

FBI

微反应



陈泊菡◎著

京师心智（专业心理教育机构）组编

美国联邦警察教你无敌观察术

解读细微表情，破解身体语言，瞬间洞悉人心

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



FBI

微反应



陈泊菡◎著

京师心智（专业心理教育机构）组编

美国联邦警察教你无敌观察术

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 微反应/ 陈泊菡著. —北京:

中国法制出版社, 2015. 3

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6065 - 1

I. ①F… II. ①陈… 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 (2015) 第 022837 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

封面设计: 周黎明

FBI 微反应

FBI WEIFANYING

著者/陈泊菡

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2015 年 3 月第 1 版

印张/14 字数/236 千

2015 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6065 - 1

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66054911

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。
京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙凤兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

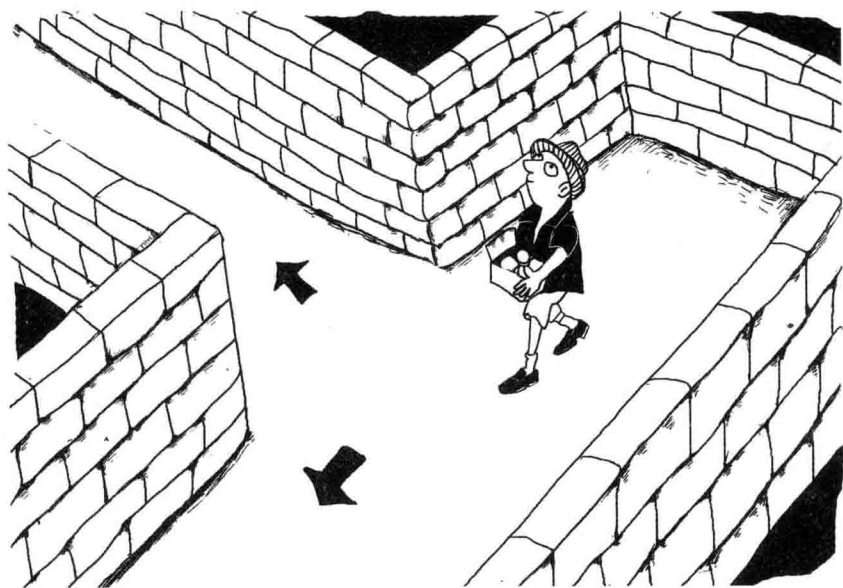
—— 前 言 ——

在影视作品中，FBI成了神一般的存在，神秘、强大、无所不能。现实中的FBI同样在强手如林的世界情报和执法机构中独领风骚。而支撑FBI盛名的除了先进的科技力量、强大的情报网络之外，还有训练有素、能征善战的特工。本书介绍的就是FBI特工的一项特殊本领——通过身体语言洞察人心的技能。

所谓“微反应”，指的就是反映人真实心理活动的细微表情和肢体动作。这些微反应犹如人类的本能，自发地投射出人的内心世界。捕捉这些转瞬即逝的表情动作，就能掌握对方的真实想法，在人际交往和博弈中占据先机。而FBI特工就是凭借敏锐的双眼，明察秋毫，揭穿犯罪嫌疑人的伪装，找到案情侦破的重要线索，让变态杀手、恐怖分子这些穷凶极恶的罪犯落入法网。

生活中，微反应无处不在，我们的一颦一笑、举手投足、坐卧起行都隐藏着微反应。眉头紧皱或舒展、瞳孔收缩与扩张、视线游移、抿起嘴唇、摊开双手、跷起二郎腿，这些看似寻常的表情动作背后常常有复杂的内心活动。如果你想了解对方内心所想，把话说

到对方的心坎上，得到他人的好感和认可，让问题顺利解决，就需要向 FBI 特工学习，成为捕捉和解读微反应的高手。



— 目 录 —

第一章 超级特工大本营——美国联邦调查局

打击罪犯、刺探情报、抓捕恐怖分子，FBI 特工似乎无所不能，但培养了这些超级特工的组织，最初竟只是一支 34 人的小队！FBI 如何发展到今天的规模？FBI 特工们又有什么独家的探案秘笈？本章将会告诉你答案。

情报机构的百年历程 / 008

风口浪尖的联邦警察 / 016

第二章 心灵的自白——眼睛泄露的秘密

人们常说：“眼睛是心灵的窗户。”通过这扇窗户，你无时无刻不在向外传递信息。如何利用眼睛准确表达自己的想法？眼睛如何在不知不觉中“背叛”了你？在本章中，FBI 将告诉你：他们如何利用眼睛泄露的信息，在无声之间，识破犯罪分子的谎言。

眉眼的声音 / 024

瞳孔与情绪 / 029

视线的语言 / 033

观眼识人心 / 039

眼睛的秘密 / 045

第三章 无声的证词——笑容传达的信息

笑容是世界上最通用的语言之一。你的一颦一笑，有时能比话语更有效地反映你的情绪。FBI 将告诉你：你必须像辨别谎言与真话一样，对表情传达的信息作出谨慎的判断。

虚伪假笑，看透面具 / 052

浅笑即止，意味深长 / 056

复杂表情，多样情绪 / 059

嘴唇啾嚅，暗透心情 / 065

上诊于鼻，下验于腹 / 070

第四章 沉默的指控——管好自己的双手

回顾人类进化的历程，直立行走对双手的解放让人类拥有了灵巧的双手。因此，人类也拥有了大量的手部动作。一个招呼或者一个手势，双手常常能代替你的言语。但 FBI 将告诉你：双手比话语更能出卖你。如果不想暴露隐私，就必须管好自己的双手！

手部动作的表达 / 076

常见手势的暗语 / 080

不简单的握手 / 086

手臂的力量 / 091

双手摆放有深意 / 100

不会说谎的手 / 104

第五章 诚实的身体——不由自主的腿脚

与承担了表达功能的双手不同，双脚主要负责行走与站立。不过这并不意味着双脚无法反映你的内心。“站如松，坐如钟，行如风。”FBI 将告诉你：双脚如何真实反映一个人的性格特征。

离大脑最远的双腿 / 112

二郎腿的秘密 / 117

坐姿传递的情绪 / 121

站姿表示不服 / 126

走路习惯有蹊跷 / 134

脚踝也能看出问题 / 142

腿部动作与情绪 / 149

第六章 细节的破绽——出卖内心的动作

最容易被忽略的地方，往往承载了最多的信息。想知道如何练就从小枝末节中找到关键信息的能力吗？让 FBI 来告诉你答案。

头部动作解读 / 156

选位、坐姿与性格 / 162

睡觉姿势玄机 / 169

身体动作符号 / 175

第七章 日常的行为——记录生活的点滴

真正练就判断微反应的能力，必须回归到日常生活中。衣食住行，一举一动。从餐桌到酒桌，从打电话到吸烟……这些生活点滴中，哪些信息值得关注？最后一句忠告：结合具体情境，解读行为规律，才能直达对方内心深处。

吃货是怎样炼成的 / 184

酒桌上的千姿百态 / 188

吸烟的人并不寂寞 / 194

打电话的动作密码 / 201

动作习惯昭示内心 / 209

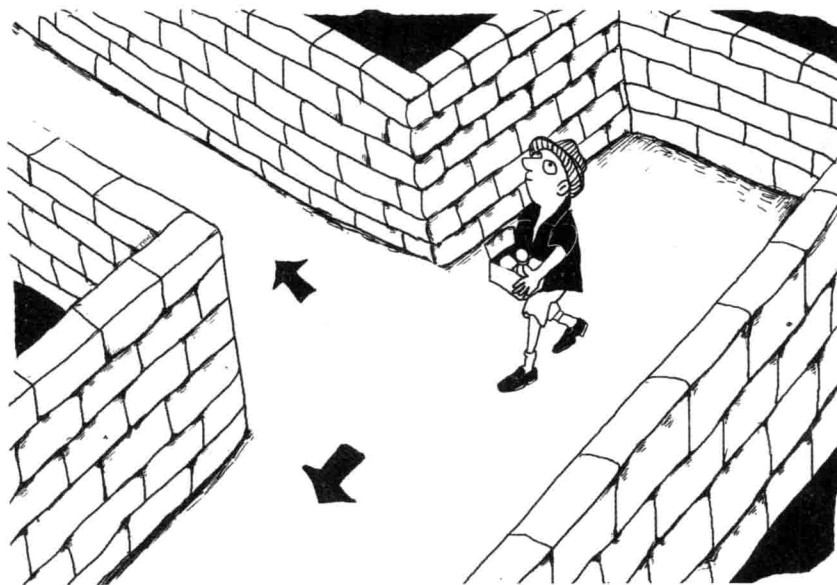
—— 前 言 ——

在影视作品中，FBI成了神一般的存在，神秘、强大、无所不能。现实中的FBI同样在强手如林的世界情报和执法机构中独领风骚。而支撑FBI盛名的除了先进的科技力量、强大的情报网络之外，还有训练有素、能征善战的特工。本书介绍的就是FBI特工的一项特殊本领——通过身体语言洞察人心的技能。

所谓“微反应”，指的就是反映人真实心理活动的细微表情和肢体动作。这些微反应犹如人类的本能，自发地投射出人的内心世界。捕捉这些转瞬即逝的表情动作，就能掌握对方的真实想法，在人际交往和博弈中占据先机。而FBI特工就是凭借敏锐的双眼，明察秋毫，揭穿犯罪嫌疑人的伪装，找到案情侦破的重要线索，让变态杀手、恐怖分子这些穷凶极恶的罪犯落入法网。

生活中，微反应无处不在，我们的一颦一笑、举手投足、坐卧起行都隐藏着微反应。眉头紧皱或舒展、瞳孔收缩与扩张、视线游移、抿起嘴唇、摊开双手、跷起二郎腿，这些看似寻常的表情动作背后常常有复杂的内心活动。如果你了解对方内心所想，把话说

到对方的心坎上，得到他人的好感和认可，让问题顺利解决，就需要向 FBI 特工学习，成为捕捉和解读微反应的高手。



—— 目 录 ——

第一章 超级特工大本营——美国联邦调查局

打击罪犯、刺探情报、抓捕恐怖分子，FBI 特工似乎无所不能，但培养了这些超级特工的组织，最初竟只是一支 34 人的小队！FBI 如何发展到今天的规模？FBI 特工们又有什么独家的探案秘笈？本章将会告诉你答案。

情报机构的百年历程 / 008

风口浪尖的联邦警察 / 016

第二章 心灵的自白——眼睛泄露的秘密

人们常说：“眼睛是心灵的窗户。”通过这扇窗户，你无时无刻不在向外传递信息。如何利用眼睛准确表达自己的想法？眼睛如何在不知不觉中“背叛”了你？在本章中，FBI 将告诉你：他们如何利用眼睛泄露的信息，在无声之间，识破犯罪分子的谎言。

眉眼的声音 / 024

瞳孔与情绪 / 029

视线的语言 / 033

观眼识人心 / 039

眼睛的秘密 / 045

第三章 无声的证词——笑容传达的信息

笑容是世界上最通用的语言之一。你的一颦一笑，有时能比话语更有效地反映你的情绪。FBI 将告诉你：你必须像辨别谎言与真话一样，对表情传达的信息作出谨慎的判断。

虚伪假笑，看透面具 / 052

浅笑即止，意味深长 / 056

复杂表情，多样情绪 / 059

嘴唇啾嚅，暗透心情 / 065

上诊于鼻，下验于腹 / 070

第四章 沉默的指控——管好自己的双手

回顾人类进化的历程，直立行走对双手的解放让人类拥有了灵巧的双手。因此，人类也拥有了大量的手部动作。一个招呼或者一个手势，双手常常能代替你的言语。但 FBI 将告诉你：双手比话语更能出卖你。如果不想暴露隐私，就必须管好双手！

手部动作的表达 / 076

常见手势的暗语 / 080

不简单的握手 / 086

手臂的力量 / 091

双手摆放有深意 / 100

不会说谎的手 / 104

第五章 诚实的身体——不由自主的腿脚

与承担了表达功能的双手不同，双脚主要负责行走与站立。不过这并不意味着双脚无法反映你的内心。“站如松，坐如钟，行如风。” FBI 将告诉你：双脚如何真实反映一个人的性格特征。

离大脑最远的双腿 / 112

二郎腿的秘密 / 117

坐姿传递的情绪 / 121

站姿表示不服 / 126

走路习惯有蹊跷 / 134

脚踝也能看出问题 / 142

腿部动作与情绪 / 149

第六章 细节的破绽——出卖内心的动作

最容易被忽略的地方，往往承载了最多的信息。想知道如何练就从小枝末节中找到关键信息的能力吗？让 FBI 来告诉你答案。

头部动作解读 / 156

选位、坐姿与性格 / 162

睡觉姿势玄机 / 169

身体动作符号 / 175

第七章 日常的行为——记录生活的点滴

真正练就判断微反应的能力，必须回归到日常生活中。衣食住行，一举一动。从餐桌到酒桌，从打电话到吸烟……这些生活点滴中，哪些信息值得关注？最后一句忠告：结合具体情境，解读行为规律，才能直达对方内心深处。

吃货是怎样炼成的 / 184

酒桌上的千姿百态 / 188

吸烟的人并不寂寞 / 194

打电话的动作密码 / 201

动作习惯昭示内心 / 209

—— 第一章 ——

超级特工大本营

——美国联邦调查局

打击罪犯、刺探情报、抓捕恐怖分子，FBI 特工似乎无所不能，但培养了这些超级特工的组织，最初竟只是一支 34 人的小队！FBI 如何发展到今天的规模？FBI 特工们又有什么独家的探案秘笈？本章将会告诉你答案。

