



FBI 教你 超级藏心术

FEDERAL BUREAU
OF INVESTIGATION

博锋 © 编著

★★★

[FBI 终极心理操纵技巧]
最适合中国人的性格掌控术

★★★

心理学与读心术的极致，就是拥有毫无破绽的强大心理——藏心术！

读懂FBI，对内心世界了如指掌！

光明日报出版社



FBI 教你 超级藏心术

FEDERAL BUREAU
OF INVESTIGATION

博锋◎编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 教你超级藏心术 / 博锋编著. —北京: 光明日报出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5112-2550-4

I. ①F… II. ①博… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 098274 号

FBI 教你超级藏心术

著 者: 博 锋

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 天之赋设计室

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmchs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

装 订: 北京佳明伟业印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1010 1/16

字 数: 187 千字

印 张: 14.5

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2550-4

定 价: 29.80 元

前 言

本书是一本教人“藏心”的“教科书”，旨在教会大家如何隐藏自己的思维、情绪、弱点……

我们之所以要“藏心”，不是因为我们不够坦荡，而是因为这世界有时候需要我们“隐蔽”起来，伺机而动。你若想成就大事，就必须先学会藏心，就像《三国演义》里的刘备一样“喜怒不形于色”。

可是，在现实生活中，有太多人并不能很好的“隐藏”自己，他们的心思会被他人轻易看穿，意图有时也经常被人识破。这些不会“藏心”的人，总是太容易把自己暴露在别人的眼里，造成敌暗我明的形势，因而更容易被别人牵着鼻子走，将自己陷于不利的境地。

而另外一些人，则善于察言观色，经常能根据别人的一个小动作就洞悉他人的内心。这些人总是对他人的内心世界了如指掌，因而能够处处占尽先机。

其实，能够看穿你的内心，并不是他们最可怕的地方，更恐怖的是，因为他们知道一个人的心机是如何被看穿的，所以他们更懂得隐藏自己的内心。如此一来，别人在他们面前便没有秘密，也永远无法知道他们接下来会有怎样的反应。和这样的人为敌，便如同自己赤裸裸地站在毫无掩护的荒原中，而你的对手则潜藏在无边的黑暗里，你还想有胜算？

毫无疑问，FBI的特工们，就属于能够看穿别人内心的可怕角色。

对于 FBI 特工来讲，读心就是他们的职业，而他们最可怕的地方就在于藏心。在他们打入敌人内部进行潜伏工作的时候，在他们面对试探和盘问的时候，藏心就成了他们能否完成任务的关键因素。

在大多数时候，我们需要像 FBI 特工一样，隐藏自己的真实想法，让自己成为一个有“城府”的人。若你也有类似的愿望，那么恭喜你，本书就是一本以 FBI 真实案例为蓝本、对“藏心术”展开深入探讨的“秘籍”。当你开始阅读本书时，就已经走上了“藏心”之路。

目 录

第一章 找一找，你的破绽来自哪里

藏心术的关键，就在于隐藏那些暴露我们情绪和内心的种种破绽。所以，若想藏心，我们就需要找到自己的破绽，然后想办法将这些破绽都隐藏起来。

说到藏心的破绽，包括了我们生活中的方方面面：动作、表情、言语，都可能充满破绽。在本章中，我们将把这些破绽一一找出来。然后再教给大家一些方法，来掩饰自己的破绽。

大脑功能	3
刺激与身体反应	5
关于你的情绪	8
自我控制	12
常见的肢体破绽	14
藏住你话语中的破绽	17

第二章 别担心！——藏住你的冻结反应

冻结反应是一种人类本能的条件反射，在我们遇到危险或是面临困境时，冻结反应就会被激发。我们也应该意识到，冻结反应经常暴露我们的内心。所以，我们应该最大限度地控制自己的冻结反应。

在本章中，我们将从冻结反应是什么说起，然后一步步教会大家从各方面来克制自己的冻结反应。通过本章的叙述，相信大家一定会对冻结反应有深刻的认识。

什么是冻结反应	25
冻结反应的具体表现	27
隐藏你的战斗反应	29



冻结反应的脱敏法则	32
转移你的恐惧心	35
视线的控制	37
藏住你的恐惧	40

第三章 镇定！——藏住想要逃离的心理

太多时候，我们显得不太镇定。而慌乱无措的行为，想要逃离危险的心态，则是暴露我们内心的罪魁祸首。我们想要藏心，就必须让自己变得镇定一些。

想要让自己变得镇定，变得更有城府，是一件不容易的事情，这需要调动我们太多的精力，所以，我们需要有步骤、有计划地改变自己。在本章，会给大家指出一条明路，让大家知道：“我可以通过这样的办法，来让自己变得更镇静。”

逃跑的那一刹那	47
克服目光的逃离反应	49
克服肢体上的逃离反应	51
熟悉让你更镇定从容	53
内心鼓舞的原动力	55
积极面对，别逃避	58
人际关系的距离感	61
逃避型人格的分析	63

第四章 这是我的！——避开对事物的占有反应

我们都有占有欲，我们都想占有更多的资源。但是，过度的占有，却往往让我们乱了方寸，丢掉了淡定，也更容易暴露自己的负面情绪。因此，我们若要藏心，就需要克制自己的占有反应。

在本章，我们将引入一个新的词语“领地感”。所谓领地感，就是一种占有反应的表达方式。通过对领地感的叙述，我们将对自己的一系列行为有更深入的理解，也能从根本上了解自己，更善于藏心。

对领地的确认	71
领地的建立	73
克制你的占有欲	77

别让控制欲暴露你	80
用安全感替代领地感	84
机关算尽最容易暴露内心	86
无谓之争要不得	89
在自己的领地上退一步	91

第五章 不屈服！——怎样掩饰服从反应

我们都曾有英雄的梦想，但是，最终命运让我们做了一个平凡人。因此，我们渐渐学会了服从。而现在，我们将告诉大家一个真理——你有权利做出自己的选择。

因为我们太过服从，所以别人能轻易了解我们下一步要做什么。因为我们太过服从，所以我们暴露了自己的内心。因此，我们将在接下来的文章里告诉大家，如何做一个自主自立自动的人。

内心的从众反应	99
用主见克服从众心理	102
自卑心理的起源	106
赶走你的自卑	108
坚持自己，不屈于别人	111
自信得不卑不亢	115

第六章 别怕！——藏住心中的惊恐反应

恐惧症的危害已经影响到了人的正常社交活动。随着人们生活、工作的压力越来越大，患恐惧症的人也越来越多。对于恐惧症，一定要引起足够的重视，即便恐惧还没有发展到病态的地步，它也会给我们造成负面的影响。所以，我们有必要藏住自己内心的恐惧。

在本章，我们将给大家具体讲一讲人的惊恐反应，以及惊恐反应的隐藏和控制。

惊恐对人体的伤害	121
用理性克服恐惧	123
用意志力对抗恐惧	126
自我安慰对抗恐惧	129
自信让你永不畏惧	132



摆脱对压力的恐惧	135
接纳真实的自己	138

第七章 要矜持！——避开呼之欲出的喜爱之情

时下所讲的矜持的意义是什么？是理性对表情和身体语言的掌控。

我们要区别矜持与拘谨，二者内容相似，级别高下立见。打个比方，矜持是熟练技师，拘谨是新工学徒。矜持是鱼儿饮水，冷暖自知；拘谨是首次烧香，一步一鬼。

矜持来源于对自己身份的敏感把握。若是把握不定，矜持作为一种情态，经常与犹豫、猜忌、狐疑以及自信心缺乏等非常心理胶着在一起。因为对自己身份的警觉，唯恐不能应付自如的时候，理智便要出任策划与导演，矜持便会粉墨登场，领衔主演。举手投足之间，理智总要指导干预，以免演技拙劣、动作走形，被人家看出破绽，从而丢人现眼。

关于矜持的体现	143
羞涩是怎么回事	145
“羡慕嫉妒恨”产生的原因	148
别轻易表达喜怒之情	151
可怕的由爱生恨	154

第八章 不烦躁！——藏住成败带来的得失反应

你烦躁不安，有无法克制的冲动，这一切都会被别人尽收眼底，成为你的一个弱点。所以，你应该克制自己的烦躁，让自己变得更有城府一些。

在本章的内容里，我们将让大家逐渐变得平静淡定，走上自己的修心之路。

得失反应需掩饰	159
别怕犯错	161
失败了请别怨恨	163
别烦躁，积极地生活	166
小动作控制情绪	169
胜利的心理毒品	172

烦恼之心就是自缚手脚	176
用豁达解除烦躁	178
自我认同来自哪里	181
成功也要虚心	185

第九章 不生气！——抛开你的愤怒反应

哲学家说：生气就是用别人的错误惩罚自己。仔细想想，这句话真是真理！我们之所以会生气，大部分是因为别人对自己犯下了错误。而生气除了能让自己不愉快，又能改变什么呢？这难道不是用别人的错误惩罚自己吗？我们与其为别人的错误而生气，真不如自己努努力，给自己争口气来得实在！

克制因沮丧产生的好斗	193
理解好斗心理	195
生气不如争气	198
谦和的法则	200
不生气是生活的真理	203
淡定从容才是藏心根本	206
多原谅，少生气	209
怨恨别人不如反思自己	212
沉默的力量	215
学会克制自己的怒火	217



第一章

找一找，你的破绽来自哪里

藏心术的关键，就在于隐藏那些暴露我们情绪和内心的种种破绽。所以，若想藏心，我们就需要找到自己的破绽，然后想办法将这些破绽都隐藏起来。

说到藏心的破绽，包括了我们生活中的方方面面：动作、表情、言语，都可能充满破绽。在本章中，我们将把这些破绽一一找出来。然后再教给大家一些方法，来掩饰自己的破绽。



大脑功能

首先我们开始关于藏心的第一个话题：你的破绽在哪儿？

谁也无法直观地看到我们的内心，但是，我们的肢体语言、面部表情等等因素，却经常会出卖自己。

1999年12月，FBI截获了一名被称作“千年轰炸者”的恐怖分子的信息。

事实上，FBI并没有获得关于这名恐怖分子来到美国的任何消息。在例行入境检查时，FBI特工发现一个叫阿默德的人神色紧张且汗流不止。多年的办案经验告诉特工：这个人内心充满了恐惧，他一定有不可告人的秘密。所以特工勒令他下车接受进一步询问。那一刻，阿默德下意识地做出了逃跑的架势，但是很快被制伏。

后来，特工在他的车子里搜出了爆炸品和定时装置。在铁一般的证据面前，阿默德承认了自己的犯罪行为。

流汗以及紧张的神色，是身体在面对外界压力时产生的条件反射。由于这种边缘行为是最为真实的，所以特工才敢毫无顾虑地逮捕阿默德。这件事说明，一个人的心理状态会反映在身体语言上。而无论是肢体语言还是面部表情，都是由大脑控制的。所以，我们有必要先从脑功能这个角度去探讨一下“如何藏心”这个话题。

在一般人眼中，大脑是一个整体。但事实上，我们的大脑是由3个不同的区域组合而成的。1952年，一个名叫保罗·麦克林的科学先驱提出，人类大脑是由“爬虫类脑”（脑干）、“哺乳动物类脑”（边缘系

统)和“人类大脑”(新皮质)组成的三位一体。这3个不同的大脑区域各有着不同的职责,它们合起来就形成了“命令加控制中枢”,后者驾驭着我们身体的一切。

其中,“哺乳动物类脑”,也就是我们所说的边缘系统,是人的“情感中心”,还控制着我们的行为动作(不包括语言)。更重要的是,“哺乳动物类脑”对我们周围世界的反应是条件式的,不加考虑的。它对来自环境中的信息所作出的反应也是最直接、最真实的。也就是说,那些在我们不经意的条件下,所做出的肢体和面部表情,主要是由这个边缘系统控制的。在前面的案例中,那个恐怖分子所出现的流汗、下意识的逃跑等生理反应,就是由这个边缘系统所操控的。所以说,“哺乳动物类脑”是一个“诚实”的大脑。

“哺乳动物类脑”不仅“诚实”,更是一个标准的“劳模”。它从不休息,只要人还活着,它就一直处于“开机”状态。

与诚实的“哺乳动物类脑”相比,大脑的第三部分“人类大脑”,也就是新皮质,则显得狡诈得多。这个大脑负责高级认知和记忆,具有思考的能力。许多科学家也说:这个人类大脑也是最善于说谎和欺骗的。总之,人类文明的一切,都是由这个大脑所创造的,当然,也包括谎言和欺骗。

由此可见,一味的诚实、不加掩饰,是一种“动物性”的体现,因为只有动物才永远坦白自己的内心,毫不掩饰。而在人性的智慧中,谎言和欺骗是一直存在的。之所以这么说,不是因为我们要赞颂谎言,我们只是想陈述一个事实——说谎是需要智慧的。而说谎本身其实就是隐藏自己内心的手段之一,虽然我们并不准备将这种手段归纳到这本书中,但是我们要知道一件事:所谓藏心,就是尽量的抛弃自己条件反射式的“动物性”,转而去开发人的智慧思维。

也许有人会说,既然人的行为是由大脑控制的,而大脑结构又是天

生的，所以我天生就心直口快，永远别想学会隐藏自己的内心了。这种说法是错误的。科学家发现，那些善于隐藏自己的人，大脑前额皮层拥有更丰富的白质。白质是一种白色的神经组织，当一个人在运用理智隐藏自己内心想法的时候，这些组织非常活跃。

美国南加利福尼亚大学的心理学家艾德里安·莱恩说：“那些善于隐藏自己的人，由于经常进行推敲和算计，所以他们的脑结构发生了变化，与常人不同。”由此可见，我们确实可以通过训练来加强自己的藏心能力。

刺激与身体反应

上一节，我们讲述了当一个人想掩饰自己内心时，大脑所发挥的作用。不管怎么说，大脑的反应都不会被其他人看见，真正出卖我们的是在大脑刺激下的身体反应。所以在本节，我们将着重讲一讲在我们想掩饰自己内心的时候，身体会有什么具体的反应。

当我们产生掩饰心理时，我们的表情会在身体的刺激之下，发生一系列的变化。比如：脸会发红，或者是脸色苍白惨淡，这都是不善掩饰的人，在试图骗过别人时所产生的生理反应。

一个人若是处在试图掩饰自己真实感情的状态中，那么他所表现出来的情感必然是虚假的。有很多人能将这种虚假的情感表现得惟妙惟肖，可是对于大部分人来讲，则无法将虚假的感情表现得更真实一些。这是因为，他们往往过于注重肢体语言的“表演”，忽视了面部表情的“刻画”。

FBI 审讯室里带进来 3 个犯罪嫌疑人。

3 个人都显得非常不安，这时，FBI 特工严肃地说：“害怕

了吗？看着我。”3个人都抬起了头。

“你们3人中，只有一个是真正的罪犯。现在，我们已经掌握了足够的证据来找出这个人，因为犯罪现场留下了犯罪嫌疑人的血液。通过血液分析，我们得知罪犯患有严重的传染病。如果不想耽误自己的病情，请自己马上站出来。”

其实，这3人并不都是犯罪嫌疑人，坐在中间的那个是FBI的卧底。这个卧底的手上还故意留了一些血迹，当他的同事说完那番话之后，他故意让其他两人看见了自己手上的血迹。

果然，在看到这些血迹之后，其他两名犯罪嫌疑人都做出了躲避的动作。有一个人眼中流露出了恐惧的神色。另外一人虽然同样在躲闪，但是第一时间的面部表情却显得镇静得多。随后，他虽然极力装出害怕的样子，且吃惊的表情在他的脸上停留了很长时间。

结果，FBI将第二名犯罪嫌疑人带走单独审问。果不其然，他就是那个罪犯。

FBI之所以能够确定第二名犯罪嫌疑人是真正的凶手，就是因为他的表情出卖了他。如果他不是真凶，那么当得知自己身边坐的是个传染病人时，一定会感到惊恐。可是真正的凶手却不会感到恐惧，因为他知道——那个有传染病的人正是自己。

当他意识到这是一个圈套，又极力想要表现出恐惧的样子时，他这样做简直是弄巧成拙，因为真正吃惊的表情是转瞬即逝的，任何超过一秒钟的惊讶表情，都可以被视作是伪装！所以，FBI特工可以确定，他心里有鬼！

这个案例告诉我们一件事情，那些想要掩饰自己的人，往往不能在第一时间做出“正确”的表情。而那些真正的伪装高手，则往往能够

做到随心所欲地控制自己的面部表情。至于他们为什么会有这种能力，我们将在以后的章节中详细说明，并且教会大家如何成为一个生活中的“影帝”。

接下来，我们讲述一下在刺激下的第二种身体反应——肢体动作。

我们回想一下，自己是不是会有一些习惯性的动作？比如说抖腿、摸鼻子等等。如果你认为这仅仅是习惯性的动作，那就大错特错。因为这种看似漫不经心的小动作，也是大脑刺激的结果。

那么，在希望掩饰自己的时候，大脑会给身体什么刺激呢？美国芝加哥嗅觉与味觉治疗与研究基金会的科学家发现，当一个人想掩饰自己的情绪或是某种真相的时候，一种名为儿茶酚胺的化学物质就会被释放出来，引起鼻腔内部的细胞肿胀，同时，血压会上升。血压增强导致鼻子膨胀，从而引发鼻腔的神经末梢传送出刺痒的感觉，于是人们只能频繁地用手摩擦鼻子以舒缓发痒的症状。

当年，美国总统比尔·克林顿陷入了“莱温斯基性丑闻事件”。当向陪审团陈述证词时，参与调查的FBI特工就发现，克林顿触摸鼻子的总数达到26次之多，而这正是说谎的表现。结果证明，克林顿确实说谎了。

这就是说，你的每一个小动作，其实都不是“空穴来风”。在通常情况下，大脑不会指挥你的身体做一些无意义的事情。在你试图掩饰自己的时候，大脑同样刺激你的身体，让你做出一些小动作。所以，你若想真正掩饰自己，就必须学会克制自己的某些下意识的动作。

一般情况下，一个人在想掩饰自己的时候，还有以下几种情况：

（1）假笑。

人在掩饰自己的时候，往往会假笑。在金庸小说《鹿鼎记》中，主人公韦小宝就深谙此道。在他遇到危险不知如何应对时，往往会先哈