

夠了，我不想再
被你騙了！

一秒鐘 看透你

讀心術大破解

夢雪◎著

原價250
限量特價
\$199

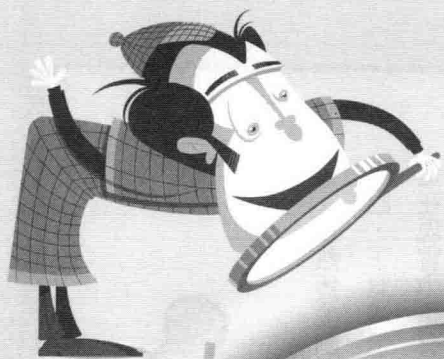
一秒鐘識破 他的謊言！

讀心術大破解，測謊技巧大公開，
懂得對方的表情含義，一秒鐘馬上看透你！

男友口口聲聲說「我愛你」，卻眼神亂閃；
老板信誓旦旦說「會加薪」，卻面有難色；
小孩斬釘截鐵說「一定改」，卻心不在焉……

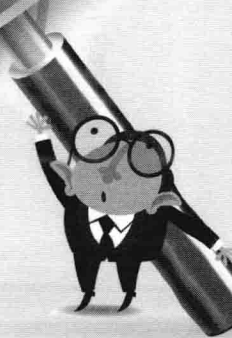
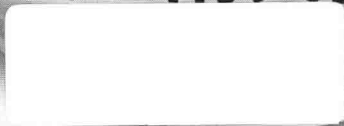
你還要相信這些謊言嗎？騙死人不償命，但你要做那個被騙的傻子嗎？





一秒鐘 看透你

讀心術大破解



夢雪◎著

一秒鐘看透你 讀心術大破解

作者：夢雪

出版者：風雲時代出版股份有限公司

出版所：風雲時代出版股份有限公司

地址：105台北市民生東路五段178號7樓之3

風雲書網：<http://www.eastbooks.com.tw>

官方部落格：<http://eastbooks.pixnet.net/blog>

Facebook：<http://www.facebook.com/h7560949>

信箱：h7560949@ms15.hinet.net

郵撥帳號：12043291

服務專線：(02)27560949

傳真專線：(02)27653799

執行主編：朱墨菲

美術編輯：許惠芳

法律顧問：永然法律事務所 李永然律師

北辰著作權事務所 蕭雄淋律師

版權授權：蔡雷平

初版日期：2012年7月

ISBN：978-986-146-878-5

總經銷：成信文化事業股份有限公司

地址：台北縣新店市中正路四維巷二弄2號4樓

電話：(02)2219-2080

CVS通路：美璟文化有限公司

地址：台北市信義區莊敬路289巷29號

電話：(02)2723-9968

行政院新聞局局版台業字第3595號 營利事業統一編號22759935

©2012 by Storm & Stress Publishing Co. Printed in Taiwan

◎如有缺頁或裝訂錯誤，請退回本社更換

定價：250元 特價：199元



版權所有 翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

一秒鐘看透你-讀心術大破解 / 夢雪著；--

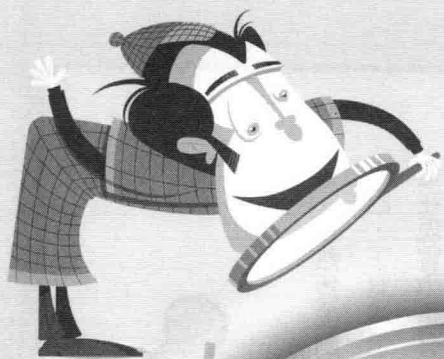
臺北市：風雲時代，2012.04 面；公分

ISBN 978-986-146-878-5 (平裝)

1. 成功法 2. 自我實現

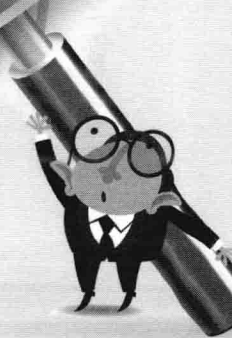
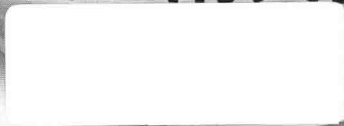
177.2

101007668



一秒鐘 看透你

讀心術大破解



夢雪◎著



在熱播美劇《別對我撒謊》中，男主角萊特曼常常通過下巴上揚、眉毛斜垂、抿抿嘴巴、下意識退縮、嘴角向下癟、手摸鼻子等下意識動作表情來判斷一個人是否說謊。這在現實中是有事實依據的，那就是阿克曼長年深入原始部落研究的發現。

阿克曼將人的面部表情分成七種情緒，分別是憤怒、恐懼、厭惡、驚訝、難過、愉快和輕蔑。據稱，面部表情其實是人類所共有的，「如果一個人憤怒，不管是來自紐約還是巴布亞新幾內亞，臉上都會顯出同樣的表情」。

在日常生活中，爲了掩蓋一些事實，人們的潛意識會控制情緒的發生，這就造成了我們無法正確解讀人真正的情緒。這時候，阿克曼給我們指出了一條方向，便是可以通過觀察人的「微表情」與下意識動作去解讀他人的真正感受。

事實上，「微表情」是難以察覺的。正常的表情一般持續在二分之一秒到五秒之間，而「微表情」一般只有廿五分之一秒至五分之一秒。



這個概念是怎麼得來的呢？當時，一個名叫瑪麗的重度憂鬱症患者告訴主治醫生，想要回家看看自己的劍蘭和花貓。提出請求的時候，她顯得神情愉悅而放鬆，不時地眯起眼睛微笑，擺出一副撒嬌的模樣。

令人震驚的是，瑪麗在回家之後，嘗試了三種方法自殺，結果未遂。

事後，阿克曼將當時的錄影畫面反覆播放，用慢鏡頭仔細檢視，突然在兩幀圖像之間看到了一個稍縱即逝的表情，那是一個生動又強烈的極度痛苦的表情，只持續了不到十五分之一秒。後來，阿克曼將其稱為「微表情」。

我們不是測謊專家，很多「微表情」一般人無法用眼識別，往往需要借助下意識動作，以便更好的分辨真實與虛假。比如，我們可以借助眼睛的轉動方向、手勢、腳語、某些經典的謊言等來認清事物的真實反應，這些表情與動作往往不是單一而片面的，它們是相隨相伴的，我們解讀的時候，也仍需要將它們聯繫在一起，以便對其有更全面更客觀的認識。

每個人平均十分鐘內要撒三次謊，如果你成為重要的政客或者擁有顯赫的職位，撒謊的頻率可能會更高。



人爲什麼會撒謊呢？撒謊的動機是什麼呢？

撒謊通常給人的第一感覺，就是不好的行爲，那我們是不是應該杜絕這種行爲呢？它到底有沒有益處？

這只是冰山一角，我們還揭示了生活中更多的謊言。比如，職場中，你的老闆通常會以什麼樣的方式來欺騙你？你的同事一般怎麼敷衍你？你的下屬如何蒙蔽你？戀愛中的男男女女藏有多少的謊言，一句「我永遠愛你」到底可信的成分有多少？戀愛中的你，知道你的戀人對你撒了些什麼樣的謊言嗎？生活中，我們又在經歷著哪些謊言呢？

讚美、客套話、微笑服務無不是精神上最好的謊言，另外，打著「打折、優惠、買一賠十」等各種各樣旗幟的商家，它是真的將紅利回饋給消費者嗎？

這本書將與你共同探討這些問題，以便於我們更理性地看待，站在不同的視角上，辨別生活中的各種謊言。

在社會大環境下，每個人都無法避免說謊，但不是每種謊言我們都能說，對至交撒謊，可能意味著永遠失去了這個朋友，對法官說謊，預示著牢獄之災，對醫生說謊，則會令身體每況愈下，等等。生活中的謊，我們不得不說，但有些卻一定不能說。



第



章

面部表情的漏洞

009

說謊是天性
情緒露出的尾巴
嘴巴上的「文章」
眉毛上的暗語
頭部動作蘊藏玄機
強笑的背後
下巴上畫出的情緒表
鼻子透露的秘密
會說話的瞳孔
眼球轉動的方向意味著什麼
摩擦眼睛隱藏內心的不安
目光堅定不一定誠懇
眼部動作的密語

第



章

無處安放的

「手」「腳」

051

手掌遮不住真相
小手勢，大含義
手臂也會「睨小差」
握手動作的潛臺詞
指上無聲勝有聲
雙腿流露真感情
小心被腳出賣
腳的習慣動作



第三章

透過語言看穿你

079

謊言的線索
口誤暴露的謊言
習慣性用語洩露天機
語氣是心情的透視鏡
聲響辨人識謊有術
從聲調、速度的變化中聽話外音
真意在言外
真心話與場面話的區別

第四章

讀懂你身邊的人

101

主管的面具
同事的敷衍
下屬的遮蔽
面試者的謊言
真假朋友辨別術

第



章

浪漫的背後

125

謊言是男人的利器

男人的承諾，謊言的代名詞

男人說謊的信號

點破男人的謊言

男人常用的謊言詞典

她喜歡上你了嗎

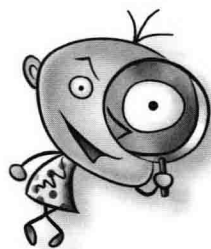
男人電話背後的秘密

說分手不過是想被挽留

眼淚背後的欺騙

女人常用的謊言詞典

女人的說謊心理



第



章

生活中的謊言

165

瞄準錢包的微笑服務

讚美是為了把東西賣出去

另類的謊言——套婉語

打折、減價真的實惠嗎

優惠、折價券——商家的連環計

贈品是免費的午餐嗎

打著義診幌子售假藥

免費服務，請君入彀

中獎了，還是被騙了

網上附須留意

電話推銷大反擊

算命先生的絕招



第七章

說謊不一定不好／

191

謊言——生存保護色
適應社交環境的通道
成就夢想的謊言
引發人的潛能
生活必須學會說謊
看破謊言別說破
有些時候，可以利用謊言
利用人潛藏的欲望
隱藏起真實的動機
用謊言覆蓋虛榮心
巧借謊言
以假亂真，迷惑對手
在必勝的時候撒合適的謊
用謊言造「臺階」
正話反說更有力

第八章

別對我說謊／

233

堵住說謊者的嘴
解除對方的心理戒備
將計就計破謊言
讓說謊者自亂陣腳
謊言的行為線索
紙筆測驗辨真偽
控制欲望少上當
慣於恭維的人
善於偽裝的人
外表愚鈍的人
關鍵時刻裝傻的人
過於謙虛的人
言辭絕對的人
裝糊塗的人



第一章

面部表情的漏洞





說謊是天性

人人都會說謊，這是一個接近真理的事實。

《聖經·創世紀》記載：上帝創造人後，讓其生活在富饒美麗的伊甸園中。蛇誘騙夏娃吃了智慧樹上的果實，惹怒了上帝。從這個故事中我們會發現，從人類誕生之初，謊言就隨之而生了，其實，不僅僅是蛇在欺騙夏娃，就連上帝其實也在欺騙未曾啓蒙的夏娃夫婦。可見，謊言也許是人類的一個天性。或許會有人跳出來反對，說這不準確，他自己就從來不說謊，那麼我只能告訴你，這句話本身就是最大謊言。說謊的例子在生活中比比皆是。

有位西方哲人說過，社會就是由謊言組成的，人與人之間就是互相欺騙的關係。這話看起來很偏激，但是我們不能否認，說話是我們生活中的一個重要的組成部分，而在我們的生活中，謊言如同秋天的落葉一樣，遍地都是。

阿拉巴馬大學的教授查理斯·福特說：「所有人都會說謊。這是人的天性。」

「你這樣穿一點也不胖啊！」

「我今天不能來了，我病了。」

「改天找你喝茶。」

「我給你打過電話，但打不通。」

這些話經常在我們耳邊響起，沒有經過任何的思考，大部分謊言都是出於禮貌地應付之言。心理學家認為，人們會不自覺地向別人撒謊，有時連想也不想，謊言就脫口而出，甚至不承認自己在撒謊。

說謊，不僅是單純的語言欺騙，而且我們所附帶的表情、動作也具有欺騙性，這些欺騙性行為也是在我們潛意識下產生的。



情緒露出的尾巴

人的臉部表情是很重要的肢體語言之一，它能充分顯示一個人內心的情緒。眉毛和嘴部的神情，特別是素有「心靈門戶」之稱的眼睛，都可以向外界傳達一個人的不屑、厭惡、疑惑、堅決、驚訝、心虛、開心等不同的情感。事實上，這並不需要後天的學習，每個人人生下來似乎就能判斷各種情緒。

* 悲傷

悲傷是持續時間最長的情緒之一。在典型的悲傷情緒中，你會看到人的臉孔有些難看。下巴向下拉，眼皮低垂，皮膚鬆弛，所有部位似乎都軟塌塌的，就像臉龐融化在臉上一樣。嘴角會下沉，有時你看到它輕輕抖動。下面是悲傷時人的面部表情：

內眼瞼抬起，成倒「V」形

水平線穿過前額

眼皮低垂

嘴巴向下拉

下眼皮上揚

* 驚訝

驚訝是最快速的情緒之一。在《別對我撒謊》一劇中，有人在萊特曼講課的時候問，如何知道被詢問的人是真的驚訝，還是作出的姿態。萊特曼把一個杯子砸向聽眾，進而解釋說，真的驚訝只持續不到一秒鐘，而裝出的驚訝會持續更長的時間。

驚訝時，臉部會出現哪些信號呢？

眉毛彎曲並揚起

眼球上部可見到眼白

上眼皮抬起

下眼皮基本不動

前額中間有皺紋穿過

嘴巴張開——嘴唇分離，分離的寬度取決於驚訝程度

* 恐懼

人在恐懼時眉毛會拉到一起，圍繞中部構成弧形，在緊挨眉毛末端的地方能看到兩條細線。嘴巴聚到一起，嘴唇緊緊抵著。上下眼變得非常緊張，瞳孔放大，眼球向外膨脹。看到下列信號時，你就知道某人是真的害怕：

眉毛揚起並聚攏

上眼皮抬起

虹膜上方可見眼白

下眼皮緊張

*發怒

研究發現，相比在人群中找出一張快樂的臉而言，我們能更快更準地從人群中找出一張發怒的臉。人在發怒時，眉毛會向下低垂，緊緊咬在一起，左右眉毛之間會形成一些細線。以下是人在發怒時最顯著的臉部信號：

眉毛會皺起來並向下低垂

上眼皮下垂

凝視的眼神變得緊張

鼻孔張開

嘴巴張開成方形

嘴唇繃緊

下唇凸出