

最新版

FBI

表情行为学

美国联邦警察超级心理战术解密



看懂表情才能识人 了解行为方能知心

▶ 用一个个真实的案例教你更好地隐藏和保护自己
▶ 用一个个精彩的故事教你一眼看穿身边人的秘密

徐冰莹 著

中国言实出版社

FBI

表情行为学

美国联邦警察超级心理战术解密

徐冰莹◎著



图书在版编目(CIP)数据

FBI表情行为学 / 徐冰莹著. — 北京 : 中国言实出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5171-0903-7

I. ①F… II. ①徐… III. ①表情—心理学—通俗读物
②行为主义—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49 ②B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238031号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 15印张

字 数 190千字

定 价 29.80元 ISBN 978-7-5171-0903-7



FBI自1908年7月26日创建至今，已走过百年历程。在大多数美国人的印象里，FBI是打击犯罪的有效的机构，这得益于FBI对人的研究的深入。

我们的生活中，总是要与不同的人打交道。如果我们观察得不够细致，不能从他人的表情、行为中察觉到内心世界的变化，那么，在交往中就很难确知别人的所思所想。再高明的不动声色的人也有许多不为人知的特点，这就需要我们仔细再仔细，找到这些破绽频发区。FBI的研究证明，人的面部表情最能直观地反映出内心变化，人的行为也是最容易露出破绽的部位。

心理学研究结果表明，仅仅有11%的信息是人们通过听觉这个渠道获得的，而视觉渠道的信息获得量占据了83%；由7%的语言、38%的声间、55%的表情和动作共同构成了精妙信息的表达。由此可以看出，通过眼睛看到的、耳朵听到的，我们可以分析出对方内心深处的欲望和渴求。同理，对方也可以通过这些信号来解读我们的心理。从这一点来说，学习表情行为学，不只是为了让我们更加精准地了解别人的心理本质，更重要的是为了让我们能够有意识地控制自己的行为。

FBI在办案中特别注意察言观色，他们从一个人的眼角眉梢、一举一

动、生活习惯入手，力求洞悉观察对象的内心世界，从而对其内心活动了如指掌，处处抢占先机。其实，能够发现别人的破绽还不是他们的可怕之处，因为知道如何看穿别人，所以才更会隐藏自己，这一点才是他们更恐怖的地方。如此一来，别人在他们面前毫无秘密可言，而他们对于别人来说则似乎没有弱点。两相对比之下，孰弱孰强，如同楚河与汉界，泾渭分明。

本书从FBI经手的有趣案例展开分析，教你如何从面部表情、肢体语言、性格等方面识人内心。除此以外，你还可以从中学到如何控制自己的内心，控制自己的情绪以达到隐藏自己的目的，乃至如何获得强大的内心以及掌握笼络人心的重要手段。以上这一切，都将是你在竞争中立于主动的秘籍。



目录

CONTENTS

第一章 暴露的信号——FBI帮你了解破绽频发区

脸是最容易露出破绽的部位/2

笑容的背后/8

漏洞百出的语言暴露慌乱的内心/14

原来是眼睛出卖了你/19

嘴巴告诉你真相/25

FBI教你注意小细节避免被人识破内心/31

第二章 身体密码——FBI带你了解各种肢体语言

肢体动作也会泄露心底的秘密/38

通过握手阅读对方的内心世界/44

走路姿势展现心理状态/49

头部动作蕴含的深意/54

胸膛泄露出来的秘密/60



● 第三章 性格心理学——FBI教你从性格看透人心

声音和说话方式暴露内心/68

人的外在形象反映内心世界/74

脾气体现一个人的性格/80

笔迹传递出来的性格特征/86

从生活习惯识人性格/91

从鞋子看穿人心/96

● 第四章 教你藏心——FBI教你隐藏激烈情绪

藏住你的愤怒/104

藏住你的嫉妒/109

FBI帮你克服恐惧/115

FBI教你应对烦躁/121

掌握控制情绪的具体技术/126

● 第五章 学会控心——FBI告诉你懂得控心才会藏心

忍耐是一种强大的能量/134

FBI从不表露内心真实的想法/140

跟FBI学习控制欲望/146

FBI告诉你“沉默是金”/152

距离产生美/158



● 第六章 强大的内心——FBI告诉你什么才是真正的强大

FBI拥有强大的内心力量/166

FBI用宽恕之心对待一切/172

FBI拥有无可匹敌的自信/178

淡定是藏心的一种境界/183

每个FBI都能正确反思自己/188

FBI教你练就强大的内心/193

● 第七章 攻防先攻心——FBI教你学会感情投资

FBI里有许多“傻子”/200

赞美是攻心的法宝/204

贬低自己，抬高对手/210

扮演好“倾听者”的角色/215

具有“杀伤力”的感情投资/220

解除对手的后顾之忧是收买人心的重要手段/226



第一章

暴露的信号

——FBI帮你了解破绽频发区

FBI认为，这些信号的背后蕴藏着人类丰富的内心世界。





脸是最容易 露出破绽的部位

谁也无法真正地看清我们的内心，因为我们善于把情感隐藏在内心深处，并且十分不愿意与他人分享。如果我们观察得不够细致，这些真相便会离我们渐行渐远，最终渺无痕迹。然而，再高明的藏心者也有许多不为人知的特点，这就需要我们仔细再仔细，找到这些破绽频发区。FBI经常会说，人的面部表情最能直观地反映其内心变化，也是最容易露出破绽的部位之一。面部表情可以说明一切问题，我们能够通过这扇窗口，洞查到他的内心世界，从而达到事半功倍的效果。

脸部信息能够反映人的表情和内心世界的变化。通过测试，科学家得出了这样一个结论。人的脸部遍布着肌肉，大脑中枢神经不断接受着这些肌肉发出的信号，在传递信号的过程中，会出现不同的表情，甚至多达上千种，比如伤心、失落、惆怅、兴奋等。FBI认为，与其他任何部位相比，人的面部表情是最丰富的。语言、文化有国界之分，然而，面部表情是无国界的，它



是一种跨文化、跨地域的国际通用语言，是一种有效的交流方式。每个人的面部表情都不一样，但是他们所传递出来的信息，可以被大多数人所理解。

当我们想掩饰内心情绪时，在身体的刺激之下，面部表情会发生一系列的变化。比如，当人们对某个人或某件事表现出气愤、厌烦的时候，就会表现出脸色涨红、鼻头通红、嘴唇紧闭的情况，如果这时候再仔细观察他的神情，就会发现越来越不正常，表现为脖子僵硬、目光呆滞等。这些都是不善于掩饰的人。

虽然面部表情能反映人们的内心情绪，但有些时候，可以通过有意识的控制脸部表情，让它与内心想法发生偏差，这种情况经常会出现在现实生活中。FBI通过一系列形象的案例来解释这种现象。比如，从小老师就教导我们要成为一个好学生，要始终把学习放在第一位，不要贪玩，不许早恋，哪怕很想看看电视，也要装作不喜欢的样子，还要在家长面前装作乖孩子。就是在这样的教育制度下，孩子从很小开始就已经学会隐藏情绪，无意识的说谎了。所以说，尽管面部表情能够提供各种有意义的信息，但是我们要学会分辨真假，它并不是一把万能的钥匙，必须实事求是、结合实际仔细分析，抽丝剥茧，找到真相。

不善于掩饰的人容易将情绪体现在脸上。比如脸色发红，或者惨白。但一个善于掩饰的人，他的面部表情所体现出的感情必然是虚假的，可能有人将这种虚假的感情表演得惟妙惟肖，但是绝大多数人，都无法将虚假的感情表现得更加真实，这是因为，在受到外部因素的刺激下，他们过于注重肢体动作的表演，而忘记刻画面部表情，产生了过犹不及的效果。

3个犯罪嫌疑人走进了FBI的审讯室。面对严肃的FBI特工，3个人都显得局促不安。

“抬起头，看着我。”一声令下，三人都抬头看向他。

“你们3个人中，有2人是无辜的，只有1人是真正的犯罪份子。犯罪嫌疑人的血液遗留在了犯罪现场，通过对血液的检测，我们得知犯罪嫌疑人患有非常严重的传染病，这是最有力的证据。如果有谁不怕死，就继续隐瞒下去。如果怕耽误病情，就自己站出来。”

实际上，这3个人中，有一个就是FBI特工，他卧底在犯罪嫌疑人当中，并在自己的手上涂上血迹，同事的话音落下后，他装作无意地隐藏手上的动作，让其他两个人看到了手上的血迹。

不出所料，其他两个人在看到血迹后，都迅速地做出躲避的动作。其中一人的眼中不可抑制的流露出恐惧的神色。相对而言，另一个人则镇定许多，虽然他极力地做出害怕的样子，吃惊的神色也很久才在他的脸上消失。

结果，FBI特工很容易就识别出谁是罪犯，果不其然，第二个犯罪嫌疑人承认了他的犯罪事实。

那么，为什么FBI特工轻松的就把罪犯指认出来了呢。原来，是他吃惊的表情泄露了秘密。如果他不是真正的凶手，那么当得知自己的身边正坐着一个传染病患者时，一定会感到害怕。可是真正的凶手却不会感到惊恐，因为那个有传染病的人正是自己。在没有心理准备的情况下，他做出正确的反应需要一定的时间，当他意识到进入圈套，想从圈套里挣扎出来的时候，就会极力表现出惊恐的样子。然而，他这样卖力地表演反而弄巧成拙，因为惊讶的表情不会超过一秒钟，是转瞬即逝的，任



何超过一秒钟的惊讶表情，都可以视作伪装。所以，FBI通过对人表情的仔细观察，轻易就把真凶揪了出来。

虽然，丰富的面部表情能给我们提供很多有用的信息，但面部表情复杂丰富、转瞬即逝的特点也给我们增加了许多困难。如果仅从脸部信息来观察一个人，线索很快就会消失，尤其是我们所说的细微姿势，往往是很难被发现的。在日常生活交流中，这些看似微不足道的微妙变化，体现着你身边亲人、朋友、同事、内心深处更加复杂的心理变化。仔细观察，抓住脸上任何一个微小的信号，因为它们可能就是一个人心深处最真实感受的外在表现。

在面对很多老谋深算、心理素质超群的罪犯时，FBI都会将如何控制罪犯的面部表情作为重点来突击、研究。针对这一特点，心理学家总结出许多“面部密码”，以此来识别谎言。其中，运用最多、最容易识别的有眼睛、鼻子等。

美国作家拉尔夫·沃尔多·爱默生说：“人的眼睛所说的话和舌头一样多，不需要字典，就能够从眼睛的语言中了解整个世界。”印度诗人泰戈尔说得好：“任何人一旦学会了眼睛的语言，表情的变化将是无穷无尽的。”眼睛除了作为人体的视觉器官之外，还能真实地传达出人的各种情感。正如人们常说的“眼睛是心灵的窗户”。从一个人的眼睛中，可以看出他内心的所思所想。

一个人内心的秘密，如何从眼睛里看出来呢？FBI特工告诉我们，瞳孔变化、视线方向、眼神接触以及眨眼频率都可以告诉我们答案。嘴巴会说谎，但眼睛是不会说谎的。

很早以前，人们就知道怎样通过眼睛来解读他人的内心。据说，古代波斯的珠宝商人在进行商品买卖时，会非常仔细地观察顾客的眼睛，瞳孔大小的变化则是珠宝定价的标尺。如果顾客看到一枚星光灿灿的钻戒时，瞳孔会不自觉的扩大，商人就以这个为依据，把价格定的高一些。

有这样一种说法：“观眉毛，识破人”，与人打交道时，除了眼睛，也要仔细留意他的眉毛，眉毛的一些细微动作能够很好地揭示一个人的心理变化。FBI内部专门研究人类面部表情的专家们通过实验发现，眉毛的形状随着人们心情的变化而变化。如人们的喜怒哀乐等复杂的内心活动就可以通过双眉的舒展、收拢、扬起、下垂来表现。很多时候，FBI特工在办案过程中只要观察对方眉毛的一举一动，就能把对方的心理活动猜个八九不离十，让自己在与对方的交锋中胜出。

FBI特工曾破获过这样一起案件。12岁的玛丽在下了学校的班车后，就神秘失踪了，她家距离公路也不过100码的距离。FBI的著名特工约翰·道格拉斯受理了这起案件。随后，玛丽的尸体在一处绿树丛荫的小径处被发现。当时，她的脸被一件黄色的外衣蒙住，颈部有明显的伤痕，一块血迹斑斑的石头就在她的头部附近。这意味着，有人在玛丽的背后用手将她掐死，又用石头敲击她的头部致颅骨破裂。

经过不懈的努力，FBI勾勒出犯罪嫌疑人的样子：白人男性，年龄大概在二十四岁到二十九岁，服过兵役，现在是名电工，性格自负、傲慢，有过犯罪记录。就这样，他们把视线锁定在一个叫达雷尔的男子身上。



达雷尔面对FBI的指控拒不认账，并且顺利地通过了测谎检查。案件审到这里似乎又没有了头绪，但这依然没有解除达雷尔的嫌疑。为了尽快让真相浮出水面，FBI精心布置了审讯现场。他们把审讯的时间改在晚上，地点就在警察局，并且把那块血迹斑斑的石头放在桌子上。如果达雷尔就是真凶，那么对这块石头他就无法做到视而不见。

果然，事情的进展一切都按照设想进行着。在看到这块石头时，达雷尔冒出了虚汗，呼吸开始急促，此外他的眉眼也出现了明显的变化，眼睛睁大，眉毛上挑，这些都充分证明了达雷尔的心虚。这一系列表现在FBI看来，就是他心虚的铁证，达雷尔编造出再完美的谎言，也无法隐藏眼眉中流露出的真实情绪。最终，达雷尔在铁一般的事实面前，再也不能寻找任何托词了。

通常情况下，在通过面部表情来解读他人的内心活动时，鼻子经常被忽略，因为比起眉眼来，他所传递的信息远远没有那么丰富立体，就是我们普通人不重视的鼻子，在FBI特工的眼中，仍是重中之重：捏鼻子是为了掩饰内心的混乱；歪鼻子表示不信任；鼻子抖动是紧张的表现；哼鼻子则含有排斥的意味；用手指挖鼻孔表示一个人特别无聊或者遇到挫折……由此可见，虽然鼻子能表现的表情非常少，也是人体五官中最缺乏运动的部位，但是它“承上启下”，同样不容忽视。当你观察一个人的时候，不妨从鼻子的语言入手去看透对方。



笑容 的背后

笑容是日常生活中最简单的表情，人们通过它传达友好、消除敌意，它不但为正人君子所喜爱，更是伪君子的无上利器。不同的笑容背后，隐藏着不同的秘密。FBI通过多年的经验总结出笑容有很多种，挚友间诚挚的感情是会心一笑，朋友间逢场作戏是虚伪的笑，有的笑带着奸诈，有的笑带着苦涩……

通过研究发现，笑容这一表情产生于灵长类的祖先。动物在受到外界环境的影响后，会产生类似于人类的笑容。笑容的背后折射出人类丰富的内心世界，是一种解读人类内心世界的工具。它往往成为FBI破案的关键。

人们因为高兴而发出的笑容才是真正的笑，这一点最容易在孩童身上体现出来。当人们还小的时候，有父母亲人的疼爱照顾，衣食无忧，不用考虑房子、车子等生存问题，他们不会面对生活的压力，这时候的笑是



发自内心的，也是最纯真的，这就是我们常说的稚子般的笑容。可是逐渐长大，各种各样的问题扑面而来，首先是升学考试的压力，接着便是就业的压力，成家的压力等，这时候产生的笑容与孩童时期相比，可谓天壤之别，笑容中也掺杂了许多虚伪的成份。比如迎宾小姐嘴角那一弯笑，究竟是发自真心还是职业性的表演呢？为了促成一单生意，我们在客户面前牵强地笑；遇到竞争对手时，双方不怀好意地笑……

在同罪犯周旋的过程中，笑容是FBI关注的重点，观察其笑容是否对称是FBI做出判断的重要依据。研究发现，发自内心的笑容，以面部正中划分，呈对称性，如果是强颜欢笑，则呈非对称状，这是因为左右大脑两个半球对肌肉的控制失调，右半脑已经对肌肉下达命令，而左脑还在沉思之中。因此，一旦发现歪着嘴笑，或是半边鼻翼扩大的交谈者，FBI就会不动声色地将这一幕放在心底。

FBI教官丹尼就是依据这一观察破获一起大案而一举成名的。

丹尼刚刚大学毕业，还在找工作，他整日穿梭在密苏里州堪萨斯市的大街小巷，却一无所获。某一天，他突然口渴了，想去商场买瓶饮料。偏偏天公不作美，走到商场门口时，他发现四周已经拉起了警戒线，原来警察接到消息称这座大厦里安装了炸药，同时FBI总部也在接到这一消息后立即赶往现场。

丹尼和其他普通围观的群众一样，目光一直注视着事情的进展。爆破专家在大厦里紧张寻找炸药，FBI特工也在现场对大厦出经理进行询问。丹尼的目光突然被一对母子吸引住了，这个母亲刚刚接受完警察的