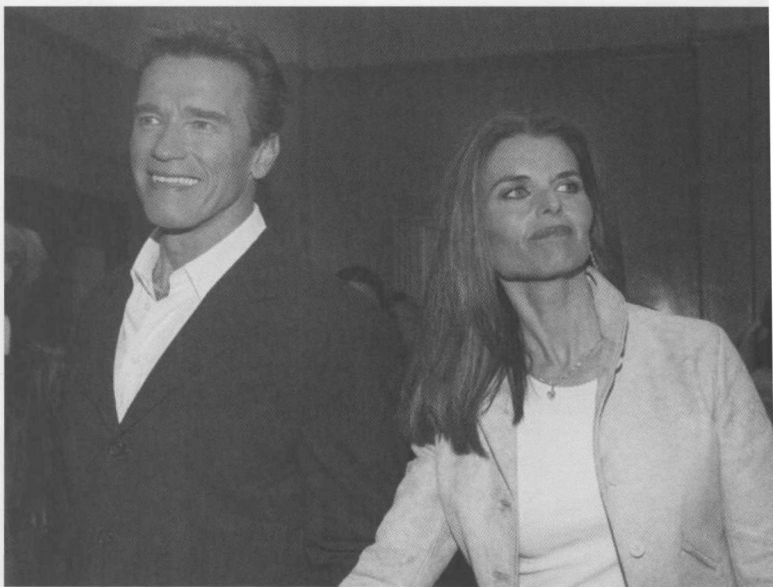
1	3
2	4

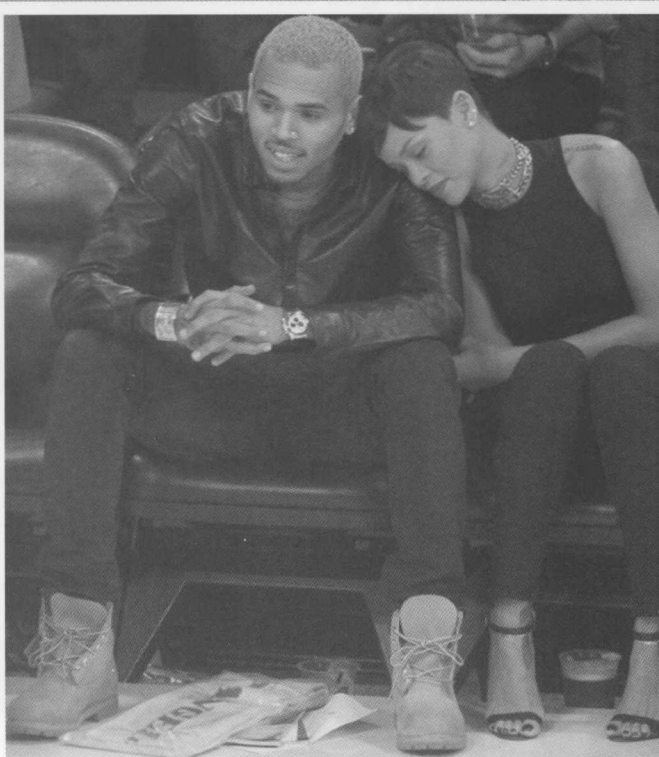
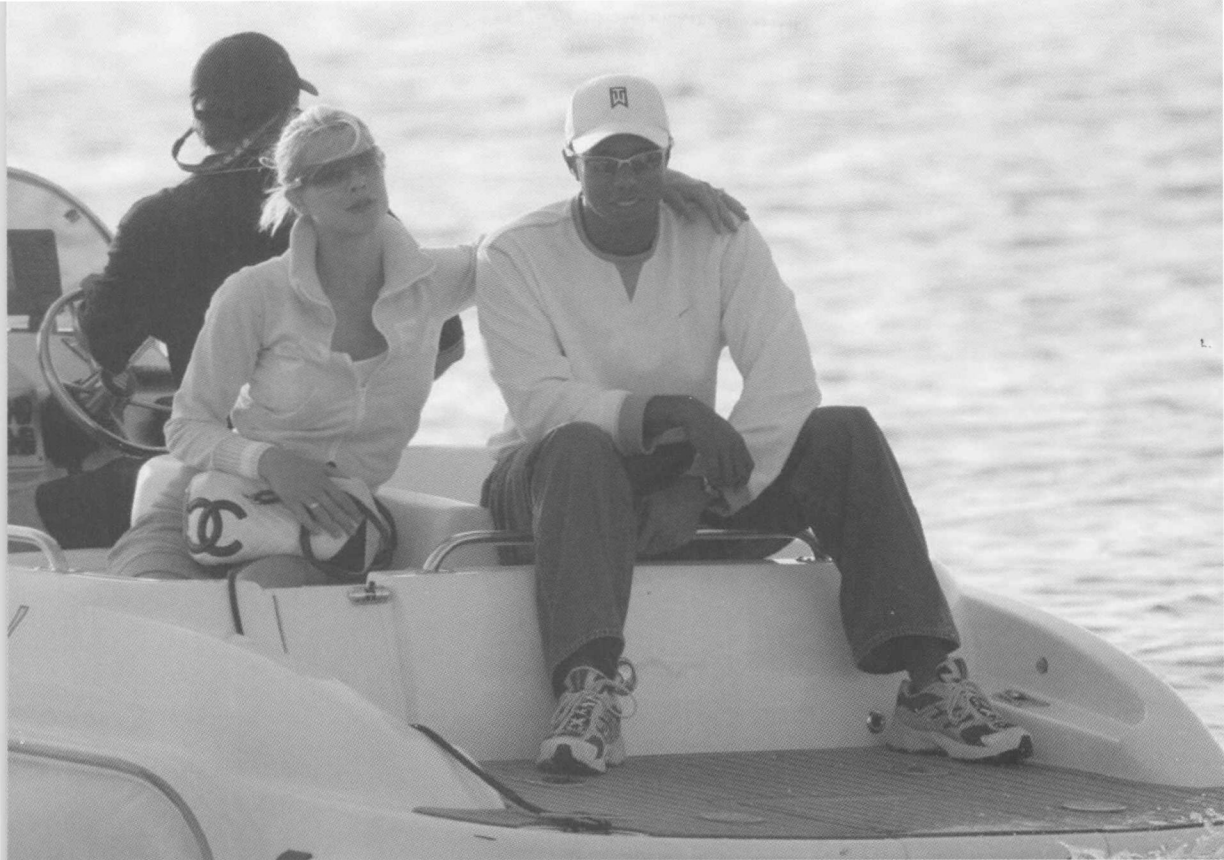
1. 安东尼在“控制”洛佩兹

2. 凯蒂·霍尔姆斯和汤姆·克鲁斯在出席《碟中谍4》的宣传活动时，肢体语言完全不同。霍尔姆斯的肢体语言告诉我们她在保护自己和欺骗克鲁斯

3. 施瓦辛格和施莱沃望向不同的方向

4. 在《美国偶像》节目中，评委妮琪·米娜用手臂交叉的方式拒同为评审的玛丽亚·凯莉于千里之外，玛丽亚·凯莉则用肩膀冷对米娜表达自己的敌意





1. 在伍兹性丑闻曝光前一年，他已经不再对妻子的亲密动作做出回应

2. 兰斯·阿姆斯特朗接受奥普拉采访，在呼吸时肩膀和上身都会起伏，这说明他此时很紧张

3. 布朗拒绝回应蕾哈娜的亲密动作

1
2 | 3

将此书献给所有曾因被自己信任的人欺骗而
感到震惊、痛苦或心碎的人。

希望本书的内容能够帮助你以最快的速度分
辨真诚和谎言，朋友和骗子。

希望本书的内容能够帮助你不再焦虑，获得
宁静，拥有自信。

——莉莉安·格拉斯

引言

被简单或复杂的谎言欺骗是每个人都经历过的事情。不论一个人多么聪明、经验丰富、富有或知名，每个人在人生中的某一时段都可能是谎言受害者——不论是听到虚假的信息还是被人隐瞒真相。有人可能在生意中受骗，有人可能被人骗走了钱财，有人可能被人背叛，有人可能被恋人或伴侣所骗，更有人可能被互联网上的虚假信息或虚假身份所骗。被骗绝不是罕见的事情，世界上只要有骗子就会有被骗的人。

当你发现，一个你相信、爱着和尊敬的人在欺骗你时，你可能会百感交集。你可能会因此被震惊、被伤害，或感到低落、悲伤、愤怒；你可能因此怀疑所有的人、所有的事，并不再相信任何人；你甚至可能会开始怀疑自己，并不断地责问自己为何没有早一点识破谎言。

然而，当一个人不知道谎言会留下什么蛛丝马迹时，他们又怎么可能识破谎言呢？

你该如何判断自己的伴侣是否在背叛自己，互联网上的恋人是否真实存在，清洁工是否在家中偷窃，或保姆是否在忽视或伤害你的孩子呢？你该怎么发现夸你工作能力强的老板其实在计划炒你鱿鱼？你该怎么发现你的同事总在你背后传播谣言，你的员工正在偷窃呢？你该怎么发现你最好的朋友劝你嫁给品行不端的男友这个建议是言不由衷的呢？

当你的孩子告诉你他从不吸毒时，你怎么才能不被谎言所迷惑呢？

你是否应该相信媒体中报道的名人？一对明星伴侣到底是真的在恋爱，还是他们在炒作？你怎么知道政客究竟是在说实话还是在说谎？

加州大学旧金山分校的保罗·艾克曼（Paul Ekman）教授是研究说谎方面的先行者和专家。通过对超过1.2万人进行研究，艾克曼发现只有略微超过50%的人能够发现和与自己说话的人是否在说谎。从这个角度来说，一个人发现谎言的概率并不高。然而，如果一个人能够了解说谎者一般会露出什么蛛丝马迹，那么其发现谎言的概率会大幅增加。在本书中，我会告诉你说谎者在肢体语言、面部表情、声音和语速等方面会露出什么破绽，了解这些信息的人们能够一目了然地识破谎言——包括通过互联网传播的虚拟谎言。

我的背景

作为肢体语言分析专家，我有着在媒体上分析政客或政治领袖、体育明星、演员和罪犯等人的丰富经验。我曾在《20/20》《菲尔医生》《今夜娱乐》《ABC新闻》《美国早安》《今日秀》《内幕信息》等全国性电视节目以及CNN（美国有线电视新闻网）、MSNBC（微软全国广播公司节目）等主流电视台上进行评论。我还曾在《与明星共舞》《百万富豪的红娘》等节目中出任肢体语言专家。

除此之外，我还会在报刊和互联网上对涉及说谎的名人和事件进行分析。我可以告诉我的读者，一对明星伴侣是在相恋还是在炒作；我可以告诉我的读者，一名政客或政治领袖到底是在说真话还是在说谎话。很

多媒体还会邀请我分析受人瞩目的案件，让我通过蛛丝马迹判断受审者是否清白。当一些名人的丑闻被曝光后，我也会出面分析他们是在坦白还是在继续说谎。

作为肢体语言专家，我曾在美国和加拿大的多个执法机构就如何在审问中识别谎言这一话题进行授课。我职业生涯的最大荣誉之一就是被美国联邦调查局邀请，就如何识别谎言这一话题进行授课。

在我的职业生涯中，我绝大多数的精力都投入到了与法律相关的事务中。很多律师都会邀请我在庭审中阅读证人的肢体语言以及判断案件的走向。通过观看毒品案的监视录像、儿童性侵和虐待案件的审问录像，以及在法庭上研究嫌疑人、起诉人、被告人和关键证人的肢体语言，我可以判断出他们中间是否有人在说谎。我将在本书中与大家分享我所使用的一些技巧。我希望我的读者也可以通过观察别人的肢体语言和面部表情，以及聆听别人的声音和语句来判断自己是否被欺骗。

说谎的名人

如果你看到名人说谎时的表情，你会对这些信号印象深刻。此时，当你读到他们在接受采访时说的言语，你会对谎言一目了然。这些名人的肢体语言或面部表情会成为识破他们谎言的“线索”。这些线索可能在过去被你所忽视，但从此之后你将知道他人在说谎时会露出什么破绽。

这种能力会给你全新的视角。现在，当你再看到美国前总统克林顿晃着手指，愤怒地说“我没有和那个女人——莱温斯基小姐，发生过关系”时，你能够看到他的肢体语言和声音中露出的破绽。现在，你也能

看破其他政客的谎言，如前总统候选人约翰·爱德华兹（John Edwards）在美国广播公司《夜间新闻》节目中，说自己没有让自己的情人雷尔·亨特（Rielle Hunter）怀孕生子时所露出的破绽。

现在，你可以看到 O.J. 辛普森（O.J. Simpson）、杰里·桑达斯基（Jerry Sandusky）、斯科特·彼得森（Scott Peterson）和德鲁·彼得森（Drew Peterson）、伯纳德·麦道夫（Bernard Madoff）是怎么说谎的。通过研究泰德·邦迪（Ted Bundy）、查尔斯·曼森（Charles Manson）等杀人狂，你将了解危害最大的反社会者是如何说谎的；通过研究兰斯·阿姆斯特朗（Lance Armstrong）、贝瑞·邦兹（Barry Bonds）等体育明星和曾经的童星林赛·罗韩（Lindsay Lohan）等名人，你将了解名人是怎么说谎的，尤其是明星伴侣是如何炒作的。

当明星伴侣说他们感情良好时，你可以通过肢体语言和面部表情看出他们没有讲真话。

无论是名媛金·卡戴珊（Kim Kardashian）和篮球明星克里斯·亨弗里斯（Kris Humphries），电影明星汤姆·克鲁斯（Tom Cruise）和凯蒂·霍尔姆斯（Katie Holmes），阿什顿·库彻（Ashton Kutcher）和黛米·摩尔（Demi Moore），还是高尔夫球星泰格·伍兹（Tiger Woods）和妻子艾琳·诺德格林（Elin Nordegren），歌手凯蒂·佩里（Katy Perry）和笑星拉塞尔·布兰德（Russell Brand），你都可以从一些线索中看出他们远在宣布分手之前就已经感情破裂了。你甚至可以看出歌手克里斯·布朗（Chris Brown）和蕾哈娜（Rihanna）在宣布复合时远没有他们说的那么幸福。

不论是流汗的上唇、眯着的双眼、紧咬的牙关、倾斜的脑袋，还是摇晃的手指，这些线索都会告诉你，哪个名人或身边的人在说谎。

本书的内容

这本书分为两个部分：在第一部分中，我们将介绍当人被欺骗时会产生反应，以及随时提防的重要性。接下来，我们将介绍说谎的起源和对人类社会的重要性。你将会看到动物、儿童、年轻人和成年人撒谎的方式和原因，并了解为什么有的谎言“无伤大雅”，甚至利大于弊。相比之下，有一些谎言足以摧毁人的一生，这些谎言是我们必须识破的。为了保险起见，我们不但要识别日常生活中的谎言，还要识别互联网上的虚拟谎言。

本书的第二部分将告诉你常见的骗子都是什么人。你将学会识别环境中的信号和锻炼自己的本能，并学会利用自己身体发出的信号来识别谎言。你将学会识别说谎者的肢体语言、面部表情、声音和言语中的线索。通过了解头脑、眼睛、鼻子、嘴巴、嘴唇、牙关、耳朵、头发、皮肤、手臂、躯干、腿脚等器官和身体姿势的信号，你将成为一架“人体谎言识别器”。与此同时，你也将学会根据声音和言语中发出的信号来识别谎言。你会发现，对语言的了解还能帮你发现人们的文字中的谎言。这些技能将保护你不会受到危害极大的反社会者的伤害。

不要再上当了

在今天，每个人都有必要谨慎地分析谁是朋友，谁是敌人；谁说实

话，谁爱说谎。不论买车、创业、工作、谈恋爱、维持婚姻（或选择离婚），还是确保孩子们没有胡作非为，谨慎为上总是一个好的建议。知道代表自己的政客是否在说谎是十分必要的。在互联网无处不在的今天，对虚拟谎言保持警惕也是十分重要的。

在读完这本书后，你不会再说“我怎么也没想到”“我被骗了”“我是诈骗的受害者”“有人背叛了我”这样的言语。现在，你可以通过肢体语言或只言片语提前发现谎言的存在。

引言 / 1**上篇 遭遇说谎者：谁在说谎，他们为什么说谎**

第一章 谎言的代价 / 3

第二章 说谎者的进化：为什么动物（是的，动物！）和孩子、
年轻人会说谎 / 15

第三章 成年人说谎的七个原因 / 27

第四章 网络上的说谎者 / 39

下篇 如何识别谎言

第五章 直觉和环境信号 / 57

第六章 说谎者的肢体语言 / 61

第七章 说谎者的面部表情 / 103

第八章 说谎者的声音：音高、音量、音调和语速 / 139

第九章 说谎者的言外之意 / 153

第十章 说谎者的眼睛：背叛和欺骗恋人 / 169

第十一章 危害最大的说谎者：精神变态者和反社会者 / 183

结语 发现谎言能带给我们什么**致谢 / 193****书中提到的人物简介 / 195**

上篇

遭遇说谎者：

谁在说谎，他们为什么说谎

在这一部分中，你会看到谎言的起源和发展。你会看到幼儿、儿童、年轻人、成年人，甚至动物会使用的不同类型的谎言。你会看到为什么有些谎言无伤大雅，有些谎言却破坏力惊人。最后，你可以看到那些在网络上骗人钱财和欺骗人感情的谎言。