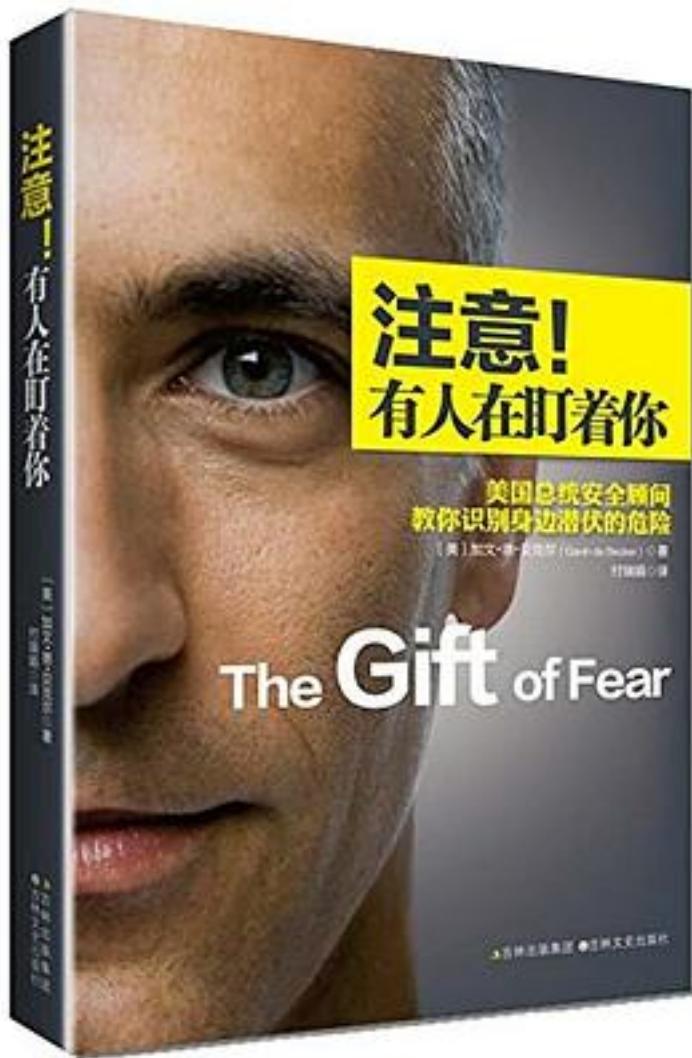


注意!有人在盯着你



[注意!有人在盯着你_下载链接1](#)

著者:加文·德·贝克尔(Gavin de Becker)

出版者:吉林文史出版社

出版时间:2012-8

装帧:平装

isbn:9787547211168

今天，我们生活的这个世界，你感觉安全吗？

你敢在深夜独自上街吗？一个陌生人和你搭讪，你敢相信他吗？你信任新雇的保姆吗？

事实上，人们今天所面临的危险比以往任何时候都要多。这些危险不是来自于地震或海啸，而是来自于人。知人知面不知心，危险其实就潜伏在你的身边。一个平日对你笑眯眯的人，可能是想陷害你的人；一个费力讨好你的陌生人，可能是图谋不轨的人；婚前对你言听计从的男人，婚后可能会虐待你。如何辨别一个人是好人还是坏人呢？如何让自己远离危险呢？

美国总统安全顾问加文·德·贝克尔将告诉你：每个人都有识别危险的能力，只要学会使用这种能力，即使坏人把自己藏在好人堆儿里，你也能把他揪出来。

作者介绍：

加文·德·贝克尔，全球最有名望的危险预测专家，致力于人身安全防护和危险预测与控制。他的杰出工作为他在美国国会赢得职位，三度被任命为美国司法部总统顾问委员会委员，曾担任布什、克林顿、里根总统安全顾问。

他是加文·德·贝克尔顾问公司总裁；他领导的团队为全球最显赫的政治人物提供危险评估服务，也为最默默无闻的普通人提供安全咨询。他是好莱坞明星最青睐的危险预测专家，曾为麦当娜、雪儿、米歇尔·菲佛、芭芭拉·史翠珊、奥利维尔·纽顿·约翰等明星提供安全咨询。

加文·德·贝克尔多次在《奥普拉脱口秀》、《60分钟》等访谈节目上分享自己的见解。《注意！有人在盯着你》是作者几十年工作经验和人生智慧的总结。该书在1997年一经出版，迅速飙升为《纽约时报》等各大主流媒体畅销榜冠军。

目录: 第一章 知人知面不知心：危险就潜伏在你的身边

过分讨好你的人，一定有不可告人的目的

危险时刻，你的第一反应往往能拯救你的生命

危险就潜伏在你的周围，随时都可能发生

你没理由怀疑的人，往往就是陷害你的人

危险之人潜伏得再深，也会露出马脚

80%的危险来自你的熟人

第二章 如果你感觉到了这七种讯号，就证明有人盯上了你

套近乎：骗子要骗你，先会讨好你

灌迷魂汤：迷人的微笑里藏着一把刀

堆砌细节：坏人会用一些细节把你的注意力引开

激将法：你说我是那种人，我偏偏证明自己不是那种人

放高利贷：坏人给你一点儿帮助，

却会利用你内心的愧疚来控制你

主动作出保证：急于作出承诺的人都有险恶的用心

无视你的拒绝：这是坏人常用的手段，也是一个最重要的警讯

坏人盯上一个人，也要先进行面试

这七种危险的讯号离你并不遥远

第三章 在最危险的时刻，相信你的第一反应

相信自己的第一反应，你就能发现潜伏在身边的危险

逃避危险：思考是步行，而直觉则是飞行

直觉会告诉你，那个写匿名信的人究竟是谁

你如何才能知道自己新交的男朋友有没有问题

倒霉的人都有一个共性：不相信自己的直觉

每个人都有直觉，它一直在默默地守护你

当直觉发出了警报，你一定要重视

第四章 如何识别你身边的坏人

坏人都长什么样

记住，一个强奸犯的外表也可能像翩翩君子

危险之人往往都有超越常人的心理承受力

用正常的人性去观察人，反常的人不是圣贤，就一定是奸人

如果你理解了正常的人性，也就有了识别坏人的眼睛

即使坏人潜伏在好人堆里，你也可以把他揪出来

第五章 人在干坏事前都有四个心理准备

正当性：冒险之前，人会先给自己找一个正当的理由

可选择性：别无选择的人，往往会选择最危险的行为

后果：在干危险之事前，每个人都会按照自己的判断去设想后果

能力：重要的不是他有没有能力，而是他觉得自己有能力

要了解对方的心理，就必须站在他们的角度考虑问题

第六章 如何判断你遭到的恐吓有没有真正的危险

恐吓是真是假，要看当时的情形

君子不立于危墙之下

恐吓你的人越冷静，越可怕

谁能从恐吓中获利，谁就是那个恐吓你的人

如果你不把要挟当一回事，要挟就起不了作用

明目张胆的恐吓比匿名的恐吓更危险

第七章 如果你遇到了纠缠你的人，千万不要试图去改变他

纠缠是错误的坚持

你对纠缠者的任何回应，都会激起他更强的纠缠欲望

记住，不要激怒纠缠你的人

你对纠缠你的人越强势，危险就离你越近

第八章 注意，危险就藏在办公室里

小人的心理：不惜牺牲自己，也要毁灭他人

小人不起眼，却最危险

如何知道你身边的同事哪一个是小人

职场中的危险人物都有什么样的特征

几道面试题就可以测试出应聘者是不是一个危险的人

怎样解聘一个人才不会激怒他

记住这条最重要：愚人懂得原则，智者懂得例外

第九章 假如你摊上一个有暴力倾向的男友

如何判断你的男友有没有暴力倾向

即使有家庭暴力，50%的女性还是不愿意离开那个男人

小心那些总想控制你的男人

为什么上当的女人总上当，碰到的男人都一样？

惹不起的男人，一定要躲得起

第十章 你讨厌的男人之所以像苍蝇一样纠缠你，

是因为你让他觉得还有希望

一个死缠烂打的追求者不一定是真爱你的人

如果你的拒绝不坚决，那个男人就会像苍蝇一样追着你

“苍蝇男”的手段：软磨、硬泡、装可怜

“苍蝇男”只会盯上那些说了“不”字又点头的女人

第十一章 什么样的孩子容易有暴力倾向

孩子没得到关注，他们就会用危险的行为让你不得不去关注

如果不具备这七种能力，你的孩子就容易成为一个危险的人

进少管所的孩子，80%都缺少父爱

肯定孩子，他就会成为值得肯定的人；

威胁孩子，他将来就一定会让你恐惧

第十二章 要防备坏人，先要了解他们的心理

一个人要陷害你，并不需要有太复杂的动机
别人的恐惧是他们最喜欢的美食
内心孤独的人，最容易成为危险的人
所谓坏人，就是通过干坏事来肯定自己的人
很难想象：暗杀名人的动机仅仅是为了出名
再周密的暗杀行动都会露出蛛丝马迹
第十三章 从小缺乏爱，长大就容易变坏
永远不要忘记：只有父母慈，儿女才会孝
坏人的心中往往有太多的恨
好人要战胜坏人，就必须在心理上强过他们
从小缺乏爱，长大就容易变坏
第十四章 很多时候，我们都是在自己吓自己
有些危险是自己想象出来的
如果你总是自己吓自己，就会失去感知危险的能力
你在恐惧状态下的第一反应，往往能让你死里逃生
忧虑是自己制造出来的恐惧，而不是真正的恐惧
你的大脑会欺骗你，而你的第一反应往往最真实
你一生中担心的很多事，大部分都不会发生
· · · · · (收起)

[注意!有人在盯着你](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

生存

社会

安全

心理

心理自助

察言观色

肢体语言

评论

“危险的七种讯号：套近乎、灌迷魂汤、堆砌细节、激将法、放高利贷、主动做出保证、无视你的拒绝。”作为一个被害妄想症的人来说，这本书太适合我了。基本上要保护自己就是不要相信任何人，设想自己所处的最糟糕境地，随时做好抵抗的准备就可以了。

很好看的一本书，看起来类似翻卷宗，告诉我们区别焦虑与真的恐惧，而恐惧是天生一种求生能力，要倾听直觉给你的信息。对家暴那段比市面上那类都更实用，特别是观点，第一次被打是被打，第二次被打就是自愿。说到心理层面让受家暴女性离开旧家的驱动是重新启动她们的自我保护本能。外力是靠庇护隐姓埋名等等手段消失。而所谓的保护令其实也并不能保护她们有时还会激怒前任做出更偏激的手段。

工具书

英文书名《The Gift of Fear》更好地揭示了全书主旨。最喜欢最后一章，清晰地区分了有益的恐惧和无益的忧虑。感觉每一个人都可以看一看。

完全当得起四星半。FBI系列里比较值得看的一本。有案例，有技巧，最重要的是第14章里非常心理咨询师层面的剖析：恐惧虽然能救你一命，但有时你的恐惧是你的焦虑和担忧，你在用它逃避其他事情。

相信恐惧和直觉的力量。听从他们，而不是用理智打压他们说“应该没事吧”。

讲完了之后就明白一个道理。长大成人后能干坏事能做坏人的都是有不幸童年的。

没读完，节选只有前面两章，但是非常有兴趣读完如果还可以提供后面的章节。此书并非传授屠龙之技，内容很实用，并且我认为其分析非常在理。

最近的暴力事件，很多人在说“女生不要穿着暴露”“不要一个人走夜路”之类的。姑且算作是“好意提醒”吧，但这些说法就像中医养生一样，如果你真的一样样地去实践，到头来反而可能害你英年早逝。这本书我很早就买了，读完之后我妈捡到也立马读了。这可能是除了《资本论》以外我们母女唯一的阅读重合（笑），它真的很科学有用。坏人寻找什么目标下手？性感的？美丽的？不是，是看起来容易得手的。那些穿着“保守”的，走路速度较慢的，肢体动作稍微不协调的最容易成为被下手的对象。女生夜行安全，我们能够尽量做到的是：目光如炬，时刻警惕，看起来有立即要赶去的目标而不闲散，如有必要，奇装异服能让你更安全（因为你看起来不能预测、不好控制）。怎么能让自己的看起来不好下手？除了搞个大花臂之外，当然是多运动，练肌肉了。

虽然有些内容不是特别具体，结合实际案例理解就会更容易。涉及到一些基本场合，也可以延伸到复杂一些的情景。女孩子真的可以好好读一下，非常实用，而且从小接受的教育听过的讲座之类很少有这样细致全面的讲解。

感想：1.小时候缺爱，长大就变坏。2.美国怎么那么多变态！3.牢记7种信号，相信自己的直觉。4.作者够啰嗦的了，这书看看电子版就够了。

与人交往，忌交浅言深，剩下的我也用不上，家暴离我太遥远

直觉很重要 恐惧是宝贵的 但焦虑不是

很实用。系统性解决问题的著作。其实可以写的更深一些。“要相信自己的直觉。要学会尊重自己的直觉。”

书的第一部分还比较实用，后部分内容空泛，尤其最后，关于如何区分焦虑和恐惧，如何克服焦虑，讲的很少。觉得在豆瓣有点过誉了。作者主要意思是相信自己的直觉，从小缺爱的人很危险。

部分中枪，惭愧惭愧

很受用，推荐给每一个女性朋友看

章莹颖事件后，一位公知推荐的书。但一想到各地揭露的幼儿园虐童事件以及其他一些还没有暴露的丑闻，总有一种五十步笑一百步的感觉。

如果是本来就安全感缺失的人看这本书，会不会再也睡不着觉？

还不错

[注意!有人在盯着你 下载链接1](#)

书评

用一天时间看完了整本书，收获颇丰！作者曾是美国多位总统的安全顾问，职业操守练就了超强的防范意识。这本书我对于我本身来说，最大的收获是，遇到危险时，相信你的直觉反应吧！它是上天赐给人类的本能，可惜没有多少人去关注它。其实，想想自己能回忆起的某些事件，看起来确...

今天，我们生活在什么样的世界里呢？

我们生活在现代社会，享受着高科技的发明，我们有强大的司法系统，有先进的信息通讯手段，有优越的医疗手段，有快捷的交通……总之，我们坐享人类历史上从未有过的保障和便捷。然而，我们却很少问自己这样一个问题：我们安全吗？事实...

对照当前的章莹颖案，这本书的现实意义真是太大了。对于我们所处的这个最伟大的骗子当道的时代，本书值得每个人去认真读三遍以上。

当你走在大街上，他们会无视你的感受，硬塞你手中各种小广告，你烦不烦？
当你安静的走在大街上的时候，他们会想拉皮条似的向你推销这推销那...

这几天美国校园枪击案震惊了世界，连中央电视台的新闻联播都用头条播出。但有几个问题令我费解：为什么凶手会先杀死自己的母亲，然后再持枪在校园内进行扫射呢？为什么这个20多岁的人会如此丧失人性呢？我们该如何判断自己的身边有没有这样的人？也许是天意，就在...

翻开这本《恐惧给你的礼物》，就像是一次摸错门后打开新天地的经历。最初只是因为遇到了低潮期，很想正面自己的恐惧看看，才翻开了这本书。结果却发现书里所写的恐惧，和我在日常生活里理解到的恐惧根本不是一回事。在书的最后一章，作者讲述了恐惧和担忧的区别。作者认为，...

读这本书的时候，很多场景，曾经的场景会从脑海里浮现，这些场景，和书里的某些描述是对应的，总都是让我有一种“好险啊”的感觉，若场景重演，我不敢保证我还可以这样稳稳当当坐在家里看这样的一本书。其中有一个场景：某年晚上11点，巴黎市中心，突然发现入住的酒店没有牙...

这是一本奇书。在讲这本奇书之前，我们先来看两个网络上流传甚广的真实案例。一个是发生在杭州的“保姆纵火案”。此案中，只因保姆家里盖房，林先生家便十万元相赠，可见林先生家对保姆的情谊，已经远远超过了普通的雇佣关系。而正是这个深得林先生家信任的保姆，却纵火将林...

读《注意！有人在盯着你》让我联想到了李宝田与姜文合演的电影《有话好好说》。姜文扮演的是一个书贩子，李宝田演的是一个知书达礼的文人。姜文企图用刀行凶，李宝田苦苦相劝。可最后的结果却是，书贩子姜文没有行凶，而文弱的李宝田则举刀四处追杀别人。这部电影之所以...

在一次会议上，一名专家提及了此书，我便被书名强烈吸引了，会后遍寻来一睹为快。一本关于犯罪和反犯罪学的书，有一定的社科普及意义。读完，有益无害。读完这本书，避险的能力估计也不会一瞬间突飞猛进，但一颗爱自己的心，则是要走入魔了。爱自己，尊重自己，探索自己， ...

作为self-help的指南，写得太啰嗦了一点，跳着看吧。
另外我很好奇，警方在犯罪行为发生前预测没问题，但是否采取行动就涉及到伦理问题。一个还没有实施犯罪行为的人，谁有权力对其抓捕及定罪？谁能保证这种权力不被滥用？像美国，具体是怎么利用这种犯罪行为的预测机制的？==...

我们要给大家分享的书是《恐惧给你的礼物》。
这本书是由世界著名的危险预测专家、美国总统的安全顾问加文·德·贝克尔所写。在以往的晨读中，我们分享过关于家暴的认知，这次我们解读正确“拒绝纠缠者”的8个原则。001 维护对方的自尊底线。可能你面对的是纠缠不休的追求者， ...

《恐惧给你的礼物》，吸收了两个主要概念：一个是相信你自己；二是放松。
一。不再是劝说，而是警告。如果你一再忽略自己的声音，而麻木的相信世界，遇到的会是你想不到的事情。直觉，都能想到女人。这其实是进化的公平产物，总得保护自己吧。直觉是那个点，而理性推断是随后跟...

这堂安全课，来源于一本书——《恐惧给你的礼物》。书的作者贝克尔是一个给美国总统做安全顾问的高手，他的方法帮助很多人成功的识别危险并获得了安全。这样的技能是怎么炼成的呢？话说有这样一个孩子……
一个女人，正在用枪指着他的丈夫。并且低声重复到：“现在，我要杀了你...

在给朋友推荐这本书时，分享了本书的几个案例，直听得朋友起了一身鸡皮疙瘩。以为自己从小生活在“安全”的环境之下，从未意识到危险就在身边。然而认真回想过往，也曾发生、遇到过几次“危险”的经历。
关于直觉最深刻印象，是几年前看福尔摩斯全集，当他第一次遇到华生时就顺...

[注意!有人在盯着你 下载链接1](#)