

<<FBI教你超级藏心术>>

图书基本信息

书名：<<FBI教你超级藏心术>>

13位ISBN编号：9787511225504

10位ISBN编号：7511225500

出版时间：2012-7

出版时间：光明日报出版社

作者：博锋

页数：220

字数：187000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<FBI教你超级藏心术>>

前言

先让自己安全，再去面对整个世界FBI（美国联邦调查局）是世界上最著名的情报机构之一，广泛参与美国国内外重大特工调查案件，曾逮捕了一批臭名昭著的绑架、抢劫和杀人犯，在打击恐怖主义的行动中也扮演了重要角色。

FBI特工在长期工作中积累的反侦查技术、审讯技术等心理学应用经验堪称一绝。

在内部的训练课程中，其审讯技术被归结为“读心术”；而其反侦查技术则被归结为“藏心术”，成为特工必修课程的最高级科目。

对FBI特工来说，为了应对反间谍活动，他们必须能顶住各种形式的身体和精神压力。

即便面对严刑拷打和威逼利诱，也要有效隐藏自己的心理破绽和真实诉求，否则稍有不慎就会泄漏机密，成为国家罪人。

所以，藏心术被全世界研究者公认为“FBI最高级别心理学应用技能”。

作为一门实战性的心理应用技巧，藏心术对于当今中国式的人情社会具有极大的指导意义。

无论身处商圈、仕途、职场，还是一般的生活处世范畴，总有一些人容易被别人打压、操纵和掠夺。

究其原因，就是因为这些人不懂得“藏心”，太容易将自己的弱点和真实欲望暴露出来，从而授人“把柄”，处于下风。

在这个竞争激烈的世界里，心思被人看穿，意图被人识破，这是非常可怕的事。

就好比一次商业招标，所有参与者都会想方设法去试探标底，但对己方的报价与底线却要绝对保密。

这里面，各方的人相互接触，“藏心”就显得尤为关键，因为一个眼神、一句无心的话、一点疏忽漏洞都有可能被对方捕捉到，从而“泄密”，暴露己方的“软肋”，在竞争与博弈中处于被动。

现实生活中，小至购物讲价、人际交往，大至职场争斗、商业谈判，处于劣势局面的一方，几乎都是容易将自己的情绪、想法、弱点、真实意图暴露出来的一方。

藏心，已经成为了当今社会每个人都必需的生存手段。

本书以FBI解密卷宗和真实案例为蓝本，通过各种常见的心理学现象，对藏心术展开实用性探讨。

世界险恶，人与人的交往在实质上都存在着对弈和争斗，要想不被别人看透、掌控，就要像FBI特工一样深不可测。

因为，不会藏心，你将很难达成自己的诉求；会藏心者，才能在人生博弈中出奇制胜，成就自己的世界。

<<FBI教你超级藏心术>>

内容概要

藏心术是美国联邦调查局特工课程中的最后一部分，也是最重要的一部分。它是一种可以广泛应用的自我性格掌控术，是一门提升自我的心理学门类。FBI深知，每个人的性格都存在缺陷，不断去完善自我，才能做最好的自己。

FBI将藏心术定义为终极心理操纵技巧，本书内容即以FBI解密卷宗和案例为蓝本，精挑细选适合中国人性格特质和行为习惯的心理学内容，运用冻结反应、逃离反应、占有反应、服从反应等浅显易懂的心理学常识，分析各种常见的性格类型，以及其各自需要自我掌控的方向。旨在以中国读者能接受的方式，指导人们自我认识，有效隐藏和弥补自我思维、弱点和破绽。

FBI最后一课：先让自己安全，再去对付这个世界！

<<FBI教你超级藏心术>>

作者简介

博锋，心理学博士，主要研究方向为社会心理学以及心理学应用。
目前任职于北京某心理学研究中心，工作之余从事大众心理学图书的撰写，已出版图书多部，深受读者推崇。

<<FBI教你超级藏心术>>

书籍目录

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

刺激与身体反应

关于你的情绪

自我控制

常见的肢体破绽

藏住你话语中的破绽

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

冻结反应的具体表现

隐藏你的战斗反应

冻结反应的脱敏法则

转移你的恐惧心

视线的控制

藏住你的恐惧

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

克服目光的逃离反应

克服肢体上的逃离反应

熟悉让你更镇定从容

内心鼓舞的原动力

<<FBI教你超级藏心术>>

积极面对，别逃避

人际关系的距离感

逃避型人格的分析

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

领地的建立

克制你的占有欲

别让控制欲暴露你

用安全感替代领地感

机关算尽最容易暴露内心

无谓之争要不得

在自己的领地上退一步

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

用主见克服从众心理

自卑心理的起源

赶走你的自卑

坚持自己，不屈于别人

自信得不卑不亢

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。

<<FBI教你超级藏心术>>

惊恐对人体的伤害

用理性克服恐惧

用意志力对抗恐惧

自我安慰对抗恐惧

自信让你永不畏惧

摆脱对压力的恐惧

接纳真实的自己

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

羞涩是怎么回事

“羡慕嫉妒恨”产生的原因

别轻易表达喜怒之情

可怕的由爱生恨

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

别怕犯错

失败了请别怨恨

别烦躁，积极地生活

小动作控制情绪

胜利的心理毒品

烦恼之心就是自缚手脚

用豁达解除烦躁

自我认同来自哪里

成功也要虚心

第九章不生气！

<<FBI教你超级藏心术>>

——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

理解好斗心理

生气不如争气

谦和的法则

不生气是生活的真理

淡定从容才是藏心根本

多原谅，少生气

怨恨别人不如反思自己

沉默的力量

学会克制自己的怒火

<<FBI教你超级藏心术>>

章节摘录

版权页：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。

<<FBI教你超级藏心术>>

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。

<<FBI教你超级藏心术>>

编辑推荐

《FBI教你超级藏心术》编辑推荐：在这个险恶的世界，你需要在心理上变得强大。只有学会藏心，才能让自己安全抵御那些来自外界的伤害。我们总因自己的欲望和弱点而被人操纵，被那些有险恶用心的人掠夺，因为我们不懂得藏心。懂得藏心，才能心无痕迹；懂得藏心，才能沉稳睿智。对于FBI特工来说，必须能顶住任何时候的身体和精神的压力，否则稍有不慎就会成为国家的罪人。所以，如何经受住反间谍活动的考验，是他们必修的最高级课程，而所谓的“藏心”即是该课程的重中之重。有效隐藏自己的心理破绽和真实诉求，才能抵抗住严刑拷打等身体和心理的折磨，保守秘密，从而完成自己和团队的任务。

<<FBI教你超级藏心术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>