



WHAT EVERY BODY IS SAYING



美国FBI超强阅人术 让你第一时间看透对方

FBI教你破解身体语言

[美] 乔·纳瓦罗 马文·卡尔林斯◎著 王丽◎译



WHAT EVERY BODY IS SAYING



吉林文史出版社

美国FBI超强阅人术 让你第一时间看透对方

FBI教你破解身体语言

[美] 乔·纳瓦罗 马文·卡尔林斯◎著 王丽◎译

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI教你破解身体语言 / (美) 乔·纳瓦罗 马文·卡尔林斯著; 王丽译. —长春: 吉林文史出版社, 2009.4

书名原文: What Every Body Is Saying

ISBN 978—7—80702—867—3

I. FBI… II. ① 乔… ② 马… ③ 王… III. 身势语—基本知识 IV. H026.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第192266号

WHAT EVERY BODY IS SAYING by Joe Navarro with Marvin Karlins, Ph. D.

Copyright © 2008 by Joe Navarro.

This edition was published by arrangement with Collins, an imprint of HarperCollins Publishers.

Simplified Chinese edition copyright © 2009 Jilin Literature & History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2009—2031号

FBI 教你破解身体语言

What Every Body Is Saying

作 者: 乔·纳瓦罗 马文·卡尔林斯

译 者: 王 丽

责任编辑: 耿 宏

责任校对: 耿 宏

封面设计: 尚书堂

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 16开

字 数: 170千字

印 张: 12.75

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978—7—80702—867—3

定 价: 26.00元

版权所有 翻印必究



目录

001	—	前 言	—	我知道你在想什么
005	—	第一章	—	身体语言的秘密
025	—	第二章	—	我们的边缘大脑
057	—	第三章	—	最诚实的腿脚
087	—	第四章	—	最受忽视的躯干
111	—	第五章	—	触手可及的信息
131	—	第六章	—	以手观人，以手观心
149	—	第七章	—	表情，思维的画板
177	—	第八章	—	查找欺骗行为
195	—	结 语	—	人生的两种语言





前言

我知道你在想什么

坐在桌子另一端的那个男人小心谨慎地回答着联邦调查局特工的问题。其实，当时他还不是那次谋杀案的主要嫌疑人，他有充分的证据证明自己不在现场，言辞也很真诚，但是那名特工却依然不停地问问题。经当事人同意，现将关于凶器的部分提问公布如下：

“假如你参与这宗案件，你会使用枪吗？”

“假如你参与这宗案件，你会使用刀子吗？”

“假如你参与这宗案件，你会使用碎冰锥吗？”

“假如你参与这宗案件，你会使用锤子吗？”

这里所说的碎冰锥便是本案的作案工具，但这早已是众所周知的了，这名嫌疑人自然也知道。这位特工的主要目的



前言

我知道你在想什么



其实是想观察嫌疑人在听到这些凶器的名字时的反应。当他提到碎冰锥时，那名男子的眼皮明显地耷拉了下来，而且一直耷拉到下一种凶器的名字出现。这位特工立刻明白了其中的意义。从那一刻起，这名嫌疑人就成为了该案件的第一嫌疑人。后来的进展说明他没有被冤枉。

这名特工就是乔·纳瓦罗，一名拥有25年工作经验的联邦调查局特工，他是名副其实的“侦探大师”。他怎么做到的？如果你问他，他会悄悄地告诉你：“应该是身体语言技巧的功劳吧。”

乔·纳瓦罗一生都致力于身体语言的破解工作，即通过面部表情、手势、身体移动（人体动作学）、身体距离（空间关系学）、接触（触觉学）、姿势，甚至包括服装来揭秘人们的思想、意图和真诚度。这对罪犯、恐怖分子和间谍来说并不是什么好消息，因为乔·纳瓦罗对他们的肢体语言的推敲总能让他们原形毕露。

不过，对广大读者来说，这确实是个好消息。因为作者即将把这些知识倾囊相授——正是这些知识成就了这位“间谍克星”、“活测谎仪”和联邦调查局指导教师，这些知识帮助你更好地理解周围人的感觉、思想和意图。这样，你与他们的交流将变得更加顺畅。不管你是为了事业还是为了消遣而阅读本书，这些知识都能让你的生活更加丰富多彩。



如果放在50年前，本书是无法得到科学界的认同的。但是现在，随着脑扫描技术和中枢成像技术的发展，科学家们已经能够证实作者的论述了。如今，他的经验已得到世界范围内的认可，他本人也多次接受NBC的《今日秀》、CNN的《头条新闻》、《福克斯有线新闻》和ABC的《早安美国》等节目的访谈。他不仅是很多知名银行和保险公司的顾问，同时也是国内外各大律师事务所的顾问。

另外，乔还在圣里奥大学任教，并在国内外的一些医学院校讲学。乔在身体语言方面的独特视角吸引了大量听众，很多医生都希望能够使用非语言信息快速而准确地对患者做出诊断。总之，乔成为了身体语言专家中的领军人物。

我曾与乔一起工作，还参加过他的研讨会，后来我把他的想法应用到自己的工作中，因此我敢肯定，本书的内容的确能帮助我们大大提高理解身体语言的能力。作为一名受过专业训练的心理学家和本书的合著者，我诚心地为乔的成就感到高兴。

此外，乔的严谨态度也给我留下了深刻的印象。例如，在解读各种肢体行为的同时，乔也再三强调，用身体语言查找欺骗行为其实是一件极其艰难和极富挑战的事情。这是多么可贵的领悟——某些执法机构很少能够注意到这一点，它时刻提醒着我们，千万不要仅凭一个人的非语言行为，就武



断地认定他（她）诚实与否。

与很多同类书籍不同的是，本书中的信息都是有科学事实作论证的，是实地试验后获得的发现。另外，本书着重强调了一些其他书籍中漏掉的内容，如人类大脑的边缘系统在破解身体语言线索方面所扮演的角色等。

不管怎样，身体的这种沉默的语言是可以为你所掌握的。不管你学习的目的是什么，是想在事业上取得进一步的成就，还是想和家人朋友相处得更好些，你都能在本书中找到你想要的。如果要熟练地掌握这一技能，你就要对书中的内容多加斟酌，多花些时间和精力把它们应用到日常生活中。

这是一项值得你倾注心血的任务，它会让你得到丰厚的奖赏。那么，现在静下心来接着读下面的内容吧，很快你会发现，只需轻轻一瞥，你便能了解别人的身体想对你说的话。

马文·卡尔林斯



身体语言的秘密

W H A T

E V E R Y

B O D Y

I S

S A Y I N G



每次教授别人“身体语言”时，我都会被问及同一个问题：

“乔，最初是什么让你对身体语言产生了兴趣？”

其实，当初与身体语言结缘纯属偶然。一切都很自然，这是一种需要产生的兴趣，因为我需要成功地适应崭新的生活。

8岁那年，我从古巴流浪到了美国。我们是在“猪湾事件”^{*}几个月后离开古巴的，当时以为自己只会在美国待上一小段时间，毕竟只是为了避难。

最初，我完全不会讲英语。和成千上万名来美国的移民一样，我去了学校。但是，我很快发现，要想和其他同学打成一片，我必须要对周围的“其他”语言（身体语言）有所了解，甚至应该会比较敏感。我知道，这是一种我可以立即翻译和理解的语言。在一个孩子的眼中，人体就像一个布告板，通过手势、姿态、面部表情和肢体动作向人们传达一个人的思想。我能够读懂这种表达。时间一天天过去了，当然，我学会了英语，不过同时也丢掉了一些西班牙语——但是，我也学会了一种不用张口说话的语言，这种语言是我一辈子都不会忘记的，我可以一直使用它与人交流。

^{*} 猪湾事件：1961年4月17日，在美国中央情报局的协助下，逃往美国的古巴人向卡斯特罗领导的革命政府进行的一次武装进攻。



我学会了通过翻译身体语言来了解老师和同学对我的感觉。我首先注意到的是，当我第一次走进教室时，真心喜欢我的老师或同学会挑起他们的眉毛（或将眉毛弯成拱形），相反，那些不太友好的人会轻轻地斜视我，那是一种一旦察觉就永远也忘不掉的眼神。很多年过去后，我仍然可以使用这些眼神来解决很多美国中央情报局的特殊犯罪案件（见Box1）。

Box1：眨眼的哲学

“视觉阻断”是一种非语言行为，通常发生在我们感到自己受到威胁，或碰到自己不喜欢的事物时。当我们希望通过避免“看到”不想见到的事物保护大脑时，或当我们想表示对别人的轻视时，我们可能就会眯起眼睛、闭上眼睛或遮住眼睛。这些都是视觉阻断行为。

在调查波多黎各一家旅馆的纵火案时，我就利用了视觉阻断行为。那是一宗惨案，有97人丧生。一名保安立刻成为怀疑对象，因为火势就发生在他的管辖范围内。我们问了他几个非常细节的问题，以确定案发时他在不在现场，譬如失火前后身在何处，是否参与纵火等。我仔细观察他回答每一个问题时的表情，希望能够获得一些泄密信号。我发现，只



有在被问到起火时他身在何处，他的眼睛才眨动了一下，而被问到其他问题时都没有任何异常反应。这让我知道真正的问题出现在他的不在场证明上，但这并不能说明他与纵火案有关。最终，他不得不承认，案发时自己离开岗位去见了在旅馆里工作的女朋友。不幸的是，三名纵火犯趁机进入了他的管辖区，酿成了惨案。

在这一案例中，这名保安眨眼的动作提醒我们乘胜追击，最终三名纵火犯被缉拿归案并供认了他们的罪行。那名保安虽然未被追究刑事责任，但也将终身承受因渎职造成惨案的愧疚。

我想用我的生活和所接受过的训练告诉你怎样用FBI的眼光来看待这个世界，即，带你走进一个可以让所有人产生共鸣的世界，一个形象并富有活力的世界；为你提供一次机会，通过使用无声的身体语言去感受他人的思维、感觉和意愿。这种知识不仅能改变看待问题的视角，它还能保护你，并赋予你预知他人行动的能力。

究竟什么是非语言交流？

非语言交流通常指用非语言行为或身体语言交流，它是传递信息的一种方式，这一点与口头语言一样，不同的是它是通



过面部表情、手势、身体接触（触觉学）、身体移动（人体动作学）、姿势、饰品服饰、珠宝、发型、文身，甚至语调、音色及个人声音的音量（而不是讲话内容）等传递信息的。60%~65%的人际交流属于非语言行为，而做爱时，双方的交流几乎100%地属于非语言行为。

非语言交流能够反映一个人真正的思想、感觉和意图。正因为如此，很多时候，当人们提及非语言行为时都会使用“告诉”一词。人们常常会忽略自己的非语言交流行为。

其实，身体语言比任何话语都诚实。发生在亚利桑那州的一起强奸案告诉了我们这一点。一名年轻的犯罪嫌疑人被抓来审讯，他的供词听起来十分有说服力，而他的故事也似乎合理。

他声明，自己从未见过受害者，并曾沿一排棉花地前行，然后左转，最后径直走回家。我的同事们快速记下了他的供词，而我则一直在注意着他的一举一动。我发现，当他说到左转和回家时，他的手打了个向右的手势，正好指向犯罪现场。如果不是一直在观察他，我不可能抓住他的这一破绽——即言语（左转）和非语言行为（向右的手势）的不一致。看到这个手势后，我立刻确定这个人在说谎。于是，过了一会儿，我们再次与他展开了较量，最终他不得不认罪。

让非语言行为丰富你的生活

本书的目的就是要教你如何观察周围的世界、如何在各种不同的环境下解读身体语言的含义。这种知识足以帮助你提高自己的交际能力，同时也会让你的生活变得更丰富多彩，我就是个例子。

你一定有过这样的疑问：为什么在这样一个计算机、短信、电邮、电话和视频会议一统天下的时代，人们还是会不辞辛苦地奔向各种不同的会议和聚会呢？答案是，因为人们需要亲自传递和观察非语言行为。没有什么比亲自观察非语言行为更直接了。为什么？因为非语言行为就是这样强大，这样富有含义。你可以将它们应用到任何环境中。下面就有一个很好的实例：

几个月前的一次研讨会上，我向一组扑克牌玩家讲述了如何通过非语言行为解读对手的内心世界，从而让自己成为牌场上的赢家。扑克这种游戏需要虚张声势和阴谋诡计才能取得胜利，所以玩家要对对手的一举一动十分敏感。对他们来说，解密非语言行为至关重要。虽然大家对我提供的洞察方法都很满意，但是我真正在乎的是，他们中有多少人能看到这些方法在牌桌以外的价值。



两个星期后，我收到了一封参会者的电子邮件，寄件人是得克萨斯州的一名医生。他这样写道：“最让我震惊的是，您课上讲的东西对我的工作有很大的帮助。从您那儿学到的解读非语言行为的技能不仅帮助了我，也帮助了我的病人。现在，我很容易就能判断出他们的健康状况、自信度或信任度。”这名医生的话证实了身体语言行为的普遍性和在生活各个层面的价值。

身体语言“十诫”

我相信任何一个智商正常的人都能学会解读身体语言的方法。因为，在过去的二十几年中，我曾向数千人教授过这种方法。只不过，要学会这种技能，你必须和我建立起一种合作关系，我们双方都需要为共同的目标做出巨大的努力。

还记得自己第一次尝试开车的情景吗？你对驾驶技能越关注，车就越不听使唤，你也很难注意到车外的情况。只有当你找到坐在方向盘后面那种舒适感时，你才能将注意力转移到整个驾驶环境中。学习解读身体语言也一样，一旦你掌握了有效地使用这种交流方式的技巧，它就会变成一种本能，你就能全心全意地投入到对周围世界的解译上。下面的“十诫”会帮助你熟练掌握这种技巧。

戒律一：做个称职的观察者

对于想解密身体语言的人来说，这是最基本的要求。

可以试想一下，耳朵里塞着耳塞去聆听别人讲话是件多么愚蠢的事。我们听不到任何信息，对方说什么也对我们起不到任何作用。因此，最专心的聆听者是不会戴着耳塞走来走去的。但是，很多人在面对身体语言行为这种无声的语言时就像戴上了眼罩，根本注意不到身体所发出的信号。要知道，仔细观察对理解肢体语言的重要性，和仔细聆听对理解口头语言的重要性是一样的。

问题在于，这些身体语言并不难发现，但人们总是疏于观察，正像那名一丝不苟的英国侦探福尔摩斯对他的搭档华生医生说的那样：“你看见了，但是你没有注意观察。”其实，大多数人都注意不到周围世界的细节变化，因此，也就意识不到周围环境的丰富多彩。一个人手脚的动作可能与他的思想或目的大相径庭，但是却没人发现。

有这样一个试验：一个穿着大猩猩服饰的人从一群学生面前走过，此时其他一些活动也在进行，几乎一半的学生注意不到他们中间的这只大猩猩！

日常生活中，我总是听到这样一些抱怨：