

行為暗示 心理學

張明玉〔著〕



本書不僅是一本針對銷售人員、管理者、談判代表以及公關人員所寫的類似於工作手冊性質的專業書籍，同時書中的所有內容更可以應用於日常生活的各個方面。無論是在家中，還是在工作場所，你皆可以盡情施展——識人、觀相、察心等技巧。讓你在職場、情場、商場無往不利，贏得人心，感動他人。

行為暗示 心理學

張明玉〔著〕



國家圖書館出版品預行編目資料

行為暗示心理學／張明玉／著

新北市：布拉格文創，2015.9

面；公分．．．

ISBN 978-986-92080-1-7（平裝）

1. 行為心理學 2. 肢體語言

176.8

104014656

行為暗示心理學

張明玉／著

〔出版者〕  布 拉 格 文 創 社

新北市深坑區北深路三段141巷24號4樓

電話：(02) 2664-2511

傳真：(02) 2662-4655／2664-8448

E-mail：service@xcsbook.com.tw

印前作業 東豪印刷事業有限公司

總 經 銷 楨德圖書事業有限公司

新北市新店區寶興路45巷6弄6號5樓

電話：(02) 8919-3186

傳真：(02) 8914-5524

初 版 2015年11月

第一章

表情最難捉摸 ——七十二般「語言」變幻無常

1・人心寫在臉上	014
2・捕捉表情後的真實語言	018
3・幾種常見的面部表情	020
4・表情也會騙人	025
5・從左臉判斷對方的心意	027
6・臉型不同的人性格不同	030
7・額頭：胸懷的突顯	034
8・眉毛：生動的點睛之筆	036
9・耳朵：信息接收器	043
10・鼻子：性情的寫照	046
11・嘴巴：禍福的門戶	050
12・下巴：泄露你的情緒	056
13・脖子：內心的微妙變化	059

第二章

花樣百出的姿勢 ——它們在傳遞些甚麼信息

- | | |
|-----------------|-----|
| 1 · 寓動於靜的坐姿百態 | 062 |
| 2 · 從站姿透視人的個性 | 072 |
| 3 · 由走姿流露出的無聲語言 | 076 |
| 4 · 睡姿中的潛意識展現 | 079 |
| 5 · 其他花樣百出的姿勢解讀 | 083 |

第三章

身隨心動 ——身體的角度折射心靈的語言信息

- | | |
|-------------------|-----|
| 1 · 四十五度是最融洽的談話角度 | 092 |
| 2 · 零度是沒距離的親密談話 | 094 |
| 3 · 身體角度大有玄機 | 095 |

第四章

不必訴說就知愁

——處於弱勢狀態時身體釋放的信號

-
- | | |
|---------------|-----|
| 1・展露緊張內心的身體信號 | 100 |
| 2・壓力狀態下的身體語言 | 103 |
| 3・當壞情緒來襲時 | 105 |
| 4・將世界「關」在外面 | 107 |

第五章

衣服也會發聲

——衣著打扮透露了主人的心理活動

-
- | | |
|--------------|-----|
| 1・衣著是思想的外顯 | 110 |
| 2・服裝顏色透露個性色彩 | 114 |
| 3・帽子蓋不住個性 | 119 |
| 4・領帶中飄逸的無聲細語 | 120 |
| 5・絲襪的誘惑 | 122 |
| 6・鞋子也會告密 | 124 |
| 7・淡抹濃妝遮不住真性情 | 126 |

第六章

方寸之物的語言乾坤 ——飾品映襯內心的世界

- | | |
|--------------|-----|
| 1・小飾品中自有語言乾坤 | 132 |
| 2・十指連心，戒指達意 | 135 |
| 3・環珮玎璫，心神搖曳 | 137 |
| 4・眼鏡：所隱藏的訊息 | 139 |
| 5・手提包：個性的代言 | 141 |
| 6・手機：包羅萬象的心機 | 143 |
| 7・男人品位：皮帶會說話 | 148 |

第七章

習慣動作會出賣你的祕密 ——小心你的習慣行為

- | | |
|-------------|-----|
| 1・頭臉的習慣動作 | 152 |
| 2・嘴部的小動作 | 154 |
| 3・手的小動作 | 157 |
| 4・言語習慣的獨家信息 | 159 |

5・從笑的方式來看性情	162
6・男左女右	164
7・電話旁的小動作	166
8・吃飯習慣反映個性	168
9・從寫字筆跡讀性格	171
10・下意識動作透露真實想法	175

第八章

點點滴滴露端倪 ——興趣愛好背後的訊息

1・興趣何在，隱藏性格	178
2・音樂反映人的素質	181
3・從讀書看其內心世界	184
4・動靜各自宜：運動愛好體現的思維模式	186
5・人有別趣：業餘愛好顯個性	188
6・旅遊偏好有玄機	192
7・由喜歡的汽車看透對方	194
8・從愛好讀懂女人心	198

每個人都是天生的表演家 ——撒謊時的身體信號

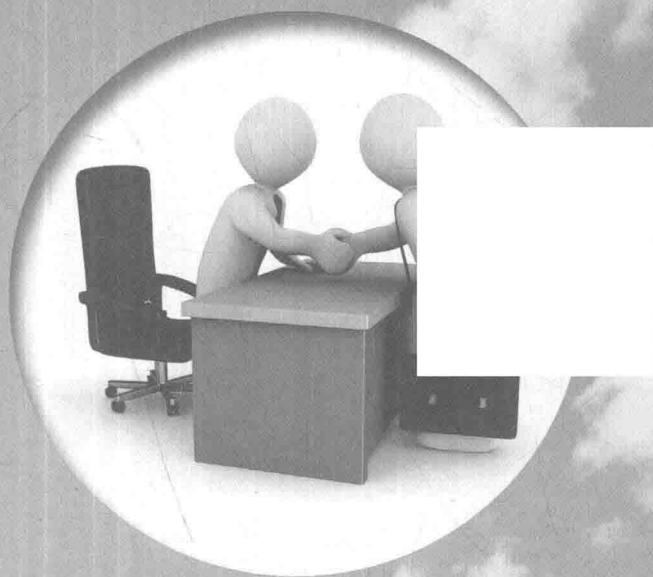
- | | |
|-------------------|-----|
| 1・你在說謊，你的身體語言卻在坦白 | 204 |
| 2・為甚麼你仍然會被騙 | 210 |
| 3・識破謊言有跡可循 | 212 |
| 4・看說謊者如何「說」 | 218 |
| 5・那些撒謊時常見的手勢 | 223 |
| 6・注意撒謊者的「假動作」 | 227 |

文化底蘊，各領風騷 ——世界各國的文化差異

- | | |
|-----------------|-----|
| 1・行為語言的世界性與民族性 | 234 |
| 2・當不同文化相碰撞時 | 238 |
| 3・目光禮節的文化差異 | 241 |
| 4・跨文化交際手勢要慎用 | 246 |
| 5・當你面對行為語言文化差異時 | 251 |

行為暗示 心理學

張明玉〔著〕



前言

近年來，人類幾乎將所有的目光都投向了有聲語言，幾乎所有的人都渴望自己能成為口才優秀的人，類似於演講與說話這樣主題的書籍和講座、培訓課程等都讓人趨之若鶩。並且，儘管我們現在已經意識到了，在任何一次面對面的談話中，大部分的信息都是通過身體語言來進行交流的，但是絕大多數人，卻還是經常會「忽視」身體語言信號及其作用和影響。

相關的心理學研究結果表明，從人們獲取信息的渠道來看，只有11%的信息是通過聽覺獲得的，83%是通過視覺獲得，另有6%是通過嗅覺、觸覺等獲得；而精妙地表達一個信息應該是7%語言38%聲音55%表情和動作。

可見，缺乏身體語言表達的交流不僅喪失了大部分溝通情感、傳遞信息的渠道，而且會給人以平淡拘謹、毫無生氣、沈悶呆板的印象。

甚至可以這樣說，話語的主要作用是傳遞信息，而身體語言則更上一層樓，它通常被用來進行人與人之間思想的溝通和談判。在某些情況下，行為語言甚至可以取代話語的位置，自成一體地發揮傳播交際信息的功效。已故美國著名記者約翰·根室在《回憶羅斯福》一書中寫道：「在短短的二十分鐘裡，他的表情從好奇、吃驚到關切、擔心、同情，再到堅定、莊嚴，具有絕倫的魅力，但他卻是隻字未說。」

可見，學習解讀、破譯他人的行為語言密碼不僅能夠讓我們更加準確地明白他人心思、意志以及控制和操縱事物的方法，而且還能讓我們更加關心和在乎他人的感受和情緒，從而無論是隨機應變還是自我改善，都將對我們的溝通、交際能力和效果產生非常積極的影響。

本書不僅是一本針對銷售人員、管理者、談判代表以及公關人員所寫的類似於工作手冊性質的專業書籍，同時書中的所有內容更可以應用於日常生活的各個方面。無論是在家中，還是在工作場所，你皆可以盡情施展——識人、觀相、察心等技巧。讓你在職場上、情場上、商場上都如魚得水、無往不利，贏得人心，感動他人。

第一章

表情最難捉摸 ——七十二般「語言」變幻無常

1・人心寫在臉上	014
2・捕捉表情後的真實語言	018
3・幾種常見的面部表情	020
4・表情也會騙人	025
5・從左臉判斷對方的心意	027
6・臉型不同的人性格不同	030
7・額頭：胸懷的突顯	034
8・眉毛：生動的點睛之筆	036
9・耳朵：信息接收器	043
10・鼻子：性情的寫照	046
11・嘴巴：禍福的門戶	050
12・下巴：泄露你的情緒	056
13・脖子：內心的微妙變化	059

第二章

花樣百出的姿勢 ——它們在傳遞些甚麼信息

- | | |
|----------------|-----|
| 1· 寓動於靜的坐姿百態 | 062 |
| 2· 從站姿透視人的個性 | 072 |
| 3· 由走姿流露出的無聲語言 | 076 |
| 4· 睡姿中的潛意識展現 | 079 |
| 5· 其他花樣百出的姿勢解讀 | 083 |

第三章

身隨心動 ——身體的角度折射心靈的語言信息

- | | |
|------------------|-----|
| 1· 四十五度是最融洽的談話角度 | 092 |
| 2· 零度是沒距離的親密談話 | 094 |
| 3· 身體角度大有玄機 | 095 |

第四章

不必訴說就知愁

——處於弱勢狀態時身體釋放的信號

-
- | | |
|---------------|-----|
| 1・展露緊張內心的身體信號 | 100 |
| 2・壓力狀態下的身體語言 | 103 |
| 3・當壞情緒來襲時 | 105 |
| 4・將世界「關」在外面 | 107 |

第五章

衣服也會發聲

——衣著打扮透露了主人的心理活動

-
- | | |
|--------------|-----|
| 1・衣著是思想的外顯 | 110 |
| 2・服裝顏色透露個性色彩 | 114 |
| 3・帽子蓋不住個性 | 119 |
| 4・領帶中飄逸的無聲細語 | 120 |
| 5・絲襪的誘惑 | 122 |
| 6・鞋子也會告密 | 124 |
| 7・淡抹濃妝遮不住真性情 | 126 |