



一分钟读懂人心

FBI 教你 瞬间

掌握超级阅人术

让你第一时间看透对方



谁能告诉我他是虚情，还是假意？我该防守，还是进攻？不用绞尽脑汁，阅人术就是法宝！

它能让你一眼看透他人心理，轻轻松松成为交际达人。

齐白 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 第八辑 ·

一分钟读懂人心

FBI教你 瞬间掌握超级 阅人术



书立方

齐白 编著

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟读懂人心：FBI教你瞬间掌握超级阅人术/齐白编著. —重庆：重庆出版社，2012.11

(书立方·第8辑)

ISBN 978-7-229-05876-0

I. ①一… II. ①齐… 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(2012)第267610号

书立方 第8辑



一分钟读懂人心：FBI教你瞬间掌握超级阅人术

齐白 编著

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作： (www.rzbook.com)

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：890mm×1300mm 1/64

印张：90 字数：2100千字

版印次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价：300.00元(全30册)

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

前言

中国有句俗语，叫作“人心隔肚皮”，人的内心难以捉摸，要想得知一个人的真实想法实属不易；还有一句成语，叫作“路遥知马力日久见人心”，想要完全认识一个人，必须经过长时间与其接触，才能知道他的善恶。但是，随着时代的发展，“时间”成为越来越浪费不起的宝贵资源，警察不会花费大量的时间和精力去等待嫌疑人自己开口承认犯罪事实，商人更不会拿出大把的时间去慢慢了解商业伙伴的诚信，人们希望用最短的时间去了解一个人、辨别事情的真伪，于是“阅人术”这门科学随着前人经验的不断累积，逐渐成形并日臻完善了。

有人可能会对“阅人术”感到陌生。“阅人术”并不是舶来之物，也不是高手秘而不宣的绝招，它不分古今、无论国内外，更不计年龄，就连少不经事、玩世不恭的贾宝玉，也是一个精通超级阅人术的大师级人物。贾宝玉与林黛玉第一次见面，宝玉只是通过观察黛玉的眉毛、眼睛、面颊、喘息和动作，就已经判断出了黛玉易忧、多情、敏感等性格特征，其准确度之高让人赞不绝口。所以说，“阅人术”并不神秘，只要我们认真学习并勤加练习，完全可以掌握，然后像FBI精英一样，在短短的一分钟之内将别人看穿！

目录

一分钟读懂人心：FBI教你瞬间掌握超级阅人术

第一章 只需一分钟，FBI即可看透你

- 神奇的阅人术 6
- 一个谎言，千百个漏洞 14
- 究竟是谁出卖了你 19
- 阅人术，FBI的万能法宝 25
- 别被他的外表所迷惑 29

第二章 FBI教你练就火眼金睛

- 注意那张表情丰富的脸 37
- 手势表达了他的内心 52
- 腿脚的姿势出卖了他自己 62



试读结束：需要全本请在线购买：

www.ei



第三章 ▶ 听，他开始说谎话了

- 谎言是自我保护的本能 73
- 谎言都是这样开场的 90
- 他的音调和词汇为何变了 106

第四章 ▶ 见招拆招，有效沟通获取真实信息

- 知己知彼，战无不胜 116
- 做一个合格的倾听者 135
- 让对方信任你的第一印象 156
- 化解他人敌意的策略 174



第一章

只需一分钟，FBI即可看透你

当人类的语言变得越来越没有可信度的时候，我们不得不像 FBI 探员一样，来研究人们的面部表情、肢体动作，借此来读懂他人的真实想法。这就是阅人术的真谛。



神奇的阅人术

当人类文明发展到我们这个阶段时，出现了一个很奇怪的现象，那就是人人将自己的心包裹在严严实实的“保护壳”里，这层“保护壳”可以使自己免受别人的攻击，也让别人无法一眼看穿你。但是这层“保护壳”又是很脆弱的，因为它在阅人术面前形同虚设、不堪一击。

☹️ 你了解“阅人术”吗

“阅人术”简而言之就是在短时间内对一个人的善恶、品性、能力和真实想法做出正确判断的技术，判断的正确与否和做出判断的时间长短与阅人者的熟练程度有关。它涵盖了心理学、面相学、微表情、读心术等学问，是一门深奥复杂的社会学知识；但从另一方面讲，“阅人术”又是一门人际交往的艺术，也是一件与人沟通的工具，它渗透于人与人交往的任何环节中，我们在潜意识中无时无刻不在使用它，所以它又浅显易懂。

初学者一般都会对阅人术有一定的误解，认为解读一个人的脸色、表情和语言就是阅人术。这样的想法是很肤浅的，阅人术不只是阅读一些表面的东西，它的精髓更在于能深入地了解被阅者的内心，去伪存真，从本质上去把握一个人。即使学习了一段时间后掌握了全部的相关知识，没有大量详细的实战经验仍然不会阅人。我们常说的“读万卷书，不如行万里路，行万里路，不如阅人无数”就是这个道理。

然而，这样一件经常使用的工具，在生活中却经常被我们用错或忽视，由此导致的



结果主要表现为以下反应——“我看人很准的，这次居然看走眼了”、“他怎么会欺骗我呢”、“我竟然领会错了他的意思”等抱怨的话语。你是否曾经平心静气地想过这个问题——你真的了解阅人术吗？好好想一下，请做出回答。

这个问题的答案你可以不告诉任何人，只要你自己清楚就可以，这是你阅读自己的一面镜子，它可以将你的性格、人品和内心反射出来——如果你的答案是否定的，承认自己并不了解阅人术，那说明你是一个心态良好、善良、勇于承认自己缺点并奋发上进的人。因为阅人术这门学问从古至今、从国内到国外、从孩童到长大成人，没有任何人、任何书籍和课程教授你学习它。如此稀少的学习资料，你又怎能深入学习甚至精通呢。

但是像其他的工具和技能一样，阅人术并非让人可望而不可即，我们通过系统学习，然后再多加训练，还是可以达到熟练运用的。所以，即使你不了解也没关系，因为本书将带你领略阅人术的独特魅力。

🧠 剖开大脑看门道

人的大脑是人一切思维行动的命令者，要想学习阅人术，首先要了解人的大脑。

随着当今科技突飞猛进的发展，通过功能磁共振成像扫描和中枢成像技术的发展，科学家已经尝试借助相关软件来对大脑进行解读了。经过多年的科学研究，科学家根据司职不同，大体将大脑分为三部分，引用美国医生、神经学家保罗·麦克莱恩 (Paul MacLean) 的说法，那就是人类大脑是由爬虫类脑（脑干）、哺乳动物类脑（边缘系统）和人类大脑（新皮质）组成的。

首先是被称为爬虫类脑的脑干。

脑干也叫原始脑，是人类大脑最古老和最小的部位，也是所有动物大脑的核心部分，它掌管着所有动物的本能活动。尽管它已经进化了数百万年，但依然与爬虫动物的大脑一样（不仅样子一样，而且功能也一样）。爬虫类大脑控制着动物和人类的本能和直觉，维持着生命大部分的基本功能。例如当机体感觉到饿了，就会自己找食物吃；到了繁衍的发情期，就会找异性去交配；当遇到危险时，要么奋力



战斗，要么迅速逃跑。

虽然爬虫类大脑的功能十分单一，也不能凸显出人类比其他动物高级的特性，但它的指令在阅人术的使用过程中却不可忽视。

其次是边缘系统，即哺乳动物类脑。

之所以称它为哺乳动物类脑，是因为边缘系统是动物进化到哺乳类动物阶段所形成的特有的脑。它主要包括杏仁核和海马体，主管着人类的情绪和感觉功能。这是哺乳动物类脑优于爬虫类脑的关键，也是哺乳动物像爬行动物一样“冷血”的核心器官。

边缘系统对我们周围世界的反应是条件式的，它能够对环境做出相应的判断，所发出的信息也是最真实可信的。另外，边缘系统也是我们的情感中心。各种信号从这里出发，前往大脑的其他部位，而这些部位各自管理着我们的行为，有的与情感有关，有的则与我们的生死有关。一个人在心理压力非常大时神色紧张和流汗的现象，正是边缘系统对周围环境最真实的第一反应。

最后一部分是人类大脑，即新皮质。

新皮质是哺乳动物进一步进化到人之

后才加入的，因此也是人类所特有的高级系统。这部分脑负责高级认知和记忆，让我们有能力去记忆、计算、分析、解析和产生直觉，因此也被称为思考大脑。正是这部分大脑将我们与其他哺乳动物和灵长类动物区分开来，也正是这部分大脑让我们有了经济、社会和文化。不过，它也是大脑中最不诚实的部分，因此它也被称为“爱说谎的大脑”。我们的这部分大脑会行骗，而且经常行骗。在阅人的过程中，遇到的障碍就是这个爱说谎的大脑所下达的指令。

爬虫类脑、哺乳动物类脑和人类大脑，三者虽然有高低之分、先后之别，但缺一不可，它们共同维持着人类大脑的运行，让它们的主人不仅能够生存下去，而且还要活得有尊严、有价值。当人们学会了趋利避害之后，谎言、伪装、装腔作势便产生了。

你阅人，人也阅你

人类的天性决定了人类群居的生存状态。作为群居动物，个体的人是不可能离开其他人单独生活的，所以，用以满足生存的吃、喝、



住、行都需要你与其他人打交道，谁也躲不过这一法则。

然而人与人之间的交际，说起来既复杂又简单——简单之处在于，人与人之间的关系千百年来不外乎以下几点：要么喜欢，要么讨厌；要么害怕，要么亲近；要么真诚对待，要么谎言对之。说起来确实很简单，但简单之中又充满着无数的变数，上一秒明明是喜欢，但下一秒却因为一点小事态度有了一百八十度的转变。

以上两点，决定了你在纷杂的人际交往中应该学会阅人术的必要性。要处世，先识人，它是处世的基础。一个人的表情变化、无意间举手投足的小动作和话语中的弦外之音等，都会将他的真实想法泄露给你。人们都在拼命地掩饰自己，但人们又无法将自己掩饰得天衣无缝。

有人或许会说，我对阅人术不感兴趣，所以我不可以去学习阅人术。实际上，这种想法是相当错误的，你不去主动解读别人，并不意味着别人就不会来解读你。当你与别人接触时，为了防止别人解读你，故意摆出

一副冷若冰霜的姿态，那么别人就会认为你城府很深，难以捉摸，或者认为你自命清高，对别人不屑一顾。可能你很想与这个人接触，但由于你给他的第一印象很差，在接下来的日子里，他不仅会对你敬而远之，而且还会处处提防着你。

所以，阅人是相互的，你在阅读别人的同时，别人也在解读着你。我们学习阅人术并不是一味让我们去揭穿别人的谎言，而是要我们在人际交往过程中，本着和谐共赢的原则，在既不误解别人、又不会被别人误解的前提下，做到更加有效的沟通。





一个谎言，千百个漏洞

人类行为分析专家通过测试得出结论：人是最喜欢说谎的动物，一个成年人平均每日最少要说谎二十五次。人类大脑所拥有的高超的智商和情商，让他可以轻松地驾驭自己的语言和表情，使虚假的信息像事实那样表现出来，以达到欺骗别人的目的。

一个谎言十个掩

一个谎言从诞生到消失的过程，遵循一个不成文的定律，这个定律被称为“一比十定律”。

所谓“一比十定律”，是指制造一个谎言后，需要用十个谎言来掩盖这一个谎言。其实很多时候，要掩盖一个谎言所需要的谎言不止

十个，还可能会是上百个、上千个，甚至用一辈子的时间来圆这个谎，最终，或许还是没有掩盖住事情的真相。

根据马克思主义哲学论的因果关系来分析，凡事有果必有因。但是谎言的诞生却很突兀，它的诞生不仅不是在事实基础之上产生的，而且还扭曲了事实，凭空产生。因此谎言产生之后，要想延续下去不被发现，需要用更多的谎言来支撑。

2011年4月，FBI探员在调查某议员时，在其家中的冰箱里发现了9万美金。当局怀疑议员涉嫌受贿，并将其与尼日利亚一家公司的商业合作关联在了一起。当FBI探员询问议员





这笔钱的来源时，议员谎称这笔钱是自己从薪水里扣下私藏起来的，目的是躲避妻子耳目。但 FBI 探员立即将议员的账户进出明细拿了出来，账单显示议员近一年的薪水都一分不差地存入了户头，就算是支出也是在商场、超市直接刷卡消费。议员意识到自己的谎言要被揭穿了，又谎称这是很久前自己托朋友购买基金的利润分红。因为时间已经很久，而且他口中所说的这位朋友又已经离世，他便大胆地捏造了时间、地点和购买的基金种类等。

在议员看来，他编造的一系列谎言天衣无缝，然而魔高一尺道高一丈，FBI 探员很快就将他的这一系列谎言一一揭穿。这一系列的谎言，正是为了要掩盖他接受贿赂的这一事实，完全符合“一比十定律”。然而再多的谎言也未能掩盖住事实，因为——再完美的谎言，也是有漏洞的。

再完美的谎言也有漏洞

凡事有果必有因，扭曲事实的谎言因为没有真实的基础支撑，只要稍加思考，这些貌似完美的谎言都会漏洞百出。