

<<注意!有人在盯着你>>

图书基本信息

书名：<<注意!有人在盯着你>>

13位ISBN编号：9787547211168

10位ISBN编号：754721116X

出版时间：2012-8

出版时间：吉林文史出版社

作者：加文·德·贝克尔

页数：321

字数：250000

译者：付瑞娟

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>

<<注意!有人在盯着你>>

前言

## <<注意!有人在盯着你>>

### 内容概要

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。

## <<注意!有人在盯着你>>

### 作者简介

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。

## <<注意!有人在盯着你>>

### 书籍目录

- 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

## <<注意!有人在盯着你>>

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

## <<注意!有人在盯着你>>

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

## <<注意!有人在盯着你>>

### 章节摘录

版权页：第一章知人知面不知心：危险就潜伏在你的身边人们常常感叹：知人知面不知心。

在这个世界上，最难测的是人心。

一个平时对你笑眯眯的人，很可能就是那个一直想陷害你的人；一个费尽心机讨好你的陌生人，很可能是想图谋不轨。

在担任克林顿总统和布什总统的安全顾问期间，他们都曾告诫我：“贝克尔先生，美国总统是全世界恐怖分子陷害的目标，不管他们是潜伏多年的内鬼，还是在远处用枪瞄准的陌生人，你都必须提前发现他们的蛛丝马迹！

”一个人要陷害你，必须先接近你。

那些居心叵测的人常常就潜伏在你的身边。

危险80%来自你熟悉的人。

由于这些人善于伪装，善于说谎，善于用微笑来掩饰自己内心的险恶，所以一般人很难察觉。

我写这本书的目的，就是要告诉大家如何来识别他们。

其实，不管是你熟悉的人，还是陌生人，只要他们心怀叵测，就会露出马脚。

比如，有了外遇的丈夫，不管他如何掩饰，都会露出蛛丝马迹；职场中的同事，不管他对你笑得如何灿烂，你都可以凭直觉发现他就是那个造谣诬陷你的人；当一个陌生人开始接近你时，不管他怎样讨好你，给你灌迷魂汤，只要你学会了本书教你的方法，就可以识破其险恶用心，避免麻烦和危险。

下面，我要讲述凯莉的故事，这个故事贯穿全书，通过它，你将学会如何识别危险来临时的蛛丝马迹。

过分讨好你的人，一定有不可告人的目的那个男人可能已经在暗地里看着她了。

那天下午，凯莉把采购的东西从车里拿出来，想一趟都拿上楼，因为天色正在暗下来。

她显然高估了自己的能力。

她踏上台阶，看到公寓的铁大门没锁上。

她一面对邻居安全意识的缺失感到困惑，一面又庆幸这下省掉了掏钥匙的麻烦。

凯莉抱着东西进来，侧身把门撞上，她听到门锁发出“咔”的一声，确认门已经锁上了。

这表明，那个人早就在公寓的走道间里潜伏着守株待兔了。

凯莉家住四层。

她走到二三楼的拐弯处时，一个袋子从怀里掉到地上。

袋子摔破了，里面的猫罐头骨碌碌沿着楼梯往下滚。

最前头的一罐在二楼转了个弯，继续往下滚，消失在凯莉的视线之外。

“捡到了！”

我帮你拿上来。

”一个男人的声音从楼梯下方传了上来。

凯莉不喜欢这个声音，从一开始这声音就听着不太对劲儿。

一个面容和善的年轻人随即出现在她眼前。

他一边捡着掉落在楼梯间的罐头，一边快步走上前来，说：“我来帮你拿点儿东西吧！”

”“不，谢谢，我自己拿得了。”

”凯莉回答。

“你看起来不像能拿得了。”

你到哪一楼？”

”她犹豫了一下，然后答道：“四楼。”

我自己拿没问题，真的。”

”他没听她的话。

他一只手把刚捡到的罐头抱在胸前，说道：“我也是要到四楼。”

我已经迟到了，不过可不是故意的，我的手表坏了。

我们赶紧上去吧。”

## <<注意!有人在盯着你>>

我来拿那一包吧。

”他说着就把手搭在一只看起来比较重的袋子上。

“真的不用，谢谢。

我自己可以的。

”凯莉说。

但他仍抓住袋子不放，并感叹道：“有些人总是那么骄傲，喜欢拒人于千里之外。

”凯莉听到这话以后，稍微坚持了一下，就松开手，让年轻人把袋子拿了回去。

这看似是一个小动作，却传达了一个重要的讯息：凯莉选择了信任他。

从她交出对袋子控制权的那一刻起，她也就把对自己的控制权交给了对方。

“我们最好快点儿，”年轻人大步上楼，边走边说，“有只饿坏了的猫在楼上等着咱们呢。

”这个年轻人看起来全无恶意，只是想帮忙，不过凯莉仍觉得有什么地方怪怪的，但她又不知道问题出在哪里。

凯莉觉得这个陌生人友善、有礼貌，她为自己的多疑感到自责。

她不想成为一个不信任别人的人。

转念间，他们已经走上了四楼。

“你知道吗？

一只猫三个星期不吃东西也照样能活。

你猜我是怎么知道的？

我曾答应一个出远门的朋友帮他喂猫，结果却把这件事情忘得一干二净。

”凯莉到了公寓门口，她打开门。

“东西给我就可以了。

”他希望他把袋子递过来，接受道谢，然后转身离开。

但是，他并没这么打算：“我可不想前功尽弃，只差这么几步路，却看着你把另一袋猫食打翻。

”在她觉得为难的时候，他又说话了：“你要是担心的话，就学学老片子里的那些太太，把门开着不就得了。

我把东西放下就走，我保证。

”最后，凯莉让他进了房间，但他却没像他保证的那样离开。

危险时刻，你的第一反应往往能拯救你的生命在接下来的三个小时里，凯莉遭受了这名男子的强暴和凌虐。

在我的办公室里，凯莉一边对我讲述自己的遭遇，一边不时地停下来，默默掉泪。

她现在已经知道，那个对她施暴的男人，曾用刀捅死过另外一位女性。

我和凯莉促膝而谈，她始终紧握着我的双手。

凯莉今年27岁，她的工作是为有心理疾病的儿童做心理辅导工作。

在遭到强暴以后，她已经有很长一段时间没有回去工作了。

那个看似面容和善的男人给她带来了三个小时的身体折磨和三个多月的心灵创伤。

她那被摧毁的自信有待重建，被刺伤的尊严有待复原。

凯莉的双眼湿润而清澈，她坚定地看着我，迫切想知道那个施暴者所使用的每一个伎俩，以及自己为什么能死里逃生。

如果说凯莉一开始忽略了那些危险讯号而将自己置于险境的话，那么，接下来，在最危险的时刻，凯莉则靠自己的第一反应识别出了更危险的讯号，从而救了自己一命。

究竟是什么样的第一反应呢？

这种反应又识别出了哪些更危险的讯号呢？

从凯莉的叙述中，我们会慢慢得知。

“他下了床，穿上衣服，把窗户关上。

他看了看表，一副有急事要赶着去做的样子：‘我得去一个地方。

你不必怕成那个样子，我保证不会伤害你’。

”凯莉肯定他在撒谎，知道他要杀她。

## <<注意!有人在盯着你>>

凯莉感受到了一种从来没有过的巨大的恐惧。

他把枪朝凯莉晃了晃，说道：“你给我老实待着，不要动。

我去厨房找些喝的，然后就会离开。

我保证。

你留在这里，不要动。

”他没怀疑凯莉会违抗他的指示，因为自始至终凯莉都完全在他的掌控之下，从她允许他帮忙提袋子开始。

“我不会动的。

”她作出了保证。

就在他踏出房间的一刹那，凯莉也披上床单，跟了过去。

“我像影子一样跟在他后面，但他并没有察觉。

我尾随着他走过走廊。

他停了一下，我也立刻停下来。

他把目光转向正在播放音乐的音响上，将音量调大，然后继续向前走。

就在他转往厨房的时候，我却悄悄趁机朝客厅方向逃去。

”就这样，凯莉一边听着他在厨房翻箱倒柜的声音，一边穿过客厅，打开房门，逃了出去。

她径直逃到对面的一户人家，房门半开着，她推门走了进去，因为她知道这户人家常常不锁门。

她把食指放在嘴唇上，示意惊诧的邻居不要讲话，然后轻轻把门锁上。

“我知道，如果我留在卧室里，他就会过来杀我。

我很肯定，虽然我不知道为什么如此肯定。

”“你知道的，相信你自己。

”我说。

她叹了口气，然后继续清理头脑中的千头万绪。

“他起床、穿衣、关窗户、看表。

他答应不伤害我，但这听起来并不像是个保证。

他说要到厨房找饮料，但我后来却听到他拉抽屉的声音。

他在找一把刀，这点毫无疑问。

其实在他拉抽屉以前，我就已经知道他到厨房要干什么了。

”她停了一下，“我猜，他之所以想找把刀子，是因为他怕用枪声音太大。

”“你凭什么觉得他在乎杀你的时候会不会有响声。

”“我不知道。

”她停顿了一下，眼睛望着远方，“啊……我知道，我懂了，是因为他关窗户，我是从这一点知道他想杀我的。

”假如他真的准备离开，他没理由去关窗户。

这个细微的动作提醒了凯莉。

显然，当时的凯莉虽然在大脑的意识中说不清道不明，但是，她却完全相信了自己的第一反应。

人的第一反应总是比大脑的意识思维快得多。

那么，这种第一反应从何而来呢？

我多年的研究表明，它来自恐惧。

因为恐惧会使一个人对危险产生本能的反应，并激发出巨大的勇气。

换言之，是恐惧让凯莉感受到了死亡的危险，也是恐惧驱使凯莉有勇气从床上下来，跟在施暴者身后。

据凯莉描述，她所感受到的那种恐惧超出了身体里的任何感觉。

这种恐惧像一只潜伏在体内的野兽，支配她腿部的肌肉让她站了起来。

“我好像什么也没有做，只是跟着它穿过了走廊。

”凯莉所感受到的是一种真正的恐惧，它不同于我们看恐怖片时的那种感觉，也不同于我们被迫在人群面前发言时的那种感觉。

## <<注意!有人在盯着你>>

这种恐惧是一个人身处险境时最有力的盟友，它会对你说：“照我说的话去做。

”有时，它会教你装死；有时，它会教你暂时屏住呼吸；有时，它会教你全力奔跑、大声尖叫或拼命反击。

这次，它教凯莉的是：“跟我走，我一定会带你脱离险境。

”当凯莉得知是自己的第一反应救了她一命以后，她似乎又找回了失去的自信。

她说她从这件事中学到了很多，相信自己不会再犯同样的错误。

“在这件事中，我不只是受害人，同时还是受益者。

”后来，凯莉曾感慨地打来电话，对我说：“有了这次经历和你的指导，我反而不像以前那样害怕一个人在街上走路了。

我希望有更多的人学会如何保护自己。

”然而，凯莉的学习代价未免太过沉痛，更多的人应该以轻松的方式获得这些知识。

这类知识的分享不应该仅限于受害者，更应该让那些不想成为受害者的人分享。

我相信，拯救凯莉性命的危险讯号也能在关键时刻救你一命，并让你免遭陷害。

<<注意!有人在盯着你>>

媒体关注与评论

<<注意!有人在盯着你>>

编辑推荐

<<注意!有人在盯着你>>

名人推荐

<<注意!有人在盯着你>>

#### 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>