

中国FBI 手把手教你破译肢体语言密码

破译肢体语言密码

瞬间读懂他人的秘密

王 邈◎著

漫画版



中国行为心理分析先行者

本土化肢体语言分析权威

中国识谎培训**第一人**



化学工业出版社

破译肢体 语言密码

瞬间读懂他人的秘密

王 邈◎著

漫画版



化学工业出版社

·北京·

本书是《行为心理学：肢体语言解读与识谎》一书的漫画版本，作者在原作的基础上删减了一些复杂的理论，增加了一些实用的案例，降低了本书的阅读门槛和难度，增强了可读性和操作性，以专业漫画师的精妙表达手法，把心理学的高级技能通俗化、趣味化和实用化。

以漫画的形式来表现肢体语言解读与识谎的技术，有着非常独特的优势，那就是漫画暗合了人类的无意识思维，读者在阅读的时候，不知不觉地就会将漫画中所呈现的技术要点印刻在无意识当中，逐渐建立并丰富我们解读肢体语言和识别谎言的认知图式。如果能在实践中反复应用，会使这个技术真正地内化于心、外化于行，帮助读者在最短的时间内掌握识谎这门技术！

图书在版编目（CIP）数据

破译肢体语言密码(漫画版)/王邈著;李鑫绘—北京:
化工业出版社, 2014.9
ISBN 978-7-122-21580-2

I. ①破… II. ①王…②李… III. ①行为主义—心理学—通俗读物IV. ①B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 183881 号



责任编辑：李娜 蔡大东

装帧设计：尚籍设计

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印刷：北京画中画印刷有限公司

装订：710mm×1000mm 1/16 印张 13.25 字数 130 千字 2015 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00 元

版权所有 违者必究

破译肢体语言密码



在人类社会发展的漫长历史长河中，人们对谎言的识别，从来就没有停止过。但是，没有哪一个时代的人会像现代人一样对谎言识别如此关注。近年来，关于识谎术、读心术、微表情、肢体语言等方面的新书如雨后春笋般疯狂地出版发行，几乎任何一个综合性书店都可以看到这类书的影子，更令人吃惊的是，这类书的销量一直居高不下，而且还有不断攀升的趋势。有人说，这都是美剧《LIE TO ME》和港剧《读心神探》惹的“祸”。而在我看来，这些现象恰恰准确地反映了人们在日益激烈的社会竞争中产生的真实内心需求，《LIE TO ME》只不过是一个导火索而已，《读心神探》也只不过是起了推波助澜的作用。如今，人们对这两部片子的热情已经褪去，剩下的只是对瞬间识破谎言、破解肢体语言、快速读懂人心等心理技能的刚性需求。生活中，经常有人想欺骗我们，企图骗走我们手中的钱；商场上，对手会在暗中精心编织陷阱，等着我们掉进去；谈判中，对方会在不断传递虚假信息，等着我们做出错误判断；销售中，顾客明明有购买需求，可是常常在付款时犹豫不定；审讯中，犯罪嫌疑人总是在预审中假

话连篇，企图扰乱审讯人员的视线；家庭中，老公经常欺骗善良的妻子，可妻子就是蒙在鼓里，全听全信，眼睁睁地看着老公渐行渐远……面对纷繁复杂的谎言和难以揣摩的人心，人们在期待自己能具备一种本领，瞬间就能够读懂别人内心，看一眼就知道对方是否在撒谎。虽然，这是一种理想化的境界，只有经过训练的专业人士，才可以掌握。不过，大家也用不着那么失望，普通人并非只能望洋兴叹，现在，只要你愿意付出努力，认真地读完本书，并在实践中反复应用，那么，一切就皆有可能。

本书准确地瞄准了大众的这一心理需求，把2013年出版的专业性较强的《行为心理学：肢体语言解读与识谎》一书改编成漫画版本，删减了一些复杂的理论，增加了一些实用的案例，降低了本书的阅读门槛和难度，增强了可读性和操作性，以专业漫画师的精妙表达手法，把心理学的高级技能通俗化、趣味化和实用化，相信读者一定会有有一种全新的阅读体验，也相信读者一定会喜欢读、能读懂、会应用！本书以漫画的形式来表现肢体语言解读与识谎的技术，有一个非常独特的优势，那就是，漫画暗合了人类的无意识思维，读者在阅读的时候，不知不觉地就会将漫画中所呈现的技术要点印刻在无意识当中，逐渐建立并丰富我们解读肢体语言和识别谎言的认知图式。如果能在实践中反复应用，更会使这个技术真正地内化于心，外化于行，实实在在地让我们从中受益！

本书在编写过程中，受到了各位朋友的关注和支持，在此表示深深的感谢！

王 邈

2014年9月16日于甄言堂

目录 contents

导言 从识谎术的命名说起 / 001

第一章 透过表情读人心 / 005

1. 表情是人心的面具 / 005
2. 八面玲珑的面部表情 / 008
3. 无敌的微笑 / 022
4. 稍纵即逝的微表情 / 027
5. 碎表情揭示内心矛盾 / 033
6. 多种情绪汇集成杂表情 / 036
7. 神入——表情分析万能钥匙 / 038
8. 假表情折射真情感 / 042
9. 肢体语言分析师人格面具的训练 / 043

第二章 观眼识人心 / 048

1. 从眼球转动读懂人心 / 049
2. 证据！不信你也可以试一试 / 061
3. 透过瞳孔看人心 / 064
4. 眼去眉来泄露天机 / 068
5. 眨动的眼睛会说话 / 071
6. 不想看见就闭上眼睛 / 074

第三章 探访“耳鼻喉科” / 076

1. 倾听耳朵里传来的信息 / 076
2. 用鼻子嗅出心理的味道 / 079

3. 抚摸颈部泄露谎言线索 / 086

第四章 嘴巴没有说出来的秘密 / 091

1. 噘着嘴——在犹豫不决中思索 / 091
2. 紧闭嘴——内心存在难言之隐 / 094
3. 咬嘴唇——在压力状态下守住秘密 / 096
4. 手捂嘴——坚决要守口如瓶 / 097
5. 舔嘴唇——在焦虑中自我安慰 / 099
6. 咬牙齿——愤怒爆发前的征兆 / 100
7. 吮手指——未得到满足时的自我安慰 / 100
8. 打哈欠——对当前事物缺乏兴趣 / 101
9. 咽口水——隐瞒重要的信息 / 103
10. 吐舌头——拒绝、厌恶及紧张 / 103

第五章 头头是道 / 106

1. 点头——你的观点我赞同 / 106
2. 摇头——你的说法我不敢苟同 / 109
3. 扭头——我对你所说没有兴趣 / 111
4. 低头——我对自己的所作所为感到后悔 / 113
5. 仰头——或敬仰或愤怒 / 116

第六章 指尖上的秘密 / 118

1. 赞扬指——你真棒 / 118
2. 鄙视指——你真差劲 / 119
3. 指责指——你给我注意点儿 / 120
4. 双并指——可不能这样做呀 / 121
5. 麻花指——或许还有更好的处理方法 / 123
6. 手枪指——你这个家伙 / 125
7. 声明指——我郑重声明 / 125
8. 否定指——我不同意你的观点 / 127
9. 侮辱指——去你的 / 127
10. 婚恋指——我已经名花有主了 / 129

11. 爱情指——我爱你（们） / 131
12. OK 指——没问题 / 132
13. 胜利指——必胜 / 133
14. 五屈指——到我跟前来 / 135

第七章 一切尽在“掌”握之中 / 137

1. 握手源自于欧洲 / 137
2. 合作式握手——合作共赢 / 139
3. 单刀式握手——来者不善 / 140
4. 下压式握手——气势逼人 / 140
5. 下挫式握手——挫其锐气 / 141
6. 拽拉式握手——拉拢控制 / 142
7. 半握式握手——缺少诚意 / 143
8. 包裹式握手——完全掌控 / 143
9. 多指式握手——蔑视对方 / 144
10. 缠臂式握手——深度合作 / 144
11. 擒拿式握手——强行控制 / 145
12. 欢迎式握手——热烈欢迎 / 145
13. 恭敬式握手——毕恭毕敬 / 146
14. 击掌式握手——合作默契 / 147
15. 成功式握手——合作愉快 / 147
16. 僵化式握手——缺少感情 / 148
17. 抓腕式握手——轻度控制 / 148
18. 抓肘式握手——深度控制 / 149
19. 抓肩式握手——绝对控制 / 150
20. 关怀式握手——真心慰问 / 150
21. 握手中的左侧优势 / 151
22. 如何在握手中反败为胜 / 154

第八章 手臂动作折射心理秘密 / 157

1. 折臂手——犹豫不决 / 157

2. 单抱臂——心存顾虑 / 158
3. 双抱臂——完全拒绝 / 159
4. 交叉手——自我安慰 / 160
5. 双吊臂——低头认错 / 161
6. 双摊手——无可奈何 / 162
7. 双推手——阻挡保护 / 162
8. 双飞臂——完全接纳 / 163
9. 双插手——漠然视之 / 164
10. 双背手——另有企图 / 168
11. 双叉手——进攻与支撑 / 169
12. 神奇的触碰 / 170
13. 温暖的拥抱 / 172
14. 距离是人际关系的标尺 / 176
15. 耸肩的秘密 / 179

第九章 心随腿动 / 184

1. 忠实可靠的腿 / 184
2. 自在腿——我感觉舒服自然 / 186
3. 秋千腿——我感觉心情愉快 / 186
4. 交叉腿——我有点不能接受 / 187
5. 二郎腿——其实我并不喜欢你 / 189
6. “4”字腿——我内心充满敌意 / 190
7. 胆怯腿——我真的有点害怕 / 193
8. 转向腿——我有事要先走一步 / 193
9. 冻结腿——这事让我有点猝不及防 / 196
10. 屏障腿——接近我没那么容易 / 197
11. 领地腿——我需要拓展空间 / 198
12. 斜交腿——我可能喜欢你了 / 199

后 记 / 201

导言 从识谎术的命名说起

刚开始研究识谎技术时，我并没有为其命名的想法。后来，听说国外出现了微表情识谎术，于是我突然觉得，我也应该为我的识谎技术命名了。再后来，国内又出现了微反应识谎术，那个时候，我觉得为识谎技术命名是一个正确的选择。其实，为识谎技术命名，是一个复杂而又艰辛的过程，很难用三两句话说清楚这个问题，不过，一旦你明白了这个命名的过程，你就明白为什么我们的识谎技术叫启动图式识谎术，与此同时，你也会真正理解识谎技术的科学依据和精髓所在。所以，请大家一定认真阅读完下面这段文字。

日常生活中，人人都有过化险为夷的经历，躲过一个突然飞向面部的皮球、一把方向盘将汽车从追尾的危险状态中拯救出来、在重物从高空坠落时迅速闪开、迅速接住从手中坠落的贵重物品，诸如此类，不胜枚举。众所周知，当危险来临的时候，人会通过眼睛、耳朵等感觉器官来发现危险，然后将获取的信息传送至大脑，大脑快速对这些信息进行综合分析，最后得出结论，并将指令传递通过神经系统传递至四肢，并驱动其执行命令。如果用目前世界上最先进的电脑来处理这些信息，至少也需要两三秒钟时间，如果用人脑按步骤来正常来处理这些信息的话，则可能需要更长的时间，而在危急时刻，人却可以在短短的几十毫秒内

就做出正确的反应，这是为什么呢？美国著名心理学家、世界头号微表情识谎专家保罗·埃克曼认为：这一切是由情绪导致的，情绪为我们做好了应对突发重要事件的准备，让我们在面对外界的危急情况时不假思索地做出反应，当某种情绪出现时，会在几毫秒的时间里就完全控制我们的语言、行为和思想，驱使我们做出反应。那么，情绪又是怎么产生的呢？美国著名心理学家阿诺德认为，情绪是人对客观情境认知评价的结果，面对某一特定情境，不同的人究竟要产生什么样的情绪，完全是由人对情绪的认知评价决定的。假如这两个著名的观点都是正确的话，那么，依此推论，应该在人的大脑中存在着一个看不见的自动评估中心，这个评估中心可以在极其短的时间里完成对刺激情境的评估，并快速驱动四肢执行评估的结果。对这一现象的解释，保罗·埃克曼在其著作《情绪的解析》一书中也曾经做了一个合理的假想，他认为：在人类的大脑中一定有一个自动评估体系，随时监控我们周围的世界，随时发现与我们自身利益息息相关的事件，它对外界环境的估量是相当快速的，也是无意识的，快速评估后产生相应的情绪，从而使身体各部位在第一时间做出正确的反应。

假如埃克曼的假设和我的推论是完全有道理的，那么，我们就可以断言：人之所以能在极短的时间里，对现实中出现的危险情况能做出快速而且正确的反应，一定是在人的大脑里预存着一个自动反应程序，这个程序里打包着各种情绪体验及相应的肢体行为反应，在人类发展的历史长河里，这个程序经过各种类似情况的反复检验，已经被修正得非常简单和高效。当然，在人类的大脑中不是只有一种程序，而是有一个复杂的程序数据库，这个数据库里预存着各种各样的已经命名过的反应程序。每当现实中出现一种情境时，大脑的快速评估中心就会运行，立即

将通过感觉器官摄取信息与大脑程序数据库中的已经命名的程序进行综合分析比较，当发现两者有相似特征或完全匹配时，这个程序就会自动启动并执行。认知心理学将这一现象称为启动效应。所谓启动效应，是指执行某一任务对后来执行同样的或类似的任务的促进作用，表现为反应时间缩短和准确率提高等。

写到这里，我已经不想再用程序来描述上述的情况，因为，这个词语是从计算机科学领域引用来的，在心理学领域里，有一个更为贴切的术语来替代程序一词，这个词就是图式。图式的概念最初是由德国哲学家康德提出的，康德认为，图式是一种先验的范畴图式，是潜藏在人类心灵深处的一种技术或技巧。当代知名的瑞士心理学家皮亚杰通过实验研究，赋予图式概念新的含义，他把图式看作是包括动作结构和运算结构在内的从经验到概念的中介。在皮亚杰看来，图式是主体内部的一种动态的、可变的认知结构。现在认知心理学认为，图式是人脑中已经历过的、有组织的、可重复的知识经验网络。

至此，我们可以大胆地得出结论，在几百万年进化的过程中，人类经历过严格的优胜劣汰的自然法则的考验，同时，也经历过人类社会残酷的生存现实的洗礼，最终留存下来的所有利于人生存和发展的生活经验，最终，都凝结成图式并存储在人的大脑里，固化为基因，世代相传，生生不息。如果要从这些图式的形成来区分的话，这些图式分为两种：一种是原始图式，就是与人类生存和繁殖相关的图式，这部分图式是在人类几百万年的进化过程中形成的，非常稳定，世代相传，已经固化为我们人类遗传基因的一部分。这些图式中打包了各种不同的情境，以及人在进化过程中在不同情境里的正确反应，并且经过长期的实践检验，不断地优化，以至于人最终可以在极其短的时间里对外界出现的情况做

出本能的反应，而这些反应往往都是与人类性命攸关的反应。另一种认知图式，就是与人类适应与发展相关的图式，这种图式是人在后天适应社会过程中学习得来的，内容丰富，不断更新，已经成为我们人类适应社会的生存技能的一部分。这两种图式共同帮助人去处理现实中不断出现各种的情况，最终让人类得以适应生存环境、适应社会发展，顺利地一代一代地繁衍和传承。

本书和已经出版的《行为心理学：肢体语言解读与识谎》一书的整体思路是一样的，都是企图通过系统地向大家讲述肢体语言解读与识谎的理论和技巧，在读者的大脑中建立一套肢体语言解读与谎言识别相关的认知图式，当有人在我们面前表现出某种典型的肢体动作的时候，这套认知图式就会自动启动，从而让我们在最短的时间里读懂对方的肢体语言，并快速识别对方的谎言。认知图式建立的基本套路是理论学习加技巧指导，再加案例实践，本书就是按照这个思路进行编写的。完全符合认知图式建立的规则，因此，在阅读本书时，最好的方法就是从第一页看到最后一页，中间不要有跳跃，与此同时，还要不断地将书中所提到的实验、技巧还原到生活中，应用到工作实践中，这样一来，你会在不知不觉中熟练地掌握本书中所提到的肢体语言解读与识谎的技巧。

“人的面孔要比人的嘴巴说出来的东西更多、更有趣，因为嘴巴说出的只是人的思想，而面孔说出的是思想的本质。”

——阿图尔·叔本华

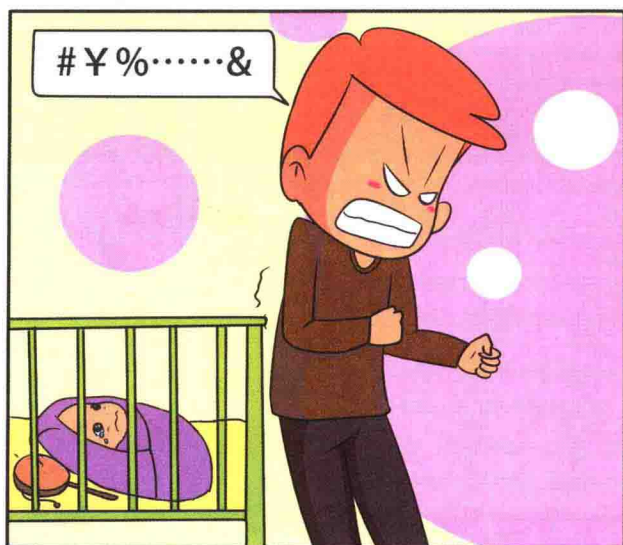


第一章 透过表情读人心

表情是人心的面具，是内心情绪状态的外在表现，与人的内心活动有着千丝万缕的联系，所以，通过表情及其变化，我们可以读懂一个人的内心世界。

1. 表情是人心的面具

婴儿在出生以后，总是以最真实的面孔来面对所有人，没有任何的遮掩，其内心感受都写在脸上。父母正是通过观察孩子的表情来读懂孩子的感受并准确地照顾着孩子的饮食起居。同时，孩子也是通过观察父母的表情，来猜测父母的内心，并且在心里固执地认为，父母的表情和自己的表情一样纯真无邪、真实可靠。但是，随着时间的推移，年龄的增长，孩子会慢慢发现，父母的表情并不像自己那样真实，其中掺杂着





很多虚假的成分。这个时候，孩子似乎明白了，大人脸上的表情并不可靠，有时候，那可能只是一副面具，并非父母真实的感受和想法。

随着年龄的增长和经历的不断丰富，孩子不仅慢慢地学会识别父母的真假表情，而且也学会了通过做出假表情来伪装内心的真实感受。比如说，孩子正在接受批评，内心一肚子的委屈和难过，但家里要有重要客人来拜访，父母会告诉孩子，客人来的时候，要对客人有礼貌，要面带微笑，于是孩子就强装欢颜，笑脸相迎。久而久之，这样的经历不断增加，渐渐地，人们表情的面具就慢慢地形成了。

2. 八面玲珑的面部表情

人的面部表情非常丰富，人体生理解剖结果表明：人体约有 639 块肌肉，其中面部有 43 块肌肉。

