



注意！ 有人在盯着你

美国总统安全顾问
教你识别身边潜伏的危险

[美] 加文·德·贝克尔 (Gavin de Becker) 著
付瑞娟 译

The **Gift** of Fear



注意！ 有人在盯着你

美国总统安全顾问
教你识别身边潜伏的危险

〔美〕加文·德·贝克尔 (Gavin de Becker) 著

付瑞娟 译

图书在版编目 (CIP) 数据

注意! 有人在盯着你 / (美) 贝克尔著; 付瑞娟译.

-- 长春: 吉林文史出版社, 2012.7

书名原文: The Gift of Fear

ISBN 978-7-5472-1116-8

I. ①注… II. ①贝… ②付… III. ①心理自助—通俗读物 IV. ①X956

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第148118号

The Gift of Fear By Gavin de Becker

Copyright: ©1997 by Gavin de Becker .

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Simplified Chinese edition copyright: ©

2012 BEIJING ZHENGQING CULTURE & ART CO.LTD.

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2012-3727

注意! 有人在盯着你

作 者 加文·德·贝克尔

译 者 付瑞娟

出 版 人 徐 潜

责任编辑 袁一鸣 高原媛

责任校对 袁一鸣 高原媛

封面设计 尚世视觉

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 250千字

印 张 21

版 次 2012年8月第1版

印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-1116-8 定价 32.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

“读者对这本书的印象是：‘这很矛盾，书读起来很像恐怖小说，但读完你会感到很安全。’”

——维基百科

“对那些关注自身安全、关注家人安全的人来说，这正是你需要的书，它会带给你直面危险的力量。从开头到结尾，它能吸引你一直看下去。”

——梅丽尔·斯特里普，演员

“这本书向我们传递了极为重要的讯息，每一位女性都应该读读这本书。”

——罗谢尔·尤戴尔，SELF 杂志主编

“加文·德·贝克尔说，人不会一拍巴掌就变成一个坏人。他们成为坏人的过程是可以察觉的，因此他们所做的危险行为也是可以预见的。学习预测危险是阻止危险发生的基石。贝克尔先生是解读坏人心思的大师，他的建议或许能在关键时刻救你一命。”

——琼·普莱斯，作家

“内容很棒，见解很高明。书中关注了人类感受到的

真正的恐惧和假想的恐惧。对任何一个感受过恐惧的人来说，这正是你需要的书。”

——安·伯吉斯，宾夕法尼亚大学教授

“这是一本重要的著作，作者的深刻见解让我深受启发。书中为我们提供了摆脱恐惧和防范危险的实质性方法。我相信，这本书对我是极为重要的资源。我也希望读者们能从中找到他们需要的东西。”

——琳达·菲尔斯坦，律师兼作家

“作者以自己的专业见解揭开了危险事件的神秘伪装。”

——亚马逊网友

“这本书告诉我们，倾听你的直觉和它背后的原因。”

——Twitter 网友

“如果你爱你的女儿，让她看这本书。”

——Facebook 网友

“我母亲给自己买了这本书，后来又送给我一本。我想我从这本书中收获的东西比任何人都多，它让我感到安全，让我不再忧心忡忡、战战兢兢地过日子。”

——Myspace 网友



序言

今天，我们生活在什么样的世界里呢？

我们生活在现代社会，享受着高科技的发明，我们有强大的司法系统，有先进的信息通讯手段，有优越的医疗手段，有快捷的交通……总之，我们坐享人类历史上从未有过的保障和便捷。然而，我们却很少问自己这样一个问题：我们安全吗？

事实上，人类今天感受到的恐惧比以往任何时代都更强烈。如果你不相信这点，不妨问自己以下几个问题：

你敢在深夜独自上街吗？

你相信上前和你搭讪的人吗？

你放心自己的孩子吗？

你信任新雇的保姆吗？

……

你的疑虑暴露了你心中的担忧。在现代社会，我们都习惯了带着焦虑和恐惧过日子。我们的生活中，充斥着陌生人，充斥着来历不明的人；我们生活的社区不再是单一稳定的社区，而是充满了“漂”一族，而我们自己也经常漂在一个相对陌生的地方；我们不再靠父母之命、媒妁之言来寻找生活伴侣，而是通过一个个脆弱地联系起来的陌生人找到那个“他”；我们不再放心孩子自己上下学，因为你不知道哪一天就有人把罪恶的手伸向自己的孩子……

我们的恐惧从根本上源于对人的恐惧。曾担任美国总统安全顾问的加文·德·贝克尔认为，每个人都有识别危险的天赋，这种能力是我们每个人身体的一部分。只要我们学会去开启它，去使用它，我们就能远离危险。

“注意，有人在盯着你！”这句话不是别人喊出来的，而是我们对自己说的。只要我们掌握了识别危险的能力和技巧，我们就能在危险来临时警醒自己：小心那个盯上你的人。

在本书中，通过作者教给我们的七种讯号，我们就能在危险刚刚露出端倪时识别它，巧妙地躲避它。通过他教给我们的正反法和选择法，我们可以对闯入我们生活的陌生人进行面试，识别出他是否别有用心。通过他教给我们的逻辑分析方法，我们知道坏人在做危险之事前都有四个心理准备，我们会知道自己是否立刻会有危险，而对方有没有可能将行动升级，对我们造成伤害。

通过他教给我们的方法，我们就能过上一种全新的生活，那就是不带着担忧和恐惧生活。正如作者在书中讲述的那样，危险就像天上的乌云，它只存在于为数不多的几片云朵里，而平静的生活就像它周围无尽的蓝天白云。只要我们拥有了发现危险的眼睛，我们就能在危险逼近时识别它，而在波澜不惊的日子里，我们可以丢下恐惧的包袱，全心投入每时每刻的生活。

正如马克·吐温在暮年时所说的那样，“我这辈子担心过很多事，但它们中大多数都没有发生。”我们会发现，我们生活的世界是一个危险的所在，同时也是一个安全的所在。希望在本书的帮助下，更多人能过上没有恐惧的生活。



目录

第一章 知人知面不知心：危险就潜伏在你的身边 | 001

过分讨好你的人，一定有不可告人的目的 | 003

危险时刻，你的第一反应往往能拯救你的生命 | 005

危险就潜伏在你的周围，随时都可能发生 | 009

你没理由怀疑的人，往往就是陷害你的人 | 013

危险之人潜伏得再深，也会露出马脚 | 015

80% 的危险来自你的熟人 | 018

第二章 如果你感觉到了这七种讯号，就证明有人盯上了你 | 025

套近乎：骗子要骗你，先会讨好你 | 027

灌迷魂汤：迷人的微笑里藏着一把刀 | 029

堆砌细节：坏人会用一些细节把你的注意力引开 | 031

激将法：你说我是那种人，我偏偏证明自己不是那种人 | 033

放高利贷：坏人给你一点儿帮助，
却会利用你内心的愧疚来控制你 | 034

主动作出保证：急于作出承诺的人都有险恶的用心 | 035

无视你的拒绝：这是坏人常用的手段，也是一个最重要的警讯 | 037

坏人盯上一个人，也要先进行面试 | 038

这七种危险的讯号离你并不遥远 | 040

第三章 在最危险的时刻，相信你的第一反应 | 043

相信自己的第一反应，你就能发现潜伏在身边的危险 | 046

逃避危险：思考是步行，而直觉则是飞行 | 047

直觉会告诉你，那个写匿名信的人究竟是谁 | 050

你如何才能知道自己新交的男朋友有没有问题 | 055

倒霉的人都有一个共性：不相信自己的直觉 | 057

每个人都有直觉，它一直在默默地守护你 | 060

当直觉发出了警报，你一定要重视 | 066

第四章 如何识别你身边的坏人 | 073

坏人都长什么样 | 074

记住，一个强奸犯的外表也可能像翩翩君子 | 078

危险之人往往都有超越常人的心理承受力 | 082

用正常的人性去观察人，反常的人不是圣贤，就一定是奸人 | 086

如果你理解了正常的人性，也就有了识别坏人的眼睛 | 091

即使坏人潜伏在好人堆里，你也可以把他揪出来 | 094

第五章 人在干坏事前都有四个心理准备 | 099

正当性：冒险之前，人会先给自己找一个正当的理由 | 104

可选择性：别无选择的人，往往会选择最危险的行为 | 105

后果：在干危险之事前，每个人都会按照自己的判断去设想后果 | 106

能力：重要的不是他有没有能力，而是他觉得自己有能力 | 107

要了解对方的心理，就必须站在他们的角度考虑问题 | 107

第六章 如何判断你遭到的恐吓有没有真正的危险 | 111

恐吓是真是假，要看当时的情形 | 114

君子不立于危墙之下 | 117

恐吓你的人越冷静，越可怕 | 120

谁能从恐吓中获利，谁就是那个恐吓你的人 | 124

如果你不把要挟当一回事，要挟就起不了作用 | 128

明目张胆的恐吓比匿名的恐吓更危险 | 131

第七章 如果你遇到了纠缠你的人，千万不要试图去改变他 | 133

纠缠是错误的坚持 | 134

你对纠缠者的任何回应，都会激起他更强的纠缠欲望 | 140

记住，不要激怒纠缠你的人 | 145

你对纠缠你的人越强势，危险就离你越近 | 148

第八章 注意，危险就藏在办公室里 | 155

小人的心理：不惜牺牲自己，也要毁灭他人 | 156

小人不起眼，却最危险 | 159

如何知道你身边的同事哪一个是小人 | 164

职场中的危险人物都有什么样的特征 | 167

几道面试题就可以测试出应聘者是不是一个危险的人 | 172

怎样解聘一个人才不会激怒他 | 177

记住这条最重要：愚人懂得原则，智者懂得例外 | 186

第九章 假如你摊上一个有暴力倾向的男友 | 189

如何判断你的男友有没有暴力倾向 | 191

即使有家庭暴力，50%的女性还是不愿意离开那个男人 | 194

小心那些总想控制你的男人 | 198

为什么上当的女人总上当，碰到的男人都一样 | 200

惹不起的男人，一定要躲得起 | 202

第十章 你讨厌的男人之所以像苍蝇一样纠缠你， 是因为你让他觉得还有希望 | 209

一个死缠烂打的追求者不一定是真爱你的人 | 211

如果你的拒绝不坚决，那个男人就会像苍蝇一样追着你 | 215

“苍蝇男”的手段：软磨、硬泡、装可怜 | 221

“苍蝇男”只会盯上那些说了“不”字又点头的女人 | 224

第十一章 什么样的孩子容易有暴力倾向 | 229

孩子没得到关注，他们就会用危险的行为让你不得不去关注 | 231

如果不具备这七种能力，你的孩子就容易成为一个危险的人 | 237

进少管所的孩子，80%都缺少父爱 | 241

肯定孩子，他就会成为值得肯定的人；

威胁孩子，他将来就一定会让你恐惧 | 245

第十二章 要防备坏人，先要了解他们的心理 | 249

一个人要陷害你，并不需要有太复杂的动机 | 250

别人的恐惧是他们最喜欢的美食 | 254

内心孤独的人，最容易成为危险的人 | 258

所谓坏人，就是通过干坏事来肯定自己的人 | 262

很难想象：暗杀名人的动机仅仅是为了出名 | 267

再周密的暗杀行动都会露出蛛丝马迹 | 270

第十三章 从小缺乏爱，长大就容易变坏 | 279

永远不要忘记：只有父母慈，儿女才会孝 | 280

坏人的心中往往有太多的恨 | 284

好人要战胜坏人，就必须在心理上强过他们 | 285

从小缺乏爱，长大就容易变坏 | 289

第十四章 很多时候，我们都是自己吓自己 | 297

有些危险是自己想象出来的 | 300

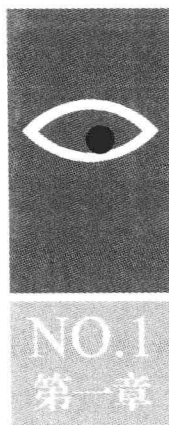
如果你总是自己吓自己，就会失去感知危险的能力 | 302

你在恐惧状态下的第一反应，往往能让你死里逃生 | 306

忧虑是自己制造出来的恐惧，而不是真正的恐惧 | 309

你的大脑会欺骗你，而你的第一反应往往最真实 | 313

你一生中担心的很多事，大部分都不会发生 | 316



知人知面不知心：
危险就潜伏在你的身边

!

The
G i f t
o f F e a r

人们常常感叹：知人知面不知心。

在这个世界上，最难测的是人心。一个平时对你笑眯眯的人，很可能就是那个一直想陷害你的人；一个费尽心机讨好你的陌生人，很可能是想图谋不轨。

在担任克林顿总统和布什总统的安全顾问期间，他们都曾告诫我：“贝克尔先生，美国总统是全世界恐怖分子陷害的目标，不管他们是潜伏多年的内鬼，还是在远处用枪瞄准的陌生人，你都必须提前发现他们的蛛丝马迹！”

一个人要陷害你，必须先接近你。

那些居心叵测的人常常就潜伏在你的身边。危险 80% 来自你熟悉的人。由于这些人善于伪装，善于说谎，善于用微笑来掩饰自己内心的险恶，所以一般人很难察觉。

我写这本书的目的，就是要告诉大家如何来识别他们。其实，不管是你熟悉的人，还是陌生人，只要他们心怀叵测，就会露出马脚。比如，有了外遇的丈夫，不管他如何掩饰，都会露出蛛丝马迹；职场中的同事，不管他对你笑得如何灿烂，你都可以凭直觉发现他就是那个造谣诬陷你的人；当一个陌生人开始接近你时，不管他怎样讨好你，给你灌迷魂汤，只要你学会了本书教你的方法，就可以识破其险恶用心，避免麻烦和危险。

下面，我要讲述凯莉的故事，这个故事贯穿全书，通过它，你将学会如何识别危险来临时的蛛丝马迹。

过分讨好你的人，一定有不可告人的目的

那个男人可能已经在暗地里看着她了。

那天下午，凯莉把采购的东西从车里拿下来，想一趟都拿上楼，因为天色正在暗下来。她显然高估了自己的能力。

她踏上台阶，看到公寓的铁大门没锁上。她一面对邻居安全意识的缺失感到困惑，一面又庆幸这下省掉了掏钥匙的麻烦。

凯莉抱着东西进来，侧身把门撞上，她听到门锁发出“咔”的一声，确认门已经锁上了。这表明，那个人早就在公寓的走道间里潜伏着守株待兔了。

凯莉家住四层。她走到二三楼的拐弯处时，一个袋子从怀里掉到地上。袋子摔破了，里面的猫罐头骨碌碌沿着楼梯往下滚。最前头的一罐在二楼转了个弯，继续往下滚，消失在凯莉的视线之外。

“捡到了！我帮你拿上来。”一个男人的声音从楼梯下方传了上来。

凯莉不喜欢这个声音，从一开始这声音就听着不太对劲儿。一个面容和善的年轻人随即出现在她眼前。

他一边捡着掉落在楼梯间的罐头，一边快步走上前来，说：“我来帮你拿点儿东西吧！”