

<<识谎言与读心术>>

图书基本信息

书名：<<识谎言与读心术>>

13位ISBN编号：9787119081021

10位ISBN编号：7119081020

出版时间：2013-1

出版时间：外文出版社

作者：朱五红

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>

<<识谎言与读心术>>

前言

马克·吐温曾经说过：“人，可以一时一事不说谎，但不可能一生一世不说谎。

”的确，在生活中，几乎没有人一辈子不说谎话，也几乎没有人一生从未被谎言欺骗过。

只要稍微留意一下，你就会发现谎言充斥在社会的每一个角落中：生活中，你的亲人、朋友可能会对你说谎；工作中，你的上司、下属、同事可能会对你说谎；社会中，你遇到的路人、商贩更有可能对你说谎。

这些谎言有时候可能是保护你免受伤害，让你倍感温馨的一个善意谎言，有时候却是令你深恶痛绝的一场恶意欺骗。

大家都知道，说真话时，我们的内心是轻松坦荡的，而编一个谎言或是设一个骗局，却不是一件轻松的事，谎言或是骗局的实施者往往需要费尽心机，还要承担巨大的精神压力。

那么，人类为什么宁愿费尽心机、承担压力去说谎而不愿意坦坦荡荡、不假思索地说真话呢？这是因为许多人都有自己的秘密要守护，有自己的利益要争取，有自己的权益要维护，而谎言是守住秘密、争夺利益、维护权益的一种工具。

在生活中，我们常常可以看到这样的情况：孩子们会为了避免父母的打骂、老师的批评，推卸自己的责任，或是掩盖自己的错误而选择说谎；成年人也会为了维护自尊，满足虚荣心或是为了谋求自身的利益而说谎。

在生活中，被善意的谎言蒙蔽了可能无伤大雅，但如果是掉入了恶意欺骗的陷阱中，则很可能会让你在精神或物质上深受其害。

因此，在人际交往中，我们必须学习和掌握一些日常心理学知识，这样才能快速分辨出周围的人对你说的话哪些是谎言、哪些是真话，向你提供的信息哪些是实情、哪些是假象。

本书就是让大家在复杂的人际交往中看清真相、避开欺骗的陷阱。

本书共分三个部分，第一部分从谎言流行的本质说起，向读者揭露了谎言诞生的社会心理因素和个人动机。

第二部分讲述识破谎言的具体方法。

心理学家研究发现，人在说话时是要受到心理和大脑支配的，特别是在说谎话的时候，其心理变化是很大的。

而这些变化往往会通过面部表情、肢体动作和语言表达方式反映出来，因此，通过观察对方的表情变化、肢体动作和语言表述方式就可以为我们提供正确的判断。

第三部分介绍了拆破谎言的一些招数，全面剖析了生活中各种谎言的技巧和破解之法，让谎言在你面前无所遁形。

我们没有办法阻止谎言，但是我们却可以阻止谎言所带来的伤害。

熟读此书将会让你在生活中少经历一些欺骗，多了解一份真相。

<<识谎言与读心术>>

内容概要

《识谎言与读心术》就是让大家在复杂的人际交往中看清真相、避开欺骗的陷阱。

《识谎言与读心术》共分三个部分，第一部分从谎言流行的本质说起，向读者揭露了谎言诞生的社会心理因素和个人动机。

第二部分讲述识破谎言的具体方法。

心理学家研究发现，人在说话时是要受到心理和大脑支配的，特别是在说谎话的时候，其心理变化是很大的。

而这些变化往往会通过面部表情、肢体动作和语言表达方式反映出来，因此，通过观察对方的表情变化、肢体动作和语言表述方式就可以为我们提供正确的判断。

第三部分介绍了拆破谎言的一些招数，全面剖析了生活中各种谎言的技巧和破解之法，让谎言在你面前无所遁形。

我们没有办法阻止谎言，但是我们却可以阻止谎言所带来的伤害。

熟读此书将会让你在生活中少经历一些欺骗，多了解一份真相。

<<识谎言与读心术>>

作者简介

朱五红，女，生于1978年，从事文字编辑工作多年，著有《有一种诡计叫博弈：为人处事必知的生存智慧》《从零开始学理财》《洛克菲勒告诉子女的11条准则》等。

<<识谎言与读心术>>

书籍目录

上篇说谎有迹可寻——谎言面纱下的秘密 第一章谎言流行的本质——谎言的社会心理 爱说谎，是人类天性的表露 每个人都喜欢赞美，谎言也就大行其道 难以接受现实，人需要谎言的安慰 身在社会群体中，我们不得不说谎 社会角色的定位，需适时地说一些谎话 第二章说谎的个人动机 为了自我保护，防止别人伤害自己 想维护自尊，以赢得他人的尊重 抬高自己，满足虚荣心 要迎合别人，以拉近与别人的距离 谋取利益，以达成目的 逃避责任，防止错误带来的惩罚 留住隐私，不让自己的秘密曝光 出于圆谎，防止谎言被揭穿 中篇识破谎言有道——如何练就察觉他人说谎的慧眼 第三章不堪重负的说谎者——说谎者的表情变化 真真假假的笑容魔法，破译笑容背后的密码 眉毛传递的内心秘密，你不可不知 眼球也能透露信息，转在不同部位的暗示 下巴有时也会说话，它是内心波动的传感器 从嘴唇透露出的无声语言，你懂吗？

说谎者瞳孔的变化，你看出来了吗？

频繁地眨眼，说明对方试图掩盖什么 移开目光是对方撒谎的信号吗？

鼻子的信号，你需要懂得的识谎术 下意识地吞咽口水，是紧张心理的表现 第四章身体最不会撒谎——说谎者的肢体语言 遮住嘴巴，说谎者抑制自己的表现 抓挠耳朵，反映了对方内心的焦虑状态 揉搓眼睛，说谎者为了隐藏内心的不安 触摸鼻子，有可能是在掩饰自己的谎言 拉拽衣领，担心谎言被识破的表现 藏起的手，表示对方正在隐瞒什么 摩擦手掌，是期待？

还是内心犹疑？

伸出的手臂，用来抢占或捍卫“地盘” 交叉的双臂，否定或防御的心理反应 握拳姿势，展露出不同的心理状态 腿脚动作，辨别对方意图的突破口 叠腿姿势，泄露内心的真实想法 躯干动作，清晰地传递着“内部信息” 站立姿势，反映对方的心理状态 坐姿，心理活动的真实写照 第五章交谈中的弦外之音——说谎者的语言变化 过于强调性的话少信为妙 不经意的话往往最真实，抓住说漏嘴的时机 谎话都是编造的，找出言语中的破绽 过于描绘细节，是为了消除别人的疑虑 场面话别当真，客套话里隐藏的玄机 总说“老实说”，其实他并不老实 说话速度突然变化，是心虚的表现 从音调高低的变化 读出对方的心理活动 听起来滔滔不绝，并不一定就是真话 下篇拆破谎言有招——破解他人谎言的技巧 第六章揭开谎言的外衣——全面剖析说谎技巧 常演双簧戏，让他人真假难辨 善于虚实结合，让他人信以为真 善于以假乱真，让他人不得不信 假装以情动人，然后乘虚而入 声东击西引混乱，然后浑水摸鱼 利用他人爱贪便宜的心理，放长线钓大鱼 故作冷静、不动声色，让人觉得可靠 正话反说故意激将，牵着别人的鼻子走 利用数据的说服力，让人感觉煞有介事 偷换概念，让别人不知不觉进入圈套 善意的提醒，有时却是“不善”的陷阱 下篇拆破谎言有招——破解他人谎言的技巧 第六章揭开谎言的外衣——全面剖析说谎技巧 常演双簧戏，让他人真假难辨 善于虚实结合，让他人信以为真 善于以假乱真，让他人不得不信 假装以情动人，然后乘虚而入 声东击西引混乱，然后浑水摸鱼 利用他人爱贪便宜的心理，放长线钓大鱼 故作冷静、不动声色，让人觉得可靠 正话反说故意激将，牵着别人的鼻子走 利用数据的说服力，让人感觉煞有介事 偷换概念，让别人不知不觉进入圈套 善意的提醒，有时却是“不善”的陷阱

<<识谎言与读心术>>

章节摘录

版权页：但是，在生活中，有些人不仅喜欢探听别人的隐私，也热衷于揭露别人的隐私。于是，当事人不愿让人知晓的一些秘密便会公之于众，带给当事人的则是难堪和伤害，有时甚至是无休止的麻烦。

如小报记者喜欢打探名人富豪的隐私，将它们炒得沸沸扬扬，人尽皆知；街坊邻里传播邻居的隐私，闹得别人亲人和、家庭分裂；更有心术不正者，甚至利用隐私敲诈勒索，赚取不义之财。

所以，为了不让自己的隐私被外人所知晓，不让自己的秘密曝光，很多人在无法保持沉默的时候，便会选择用谎言来搪塞别人的追问，否认被揭露的真相，以免惹祸上身。

所以说，隐私也是助长谎言的一个因素。

不过这样的谎言不像蓄意的欺骗会伤及别人，纯粹只是为了保护自己、减少麻烦。

小玲是80后大龄女青年，且赋闲在家。

她常被周围的人问道“多大了？”

“结婚没？”

“做什么工作啊？”

“小玲按实回答，每每都会招致别人异样的眼光，好像她是个怪物似的，“为什么这么大了还不结婚啊！”

“还没有对象啊！”

“不寂寞吗？”

“还是眼光太高了吧！”

“你们80后就是娇生惯养，动不动就在家歇着，也不找个单位好好上班！”

“久而久之。”

小玲被这样的质问弄烦了，再有人问到这样的问题时，她的回答是：“快结婚了，男朋友是做IT的，自己做翻译的，自由职业。”

“不在单位干。”

“自此之后，小玲感觉到大家终于用正常的眼光看她了，还夸她和她的“老公”是高级知识分子。”

小玲本是个不习惯撒谎的人，可是被八卦所“逼”，只有无奈地编个谎话。

生活中，会这样做的人不止小玲一个，因为有些人就是喜欢打听别人的隐私，如果发现询问的对象和自己的标准不一样时，还要加上一番评论，把对方说的一无是处。

所以，谎言有时也是被逼无奈的结果，是隐私最好的保护伞。

为了保护自己的隐私，不让秘密曝光，我们不单只会对外人撒谎，有时候就是亲人之间、夫妻之间也会为此而制造谎言。

举一个常见的例子，对于所有的妻子来说，丈夫前任女友的情况永远是她好奇的。

妻子总认为自己有权知道丈夫过去女友的真实情况，有多好，她有多美。

于是她会不停地追问：“你的前女友长什么样子？”

“她的性格如何？”

“你当时是怎么追她的？”

“即便丈夫已经交代过多遍，也会坚持不懈地问下去。”

丈夫如果不说，妻子可能会大怒：“你心里还记着她是吧，要不为什么不能说？”

“如果说，一遍遍地重复很烦，倘若这次在某个细节上说得和上次不一样，那更会激起大战来。”

于是那些隐私观念较强的男人在面对这样的问题时，就会淡淡地说一句：“我过去的女朋友啊，真的没有什么突出的地方，我已经都记不起关于她的事情了。”

“这是明显的敷衍了事，一个曾经出现在自己生命中的人，怎么可能一点印象都没有了呢？”

很显然，他这样说的目的只是不想让自己像个透明人一样摆在妻子的面前，然后接受她火眼金睛般的审视。

<<识谎言与读心术>>

媒体关注与评论

人，可以一时一事不说谎，但不可能一生一世不说谎。

——美国著名作家马克·吐温 每块土壤都会长出虚伪和欺诈，它们是四季植物。

——英国医学家艾迪生 世界上没有人人都不信的谎言，也没有一句谎言都不信或只相信谎言的人

。

——政治家斯大林 谎言快似骏马，但事实可以追上它。

——西班牙谚语

<<识谎言与读心术>>

编辑推荐

《识谎言与读心术》编辑推荐：写到，谎言是说谎者一种有意识的、刻意的行为，明知与事实不符但却故意隐瞒对方，并采取编造或有所保留的形式来表达。

每个人都会有说谎的经历，如果有人说“我从来没有说过谎”，那么这句话本身就是个谎言。生活中，被善意的谎言蒙蔽了，可能无伤大雅，但如果是掉入了恶意欺骗的陷阱中，则很可能会让我们在精神或物质上深受其害。

因此，在人际交往中，我们必须学习和掌握一些日常心理学知识，这样才能快速分辨出周围的人对你说的话哪些是谎言、哪些是真话，向你提供的信息哪些是实情、哪些是假象。

<<识谎言与读心术>>

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>