

# 从读心到攻心

FBI 前特工、《FBI 教你破解身体语言》作者乔·纳瓦罗倾情推荐

## 从读心到攻心

### 21天练就完美沟通力

最实用的识人攻略，让你看人看到骨子里；  
最有效的攻心战术，让你的沟通恰到好处。



The YES Factor

世界顶尖肢体语言专家，《纽约时报》《华尔街日报》《时代》专栏作家  
美国联邦警官学院客座讲师 教你其他沟通专家从未教过你的技巧  
【美】托尼亚·瑞曼 (Tonya Reiman) 著 韩冰译

重庆出版社

[从读心到攻心 下载链接1](#)

著者:托尼亚·瑞曼

出版者:重庆出版社

出版时间:2011-7

装帧:平装

isbn:9787229040109

为何一张为电影宣传的照片最先曝光了布拉特·皮特和安吉丽娜·朱莉的婚外情？

要说服别人和你做成一笔生意只要口才好就够了吗？

如何发现隐藏在声音背后，说话人自己都未曾察觉的秘密？

如何触摸到人们的潜意识深处，牵引他们的思维，从而影响他们的看法？

如何在求职和求爱时用最简练精妙的语言描述你自己，用最完美的姿态征服他人？

怎样在销售的过程中，拉近和不同类型顾客的距离？

在本书中，托尼娅·瑞曼将结合语言和非语言的交流技巧，一步步帮助你破译别人字里行间的意义，打造属于自己的交流技巧，让你精准识人、表达自己并影响他人！

从本书中，可以学习如何控制自己的秘密讯号、取得信任（与发觉不值得信赖的人）、成功面试、用正确的方法握手、制造令人赞叹的第一印象、即使你不觉得有自信也能散发出自信、认清某人是否说谎、了解男女之间的“不同调”、看一个人的脸就明白他内心的情绪等等。

作者介绍:

托尼娅·瑞曼(Tonya Reiman)

◆执业催眠师

◆畅销书作者

◆美国著名肢体语言专家

◆美国政商两界一致推崇的沟通大师

◆备受欢迎的励志演讲、企业培训专家

作为一名顶尖的肢体语言专家，她分析过众说纷纭的政坛风云人物，也点评过备受争议的娱乐圈明星，更培训过成千上万的企业总裁，推动了普通民众对肢体语言交流的认知。

此外，她还是美国各大主流媒体，众多知名电视节目的特邀嘉宾和现场指导专家；《纽约时报》《华尔街日报》《纽约新闻报》《今日美国》《时代》《时尚》《大都会》等全球知名报刊都为她开设专栏。如今她与丈夫和三个孩子居住在长岛，尽享生活和事业的快乐。

目录: 序言 0.1秒，获得肯定的第一步

第1章你知道的和你不知道的语言

仅仅一个眼神就能让两个本是平级的人马上自动排序，分出高低；简单地改变一下姿态就能让你获得佳人芳心，做成一笔生意，赢得一场谈判……这就是肢体语言的力量！

第1节 那些泄露天机的肢体语言信号 12

第2节 各种情绪究竟源自哪里 19

第3节 绝对不会被拒绝的问话策略 31

第2章用金口玉言打动人心

小布什的一句“税收减负”，让共和党的形象在民众的眼中瞬时高大了许多；催眠师是如何运用几套不同的用语就能让听者进入深度睡眠，如实回答她的问题？……语言，让你引领他人！

第1节 语言是情绪的种子 44

第2节 走进TA的潜意识 55

第3节 埋下积极的语言种子 71

第4节 神奇的“镜像效应” 79

第5节 拉起TA记忆之海的船锚 91

第3章在举手投足间征服人心

家庭主妇如何用一通电话，就让素未谋面的售货员为她便宜600美元，并额外再送她一个新沙发？亚瑟王为何坚持用圆桌召开他和骑士们的会议？……让人对你说“YES”，就是要于无声处胜有声。

第1节 身体语言的密码 106

第2节 不安分的手和脚 112

第3节 脸部微表情所泄露的秘密 129

第4节 别靠得太近，但也别离得太远 142

第5节 影响人们感受的座次安排 149

第6节 声音会泄漏你的秘密 155

第7节 自然体香VS昂贵香水 161

第4章读心攻心、SO EASY

如何从一张扑克脸上寻TA试图欺骗你的蛛丝马迹？低个子人士该如何利用自己的肢体语言表现自己的强势？怎样分辨并回击仗势欺人者的蛮横无理？说谎者最爱用的数字为什么是“三”？……多方出击，让沟通不留死角！

第1节 共同的目标和敌人会让我们心连心 166

第2节 向外界展示你的最优个人形象 175

第3节 讲个小故事打破冷场 188

第4节 男人女人都要懂的交流方式 197

第5节 扭转乾坤的心理法则 208

第6节 让人折服于你的个人魅力 224

附 21天重塑自我特训营

• • • • • [\(收起\)](#)

[从读心到攻心\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

沟通

心理

身体语言

人际

交往

沟通术

成长

## 评论

好吧。。。因为喜欢了一个人，从此也开始关注这个人的职业领域了。。。

-----  
但是大部分中国人都没有那么多肢体语言呢

-----  
然而还是要真心呐OvO

-----  
还在读

-----  
还算略有帮助

-----  
有聲書評收聽：[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNTE5MjcwNDk2.html](http://v.youku.com/v_show/id_XNTE5MjcwNDk2.html)

-----  
读心最难。有些建议可操作性还不错。

-----  
看人，看懂人，看透人，只是把自己放到更安全的地带，不上当，不受伤，当然，人与

人的交流，也是获得爱的必经之路。

---

[从读心到攻心\\_下载链接1](#)

## 书评

之前看过一部TVB的警匪片叫《读心神探》，片中的神探可以通过一个人不经意间表现出的神态、动作来获知他内心的真实想法，从而帮助破案。这种能力和武侠小说中写的读心术有所不同，武侠小说中更注重了玄妙的东西，而身体语言却是一种科学，一种真实的，可以为人们所用的科学。 ...

---

如何在30秒内辨认出睁眼说瞎话的人？怎样在销售的过程中，拉近和不同类型顾客的距离？什么样的谈话策略让你绝对不会被拒绝？怎样获悉他人在不经意举动下的真实意图？如何发现隐藏在声音背后，说话人自己都未曾察觉的秘密？怎样从吝啬老板那里争取到加薪升职的机会？面对...

---

有聲書評收聽：[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNTE5MjcwNDk2.html](http://v.youku.com/v_show/id_XNTE5MjcwNDk2.html)  
你以為解讀身體語言可以幫你學會讀心術？你以為常保笑容是最好的溝通方式？你以為說謊的人不敢與人正眼對看？你以為身體語言是全球通用的？以上皆非，讓真正的專家來為你解答。除此之外，珍妮·柴佛提出了創新...

---

普通人为什么要了解读心术？我们既不是探案的警察，也不是专业的心理分析师，但是我们仍然会需要这样一本书。对于普通人，读心其实并不是为了满足人的窥私欲，相反是为了更好地交流。在社会混，人人都带着面具微笑着场面话，因为只有当你真正弄明白对方心之所想时，才能击中要...

---

常言道：画虎画皮难画骨，知人知面不知心，正是说明了人心难测。表面上和颜悦色正在交谈的人，可能内心暗潮涌动却不为人知；面试时侃侃而谈显得自信无比的应试者，极有可能正在镇定自若地撒谎；看上去热情无比仿佛很善良的人，其实是个正在欺骗人的骗子……生活中千姿百...

---

阅读计划：每天读一节，共21节

外国人写的作品，很多在语言习惯上与我们有一定距离，尤其是这种理论性强的作品。为了突破这一问题，这一次我采用分节式逐一记录重点，按节归纳的方法。每看一节就整理一下感悟，用语言将内容整合、归纳，为我所用。序言是的，而且……没有…

-----  
古往今来，有关于描述人心的词汇，成语多如牛毛。“知人知面不知心”，“面和心不和”，“居心叵测”，“心有灵犀一点通”“心心相印”等等。但是，我们又有多少人可以当之无愧地自认为领悟了这个有关心的学问，熟练掌握了这个为人处世的复杂心理学呢？估计我们的答案是不尽如…

-----  
[从读心到攻心\\_下载链接1](#)