

FBI识谎技巧

如果无法阻止别人说谎

FBI

那就学会永远不要上当



一分钟 识破谎言



跟FBI学瞬间破解身体语言



是否想看透他的内心？是否想揭穿他的谎言？
一分钟让你透视所有伪装，让谎言无所遁形。
这不是超能力，你也可以做到！

移然 编著

重庆出版集团 重庆出版社

• 书立方系列 •

一分钟识破谎言

跟FBI学瞬间破解 身体语言



书立方

移然 编著

重庆出版集团



重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟识破谎言：跟FBI学瞬间破解身体语言/移然
编著. —重庆：重庆出版社，2011.4

(书立方·第4辑)

ISBN 978-7-229-03879-3

I. ①一… II. ①移… III. ①身势语—通俗读物

IV. H026.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第047771号

书立方系列



一分钟识破谎言：跟FBI学瞬间破解身体语言

 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：120 字数：2800千字

版印次：2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定价：400.00元 (全40册)

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

一分钟识破谎言：跟FBI学瞬间破解身体语言

出 版 人 罗小卫
责任编辑 陈建军
特邀审校 慧眼文化
佳文编校工作室
文图编辑 肖 雪
美术编辑 何冬宁
封面设计 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
图片提供 宫凯波



书立方

系列

前言

要想真正了解一个人，光凭语言表达是远远不够的。人类大脑和身体的构造是如此精密、复杂，它绝不会只选择如此单一的形式来表达自己的。每个人在表明自己的态度与情绪时，还会辅以很多有趣、诚实并且内容丰富的非语言行为。具备细致观察能力的人，可以通过这些非语言行为所提供的线索，在别人未开口之前就发现他内心的真实想法，在别人撒谎的时候看穿他想要掩饰的事实，在别人自己都未曾察觉的时候掌握他的心理状态。这不是夸大其辞，非语言行为就是这么神奇！

让自己具备一双“识人慧眼”，这是每个人都期望的事。要想具备这一能力，需要在生活中不断积累社会经验，与不同类型的人打交道并仔细思量他们的想法。通过各类实践磨炼之后，人生阅历会随之增长。对其中一些细心观察、耐心思考的人来说，“慧眼”也会随之而来。而本书的出现，将为那些需要观察并了解别人的人提供最细致翔实的指导，让他们可以通过借鉴别人的经验、利用已经过千百次考验的准则来判断别人的心理状态，聆听那些没说出来的话，让你的前进之路更加顺畅。

目录

一分钟识破谎言：跟FBI学瞬间破解身体语言

第一章▶看脸：五官都会说话

- 秘密出卖者：表情 6
- 来自心灵之窗的消息 12
- 不说话的嘴告诉你什么 20
- 舌头的信号 27
- 眉毛与鼻子泄露的秘密 31
- 下巴及其他表情的信号 37
- 【FBI训练营】谎言线索：眼睛 43

第二章▶看手：另外一张脸

- 最忠诚的情绪传达者 44
- 冒汗的手与颤抖的手 50
- 表达自信的手 55
- 不开心的手 62
- 与大脑同步的手 68
- 【FBI训练营】举手投足皆成文 73

第三章▶手臂：情绪外延的传达者

- 手臂丈量情绪幅度 74
- 被禁锢的手臂 80
- 领地维护与身体距离 85
- 拥抱：最炙热的情感表达 91
- 叉腰：手臂的宣言 94
- 【FBI训练营】身体是个测谎仪 101

第四章▶看脚：最遥远却最诚实

- 你的脚也在说话 102
- 不安分的脚是快乐的 107
- 脚引导心的方向 113
- 负面情绪：踢脚和锁脚 118
- 膝盖的语言 123
- 让腿和脚有个好心情 127
- 从步态中看性格 133
- 【FBI 训练营】身姿测谎 137

第五章▶看身：躯干的边缘行为

- 喜欢？厌恶？身体告诉你 138
- 敞开胸怀 144
- 胸前铸造的心防 149
- 鞠躬的敬意 153
- 写在胸膛的愤怒 157
- 不容忽视的肩膀情绪 162
- 服装和裸露 165
- 【FBI 训练营】大脑边缘的细微反映 169

第六章▶小动作，大信号

- 边缘反应 170
- 冻结反应 176
- 逃跑反应 181
- 情绪信号 185
- 【FBI 训练营】非语言的奥秘 191



第一章

▶ 看脸：五官都会说话

除了语言之外，面部是用来表达情绪最频繁的身体部位了。所有的人在痛苦的时候都会紧锁眉头或掉下眼泪。然而，很多时候我们也会在不开心的时候露出笑容，那些装出来的笑脸便是身体谎言的一种，要想真正了解一个人的情绪和内心，就必须仔细观察他面部的每一个细节变化，并从中找到真相。



秘密出卖者：表情

面部表情是我们表达情绪的必备方式，很多时候我们可以通过微笑、皱眉等方式来表示自己愉快与否。这种情绪表达方式因其直接，并具备高度的识别性而在生活中常被用到，不管表达者还是识别者，都可以很快认识到它所

代表的含义。

负面情绪表达

在现实社会中，人们并不会时常都直白地表达自己的情绪，多数时候他们都将自己的真实情感隐藏起来，尤其是在本身感到不愉快而又不愿意被人发现的时候。

表情的制造者是面部肌肉，通过分析各肌肉群所担负的不同职责，可以更加直接地认识到表情的真实含义。如果一个人要隐藏自己的真实情感，就必然会调动自己想表达情感所需要的肌肉，而表达他真实感受的肌肉则会处于被控制的状态，这一状态正是泄露秘密的根源。

当一个人身处消极的情绪中时，他的下颌肌肉、鼻子附近的肌肉以及眼睛、嘴巴肌肉是主要的表现区。当我们对身边的人有些厌恶、反感，对自己所处的环境感到恐惧，或对别人的言行感到气愤、不愉快的时候，下颌肌肉就会感到紧绷，鼻翼在不由自主的情况下会扩张开来，眼睛也会微微眯起。有时候，当一个人的愤怒达到一定程度，他的嘴唇会紧闭起来，好像要将它隐藏似的。而怒火积聚到更高级别



时，嘴唇则会微微发抖。

有些负面的情绪不至于非常激烈，但也可以通过一些蛛丝马迹被发现：当一个人感到非常紧张的时候，他的眼神往往聚焦在某一点上不肯移动。

被隐藏的不愉快

生活中，很多人并不会直接地表达自己的愤怒，不会让自己的表情过于狰狞、扭曲，社会性的要求让大家不得不掩藏自己的真实感受。因此，要发现一个人是否真的不愉快，就需要去寻找表情中的蛛丝马迹。

对于心情烦躁的人来说，即使他们不肯表现出焦躁不安的样子，也会流露出一些非语言信息，通过肢体动作和表情来发泄自己的不满。这种发泄往往是隐性的，或被他的语言掩盖，或被其他其他的动作遮蔽，而且出现的时间往往很短暂，要想获得一个人被隐藏的不愉快信息，就要细腻观察并抓取有效信息。

在警匪片或者武侠片中，时常会有一些很激烈的矛盾冲突，因此让演员不得不表现出非常夸张的愤恨。而因剧情的需要，有些愤恨要

被观众察觉却不能直接表达，以免被剧中其他的人物发现。这种隐藏不愉快的要求被职业演员很好地做了处理。成龙常常会饰演一些正义却受到上司压迫的小警察，当他处于对上司不满却又不敢表达的时候，我们会很容易从他的面部表情中观察出来，他不断闪烁的眼神、微微斜的嘴角以及不经意间的一次撇嘴，都在传递着这些信息。

演员们表达情绪的表情是经受过长期训练的，因此非常具有典型性。而在现实生活中，人们则很少使用类似的表达方式，否则会被认为太过夸张。要观察现实中人们隐藏的不愉快，就需要通过更为细腻的观察比较。有一些表情是在故意传递某些信息，因此会误导人们的判断；而有一些表情则一闪即逝，或被其主人刻意隐藏，错失它则会让我们走入歧途。

正面情绪

当人们感到快乐的时候，更容易在表情上作出反应，不管是露齿而笑，还是眼神中溢出的开心，都足以说明他的情绪正处于亢奋之中。在生活中，很多人不会掩饰自己的愉悦，所以



在观察这种信息的时候，我们会得到很多便利，相对于负面情绪显得更为轻松一些。就算是在某些特殊的、不能表露得意的时刻，我们也可以寻找到较为明显的相关信息。

面部表情无可辨认的时候，就好像一个水龙头被关紧，主人对大脑下达了命令，要求面部肌肉控制自身的运动，不能透露出相关的信息。但水管中的水却必须要泻出，那么它一定会寻找其他的途径，观察者不能获取面部信息，或表情不足以帮助判断时，则有必要观察其他部位，找到辅助判断信息。

在公司年终大会结束之后，大家都得知今年的奖金数额似乎不大，远低于去年。这个消息让众人感到沮丧，但其中一个同事却获知自己在年会上将会获得委任状，成为部门经理。这个好消息让他感到兴奋，但在纷纷抱怨不已的同事面前，又不能表现出他此刻的心情，因此他努力抑制着自己的情绪。

而一个善于观察的同事却敏锐地发现了他的不同，并悄悄地问他：“是不是有什么好事？”

这位即将擢升的员工平静地说：“并没有。”但他的脚却在桌子下一直弹动着。

对于那些得到礼物的孩子来说，当他们坐在椅子上等待打开盒子的刹那，脚都会不由自主地弹动。孩子们对于这个小动作从来不加掩饰，因为很多时候这个动作的出现都是他们下意识的行为。成年人在某些愉悦的时候，也会抖动脚腕，这同样也是愉悦信息的传达。

传达正面信息，表达愉悦情绪的时候，人们面部的肌肉会得到完全的放松，额头上的皱纹也会舒展开来，嘴角原本紧绷的肌肉变得松弛，人们会将自己的唇形毫无保留地呈现出来，因为它们已经无需隐藏也无需受到控制了。

在常见的正面情绪动作中，除了面部信息，脖子的变化也应该被归纳在表情的范畴。当人们感到开心的时候，往往喜欢将脖子歪到一边。这不仅是因为颈部肌肉的放松，也是一种心理上对别人的欢迎。作为最脆弱部位之一的颈部，一向都代表着人们的安全感所在，当它歪向一边，完全展示出来，则充分说明主人感到很舒适。在处于陌生的环境或者紧张的情绪中时，人们大多数会选择低头、弯脖子，而不是将它歪过来展示。而事实上，要在这种环境做出歪头的动作，似乎也显得比较难。



来自心灵之窗的消息

眼睛之所以被称为心灵之窗，是因为它可算是除嘴之外最善于表达的人体器官了。通过眼神的变幻，可以透露出开心、悲伤、舒适以及痛苦的情绪，也可以流露出一个人的情感和思想。在古老的东方秘术之中，眼睛更被认定可以透露出一个人是否良善的信息。

眼睛的反射性

人体很多器官在进化的过程中都担负起了保护自身的作用，通过手、足等肢体可以让人体免受外界的伤害，而通过表情的变化，可以让人的心理安全感得到满足。眼部肌肉也在这一过程中得到了进化，它所反射出的思维变化则显得更为直接。



眼部肌肉具有超凡的反射性，这是因为眼睛作为人体最为脆弱的器官之一，极易受到来自外界的攻击。而它又身处人体最顶端的面部，最易引起敌人的注意。在飞沙走石的恶劣自然环境之中，狂风和沙砾会形成对眼睛的伤害；在充满斗争的自然界中，动物们也会首先瞄准对手的眼睛作为进攻点。因此，保护眼睛的任务显得尤其重要，眼部肌肉在这个过程中也得到了十足的锻炼，让它们可以做出快速、积极的反应。

眼睛的反射性不只在于它对外来袭击的反应，当人体其他部位遭遇到攻击时，它也可以做出快速的反射。在阳光较为强烈的环境之中，眼周肌肉会快速调动，让瞳孔收缩，进而保护眼睛不受光线的刺激，这也是对自身的一种保护。





受到惊吓的眼睛

眼睛对外界刺激所做出的反应极为快速，这一方面得益于它的构造，让它变得敏捷无比；而另一方面，这种快速的反应习惯也让眼睛产生的反应常常快于大脑。当人遭遇到重大的刺激时，大脑的指令尚未到达之前，眼睛便会做出直接的反应。这就是为什么我们常常看到有些人在听到重大消息时，总是会不由自主地露出惊喜的表情，接着才会努力抑制住自己情绪的原因。

在表达负面情绪的时候，眼部的动作时常较为夸张，它会忽然睁大。这种睁大并不是简单地撑起自己的眼皮，让眼球暴露出来，而是同时具有瞳孔扩张的表现。遭遇到重大打击的人，以及听到让人吃惊的消息时，这个变化便会出现。

在班级所有的学生之中，安文算是一个非常冷静的孩子，他常常显得非常理智，不会为任何消息而感到吃惊，更不会轻易发怒。同学们为了逗他，便会时常编造一些谎言来吓唬他，想要看看他是否真的是一个处变不

惊的人。

在某一天的清晨，有一个同学忽然冲进教室，对安文说：“你母亲在校门口被车撞了，已经送去医院了！你快去看看吧！”

在听到这个消息的一瞬间，安文以为是真的，他顿时惊慌失措。但一看到周围同学忍住笑的表情，他才明白这只是一个恶作剧，于是他让自己快速地冷静下来，说：“她这几天在出差，怎么可能在校门口出现呢！”

原以为可以蒙混过关，但同学中细心的人还是发现了安文的破绽，她说：“你刚才确实被吓到了，因为我看到你的眼睛忽然睁大，说明你真的很震惊。”

受到惊吓的眼睛之所以会忽然睁大而不是紧闭起来，是因为眼睛是大脑采集信息的重要工具，通过它可以获知很多周围世界发生的事情，提供信息让大脑做出判断。瞬间睁大的眼睛和扩张的瞳孔可以让更多的光线进入到眼睛之中，这些光线也可以携带更为密集的信息，通过视觉来输送消息。

当大脑获得了足够的信息，并且做出自己的判断时，原本因惊吓而扩张的瞳孔会收