

# FBI行为识别术



[FBI行为识别术 下载链接1](#)

著者:[美]玛丽·艾伦·奥图尔 (Mary Ellen O'Toole)

出版者:中国友谊出版社

出版时间:2015-4

装帧:平装

isbn:9787505734982

你知道吗？你最不了解的人，可能就是离你最近的人！而且，与关系亲近的人相比，陌生人构成的威胁要小得多！

《FBI行为识别术》作者在FBI行为分析部（BAU）任职14年，堪称“FBI行为分析第一人”，在处理各种极端案件的过程中，他发现人们内心存在着各种各样的“致命盲点”，以至于对生活中潜在的危险视而不见。

他还发现行为分析学可以规避心理盲点，其关键点就是通过解读人们的行为洞悉他们的个性特点，一旦掌握了一个人的性格特点，就很容易准确推断出他在既定环境中做出什么样的举动。

本书还提供了几十例日常生活中的情境案例，帮你评估和降低社交风险，从而让你的生活更加安全。

## 作者介绍：

玛丽·艾伦·奥图尔（Mary Ellen O’Toole）行为分析专家，曾为FBI行为分析部（BAU）工作14年，主攻观察及分析犯罪行为，见识种种残酷事件，深谙各种行为背后的心理奥秘。作为FBI行为分析第一人，奥图尔博士曾经为世界各地的执法机关提供建议和咨询，帮助他们侦破最暴力、最复杂的案宗。

退休后，奥图尔博士致力于将专业的行为分析和应对技巧应用到日常生活中，并与畅销书作家艾丽莎·鲍曼合著《FBI行为分析学》，该书一上市就登上美国Amazon畅销书排行榜。

## 目录:

### 第一章 在危险面前你是不是羔羊?

你真的那么相信直觉吗?

请不要将没有发现危险视作安全

行为识别术能让你远离危险

测一测：在危险面前你是不是羔羊？

情境案例1：征婚广告是否有诚意

情境案例2：从言谈举止中鉴别暴力分子

情境案例3：让孩子留宿的风险分析

情境案例4：让陌生人进入房间的风险评估

情境案例5：出租车安全系数分析

情境案例6：“受害者”真实性分析

情境案例7：如何应付“网络跟踪狂”

### 第二章 直觉可靠还是理智可信?

好运气是自己创造出来的

相信理智还是相信直觉?

训练能让习惯成为本能

决策不能依靠直觉或者本能

### 第三章 个性特征决定行为模式

基于情势的逻辑推理

个性特征决定行为模式

关于个性的6大误区

误区1：成年人的个性会发生显著变化

误区2：人可以将自己的个性挡在门外

误区3：有些人具有双重人格

误区4：沉默寡言的人没个性

误区5：心境障碍比人格障碍更令人担忧

误区6：人可以拥有好个性

第四章 精神变态的行为逻辑

你不可不知的印象操控术

是什么误导了我们？

精神变态者的特征

关于精神变态的十四种误区

误区1：人只有精神变态和非精神变态之分，非此即彼

误区2：“反社会者”和“精神变态者”可以通用

误区3：精神变态者就是精神病患者

误区4：精神变态者是非不分

误区5：脑瘤或脑外伤会把一个守法公民变成精神变态者

误区6：大部分精神变态者童年时期都遭受过虐待

误区7：精神变态者也会有爱

误区8：大部分精神变态者都很暴力

误区9：白领中不会有精神变态者

误区10：精神变态者比普通人要聪明？

误区11：他残暴是因为他太冲动了

误区12：母性的本能是保护孩子

误区13：所有的陌生人都很危险

误区14：危险的人看起来都很可怕

第五章 行为识别的盲点

从一起离奇的少女失踪案说起

“闪光球综合征”——高估利益低估风险

致命盲点就藏在你的身边

为什么我们对潜在风险视而不见？

合理解释无法隐藏潜在的危机

电影神探救不了你的命

细节1：一件阿玛尼西装

细节2：一个干净整洁的客厅，墙上没有挂照片

细节3：一间装饰有各种奖章、学历和奖品的办公室

细节4：一个双臂交叉抱在胸前的女人

细节5：一个说话时目光游离不定的男人

细节6：她的书架上摆满了关于精神变态、连环杀手及性犯罪方面的书籍

第六章 如何评估和降低社交风险

不要让回家的路充满危险

风险评估训练

测验：风险评估能力

多一个心眼，多一份安全

情境案例1：女儿的车子在外地抛锚

情境案例2：可不可以去酒吧？

情境案例3：遭遇校园小混混

情境案例4：遇到闹心的女邻居

情境案例5：小区连续遭窃

情境案例6：遇到极端情况

第七章 如何获取关键信息

法庭上的表演家

提问的技巧

做好充分的准备

5分钟就能搞定你想要的

如何提出更有效的问题

问询的时候最忌讳什么？

测验：你是否善于倾听

倾听是最好的沟通方式  
如何捕捉对方的言外之意  
如何识别被询问者的破绽  
如何应对欺骗  
如何同未成年人沟通

**第八章 如何识别变态行为**

越亲密，越危险  
变态行为背后的人格特征

问题1：冲动是魔鬼  
问题2：愤怒的困境  
问题3：危险的自恋狂  
问题4：冷漠的杀伤力  
问题5：斤斤计较的破坏性

精神变态者的潜在危险  
注意那些熟悉的陌生人  
每个人都有五张面孔

面貌1：公众自我  
面貌2：职业自我  
面貌3：个人自我  
面貌4：隐私自我  
面貌5：秘密自我

**第九章 如何做出最正确的决定**

谨慎是训练出来的

情境案例1：雇佣小时工  
情境案例2：团队旅行  
情境案例3：让孩子接纳新男友  
情境案例4：陌生人来敲门  
情境案例5：女儿的男朋友是个施虐狂  
情境案例6：遇上问题员工  
情境案例7：给广大房主的额外建议  
情境案例8：健身房里遇色狼  
情境案例9：儿子遭遇性变态

**第十章 别让自己成为他人的目标**

不要被别人盯上  
不要成为别人眼里的“软柿子”  
做自己生活的真正主宰  
· · · · · (收起)

[FBI行为识别术\\_下载链接1](#)

标签

心理学

FBI行为识别术

犯罪心理

FBI

犯罪

罪案

心理

工具书

## 评论

读着里面的内容想起了《犯罪心理》里的戴夫，他沉稳有经验，正当壮年，能文能武，作为联邦高级探员所作出的侧写令人信服。不过书中所谈到的识别术，暗合着中国的话，害人之心不可有，防人之心不可无，总有些消极防备的意味。

---

任何时候当某人主动与某些事物撇清关系时，都可视为一个危险的信号。当我看到本人绝对真心实意这句话，我就想，过去是不是有人曾经说过他不够真心实意呢？要不然，为何急于摆出来让别人知道呢？这就好像某人说：我不想伤害你的感情，可是。换句话说，他们不愿伤害我的感情，但说归说，他们该伤害还是会伤害。这一类用词都带有某种欺骗的成分。他在组织语言的时候使用了大量的我，这表示他可能具有严重的自恋倾向，简不一定能够接受。他回避简的问题，也就是说他不正面回答问题，表示他有一些事情不想让简知道。他无所畏惧，把任何风险都置之度外。那么我认为他这个人不太在乎别人的感受。如果他是一个喜欢寻求刺激的人，往往不加考虑便做出决定，那么他很可能会极其乐意地拉着简一起冒险，包括她的生命钱财投资以及感情。这会给简带来非常严重的问题。

---

看过N多罪案美剧，所以这书看起来很亲切，提高自我保护意思还是很重要的

---

该回去看看 犯罪心理了，有用的不多，但是能学到一些

都是常识性的内容，不过对我也有启发。

本以为作者对罪犯心理会有更加多而且独到深刻的解释，读完发现这些并没有。但是通过作者列举的实例及分析，倒确实增加了我的防范意识。想想曾经晚上睡觉忘记锁门，真是后怕。

个人还是蛮喜欢的 可读性很强

2015.03.08. 春天购买，快2年没有看了。3.14完，没有含金量，拼凑而成

17.2.23这本书一开始看就觉得，可能是因为作者职业的关系吧，好像感觉周围都是坏人，还是因为美国比较乱，你邻居、爱人，或者是你的父母就是神经病态的人，就是性侵或者有暴力倾向的人，他应该有被害妄想症吧。感觉一本书看下来，并没有觉得有学到识别术，就学到唯一一点，你怀疑别人，有戒心就对了

不算完全没有收获，但有限。这是一本由长期工作总结出的经验之书，道理多数都懂，但是否用心留意以及思考深度上会有些差异，最大的感触应该说再次唤醒了个人安全意识吧，以及重新温习了面对面沟通的技巧。

就是大家都懂的一些道理……

看似简单的道理，不是每个人都能真懂。

很一般，没什么特别的，用处不大但也不是没有，不过还是觉得浪费时间了

提高自我保护意识

不喜欢这个中文译法，还是喜欢直译为“当危险来临，你是否会成为羔羊”，这本书最大的启示用咱中国的老话讲就是：知人知面不知心

修炼加深一门技能“行为识别术”，其实我个人认为在生活中去观察不同人物的个性及行为变化是很有意思的，如果我对某个人有疑问的话我会在跟他的聊天当中去寻找答案，然后就可以把我观察到的联系在一起。

“行为识别术”在任何情况下都能帮我们做出更明智、安全的决定，并且帮我们去分析一个人的个性和行为特征，从而在对人类思维的思考方面有新的认识。算是一本科普性的书咯。

说的很浅，好处就是容易读进去。万万没想到读完最大的收获是：学会倾听

看了一半吧，生活中似乎确实需要做很多规避风险的事，但这未免太累了吧。愿世界简单纯净。

内容跟行为识别联系不紧密，到让我意识到生活中的危险因素，比如有1%的精神变态者，相比陌生人，更容易遭受熟人的侵害

今天看完了~感觉不错，虽然没有想象中的那么好，不过已经开始有自我反思了，以前过的实在太马虎了，现在想想还真的有些后怕\_(:3」∠)\_

[FBI行为识别术 下载链接1](#)

## 书评

重庆大厦的事件引发了无数人的关注，我也曾经把我写的《学会保护自己》又转发出来，同时又写了《旅行中的安全》，但是，相比这本书，当然我所写的是小儿科。即使我们的生活相对庸常，并不会动不动就遇上危险，具备一定的安全知识，我仍然认

为是必要的。另外我也认为，这本...

也许，首先能做的是观察这个世界，之后是感觉万物万事，再后是猜测人，所谓读心术大概就是这个，可是，只有在很高的层面上才会有分析，通过人的每句话每个表情每个动作，去了解。

这本书让我知道了行为分析的意趣。“为什么三个孩子能够穿过机场登上飞机却没有一个...

学心理学也有段时间了，找到一本好的心理学实操书却实感不易。

理论多多，面对实操却很困难，这本书正好弥补了我这个遗憾。好好学学，让自己所学的心理学可以在现实中运用。让自己可以更加了解自己。也可以让我给别人上课时有更多的资料。很棒的一本书，在现今而言，好书真...

在机场无聊时买入。我相信行为分析是可以获得一定信息的，至于作者曾经在FBI工作也能够增添一些阅读的动力。

看完的最大感触就是这本书有点像长辈在告诫后辈生活的经验，使用的手法也类似于“还记得那一年，你爸爸我遇到了什么什么，怎么怎么着”、“以前发生过这样一件事，怎...

《FBI行为分析学》作者玛丽·艾伦·奥图尔曾为FBI行为分析部工作14年，主攻观察及分析犯罪行为，见识种种残酷事件，深谙各种行为背后的心理奥秘。这本书是她退休后，将专业行为分析和应对技巧应用到日常生活中的一些意见和建议。全书的核心观点可以用“谨慎”及“训练谨...

很鸡肋的一本书，几乎都是常识级的内容，重点没有深入进去说。（相信多数人更愿意看术，而不是学）

全书翻来覆去就讲了几个要点，记录一些个人觉得有用的观点和细节：1. 时刻提高你的风险意识（想想边走边玩手机其实多危险）2. 身边的人比陌生人危险很多 3. 人的个性是不...

案例挺吸引人的，会一直想看下去。我只是泛泛的看了一下。内容比较散吧操作性不强，收获是知道1、相亲征婚的时候了解对方时要问些开放性问题，了解对方对一问题的

看法，他需要什么就是他缺少的在上一任相处中导致分手的。2、如果陌生人进家里要先问有没有犯罪记录，是否被投...

在跟踪案例中，离危险最近的人往往并不是被跟踪者本人，而是跟踪狂认为会妨碍他们跟踪目标的那些人。

也许最大的问题在于人们习惯利用运气的概念来回避他们对生活该负的责任。如果你爸每一件事情的结果都看作是运气使然，你就不会再有改变自己决策程序的积极性。有时候他们...

买这本书的原因是书名，但是内容上却与我想象的大相径庭了。当然还是尊重作者14年FBI工作的总结。

简单介绍一下这本书的内容吧，其实呢就是提醒读者，我们容易忽视身边潜在的危险，许多精神变态的人可能会以各种伪装而接近你的生活，给你或你的家人带来可怕、毁灭

...

里面满是如何防备其他人的方法，而且里面的干货很少，基本上都说一些用不上的东西。的确是要时刻提防自己和亲人的人生安全，但是里面往往把陌生人，熟人，亲人，伴侣，这些人都纳入了防备对象。

可能书中渲染太多，我觉得有些矫枉过正，只要平时真的多个心眼，该避免的很多都...

可能是因为之前看过FBI读心术和FBI不要对我说谎的书，这本书简直就是没什么内容。读那几本书的时候圈圈点点用秃了两只铅笔，而且每一章看完之后都要回顾一下。而这本书，简直就是没什么地方要注意的。全是案例案例案例，还除了连环杀人犯的案例就是恋童癖什么的案例。内容没有条理...

不喜欢，不能真正给人收获……翻译的版本，取了个很有噱头的名字，而且是翻译的很过时的版本，实际中，没有经过训练的人，看了也白看，学不到什么。  
嘿嘿，微表情、body language什么的，现在很火啊。其实不过是噱头而已。

大部分人在做决定的时候，往往会高估潜在的利益，而大大低估了可能的风险，这在心理学中被称为“闪光球综合征”。新工作、新汽车、新房子，一个个看上去闪闪发亮，就像闪光球，我们急于想得到这些闪光球，所以就把深入的风险评估忘在了脑后。

看到这儿的时候，我想到了最近向...

FBI行为识别术\_下载链接1