

FBI

FBI Micro-Reaction Psychoanalysis

美国联邦警察教你无敌观察术

微反应心理分析术



- 解读细微表情
- 破解身体语言
- 瞬间洞悉人心

陈伯菡◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

208

FBI *FBI Micro-Reaction Psychoanalysis*
美国联邦警察教你无敌观察术

微反应心理分析术

陈伯茵（知名推理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

DO NOT CROSS
CRIME SCENE DO NOT CROSS

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 微反应心理分析术/ 陈伯菡著. —北京:
中国法制出版社, 2016. 9

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7834 - 2

I. ①F… II. ①陈… III. ①心理交往 - 通俗读物
IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 221145 号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

责任编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

封面设计: 李 宁

FBI 微反应心理分析术

FBI WEIFANYING XINLI FENXI SHU

著者/陈伯菡

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2016 年 10 月第 2 版

印张/14 字数/236 千

2016 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7834 - 2

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66054911

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量进学校工程”的全国唯一推广单位。关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

石楠	武杰	刘志新	彭剑锋	董欣
姜晓秋	江胜萍	刘俊萍	曹伏雨	刘雪
崔明磊	王成静	孙镇镇	马欢	陈新慧
吕中师	孙麒翔	蔺亚丁	段守正	孙赫
啜箫磊	王霆	张晓珉	张乐乐	穆利磊
陈玉新	李友广	于超	张炎	刘建梅

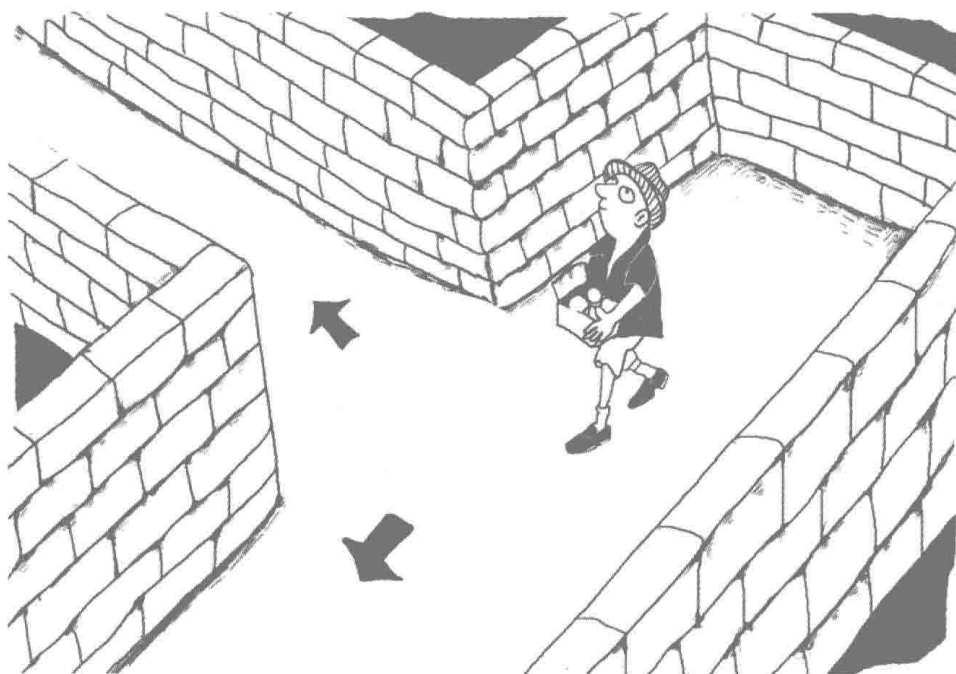
— 前 言 —

在影视作品中，FBI成了神一般的存在，神秘、强大、无所不能。现实中的FBI同样在强手如林的世界情报和执法机构中独领风骚。而支撑FBI盛名的除了先进的科技力量、强大的情报网络之外，还有训练有素、能征善战的特工。本书介绍的就是FBI特工的一项特殊本领——通过身体语言洞察人心的技能。

所谓“微反应”，指的就是反映人真实心理活动的细微表情和肢体动作。这些微反应犹如人类的本能，自发地投射出人的内心世界。捕捉这些转瞬即逝的表情动作，就能掌握对方的真实想法，在人际交往和博弈中占据先机。而FBI特工就是凭借敏锐的双眼，明察秋毫，揭穿犯罪嫌疑人的伪装，找到案情侦破的重要线索，让变态杀手、恐怖分子这些穷凶极恶的罪犯落入法网。

生活中，微反应无处不在，我们的一颦一笑、举手投足、坐卧起行都隐藏着微反应。眉头紧皱或舒展、瞳孔收缩与扩张、视线游移、抿起嘴唇、摊开双手、跷起二郎腿，这些看似寻常的表情动作背后常常有复杂的内心活动。如果你想了解对方内心所

想，把话说到对方的心坎上，得到他人的好感和认可，让问题顺利解决，就需要向 FBI 特工学习，成为捕捉和解读微反应的高手。



— 目 录 —

第一章 超级特工大本营——美国联邦调查局

打击罪犯、刺探情报、抓捕恐怖分子，FBI 特工似乎无所不能，但培养了这些超级特工的组织，最初竟只是一支 34 人的小队伍！FBI 如何发展到今天的规模？FBI 特工又有什么独家的探案秘笈？本章将会告诉你答案。

情报机构的百年历程 / 008

风口浪尖的联邦警察 / 016

第二章 心灵的自白——眼睛泄露的秘密

人们常说：“眼睛是心灵的窗户。”通过这扇窗户，你无时无刻不在向外传递信息。如何利用眼睛准确表达自己的想法？眼睛如何在不知不觉中“背叛”了你？在本章中，FBI 将告诉你：他们如何利用眼睛泄露的信息，在无声之间，识破犯罪分子的谎言。

眉眼的声音 / 024

瞳孔与情绪 / 029

视线的语言 / 033

观眼识人心 / 039

眼睛的秘密 / 045

第三章 无声的证词——笑容传达的信息

笑容是世界上最通用的语言之一。你的一颦一笑，有时能比话语更有效地反映你的情绪。FBI 告诉你：你必须像辨别谎言与真话一样，对表情传达的信息作出谨慎的判断。

虚伪假笑，看透面具 / 052

浅笑即止，意味深长 / 056

复杂表情，多样情绪 / 059

嘴唇啾嚅，暗透心情 / 065

上诊于鼻，下验于腹 / 070

第四章 沉默的指控——管好自己的双手

回顾人类进化的历程，直立行走对双手的解放让人类拥有了灵巧的双手。因此，人类也拥有了大量的手部动作。一个招呼或者一个手势，双手常常能代替你的言语。但 FBI 将告诉你：双手比话语更能出卖你。如果不想暴露隐私，就必须管好自己的双手！

手部动作的表达 / 076

常见手势的暗语 / 080

不简单的握手 / 086

手臂的力量 / 091

双手摆放有深意 / 100

不会说谎的手 / 104

第五章 诚实的身体——不由自主的腿脚

与承担了表达功能的双手不同，双脚主要负责行走与站立。不过这并不意味着双脚无法反映你的内心。“站如松，坐如钟，行如风。” FBI 将告诉你：双脚如何真实反映一个人的性格特征。

离大脑最远的双腿 / 112

二郎腿的秘密 / 117

坐姿传递的情绪 / 121

站姿表示不服 / 126

走路习惯有蹊跷 / 134

脚踝也能看出问题 / 142

腿部动作与情绪 / 149

第六章 细节的破绽——出卖内心的动作

最容易被忽略的地方，往往承载了最多的信息。想知道如何练就从小枝末节中找到关键信息的能力吗？让 FBI 来告诉你答案。

头部动作解读 / 156

选位、坐姿与性格 / 162

睡觉姿势玄机 / 169

身体动作符号 / 175

第七章 日常的行为——记录生活的点滴

真正练就判断微反应的能力，必须回归到日常生活中。衣食住行，一举一动。从餐桌到酒桌，从打电话到吸烟……这些生活点滴中，哪些信息值得关注？最后一句忠告：结合具体情境，解读行为规律，才能直达对方内心深处。

吃货是怎样炼成的 / 184

酒桌上的千姿百态 / 188

吸烟的人并不寂寞 / 194

打电话的动作密码 / 201

动作习惯昭示内心 / 209

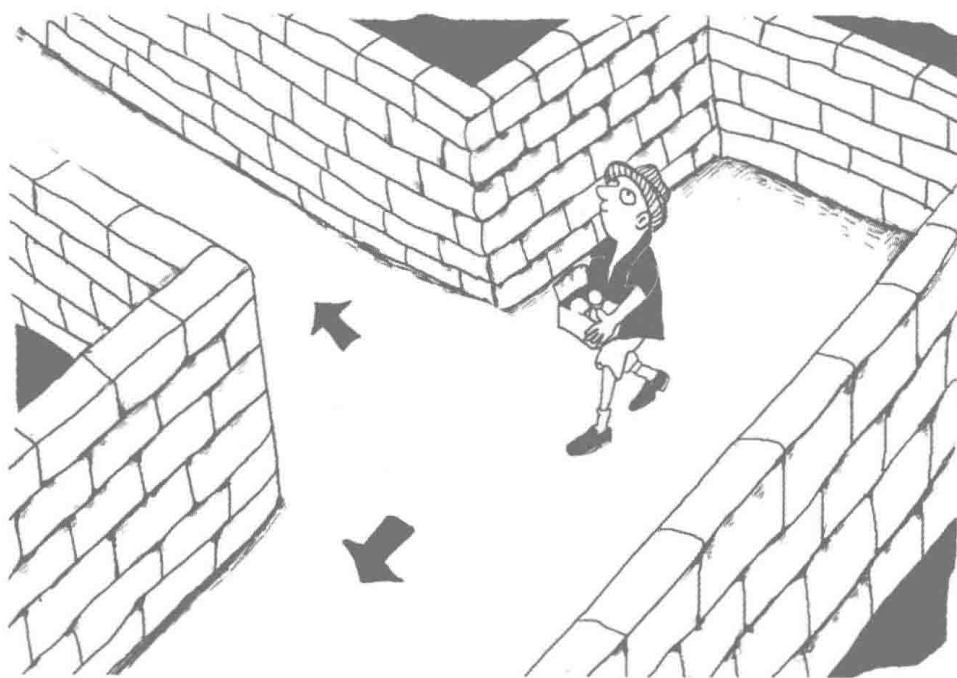
—— 前 言 ——

在影视作品中，FBI成了神一般的存在，神秘、强大、无所不能。现实中的FBI同样在强手如林的世界情报和执法机构中独领风骚。而支撑FBI盛名的除了先进的科技力量、强大的情报网络之外，还有训练有素、能征善战的特工。本书介绍的就是FBI特工的一项特殊本领——通过身体语言洞察人心的技能。

所谓“微反应”，指的就是反映人真实心理活动的细微表情和肢体动作。这些微反应犹如人类的本能，自发地投射出人的内心世界。捕捉这些转瞬即逝的表情动作，就能掌握对方的真实想法，在人际交往和博弈中占据先机。而FBI特工就是凭借敏锐的双眼，明察秋毫，揭穿犯罪嫌疑人的伪装，找到案情侦破的重要线索，让变态杀手、恐怖分子这些穷凶极恶的罪犯落入法网。

生活中，微反应无处不在，我们的一颦一笑、举手投足、坐卧起行都隐藏着微反应。眉头紧皱或舒展、瞳孔收缩与扩张、视线游移、抿起嘴唇、摊开双手、跷起二郎腿，这些看似寻常的表情动作背后常常有复杂的内心活动。如果你想了解对方内心所

想，把话说到对方的心坎上，得到他人的好感和认可，让问题顺利解决，就需要向 FBI 特工学习，成为捕捉和解读微反应的高手。



— 目 录 —

第一章 超级特工大本营——美国联邦调查局

打击罪犯、刺探情报、抓捕恐怖分子，FBI 特工似乎无所不能，但培养了这些超级特工的组织，最初竟只是一支 34 人的小队伍！FBI 如何发展到今天的规模？FBI 特工又有什么独家的探案秘笈？本章将会告诉你答案。

情报机构的百年历程 / 008

风口浪尖的联邦警察 / 016

第二章 心灵的自白——眼睛泄露的秘密

人们常说：“眼睛是心灵的窗户。”通过这扇窗户，你无时无刻不在向外传递信息。如何利用眼睛准确表达自己的想法？眼睛如何在不知不觉中“背叛”了你？在本章中，FBI 将告诉你：他们如何利用眼睛泄露的信息，在无声之间，识破犯罪分子的谎言。

眉眼的声音 / 024

瞳孔与情绪 / 029

视线的语言 / 033

观眼识人心 / 039

眼睛的秘密 / 045

第三章 无声的证词——笑容传达的信息

笑容是世界上最通用的语言之一。你的一颦一笑，有时能比话语更有效地反映你的情绪。FBI 告诉你：你必须像辨别谎言与真话一样，对表情传达的信息作出谨慎的判断。

虚伪假笑，看透面具 / 052

浅笑即止，意味深长 / 056

复杂表情，多样情绪 / 059

嘴唇啾嚅，暗透心情 / 065

上诊于鼻，下验于腹 / 070

第四章 沉默的指控——管好自己的双手

回顾人类进化的历程，直立行走对双手的解放让人类拥有了灵巧的双手。因此，人类也拥有了大量的手部动作。一个招呼或者一个手势，双手常常能代替你的言语。但 FBI 将告诉你：双手比话语更能出卖你。如果不想暴露隐私，就必须管好自己的双手！

手部动作的表达 / 076

常见手势的暗语 / 080

不简单的握手 / 086

手臂的力量 / 091

双手摆放有深意 / 100

不会说谎的手 / 104

第五章 诚实的身体——不由自主的腿脚

与承担了表达功能的双手不同，双脚主要负责行走与站立。不过这并不意味着双脚无法反映你的内心。“站如松，坐如钟，行如风。” FBI 将告诉你：双脚如何真实反映一个人的性格特征。

离大脑最远的双腿 / 112

二郎腿的秘密 / 117

坐姿传递的情绪 / 121

站姿表示不服 / 126

走路习惯有蹊跷 / 134

脚踝也能看出问题 / 142

腿部动作与情绪 / 149

第六章 细节的破绽——出卖内心的动作

最容易被忽略的地方，往往承载了最多的信息。想知道如何练就从小枝末节中找到关键信息的能力吗？让 FBI 来告诉你答案。

头部动作解读 / 156

选位、坐姿与性格 / 162

睡觉姿势玄机 / 169

身体动作符号 / 175

第七章 日常的行为——记录生活的点滴

真正练就判断微反应的能力，必须回归到日常生活中。衣食住行，一举一动。从餐桌到酒桌，从打电话到吸烟……这些生活点滴中，哪些信息值得关注？最后一句忠告：结合具体情境，解读行为规律，才能直达对方内心深处。

吃货是怎样炼成的 / 184

酒桌上的千姿百态 / 188

吸烟的人并不寂寞 / 194

打电话的动作密码 / 201

动作习惯昭示内心 / 209

第一章

超级特工大本营

——美国联邦调查局

打击罪犯、刺探情报、抓捕恐怖分子，FBI 特工似乎无所不能，但培养了这些超级特工的组织，最初竟只是一支 34 人的小队伍！FBI 如何发展到今天的规模？FBI 特工又有什么独家的探案秘笈？本章将会告诉你答案。

