

身体语言密码

破译身体语言的种种密码

窥破人际关系的奥妙

是一门成功必修课

身体语言密码

超值金版
29.00

处世交际、生意来往、职场工作**必备宝典**

身体语言密码 大全集

全面解开身体语言密码，带你畅游他人内心世界。
识人、观相、察心，无所不能；职场、情场、商场，无往不利。

盛乐◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

身体语言密码大全集

盛乐/编著

图书在版编目(CIP)数据

身体语言密码大全集 / 盛乐编著. —北京: 新世界出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5104-2566-0

I. ①身… II. ①盛… III. ①身势语-通俗读物 IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 018599 号

身体语言密码大全集

作 者: 盛 乐

责任编辑: 赵 涛 鲍翠芳

排版设计: 丁 娟 刘丽娟

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 566千字

印 张: 27.25

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2566-0

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

你知道吗？其实许多懂得“读心术”的人，通常都没有意识到，这不过就是一种解读无声的身体语言的能力罢了。

那么，何谓身体语言？身体语言是指人们在日常生活中通过身体某些部位的表情、姿态、动作、生理反应以及衣饰等，透露出自身的心理信息，这些信息包括意念、看法、态度，也涵盖了生活中的诸般感觉和情绪。

一个人若有想法、有企图、有动机，都会在他的身体上做出相应的反应，而世界上任何一个人都无法掩饰一些他们自己不能控制的，却能直接反应其内心真实世界的表情、肢体语言和习惯动作等。并且，人们不但可以将自己心里的感觉、念头、情绪以身体语言的形式传递出来，而且也可以通过破译他人的身体语言密码来了解其所欲传达的各类信息。所以，身体语言是一种双向的表达和沟通方式。

著名的心理学家、精神分析学派创始人西格蒙德·弗洛伊德曾这样说过：“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却在喋喋不休，甚至他的每个毛孔都会背叛他！”从某种角度来说，此言可谓淋漓尽致地道出了身体语言在人与人的交流中所发挥出的不可小觑的力量。

近年来，人类几乎将所有的目光都投向了有声语言，几乎所有的人都渴望自己能成为一名健谈的人，类似于演讲与口才这样主题的书籍和讲座、培训课程等都让人趋之若鹜。并且，尽管我们现在已经意识到了，在任何一次面对面的谈话中，大部分的信息都是通过身体语言来进行交流的，但是绝大多数人却还是经常会忽视身体语言信号及其作用和影响。

相关的心理学研究表明，从人们获取信息的渠道来看，只有11%的信息是通过听觉获得的，83%是通过视觉获得，另有6%是通过嗅觉、触觉等获得；而精妙地表达一个信息应该是7%的语言+38%的声音+55%的表情和动作。可见，缺乏身体语言表达的交流不仅丧失了大部分沟通情感、传递信息的渠道，而且会给人以平淡拘谨、毫无生气、沉闷呆板的印象。

甚至可以这样说，话语的主要作用是传递信息，而身体语言则更上一层楼，它通常被用来进行人与人之间思想的沟通和谈判。在某些情况下，身体语言甚至

可以取代话语的位置，自成一体地发挥传播交际信息的功效。已故美国著名记者约翰·根室在《回忆罗斯福》一书中写道：“在短短的二十分钟里，他的表情从好奇、吃惊到关切、担心、同情，再到坚定、庄严，具有绝伦的魅力，但他却只字未说。”

可见，学习解读、破译他人的身体语言密码不仅能够让我们更加准确地明白他人心思、意志以及控制和操纵事物的方法，而且还能让我们更加关心和在乎他人的感受和情绪，从而无论是随机应变还是自我改善，都将对我们的沟通、交际能力和效果产生非常积极的影响。

所以，学会读懂和使用身体语言，是一门人生的必修课，是洞悉先机、掌控全局的成功保证。我们精心推出的这本《身体语言密码大全集》，共分三大板块：身体会说话——破译心灵的身体语言，滴水藏海的世界——解读细节中的身体语言，一眼看穿人心——掌控身体语言，掌控人生局面。这三部分循序渐进、丝丝入扣地对身体语言的丰富表现形态、深刻内涵及其广泛运用进行了全面而深入的解读，为你破译身体语言的种种密码，带你走进人类潜意识的最深处，从而帮你看穿他人的真实意图，窥破人际关系的奥妙，掌握和运用比说话更高效的沟通技巧。

书中将身体语言的各种组成部分分门别类，逐一分析，并尽量简单易懂地将其描述出来，使每个读者都能明白其中的规律和道理。当然，我们也将极少数与众不同、意义独特的身体语言表现形式单独列出，并进行专门的分析，从而使得本书全面细致而深入浅出，有难点却不乏乐趣。

此外，它不仅是一本针对销售人员、管理者、谈判代表以及公关人员所写的类似于工作手册性质的专业书籍，同时书中的所有内容更可以应用于日常生活的各个方面。无论是在家中，还是在工作场所，你皆可以尽情施展，让你在职场、情场、商场无往不利，识人、观相、察心无所不能。

相信通过细心参阅本书，读者将能培养出非同一般的洞察力，能够更加深入地认识和学习自己与他人的沟通和交流技巧，从而能够更加彻底地了解他人，并由此更加透彻地认识自我，最终获得一种比他人更具优势的生存技巧，进而在生活和事业上取得更大的成功。

一言以蔽之：学习解读身体语言密码，掌握灵活利用身体语言的技巧，将会使我们与他人的每一次相逢，都演绎成为一段刺激有趣的、获益匪浅的别样经历。

目 录

上篇 身体会说话——破译心灵的身体语言

第1章 你的身体会说话：无处不在的身体语言	2
你听到身体语言了吗	2
身体语言是如何传递信息、体现情感的	4
身体语言会“说”出最真实的你	5
身体语言的基础和特点	8
破解身体语言密码才能掌握主动	10
解读身体语言的基本规则	12
第2章 自命不凡的大脑：头部显露的语言痕迹	15
基本的头部姿势	15
点头的艺术	17
摇头的奥妙	18
歪着脑袋传递的信号	19
拍打头部的寓意	20
低头不等于退缩	21
摸头发显示出的心理	22
头发张扬出的个性	23
第3章 两汪瞳孔：蕴蓄无尽的潜意识语言	25
瞳孔：最真实的心灵之窗	25
双眸：灵魂的镜子	27
眼神交汇时绽放的光芒	29

探寻你目光的“落脚点”	31
看，还是不看	34
眼波才动被人猜	36
滴溜溜转的眼珠	41
透过眼形看性格	42
请看着我的眼睛	43
第4章 表情最难捉摸，七十二般“语言”变幻无常	45
人心写在脸上	45
捕捉百变表情后的真实语言	47
几种常见的面部表情	48
表情也骗人	51
从左脸判断对方的心意	52
脸型不同的人性格不同	54
额头：胸怀的突显	56
眉毛：生动的点睛之笔	57
耳朵：信息接收器	61
鼻子：性情的写照	62
嘴巴：祸福的门户	64
下巴：泄露你的情绪	68
脖子：公布内心的微妙变化	70
第5章 笑从何来？因何而笑？微笑背后语意深	71
微笑架起沟通的桥梁	71
笑中折射出的性格	74
透析各种常见的笑	75
看你假笑到几时	76
为何微笑会传染	77
大笑有益于身心健康	78
送给女性的微笑建议	80
谈吐方式道出人格特性	81
不同话题带来的信息	82
口头禅背后的个性世界	84





闻声识人·····	87
察言观色·····	92
小细节帮你看透听话者·····	94
听懂对方的言外之意·····	95
第6章 翻手为“云”覆手为“雨”：手和手掌中的语言信号·····	98
巧“手”能言·····	98
手型刻画出的性格秘密·····	100
十指纤纤，心态万千·····	102
手势是一种有力的语言·····	105
手掌有力量·····	109
摩拳擦掌，必有下文·····	111
通行全球的手掌行骗术·····	112
第7章 臂膀上流淌着内心的轻声细语·····	114
解密双臂交叉的诸多信号·····	114
其他的手臂姿势·····	117
肩膀上流淌着的细语·····	118
接触的神奇魔力·····	120
拥抱自己·····	121
第8章 伸出你的手伸出我的手：握手中的控制权学·····	123
握出对方的心思与情意·····	123
怎样通过握手营造氛围·····	126
握手中的控制学·····	127
握手的礼节·····	128
掌控好握手的火候·····	132
巧妙扭转握手劣势·····	133
最不受欢迎的握手方式·····	134
第9章 腿脚不是仅用来支撑身体和走路的：腿脚有话说·····	137
腿脚说话最实诚·····	137
腿部动作会泄密·····	138

典型腿脚姿势大揭秘	140
双腿“从交叉到分开”的玄机	143
站立时腿脚的语言信号	144
双足的丰富心理信息	145
由步伐识人	146
第10章 花样百出的姿势，都在传递些什么信息	149
寓动于静的坐姿百态	149
从站姿透视人的个性	154
由走姿流露出的无声语言	156
睡姿中的潜意识展现	158
其他花样百出的姿势解读	160
第11章 身随心动，身体的角度折射心灵的语言信息	165
45°——最融洽的谈话角度	165
亲密的0°谈话	166
身体角度大有玄机	167

中篇

滴水藏海的世界——解读细节中的身体语言

第12章 积极肯定的身体语言VS消极否定的身体语言	170
积极肯定的身体语言	170
消极否定的身体语言	173
第13章 愁云来袭，处于弱势状态时身体释放的信号	177
展露紧张内心的身体信号	177
压力状态下的身体语言	179
当坏情绪来袭时	180
将世界“关”在外面	181



第14章 衣着打扮透露了主人的心理活动	183
衣着是思想的外现	183
服装颜色透露个性色彩	185
帽子盖不住个性	188
领带中飘逸的无声细语	188
丝袜的诱惑	190
鞋子也会告密	191
淡抹浓妆遮不住真性情	192
第15章 方寸之物的语言乾坤：饰品映衬内心的世界	194
小饰品中自有语言乾坤	194
十指连心，戒指达意	196
环珮玳瑁，心神摇曳	197
眼镜：心灵之窗的另一种展示	198
手提包：个性的代言	199
小巧玲珑手机，包罗万象的心机	200
男人的品位：会说话的腰带	203
第16章 小心！习惯动作会出卖你的秘密	205
头脸的习惯动作	205
嘴部的小动作	206
手的小动作	208
言语习惯的独家信息	209
从笑的习惯识别性情	211
男左女右	212
电话旁的小动作	213
吃饭习惯反映个性	213
从写字笔迹读性格	215
下意识动作透露真实想法	218
第17章 点点滴滴露端倪：兴趣爱好背后的身体密语	219
兴趣何在，隐藏性格	219
音乐是个人心理的真实反映	221

从读书的兴趣看其内心世界	223
动静各自宜：运动爱好体现的思维模式	224
人有别趣：业余爱好显个性	225
旅游偏好有玄机	227
由喜欢的汽车看透对方	228
从爱好读懂女人心	230
第18章 每个人都是天生的表演家：撒谎时的身体语言信号	233
你在说谎，你的身体语言却在坦白	233
为什么你仍然会被骗	236
识破谎言有迹可循	238
看说谎者如何“说”	241
那些撒谎时常见的手势	244
注意撒谎者的“假动作”	246
第19章 空间里的奥妙：高度和身份地位的比例	249
高度与身份地位之间的比例奥妙	249
“高”者生存	251
电视里“大人物”的“登高一呼”	252
点头“哈腰”息怒火	253
高个子也有烦恼	254
身高对爱情婚姻的微妙影响	255
小技巧让你“高人一等”	256
第20章 位置中的讲究：不要擅闯他人的私人领地	257
个人空间：不可擅闯的私人领地	257
空间定位的固定习俗	258
“正中间法则”	260
不得不忍受的“零距离”	261
公共空间里的“集体伪装”	262
当自己的空间被侵犯时	263
影响个人空间需求差异的因素	264
为自己赢得有利的空间	265



下篇

看穿人心——掌控身体语言，掌控人生局面

第21章 猜度心思，遥控对手——面试中的身体语言密码	270
求职面试，让身体语言助你一臂之力	270
面试前的准备工作	272
满面春风来面试	274
面试中的位置	275
面试中的手势与体态	278
如何留下完美第一印象	281
当你面对困难的问题时	283
如何运用身体语言评估面试者	284
面试的结束阶段	286
第22章 职场迷局，天衣无缝——办公室中的身体语言密码	287
破译上司的身体语言密码	287
让自己更像领导	289
上下级间的微妙互动	290
为办公室中自己的身体语言负责	293
同事间的手势语言	296
读懂异性同事间的身体语言	298
第23章 彬彬有礼，魅力四射——交际场合中的身体语言密码	300
从打招呼开始，变陌生人为朋友	300
优雅的举止为你加分	303
控制好你的眼神	305
邯郸学步的妙处	307
你会递名片吗	309
把握时机结束交谈	310
道别的话怎么说	312
如何留下完美的最后印象	313
掌握必要的交际语	315

社交场合的身体语言禁忌	317
分清不同场合的礼仪	318
第24章 把盏相邀，含而不露——商务应酬中的身体语言密码	322
如何在酒场上结交朋友	322
请人吃饭有原则	323
安排席位要仔细	325
吃有吃相	325
喝酒时要注意的规矩	327
酒场说话不简单	329
拒酒同样有技巧	331
如何得体地做东	332
宴席上的话题	334
用餐的风度	335
第25章 亲密接触，风情万种——两性关系中的身体语言密码	336
两性的亲密空间语言	336
突出性别差异的秘诀	341
“我爱你”的身体语言信号	341
异性吸引“五步走”	343
第一次亲密接触	344
亲吻的秘密	345
女人最具吸引力的地方	346
这样做，表示她对你有意思了	348
男人最让女人着迷的地方	350
男女有别，示爱有异	352
第26章 知己知彼，掌控大局——谈判中的身体语言密码	354
看穿身体语言，掌握谈判优势	354
用身体语言影响谈判氛围	356
身体语言伴你掌握谈判全程	357
谈判时的身体语言禁忌	359
谈判礼仪突显综合素质	361



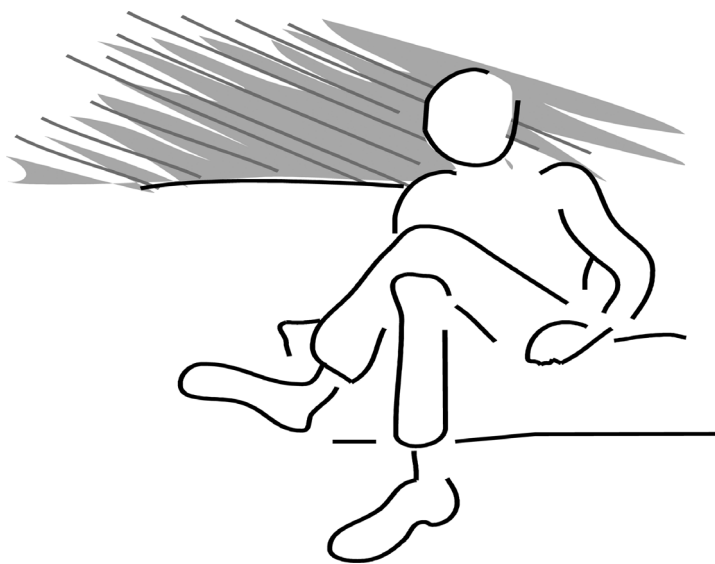
商务交谈礼仪	362
第27章 捕捉信号，拿下订单——销售中的身体语言密码	365
身体语言帮你促销	365
察言观色揣摩客户心思	368
用无声语言赢得客户信任	369
用手势打动客户的心	372
看懂客户消极的身体信号	373
销售中的座位安排	374
助你顺利成交销售大单的小策略	376
第28章 气势磅礴，震撼人心——演讲和致辞时的身体语言密码	378
如何塑造良好的演讲形象	378
演讲时注重面部表情的目光语	380
巧用独具魅力的手势	381
演讲中如何应变与控场	383
当你怯场时	384
看懂听众的身体信号	386
第29章 口语当先，体语殿后——会议和媒体中的身体语言密码	389
成功主持会议的八大准则	389
先入为主，先声夺人	392
从与会者的身体语言探查态度	393
找出谁是想发言的人	395
观察身体信号，控制好会议节奏	396
识别和处理各种会议局面	397
当你面对电视采访时	399
获取左侧的方位优势	400
争取媒介信任，赢得公众的心	401
面对媒体运用语言的“七要”	402
回答记者敏感问题的妙招	403
从何探知名人们的内心不安	405

第30章 文化底蕴，各领风骚——世界各国的身体语言文化差异·····	407
身体语言的世界性与民族性·····	407
当不同文化相碰撞时·····	409
目光礼节的文化差异·····	411
跨文化交际手势要慎用·····	414
当你面对身体语言文化差异时·····	416

上篇

身体会说话

——破译心灵的身体语言



第1章

你的身体会说话： 无处不在的身体语言

你真的了解自己的身体吗？有头有脸？有手有脚？其实更靠谱的回答是类似这样子的：“眼睛是心灵的窗户。”没错儿，我们并不是在研究身体构造，而是在探讨一个更有意义的主题——身体语言。或许你会开始疑惑：身体怎么会有语言、会说话呢？我们的身体毫无疑问地具备这种神奇而实用的能力，只是平时人们疏于观察、运用罢了。下面，就让我们一步步重新了解你最熟悉的身体吧！

你听到身体语言了吗

谈到成功，人们不约而同首先想到的是天赋、性格、能力、知识等方面的因素，认为这些才是成功的必备条件，但却忽视了身体语言。身体语言对人类而言，犹如心灵乐章的演奏者，人类内心一丝一毫的情绪波动，都会通过身体语言奏出无声的旋律，每个看似普通的眼神、手势和动作，都真实演绎着人们的内心世界。其蕴涵的异常丰富的信息，多角度、多层次地揭示了人的情感、态度、智慧和修养。如果能够正确解读身体语言，无疑能让自己在人际交往中明察秋毫，抢占先机。

那么，到底什么是身体语言呢？身体语言又称体语，即信息发送者把要发送的信息，通过仪表、姿态、神情、动作输送到信息接受者的视觉器官，再通过信息接收者的视觉神经作用于大脑，从而引起积极反应，实现信息发送者的目的。具体到每个人的身体语言，主要是指他从实现其活动的目的出发，通过自己的仪表、姿态、神情、动作等，将自己的指令、意向传达给他人，以达到影响或支配他人的目的，使活动按照自己设计的方向进行。