

HZ BOOKS
华夏心理

顶级人类行为分析师、传奇FBI导师**大卫 J. 李柏曼**博士教你洞察人心！

选择稳定的、高回报的人际关系

保护自己和亲人在情感、经济与个人生活上免受伤害



FBI 大师教你
洞察人心

Find Out Who's Normal and Who's Not

(美) 大卫 J. 李柏曼 (David J. Lieberman) 著 董翌 李凌 译



机械工业出版社
China Machine Press

FBI 大师教你 洞察人心

Find Out Who's Normal and Who's Not

(美) 大卫 J. 李柏

著 董契 李凌译



机械工业出版社
China Machine Press

David J. Lieberman. Find out Who's Normal and Who's Not.

Copyright © 2010 by David J. Lieberman.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 David J. Lieberman 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

封底无仿伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2011-2301

图书在版编目（CIP）数据

FBI 大师教你洞察人心 / (美) 李柏曼 (Lieberman, D. J.) 著；董
翌，李凌译. —北京：机械工业出版社，2012. 4

书名原文：Find out Who's Normal and Who's Not

ISBN 978-7-111-37779-5

I. F… II. ①李… ②董… ③李… III. 心理交往 - 通俗读物
IV. C912. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 050068 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：赵艳君 版式设计：刘永青

北京京师印务有限公司印刷

2012 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

147mm × 210mm · 5.5 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-37779-5

定价：32.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

前 言

每个人都不是一座孤岛，人际关系不仅仅是为生活增光添彩这么简单，它直接定义了我们的生活——你与谁建立什么样的关系，你们的关系质量如何，决定了你的社会身份以及生活会不会幸福。

每一天，我们都会面对无数人际关系的选择与判断，你是否对同事、保姆、邻居或约会对象心存疑虑？想知道：

- 我的约会对象是一个正直诚实的人吗？
- 他是真心欣赏喜欢我，还是在刻意讨好？
- 他是优柔寡断，还是体谅关心他人？
- 她是专横跋扈，还是自信果断？
- 他是很难相处的人，还是仅仅暂时有点不安？
- 她是一时面临困扰，还是性格喜怒无常？
- 他会不会演变为暴力狂人？
- 她对自己或其他人会造成危险吗？
- 我能不能放心地把孩子交给她看管？
- 我们能发展成长久的友谊吗？

……

今天我们居住的世界和祖父母那个年代相比，已经变得极为

不同。这个世界的各种界限，正在潜移默化却又坚定不移地演变消失。科技带来的进步，正在改造我们的人际交流方式，人与人之间旧有的界限，正在不断地被清除、重塑。我们不断地认识着新的面孔，不论是在虚拟空间，还是在面对面的现实世界。

了解那些与我们发生关联的人，是非常重要的且必要的，哪怕这个人只是与我们擦肩而过。但我们常常没有时间，或不愿花时间去了解。甚至有时即使看到了某些信号，却仍然没有真正注意到。在日常生活中，虽然大多数的交往都是愉快的萍水相逢，比如和餐厅侍者或快递员的交流，但仍然有一部分关系会发展为长久持续的友谊，或相伴一生的伴侣。

并不是每一个人都如同他所表现出来的那样言行一致，对方或许会把某些不好的重要问题掩藏起来，不让你看到。这个不太好的事实，却不容我们忽视。你大概有过这样的经历：结识一位新朋友后，却在之后数月的时间里逐渐发现他其实有些问题。对方身上那些开始时我们以为无伤大雅的怪癖，却在后来搞得我们心神不宁。于是，你只能暗自后悔：如果一开始我就注意到了那些警告信号该多好，这样我就绝不会卷入与此人的纠缠之中。

当我们允许一个人进入自己的生活，不论是职业来往还是私人关系，我们都是在将信任交付于他。什么样的人值得我们信任，什么样的人该敬而远之？你可以从哪些基本特征做出判断？

我们都知道这样的邻居是无害的：他在屋前的草坪边上立着的“禁止进入”的警示牌，借此向隔壁的小捣蛋鬼们发出警告——这是他的地盘。这个人会伤害别人吗？恐怕不会。那么我们是否会邀请他共进晚餐呢？估计短时间内没可能。类似地，我们

大概也不会将手边的求职机会提供给那个天天衣着邋遢地站在街角，手中挥舞一块“明天就是世界末日”牌子的家伙。

不过那位新来的水管工呢？干了 30 分钟活后，他就毫无顾忌地打开你家冰箱拿饮料，这个人你怎么看？或者便利店的那个收银员，你对他几乎一无所知，但他竟敢伸过手来，把你买的東西扔进你敞开的包里。他盯着你的目光充满挑衅，看你敢不敢说什么……他是一个潜在的危险人物吗？如果是，有多危险？

总有一些缺乏情绪稳定性的人潜伏在我们周围，他们不稳定的情绪，时不时地影响着我们。虽然他们不会带手枪或者背火药进学校，但这并不意味着我们会愿意让这些人照顾我们的小孩、跟我们约会或者帮助我们理财。

现在，如果你对新恋人或旧情人有所担心，那么你将无须再依靠直觉、预感或者星座进行判断。这本书将为你提供一个崭新的工具，从今天开始，你可以借助本书对几乎任何人进行心理概况的评价。

这本书可不是什么心理治疗的诊断手册——虽然它也有一些洞察人心的量化指标，这本书旨在为评估一个人的情绪健康概况提供指导，教你如何保护自己，避免那些有潜在心理问题的人在情感上、经济上和个人生活上伤害你或你爱的人。

本书作者——顶级人类行为分析师、传奇心理医生大卫·李柏曼博士，曾亲自培训美国军队、FBI（联邦调查局）和世界各地的精神科专业人员。即使人与人的互动仅限于单纯的观察或简单的交流，在酒吧、公园、电梯或者在网上聊天，李柏曼博士将教会你在几分钟里评估一个人的心理是否健康，情绪是否稳定，

是否适合与之发展更长久的关系。

希望这本书能够为你带来改变，希望这些有关人类心灵的知识能帮助你，在以后的生活中选择稳定的、高回报的人际关系。更重要的可能是，你一旦发现自己或身边的人表现出情绪问题的迹象，你可以有把握地采取行动，寻求必要的帮助，享受更加积极、快乐、高效的生活。

接下来，准备好了吗？快来认真读读这本书，运用 FBI 大师教你的方法，给自己和周围人做个“心理侧写”吧！也许你也可以成为个中高手呢！

作者简介

大卫·李柏曼，心理学、行为学“魔法大师”，心理学博士，广受欢迎的演说家和咨询顾问，国际顶级的人类行为领域权威，“神经官能分析”短期治疗法的创始人。

由李柏曼博士研发的各种方法和技巧为美国 FBI、海军部、全球 500 强企业以及 20 多个国家的政府部门和公司运用。

作为人类行为和人际关系领域中受到国际公认的专家，李柏曼博士采用的独门心理学技巧，能在与人对话间轻易地看穿每个人隐藏在话语背后的秘密和真相。

他甚至多次在现场直播节目上和资深测谎专家面对面进行 PK 比赛，一如他充满自信的表情，每次，他都击败测谎专家赢得胜利。

他先后作为特邀嘉宾出现在 200 多个电视节目中，其中包括美国国家公共广播电台（NPR）、美国公共电视网（PBS）、《今日秀》（The Today Show）、《福克斯新闻》（Fox News）和《观点》（The View）等，并受到《纽约时报》等世界级主流媒体的赞誉。

李柏曼博士的主要作品有《看谁在说谎》、《你能看透任何人》、《看谁听谁的》等，他的 10 部著作已经被翻译为 24 种语言，其中两部荣登《纽约时报》的畅销榜。

目 录

前言

作者简介

第一部分 洞察人性

第1章 矛盾的心 /2

要想获得幸福、维持良好的人际关系，我们必须接纳自己，爱自己。每个人体内都有三股力量：本我想做感觉好的事；自我想做看起来好的事；而超我想做真正好的事。

第2章 诊断偏倚：你已有的观念 /17

偏见通常是无意识的，发生在我们毫无察觉的时候。由于我们对不符合期待的证据视而不见，所以我们倾向于只看到我们想看的東西。

第3章 评估情绪：情绪健康的四个层面 /24

评估情绪健康的四个层面分别是：自尊、责任感、视角、人际关系与人际界限。

第二部分 洞察情绪的心理机制

第4章 层面1：自尊 /28

自尊指的是我们有多爱自己，是否坚信自己值得拥有生活带给我们的好东西。当自尊遭到破坏时，将产生三种不同的人格类型：屈从型、自大型、回避型。

第5章 层面2：责任感 /41

人们不是因为生病了才表现出行为不负责任，而是因为行为不负责任才会生病。当我们成功地抵抗住诱惑，便是做到了自我控制，而这才是自由意志和情绪健康的真正体验。

第6章 层面3：视角 /53

低自尊局限了我们的视角。带着这样的视角在生活中前行，就像在浓雾弥漫的空气中徘徊，我们能看见的，只有自己近在咫尺的双手。

第7章 层面4：关系与界限 /65

建立并维系良好关系的能力是健康与幸福的核心，那些看起来与周围人相处不好的人，似乎也有着一箩筐的情绪问题。

第三部分 洞察情绪的量化指标

第8章 心灵CAT扫描：只需五分钟 /74

在酒吧、餐厅、公园，甚至在电梯里，即使你与对方的关系仅限于观察或者短暂的交流，通过几分钟心灵CAT扫描，你都可以得到充

足的信息对他做出判断。

第9章 提问高手：意图不要太明显 /84

一个合格的提问高手不仅知道提出合理问题的方式和时机，也知道如何将之前收集到的关于四个层面的信息相互联系起来。

第10章 警报信号：一定出了什么问题 /98

与任何人相遇或交往的过程中，都应该时刻对警报信号保持敏感，并能区分哪些信号反映了轻度的异常，哪些预示着严重的危机。

第11章 统计数据：疯狂的天才属于特例 /118

研究发现了一些极具说服力的模式，它们能从统计学的角度帮助你预测是否应该质疑一个人的情绪健康。

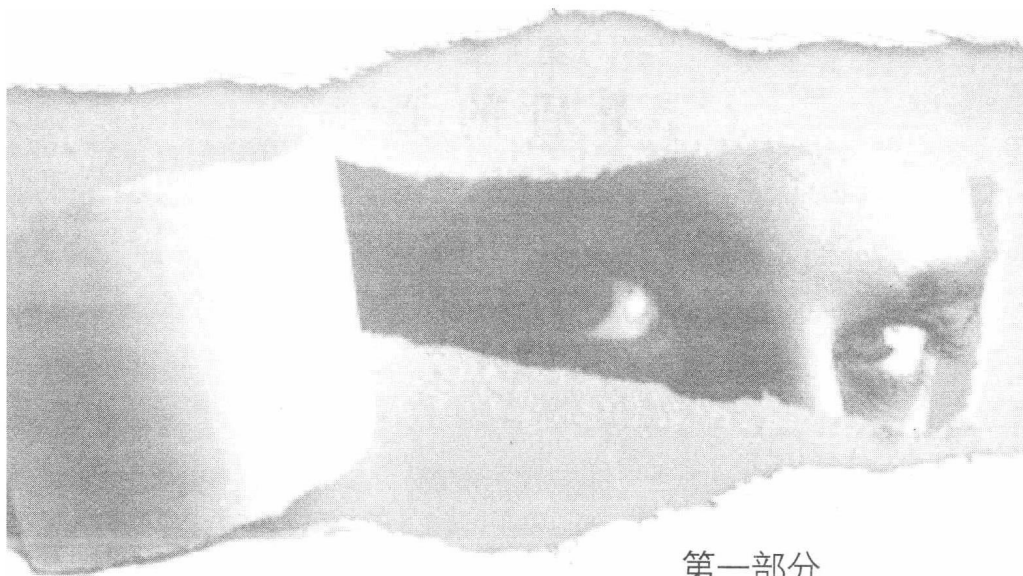
第12章 复原力：对抗压力的保护伞 /125

遭遇巨大的生活压力事件时，为什么一些人可以应对压力和创伤，而另一些人却不能？他们的区别在于复原力。

第13章 家庭纽带：基因决定论？ /139

基因不能决定我们的命运，但确实对我们成为什么样的人有所影响。每个人都有足够多的机会去影响自己的境遇，我们是否会变成父母那样，其实掌握在每个人自己手中。

参考文献 /156



第一部分

洞察人性

第1章

矛盾的心

任何不明白这个道理的人都必须从经验中
去学习：问心无愧方能真正强大。

——安妮·弗兰克

要想获得幸福、维持良好的人际关系以及情绪健康，我们必须要有良好的自我感觉，并接纳自己（Cheng & Furnham, 2004）。也就是说，我们需要爱自己。而“对自己的爱”在心理学上被称为“自尊”。

自尊从何而来

每个人体内都有三股力量，分别来自本我、自我[⊖]和超

⊖ 自我（ego），源自弗洛伊德的人格学说。本书遵照学术惯例，将 ego 一词译为“自我”。读者需要注意：本书中，单独使用的“自我”一词，与短语“自我尊重”、“自我价值”、“自我控制”、“自我毁灭”、“自我惩罚”、“自我认识”等中的“自我”，并非同一概念。——译者注

我。可这三股力量常常发生分歧。简单地讲：本我想做感觉好的事；自我想做看起来好的事；而超我想做真正好的事。

什么轻松做什么，或者什么舒服做什么，这是来自本我的驱力。本我驱力怂恿我们放纵欲望（比如暴饮暴食、贪睡赖床）。所以有时，即使我们明知不可为，却仍然放纵自己，仅仅是为了追求那种感觉。

自我驱力可以让我们一边取笑别人乱花钱，一边又促使我们购买超出自己经济能力的靓车。当我们被自我驱动时，我们所做的事情反映着我们渴望展现的自我形象。因此，此时的选择，不是从什么是对自己好的出发，而是基于什么让我们看起来不错。自我起作用时，会用以下四种途径骗我们：1) 它集中在我们最关心的地方；2) 它决定着如何看待自己；3) 它让我觉得所有消极体验都是自己造成的——尽管常常是无意识的；4) 促使我们相信，我们能想出办法摆脱那些已经失控的事情。

倘若我们无法控制自身的行为，只寻求即时满足，或者费力地维系自我形象，我们便会对自己生气，继而引发内心的空虚。于是，我们的自尊感遭到破坏。然后，出于对内疚感和无能感的补偿，自我开始运转——我们变得目中无人，或“自我中心”。

只有当我们能够做出负责任的选择，做正确的事情时，而不管本我驱力是否想做，也不在乎别人会怎样看待我们时，我们才能真正获得自尊，这就是超我驱力（即道德或良知）的

作用，它使我们的视角升华。可见，自尊与自我反向相关，如同一个跷跷板的两端，一方升起时另一方一定下降。

在每种情形下我们都会用“情绪我”和“理智我”来思考问题。当我们采取情绪化的视角观察世界时，思维会被曲解，常常根据当时的情绪、信仰为自己的行为进行合理化辩解。事实上，我们是把宝压在了一个非理性的逻辑上。一个人的自尊水平越低，越不能做到客观。幼稚而狭隘的视角，致使我们的关注点被禁锢在此时此地的感受中，而丧失了纵观全局的能力。

想象如下场景：一个小女孩正在玩洋娃娃，她的弟弟突然把洋娃娃抢走了，那一刻，在小女孩眼中，她感觉她的世界全部都坍塌了。低自尊的成年人就像这个小女孩，忽略了全局观察的能力。

然而，如果能够客观清晰地看待某种状况，我们便可以更好地调动自身情绪，而不是让情绪驾驭我们，这样，我们会变得相对乐观，同时利用建设性的激情与热情唤起更多理性。

冲突来自哪里

俗话说，人不为己，天诛地灭。但是，我们应该怎样为自己着想，如何做才是真正爱自己呢？当我们不能通过好的选择和自爱来汲取能量时，我们就会向外部世界寻求满足。

自尊和自我都是为了获取尊重。尊重如此重要，以至于如

果个体无法从内在获得对自己的尊重，就需要从他人身上获得。当从他人身上索取尊重时，我们就成为了情感的打劫者，贪婪且富控制欲：一些人利用甜言蜜语获得，另一些人则采用醋意十足的手段索取。不管采用何种言语方式，其本质都是将他人挟持为人质，直到他们给出我们渴求的情感能量。（需要澄清的是，这类行径很少能在意识层面上被觉察到。几乎没有人会在清晨醒来时这样想：我怎么能使别人的生活悲惨至此？我们不这样想，是因为每个人得对自己的行为负责任，没有人愿意相信自己的行为动机是邪恶的。所以当个体受到低自尊的困扰时，我们的驱动力便被说成是被爱与被认可的本能需要。）

低自尊的个体认为，只要他人足够关心自己，我们就可以将他人的爱慕与赞美转换成自爱。事实上，我们的身体可以通过摄取外界食物获得能量，但精神的能量却不能从外部获得，情感打劫所获的言语赎金只是情感的垃圾食品。它们空洞而无力，并不能提供我们真正需要的精神营养。

即使来自他人的强化是积极的，我们也很难获得真正的满足。这是因为一个不爱自己的人，也无法真正地感受到他人的爱。后果便是，我们把自己的人际关系搞得一塌糊涂。

为了便于理解，大家可以想象往一个没有底的杯子里倒水的场景。当别人持续地往杯里倒水时，杯子可能一时看上去是满的。于是，我们就想：只要不断地往杯里倒水，我们的内心便能得到满足。然而一旦倾倒（关注、尊重或者爱慕）的行为停止后，水杯迅速置空，我们的内心便回到饥渴状态。无底

之杯永远不能满溢，而我们内心的饥渴感，不管用多少关爱来填，也永难彻底消除。可能，我们一时会感到满足，但这种感觉稍纵即逝，因为我们缺乏的，是一个可靠的、能盛下满足感的心灵容器。所以满足感来得快，去得也快，最终徒留一颗空虚的心。

聪明莫过于所罗门王，他曾写道：“内在的匮乏永不会被外来的事物填满。”试图从外界寻求自尊的人，永远不会感到真正的满足。因为他就是那个无底的杯子。

缺乏自尊时，我们寻觅赞美而不管赞美是否可信，我们甚至接纳素不相识的陌生人给予的认可，并借着这些外部的力量认为自己比任何人都优越。有趣的是，虽然任何人都有可能得罪我们，但那些聪明、富有或充满魅力的人看低我们时，我们会感到特别受伤。我们下意识地赋予这些人更高的权威，因此他们的言行对我们脆弱的自尊常常产生毁灭性的打击。

依靠他人来证明自身的价值，会使我们变得焦虑不安、敏感脆弱且缺乏安全感。于是每个一闪而过的眼神、每句脱口而出的评论都能引发我们的反复思虑与过度反应。

但反过来，倘若我们拥有较高的自尊体验，那么我们就不会逐字逐句地去剖析那些日常对话中没有多大意义、无关痛痒的评论，也不会认为这些话冒犯了自己。一个成熟的成年人的视角应是这样：当他人冒犯我们时，我们会考虑对方是否受到低自尊的困扰，是否有自己的麻烦和解决不了的问题。我们就不会下意识地认为对方不尊重我们，也就不会因被冒犯而生气。高自尊意味着我们不需要别人来尊重我们，我们自己已经