

最新版

FBI

自控修炼学

美国联邦警察为什么有超强自控、自律能力



自律才能自控 修炼方能有为

有效保证自己的工作和生活不受影响
时刻保持自己的言行和情绪不失控制

张亮 著

 中国言实出版社

FBI

自控修炼学

美国联邦警察为什么有超强自控、自律能力



图书在版编目 (CIP) 数据

FBI自控修炼学 / 张亮著. - 北京 : 中国言实出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5171-0906-8

I. ①F… II. ①张… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第237993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 978-7-5171-0906-8



序言 PREFACE

进入20世纪，美国经济危机严重：无政府主义蔓延、恐怖主义侵袭、法西斯主义扩散……为巩固政权，FBI这个美国最重要的国家情报特务机关，将权力和间谍的阴谋艺术运用得炉火纯青，在捍卫美国国家利益的同时，又在一定程度上破坏了美利坚引以为傲的自由与民主，并在世界范围内产生了很大的负面影响。

然而不可否认的是，毁誉参半的FBI，在打击恐怖组织、洗钱贩毒、维护美国的国家方面功不可没。随着越来越多有关FBI的影视、书籍等作品的问世，这个神秘的组织展露出其真实的一面。FBI缉拿罪犯的能力，还是有可兹借鉴的。胡佛曾为FBI辩护说：“越来越多的人看到了成立FBI组织的重要性与必要性，因为它确确实实尽到了维护美国国家利益不受损害的重大责任。”

FBI对员工的训练，要求其无论身处何时何地，都能保持积极的心理状态和准确的行动策略，具备过硬的心理素质，FBI究竟是如何修炼自控力的？

自控力是一个抽象的概念——不可辨识也无法触摸，但是它所释放出来的能量却是异常惊人的。对此，一些心理学家给出的答案是：自控力是一种看不见的个性特质，也是一个人对内心和行为合理调节的能

力。当人们认真翻阅FBI的训练科目和真实案例之后，越来越清晰地感受到了自控力的强大作用。

本书不是专业分析FBI的科学报告，也不是“爆料”FBI内幕的新闻集萃，而是一本以FBI案例为构架进行探讨的休闲性读物，从身体自控、思维自控、语言自控、情绪自控等方面入手，让人们了解FBI自控力修炼的方方面面，起到修习心态、调控情绪、塑造能力、思考人生的作用。相信每一个读者都会从这本通俗易懂的书中学习到FBI自控力的训练方法，让自己成熟起来！



目录

CONTENTS

● 第一章 FBI强大的自控能量——联邦警察的魅力所在

FBI的能量源自不可战胜的自控力/2

不作无价值之争/6

意志坚定，无坚不摧/10

自控是建立合作关系的纽带/13

击败黑手党的冷酷分子/18

操控气质，树立形象/22

● 第二章 FBI的身体修炼——联邦警察的自控影响力

让手臂化成语言符号/28

FBI的标志动作——昂起头来/32

保持呼吸节奏就能掌控大局/35

走出来的自控力——健步如飞的FBI/38

活用表情，拿起“脸部武器”/42

手势是内心世界的传感器/46

握手显出从容气魄/50

头部藏着心灵密码/54

第三章 FBI思维自控修炼——让智慧飞出来

机敏的头脑让人魅力十足/60
FBI心理催眠——暗示的力量/64
心理诱导——让对方信任你/68
轻视压力，就能转化为动力/72
顺其自然也能走出困境/76
用积极的思维克服缺陷/80

第四章 FBI语言自控修炼——唇枪舌剑中的较量

打破沟通的屏障/86
双向沟通引发良性互动/90
用合适的语言楔入对方的软肋/93
沟通切忌强制/96
在尊重中和谐地交流/100
打破原则也是遵守原则/104

第五章 FBI情绪自控修炼——让失控的情绪“站稳”

用爱和感恩化解矛盾/108
不活在别人的价值观里/112
用微笑改变情绪/116
修养品行才能使内心强大/120
避免冲突的最好方法——该沉默时就沉默/124
“幽默”是魅力的介绍信/128



● 第六章 FBI的心灵自控——给内心加一升燃料

心灵磁场是一种无形能量/134

处乱不惊造就吸引力/138

自信是激活潜能的兴奋剂/142

梦想是掌控内心的原动力/145

原谅曾经伤害过你的人/149

将最好的一面留给别人/153

● 第七章 FBI的气场自控修炼——自控是成功的“刻度表”

淡定——FBI心灵气场的“定心丸”/158

气势出英雄/162

掌控细节，赢得人脉气场/166

FBI的战斗能量——震慑力让人胆寒/170

学着换位思考/174

涂改心灵的颜色/178

● 第八章 FBI忍耐力自控修炼——让练习耐力成为习惯

忍耐力让FBI在“沙漠中”自由行走/184

为耐力安装“驱动程序”/188

强化渴望养成耐力/192

心理素质是耐力的基石/195

一点一滴成就耐力/201

忍住想说的欲望，忍受刺耳的语言/205

第九章 FBI的制胜自控力——击败对手的保障

FBI的交际自控训练——猎取人脉圈子/208

将“恐惧”和“忧虑”扔掉/211

造出声势，拉开包围圈/215

用说话的艺术反戈一击/219

一招制敌的语言攻势/223

用冷峻的沉默击垮对方的心理防线/227

FBI



第一章

FBI强大的自控能量 ——联邦警察的魅力所在

自控是外在形象和内在力量的发动机。





FBI的能量

源自不可战胜的自控力

什么是自控力？很多人或许都不太清楚这个词的意思。从词典的解释来看，自控力的核心点体现在“控”字上。自控，可以认为是自我控制，是对外界因素以及自身行为习惯的一种控制。一个人如果缺乏自控力，就培养不出良好的行为习惯，如果发展得严重了还会误入歧途，走上犯罪的道路。

除了词典的解释之外，FBI对自控力也有着自己的理解：它是一个人对思维方式、身体动作等一切生理以及心理反应的控制能力，更多的反应在一种主动的调节和完善方面。通过自控力，能够看出一个人外在的气质和内在的修养，是一个人特有魅力的真实反应，比如严密的逻辑思维、良好的形象气质以及乐观向上的心态等。现在，随着FBI越来越被人关注，很大程度上跟他们超强的自控力有关系。正是这种惊人的内在力量，让FBI的身上笼罩了一层神秘色彩，让更多的人想要了解他们。

不少人都相信FBI的自控力让他们变得卓尔不凡，也希望从他们身上学到这种特殊的本领，进而让自己也拥有一种别致的魅力。因此，那些想



要像FBI一样培养超强自控力的人，就要做好修习这种本领的心理准备。

没错，FBI给人的感觉，就是这样深入骨髓。无论他们在追缉什么样的罪犯，都能保持着冷峻的外表和坚毅的眼神，而这种自控力所产生的效果，就是让人不寒而栗。在这些罪犯的心中，联邦警察不仅有着普遍高大威猛的身形，更是拥有着一一种强劲的自控力，这种自控制力能让他们上天入地，随时随地转换成不同的角色。无论是对情绪、思维、肢体还是其他方面，FBI都表现出一种轻车熟路的驾驭能力，有时候甚至像机器人那样能够自由控制自己。

正是这种超出常人的自控力量，让FBI浑身散发出一种可怕的、难以抗拒的压迫感，这种压迫感会让他的对手在心理上处于劣势。这绝对不是夸张，现实中有很多案例可以证明。FBI的自控力让不少罪犯感到诚惶诚恐，特别是当他们第一次和FBI接触的时候，往往就会被FBI的强大自控力所震慑住，结果让他们在下一轮的较量中很快落败。

一位在FBI工作十五年的探员曾经说过，每一个FBI成员，在刚刚入职的时候都会修炼他们的自控力。这种自控力能让他们在面对歹徒的时候，临危不惧且气势逼人。为此，FBI将自控力的修炼当成一个很重要的科目进行学习和训练。因为久经沙场的他们十分懂得，在自控力的调节之下，无论在身体还是心理上，他们都要优于对手，所以常常能先发制人，一招致命。

在“9·11”事件之后，美国加强了对机场、港口等公共场所的巡逻。在这些地方，经常能看到穿着黑色制服、戴着黑墨镜的FBI。FBI每走到一处，都会用冷峻的目光扫视着别人，而这种经由自控力而发出的动作，对那些打算实施犯罪活动的人造成了强烈的心理震慑，结果他们的很多计划都付诸东流。



2003年，美国哥伦比亚机场发生了一起恐怖爆炸未遂案。当时，因为机场上的人流量较大，所以有不少FBI在那一带重点巡逻。这天中午，旅客们像平日那样办理登机手续，FBI则在附近观察着来往人员的一举一动。突然，FBI发现有一个身穿棕红色外套的中年人十分可疑：四处张望，鬼鬼祟祟。FBI立刻意识到，这家伙极有可能在寻找机会作案，于是悄悄靠近了他，用威严的目光注视着他。中年人被FBI盯着看了一会儿，渐渐变得不自然起来，他不断地擦着头上的汗水。当FBI问他话时，中年人吞吞吐吐语无伦次。最后，FBI将他带走进行审问。

在中年人接受审讯时，交代了自己意欲在机场实施爆炸案的罪行，但是没想到被FBI识破了，原因是他承受不住FBI冷峻的目光，最后不得不放弃了这次行动。

从这个案例中可以发现，FBI在认定中年人形迹可疑之后，首先按捺住了立即逮捕他的冲动，改用目光对视的办法逼迫对方屈服，结果成功制止了他的犯罪行为。这正是自控力对身体反应的操纵性。由于FBI是非常忙碌的人，总是在执行着各种任务，面对的人群也是不一而足，所以要学会控制对罪犯的愤怒，控制对记者追着采访时的厌烦，控制对办案压力的无奈……于是，当FBI出现在民众面前时，人们看到的就是一个反应机敏、能够千变万化的联邦警察形象，他们对自我情绪的掌控，对案情的掌控和对罪犯心理的掌控，都源于他们对自身各项能力的自控。

这就是FBI对自控力如此推崇的原因。有了自控力的引导，他们能够适应各种场合，能够将身体和心理埋藏的潜能激发出来，书写出一段又一段的传奇故事。而自控力这种内向化的精神力量，是罪犯无论如何也战胜不了的。



不作 无价值之争

生活中，有些事无论有多大的难度，人们都有必要去完成，比如学业、工作、身为家长的教育责任等，但有些事却是可有可无的，比如意气之争、虚荣、别人对自己的羡慕感等。生命短暂，时间宝贵，人应当把有限的精力投入到最值得消耗它们的地方，不要做无谓之争，那样不仅是在浪费生命，也会被他人耻笑。

FBI的自控力体现在很多方面，其中一个重要的控制点就是——他们懂得节约时间、节省精力，从来不做无谓的争论。因为经验丰富的他们深知道，这种无谓之争不仅没有什么实际意义，还会让自己的情绪陷于低谷，严重影响到工作效率。所以，FBI们一致认为，尽量不要和他人进行毫无必要的争论，而是要在人际交往中表现得谦和一些，这样才能赢得别人的尊重，同时将自身的魅力展现出来，给别人留下深刻的印象。

在现实生活中，不少人还是喜欢争论并意图在争论中占据主导地位。他们会盛气凌人地指出对方的错误，然后又宣称如果不改正这个错误会造



成何种后果等。结果如何呢？这类人“捍卫”的观点并没有说服对方，反而引起了更大的争执，这其实就是不能够自控想法的一种表现。因此，无谓之争的本源在于：世界上很少有绝对的事情，非要争出个孰是孰非，这本身就是有悖逻辑的，更何况为了人际关系的融洽，争一时之气也是幼稚的表现。

卡耐基的话言简意赅：毫无价值的争论其实质是一种非常不礼貌的行为，是对别人自尊心的一种挑战，更是对个人理智和情感的失控。一旦你的挑战发出去之后，对方就会做好抗争的准备。所以，FBI从来不会为了证明自己而挑战别人的底线，相反，他们会利用各种巧妙的手段去避免这种争论的发生。为此，FBI通常采用以下五种方法：

第一，勇于承认错误。

通常两个人争吵的导火线，往往是因为其中一个人犯了错误，于是就围绕这个问题引发了争论。可如果犯错的人拒不承认的话，这种争论就会变得愈来愈激烈。为了避免这种情况的发生，FBI的做法是，无论错误在不在自己，他们都会将过错揽到自己身上，而不是在意是谁犯了错。因为他们相信，这种自控能让自身得到飞速的成长，还能让对方被你的真诚所打动。

第二，感谢直言纳谏者。

有一种争论的导火线是，一方对另一方提出了合理或者不合理的意见，于是让人感到很没有面子、下不来台，一场争吵就在所难免了。不过FBI却不会这么做，他们会感谢向自己提出意见的人，因为别人的异议虽然未必有道理，但它或许会帮助自己看到自身存在的缺陷，这对个人的成长是有着很大益处的。更重要的是，当你虚心接受别人的意见之后，双方的关系也能得到加强或者改善。所以，FBI会从心里感谢直言纳谏者，这就是他们对情绪良好自控的结果。



第三，汲取有价值的信息。

在FBI心理研究中心有一项调查，他们发现有不少人都讨厌别人提意见。在这种情绪的左右下，即使别人的出发点是好的，立场是公正客观的，他们也不会愉快地接受，而是一律排斥和消极对待，甚至引发不必要的争论。对此，FBI的观点是，双方在发生争论之前，应当先控制住自己的情绪，仔细琢磨提意见者的话是否真的一无是处，如果有可取之处，就应该积极地吸纳进来，而不是一味地抵触。一个人如果能做到这一点，就能以极高的人格魅力打动别人，以便对方提出更中肯、更有建设性的建议或意见。

第四，给对方说话的时间。

在社交礼仪中，最没礼貌的一种行为就是打断别人的话。很多时候，当人听到别人的意见之后，会因为不满的情绪而将对方的话打断，这是非常失礼甚至是失控的行为。对此，FBI的看法是：如果没有让提意见者把话说完，会让对方感到很尴尬，进而对自己产生一连串的误解和抗拒。所以，FBI会让提意见者先把话讲完，在对方讲述的过程中保持着良好的倾听状态，这样就会避免对方产生负面的情绪，进而增强两个人之间的信任度。

第五，及时调节情绪。

通常，当两个人之间的争论变得越来越白热化时，原本还算理智的言辞有可能发展成人身攻击，从而激化矛盾，加深两个人之间的分歧和敌视。FBI绝不会这样做，他们会合理地控制谈话的节奏和氛围，更能控制住自己的嘴巴和舌头——他们知道“冲动的惩罚”会给自己带来意想不到的恶果。为避免因为一时冲动给别人带来的伤害，FBI即使是在真的产生了争论之后，也会迅速让自己的注意力转移到别处，让波动的情绪得以平复。不然，失去理智的言辞不仅能伤害别人，更是在毁灭自己的形象。



一次，两名FBI在休假的时候开车带家人出去游玩，由于他们都是驾车的高手，所以开着开着就不由自主地超速了，结果被交警拦了下来。其中一位FBI不停地向交警道歉，表示自己绝不会再犯类似的错误了，还说自己之所以超速是因为平时追缉歹徒的时候习惯开快车了。最后，交警无意中得知了他的FBI身份，口头教育了几句就放他走了。相比之下，另一位FBI的处罚结果却大相径庭：他一上来就说自己是联邦警察，还理直气壮地为自己辩解，结果交警没有因为他的特殊身份原谅他，反而对其进行严厉的处罚。后来，这位挨罚的FBI知道了自己犯错的根源：一是对交警的批评不虚心接受，二是已经超速在先还做无谓之争。经过一番反思，这位FBI改正了自己的错误观念，以后只要是遇到分歧都会先从自身找原因，决不再推诿责任。

现实中，FBI就是将这些原则和技巧牢牢记在心中并灵活运用，从而展现出了其彬彬有礼、理智克制的良好形象。他们对自身心理变化和情绪浮动的自控，让他们更受别人欢迎，做事的成功率也就越高。