

语言口才艺术文库

无声体语

——体态语言传递心声

主编：舒静庐 邱冬



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

语言口才艺术文库

舒静庐 邱冬 主编

无声体语

——体态语言传递心声

王春 编著

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

校园活动设计·语言口才艺术文库/舒静庐, 邱冬主编.
—北京:中国环境科学出版社, 2005. 12

ISBN 7-80135-694-2

I. 校... II. ①舒... ②邱... III. 校园活动-中国-科普 IV. J522

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 093528 号

语言口才艺术文库

主编 舒静庐 邱冬

中国环境科学出版社

学苑音像出版社

出版发行

北京一鑫印务有限公司

2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 189 字数: 3600 千字

ISBN 7-80135-694-2

全二十四册定价: 598.80 元 (册均 24.95 元)

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C.: 100024 Tel: 010-65477339 010-65740218 (带 Fax)

E-mail: webmaster@BTE-book.com http://www.BTE-book.com

编委会名单

主 编 舒静庐 邱 冬

编 委(以姓氏笔画为序)

天 戈	天 舒	王 春	孔淑红
石风华	江 平	邱 冬	刘文霞
诗 云	周学锋	周泽华	张艳清
高 阳	徐平华	贾文言	谈家水
舒 丹	静 庐		



前言

口才才是最神奇的人生技能，语言艺术充满着无穷的魅力。一张嘴，可以兴邦，也可以覆国。一句话，可以功成，也可以业朽。可见，掌握语言艺术对事业有多么的重要，拥有好口才，对人生又是多么的宝贵。

常言道：话不说不透，理不辩不明，事不言不成。语言艺术在生活中无处不在，并且举足轻重。人的一生时时刻刻都需要语言的帮助，从为人处世到人际沟通，从求人办事到合作共事，从家庭生活到情感交流，处处都离不开语言的传递。一个在

前言

生活中受人爱戴、在交往中受人欢迎、在事业上受人尊重的人，必定是一个说话有艺术、口才有技能的人。

21 世纪，社会更加开放化，生活更加信息化。随着人际交往的日益频繁，人们相互之间交流信息，沟通思想，增进感情，办成事情，都必须要有有一定的语言交际能力。不善言谈，你就很难被现代社会所接纳，不会说话，你就很难体现自身的价值。是否能说、会说和善言、巧言，实在是影响每个人的人生得失与事业成败的关键因素之一。所以，培养和提高自已的语言能力，开发和锻炼自己的口才艺术，则是现代人驾驭生活、改善人生、追求事业成功的必由之路。

语言与口才艺术，不单纯是说话的本事，更是一个人综合能力的真实体现与巧妙发挥。我们自身的个性、形象、品格、知识、修养等等素质，都能为口才艺术加分或减分。我们虽然每天都在讲话，但未

前言

必都能把话说得恰到好处；虽然人人都能说话，但未必都能把话说得滴水不漏。你的形象美好，说话就能让人爱听；你的知识丰富，说话就具有哲理；你的修养出众，说话就具有感染力；你的品格高尚，说话就有份量；你的声音优美，说话就能打动人；你的语言幽默，说话就能征服人心。反之，一个品性恶劣、心理阴暗，道德卑下，才疏学浅的人，即使再能说、再会说，其言也不会动听入耳，其话也不会让人信服。所以，掌握语言艺术，拥有出色口才，需要不断地学习、培养和在实践中锻炼，需要不断地提高和增强自己的素质和综合能力。

事实证明：人一生的成功与口才的能力是成正比的，因为口才代表了一个人的思想与智能。但没有一个人生来就是语言大师。为了实现人生的理想，创造事业的成功，从现在起，就应全方位提升自己的语言能力，迅速培养自己成为出色的说话高

前言

手。

这套《语言与口才艺术文库》，通俗而生动地论述了语言艺术的内容，全面和具体地介绍了锻炼口才能力的方法。

它涉及的内容广博，介绍的知识鲜活，既有对语言艺术真谛的总体阐述，又有对语言艺术精髓的构成要素的分析；既有对语言艺术训练方法的指导，又有生活语言艺术的培养途径的介绍。是一部成功口才学的百科全书。

交往的目的是为了疏通人脉，人生的目标是为了走向成功。有了好口才，可以使你少走弯路，一路前行，可以使你广交朋友，加速成功。因此，我们每个人都应努力把自己培养成为一个想说就说，说就说好的语言艺术家。

《语言与口才艺术文库》，愿在你的人生之旅中，与你一路同行，助你成功。

CONTENTS

目录

CONTENTS

一、无言体态，寓意丰富

1. 人的体态是一种无声的语言 (2)
2. 从人体姿态表现中解读人意 (5)
3. 特点鲜明的人体姿态语言 (8)
4. 体态语言是传递信息的特殊方式 ... (15)
5. 不同的民族具有不同含义的体语 ... (20)
6. 时代发展赋予了体语新意 (30)
7. 社会风情塑造出多彩的体语 (35)
8. 体态语言的临时性、规定性 (40)

二、解读体语，魅力纷呈

1. 运用体态语言的基本原则 (44)
2. 学会正确理解他人的体语 (46)

CONTENTS

3. 了解体态语言的“类辞格” (49)
4. 解读表情语言的奥秘 (58)
5. 解读目光语言的奥秘 (64)
6. 解读手势语言的奥秘 (66)
7. 解读肢体姿态的语言奥秘 (69)
8. 解读行为习惯的语言奥秘 (71)
9. 解读服饰装扮的语言奥秘 (74)

三、表情语言，传递心声

1. 脸是一个人最有代表性的名片 (82)
2. 面部表情是感情的晴雨表 (85)
3. 表情：透露情报的信息之窗 (87)
4. 没有表情的人并非没有感情 (93)
5. 微笑是消除陌生感的心声 (94)
6. 不同的笑代表不同的性格 (99)
7. 有优点也有缺点的害羞者 (103)

四、目光传情，心灵窗口

1. 眼神不看对方，没有好感 (106)

CONTENTS

2. 撇开对方视线，性格主动 (107)
3. 眼看远处，对谈话心不在焉 (109)
4. 不同的转动，内心动向不同 (110)
5. 蔑视的眼神不一定有蔑视心理 (112)
6. 戒备的眼神代表不信任或敌意 (113)
7. 不满的眼神，可能毫无表情 (114)
8. 仔细领悟目光语言的运用方法 (116)

五、手势语言，意会心领

1. 手势是有声语言的必要补充 (120)
2. 认真领会手势的分类 (122)
3. 常用手势的蕴含意义 (124)
4. 不同的握手表示不同的内心 (127)
5. 不同心态的握手方式 (130)
6. 注意把握手势三十式 (133)
7. 从手势中读懂内心秘密 (139)

六、肢体语言，言外寓意

1. 姿态语的含义 (152)

CONTENTS

2. 站有站相，坐有坐姿 (156)
3. 适当把握交谈距离 (158)
4. 注意空间距离的选择 (159)
5. 正确运用麦克风 (161)
6. 理清躬身与地位的关系 (162)
7. 时刻注意权力的显示 (165)
8. 形形色色的体态语言 (169)

七、行为习惯，折射个性

1. 举手投足是气质的外延 (180)
2. 饮酒嗜好与性格 (181)
3. 握杯姿势辨性情 (184)
4. 吃相中露本性 (185)
5. 爱吃甜食的男女本性透视 (188)
6. 不同心境下的休闲习惯 (190)
7. 抽烟者的心态扫描 (195)
8. 挑食习惯代表的另类心声 (199)

八、服饰打扮，先声夺人

1. 七分口才须得三分着装 (204)
2. 风度是内在气质的自然流露 (213)
3. 认真选择衣着的款式 (215)
4. 把握好服装的颜色 (218)
5. 精当地选择饰物 (220)
6. 注意鞋子的选择和搭配 (223)
7. 不同性格的着装打扮 (224)



三、新的一天——晨练

无言体态，寓意丰富

日昨各埠郵政匯兌... 人財物等項向意... 金銀

世界日報 中華民國八十四年九月十四日 星期三

会排我进入。左

田合著 中国书画文

青島市人只眼責部音——來

吸再 合適有最 圖其 應前 備考

彈言勸商育育好阿 計 泰本用是只人附資

聯合專刊

古井映晴 共濟內閣 野來添 順治自養 爭量補出

謝金燕

游尖有語 译甲主印人 齊來用合 卷二 三 源 於其



1. 人的体态是一种无声的语言

体态语言是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。

一个人的体态语言，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、意向传答给他人，以达到影响和支配被领导者的目的，使活动按照自己设计的方向进行。

体态语言和有声语言是语言的两种形式。人们在社会交往活动中，有二者单独使用，有时将二者合用。

首先，就其二者单独使用来看，如有人只用有声语言传递信息，其间没有（相对而言）体态语言配合；再如，有的人只是用体态语言传递信息，其间没有有声语言配合。著名喜剧大师卓别林，就是一位著名体态语言大师，他就是凭着自己的各种体态来把各种剧情内容生动地传达给观众的。

其次，就其二者合用来看，人们在用有声语言发送信息的同时，往往要辅以体态语言，即我们过去常说的“以姿势助演说”之类。一般说来，人们总是把有声语言和体态语言结合起来运用，只不过有技巧高低之分。

一、无言体态，寓意丰富



人类最古老的交际手段就是有声语言，而人们在说话时是离不开表情动作的。有研究表明，在远古时代，人类的有声语言还不太发达的时候，交际时表情动作格外丰富。就是到了人类的有声语言丰富发达以后，交谈时表情动作也仍是必不可少的。我们的祖先早就意识到了这一点。

战国时期的著名思想家孟子说：“征于色，发于声，而后喻。”也就是说，说话要表现在神态上，表达在言辞中，才能被人理解。孟子是一位十分擅长辩论的人，他从大量的口语交际实践中发现，有声语言的不足，需要用神态去补充，才能更好地达到交际的目的。另一位语言大师西汉的司马迁在记述战国时赵国使臣蔺相如不辱使命，维护国家尊严，完璧归赵的动人情节时写道：“秦王坐章台见相如。相如奉璧奏秦王。秦王大喜，传以示美人及左右，左右皆呼万岁。相如视秦王无意偿赵城，乃前曰：‘璧有瑕，请指示王。’王授璧。相如因持璧却立，倚柱，怒发上冲冠，谓秦王曰：‘大王欲得璧，使人发书至赵王，赵王悉召群臣议，皆曰，‘秦贪，负其强，以空言求璧，偿城恐不可得。’议不欲予秦璧。臣以为布衣之交尚不相欺，况大国乎？且以一璧之故，逆强秦不欢，不可。于是赵王乃斋戒五日，使臣奉璧，拜送书于廷。何者？严大国之威以修敬也。今臣至，大王见臣列观，礼节甚倨；得璧，传之美人，以戏弄臣。臣观大王无意偿赵王城邑，



无声体语

故臣复取璧。大王必欲急臣，臣头今与璧俱碎于柱矣。’相如持其璧睨柱，欲以击柱。秦王恐其破璧，乃辞谢固请，召有司案图，指从此以往十五都予赵。”在这一段生动的描写中，蔺相如“持璧”的行动和“睨柱”的神态同铿锵有力的语言相呼应，取得了十分突出的表达效果，以致强暴的秦王也不得不赶紧道歉。如果只说“臣头今与璧俱碎于柱矣”，但表情木然，站在那里没有任何行动，就绝不可能取得上述的表达效果。

语言口才艺术文库

人类的动作、表情是本能性的，每个人平时说话都会不知不觉地做出某些表情动作。人们说话时变化的目光，或喜或怒的神态，举手投足的动作，经常同所表达的内容密切相关，同时也反映出说话人的修养水平。事实上，你同另一个人见面，虽然尚未正式开口说话，但交际活动已经开始，双方的眼神、表情、动作都在传递着信息。说话时对方除了听，还在看。皱眉头，嘴角向下撇，那显然是话不投机；和颜悦色，笑脸相对，说话就易于顺利进行。因此，在口语交际过程中，我们必须给这种无声的体态语言以应有的位置。如果在说话时能够恰到好处地运用体态语言，就能够使重点突出，并富有感情、形象生动，因而更富有吸引力和感染力，交际的效果会比单纯凭借有声语言好得多。大家知道，电视的宣传效果比起电台广播更突出更明显，重要原因之一就在于，电视节目同时作用于人的视觉和听觉，而电台广播却只作用人的听觉。