

肢体语言
ZHITITUYUANYAN



肢体语言

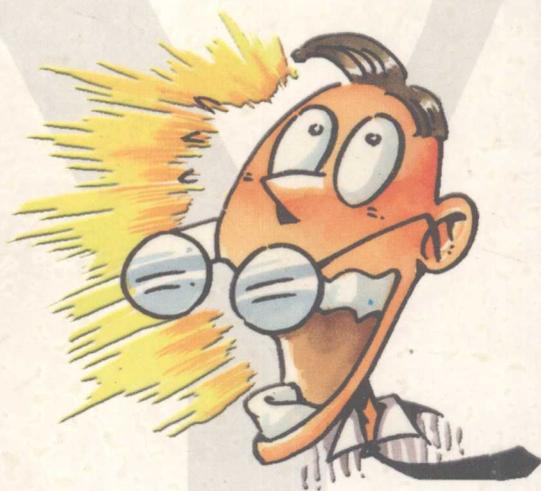
展现个人魅力

Y
UYAN

王路·编著

人
只要一个人有想法、有企图、有动机、
在其眼神、动作中都会有相应的反映。

ZHITITUYUANYAN



海潮出版社

肢体语言
ZHITIJUYUAN



肢体语言

展现个人魅力

Y
UYAN

王路·编著

只要一个人有想法、有企图、有动机、在其眼神、动作中都会有相应的反映。

人

的肢体动作是种无声的语言

ZHITIJUYUAN



海潮出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

肢体语言/王路 编著. —北京: 海潮出版社, 2004

ISBN 7-80151-926-4

I.肢... II.王... III. 身势语-基本知识 IV.H026.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 098990 号

肢体语言 展现个人的魅力

王路 编著

*

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京美通印刷有限公司印刷

880×1230 毫米 1/32 开本 印张: 8.5 字数: 160 千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数 1-12000 册

ISBN 7-80151-926-4

C·188 定价: 19.80 元

前 言

人的肢体动作是种无声的语言,只要一个人有想法、有企图、有动机,在其眼神、动作中都会有相应的反映。世界上任何人都无法掩饰一些连他自己都注意不到的,但能直接反映他真实内心世界的表情、肢体语言和动作习惯。因此,要想了解一个人的心理状况,只要我们细心观察和总结对方的一举一动,便能掌握对方的真实意图、真正动机。

在美国,肢体语言研究成果被广泛地应用于各个领域。美国肢体语言专家帕蒂·伍德在长期的实验中发现:一个人要向外界传达完整的信息,单纯的语言成分只占7%,声调占38%,另55%的信息都需要由非语言的体态语言来传达,而且因为肢体语言通常是一个人下意识的举动,所以它很少具有欺骗性。

2004年7月2日,在被秘密关押七个月后,萨达姆终于出现在伊拉克特别审判法庭上,表面看他没有丝毫认罪的意思,但肢体语言专家帕蒂在仔细研究庭审录像后指出,在面对法官时,萨达姆耷拉双肩,低着头,这是他失败者的

本能迹象,是缺乏权力的标志,但他有时会用手指指着提问者,这是攻击性姿势,意思是“你怎敢挑战你们国家的首脑”,他象征性地杀死向自己挑战的人。萨达姆在法庭审判时的身体姿势表明他已经被击败,尽管他仍在反抗……

肢体语言作为一门新兴的学科,在我国才刚刚起步。为了尽快地让大家了解它,应用它;为了帮助大家在最短时间内看透一个新认识的朋友,或是事业伙伴,或是你要开发的客户,笔者特别整理、参考了大量的国内外心理学著作,运用心理学等方面的诀窍,集结成多项心理学的识人情报,编辑此书。让你在最短时间内就具备了看透人心的上乘功夫。

在这个以十倍速变化的网络时代,人和人接触的时间越来越少,人对人的印象也越来越淡薄。因此,如何学会在最短的时间内,妙用肢体语言留给对方最深、最好的印象是每个现代人必须具备的求生技能。

本书是笔者多年实战经验之精华,特别适合于一些必须常常接触陌生人或客户的族群,比如保险业、各类型服务业等人士使用。绝对是你找朋友,开发新客户,寻找合作伙伴,招募员工,甚至是找寻爱情归宿必备的最佳指南。



第一章 肢体语言的魅力

一、调动肢体语言的积极性·····	1
1.用目光探试内心·····	1
2.微笑是交际中的“通用货币”·····	4
3.用亲吻传递情感·····	7
4.握手——零距离的接触·····	10
5.亲密的拥抱·····	13
二、用肢体语言博得好印象·····	15
1.公共场合,美好举止·····	15
2.交际美在细节·····	16
3.女性讨厌的男子习惯·····	19
4.恰当地表达情意·····	21



三、肢体语言禁忌	23
1.把握握手的时间和方式	23
2.在不同国家握手禁忌	24
3.交谈中的动作禁忌	25
4.打电话的动作禁忌	27
5.行为语言禁忌	28
6.体语的文化差异	31

第二章 恋爱中的肢体语言

一、心有灵犀	37
1.唐伯虎点秋香	37
2.女孩的心思你来猜	39
3.泄露天机的双足	40
4.恋爱季节的情人姿态	41
5.恋人间的举止动作	42
二、演绎激情	45
1.恋人的目光	45
2.甜蜜的接吻	47
3.相互依偎	48
4.恋人之间的小动作	50



5. 情侣的亲密举动·····	51
三、相爱中的恋人·····	52
1. 浪漫的散步·····	52
2. 肢体动作的悄悄话·····	56
3. 男人的魅力·····	58
4. 女人的魅力·····	60
5. 一见钟情爱上你·····	61
四、纯粹的二人世界·····	63
1. 识别男人的谎言·····	63
2. 识别女人的谎言·····	66
3. 恋人在骗你吗·····	67
4. 真情的谎言·····	72

第三章 社交中的肢体语言

一、千姿百态的“交际语”·····	77
1. 点头Yes, 摇头No·····	77
2. 打招呼人的心情·····	80
3. 借用手势更形象·····	81
4. 眉开眼笑话表情·····	87
5. 玉树临风的站姿·····	91



肢体语言展现个人魅力

ZHITIYUYANZHANXIANGERENMEILI

- 6. 丰富多样的睡姿..... 94
- 7. 寓动于静的坐相..... 95
- 8. 陌生人的眼神..... 98
- 9. 环境与服饰的协调..... 99

二、交际中的肢体信息..... 100

- 1. 我手知我心..... 100
- 2. 手放在哪里..... 102
- 3. 端杯喝茶各有千秋..... 104
- 4. 咖啡厅里的秘密..... 107
- 5. 端酒杯的内心活动..... 108
- 6. 打电话的姿态..... 110
- 7. 他怎样握电话..... 112
- 8. 你怎么开易拉罐..... 113
- 9. 吃饭看个性..... 114
- 10. 他很紧张吗..... 117

三、公关礼仪..... 119

- 1. 彬彬有礼的举止..... 119
- 2. 善于打交道的手势..... 121
- 3. 恰当得体的姿势..... 123
- 4. 举手投足传播卖点..... 126
- 5. 点头微笑三春暖..... 128
- 6. 举手投足见温情..... 130
- 7. 语态神情露真心..... 132



8. 电梯站姿显个性·····	135
四、交际中的辨伪·····	136
1. 邻居的热情·····	136
2. 伪装与沉默·····	137
3. 注视与被注视·····	139
4. 蒙娜丽莎的微笑·····	141
5. 把握交际中的距离·····	142

第四章 职场中的肢体语言

一、求职·····	147
1. “肢体语言”在求职中的重要性·····	147
2. 求职前肢体减压·····	148
3. 探寻的目光·····	150
4. 主考官百态·····	151
5. 主考官在想什么·····	154
6. 用体态表现你·····	155
二、办公·····	156
1. 在办公室里为行为负责·····	156
2. 上司的举动·····	160
3. 如果你是教师·····	162
4. 为自己赢得有利的空间·····	163



三、沟通..... 165

- 1.同事的手势..... 165
- 2.异性同事的姿态语言..... 168
- 3.寻求信心的姿态..... 170
- 4.领导的意图何在..... 173
- 5.上下级的微妙动作..... 175

四、谈判..... 176

- 1.不“打”不相识..... 176
- 2.不是“冤家”不聚头..... 180
- 3.猜出对方心中的谜..... 182
- 4.单刀直入谈条件..... 184
- 5.讨价还价有心机..... 185

五、职场中的辨伪..... 188

- 1.举止言谈辨真伪..... 188
- 2.谁才是老板..... 190
- 3.表情背后的表情..... 191
- 4.识别生意伙伴的谎言..... 193
- 5.看透债务人..... 194



第五章 行销中的肢体语言

一、用肢体推销自己.....	197
1. 谁是你的准客户.....	197
2. 一个动作赢得一份订单.....	200
3. 以动作体察客户心理.....	201
4. 让顾客成为推销员.....	205
5. 成功推销自己.....	206
6. 客户是上帝.....	208
二、完善肢体促销.....	211
1. 形体促销.....	211
2. 动作促销.....	213
3. 推销员的形象.....	214
4. 肢体的亲合魅力.....	216

第六章 生活中的肢体语言

一、美人靠衣装.....	219
1. 女人七分靠打扮.....	219
2. 通过女人鞋, 察知女人心.....	222



肢体语言展现个人魅力

ZHITIUUYANZHANXIANGERENMEILI

- 3.秀发代表她的心..... 225
- 4.服饰颜色的含义..... 227
- 5.丝袜的暗示..... 230

二、男子的修己术..... 233

- 1.衬衫的颜色,男人的性格..... 233
- 2.帽子展露男性气质..... 235
- 3.男人发型的秘密..... 238

三、服饰礼仪和人的性格..... 240

- 1.西装的讲究..... 240
- 2.皮包传递个人性格..... 242
- 3.眼镜表达内心活动..... 246
- 4.首饰投射性格..... 249

四、生活习惯的启示..... 252

- 1.汽车反映车主的特征..... 252
- 2.淋浴和性格的差异..... 252
- 3.用餐后他用什么擦嘴..... 254
- 4.不同购物方式的家庭主妇..... 256



第一章 肢体语言的魅力

一、调动肢体语言的积极性

1.用目光探试内心

你也许是个经常参加社交活动的人。当你盛装出席一个并不很重要的私人聚会，你怀着激动的心情走进会场，在场的人几乎都被你所吸引。你发现，不论是熟悉的笑脸，还是陌生的面孔，从他们投来的目光中，你读懂了羡慕、惊讶、诧异或许还有几分嫉妒的信息。

通过观察一个人眼睛的变化，可以得到有关他的思想状态和情感状态的重要信息。双方用眼睛交流相互的态度，这两种功能结合在一起，就形成眼神的“目光语”。

在人的一生中，应用得最出色的要数目光语了。

当一个人对另外一个人产生好感，他没有用语言表达出来的时候，会用一种带有幸福、欣慰、欣赏的感情交织在一起的目光不住地打量对方。



肢体语言展现个人魅力

ZHITIYUYANZHANXIANGERENMEILI

当一个人表示对另外一个人拒绝时，他会用一种不情愿、讨厌，甚至是愤怒的眼神，轻蔑地进行嘲讽。

两个人在谈话的时候，如果有一方目光不断地转移到别处，这说明他对你谈的话题不感兴趣或另有所思，另一方意识到这种情况后，就应该马上想办法转换话题。

双方谈话进入正题的时候，对方时而移开目光直视远处，这表示他根本不关心你说些什么；当你看到对方灰暗的目光，就应该想到对方有不顺心的事或发生了什么意外的事情；而当你和别人交谈时，对方的眼睛突然明亮起来，则表示你的话触动了他的心灵和兴趣。

对方长时间凝视你，目光久久无法移开时，说明他对你有所隐瞒。

当一个人用目光盯着另外一个人时，最可能的情况就是期待着对方给予自己一个想要的答复。

当一个女人对男人表示好感的时候，她的眼睛会说出口上不能说出的话，这就是睁大好奇充满活力的眼睛。

当一个女人表示拒绝的时候，她会用愤怒的目光，轻蔑嘲笑的眼神，来表示她嘴上不愿说出的情感。

当一个女人从上到下或者从下到上地用目光扫视一个人的时候，表示她的轻蔑和审视。与不太亲密的异性之间进行交流时，不论男女都不可长时间地注视对方，而且目光必须诚恳善意，否则会引起异议。

和异性视线相遇时故意避开，表示关切对方或对对方有意。眼睛滴溜溜地转个不停的人，表示此人意志不坚，容易受人引诱而见异思迁。

与同性之间的目光交流，如果其中一个人不诚实或企图撒



谎，他的目光与你的目光相视往往不超过全部谈话时间的三分之一。如果某个人的目光与你的目光相接超过相视时间的三分之二，说明你很吸引对方，这时他的瞳孔会缩小。你若想同别人建立良好的关系，在整个谈话时间里，你和对方的目光相接累计应达到50%~70%的时间。只有这样，才能得到对方的信赖和喜欢。相反，若你在交谈时眼睛不看着对方，那你自然很难得到对方的信赖和喜欢。

目光流露不屑的人，显示其想表达敌视或拒绝的意思，目光冷峻逼人，表示他对你并不信任，心理处于戒备状态。

没有表情的目光，表明这个人心中忿忿不平和内心有些不满。交谈时对方根本不看你，可以视为对方对你不感兴趣或是不愿亲近你。

当一个人用非常友好而且坦诚的眼神看另外一个人，偶尔还眨眨眼睛，说明他对这个人的印象比较好，他很喜欢这个人，即使他犯了一些小错误，也可以给予宽容和谅解。

当一个人用非常锐利的目光，冷峻的表情审视一个人的时候，这种目光和表情含有一种警告的意思。

人们在社交场合，包括出席或参加鸡尾酒会、茶话会、舞会和各种类型的友谊聚会时，眼睛要看着对方脸上的倒三角区，即在双眼和嘴之间，注视这个部位，会形成一种融洽的社交气氛。

男女之间，尤其恋人之间相互的注视部位，目光应看着对方的双眼至胸部之间的部位。目光和眉毛的不同动作还表达这样几种情感。目光轻轻一瞥用来表达兴趣或敌意，目光注视你加上轻轻地扬起眉毛或笑容，表示对你感兴趣，目光直视你若加上皱眉或压低嘴角，则表示对你怀有疑虑、敌意或持批评的态度。

双方只有敌意的对视时，才会将目光聚焦在对方的一只眼睛



肢体语言展现个人魅力

ZHITUYUYANZHANXIANGERENMEILI

上。此时，就有怒视的意思了。

在长时间的目光注视中，不是表示恨，就是表示爱。恨与目光相互注视的时间成正比。与对方争辩时，常常怒目而视。这种瞪眼注视是对私人占有空间的侵犯，是不礼貌的。有时双方并没有争辩什么，只是目不转睛地注视，死盯着对方。这种盯视往往表明，要求对方对他有所反应，如果对方没有对你做出适当的反应，交谈的场面就会造成紧张的气氛，被盯着的人会产生逃离的想法，这也是很不礼貌的。

爱也与目光相互注视的时间成正比。青年男女长时间注视的目光，能制造出异性间一种提高亲密度的力量。双方一旦成为恋人，简短的目光接触，也能使对方得到精神上的满足。

2.微笑是交际中的“通用货币”

俗话说：“微笑如同三春暖，恶语一句似冬寒”。可见，微笑在人际交往中的重要，微笑不仅能消除人与人之间的心理隔阂和障碍，还能促进人们相互理解和加深友谊，是人类感情交流的“面部语言”。在拥挤的餐厅，当你挨着一个陌生人坐下时，你可能会首先冲他一笑，意思是说：“没办法，我只能坐在这里，因为别处没空位了。”在电梯里，当你碰到别人时，便会立即对他微笑，意思是说：“实在不好意思，请你原谅。”在公共汽车上，汽车紧急刹车，你撞在另一位乘客身上，你也会对他报以微笑，意思是说：“我不是故意伤害你，请你谅解。”笑是人类的一种感情特征，人类的笑容是面部表情最主要的一种形式。通常高兴时，嘴角后伸，上唇提升，双眉展开，两眼闪光，即所谓笑容满面。