

# 侧写师： 用犯罪心理学 破解社交密码



余惠英 韩伟华 编著

从犯罪心理  
视角

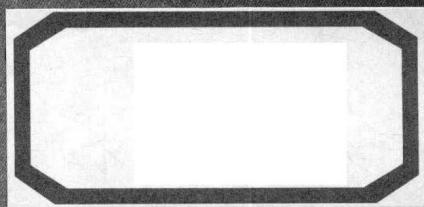
带你领略  
真实的人性

助你掌握  
社交的奥秘



中国纺织出版社

# 侧写师： 用犯罪心理学 破解社交密码



余惠英 韩伟华 编著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

人生如戏，我们每个人都在扮演着不同的角色。借鉴犯罪侧写师的读心与侧写技术，就能帮助我们轻松了解他人的真实心理，正确处理好人际关系。

本书列举了大量的实例，并从借鉴犯罪心理学的角度给予了深度的剖析，内容涉及社交、职场、婚恋关系等多方面，由表及里、层层深入，引导读者朋友们学会洞察他人的心理，进而轻松掌握人际关系中的主动权，做人际博弈的大赢家。

### 图书在版编目（CIP）数据

侧写师：用犯罪心理学破解社交密码 / 余惠英，韩伟华编著. —北京：中国纺织出版社，2018.9  
ISBN 978-7-5180-5115-1

I. ①侧… II. ①余… ②韩… III. ①犯罪心理学—通俗读物 IV. ①D917.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第120173号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司 各地新华书店经销

2018年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：161千字 定价：36.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

本书通过犯罪心理学的独特视角，带你探寻社交中的奥秘。在社交中分析不同对象的深层想法，才能对症下药，社交才能取得成功。

## 余惠英

北京庭兰文化投资管理有限公司董  
事长

中国科学院管理心理学博士研究生

重庆师范大学美术学院艺术学硕士

天画画天影业创始人

创业类杂志《创客时代》编委



## 韩伟华



北京快考网教育科技有限公司董  
事长

中国科学院管理心理学博士研究生

东北财经大学工商管理硕士 MBA

美国注册管理会计师 CMA

中央财经大学研究生客座导师

美国管理会计师协会北京西区分  
会主席

责任编辑：闫 星

封面设计：刘之君



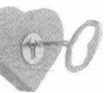
在我们的生活中，相信不少人都听到过“犯罪心理学”这一名词，然而，对“犯罪侧写”和“犯罪侧写师”并不熟识，事实上，对于很多案件真相的揭开，侧写师都起到了关键作用，因为侧写师可以根据一个人的行为方式，从而推断出这个人的心理状态，分析出其性格、生活环境、职业、成长背景等，最终锁定目标人。

的确，无论案件多么复杂，这些侧写师们总能抽丝剥茧，找出真相，让犯罪分子无所遁形。其实，这些侧写师们都是高明的犯罪心理分析师，人们的微表情、微动作等都能成为他们洞察人心的关键信号。犯罪侧写师告诉我们，学会侧写，能让你用极短时间了解一个人，看穿他的内心！

事实上，不仅侧写师们需要掌握洞察人心的技术，我们在社交生活中也需要如此。在日常的工作和生活中，我们每个人都要和各种各样的人打交道，但并不是每个人都会以真面目示人，当然，人们隐藏自己的内心，原因各种各样。对于你每天面对的那些人，你真的了解吗？他们是表里如一，还是信口雌黄？对于自己的领导或同事，你又知道多少？

我们都知道，不管你是有出众的能力、渊博的知识，如果你读不懂对方的心理，也很难保持良好的人际关系。

其实，正确认识和判断一个人并不难，只要我们能学会细心观察他



的表情、说话的语气和他的举止，就能够知道他内心的真实想法。这也是一种侧写术，因为在一些微动作背后，都隐藏了一定的秘密，比如，对方的服饰打扮乃至一个细小的装饰品，也能透露他的性格、品位。当然，他人的一些生活习惯，比如吃相醉态、消费方式、口头禅、看电视的习惯等也是他们的性格和行为状态的外显……除此之外，在具体的环境下，我们最好要学会实施一些心理小策略，无论在职场、社交场合还是恋爱中，掌握他人的心理动态，然后对症下药，都能让我们说对的话、做对的事，然后达到我们想要的结果。

可以说，本书就是一本实用的心理学教程，翻开这本书，你会发现，侧写术与我们心理学上的读心术有着异曲同工之妙，教你借鉴犯罪心理分析术，通过蛛丝马迹洞悉他人内心，提升你的社会交往和人际沟通能力，从而用一种正确的方式来应对周围形形色色的人，助你到达成功的彼岸，赢得幸福的人生！

编著者

2017年11月



<b>第1章 了解侧写术，犯罪心理学中的专业说服控制术</b> .....	001
了解犯罪侧写与侧写师.....	002
微反应是侧写不容忽视的信息传递员.....	005
观察微行为，识破他人谎言.....	008
解读身体语言要综合多种因素.....	010
借助微动作拉近心理距离.....	012
运用微反应中如何防止被识破.....	015
<b>第2章 识破伪装，侧写术让你挖掘隐藏真相</b> .....	019
观察对方反应速度，以此辨别真伪.....	020
借用重复的问题，看对方的回答是否统一.....	022
用刺激性的问题看对方的反应.....	025
提问细节，让对方在不知不觉中暴露.....	027
别被看似巧合的事蒙蔽眼睛.....	030
看对方的眼球来推断话语的真假.....	032
运用“敲边鼓”的技巧，探测对方的真心.....	035





<b>第3章 秘密操控，用侧写术帮你潜入他人意识</b> .....	039
运用侧写术，让对方自己出卖自己 .....	040
巧用“双重束缚”，不会遭遇拒绝 .....	041
假意出错，套得对方的真心意 .....	044
狡猾否定，命中对方心思 .....	047
侧写小细节，潜移默化影响人心 .....	049
对待固执的人，要逐步侧写渗透其心 .....	052
<b>第4章 眼能说话：从眼部微动作解读他人内心</b> .....	055
眼为心门，双眼能透露出什么信息 .....	056
看眼识人，从双眼探测他人性格的秘密 .....	059
从眼神的变化来解读一个人的内心世界 .....	061
通过视线来观察对方的心理 .....	064
瞳孔会告诉你最真实的感觉 .....	067
<b>第5章 巧“手”能言：手部微动作心理分析</b> .....	071
小小手势暗藏的玄机 .....	072
喜欢用手指玩弄头发意味着什么 .....	075
十指交叉意味着什么 .....	077
紧握的双拳想要宣泄什么 .....	080
交谈时用手指抚摸颈部表明是在撒谎 .....	082




<b>第6章 腿脚秘密：腿脚微动作心理分析</b> .....	085
脚部动作比其他肢体语言更真实 .....	086
从脚部动作把握一个人的心理变化 .....	088
一个人的站姿所暗含的心理信息 .....	091
为什么有些人会不自觉地抖腿 .....	094
站立时用脚尖拍打地面是完美主义者的表现 .....	096
坐姿中的双腿交叉暗含了什么含义 .....	099
<b>第7章 身随心动：肢体微动作心理分析</b> .....	101
从一个人的坐姿看透人心 .....	102
通过步态揣摩他人的内心变化 .....	105
从座位的挑选读出一个人内心的想法 .....	107
观察睡姿探究他人心理 .....	110
酒后吐真言，通过“醉态”看他人真品性 .....	113
观察他人“吃相”，了解其真性情 .....	116
看电视时的习惯和特点彰显个人性格特征 .....	118
<b>第8章 言表心声：言谈话语微动作心理分析</b> .....	123
从打招呼的方式辨析人性 .....	124
口头禅彰显一个人的个性 .....	127
从语气中感受对方心情的变化 .....	130
品音色，听出他人的心理密码 .....	131
听懂对方的弦外之音 .....	134



<b>第9章 留心观察，解读日常生活中的小动作</b> .....	137
飙车族为什么对方向盘那么痴迷 .....	138
经常把小票或发票揉成团说明了什么 .....	140
热衷于照镜子的人，有自恋倾向 .....	142
手机依赖症是一种心理疾病 .....	145
一边打电话一边信手涂鸦是一种代偿行为 .....	148
看到别人排队也想加入是什么心理 .....	150
<b>第10章 识破谎言，撒谎时的微动作你发现了么</b> .....	153
人们在撒谎时一般会做什么 .....	154
识别撒谎的笑容 .....	156
说谎者有哪些微反应 .....	159
撒谎的人喜欢摸鼻子 .....	161
笑得越复杂，越容易发现真相 .....	164
<b>第11章 人脉打理，解读朋友们的无意识行为</b> .....	167
吸烟如何暴露对方的真性情 .....	168
笔迹背后藏了怎样的心理密码 .....	171
整理文件的小习惯暴露了你的性格特质 .....	174
衣饰颜色是一种会说话的“色彩语言” .....	177
留下良好的第一印象，让他人愿意与你交往 .....	180



第12章 职场潜伏，洞悉职场达人微行为的真意 .....	183
小小办公桌，透视同事心理 .....	184
坐电梯时大家都在干什么 .....	187
刁难者内心到底在想什么 .....	190
喜欢双手叉腰的同事内心强势 .....	192
火眼金睛，一步到位看透上司性格 .....	195
参考文献 .....	198



## 第1章

### 了解侧写术，犯罪心理学中的专业说服控制术

在案件调查过程中，有一种常用的调查手段——犯罪侧写，它在分析犯罪以及犯罪手法的基础上识别罪犯，随之出现的是一种职业的诞生——犯罪侧写师。犯罪侧写师的突破口有很多，而任何一个突破口都是一种心理状态的外显，事实上，我们也可以将侧写术运用到人际交往中，这样，无论是职场、社交场合还是恋爱中，掌握他人的心理动态，然后对症下药，都能让我们说对的话、做对的事，然后达到我们想要的结果。

## 了解犯罪侧写与侧写师

我们都知道，人们常常提及的“心理学”有众多分支，而且能被应用到很多方面，其中就有犯罪心理学，所谓犯罪心理学，是研究影响和支配犯罪人实施犯罪行为心理结构形成发展和变化规律，以及犯罪对策的心理依据的一门学科，是一门介于犯罪科学和心理科学之间的交叉学科，既具有很强的理论性又有很强的实践性。它从心理学角度研究犯罪人形成犯罪心理和发生犯罪行为的原因过程和规律，为公安司法机关揭露和惩戒犯罪以及预防犯罪、矫治犯罪提供心理科学依据和方法。

事实上，有犯罪心理学就有侧写，那么，什么是侧写呢？

所谓侧写，指的是根据罪犯的行为方式推断出他的心理状态，从而分析出他的性格、生活环境、职业、成长背景，等等。这种对罪犯的心理画像被称为profile（一般译成侧写，也有翻译成剖绘的）。

罪犯侧写，起源于1940年，当时的美国战略情报局（中央情报局前身）要求精神病学家威廉·兰格侧写阿道夫·希特勒的心理。

而犯罪侧写师，开始于20世纪70年代，是一种经过专业训练的特殊职业。侧写师们通过对作案手法、现场布置、犯罪特征等的分析，勾画案犯的犯罪心态，从而进一步对其人种、性别、年龄、职业背景、外貌特征、性格特点乃至下一步行动等做出预测，以便警方缩小搜捕范围，



及时制止犯罪行为的延续。

第二次世界大战之后，英国的精神病学家利昂内尔·哈瓦特在英国皇家空军中工作，侧写了一串纳粹的高阶战犯可能表现出来的行为特征，以期能从一群被捕的士兵和飞行员中找出他们。

当年Brussels分析炸弹疯子的方法跟普通的精神病医生的方法正好相反，普通的方式是根据病人的心理特征预测他未来的行动，Brussels则是根据罪犯的行为方式推断出他的心理状态，从而分析出他的性格、生活环境、职业、成长背景等，这种对罪犯的心理画像被称为profile（一般译成侧写，也有翻译成剖绘的）。

基本侧写是一项常用的调查手段，它在分析犯罪以及犯罪手法的基础上识别罪犯。但也有人担忧警察局滥用侧写，因为一些人与罪犯有某些共同之处——或更有甚者仅因肤色便侵扰甚至逮捕这些人。但也有人主张，在这样一个恐怖主义和暴力犯罪肆意的年代，我们不得不依据犯罪形态而调查某些人，哪怕这种怀疑是基于一个人的种族。

最基本的侧写是通缉（BOLO）或全境通告（APB）。全境通告是指对被控犯有特定罪行的特定嫌疑人的描述，一般根据目击者的口供做出。

例如，银行抢劫案发生后，警方可能目击到犯罪嫌疑人，或者在查看监控录像后发布如下全境通告：有人最后看到嫌疑人进了一辆深蓝色的福特皮卡。他当时身穿红色T恤、黑色牛仔裤。嫌疑人是一名白人男子，身高约1米78，身材瘦削，金发，发缘后缩，左前臂上有蛇形纹身图案。

在侧写中描绘肤色很平常，一般不会引起争议。这不过是根据在犯罪现场收集的视觉证据所做的体貌特征描述，并不对其他白人（或在这件事上对有蛇形纹身、金发、发缘后缩的人）做任何评判。



我们可以将侧写进行分类：

### 1. 预测性侧写

预测性侧写让犯罪侧写更具争议性。与依据某起特定犯罪行为的证据查找特定的嫌疑人不同，预测性侧写试图推测哪类人有可能会去犯尚未犯下的罪行。

这种侧写本身并不是什么革命性的构想。警察并不仅仅对犯罪做出事后反应，他们进行巡逻、监视并试图发现可能揭示潜在犯罪行为的蛛丝马迹。

很少有人质疑警察是否有调查可疑情况或询问可疑人物的权力。警察局甚至能以犯罪侧写为由实施搜查和抓捕行动，这已得到联邦最高法院的认可。

### 2. 种族侧写

#### “9.11”后的犯罪侧写

2001年美国在“9.11”事件中受袭（以及后来对美国和世界其他地方的恐怖袭击）之后，美国格外关注机场安全调查。评论家指出，超出正常比例的“带阿拉伯体貌特征”人在机场安全检查站被扣留、搜查或盘问。

一些人认为根据“9.11”恐怖分子的种族背景，这么做合乎情理。然而，这种行为可能违反公民权利法规，至少有专家曾指出仅针对中东人群的做法弊大于利。

### 3. DNA侧写

2000年以来，DNA检验取得的进展使一些公司声称他们仅依据犯罪现场遗留的生物证据就可以确定某个人的人种特征。如果这类检验经得起科学的验证，那就可以认为这类验证类似于目击证人提供的体貌特征描述。





例如，如果警察知道嫌疑人是亚洲人种，他们就可以缩小调查范围，专门调查亚洲人。不过，警察使用这些信息的方式可能引发争议——在弗吉尼亚州的夏洛茨维尔市，警察盘查与嫌疑人的种族侧写吻合的人，并随意地要求人们主动接受DNA检验。由此引发了侵扰诉讼。

## 微反应是侧写不容忽视的信息传递员

我们都知道，警察往往是运用心理学的高手。比如，他们在抓捕罪犯的时候，假如罪犯混在人群中，实在难以辨别，这时警察会大声叫这个罪犯的名字。结果，人群中一定会有人应一声或者回头，而这个人基本上就是罪犯。心理学家分析，这时罪犯处于高度紧张的时期，忽然听到有人叫自己的名字，总会下意识地做出第一反应。

这就是微反应，其实，一个人的眨眼、回头、写下自己的真实姓名都是属于微反应，这主要指的是人在受到有效刺激的一刹那，表现出的不受思维控制的真实反应，它一方面包括眨眼、扬眉、皱鼻子等细微的面部表情；另一方面还包括耸肩、回头、颤抖等身体的细微动作。

有一次，几位警察在机场巡查，他们的目标是找出一个潜逃中的连环杀手。他们知道，这个人很有可能已经易容改装，想要抓到他并不是那么容易，因此他们提高警惕，四处寻找，不错过蛛丝马迹。

但是在找了将近半个小时之后，警察们依旧一无所获。这时候从机场外面进来一个人，看起来和其他人并没有什么区别，向着登机口走去。这时一个机场的安保人员从他身边经过时，不小心撞了他一下，那个安保人员马上向他道歉，他仅仅是点点头，并没有说话。

而这一切都被警察们看在眼里，警察们注意到，在安保人员和他身