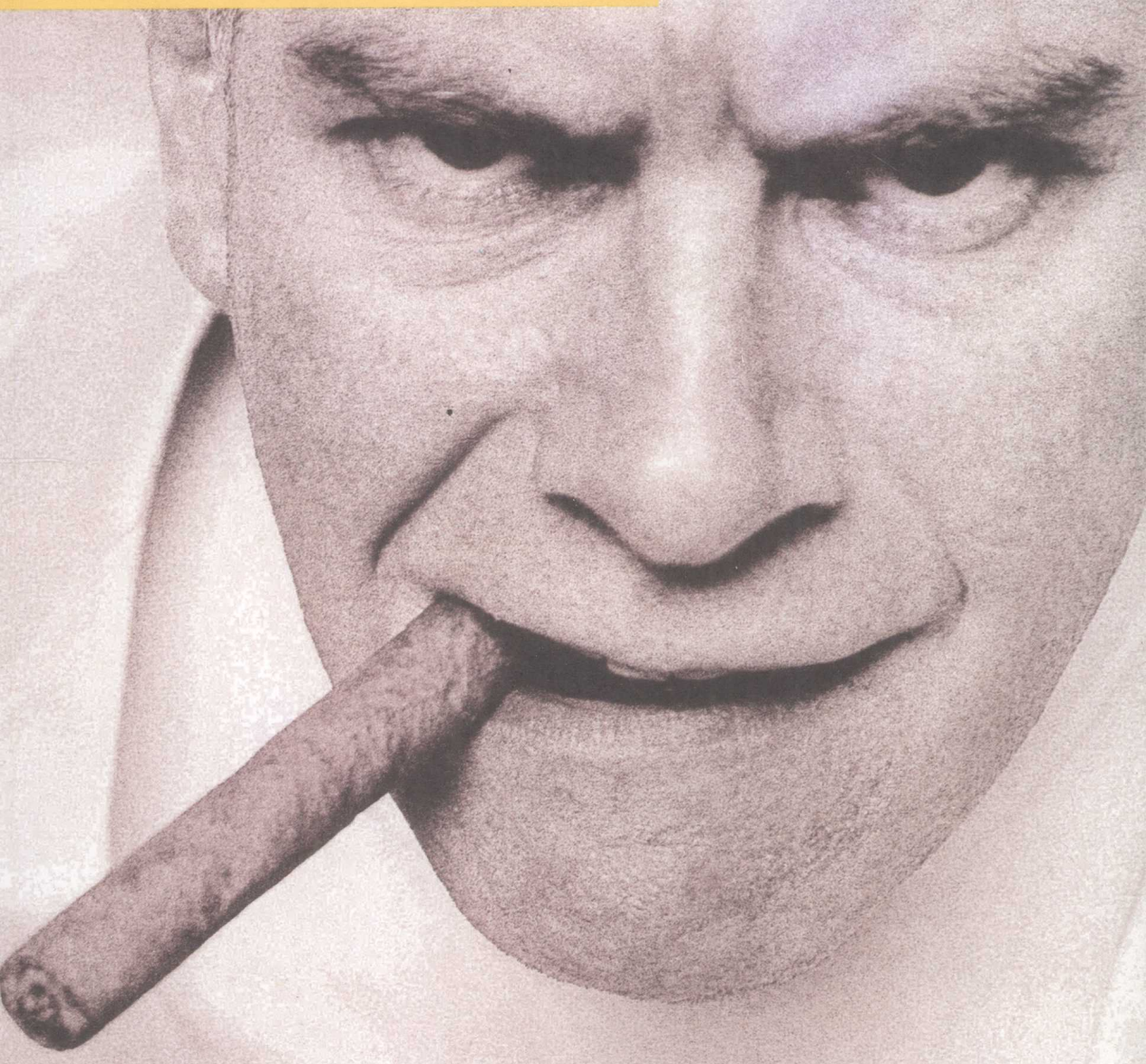
体态秘语

肢体语言手册



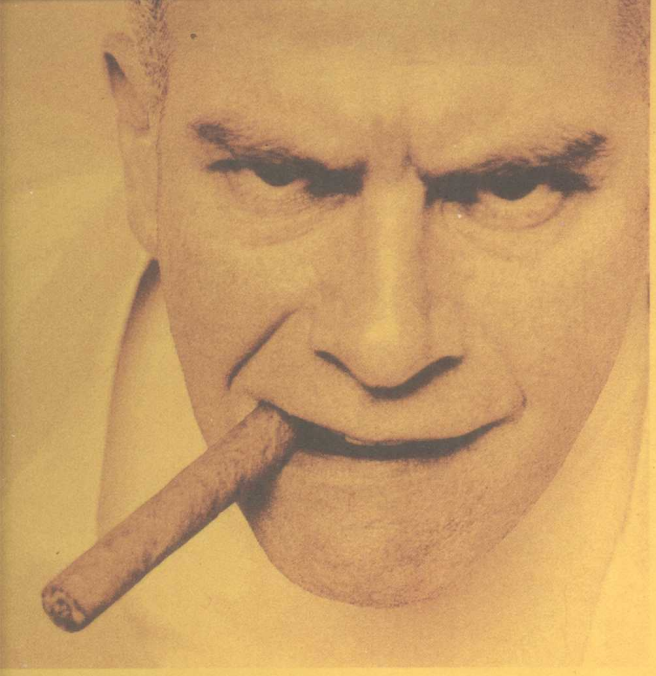
你没有秘密可言

没有秘密就没有自我，就无法生活，但你的一言一行，一举一动，一颦一笑，一衰一贬，一次漫不经心的回首，一个稍纵即逝的眼神，已经把你出卖，是你没有秘密可言。保守秘密，观察人生，要从这里开始！

季广茂　邱　娟　丁洁如　译

[英] 彼得·卡雷特　著
Peter Collett

首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS



THE

THE

BOOK

BOOK

体态秘语有时泄漏某些人连自己都不知道的秘密。某些体态秘语是由大脑中不自知的过程控制的，所以它们不受人的意识控制。与人们道出的感情相比，这些体态秘语能更为精确地展示他们的情绪。一边是相信某人道出的感情，一边是观察他们不自知的体态秘语，如果不得不在这两者之间做出抉择，你应该选择后者。在这些事例中，金科玉律永远是“相信体态秘语”，而不是某人的夫子自道，不是别人的闲言碎语。

OF

OF

体态秘语仿佛语言的构成要素，但它是极不寻常的语言要素。这是因为，虽然我们全都能够流利地使用这些语言，但通常听不见别人说了些什么，也不理解他们的体态秘语都告诉了我们什么东西。要想更为精通这套语言，观察必须更加细腻。只有注意到他人的所言所行，才能够理解他们的思想与情感。全力关注体态秘语，会使我们对别人更加敏感，最终也会使我们与别人的交往更富成效。

TELLS

TELLS

建议上架：大众心理、成功学

ISBN 978-7-81064-990-2

9 787810 649902 01 >

定价：38.00元

The Book Of Tells

体态秘语

肢体语言手册

[英] 彼得·卡雷特 著

Peter Collett

季广茂　邱　娟　丁洁如　译

首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

体态秘语:肢体语言手册 /[英]彼得·卡雷特著,季广茂,邱娟,丁洁如译.—北京:首都师范大学出版社,2006.9

书名原文:The Book of Tells

ISBN 978-7-81064-990-2

Ⅰ.体… Ⅱ.①彼…②季…③邱…④丁… Ⅲ.身势语-手册

Ⅳ.H026.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109659 号

THE BOOK OF TELLS by Peter Collett

Copyright © 2003 by Peter Collett

This edition arranged by Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright © 2006 by Capital Normal University Press

All rights reserved.

版权登记号 图字:01-2006-2673

TITAI MIYU: ZHITI YUYAN SHOUCE

体态秘语:肢体语言手册

作　　者 [英]彼得·卡雷特

译　　者 季广茂　邱　娟　丁洁如

策　　划 杨小兵　喜崇爽

责任编辑 喜崇爽

书籍装帧 耀午书装

出版发行 首都师范大学出版社(北京海淀区西三环北路 105 号,100048)

电　　话 68418523(总编室)　68982468(发行部)

传　　真 68902461

网　　址 www.cnupn.com.cn

版　　次 2010 年 7 月第 2 版

印　　次 2010 年 7 月第 1 次印刷

开　　本 787mm×1 092mm　1/16

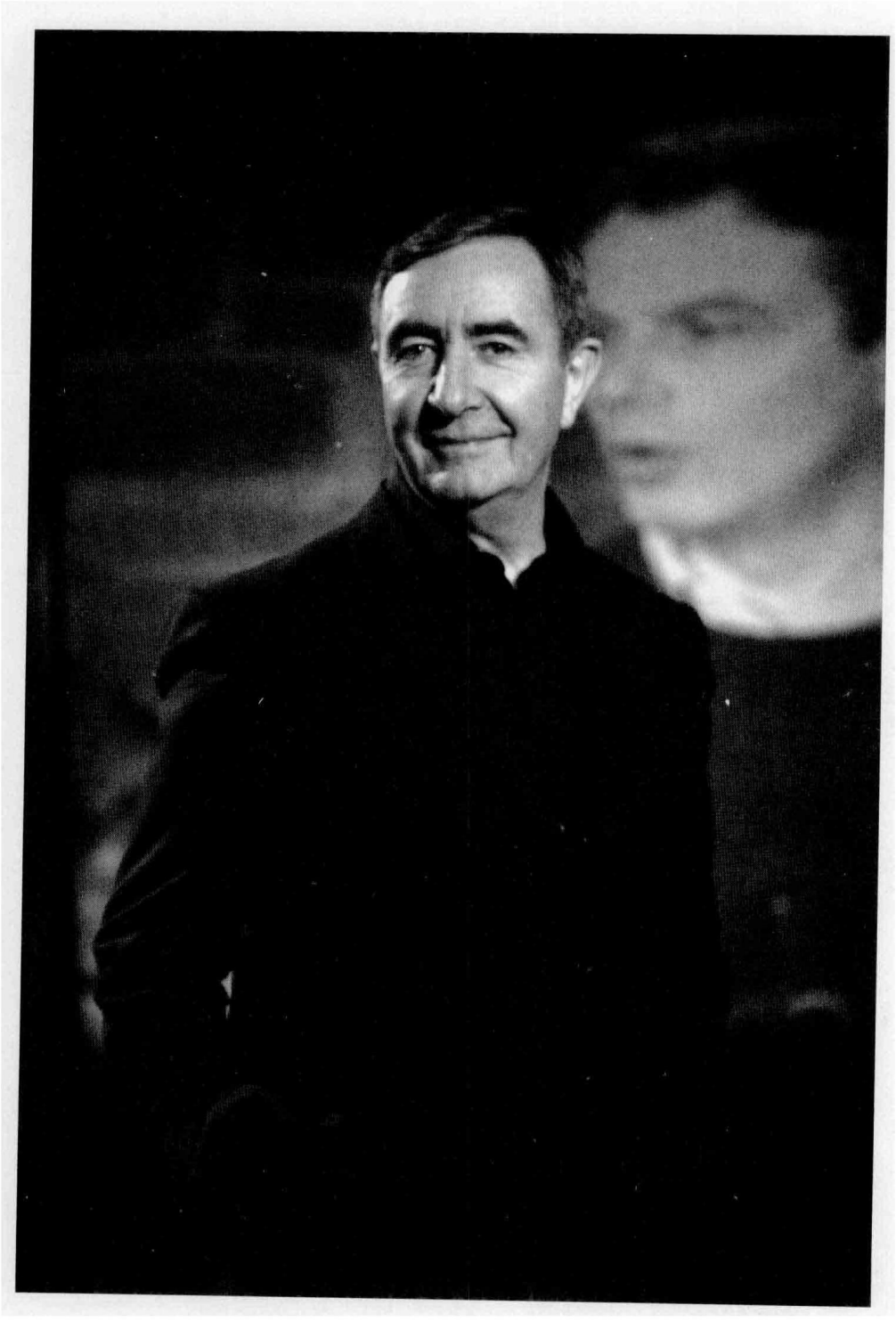
印　　张 18.5

字　　数 263 千

定　　价 38.00 元

版权所有　违者必究

如有质量问题　请与出版社联系退换



作者彼得·卡雷特博士像

-此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

中文版前言

在与别人交往时，我们总是不由自主地关注他们说了些什么，而不太关注他们是怎么说的，或者借助肢体做了些什么。如果你不相信，可以亲自做个实验：下次你的朋友参加面试回来，或者刚刚见完老板回来，问问他们当时的情况。你会发现，你的朋友说的，大多是谁谁说了些什么，却很少提及谁谁的面部表情、语调或肢体动作如何。一方面，我们不必为此大惊小怪，因为在概括会话内容方面，语言给我们提供了非常有效的手段。但另一方面，我们还是会惊讶得目瞪口呆，因为人们之间交换的海量信息——有些学者会说多数信息——都涉及这些手势、姿态和动作，它们构成了“体态秘语”[①]。

这种语言的某些方面是有意识的，某些方面则是无意识的。换言之，人们可能会故意影响我们对他们的感知，也可能本来无意于此，而且完全没有意识到自己的行为方式。作为研究“体态秘语”的学者，我们的使命就是去发现人们何时在故意操纵我们对他们的感知，何时又暴露了自己的秘密而不自知。

关注“体态秘语”，我们可以从中获得如下教益：

- 首先，我们可以更加清晰地理解人们的思想、情绪和意图。我们不能依靠别人在精挑细选之后告诉我们的东西，而要运用自己的观察力，去识别他们的思想、感受和计划。

- 在很多情形下，人们或许没有意识到自己的感受，无力或不愿承认它们的存在。只有密切注视他们

① 卡雷特先生在这里说到“tell”时，用的都是“体态秘语”的汉语拼音(Ti Tai Mi Yǔ)，以表示他对这种译法的认可。

的身体语言，我们方能洞察一切。

- “体态秘语”告诉我们，人们的真情实感通常表现在细节之中，表现在细微的动作、姿势、面部表情、言语和口误之中。我们往往忽略了这些细节，甚至根本没有看见这些细节。在这些泄露隐情的体态秘语中，某些体态秘语是快速-微观体态秘语（rapid-microtell），它们的出现与消失都是在瞬间完成的。

- 为了在社交方面更有成效，我们需要更加敏锐地感知别人的需求与欲望；为了达到这个目的，我们需要更加密切地注意他们的肢体语言。

当然，“体态秘语”不仅提供了理解别人的手段，还提供了理解自己的方式。前不久，我出席一个有关身体语言的电视节目，里面有我与英国首相布莱尔握手的片断。看过那个节目的人觉得我镇定自若。但是，作为研究“体态秘语”的学者，我更了解自己。在看那个电视节目时，我注意到，在与首相握手时，我的下巴缩向了脖子。这是一个细小而微妙的动作，但它表明我在下意识地保护自己的脖子，因此，看这个节目时的感觉比拍摄时的感觉还不舒服。

所以说，“体态秘语”不仅适用于别人，还适用于你和我。

我相信，在世界上所有的物种中，我们这个物种是最有趣的；我们最迷人的地方，在于彼此进行交流的方式。我希望本书有助于加深对这些过程的理解。

本书即将在中国出版，你和别人将有机会阅读到它，并分享有关身体的奇妙秘密，对此我很是高兴，也深感荣幸。祝阅读愉快！

彼得·卡雷特（Peter Collett）

2006年7月13日

目 录

中文版前言 /i
第一章 体态秘语 /1
第二章 支配性的体态秘语/19
第三章 屈从性的体态秘语/45
第四章 交谈中的体态秘语 /69
第五章 政治中的体态秘语 /87
第六章 致意中的体态秘语/111
第七章 皇室中的体态秘语/141
第八章 表示焦虑的体态秘语/157
第九章 性关系中的体态秘语/175
第十章 撒谎时的体态秘语/205
第十一章 外国人的体态秘语/221
第十二章 吸烟时的体态秘语/237
第十三章 隐情大暴露/251
注释 /260
中外人名对照表/276
作者简介 /279
译后记 /280

第一章　体态秘语

想像这样一种场景，你正与一位老友谈论你们过去曾经爱过的异性朋友。你漫不经心地问他，与校园生活即将结束时约会过的诱人女孩一刀两断，是否悔不当初。他回答说："不，我从来都不后悔，当初分手时我也没觉得有什么难过。"说着说着，你的朋友用食指轻轻地抹了抹自己右眼睛下面的皮肤。你没有什么理由注意这个小动作，即使你注意到了，也许会觉得，他不过是抹去脸上的一丝尘埃而已。但他什么也没有抹去。其实，这个姿势本身就是一个体态秘语[①]，它以全然不同的方式，揭示出你朋友的真实情感。尽管他嘴上说没什么，好像与女友各奔前程并没有令其不快，但他大脑的某一部分却透露出完全不同的消息。这部分大脑命令他用手指抹去一滴假想的眼泪。所以，他大脑有意识的那一部分在说："我也没觉得有什么烦恼"，但大脑的另一部分却发出了体态秘语，它在说："其实呢，我真的很难过！"你的朋友可能很快会意识到自己内心的情感很复杂，但他几乎不可能意识到，他那不听话的食指都做了些什么，关于他的真情实感，这个动作又揭示了什么。

那个抹去假想泪水的朋友发出的是"自动的体态秘语"(autonomous tell)。除了揭示自己真实情感，"自动的体态秘语"并无其他目的。因为"自动的体态秘语"并非有意而为之，发出者和目击者很难注意到它。它不同于"附加的体态秘语"(attached tell)。"附加的体态秘语"与"自动的体态秘语"之外的其他行为相关。例如，当两个人彼此自我介绍时，与他们如何握手相比，他们握手这个动作本身透露出的信息要少一些。他们握得是否很紧，他们握手的姿势如何，他们表现得有多么热情，他们要施展多大的控制力，他们向对方致意时使用了哪些词语……所有这些都属于"附加的体态秘语"。在互相致意的礼仪中，这些"附加的体态秘语"揭示出每个人的实际样子，也揭示出他们试图借助于别人达到什么目的。

体态秘语究竟是一种动作，还是做出这种动作的方式？这个问题的答案，通常取决于这种动作的通行程度。设想这样两个社会吧，在一个社会中，人们一般通过亲吻面颊表示致意；在另一个社会里，人们从不如此。在前一个社会中，当两人互相亲吻对方面颊时，他们不过是在做别人都在做的动作而已。因此，他们亲吻对方的面颊，并不能说明什么

① 扑克游戏是美国人传统的消遣方式，某些日常用语来自于此。体态秘语(tell)，指本不想暴露手中的牌，但还是无意中暴露了出去。本书页边注为译者所加。原注在书末。

问题，也丝毫都没有告诉我们，两人的关系究竟如何。不过，他们是如何亲吻对方面颊的，这倒是能告诉我们，他们的关系究竟如何。在后一个社会中，情形恰恰相反。在那里，两个人以亲吻对方面颊的方式互相致意时，他们的行为是异乎寻常的。这时，正是亲吻这个动作本身，而不是亲吻采取何种方式，更能告诉我们，他们之间的关系究竟是怎样的。

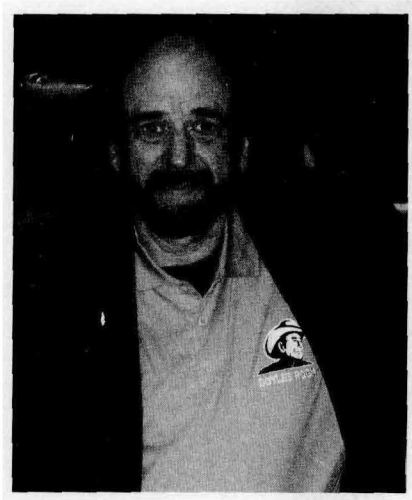
扑克游戏中的体态秘语

这是保持一张“扑克脸”的能力，即完全保持高深莫测的能力。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

体态秘语一词源于扑克游戏，指玩家无意中透露出来的消息。打牌时，玩家极力隐瞒自己手中的纸牌，以及自己要采取的策略。打牌要掌握两种基本技巧，一种是不动声色的能力，这样，其他的玩家不知道你拿的是一手烂牌，还是同花大顺①。这是保持一张“扑克脸”（poker face）的能力，即完全保持高深莫测的能力。另一种基本技巧是解读人们行为的能力——通过观其行、察其言，弄清他们手中到底握着什么牌。作为一位扑克玩家，你要从其他玩家的行为中，寻找他们暴露内情的蛛丝马迹；与此同时，其他的玩家也在绞尽脑汁地误导你。反之亦然。当其他玩家尽其所能地弄清你的阴谋诡计时，你也在手忙脚乱、竭尽全力地确保你不能向他们透露任何消息；或者这样做时，你要使他们误入歧途。

① 同花大顺（a royal flush）：由一个花色的五个最高牌组成的同花顺子，在某些扑克游戏中是最好的一手牌。



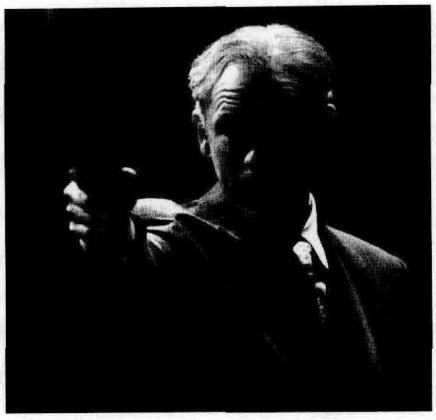
麦克·卡罗（Mike Caro）终其一生都在研究扑克游戏中的体态秘语。

扑克玩家可以以某种方式改善自己的玩技，比如学着识别对手的诸种行动之间的联系，识别他们手中纸牌之间的联系，识别他们每次出牌之间的联系。玩家还要学着观察微小的事物，诸如对手握牌、看牌和叫牌的方式，注意他都用手做了些什么动作，他是如何摆弄他的眼镜的——这些潜在的体态秘语是无穷无尽的。麦克·卡罗（Mike Caro）终其一生都在研究扑克游戏中的体态秘语，研究玩家泄露自己隐秘的种种方式，这些方式包括叹息、哼唧、敲手指、为争取时间而故意拖延、检查手中的纸牌并大摆迷魂阵，等等。[1] 有好几部电影，诸如《赌场》（*House of Games*）和《赌王之王》（*Rounders*），都有这样的场景。在那里，随着情节的展开，有人发现了扑克游戏中的体态秘语。例如《赌王之王》中就有一场戏，在那场戏里，主角麦克（由马特·戴蒙［Matt Damon］扮演）要与俄国恶棍特迪这个克格勃②（由约翰·马尔科维奇［John Malkovich］扮演）最后摊牌。打牌时，特迪喜欢掰开奥利奥饼干，然后吃下。麦克最终赢了，因为他破解了那个俄国人的体态秘语：如果他在耳边掰开饼干，那他肯定拿了一手好牌；如果他在面前掰开饼干，那就意味着他要迷惑对手。

② 克格勃：俄文КГБ的音译，“КГБ”是“Комитет Государственной Безопасности”（苏联国家安全委员会）的简称。克格勃是根据苏联最高苏维埃主席团1954年3月13日的命令成立的，负责维护国家安全，1991年10月被撤销。

扑克玩家还有很多东西要考虑。除了决定下一步的行动，他们还要持之以恒地努力瓦解其他玩家的企图，不让他们看穿自己，同时又要千

方百计地看破其他玩家可能采取的防卫措施。虽然这些看上去乱糟糟的，但与我们平时与人打交道时的所作所为相比，也没有什么特别复杂之处。在日常生活里，与他人相遇，我们也总要努力规划自己的形象，当然别人也是如此。当他们努力搞清楚我们在想什么时，我们也在努力弄明白他们的心思。与那些扑克玩家一样，我们的成功机遇的多少，完全取决于我们在面对他人时感觉是否敏锐，能否识别和理解他们的体态秘语。



由约翰·马尔科维奇扮演的克格勃特迪

体态秘语的定义

日常生活中的体态秘语包含着丰富的信息。你与别人聊天时，你的站姿（如何移动脚步、如何挤眉弄眼）已经泄露了太多的消息，包括你对聊天所承担的责任，以及你对对方的潜在态度。不仅如此，它还影响到你谈话的时间，以及你被打断的频率。坐着时，你的四肢如何摆放，也能提供大量有关你心境和意图的消息。这些动作还能表明，你认为自己是处于支配地位还是从属地位，是全神贯注还是心猿意马，是潜心于此还是心荡神驰。你微笑的方式（你如何调遣自己的面部肌肉，以及调遣面部肌肉的速率）都能表明，你是真心陶醉、倾诉衷肠还是在装模作样、谎话连篇。说话不流利同样也包含着丰富的信息。你说话时如果犹豫不决，“嗯”、“啊”不断，也会提供重要的线索，供人洞察你的心迹。当你选择单词、挑选短语时，你建构言辞的方式，或许已经向别人传达了你的“官方信息”。你的雕词琢句同样包含着“伪装信息”，但这“伪装信息”暴露了你的真实意图。

体态秘语需要满足下列四个条件：

- 它必须是某种行为，即某人的外貌所具有的特征，或某人躯体的动作，或某人的言语。广而言之，体态秘语分为两种：一种是“属性”，诸如高度或重量；一种是“行动”，诸如双臂交叉、面露微笑或使用某些无意之中流露了心迹的单词、短语。

- 行动必须揭示出某人的某种心理，而且它所揭示的，必须是无法直接观察到的。它必须告诉我们其背景、思想、心境或意

图。由此不难推断，不是每个行动都属于体态秘语，只有那些传达了某人信息的行动，才是体态秘语。当然，还有一些行动，我们并没有把它们视作体态秘语，因为我们还没有发现，它们到底揭示了怎样的心理。这些行动属于尚未被发现的体态秘语。一旦我们了解到，它们是与人们的内心状态相连的，我们也会把它们列入体态秘语的清单。

- 行动必须引起注意。行动能否引人注目，一个决定性的因素便是它的大小。例如，身体大幅度的动作更易于引起注意，特别当它们可被长时间地注视时。微不足道、转瞬即逝的动作则易于被人忽视，这或者是因为人们看见它们的时间太短，或者是因为它们被其他动作所遮蔽。大幅度的动作可以看得更清楚，但这并不意味着，我们会自动注意到这些动作，也不意味着我们理解了它们究竟包含着怎样的意味。正如福尔摩斯对华生所言：我们或许一直在看，但并不总在观察。

- 要把行动的意味识别出来。对于我们而言，仅仅注意到某人摆出了某种姿态，或者流露出某个异乎寻常的表情，是不够的。我们还需要辨析，那个动作或那个表情透露了那人怎样的信息。

当我们审视体态秘语的进化时，我们会发现，有这样一种趋势：某些体态秘语变得越来越大，有些体态秘语变得越来越小。在需要争夺支配权和求偶权的领域中，个体之间存在的激烈竞争导致了这样一种自然趋势：那些强壮有力、适宜繁殖的解剖学特征越变越大，与之相关的信号也是越变越大胆，越变越耀眼，有时甚至会走向极端。动物世界也有宏观体态秘语(macro-tell)。比如雄性招潮蟹的红螯甚至比它的躯体还大，到了胁迫其他雄性或讨好雌性时，它就会张牙舞爪地挥舞红螯。在人类社会中，男人要做举重训练或服用增强体质的药物，以便使自己貌似更加强健；女性则屈服于医生的柳叶刀，提升臀部或增大胸部。超大规格的红螯、肥大的二头肌和硕大的胸部，都是用来赢得支配之战或诱惑之战的利器。它们这样设计，目的就是引人注意、传递消息、赢得竞争，最终获取更多的有限资

雄性招潮蟹(fiddler crab)，属穴居蟹，居于海岸边，雄蟹有一只特别大的螯。

源，诸如食物、窝巢或性伴侣。

微观体态秘语

使信号变小的情形有两种：一种是故意做出的，目的在于保守秘密；另一种是在无意之中暴露了心绪。就其本性而言，秘密信号都是发送给精挑细选之人的。为了保守秘密，只让某些人获得信息，让其他人一无所知，还是必要的。使用微缩信号，加上平淡无奇的动作，达到这一目的，是再寻常不过的事情。与别人在一起时，情人之间有时使用密码交流，运用特别的词语或微小的信号交流。这样，他们可以交换爱的信息，同时又不为他人所知。与此类似，秘密帮会的成员常常通过握手来识别对方。例如，挠挠对方的手心或改变手指的位置，这样，对方就会心领神会，外人对此不会注意。故意使信号变小，是为了避免被人察觉。作为更安全的防卫措施，它把自己隐藏在不大可能引起怀疑的行动内。

人们试图隐藏自己的想法时，通常也会使用微缩信号。例如，人在撒谎或感到焦虑时，暴露他们真实情感的泄密信号通常是极小或极短的。与情人或秘密帮会成员交换的信号不同，这些微观体态秘语（micro-tell）全都是无意为之的。心理学家已经识别出一组仅限于面部的微观体态秘语，他们称之为“瞬间表情”。[2] 这些表情异常短暂，持续的时间通常不会长于八分之一秒。有人在装出很勇敢的样子描述一段痛苦的经历时，面部表情通常会有短暂的变化，进而表现出不适，也是很寻常的事情。一瞬间，他们笑了，给人这样的印象：那段经历平淡无奇，甚至不足挂齿；又一瞬间，他们的面部在极短的时间内流露出不堪其苦的表情。但在别人注意到这表情之前，微笑又再次浮现于他的脸上，不快的所有踪迹都已销声匿迹。

面部的微观体态秘语的区别性特征在于它的稍纵即逝。仿佛某人挂起门帘，允许路人向自己家中张望，但马上又放下了门帘。这个行动是如此迅速，人们根本无法注意到门帘曾经挂起，更不必说家中都有什么家具。这恰恰是要用微观体态秘语达到的目的。在我们要掩饰自己的想法时，或者在某个特别鲜明的形象涌上心头时，它们也会出现在我们的脸上，或表现在我们的动作中。一旦那些无法预料的想法悄然爬上我们的面部，控制我们言行的程序就会紧急启动，迅速恢复想要流露的表情。不过，与此同时，在那些洞若观火的人那里，迹象还是无法抹去的。他们要做的，只是认出微观体态秘语，正确地阐释它。

面部的微观体态秘语通常会暴露出人们试图掩饰的情绪，包括恐惧、惊奇、悲哀和反感。不过在很多时候，人们试图庄严肃穆，但一个微笑这样的微观体态秘语就会使其前功尽弃。微观体态秘语有时候出现在面部的一边，有时候出现在两边。因为它们一掠而过，多数微观体态秘语没有引起人们的注意。一旦有人聚精会神地关注微观体态秘语，就很可能把它们识别出来，当然某些人做得好一些，有些人做得差一些。那些善于捕捉微观体态秘语的人，通常对别人更感兴趣，尤其擅长于识别骗子。不过，任何人经过训练，都会对微观体态秘语变得更加敏感。

鬼鬼祟祟的体态秘语

有些体态秘语是腼腆的，给人的印象是，它们本来不想引人注目。

它们是鬼鬼祟祟地表现出来的，假装是别的什么东西，而不是它本来的样子。例如，那个擦眼泪的体态秘语就努力把自己装扮成一个无意义的动作，仿佛是要擦去眼下一块皮屑或一粒微尘，其实它是未被认出的信号，表明那个人感到忧伤。

还有大量其他的鬼鬼祟祟的体态秘语（stealth tell）。比如，人在撒谎时，无意中会频繁地督促自己，停止谈论那些有可能会露馅的话题。他会通过触摸嘴唇或轻舞手指来响应这种督促，以便把好自己的“嘴门关”。这些都是下意识的自制姿态，如果无法把它们伪装成其他动作，它们会被轻而易举地辨认出来。结果，一旦我们看见有人触摸嘴唇，就会自动地认定，他们不过是要把嘴唇擦拭干净而已；一旦我们看见有人把手指放在嘴边，就会简单地假定，他们正在思考或关注什么。我们没有把这些动作视为表示自制的体态秘语，因为这些体态秘语成功地把自己伪装成了其他的什么东西。

轻拍对方的后背时，情形也是如此。如果你看见有人在相互拥抱，你就会注意到，一方或双方有时会轻拍对方的后背。无论在我们这些旁观者看来，还是在拍打者、被拍打者看来，这似乎是一个表示友好的姿态。其实不然，这只是一个要求对方松手的信号！尽管人们没有意识到这一点，他们一旦被轻轻拍打后背，就会报之以紧紧拥抱。尽管被轻轻拍打后背的人已被默默地暗示，要他松手，但这个动作并不给人被冷落的感觉。之所以如此，是因为，松手的信号是通过秘密行动实施的，它摆出的是友善的姿态，实际上发出的是结束的命令。

真体态秘语

真体态秘语（genuine tell）表明人的大脑中真正发生的事情。它们通常昭示出人们不想让别人知道的事情，在某些情况下，昭示出人们努力掩饰的事情。不过，有些动作要把自己伪装成体态秘语，但它们其实不是。它们不是真正的体态秘语，它们是假体态秘语（false tell）。真体态秘语与假体态秘语存在着几个差异。首先，无心的体态秘语通常是真体态秘语。例如，脸红、冒汗、瞳孔扩张都是不受意识控制的。这意味着，人们不能在这些方面唬人，因为人无法假装面红耳赤，无法使自己大汗淋漓，无法使瞳孔缩放自如。结果，当有人脸红时，我们很有把握

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com