

FBI

读心术



破解行为背后的心理秘密



循着蛛丝马迹，秒杀心理防线，瞬间掌控人心，
这就是FBI的超强读心术，
学会它，你将完全掌握人际交往的主动权。

移然 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 第8辑 ·

FBI读心术 破解行为背后的 心理秘密



穆然 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

FBI读心术：破解行为背后的心理秘密/移然编著. —重庆：重庆出版社，2012.11

(书立方·第8辑)

ISBN 978-7-229-05876-0

I. ①F… II. ①移… III. ①心理交往—社会心理学—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266821号

书立方 第8辑



FBI读心术：破解行为背后的心理秘密

移然 编著



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(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

虽然肢体语言在人类的进化过程中占据了重要位置，但是直到20世纪才开始有科学家注意到它。如今，大多数科学研究已经证明，语言的主要作用是传递信息，肢体语言则在人与人之间的沟通中发挥了无可替代的作用，有些时候它甚至可以取代语言发挥传递信息的功能。因此，那些训练有素的人可以不用听别人说什么，只凭观察表情和动作，就能判断出对方要表达的内容。

要掌握肢体语言的丰富内涵，并不需要进行多么复杂的训练，你只需要每天抽出一点时间观察身边的人，研究他们的肢体动作，就可以对它有深刻而又生动的认识。只要有人的地方，就有交际的存在，就会有肢体语言的舞台，自然也是学习的课堂。

学习解读肢体语言，不止是为了让我们更加准确地明白别人的心理本质，了解他们的内心世界，更是为了我们能够有意识地控制自己的行为。一个懂得肢体语言的人必然是善于体察别人、关心和在乎别人的人，他也将会成为最值得信赖的朋友、最值得倾诉的对象以及最受欢迎的人。

目录

目
录
读心术：破解行为背后的心理秘密

第一章▶从眼神读懂心语

- 珍视你的眼 6
- 什么样的眼神最迷人 11
- 如何让你的眼睛会放电 18
- 解读眼神的读心术 25
- 你的眼睛该往哪儿放 32

第二章▶微笑背后的真实心理

- 一眼看透真心假笑 39
- 浅浅一笑意蕴深远 46
- 笑能为你带来什么 54
- 嘴形泄露笑的本意 61
- 让我们笑到流泪 69

第三章▶手传心声

- 会说话的手 77
- 两只手的二重唱 85
- 登上山巅的胜利之手 94
- 掌心的秘密 103
- 握手有讲究 111

第四章▶利用好腿的表演

- 腿才是一切的根基 120
- 从站姿看出态度 128
- 不安分双腿的坐姿 136

- 爱出位的脚踝 143
- 别展示这些消极腿 151

第五章 你熟悉却不懂的语言

- 你会点头吗 158
- 摆动头颅的深意 165
- 让你更强悍的姿态 172
- 你不该这么坐椅子 179
- 管好你的手 186





第一章

▶ 从眼神读懂心语



珍视你的眼

所有灵长类动物中，只有人类的眼睛有明显的眼白。眼白又称之为巩膜，它是帮助人类实现目光变化和交流的重要工具，要将目光定位在某个点，就需要巩膜发挥作用。就算是和人类最接近的猩猩，它们的眼睛也是纯黑的，这也让猩猩的猎物无法捕捉到它们的目光，因此不知道自己是否被发现了。

用眉毛打招呼

人们轻轻地将自己的眉毛抬起，这是一种向远处的人打招呼的动作。不管在东方还是西

方，人们都有这样的习惯，只是幅度大小不同而已。甚至在远古时代，这个动作就很普遍了，用眉毛打招呼是人类的本能。

日本文化中，一个人将眉毛迅速抬起并瞬间恢复到原位，是一件非常不礼貌的事。虽然你这么



做只是为了让人注意到你的脸，传递你问候他人的信号，但在日本人看来，这个动作很粗鲁，而且有明确的性暗示。

大多数人对轻抬眉毛这个动作的感受是正面的，但有时候，抬起眉毛的动作也和惊讶、恐惧等情绪有关。当人们瞬间抬高眉毛，就好像是在说：“我真的是又担心又害怕啊！”

很少有人对擦肩而过的陌生人做抬眉毛的动作，因为对一个陌生人用眉毛打招呼，所传递的意思就是挑衅了。



因此，你若喜欢他，就向他抬起你的眉毛，它会告诉他你的内心充满喜悦；如果你想让他喜欢你，就向他抬起你的眉毛，它会告诉他你渴望与他进行进一步的交流。这个小动作在人际交往中的魔力就是这么神奇。

睁大眼睛

将眉毛压低是一种表示威严和攻击性的动作，将眉毛抬高就表示温顺和谦恭了。那些常抬起眉毛的人让人觉得性格温婉，而常常压低眉毛的人则叫人觉得具有侵略性。科学家对灵长类动物的身体语言进行研究，发现猴子和猩猩之间也会用眉毛的高低来表达反击和顺从。

在所有爱抬高眉毛的人之中，好莱坞已故女星玛丽莲·梦露是一个典型代表，她的两条眉毛总是高高地抬起，这导致她的眼睛总是睁得大大的，让人感觉她非常百依百顺，这也许是导致她成为男人心目中的性感女神的重要原因之一。喜欢将眉毛压低导致眼睛半合的人中，美国前总统肯尼迪则是代表人物。他的眉毛尾部是向下延伸的，这让人觉得他很威严，而且似乎总是在凝神思考着什么，有一种挥之

不去的忧虑感。这让很多选民认为他总是在忧国忧民，从而为他赢得了许多选民的喜爱。

对于喜欢引起他人怜爱的女性来说，学习提升自己的眉毛，睁大眼睛，让它更加接近婴儿的眼神，是打造可爱娃娃脸的关键。不要小看这个动作，这小小的变化可以吸引很多男性的注意，刺激男人释放出大量雄性激素，激发他们呵护女人的欲望。有一段时间，女性之间非常流行拔除自己的眉毛，然后用眉笔将眉毛画得高挑，这不单纯是为了追求美，其实是女人在潜意识之中很明白自己要怎么做才能吸引男人。男人若想拥有威严感，也可以采取类似的做法，将自己的眉毛修得更低，让眼睛变得更窄，自然就会不怒自威。

从下而上的目光

人们低下头并抬起眼睛向上看，让目光自下而上地传递，这是另一种表示谦恭的身体语言。这个姿势传递的信息也非常丰富，它会让人一个女人好像孩子一样惹人怜爱。这种心理也许来源于成年人与孩子的目光交流过程中因身高产生的差异，由于孩子的身高低于成年人，



所以必须用自下而上的目光来看成年人，久而久之，就让这样的目光可以激发出人们心中存留的父母一样的情感。

戴安娜王妃是一个非常善于运用眼神的女人，当她的婚姻遭遇危机的时候，站在媒体镜头前的她选择了这种自下而上的目光，楚楚可怜地看着镜头，这使得电视机前的所有观众就像是看孩子一样看着她。这个姿势为戴安娜博得了全世界的同情，当她微微向内收起下巴，抬起眼睛，向上看的时候，她纤细的脖子也展露无遗，这个姿势简直已经成了具有戴安娜色彩的艺术，成千上万的人因此对她产生了万分怜爱，很多人认为戴安娜王妃遭受到了英国王室的不公正待遇，像一个孩子一样被攻击，因此他们要像父母一样保护她！

这个表示顺从的姿势也可以通过有意识的练习来学习。被称为“性感女神”的玛丽莲·梦露精通此道，几个世纪以来，女人们都在模仿她垂下眼皮、目光向上、嘴唇微张的动作，已经说明这个动作的持续影响力绝对不会随着时间的流逝而变小。



什么样的眼神最迷人



在很多人看来，就算是最精密的现代仪器也无法和我们人类的眼睛相比，因为它实在太神奇，拥有很多现代科技无法达到的技能。望远镜可以算是人类光学历史上的跨越式发明，它将人类的眼睛延伸到了千里之外，让我们可以弥补目力的不足，同时它也只能作为一个摄取影像的工具，想要成为传达情感的窗口，就算是高倍数的军事望远镜也无法做到，因为人的情感是最难模仿、最难表达的。

眼神之中的情绪

在人的所有身体器官之中，眼睛得到的关注是最高的，而它也深深地影响着人类的各种行为。当一个人眼含泪水，毫无疑问他正处





于非常激动的情绪之中，就算是没有多么激烈的动作，只是一个轻微的、无法描述的眼神变化，也可以让整个局面产生极大的变化。最显而易见的便是人们的目光接触，当两个人四目相对的时候，周围的人即便没有听到任何声音，他们内心之中的情感已经发生了极大的波澜起伏。

人们总是对眼神极为敏感，如果一个人投射过来藐视的目光，就像是在平静的湖水之中投入了一颗巨石，必然会激起串串涟漪。因为这种目光代表的是轻视，是高高在上的态度，会引起被注视者内心极度的反感，自然也会给交际造成极大阻碍。而当一个人要求另一个人直视自己的眼睛的时候，往往是因为他怀疑对方的诚意，企图发现一些蛛丝马迹来拆穿谎言，“直视眼睛”便是一种通过眼神来考验对方的最直接方式。当两个人面对面交流的时候，大部分的时间，我们的目光都会停驻在对方的脸上，而在脸部区域，一般都会锁定对方的眼睛所在位置。这不仅是视线平视时最易于落足的位置，也是因为眼睛会在交谈过程中传递非常丰富的信息，让我们无法忽视。

眼神可以传递的信息量有时候超越了语言和其他肢体语言，人类的大脑更易于相信自己所看到的景象，而听到的语言信息则被排在次位。当一个人嘴上说“欢迎你来”，但是眼神却表示出非常抗拒的神态时，我们的大脑会选择相信：他并不欢迎我，他言不由衷！

作为帮助人们解读心理、情绪和态度的最佳方式，眼神对于形成印象也具有极大帮助。对于第一次见面的人来说，虽然在很短的时间内交流程度有限，但他们却可以感受到对方是否可以成为自己的朋友，正是因为得益于眼神的帮助。对于新朋友的第一印象便是人们眼神所传达、摄取的信息而形成的结果。

掌握你的眼神

在世界任何一种语言中，人们都热衷于制造非常多的词汇来形容眼睛、眼神。在所有身体器官中，几乎只有眼睛受到了这般高的待遇。和眼睛有关的形容词在英语、中文、法语和拉丁语中极为璀璨地闪亮着。当你的情绪不甚高昂的时候，别人会看到你的眼神“暗淡无光”；当你正处于愤怒之中时，你的眼睛便会



“怒目而视”；当一个人非常愉悦的时候，你会看到他“双眼闪闪发亮”；当一个人心怀鬼胎的时候，你会察觉到他那“贼溜溜的眼神”。

好莱坞老牌影星贝蒂·戴维斯是一个非常善于使用眼神的女演员，她的电影作品中最易出现的镜头便是眼睛的特写，因为通过她的眼神，观众可以读到超过语言台词的信息量，就算她在荧幕前一言不发，但只要一个眼神，便可以让大家感受到人物内心是悲伤还是快乐。在论及这一特点的时候，贝蒂·戴维斯坦言也许这是因为自己的西班牙血统造成的，西班牙人的眼睛非常明亮，且眼眶棱角明显，易于表达情感，这也是造就这个民族热情奔放性格的重要原因。当贝蒂想要表达“恨不得杀了那个男人”的情绪时，她会将眼周的肌肉微微收缩，让眼睛显得更为狭长，而下垂的眼角则会衍生出一种恶毒的气质，让人们感受到她此刻内心的愤恨已经满溢出来。而当贝蒂表现一个女人魅力十足的时候，她又会将自己眼周的肌肉尽量扩张，让眼睛显得更加明亮，充满对世界的向往。除此之外，她还善于表达色眯眯的眼神、坚毅的眼神、怒气冲冲的眼神以及神

秘、冷酷等多种多样难以琢磨的情绪。

在观察演员利用眼神的表演时，我们总是第一时间感受到他的情绪，但未必会明白制造这种情绪的缘故。眼神表达大多数情绪是借由瞳孔来表现，当一个人兴奋、哀伤、平静的时候，他的瞳孔会出现扩张、收缩等不同的变化，而常人所能捕捉到的便是这些变化所造成的情绪，并由此来在大脑中形成印象。

在肢体语言中，眼睛所传达的情绪总是备受重视，被认为是最具有价值的信息，同时也是最准确的传达方式。人体如此庞大，小小的眼睛则是整个身体感受的焦点，瞳孔在运动的过程中表现出非常独立且自觉的状态，它似乎不受意识的控制，因此也取得了更高的可信度。但事实上，瞳孔的自觉运动并非完全没有逻辑，只是因为它所受到的意识控制是大脑中最真实的感受，而不是人们想要表达的那种意识。

瞳孔才是眼神的根源

瞳孔之所以会收缩变化，是为了适应光线的变化，这是一种本能。在光线较强烈的情

况下，为了避免强光刺激，瞳孔就会收缩。它似乎非常娇嫩，不能忍受任何强光的侵袭，这也是为了保护娇嫩的眼睛而形成的本能反应。另外，在相同的光线条件下，瞳孔也会发生变化，这与它的情绪表达方式有很大关系。

当一个人较为消沉的时候，我们可以感受到他低迷的眼神，黯然、惆怅等情绪都会通过眼睛投射到我们的大脑里。我们之所以会在他未开口之前就接收到这种信息，是因为我们看到了他的眼睛，而他的眼睛之所以可以传达这样的情绪，是因为他的瞳孔正在收缩。收缩的瞳孔让眼睛不再明亮，但是随着情绪的不断变化，从悲伤开始逐渐平静，最终发展成兴奋的时候，瞳孔则会随之逐渐扩大。当一个突

