第一图书网, tushu007.com

# <<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。

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

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、去得快的特质，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。
……

## 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

第一图书网, tushu007.com



## 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