

一本打开身体语言奥秘的“万能钥匙”！

你对FBI感到好奇吗？你知道FBI是如何透过分析身体语言来识破罪犯的真面目吗？你是否也想掌握这样超强的阅人本领呢？打开本书，你会得到自己想要的一切。



通过无声的身体语言去感受他人思维、感觉和意愿，
FBI罪案调查和生活中的识人经验将给你上24堂生动的阅人课。
这种知识可以改变你看待问题的视角，甚至还能保护你，并提高你为人处世的能力。

破解身体 语言密码

FBI

教给你的24堂超级阅人必修课

身体语言往往比任何话语都更诚实，更能反映一个人内心的真实意图。本书将帮你破解身体语言的密码，教你阅人的捷径，让你提高自己交际的能力。

韩彪◎编著

中国华侨出版社

破解身体 语言密码



FBI



教给你的24堂超级阅人必修课

韩影 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

破解身体语言密码:FBI 教给你的 24 堂超级阅人必修课 / 韩彪编著. —北京:中国华侨出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5113-0678-4

I. ①破… II. ①韩… III. ①身势语—基本知识 IV. ①H026.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 180620 号

●破解身体语言密码:FBI 教给你的 24 堂超级阅人必修课

作 者 / 韩 彪

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 孙希前

责任校对 / 吕 宏

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1 / 16 印张 / 17.5 字数 / 200 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0678-4

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编 辑 部:(010)64443056 64443979

发 行 部:(010)64446051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

Preamble

序 言

对于 FBI，相信读者都不陌生，它是英文全称 Federal Bureau of Investigation（即美国联邦调查局）的缩写，是美国司法部的主要调查机构，它的职责是调查具体的犯罪。

在不少读者的印象中，FBI 一直是神秘莫测的，而 FBI 的特工们也都是个个身怀绝技。比如，我们经常电影中看到 FBI 们矫健的身影，他们不仅枪法精湛，眼神更是特别犀利：他们能在茫茫人海之中，一眼就可以认出谁是罪犯；能在审讯犯罪嫌疑人时，从对方一个细微的动作，便察觉出其是不是在撒谎；能在和对手交锋时，从对方一个不经意的眼神，就可以明了其下一步意图……

例如，在美国某州发生了一起强奸案。一名年轻的犯罪嫌疑人被抓来审讯，他的供词听起来十分有说服力，而他的故事也似乎合理。他声明，自己从未见过受害者，并曾沿一排棉花地前行，然后左转，最后径直走回家。FBI 快速记下了他的供词，并一直在注意着年轻人的一举一动。通过细心观察年轻人的手势，确定这个人在说谎。

究竟什么使得 FBI 如此神奇呢？原来 FBI 在审讯中发现，当年轻人说到左转和回家时，他的手打了个向右的手势，而右边是犯罪现场的方向。FBI 正是抓住嫌疑人的这一破绽——即有声语言（左转）和身体语言（向右的手势）的不一致，立刻确定这个人在说谎。



令FBI眼光神奇的秘密是他们善于利用身体语言密码的破解来与识破犯罪分子的内心。所谓身体语言，指的就是通过面部表情、手势、身体接触、身体移动、姿势等来传递信息的方式。在人际交往中，身体语言占到了绝大部分。研究表明，身体语言能够反映一个人真正的思想、感觉和意图。正因为如此，很多时候，当人们提及身体语言时都会使用“告诉”一词。不过，生活中虽然身体语言往往比任何话语都诚实，人们却常常会忽略自己的这种行为。特别是作为语言的补充，身体语言不仅可以帮助真实意思的表达，也可以掩饰虚假内心的真相，而生活中很多人都不能透过虚假的身体语言来识破对方真相。

本书正是鉴于认识身体语言对于现实生活的重要性而编写，在选取FBI调查过的真实案例，接受过的训练和生活经验的基础上，认真总结，合理分析，试图帮读者朋友全面了解什么是身体语言，教会读者朋友正确识别包括眼睛、表情、手势、四肢动作、身体姿势、大脑语言等身体语言在内的真正含义，帮助读者朋友学会分辨真实与虚伪的身体语言，借此识别对方谎言，预知他人行动。

对我们来说，身体仿佛一部神奇的箱子，等待着正确的解码和合理的利用。本书旨在为您解开箱子的密码，让大家真正领悟身体语言的秘密。本书通过讲课的形式，向读者娓娓道来，层次清楚，语言生动形象。看完这本书，定会让您受益匪浅。今后，无论是和朋友交流，还是和人做生意谈判，或者职场求职，你学到的这些知识都将有用武之地。



Contents

目 录



第二章 破解眼睛语言的秘密

第 4 堂课 人类的眼睛会说话 / 33

1. 眼睛——心灵的窗户 / 33
2. 目光能泄露你内心的秘密 / 35
3. 视线识别人 / 36
4. 表达屈从含义的眼睛语言 / 38
5. 直指人心的凝视 / 39

第 5 堂课 FBI 帮你认识与眼睛有关的体态秘语 / 42

1. 瞳孔语言的奥秘 / 42
2. 眨眼的学问 / 44
3. 东张西望的暗示 / 46
4. 如何解读眼镜 / 47

第 6 堂课 眼睛是心灵的窗户——FBI 教你如何解读眼睛的秘密 / 50

1. 注视的目光有什么深意 / 50
 2. 如何控制别人的视线 / 53
 3. FBI 建议推销员不应采用的眼神 / 54
 4. “波多黎各”纵火案 / 56
- 本章小结——学会解读眼睛的语言 / 57



第三章 破解上肢动作的含义

第 7 堂课 FBI 帮你揭示手语的丰富内涵 / 61

1. 摩拳擦掌的不同含义 / 61
2. 不同手势的含义 / 62
3. 背在身体后面的手 / 66
4. 手掌姿势的秘密 / 67
5. 触手可及的信息 / 69

第 8 堂课 指间上的心理舞蹈与手臂姿势的不同含义 / 72

1. 拇指蕴涵的玄机 / 72
2. 伸出手指，你的想法便被看透了 / 75
3. 十指交叉暗示的信息 / 77
4. 手臂动作的防御性本能 / 78
5. 双臂交叉的含义 / 80
6. 解读双臂其他姿势的含义 / 82

第 9 堂课 以手观人，以手观心 —— FBI 教你如何看透手中的秘密 / 84

1. 手的习惯动作与“惯用手” / 84
 2. FBI 告诉你七类不受欢迎的握手方式 / 86
 3. FBI 教你通过握手感知对方性格 / 88
 4. FBI 给孩子监护人的忠告 / 89
- 本章小结——破解上肢语言的意义 / 91



第四章 破解下肢动作的丰富含义

第 10 堂课 多“情”多“义”的腿和脚 / 95

1. 几种常见的腿姿 / 95
2. 交叉双腿的语言信号 / 97
3. 双腿抖动的语言信号 / 99
4. 脚踝相扣的含义 / 100
5. 脚部摆动的含义 / 102

第 11 堂课 比较特别的腿姿 / 104

1. 美国版“4 字腿” / 104
2. 观察一个人走路的样子 / 106
3. 什么是短裙综合征 / 108
4. 跷起二郎腿 / 109
5. 恋爱时的腿脚动作 / 111

第 12 堂课 腿脚最诚实 —— FBI 教你如何研究对方的下肢动作 / 113

1. FBI 告诉你离大脑越远的部位越诚实 / 113
 2. FBI 告诉你惯用脚的秘密 / 115
 3. FBI 教你通过脚部方向变化识别人心 / 116
- 本章小结——破解下肢语言的意义 / 119



第五章 破解身体姿势和习惯性动作的秘密

第 13 堂课 几种比较常见的姿势 / 123

1. 走路姿势的解读 / 123
2. 睡姿传递的信号 / 127
3. 站姿传达的信息 / 129
4. 坐姿的秘密 / 131
5. 破解头部姿势的含义 / 134
6. 破解躯干姿势的含义 / 137

第 14 堂课 习惯性动作发出的信号 / 141

1. 香烟，身体语言的道具 / 141
2. 从驾乘习惯看人的性格 / 146
3. 与接打电话有关的身體语言 / 148
4. 拿杯的姿势与醉酒的姿态 / 151
5. 等电梯的身体姿态 / 153
6. 刷牙与就餐时的身体语言 / 154

第 15 堂课 举手投足所透露的身体语言信息

——FBI 教你如何分析身体姿势与习惯性动作的秘密 / 157

1. 举手投足间的身体语言信息 / 157
2. 两国谈判中的转笔行为——习惯性身体动作的现实意义 / 163
3. 抱着枕头谈话的人 / 164

本章小结——姿势是身体语言的无声电影 / 166



第六章 破解衣着打扮与面部语言的秘密

第 16 堂课 衣着打扮是延伸的身体语言 / 171

1. 发型与帽子彰显出的个性 / 171
2. 着装——内心的流露 / 174
3. 从领带看透男人心 / 179
4. 手提包的选择与性格 / 180
5. 从佩戴的首饰看透女人心 / 183
6. 从对手表与鞋子的选择判断一个人的个性 / 184

第 17 堂课 面部动作是内心意向的发射台 / 188

1. 眉毛动态识别他人心绪 / 188
2. 鼻子“语言”折射对方心理 / 190
3. 嘴部动作体现对方心思 / 193
4. 下巴动作识别他人心理动态 / 195
5. 舌头动作发出的身体信号 / 196
6. 从眼部动作看透人心 / 197

第 18 堂课 FBI 教你透过表情读内心 / 200

1. 脸是思维的画板 / 200
2. 积极表情与消极表情 / 202
3. 透视各种各样的笑 / 204
4. 与表情有关的面部肌肉变化 / 206
5. 观察表情识人心的技巧 / 208

本章小结——人的表情是最丰富的 / 211

第七章 破解大脑语言的丰富内涵

第 19 堂课 身体的边缘反应与各种模仿行为 / 217

1. 大脑结构与边缘反应 / 217
2. 身体的冻结反应 / 219
3. 身体的逃跑反应 / 221
4. 身体的战斗反应 / 222
5. 身体模仿行为的种种含义 / 223

第 20 堂课 大脑压力下身体的动作和行为 / 227

1. 什么是身体安慰行为 / 227
2. 身体各部位的安慰行为 / 228
3. 摸头发反映人的心理 / 232
4. 身体出汗说明了什么 / 233
5. 从烦躁不安的动作判断对方性格 / 234

第 21 堂课 FBI 教你如何识别大脑语言的含义 / 236

1. 焦虑时的身体语言 / 236
2. 边缘反应如何帮助 FBI 识别罪犯 / 239

本章小结—FBI 教你如何识别身体安慰行为 / 241



第八章 破解撒谎者的身体语言

第 22 堂课 言不由衷的秘密 / 245

1. 识破谎言不能只听不看 / 245
2. 谎言是可以被预测的 / 247
3. 撒谎者的潜意识 / 248
4. 说谎的应聘者 / 250

第 23 堂课 查找撒谎者常见的身体语言 / 252

1. 撒谎者的眼睛 / 252
2. 撒谎时最常见的手势 / 254
3. 如何识别真笑与假笑 / 255
4. 撒谎者与嘴巴和鼻子有关的动作 / 257

第 24 堂课 FBI 教你如何查找撒谎者的欺骗行为 / 259

1. 如何探知坦诚 / 259
 2. 说谎的推销员 / 261
 3. FBI 教你探察谎言的征兆 / 262
- 本章小结——警惕撒谎时的身体语言 / 264





破解身体语言密码

教给你的24堂超级阅人必修课



第一章

身体语言是揭示内心活动的密码

我们说可以通过破解身体语言的密码来阅人，那么究竟什么是身体语言？破解身体语言有什么现实意义，想要破解身体语言又应该掌握哪些技巧呢？本章中，我们将结合 FBI 识人经验为您做一些必要的解读。

第 1 堂课

FBI 教你认识无处不在的身体语言

这一堂课的主要内容是：从概念上让读者对什么是身体语言有一个清晰的了解，包括何谓身体语言、身体语言的具体内容和宏观分类有哪些。我们了解到，身体语言是通过面部表情、手势、身体接触、身体移动等传递信息的。它既包括真实的身体动作，也包括虚假的身体动作。四肢的动作、身体的姿势，甚至我们对于服饰的选择都可看作身体语言的内容。虽然平时我们每个人都在使用身体语言，但很少有人关注它。鉴于此，我们从 FBI 利用身体语言识人的经验出发，介绍了破解身体语言密码的现实意义。也只有对身体语言有一个清晰把握，才能继续下面的学习。

1. 什么是身体语言

究竟什么是身体语言呢？

身体语言与有声语言相对而言，它是非语言交流的一种形式，作为一种传递信息的方式，这一点与口头语言一样，不同的是它是通过面部表情、手势、身体接触、身体移动等传递信息的。有研究表明，生活中 60% ~ 65% 的人际交流属于身体语言行为。

我们可以总结出身体语言最主要的作用：

(1) 作为一种有意识的方式，使用身体语言代替口头表达

身体语言可以起到与口头表达相同的效果，其中包括用静默无声的方式传达串通和共谋的信息(如向对方眨眼睛)、表达同意的意思(如点头)、表达羞辱的意思(如英国式的V字形手势)，以及表示赞许(如竖起拇指)。

(2) 使用身体语言增强语言的表达效果

我们最为常见的是，说话的人会潜意识地运用手部姿势和动作增强他们用语言表达出来的观点和看法。这些手势和动作也反映出他们热切地希望倾听者能够接受他们所表达的观点。

(3) 情绪会通过身体语言表露出来

一些身体语言行为(如人们往往会有意识地展露出快乐的微笑，或者面带怒容)很容易被人们发现，让人心领神会。还有另外一些身体语言(如身体的指向和瞳孔的扩大)是在无意识的状态下表现出的情绪。更确切地说，身体语言倾向于表露人们内在的情绪、感受、态度和看法，而表现出这些身体语言的人可能并没有意识到这些，或者希望隐藏他们自己内在的情绪和感受。要把这些手势、动作或迹象放在所处的情境来看，或者将之放在所涉及的身体其他部分的姿势群组中看，否则很容易被人们遗漏、忽略或错误地识别。

可见，身体语言是一种体现个人情感和内心的外在表现形式。每一个手势或动作都有可能成为我们透视他人情感、情绪和内心的关键线索。例如，一个知道自己长胖了的男人可能会用力地拉扯他下巴处褶皱的皮肤；一个认为自己大腿变粗了的女人则会不断整理下装，尽量使自己的裙子保持一种平滑下垂的状态；一个感到害怕或处于防御状态下的人会双臂环抱，或摆出一个双腿交叉的姿势，又或者会同时做出上述两种动作。当一个男人与一个丰满的女人交谈时，他会刻意地避免直视对方的胸部，而与此同时，他的双手则会下意识地做一些小动作。

身体语言能够反映一个人真正的思想、感觉和意图。正因为如此，很多时候，当人们提及身体语言时都会使用“告诉”一词。

此外，身体语言同时也在以一种潜移默化的方式影响着我们。如果长期处于一种