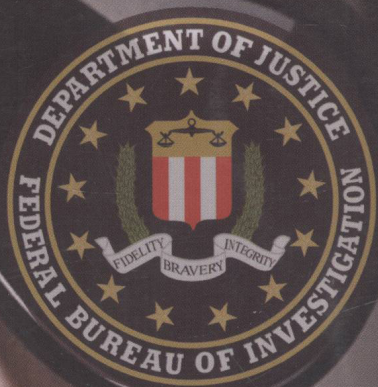
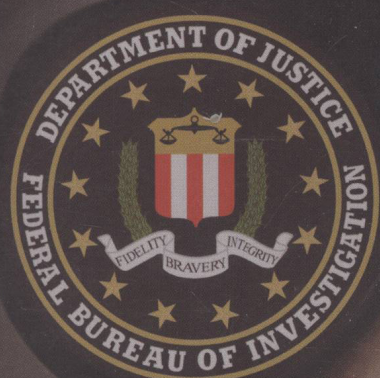


FBI读心术

美国联邦特工教你瞬间看穿他人心理



沐阳 著

慧眼观察、洞悉内心

美国联邦特工100年来秘而不宣的读心识人秘籍

西奥多·罗斯福 埃德加·胡佛 丘吉尔 普京

全球政治圈金字塔顶尖人物都在秘密运用的超级心理密码

中国妇女出版社

FBI读心术

美国联邦特工教你瞬间看穿他人心理

沐阳 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 读心术：美国联邦特工教你瞬间看穿他人心理 / 沐阳著 .

—北京：中国妇女出版社，2012.1

ISBN 978-7-5127-0379-7

I . ① F… II . ① 沐… III . ① 心理交往—通俗读物

IV . ① C912.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 245075 号

FBI 读心术：美国联邦特工教你瞬间看穿他人心理

作 者：沐 阳 著

责任编辑：陈 元

封面设计：蒋宏工作室

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：19

字 数：242 千字

版 次：2012 年 2 月第 1 版

印 次：2012 年 4 月第 2 次

书 号：ISBN 978-7-5127-0379-7

定 价：32.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

FBI 洞察人心的超级心理密码

在美国，如果有危害民众安全、受到恐怖主义袭击或国外间谍的渗透等情况发生，那么就一定会有 FBI（美国联邦调查局的英文缩写）特工的身影。他们会在法律规定的范围内对犯罪分子进行调查或给予打击，从而保证国民以及国家的利益不受侵害。FBI 的办案过程往往跌宕起伏，但不管犯罪分子多么狡猾，最终还是会在训练有素和具有良好心理素质的 FBI 特工面前露出马脚。

也许你会感到疑惑，为什么任何犯罪在 FBI 面前总是无处遁形，任何谎言在 FBI 面前总是被揭穿？FBI 始终认为一个人外在的表现能够真切地反映出他内心的想法，因此他们会把破解身体语言作为掌握罪犯心理的有效武器，从罪犯外在的身体特征，如手臂、笑容、面部表情、握手动作等反映出的信息多个角度进行分析，进而破解出罪犯内心的真实想法。

有效地破解身体语言密码为提升 FBI 的工作质量与工作效率创造了必要的条件。事实上，这些密码也能被我们常人所用。例如，生活中我们可以通过面部表情了解微笑者背后的目的；通过眼神读懂上司

的内心；通过握手方式看穿陌生人的性格；通过坐姿了解对话者的意图，等等。或许你认为这些有点多此一举，但人心叵测，复杂多变的人心让人防不胜防，人与人之间激烈的竞争早已让这个社会充满了欺诈、坑骗、陷阱和钩心斗角，而当你拥有了洞察人心的能力，便能够更好地看穿人的心计，避开各种各样的陷阱。

学习和掌握身体语言不仅能够轻松帮你洞悉他人的想法、感受或意图，还能够令你的言行产生强大的说服力和影响力，使你在他人面前淋漓尽致地展现自信、权威和风度。破解身体语言已经是现代人际交往不可或缺的能力。

如果你对破解身体的密码颇有兴趣，那么你完全可以向世界上最具洞察力的 FBI 特工学习。此刻，摆在你面前的这本书就是一本已获得世界范围内认可的 FBI 读心术指南，它不仅揭示了许多辨人读心的秘诀，还搜集了 FBI 特工在办案过程中遇到的真实案例，并逐一分析解读人们的每个姿势和动作。本书行文简洁明了，包含大量有趣、活泼的配图，即用通俗的语言和直观的视觉表现将一个个成熟的理论娓娓道来，引人入胜。因此，阅读它不仅给你带来快乐，而且还能够让你轻松掌握其所阐述的理论内涵。另外，本书除了介绍一些识人读心的技巧外，还总结出迅速升级人际关系、赢得人心的心理策略。总之，本书介绍了每个辗转于生活竞技场中的人都会应用的读心技巧、攻心策略，无论你是销售人员、管理者、谈判代表或行政人员，都可以从中获益。

在当今这个竞争日益激烈的时代，一切致力于扩展人脉者，一切致力于职场成功者，一切致力于建功立业者，都只有掌握了洞察人心的心理密码，才能在复杂的人际关系中世事洞明，人情练达，占尽先机，如鱼得水。

导读

FBI特工是这样炼成的/1

身体语言——最有效的读心方式.....	1
FBI调查取证时，85%取决于读心术.....	3
无言的智慧，其实就在你眼前	4

第1章

相由心生

FBI 通过相貌看穿人心的心理密码

FBI认为，“以貌取人”是人际交往中识人的关键。一个人的喜怒哀乐即使掩饰得再深，在外表上也会有迹可循。一个眼神，一次皱眉，一次撇嘴，都包含着丰富的内在信息。

心情变化时，眉毛也会随着改变	8
根据一个人的眼皮情况，判断他的性格	10
从眨眼可以看出一个人的内心世界	12
瞳孔就是信号，如何从罪犯眼中看出本意	13
不要忽略鼻子所传达的无声语言	15
如何借助胡须看一个人的内心	18
嘴部动作是解读人心的突破口	19
从嘴唇薄厚看一个人的诚实度	21
下巴蕴涵着丰富多彩的心理暗示	23
审视对方的耳朵，判断对方的性格	25

第2章

化妆的态度与方式折射出的心理信号	27
口红是女人心理特征的投射	29
通过笑容揣摩对方复杂的心理变化	32
从一个人的体形中捕捉到的信息	35

身随心动

FBI 从肢体语言观察人心的心理密码

多年以来，FBI总结了一套通过肢体语言揣摩人心的方法。他们认为，要读懂一个人的内在信息，不能光凭对方的美丑、高矮或胖瘦，而应根据更多的肢体语言的细节。

根据点头和摇头动作分析对方的心理	40
办案时从不会忽略的细节动作	41
坐姿变化的蛛丝马迹可以看透人心	43
就座时的身体方向所发出的心理信号	45
从一个人的站姿中捕捉到有价值的信息	47
通过步态揣摩对方的内心变化	49
睡姿能够透露一个人详细的性格特征	51
喝酒举杯姿势表现出来的弦外之音	53
一个人的吸烟姿势“说”出了什么	55
信手涂鸦能显露一个人的真实性情	58

第3章

了如指“掌”

FBI 从手掌见识人心的心理密码

握手对于每个人来说都是件平常的事情，很少会有人细心观察，可FBI却能从握手中探寻出一些信息，他们会从握手的力度、握手时表现出的态度等多方面表现来掌控一些信息。

从掌心方向捕捉到有价值的信号	62
----------------------	----

第4章

合掌伸指动作背后所反映的内涵	63
通过握手窥探一个人的内心	65
与人初次见面用握手占据交际主动权	67
瓦解强势的握手方式，迅速地反败为胜	69
从双手握手的动作解析对方的心理密码	71
通过握手让对方感觉到你强大的气场	72
八种令人反感的握手方式	73

巧“手”能言

FBI根据手部信息读懂人心的心理密码

作为一个人，从一定意义上来说，他一生的命运往往全部浓缩在他的手上。想深入了解一个人，我们不能忽略他的双手所传达的各种信息。

擅长从手部动作观察人的心理	80
通过拇指动作挖掘内在含义	83
通过对方摩擦、紧握双手判断其心理活动	85
表示内心不安的手部小动作	87
一个人将手背在身后暗示着什么	88
用手指触摸自己的嘴唇意味着什么	90
抚摸下巴反映出的心理秘密	91
抓挠脖子和拍打头部有什么暗语	93

第5章

腿脚秘密

FBI通过腿脚信息解开人心的心理密码

FBI认为，腿脚虽然离人的大脑最远，也是人体最末端的部位，但是腿脚向我们反馈出来的信息的可信度却不比身体其他部位差，在某些方面甚至还优于身体其他部位。

第6章

双腿交叉的坐姿所反馈出的内心信息	96
联邦特警对站立时腿部动作的解读	98
从一个人脚尖的指向分析其心理	100
伸出左脚所折射出的弦外之意	102
从脚踝相扣动作把握罪犯的心理变化	103
腿脚并拢动作暴露出一个人的性格	104
膝盖紧紧并拢所传达的信号	105
罪犯不停抖腿透露出的内心变化	107

言表心声

FBI 通过言谈辨明人心的心理密码

人的言语与内心世界有着极其密切的关系。一个人，无论怎样控制、掩饰自己的言语行动，总会有蛛丝马迹，内心所想总会或多或少地通过言谈举止显露出来。

通过打招呼的方式了解一个人	110
学会根据回答问题的习惯读懂人心	111
说话的语速可以折射出一个人的心理状况	113
从说话声调中读懂对方的内心信息	114
从声音大小判断对方的性格特征和内心变化	116
根据讲话方式解读对方的性格密码	118
借助言谈内容窥探罪犯的真实心理	120
言辞过于恭敬，只会加大彼此的距离感	123
喜欢争辩的人在本质上是个弱者	124
幽默是保护自己和展示性格的最佳武器	125

第7章

爱屋及乌

FBI通过兴趣爱好读懂人心的心理密码

FBI在调查研究中发现,一个人的兴趣和爱好,与一个人的心理状态息息相关。因此,从人们五花八门的习惯或偏爱中,我们也可以看出他们不同的性格特征。

根据所养宠物来判断主人的性格	128
通过音乐品读犯罪分子的性格	130
对球类的喜好能暴露出一个人的性格	132
通过对香烟的喜好了解对方	133
通过对不同水果的偏爱看人的个性	135
从热衷的舞蹈类型判断对方的性格特征	137
从阅读喜好读出一个人的性格	139
咖啡是性格的开关,如何凭借咖啡识人	141
对汽车的爱好是一个人性格的浓缩	142
通过旅游偏好也能了解一个人	144
根据对交际场所的选择观察人心	146

第8章

装扮看人

FBI通过衣着打扮观察人心的心理密码

FBI认为,在生活这个大舞台上,人们总是把真实的自己隐藏在光鲜的外表之下。我们要想了解一个人,还要从对方的形象入手,通过他们的服装、配饰等,对他们的性格、喜好、品位形成最初的认识。

衣着是一个人品行的外在表现	150
根据一个人偏爱的衣着颜色判断其心理	152
凭借一个人戴帽子的喜好判断其个性特征	154
性格不同的人,对眼镜的选择也不同	156

向FBI特警学习T恤识人的技巧	157
教你破解藏在耳环中的心理密码	159
如何从领带中探寻男人的“本色”	161
手表能够彰显一个人的性格	164
从提包类型分析携带者的性格特征	166
跟FBI读心高手学习以鞋识人的技巧	169

第9章

习惯密码

FBI从生活习惯知晓人心的心理密码

FBI认为，人们在生活中会流露出一些感情和欲望，这些方式会随着时间的发展而形成一种习惯，而这些习惯可以真实地反映出一个人内心世界的变化情况，为我们读心识人提供参考。

吃相会显露一个人的性格特征	174
借助口头禅快速地了解对方	176
点餐的方式会真实地显露一个人的性格	178
破解挤牙膏的习惯所传递出的密码	180
依靠书写者的笔迹分析其性格特征	182
座位的选择显露一个人的心理	185
通过阅读习惯解读出一个人的内在性格	187
购物习惯是洞察一个人的方法	188

第10章

意在言外

FBI勘破谎言察识人心的心理密码

在生活中，人们有时会为了自身利益而说谎，而且说谎的技巧越来越高明。但无论如何，谎言是由各种虚假的语言和动作组合起来的，我们只要把握住其中的关键，就一

定可以一一拆穿。

走入说谎者的内心	192
读懂各种肢体语言，它们可能是说谎的标识.....	194
说谎者经常采用的八种骗取信任的方式.....	197
跟随FBI学习通过眼睛辨别谎言的技巧	200
人的面部表情也可以“说谎话”	202
最值得信赖的线索是人们下意识的手势	204
从言辞上揪出对方的破绽和漏洞	207
识破谎言的八大技巧	209
如何让说谎者主动坦白，讲出真话	212

第11章

九型人格

FBI根据性格知晓人心的心理密码

FBI对性格的分析一直没有停止过，并在研究过程中不断强化对性格方面的分析。久而久之，FBI已经掌握了一套性格分析的方法，这些方法为我们研究性格心理学提供了借鉴。

完美主义者——完美型，追求进步	216
给予者——全爱型，占有欲强	217
实干者——成就型，追求成果	218
悲情浪漫者——艺术型，追求独特	219
观察者——思想型，追求知识	220
怀疑论者——忠诚型，追求衷心	221
享乐主义者——开朗型，追求快乐	222
保护者——领袖型，追求权力	223
调停者——和谐型，追求平和	224

第12章

读懂异性

FBI 参透异性解开人心的心理密码

男人的目光总会停留在女人身上，而女人的目光也总是被男人所吸引。无论如何，解读异性的心理，永远是我们关心的话题。

送给异性的礼物不同，含义也不同	228
如何迅速识破女人心	230
女人细微动作透露出的心理信号	232
从男人对家人的关爱程度分析其性格特征	233
通过细节识别男人的品性	234
对方出轨后会表现出哪些蛛丝马迹	237
如何判断你的女朋友是否喜欢你	239
通过约会方式揣摩恋人的心思	240
品读生活中常见的八种“味道女人”	242

第13章

洞悉职场

FBI 读懂人情鉴别人心的心理密码

这个社会上充满了各式各样的角色，有真诚帮助你的人，也有欺负打压你的人，在这些人有老板、下属、同事等。要想在事业上平步青云，就要有和谐的人际关系作基础。因此，我们应做个职场有心人。

通过眼神读懂上司心理的技巧	246
办公桌状态可以透露出上司的个性信息	248
从上司的工作习惯判断其能力	250
通过对人的态度看透老板的性格	251
揣摩上司心理，准确领会对方的意图	254
识破上司身体语言信号的技巧	255

第14章

从言行上判断下属的真面目	257
什么样的员工不能委以重用	259
甄别职场“千里马”的快捷途径	261
瞬间看透同事人品的方法及应对技巧	263

情景应用

FBI 在不同情景中的攻心密码

FBI认为，人们要应对各式各样的社会交往，不仅仅需要掌握读心技巧，还要在不同场景中应用不同的攻心技巧，这样才能真正地把握好事情的发展方向，继而获得他人的喜爱与认可。

问候和介绍：给人留下难忘的第一印象	268
会面：FBI特工教你启动“非语言雷达”	270
打电话：看透对方的意图，藏好自己的心	272
应酬：人生必须掌握的应酬技巧和策略	274
讲演：将说话的影响力发挥到最大	277
面试：了解面试官心理的读心秘诀	279
谈判：抓住对方心理，实现成功谈判	281
说服：改变他人的思想、态度和行为	283
请求：绝对不会被对方拒绝的策略	285
道歉：和对方重归于好的认错技巧	287

身体语言——最有效的读心方式

在茫茫人海之中，他们一眼就能够辨认出罪犯；在审讯交锋时刻，他们从嫌疑人一个细微的动作便能知晓其有没有说谎；在和对手对峙的时候，他们从对方不经意间流露的一个神情就能预知其接下来的举动……为何 FBI（美国联邦调查局的英文缩写）的特工们有如此锐利的目光呢？

FBI 的特工们要经过严格的训练，他们就职前不仅要通过体能测试，还要学习掌握一些心理学知识，而且，联邦调查局对于后者的要求更为挑剔、严格。那么联邦调查局为什么要对心理学如此重视呢？原因很简单，他们认为每一个 FBI 特工只有掌握了犯罪心理学，进而才能运用读心术破解犯罪嫌疑人的身体语言，及时发现犯罪嫌疑人的问题，作出相应的判断，并找到应对之法。

1995 年的一天，美国纽约地铁站像往常一样人潮涌动，站台内赶着上班的人都在焦急地等待地铁的到来。当人们不约而同地向列车驶

来的方向望去时，有一位中年男子却表现得与众不同。他不像其他人那般焦急，而是一只手抚摸下巴，另一只手插进裤兜，并不停地四下环顾，好像在寻找什么东西。男子鼓鼓的口袋和异常的举动引起了同在地铁站候车的 FBI 特工柯基·夫的注意。柯基·夫逐渐靠近那位男子，想要探明原因。当地铁驶进站台时，只见这男子以飞一般的速度跑到站台前面，从裤兜中掏出一个黑色的固体炸弹迅速贴在车厢上，正当他准备用遥控器引爆炸弹时，被紧跟其后的柯基·夫按倒在地，并被夺去了遥控器。就这样，FBI 特工柯基·夫成功地制止了一起惊险的地铁爆炸案。

据事后分析，该男子携带的固体炸弹的 TNT 含量相当于 500 公斤炸药的威力，如果炸弹引爆成功，后果不堪设想。在审讯时，该男子交代此次行动与恐怖组织有关，目的就是要炸毁地铁，引起美国民众的恐慌。

不难看出，上述案例中特工柯基·夫正是通过解读身体语言而掌握了犯罪者的心理和动机的。这里解释一下，身体语言是指非词语性的身体符号，包括目光与面部表情、身体运动与触摸、姿势与外貌、身体间的空间距离等。掌握身体语言的意义在于，与人交流时，即使对方不说话，也可以凭借他的身体语言探索出其内心的秘密及真实的想法。要知道，人可以在语言上伪装自己，但却可能会被自己的身体语言“出卖”。任何一名犯罪者都可能会受到犯罪心理的影响与支配，对社会实施犯罪行为。也就是说，虽然犯罪者的犯罪过程是隐蔽的、不可告人的，但其心理活动在一定程度上会反映到身体语言上。因此经过训练的 FBI 特工们往往是通过身体语言洞察出犯罪者犯罪前的动机和犯罪者的心理活动的。

当今，对于身体语言的破解已不再是什么秘密，而且它已被广泛应用于各个领域。至于对身体语言的学习也不是 FBI 特工们的专利，

任何人都能够掌握。那么，你想掌握洞悉内心身体语言的秘密吗？接下来，本书将带你走进人类潜意识深处，解析人类最神秘的身体信号，开启无声世界最复杂的信息密码。

FBI 调查取证时，85% 取决于读心术

在美国，FBI 的特工们凭借对犯罪者心理方面的成功解读破获了一起又一起案件。从美国联邦调查局多年发展的情况看，对心理学方面的研究已经成为他们破获案件最重要的指导方法之一，也是每一个 FBI 特工走向成熟并不断发展的基础。

熟知犯罪心理学的人都知道，犯罪者在犯罪过程中总会有一定的犯罪动机，这些动机非常多，有的可能是对社会、对个人的不满，有的可能是对自身境遇的一种抱怨，也有的可能是因为心理畸形把犯罪当成是一种常态。面对纷繁复杂的犯罪动机，如果 FBI 特工仅凭主观判断，那么在案件侦破上不仅很难有所突破，并且也不容易掌握犯罪者的犯罪动机。因此，读心术就成为 FBI 特工调查取证时的一种有效手段。

当 FBI 特工抓获一个犯罪嫌疑人时，他们会尽力从嫌疑人的犯罪行为以及供述情况了解其犯罪动机。例如比尔·安什警官在审讯一个向政府工作人员射击的罪犯时，就充分运用了读心术，通过解读罪犯身体语言找到了破绽，了解到了犯罪动机。

这个罪犯当场就被逮捕了，被捕时他的脸上表现出异常的冷静，并且这种冷静一直延续到审讯。当时是比尔·安什警官对他进行审讯的。罪犯不动声色，一言不发，而时间在一分一秒地过去，两个小时后，比尔·安什警官还没有得到任何有用的信息，于是比尔·安什警官开始从心理学角度对这个罪犯进行判断。这个罪犯虽然自始至终都