學校名稱：市立松山工農
年　　級：二年級
班　　級：智班
科　　別：園藝科
名　　次：第一名
作　　者：葉承凱
參賽標題：閱讀心得寫作
書籍ISBN：9789866526190
中文書名：FBI教你讀心術
原文書名：
書籍作者：Joe Navarro/Marvin Karlins,Ph.D.
出版單位：大是文化
出版年月：2009年3月31日
版　　次：初版

一●圖書作者與內容簡介：
Joe Navarro擔任FBI反情報部門的情報人員以及專司非語言溝通的主管，歷時長達二十五年，也在聖里奧大學及全美多個醫學院任教，他對非語言溝通的獨特見解，在眾多渴望能快速又正確判斷病患狀況的醫生中也獲得廣泛的迴響，本書中描寫了在各種情緒及思考下，人們所表現出來的外在的形象。
二●內容摘錄：
非言語溝通會顯露一個人真實的想法、感覺與意圖。因此，非言語行文有時候會被說成是暗示(告訴我們這個人真實的心理狀態)。由於一般人通常不會意識到自己正在進行非言語溝通，因此肢體語言大多要比言詞上的說法更加誠實，而後者是經過有意識地精心推敲，以達成說話者的目的。P.43
三●我的觀點：
我會選擇這本書的原因是對讀心術有很大的興趣，我也常常試圖利用讀心術來了解別人內心真正的想法，因為不管是哪種生物，溝通永遠是最重要的一個能力，一切萬物的生存都是由溝通而在團體中生存。而人類的溝通包含言語溝通和非言語通，非言語溝通也就是肢體溝通，包括表情、動作、情緒等，大約占了所有人際溝通的百分之六十到六十五，動物間的非言語溝通像是當貓炸毛時表示她遇到敵人，正在向敵人表示警告，並藉此讓自身看起來比較龐大，當敵人看到這個外表型態時，也能將這訊息確實接收。像是我國三接近會考的時候，因為壓力大常常會有剝手皮的跡象出現，手指都因此而流血，有天老師看到我的手之後就告訴我這是壓力大的傾向，我這時才發現原來無形中都一直在表現出自己可能沒發覺的心情。

人類大部分的不認同行為也都會顯現在臉上，這是我們最早從父母和兄弟姊妹身上學到的訊息，有些人會給予我們臉色，讓我們知道自己是不是做錯事或是得罪別人，因此如何察言觀色就變成了一件很重要的事情，你一定會覺得為什麼分辨有沒有說謊會這麼困難，因為我們從小就一直在說謊，因此就變得「熟能生巧」，小時候常常會聽到「跟他講我不在」、「你如果講出去的話我們就死定了」之類的話，人類是群居動物，不僅是為了自身，也會為了團體利益而說謊，不過有時會是一種善意的謊言，其實說謊就是一種人類在社會上「求生的工具」。當你和他人交談時，覺得安心自在時會將身體向前傾更靠近對方，如果在交談當中不順利的話，你可能就會將身體向後傾，甚至是將手交叉擺在胸前，其實是一個防禦的動作，所以當你和別人交談尤其是長輩時，切記不要把手交叉擺胸前，這可能會讓對方感到不舒服。

在現實生活中，我常默默在一旁觀察別人，當我想要更進一步了解一個人時，我就會在他和別人交談或玩樂時觀察，因為平常的你很容易會因為某些原因而刻意隱藏自己的缺點，將最好的一面展現出來；但是當你覺得開心自在的時候，往往會鬆懈而忽略的這點，而無意間就自己的缺點顯露出來了，因此我就能從中更了解這個人，看見更多缺點。當然並不說看到了別人的缺點就認定對方不好，還是要實際與人相處了之後才能更了解他人，像是平常的我為了保持良好的形象，絕對不會在別人面前講髒話，但是一但和對方很熟識或覺得輕鬆自在時，可能一不小心就會說溜嘴了。同學、同事之間常常會有勾心鬥角，常譴：「明的不可怕，暗的才可怕。」而如何才能識破對方的技倆，就是「觀察」。由此可見觀察並了解別人在日常生活中與他人的互動有多重要，尤其像諜報組織、軍人和警察就必須具備很強的這項技能，如何識破敵國計謀、抓到犯人等等就是靠這項能力來完成的。

觀察是學習讀心術最重要的法門，學習讀心術的時候，切勿忘記隨時隨地地觀察，才能心領神會、無師自通，這不僅可以讓我們學會如何去分辨真假，還能幫助我們如何以正確的方式去和他人交流，與他人建立起良好的關係，人際溝通就像一場心理戰，每個人都各自發揮所長，向對手挑戰，即使失敗也沒關係，每次的失敗都可成為覆車之鑒，經過不斷學習得來的經驗來壯大自己，只要領悟了其中，就能掌握局勢，儘管是面臨四面楚歌之際，也能扳回一城，面對同學、同事也好，面對上司也好，都能百戰百勝。不只是觀察生活周遭的人，更要好好觀察自己，讀心術的學習，一定要以自身的內心和身體作為對象來實際觀察與實驗，我們的內心就是最好的老師，先讀懂自己的心，才能讀懂別人的心，透過敏銳地感受自己在不同情緒學所表現的肢體語言，就能夠感受到人與人之間的相處並不難。如果只會觀察別人並挑剔別人時，其實也間接忽視了自己；無法正視自己的人能進步嗎？學會了解自己、掌握自己，不就是為了讓自己的人生走向更成功的道路嗎？本書的目的就是要教我們如何觀察周遭的世界，並判斷各種環境下的非言語行為所代表的意義，如此可以加強你人際互動的能力，豐富你的人生。

四●討論議題：
在求學過程中，一般人都會想到要去學習語文和專業知識等，語文和專業知識固然重要，但影響職場生涯與成就的最大關鍵卻是情緒管理和人際溝通，而這些偏偏是我的學校和家庭教育嚴重忽視的地方，造成社會上許多人出現了情緒管理障礙和人際溝通的問題。我們應該要如何訓練這項最重要的能力呢？