

<<FBI心理洞察术>>

图书基本信息

书名：<<FBI心理洞察术>>

13位ISBN编号：9787514603996

10位ISBN编号：7514603999

出版时间：2012-5

出版时间：中国画报出版社

作者：姬小安

页数：256

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心理洞察术>>

### 内容概要

心理洞察是一门学问，是运用心理学知识在沟通的过程中通过形体动作、语言、表情、情绪变化、谈话的逻辑性、眼神来推断他人的心态等。

在最短的时间内洞察他人心理，在人际交往中获得主动权。

FBI经过了多年的积累，已经掌握总结出这个世界上最卓有成效的心理洞察术。

让我们跟着FBI一起掌握了其中的精髓，一定能够运用心理战术轻松驾驭他人的想法，成为人际交往中的大赢家。

微表情学 o眉毛上挑并拉紧表示心里恐惧。

o真正的吃惊表情转瞬即逝，超过一秒钟的惊讶便是假装的。

o当人感到悲伤的时候，额头、眼角都应该有纹路产生。

o假笑时眼角没有皱纹。

o说话时抿嘴表示对自己的话底气不足。

## <<FBI心理洞察术>>

### 书籍目录

Part1 你的表情出卖了你？

第一节 通过“微表情”阅读一张脸 第二节 情绪变化的表情征兆 第三节 面色与生活境遇  
第四节 没有表情也是一种表情 Part2 眼睛和舌头说话一样多第一节 眼睛是一个人的内心独白 第  
二节 神奇的瞳孔 第三节 眨眼带来的信息 第四节 眼球运动与冥想世界 Part3 读懂身体语言，做生  
活中的FBI第一节 私人距离与个人领域 第二节 观察头部得到的信息最为准确 第三节 随处可见的自  
我触摸 第四节 姿势蕴藏的含义 第五节 手臂助你一臂之力 第六节 腿和脚-最诚实的身体语言 Part4  
瞬间识人的超级洞察力第一节 我们每天都生活在被欺骗之中 第二节 回想游戏-训练观察力的最佳  
方法 第三节 警觉+细节=敏锐阅人术 第四节 性格分析工具帮助我们洞察人心 第五节 FBI助你成为  
测谎专家 Part5 FBI读心术--助你成为交际大师第一节 FBI助你做一个万人迷 第二节 FBI教你如何控  
制别人的情绪 第三节 FBI助你打造超级影响力 第四节 以心攻心，你独有的强大社交战术

## 章节摘录

## Part1 你的表情出卖了你？

第一节 通过“微表情”阅读一张脸 1 莱特曼博士的高超本领 美剧《Lie to me》（《千谎百计》）曾经一度人气超高。

主人公卡尔·莱特曼博士无须确凿证据，无须测谎仪，甚至无须语言和声音，只凭借一个人的一颦一笑及表情变化就可以判断其是否在说谎，拨开骗局的迷雾，直抵事件的核心。这部电视剧吸引了很多不同年龄段和阶层的观众，大家关心的是人们如何说谎、为何说谎以及说谎时的表现。

这部热播剧的蓝本，是面部解读专家保罗·埃克曼本人的经历，所以片中提到的所有识谎招数都有科学依据。

很多观众认为该剧的实用价值极大，甚至还将这些技巧应用于生活中，对老板、同事察言观色。据说准确率相当高。

莱特曼博士通过捕捉人们脸上转瞬即逝的表情，破获了一个个棘手案件。

对这些一闪而过的细微表情，有个专业术语叫做“微表情”（micro-expression）。

科学家早就发现人类面部会透露“微表情”，它通常只出现1/25秒的时间，一般人根本察觉不到，有时甚至连当事人自己都没有感觉。

“微表情”的概念最早由美国心理学家保罗·埃克曼提出。

1969年，埃克曼负责治疗一个名叫玛丽的重度抑郁症患者，有一天在治疗过程中，病人提出想要回家看看自己的花儿和猫。

提出请求的时候，玛丽神情愉悦，显得心情很好，不时地眯起眼睛微笑，好似撒娇的样子。

但是令人震惊的事情是，她在回家之后，用了3种方法试图自杀，结果未遂。

后来埃克曼将当时与患者交流的视频反复播放，用慢镜头细细审视，突然在两帧图像之间，捕捉到一个稍纵即逝的表情，那是一个只持续了不到1/15秒，但是极其生动又强烈的极度痛苦的表情。埃克曼将其命名为“微表情”。

人们面部的明显变化，如笑容、皱眉、发怒，能迅速地提供情绪信息，让别人很明显地了解其当时的心情或意图。

但是通常在面对面交流时，我们希望尽可能多地依靠别人的表情获取信息，同时也会控制自己的表情，目的是-最大限度地了解对方；掌握所处的境况；避免危险、欺骗、尴尬等；确认、诱导或控制对方的想法。

对于一个冷静的人来说，通常不会喜怒形于色，相对来说，微表情不会表现得那么显著，同时也更加难以自控。

当情绪发生变化时，人的脸有种奇特的习性，能做出相应的表情，“微表情”一闪而过，但通常做表情的人和观察者都察觉不到。

比起人们有意识地做出的表情，“微表情”更能体现真实的情绪和动机。

比如超级市场收银员的笑容里可能闪过一毫秒轻蔑的笑意，一个迎面而来表情严肃的人可能会突然闪现恐惧的神情……虽然人们会忽略“微表情”，但是大脑依然受其影响，改变对别人表情的理解。

举个例子，一个人很自然地表现出“高兴”的表情，且其中不含有“微表情”，我们就能断定这人心情不错。

但是如果其间有“嗤笑”的“微表情”闪现，就算你没有刻意观察，也会更倾向于认为这张“高兴”的面孔是“狡猾的”或“不诚实的”。

所以，为什么有时仅仅只需瞥一眼，我们就能断定自己是否喜欢某人，人们常常把这归因于下意识、直觉或是本能，但这其实往往是由于我们对于微表情的累积认识。

2 察言观色并不容易 在解读身体语言时，大多数人都习惯从身体的较高部位，也就是脸开始。其实脸最容易被用来遮掩真实情绪或者虚张声势。

我们的面部表情喜欢骗人似乎也理所当然，因为小孩子从小就被教育这样做。

## &lt;&lt;FBI心理洞察术&gt;&gt;

当我们把真实的情感反应摆在脸上时，大人会警告我们：“不要做出这种表情。”

或者，成人会教导我们：“至少在有客人的时候看起来高兴点儿。”

所以我们很小的时候就学会了伪装。

整个世界、所有人都在教我们用脸去隐藏、欺骗和撒谎。

每个人都戴着一张“面具”，而且需要一张“面具”。

一个始终满面笑容的人不一定会给你满意的回应，一个相谈甚欢的人不一定不拒绝你，由此可知，表情不仅只是一个内心符号，更重要的是一种交际手段。

另外，出于人自我保护的原始本能，没有人愿意把自己的内心活动完全暴露出来，每个人的内心世界都有私密性。

表情和内心真实想法截然不同的情况非常普遍，所以当一个人在说谎时，他的表情往往也在撒谎。

这么看来，“察言观色”并不是件容易的事。

不过虽然人们极力戴上“面具”来掩饰自己的内心，但面部的细微表情还是会出卖他们，所以只要我们学会如何观察人的微表情，也就可以读懂潜藏在人内心的言语。

3 重点是抓住稍纵即逝的细节 阅读微表情，重点就是抓住他人稍纵即逝的表情变化，忽略了细节，就无法看到别人的微妙情感。

在一张脸的方寸之地，有哪些地方是应该重点观察的呢？

\* 线条 \* 某些面部区域对辨认某种情绪特别重要，为我们看清一个人的真情实感提供了可靠依据。

比如对于流露悲伤和恐惧而言，眉毛及额头就显得很重要，而嘴的表情最能表现厌恶或喜悦的情绪。只要注意面部几个重要的线条和肌肉动作，我们就能理解此人的真实情感。

嘴角的线条首当其冲。

压力很大的人总是把他们的嘴唇藏起来，在压力状态下，抿嘴是再普遍不过的一种反应。

挤压嘴唇的动作，仿佛是大脑让我们闭上嘴巴，抗拒任何东西进入身体。

嘴唇的挤压是消极情感的一种反应，很少有积极含义，但这不表示做这一动作的人就是在说谎或者进行某种欺骗行为，只能表明一个人遇到了麻烦，或生活出现了问题，当时压力很大。

\* 真笑、假笑和冷笑 \* 谁都知道，笑可分为真心的笑和假意的笑，但是不一定谁都能分辨出来别人脸上的笑容是真是假。

有一种方法，可以推进你识别真笑和假笑的学习进程。

你可以选一个人，根据他对周围人的感觉，观察他们打招呼的方式。

假如你知道你的一位同事喜欢甲但不喜欢乙，而甲乙两人都去参加这位同事举行的派对，那么留意观察一下他在迎接这两个人时的笑容，你一定能飞快地发现这两种笑的差别。

如果你真的能够掌握这种笑容辨识法，可以说你在人际交往中已然是位高手。

你可以通过观察别人的笑容，估摸对方的想法和态度，便能酌情处理与他人的关系。

对于他人的建议，得到真笑的想法值得进一步跟进，而得到假笑的建议则应重新评估，或者暂时搁置。

在美国联邦调查局的审讯中，嫌犯常常会不自觉地冷笑，这是缘于他们自认为自己知道的比调查者多，感觉到警方并不了解案件的真相。

冷笑是一种表达轻视的举动，婚恋专家认为，在一对夫妻的婚姻生活中，当一方开始对对方冷笑，夫妻感情很可能已经出现了问题。

人们冷笑时，位于脸两侧的颊肌会一起将嘴角拉向耳朵的方向，使脸上出现嘲笑的表情。

这种表情清晰可见，哪怕只是转瞬即逝的显现，也能让人感受到其中的用意。

\* 暴露假表情的三个线索 \* 在谈话过程中，有三个线索可以告诉我们对方的表情是假的-表情不对称、时间长度与相对顺序。

表情不对称，是指两边脸的动作相同，但其中一边的动作强度大过另一边。

根据科学家的研究，右脑似乎专司情绪处理，由于右脑控制左脸的肌肉，而左脑控制右脸，所以有些科学家认为，情绪在左脸上表现得更为强烈。

当一边脸的动作比另一边幅度大时，表情看上去会有些扭曲，显示的情感可能不是真实的，而发自内

## <<FBI心理洞察术>>

心情绪的一张脸，就很少出现不对称现象，所以不对称可以视为一种说谎线索。

表情的时间因素涉及面部表情的持续时间，以及出现和消退的快慢。

这三种情况都能提供说谎线索。

如何装出某种表情，大多数人都会，但真实的情感反映在表情上，有一种来得急、去得快特质，真正知道这一点的人却不多。

通常情况下，持续时间过长的表情，比如长达五秒、十秒左右或更长，差不多都是假的。

真正发自内心的表情时段都不长，除非情绪极其饱和，如欣喜若狂、怒火腾腾或情不自禁等。

相对顺序即表情与语气变化及身体动作的配套定位。

比如，某人很生气，说“我很讨厌你”，但是生气的表情是在说完话之后才出现在脸上的，基本就可断定此表情是种伪装。

但若在讲话的同时，甚至在讲话之前，气愤的表情已经出现了，真假就比较不容易判断。

面部表情与身体动作之间的顺序，可供甄别的依据更多，还拿那个生气的人打比方，他说他很生气并拍打桌子，如果脸上的表情是在拍桌子之后出现的，我们同样可以断定他是装出来的。

就是说，任何与身体动作不同步的表情都有可能是值得警惕的撒谎线索。

&hellip;&hellip;

## <<FBI心理洞察术>>

### 编辑推荐

揭示FBI超强阅人术 教你一分钟识破对方的伪装和谎言 最有效的读心法则 最实用的心理洞察术 美国联邦调查局特工不告诉你的读心术 教你瞬间读懂人心 破解对方身体语言神秘信号 让人无法抵挡的心理攻略

<<FBI心理洞察术>>

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>