



FBI教你瞬间识破谎言，迅速看穿他人真实意图
轻松掌握人际交往主动权

我知道 你在说谎

钱力德 著

(白金升级版)

FBI教你 一分钟看透谎言

撒谎者未必会回避对方的眼神，反而更需要眼神交流来判断对方是否相信自己



中华工商联合出版社



**我知道
你在说谎**

钱力德 著

**FBI教你
一分钟看透谎言**

图书在版编目(CIP)数据

我知道你在说谎 / 钱力德著. — 北京: 中华工商
联合出版社, 2019.11

ISBN 978-7-5158-2244-0

I. ①我… II. ①钱… III. ①谎言—心理学分析
IV. ①C912.69

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第218916号

我知道你在说谎

作 者: 钱力德

责任编辑: 吕 莺 董 婧

封面设计: 彭明军

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

营销推广: 王 静

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 河北飞鸿印刷有限公司

版 次: 2020年5月第1版

印 次: 2020年5月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 100千字

印 张: 17.75

书 号: ISBN 978-7-5158-2244-0

定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



◀ 第一章

破解身体语言的奥秘

身体语言的秘密 / 002

眼睛动作的秘密 / 004

身体语言解读法则 / 008

“边缘”大脑与“读心技巧” / 018

“安慰”行为与解读法则 / 027

坐姿语言的秘密 / 037

站姿与性格关系 / 043

腿脚部常态动作的秘密 / 047

“脚踝相扣”动作中的深意 / 051

腿脚典型语言 / 054

“背离重力”现象 / 061

躯干语言的秘密 / 073

手臂动作的秘密 / 086

手部语言的秘密 / 096

面部表情的秘密 / 101

解读眼睛动作 / 105

解密微笑动作 / 111

查找欺骗行为 / 114



第二章

洞察秘密，从点滴开始

表情，内心的写照 / 122

手，人的另外一张脸 / 125

简单握手有奥秘 / 133

防御自卫的表现 / 138

饱含深意的“尖塔”和“连锁” / 145



第三章

从谈话中“窃取”秘密

留心谈话内容 / 152

识别他人说“不”的方式 / 156

从说话习惯中见“端倪” / 159

识谎的几个小秘密 / 170

说话方式也能读懂对方的秘密 / 177

说话特点的奥秘 / 186

说谎者的几个常见动作 / 193

吵架泄露内心的秘密 / 198

◀ 第四章

观察外相，体察真实心理

观嘴识心 / 206

鼻子有语言 / 209

脸真实表达内心情感 / 213

◀ 第五章

洞察生活中的玄机

穿着也能识人 / 222

读懂“展示自己”的心理 / 224

笑背后藏深意 / 227

不简单的“点头”和“摇头” / 231

“指使动作”，暴露内心 / 237

会议中解读人心 / 241

读懂他人心理，占据主动地位 / 244



第六章

“攻心”与心理博弈之道

如何“攻进”他人内心 / 248

通过身体语言，寻找“攻心策略” / 254

真诚交往，赢得信任 / 256

看破不说破 / 260

巧妙处理不同的意见 / 269

让步反对意见 / 274

破解 身体语言的奥秘

第一章

FBI 特工为什么可以对坐在审讯桌对面的被审讯者的内心“了如指掌”？难道他们真的有特异功能？真的能够通过意念控制他人么？不，他们没有什么特异功能，他们有的是“读心”之道。

一名优秀的 FBI 特工通常都会致力于身体语言的破解工作，他们有着“看透人心”的本事。如果你要问他是怎样练成的“侦探大师”，他一定会告诉你：“身体也有语言，只要学会破解就可‘看透他的心’。”

FBI 历史上最优秀的特工之一乔治·史密斯就是这样的“读心”专家。他一生都致力于身体语言的破解工作，通过面部表情、手势、身体移动（人体动作学）、身体距离（空间关系学）、接触（触觉学）、姿势，甚至包括服装来揭秘人的思想、内心活动。

◀ 身体语言的秘密

乔治·史密斯经常会被问及一个问题：“最初是什么让你对人的身体语言产生了兴趣？”

8岁那年，史密斯来到了美国。他的原名叫纳瓦尔，从古巴来美国。

最初，史密斯完全不会讲英语，去学校学英文。在学校中，史密斯很快发现，要想和其他同学打成一片，就必须融入到同学之中，包括对同学的有些肢体行为表达的意思要明白，即对周围人的“身体语言”有所了解，这是史密斯最初接触到的身体语言。

后来，史密斯通过学习知道，人体就像一个“布告板”，通过行为，像手势、姿态、面部表情和肢体动作，可以向外界传达

思想和情感。时间一天天过去了，史密斯学会了英语，同时也初步学习了关于身体语言的知识，而这种“语言”成为史密斯一辈子都不会忘记的语言，因为史密斯也一直使用它与人交流情感，甚至思想。

比如史密斯通过身体语言来了解同学们对他的“感觉”。史密斯注意到，当他第一次走进教室时，真心喜欢他的同学会挑起他们的眉毛；相反，那些不太友好的人会轻轻地斜视他，那是一种一旦察觉就永远也忘不掉的眼神。

当史密斯第一次走进教室时，真心喜欢史密斯的同学会挑起他们的眉毛；相反，那些不太友好的人会轻轻地斜视他，那是一种一旦察觉就永远也忘不掉的眼神。

很多年过去后，史密斯通过面部表情或眼神解决了很多美国联邦调查局的特殊犯罪人员案件。

◀ 眼睛动作的秘密

“视觉阻断”一般发生在人们感到自己受到威胁，或者碰到自己不喜欢的事物的时候。当人们希望通过避免“看到”不想见到的事物保护大脑时，或当人们出自内心地轻视他人时，人就可能会眯起眼睛、闭上眼睛或遮住眼睛，这些都属于视觉阻断行为。

当人们希望通过避免“看到”不想见到的事物保护大脑时，或当人们出自内心地轻视他人时，人就可能会眯起眼睛、闭上眼睛或遮住眼睛，这些都属于视觉阻断行为。

在调查波多黎各一家旅馆的纵火案时，史密斯就利用了视觉阻断行为来观察现场人员。

在那宗案件中，有许多人丧生。一名保安成为怀疑对象，因

为火灾发生在他的管辖范围内。史密斯先问了他几个有关细节的问题，以确定案发时他在不在现场，譬如失火前后他在何处，还有失火前他在干什么，失火后又在干什么等。史密斯仔细观察他回答自己提问时的表情，特别观察他眼部动作。史密斯发现，当被问到起火的时候他身在何处时，他的眼睛眨动了一下，而被问到其他问题时他并没有任何异常反应。这让史密斯知道保安在失火时可能不在现场，然而这并不能说明他与纵火案无关。最终，这名保安承认，案发时自己离开岗位去见了在旅馆里工作的女朋友。那名保安虽然最后未被追究刑事责任，但是也将终身承受因渎职造成惨案的愧疚。

史密斯通过观察身体语言去发现问题的水平不断提高。这种解读身体语言的能力不仅可以改变人看待问题的视角，还能保护他人，并赋予解读他人内心活动的能力。

非语言交流通常指用非语言行为或身体语言交流，它是传递信息的一种方式，与口头语言一样，只是它是通过面部表情、手势、身体接触、身体移动、姿势、饰品服饰、珠宝、发型、文身，甚至语调、音色及个人声音的音量等来传递信息的。

FBI特工认为，身体语言往往能够反映一个人真正的思想、感觉和意图。

亚利桑那州曾经发生过一起强奸案。

身体语言往往能够反映一个人真正的思想、感觉和意图。

一名年轻的犯罪嫌疑人被抓来审讯，他的供词听起来似乎强奸案与他无关。他证明自己从未见过受害者，他说他曾沿一排棉花地前行，然后左转，最后径直走回家。史密斯的同事们快速记录着他的供词，而史密斯则一直在观察着他的一举一动。他发现，当这位年轻人说到“左转”和“回家”时，他的手打了个向右的手势，正好指向犯罪现场。如果不是一直在观察他，史密斯不可能抓住他的这一破绽，也就是说语言和非语言行为有了不一致，他说“左转”，却做了个“向右”的手势。这个手势，让史密斯确定这个人在说谎。接下来，史密斯几次与他展开了“较量”，最终，这个强奸犯不得不认罪。

当然，身体语言并不只是用来审讯犯人的，更多的是用于

对周围人群的观察以及在各种不同的环境下解读身体语言的含义。事实上，这种能力可以帮助人提高人际交往水平，同时也会让生活变得更加丰富多彩。

也许有人会有这样的疑问：为什么在现今这样的计算机、微信、电邮、电话和视频会议充斥生活的时代，人们还是会不辞辛苦地奔向各种不同的会议和聚会呢？答案是，因为

为什么在现今这样的计算机、微信、电邮、电话和视频会议充斥生活的时代，人们还是会不辞辛苦地奔向各种不同的会议和聚会呢？答案是，因为人们需要面对面的交流、传递情感和观察身体语言。没有什么比亲自观察身体语言更直接的了，因为身体语言有着丰富的含义。

人们需要面对面的交流、传递情感和观察身体语言。没有什么比亲自观察身体语言更直接了，因为身体语言有着丰富的含义。

在一次会议上，史密斯向一组扑克牌玩家讲述了如何通过身体语言解读对手的内心世界、从而让自己成为牌桌上的赢家的内容。那些扑克玩家对史密斯介绍的观察方法很满意，但史密斯真正在乎的是，他们中有多少人能将这些方法在牌桌上运用。

两个星期后，史密斯收到了一个扑克玩家的电子邮件，他这样写道：“最让我震惊的是，您讲的东西不仅对玩扑克赢有帮助，而且对我的工作也有很大的帮助。我是一名医生，从您那儿学到的解读身体语言的技能不仅帮助了我，也帮助了我的病人。现在，我较容易判断出病人的健康状态、自信度或对我的信任度。”

从这名医生的邮件中，我们可以得知，身体语言行为的普遍性及其在生活各个层面的价值有多大。

◀ 身体语言解读法则

在史密斯看来，任何一个智商正常的人都能学会解读身体语言的方法。在过去的二十几年中，史密斯曾向数千人教授过解读的方法。

开过车的人都知道，在自己第一次尝试开车的时候，越对驾驶技能关注，车就越不听使唤，当然你也很难注意到车外的情况。只有当你坐在方向盘后面找到开车的那种舒适感时，也就是你能熟练驾车时，你才可以将注意力转移到整个驾驶环境中。事实上，解读身体语言也一样，只有掌握了有效地使用交流方式的技巧，解读才会变成一种本能，这样你才能全心全意地投入到对周围世界的“破译”上。

也就是说，解读身体语言也是有技巧的。

1. 观察要仔细

这一点是对于想解密身体语言的人最基本的要求。一定要认真观察，比如，当你听别人说话时，眼睛要观察对方面部变化，耳朵不要塞着耳塞，如果我们听不全信息，我们判断就会缺失有用材料。因此，必须做一个专心致志的聆听者。

一定要认真观察，比如，当你听别人说话时，眼睛要观察对方面部变化，耳朵不要塞着耳塞，如果我们听不全信息，我们判断就会缺失有用材料。

很多人在面对身体语言行为这种无声的语言时就像被戴上了“眼罩”，根本接收不到身体语言所发出的信号。所以，仔细观察，不放过一丝一毫，对理解身体语言有着太大的重要性，这和仔细聆听对理解口头语言的重要性是一样的。

身体语言并不难发现，只是很多人总是疏于观察。大侦探福尔摩斯对他的搭档华生医生说：“你看见了，但是你没有注意观察。”看见不等于观察。在现实生活中，大多数人都注意不到周围世界的细节变化，因而也就意识不到周围环境的丰富多彩。比如，一个人手脚的动作可能与他说或做的大相径庭，但是人们只注意了说，却没有发现他是怎样做的。

心理学家曾经做过这样一个实验：一个穿着大猩猩服饰的人从一群学生面前走过，几乎一半的学生注意不到他们中间的

这只“大猩猩”！

日常生活中，我们总是听到这样的话：“我正在与这个人争吵，没想到他竟然打了我，我之前竟然没有察觉到他会动手打我。”“我以为老板对我的工作很满意，但是没想到他却把我解雇了。”

人们之所以遇到这种问题，是因为这些人从来不曾对自己周围的世界进行细致的观察，当然他们也没有掌握解读身体语言的技能。

其实解读身体语言这种技能是可以学会的，FBI的探员们也不是生来就会的，而是经过后天的学习和实践掌握的。

如果你在观察力方面遇到了“挑战”，千万不要气馁。只要你愿意花时间和精力不断地观察你周围的世界，这个困难是可以克服的。你需要做的就是用心观察，让用心观察成为你生活中的一部分。

用心观察，是指训练自己的观察能力。如果你在观察力方面遇到了“挑战”，千万不要气馁。只要你愿意花时间和精力不断地观察你周围的世界，这个困难是可以克服的。你需要做的就是用心观察，让用心观察成为你生活中的一部分。对周围世界的敏锐观察不应该是一种被动的行为，而应该是一种自觉的、全身心投入的行为，是一种需要付出努力、精力和专注力方可练就的能力，同时，它也应该是一种需要长期训练获得的能力。观察力就像肌肉，用则发达，不用则萎缩。