

获取本书PDF全文，请前往 品品品 [pinmuch]，搜索该书名即可：  
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

WWW.PINMUCH.COM

## 资源免费定制 想看就看

### 免费定制

- ◇ 电子书籍
- ◇ 电子杂志
- ◇ 影视动漫
- ◇ 各类资源

Hello♥

你是否有想要看的书？

你是否有想看的杂志？

却苦于找不到下载地址，花钱买？

来 品品品，问题将迎刃而解！

任何你想要的书籍、杂志

我们免费为你定制，满足个性需求

想看什么 就看什么



资源定制专栏：



<http://www.pinmuch.com/forum-40-1.html>



获取本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch]，搜索该书名即可：  
精品资源 网购返利，尽在"品品品"： <http://www.pinmuch.com>

WWW.PINMUCH.COM



精品资源  
尽情品味

全网  
唯一

# 史上最牛返利站

如果你网购没有返利，就来品品品省钱吧！

不仅有高返利，还有免费资源分享，快来！

高网购返利 + 享精品资源

获取本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch]，搜索该书名即可：  
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

花开事事

everbloom.taobao.com

## 全欣爱·最专业的流产康复营养



全欣爱 全称为全欣爱营养强化蛋白复合粉，我国著名妇幼营养专家邵玉芬教授指导开发，是一款专门针对流产女性的专业营养品；全欣爱依据“流产康复关键营养”理论组方，全面满足流产女性营养需求，是一份献给流产及产后女性的专业关爱。



全欣爱

流产康复关键营养



做个爱她的男人 做个体己的女子

淘宝网  
Taobao.com

商家 天猫 店铺

全欣爱 流产

搜索

<http://everbloom.taobao.com>



001 — 前 言 — 我知道你在想什么

005 — 第一章 — 身体语言的秘密

025 — 第二章 — 我们的边缘大脑

057 — 第三章 — 最诚实的腿脚

087 — 第四章 — 最受忽视的躯干

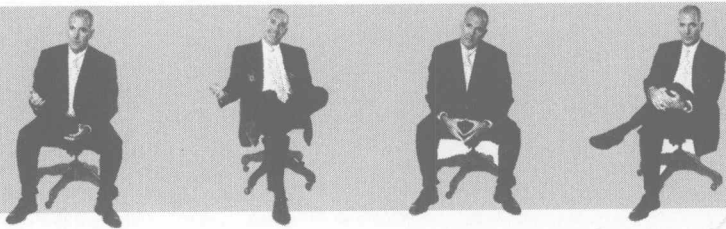
111 — 第五章 — 触手可及的信息

131 — 第六章 — 以手观人，以手观心

149 — 第七章 — 表情，思维的画板

177 — 第八章 — 查找欺骗行为

195 — 结 语 — 人生的两种语言





## 前言

### 我知道你在想什么

坐在桌子另一端的那个男人小心谨慎地回答着联邦调查局特工的问题。其实，当时他还不是那次谋杀案的主要嫌疑人，他有充分的证据证明自己不在现场，言辞也很真诚，但是那名特工却依然不停地问问题。经当事人同意，现将关于凶器的部分提问公布如下：

“假如你参与这宗案件，你会使用枪吗？”

“假如你参与这宗案件，你会使用刀子吗？”

“假如你参与这宗案件，你会使用碎冰锥吗？”

“假如你参与这宗案件，你会使用锤子吗？”

这里所说的碎冰锥便是本案的作案工具，但这早已是众所周知的了，这名嫌疑人自然也知道。这位特工的主要目的



前言

我知道你在想什么



其实是想观察嫌疑人在听到这些凶器的名字时的反应。当他提到碎冰锥时，那名男子的眼皮明显地耷拉了下来，而且一直耷到下一种凶器的名字出现。这位特工立刻明白了其中的意义。从那一刻起，这名嫌疑人就成为了该案件的第一嫌疑人。后来的进展说明他没有被冤枉。

这名特工就是乔·纳瓦罗，一名拥有25年工作经验的联邦调查局特工，他是名副其实的“侦探大师”。他怎么做到的？如果你问他，他会悄悄地告诉你：“应该是身体语言技巧的功劳吧。”

乔·纳瓦罗一生都致力于身体语言的破解工作，即通过面部表情、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们的思想、意图和真诚度。这对罪犯、恐怖分子和间谍来说并不是什么好消息，因为乔·纳瓦罗对他们的肢体语言的推敲总能让他们原形毕露。

不过，对广大读者来说，这确实是个好消息。因为作者即将把这些知识倾囊相授——正是这些知识成就了这位“间谍克星”、“活测谎仪”和联邦调查局指导教师，这些知识帮助你更好地理解周围人的感觉、思想和意图。这样，你与他们的交流将变得更加顺畅。不管你是为了事业还是为了消遣而阅读本书，这些知识都能让你的生活更加丰富多彩。

如果放在50年前，本书是无法得到科学界的认同的。但是现在，随着脑扫描技术和中枢成像技术的发展，科学家们已经能够证实作者的论述了。如今，他的经验已得到世界范围内的认可，他本人也多次接受NBC的《今日秀》、CNN的《头条新闻》、《福克斯有线新闻》和ABC的《早安美国》等节目的访谈。他不仅是很多知名银行和保险公司的顾问，同时也是国内外各大律师事务所的顾问。

另外，乔还在圣里奥大学任教，并在国内外的一些医学院校讲学。乔在身体语言方面的独特视角吸引了大量听众，很多医生都希望能够使用非语言信息快速而准确地对患者做出诊断。总之，乔成为了身体语言专家中的领军人物。

我曾与乔一起工作，还参加过他的研讨会，后来我把他的想法应用到自己的工作中，因此我敢肯定，本书的内容的确能帮助我们大大提高理解身体语言的能力。作为一名受过专业训练的心理学家和本书的合著者，我诚心地为乔的成就感到高兴。

此外，乔的严谨态度也给我留下了深刻的印象。例如，在解读各种肢体行为的同时，乔也再三强调，用身体语言查找欺骗行为其实是一件极其艰难和极富挑战的事情。这是多么可贵的领悟——某些执法机构很少能够注意到这一点，它时刻提醒着我们，千万不要仅凭一个人的非语言行为，就武





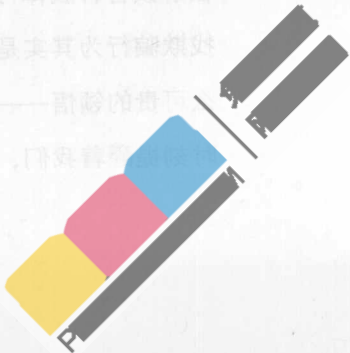
断地认定他（她）诚实与否。

与很多同类书籍不同的是，本书中的信息都是有科学事实作论证的，是实地试验后获得的发现。另外，本书着重强调了一些其他书籍中漏掉的内容，如人类大脑的边缘系统在破解身体语言线索方面所扮演的角色等。

不管怎样，身体的这种沉默的语言是可以为你所掌握的。不管你学习的目的是什么，是想在事业上取得进一步的成就，还是想和家人朋友相处得更好些，你都能在本书中找到你想要的。如果要熟练地掌握这一技能，你就要对书中的内容多加斟酌，多花些时间和精力把它们应用到日常生活中。

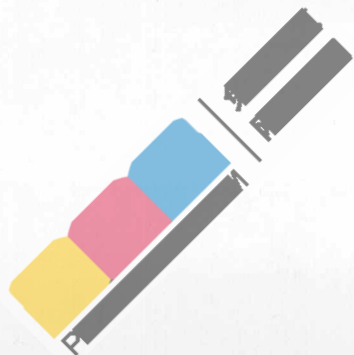
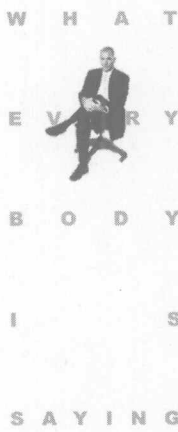
这是一项值得你倾注心血的任务，它会让你得到丰厚的奖赏。那么，现在静下心来接着读下面的内容吧，很快你会发现，只需轻轻一瞥，你便能了解别人的身体想对你说的话。

马文·卡尔林斯





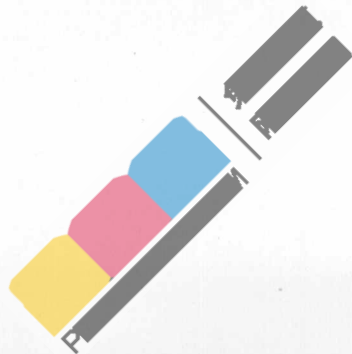
# 身体语言的秘密



获取本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch]，搜索该书名即可：  
精品资源 网购返利，尽在"品品品"： <http://www.pinmuch.com>



密解内言哥和良





每次教授别人“身体语言”时，我都会被问及同一个问题：

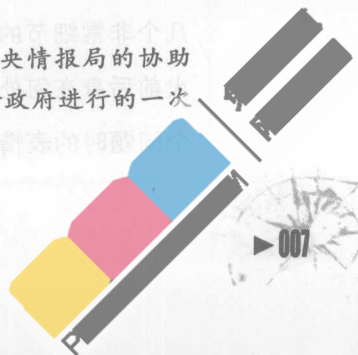
“乔，最初是什么让你对身体语言产生了兴趣？”

其实，当初与身体语言结缘纯属偶然。一切都很自然，这是一种需要产生的兴趣，因为我需要成功地适应崭新的生活。

8岁那年，我从古巴流浪到了美国。我们是在“猪湾事件”<sup>\*</sup>几个月后离开古巴的，当时以为自己只会在美国待上一小段时间，毕竟只是为了避难。

最初，我完全不会讲英语。和成千上万来美国的移民一样，我去了学校。但是，我很快发现，要想和其他同学打成一片，我必须要对周围的“其他”语言（身体语言）有所了解，甚至应该会比较敏感。我知道，这是一种我可以立即翻译和理解的语言。在一个孩子的眼中，人体就像一个布告板，通过手势、姿态、面部表情和肢体动作向人们传达一个人的思想。我能够读懂这种表达。时间一天天过去了，当然，我学会了英语，不过同时也丢掉了一些西班牙语——但是，我也学会了一种不用张口说话的语言，这种语言是我一辈子都不会忘记的，我可以一直使用它与人交流。

<sup>\*</sup> 猪湾事件：1961年4月17日，在美国中央情报局的协助下，逃往美国的古巴人向卡斯特罗领导的革命政府进行的一次武装进攻。





我学会了通过翻译身体语言来了解老师和同学对我的感觉。我首先注意到的是，当我第一次走进教室时，真心喜欢我的老师或同学会挑起他们的眉毛（或将眉毛弯成拱形），相反，那些不太友好的人会轻轻地斜视我，那是一种一旦察觉就永远也忘不掉的眼神。很多年过去后，我仍然可以使用这些眼神来解决很多美国中央情报局的特殊犯罪案件（见Box1）。

#### Box1：眨眼的哲学

“视觉阻断”是一种非语言行为，通常发生在我们感到自己受到威胁，或碰到自己不喜欢的事物时。当我们希望通过避免“看到”不想见到的事物保护大脑时，或当我们想表示对别人的轻视时，我们可能就会眯起眼睛、闭上眼睛或遮住眼睛。这些都是视觉阻断行为。

在调查波多黎各一家旅馆的纵火案时，我就利用了视觉阻断行为。那是一宗惨案，有97人丧生。一名保安立刻成为怀疑对象，因为火势就发生在他的管辖范围内。我们问了他几个非常细节的问题，以确定案发时他不在现场，譬如失火前后身在何处，是否参与纵火等。我仔细观察他回答每一个问题时的表情，希望能够获得一些泄密信号。我发现，只



有在被问到起火时他身在何处，他的眼睛才眨动了一下，而被问到其他问题时都没有任何异常反应。这让我知道真正的问题出现在他的不在场证明上，但这并不能说明他与纵火案有关。最终，他不得不承认，案发时自己离开岗位去见了在旅馆里工作的女朋友。不幸的是，三名纵火犯趁机进入了他的管辖区，酿成了惨案。

在这一案例中，这名保安眨眼的动作提醒我们乘胜追击，最终三名纵火犯被缉拿归案并供认了他们的罪行。那名保安虽然未被追究刑事责任，但也将终身承受因渎职造成惨案的愧疚。

我想用我的生活和所接受过的训练告诉你怎样用FBI的眼光来看待这个世界，即，带你走进一个可以让所有人产生共鸣的世界，一个形象并富有活力的世界；为你提供一次机会，通过使用无声的身体语言去感受他人的思维、感觉和意愿。这种知识不仅能改变看待问题的视角，它还能保护你，并赋予你预知他人行动的能力。

## 究竟什么是非语言交流？

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，这一点与口头语言一样，不同的是它是通



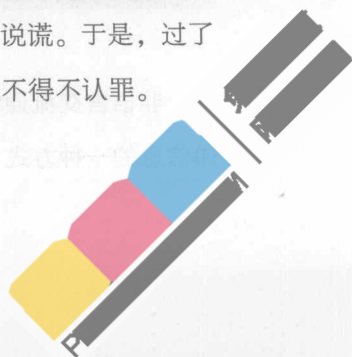


过面部表情、手势、身体接触（触觉学）、身体移动（人体动作学）、姿势、饰品服饰、珠宝、发型、文身，甚至语调、音色及个人声音的音量（而不是讲话内容）等传递信息的。60%~65%的人际交流属于非语言行为，而做爱时，双方的交流几乎100%地属于非语言行为。

非语言交流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，当人们提及非语言行为时都会使用“告诉”一词。人们常常会忽略自己的非语言交流行为。

其实，身体语言比任何话语都诚实。发生在亚利桑那州的一起强奸案告诉了我们这一点。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。我的同事们快速记下了他的供词，而我则一直在注意着他的一举一动。我发现，当他说到左转和回家时，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，我不可能抓住他的这一破绽——即言语（左转）和非语言行为（向右的手势）的不一致。看到这个手势后，我立刻确定这个人在说谎。于是，过了一会儿，我们再次与他展开了较量，最终他不得不认罪。



## 让非语言行为丰富你的生活

本书的目的就是要教你如何观察周围的世界、如何在各种不同的环境下解读身体语言的含义。这种知识足以帮助你提高自己的交际能力，同时也会让你的生活变得更丰富多彩，我就是个例子。

你一定有过这样的疑问：为什么在这样一个计算机、短信、电邮、电话和视频会议一统天下的时代，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，因为人们需要亲自传递和观察非语言行为。没有什么比亲自观察非语言行为为更直接了。为什么？因为非语言行为就是这样强大，这样富有含义。你可以将它们应用到任何环境中。下面就有一个很好的实例：

几个月前的一次研讨会上，我向一组扑克牌玩家讲述了如何通过非语言行为解读对手的内心世界，从而让自己成为牌场上的赢家。扑克这种游戏需要虚张声势和阴谋诡计才能取得胜利，所以玩家要对对手的一举一动十分敏感。对他们来说，解密非语言行为至关重要。虽然大家对我提供的洞察方法都很满意，但是我真正在乎的是，他们中有多少人能看到这些方法在牌桌以外的价值。



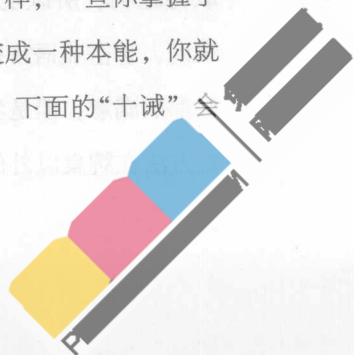


两个星期后，我收到了一封参会者的电子邮件，寄件人是得克萨斯州的一名医生。他这样写道：“最让我震惊的是，您课上讲的东西对我的工作有很大的帮助。从您那儿学到的解读非语言行为的技能不仅帮助了我，也帮助了我的病人。现在，我很容易就能判断出他们的健康状况、自信度或信任度。”这名医生的话证实了身体语言行为的普遍性和在生活各个层面的价值。

## 身体语言“十诫”

我相信任何一个智商正常的人都能学会解读身体语言的方法。因为，在过去的二十几年中，我曾向数千人教授过这种方法。只不过，要学会这种技能，你必须和我建立起一种合作关系，我们双方都需要为共同的目标做出巨大的努力。

还记得自己第一次尝试开车的情景吗？你对驾驶技能越关注，车就越不听使唤，你也很难注意到车外的情况。只有当你找到坐在方向盘后面那种舒适感时，你才能将注意力转移到整个驾驶环境中。学习解读身体语言也一样，一旦你掌握了有效地使用这种交流方式的技巧，它就会变成一种本能，你就能全心全意地投入到对周围世界的解译上。下面的“十诫”会帮助你熟练掌握这种技巧。





### 戒律一：做个称职的观察者

对于想解密身体语言的人来说，这是最基本的要求。

可以试想一下，耳朵里塞着耳塞去聆听别人讲话是件多么愚蠢的事。我们听不到任何信息，对方说什么也对我们起不到任何作用。因此，最专心的聆听者是不会戴着耳塞走来走去的。但是，很多人在面对身体语言行为这种无声的语言时就像戴上了眼罩，根本注意不到身体所发出的信号。要知道，仔细观察对理解肢体语言的重要性，和仔细聆听对理解口头语言的重要性是一样的。

问题在于，这些身体语言并不难发现，但人们总是疏于观察，正像那名一丝不苟的英国侦探福尔摩斯对他的搭档华生医生说的那样：“你看见了，但是你没有注意观察。”其实，大多数人都注意不到周围世界的细节变化，因此，也就意识不到周围环境的丰富多彩。一个人手脚的动作可能与他的思想或目的大相径庭，但是却没人发现。

有这样一个试验：一个穿着大猩猩服饰的人从一群学生面前走过，此时其他一些活动也在进行，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，我总是听到这样一些抱怨：





“我妻子提出要跟我离婚，可我竟丝毫没有察觉她对我们的婚姻有什么不满。”

“辅导员告诉我，我儿子已经吸食可卡因三年了，但是我一直都不知道。”

“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。”

“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。”

抱怨的人中有男人也有女人，他们从来不曾对自己周围的世界进行过细致的观察。这并不令人惊奇，真的。毕竟我们都是从孩童长成大人的，没有人教我们如何观察其他人的身体语言线索。小学、中学或是大学也没有开设这门课程。

幸运的是，这种技能是可以学会的，我们不用一生都过得糊里糊涂。另外，既然是一种技能，我们就能通过培训和练习让它变得更加精湛。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。

你需要做的是让观察——用心地观察——成为你生活的一部分。对周围世界的观察不应该是一种消极的行为，而应





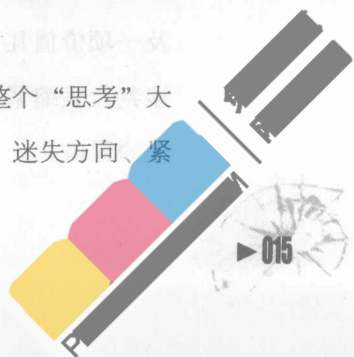
该是一种自觉的、投入的行为，是一种需要付出努力、精力和专注力方可练就的能力，同时，它也应该是一种需要长期训练获得的能力。观察力就像肌肉，用则发达，不用则萎缩。

顺便说一句，用心观察是指要利用你的所有感官，而不只是视觉感官。每次我走进自己的公寓时都会深吸一口气，如果闻到“异常”，我会格外留心。有一次，我旅行回来后发现家里回荡着一种香烟的味道，我的鼻子已经先眼睛一步警示：我可能存在危险。最后证明，一名修理工曾进来维修过管道，而他的衣服和皮肤上的烟味儿在这间屋子里飘荡了几个小时。幸运的是，他是一个受欢迎的“闯入者”，而不是一个潜伏在隔壁房间的窃贼。但是，这件事启迪我们，通过使用自己的所有感官，我们的生活可以更安全、更健康。

## 戒律二：在环境中观察

你对自己所处的环境理解得越透彻，就越能理解当下非语言行为的含义。例如，一起车祸之后，人们首先会表现得十分震惊，然后会茫然地走来走去，他们的手会颤抖，甚至会恍惚地走向迎面而来的车辆（这种情况下，交警总是要求你待在自己的车里，这就是原因所在）。

为什么会这样？因为事故发生后，人们的整个“思考”大脑会受到边缘系统的控制，于是就会出现颤抖、迷失方向、紧





张和不适等现象。在工作面试中，应聘者最初会紧张，如果在我问到某些具体问题时，我会想一想其中的原因。

### 戒律三：认识普遍存在的非语言行为

有些身体语言具有普遍性，例如，人们有时会紧闭双唇（仿佛要把它们藏起来），这清晰明了地说明他们遇到了麻烦或是什么地方出现了问题。这被称作嘴唇按压。

在一次为英国某轮船公司提供的咨询服务中，对嘴唇动作的研究给了我很大的帮助。我的一个英国客户要与一家大型跨国公司洽谈船只交易的事，他让我观察他们合同谈判的整个过程。我同意了，并建议他们将合同事项一条条列明，最后一项一项向前推进。这样，我可以更近距离地观察对方公司的谈判人员，从而获得所有可能对我的客户有帮助的非语言信息。

“我发现了需要你们注意的东西后会传纸条给你”。说完后，我便坐到后面并注意观察双方在逐条审核合同内容时的一举一动。当我看到那个重要的信息时，我知道无须再等下去了。那就是，当我的客户方念出合同的某一条款时——涉及一项价值几百万美元的建筑工程——这家跨国公司的首席谈判代表缩紧了他的嘴唇，很明显，这说明这一条内容不合他的胃口。



我给我的客户传了一张纸条，警示他合同的这一条款有争议或有问题，应该趁大家都在的时候再仔细核查或讨论一番。

于是，谈判双方就这一问题进行了反复推敲，最终结果是，我的客户省了1350万美元。谈判人员不悦的信号是能够发现并有效地处理这一特殊问题的关键。

#### 戒律四：解密特异的非语言

普遍的非语言行为构成了一组肢体线索：每个人的这种非语言行为几乎都是一样的。其实，还有一种身体语言线索，它是一种专属于某一个体的相对比较独特的信号。

想要识别这些特异信号的话，你需要仔细观察周围人（朋友、家人、同事和一直为你提供某些商品或服务的人）的行为方式。你对某个人越了解，或是和他（她）互动得越久，就越容易发现这种信息，因为你事先存储的数据足以令你做出一些判断。举个例子，当你发现你十几岁的儿子在参加考试前有挠头或咬嘴唇的举动时，你应该知道他可能十分紧张或没有准备充分。毫无疑问，这样的举动会成为他缓解压力的招牌动作，以后你会一遍又一遍地看到他做这样的动作，因为“过去的行为是将来的行为最好的预演”。





戒律五：与他人互动时寻找基线行为

为了理解那些经常与你互动的人的基线行为（baseline behavior），你必须注意观察他们的常态，包括坐姿，手和脚放置的位置，姿势及面部表情，头的倾斜度，甚至包括他们放置自己物品的位置，如通常会把钱包放在哪里。你需要能够分辨出他们的“正常表情”和“重压下的表情”的不同之处（见图1和图2）。

没有找到基线的你就像那些直到孩子生病才知道检查孩子的喉咙的父母，当他们带孩子去见医生时，他们会竭力试



图1

毫无压力状态下的表情：眼睛很放松，唇型也是完整的。

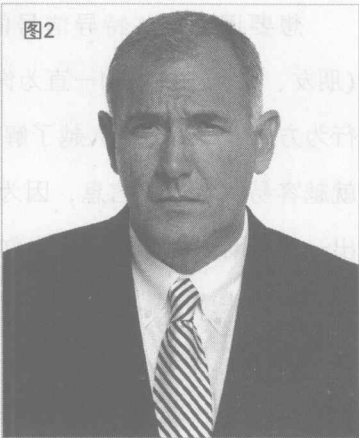
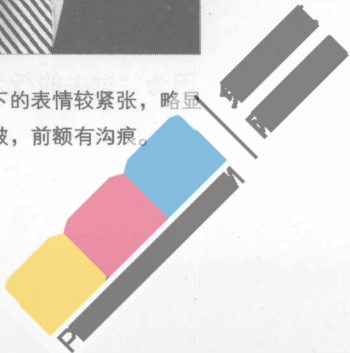


图2

压力状态下的表情较紧张，略显扭曲，眉头紧皱，前额有沟痕。





图向医生描述自己所看到的情况，但是由于没有参照物——因为他们没有观察过孩子健康时喉咙的样子——他们的描述总是派不上用场。要知道，只有多对正常的东西进行观察，我们才能认识和区别出不正常的东西。

即使只是一次与某人的偶然相遇，你也应该试着留意他或她在最初交流时的基线行为。因为，了解一个人的基线行为很重要，掌握了它，你便能知道对方什么时候会背离常态及这种背离的重要性和其中蕴涵的信息（见Box2）。

#### Box 2：相对性

假设你是一名八岁男孩的家长，孩子正在热切期盼一次大型的家庭聚会。按照历年的规矩，大多时候你都站在正在等候向大家问好的儿子的旁边。他大方地向众人问好，然后给每个家庭成员一个诚恳的拥抱。但是，当需要拥抱哈里叔叔时，他却呆住了，站在原地动也不动。

“怎么了？”你小声地问道，同时将他推向正在等待他拥抱的叔叔。

你儿子什么话也没说，但是他非常不愿意回应你的肢体行为。

这时候的你该怎么办？你需要注意，你儿子的行为正在

