



体态语言大全

ALLES ÜBER KÖRPERSPRACHE

赛弥·莫尔肖 编撰 托马斯·克林格 撰影
贾慧蝶 译



同济大学出版社

体态语言大全

ALLES ÜBER KÖRPERSPRACHE

赛弥·莫尔肖 编撰
托马斯·克林格 撰影
贾慧蝶 译



同济大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

体态语言大全 / (奥) 赛弥·莫尔肖编撰; 贾慧蝶译. —上海:
同济大学出版社, 2005.3

ISBN 7-5608-2928-7

I. 体... II. ①莫... ②贾... III. 形态语言
IV. H026.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第137587号

Title of the German edition: Alles ueber Koerperspraeh / Prof. Samy Molcho ,
©1995 By Mosaik Verlag, Germany, Through Lin Book & Media Agency (in Chinese)

体态语言大全

作者 赛弥·莫尔肖 编撰 贾慧蝶 译
责任编辑 徐国强 责任校对 徐春莲 装帧设计 潘向葵

出版 同济大学出版社
发行 (上海四平路1239号 邮编200092 电话021-65985622)
经销 全国各地新华书店
印刷 同济大学印刷厂印刷
开本 787mm × 1092mm 1/16
印张 13.25
字数 345000
印数 1-5100
版次 2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷
书号 ISBN 7-5608-2928-7/H·363
定价 22.00元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换



前言

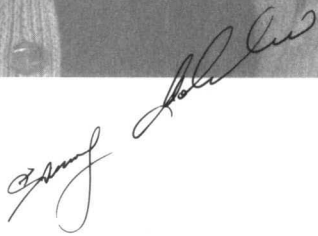
人类总是在寻找新的事物，追逐最新的成就，这推动我们不断向前，奔向
我们称之为进步的事物。

很遗憾，同样的推动力也会使我们远离自我。因此，只有维系我们的本原，
只有把精神和行为回归到合而为一的初始言，才能帮助我们找到自我。

水是一种原始要素。它是柔软而充满活力的，能够不成问题地顺应任何一
种形式，适应任何一种容器，但又不会失去本身的特性。

人与人之间的关系和交往，同样也应该如此。体态语是一种流动的元素，
处于不断变化的状态中。在每一次碰撞中采取新的形式，就像某一容器里的水，
但性质始终保持不变。体态语表达我们的愿望、情感、意志和行为。它体现了
人的自我。

本书试图问答由于我们自身异化而产生的种种问题。这是些人人都会碰到
的、而往往不敢提出的问题。我们的目的是找到通向自我和他人的道路。



目 录

前言



第1章 身体会说话·····3



第2章 天生的身体信号·····29



第3章 社会信号·····42



第4章 男人和女人·····62



第5章 表象和真实·····86



第6章 情感语言·····117



第7章 肢体语言·····131

本章目录

1. 什么是体态语? /3
2. 这种交际可以理解为一种语言吗? /3
3. 是不是说, 身体首先表达的是一种需求呢? /3
4. 是不是所有的身体信号从一开始就都具有交际性呢? /4
5. 这样的状态不是经常被认为是进行交际的要求吗? /5
6. 在这种场合, 哪种态度是正确的呢? /5
7. 怎样才能看出, 给人提供帮助是一种干扰, 而不是受欢迎的呢? /5
8. 还有其他不具备对话性质的动作吗? /6
9. 上面这个案例中所描写的体态语信号在任何时候, 对任何人都是明确无误的吗? /6
10. 体态语的信号是可以解释的吗? /6
11. 为了正确地进行阐释, 为什么必须拥有大量的信息呢? /7
12. 我如何能够确定对别人施加影响的方式呢? /7
13. 第一个问题是, 我如何确定是否对别人产生了影响呢? /9
14. 这就是说, 如果我想施加影响, 就必须注意, 对方是否起了变化呢? /9
15. 如果对方作出了反应, 是否同时也表明他接纳了我的信息呢? /9
16. 如果对方对我的信号没有反应, 那会怎么样呢? /9
17. 我怎样确定我的信号引起的反应是积极的呢? /10
18. 那么, 怎样才能看出对方的反应是消极的呢? /10
19. 能不能说, 我们的身体具有一些基本反应呢? /10
20. 这类开放式的动作是如何表现的呢? /10
21. 充分地舒展, 也是一种表示无所畏惧的信号吗? /11
22. 属于身体基本反应类型的, 除了开放式的动作以外, 当然也有封闭式的。后者又是如何表现的呢? /11
23. 这听起来有点像一种远古时期的举止, 能举个例子吗? /11
24. 封闭式的动作是由什么引起的呢? /12
25. 封闭式和开放式的动作有哪些基本类型呢? /12
26. 可以说, 这些都是开放式的动作吗? /12
27. 逃逸型的动作是如何引发的呢? /13
28. 如果逃逸的反应受到了遏制, 会发生什么情况呢? /13
29. 那第四种基本反应类型是什么呢? /14
30. 人在求助时, 一定是使用一种开放式的动作吗? /14
31. 屈服也属于人的基本反应类型吗? /14
32. 这一切听起来好像都很消极。有没有一种积极的屈服呢? /14
33. 我们究竟为什么要作用于人和物呢? /15
34. 说到我们自己身体内部发生的一切, 那“变化”又意味着什么呢? /15
35. 体态语所显示的精神和肉体之间的关系要比一般想象的更密切吗? /16

36. 体态语言跟有声语言相关吗? /16
37. 消极的想法会改变人的体姿吗? /17
38. 我能训练对体态语的洞察力吗? /17
39. 如果有声语言和体态语言之间发生了矛盾, 是不是身体总是对的呢? /18
40. 这类矛盾的具体表现是怎么样呢? /18
41. 这两者都是通过体态语表达的吗? /18
42. 体态语也会说谎吗? /19
43. 对方能看出客套和由衷的微笑之间的区别吗? /19
44. 我能看出别人是言不由衷的吗? /20
45. 体态语对我自己本身有什么作用呢? /20
46. 这些动作都是无意识地进行的吗? /21
47. 但是, 体态语的词汇量不是比有声语言中的抽象词汇量要少得多吗? /21
48. 在很多情况下, 有声语言不也是在翻译体态语言吗? /21
49. 有声语言能取代体态语言吗? /23
50. 人是否有能力只用左半脑或右半脑接受一个情景呢? /23
51. 感受情感有什么重要意义呢? /25
52. 别人的情感, 即使我们看来是不合理的, 我们也应该接受吗? /25
53. 我们为什么经常会在自己的情感上栽跟斗呢? /25
54. 为了正确理解符合人的情感的体态语的内涵, 必须注意什么呢? /25
55. 节奏和速度会改变动作的内涵吗? /26
56. 即使显示一种冲突, 体态语的意思也是不含糊的吗? /26
57. 哪些因素会影响体态语的表达意义呢? /26
58. 对体态语的理解, 特别是在今天, 具有特殊的意义, 这是从哪个角度来看的呢? /27

第 1 章

身体会说话

1 什么是体态语?

说到体态语,我们的基本认识是:身体跟周围环境始终进行着交际。

2 这种交际可以理解为一种语言吗?

一旦有人感知到身体的信号,并作出反应,就产生一种新的语言。

人的愿望通过身体表达出来,或是遵循内心的意向,或是对外界的刺激作出反应。

3 是不是说,身体首先表达的是一种需求呢?

也可以说是一种防卫。内心需求的表达总是积极的,因为它传递愿望。对外界提供的事物的反应可以是积极的,也可以是消极的。能让人看出这一类或那一类需求的信号,我们称之为体态语。



双方都没有显示主动性。男士的脸上毫无表情。两臂下垂,放在身体两旁。这样是不会激起对方反应的。女士的身身后仰,重心放在后面的腿上,就是说,她没有迎合对方,还两臂交叉,筑起一道屏障。

4 是不是所有的身体信号从一开始就都具有交际性呢？

不是的。许多动作只是表示一种状态。从一些身体信号上我们可以看出，这个人是在伤心的、还是快乐的，是疲倦的、还是兴致勃勃的。但是，这些信号并不是一开始就是为了让别人看到、听到或作出回答的。



本图的情景与上图迥然不同：男士的身体略微前倾，靠近对方。但是开放性的体态表示没有逼迫她的意向。他的左手——情感手，是活跃的，大拇指和食指在指示某样精美的事物，这从他的面部表情也可以看出。这使得女士放松一些，两臂不再交叉，身体不再支在后腿上，重心朝前移。

5 这样的状态不是经常被认为是进行交际的要求吗？

是的。即使这些状态并不表明要开始对话，但是，由于在另一个人身上唤起了对自己经历过的状态的回忆，就形成了交际的行为。例如，有一个人单独坐在长凳上，他的表情很清楚：不想被人打扰。这时，有一个人在其旁边走过，看到了这个孤独的人，马上就会产生两种紧迫的行为方式：或是尊重这个孤独人的自我封闭状态，或是感到自己被激发了社会责任心，就会去问这个人，发生了什么事，要不要他帮忙。

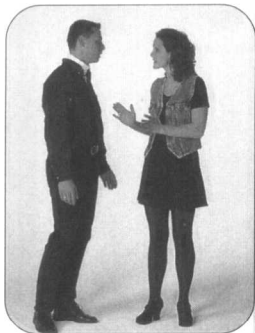
6 在这种场合，哪种态度是正确的呢？

这很难说。这个孤独的人希望别人帮他摆脱这个状态吗？或许他觉得自己受到了干扰吗？由于他是有意一个人呆在那里的，因而只有看他对我们态度作出什么反应，才能作出回答。

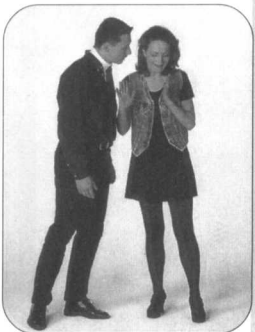
7 怎样才能看出，给人提供帮助是一种干扰，而不是受欢迎的呢？

在不同的文化中，有不同的方式。如果在北纬地区，这很简单：谁要是想一个人待着，干脆走到自己的房间里，把门关上。在地中海地区，人们主要在露天活动，而大部分是在一个群体中。可以观察到这样一个令人印象深刻的场面：在一群人中间，有一个人蜷缩着身子坐在那里，目光朝里，这时没有一个人会去打扰他，就像他不在场似的。直到他的目光再度向外开放，这个状态才算结束。

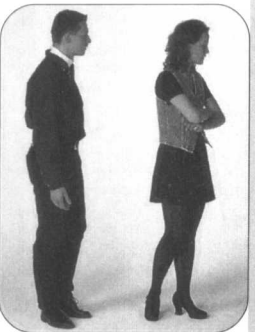
谁要是真正把自己封闭起来，也就不希望别人来打扰他。但是，如果他不时地向众人或者某个人投去目光，并发出这样的信号：“你看到我现在是处在什么境地吗？”，那么这背后往往隐藏着求救的信号：“帮我摆脱出来吧！”



一对青年男女在讨论问题。男士的位置略占下风：两腿不是站得很稳。而女士站立的位置比较有利。她的体态是开放的，但是手和肩膀的姿势则显示她想抓住某样东西。



男青年想对她进逼，却被她“冷冷”的肩膀挡住。



最后，男青年孤零零地站着，交际宣告终止。

8 还有其他不具备对话性质的动作吗?

有些目的性很强的动作，完全可以看作是一种行为的信号。例如，某人去抓一个杯子，我们就知道，他想喝水了。如果杯子不是放在他伸手即可拿到的地方，为了抓到他所想要的东西，他就要探出身子。这时，也许另外有一个人注意到了他的意图，不需要对方一个求助的眼神或话语，就把杯子推了过去。这个口渴的人有什么感觉呢？他可以把这个看成一种善意的关心（“瞧，您很理解我，虽然我什么也没有说。”），他并没有意识到，是自己的身体表现出了一种难以被人忽视的窘境。不过他很高兴自己受到了关注。不请而至的帮助，也可能会使他感到不快，他的反应是消极的：“我不需要帮助，我自己会想办法的。”他的目光里充满了戒心。

我们身体所表达的话语是明确无误的，这一点我们经常意识不到。对那种原本不具有交际特性、但确实能形成交际的体态语信号，这个例子是很典型的。

9 上面这个案例中所描写的体态语信号在任何时候，对任何人都是明确无误的吗？

身体信号最初的功能确实是明确的，可是在对它进行阐释时，却产生了歧义，因而容易造成与周围环境的冲突。因此必须了解，同一个动作，对不同的人会产生什么样不同的效果。每个人都有自己能接受的框架，即期望和意向的框架，这就是阐释的角度。因此，对每个动作的理解也就不尽相同了。

10 体态语的信号是可以解释的吗？

如同每种信息一样，身体的动作也是可以解释的。我们

这个时代有一个倾向，即把一切都客观化了。在处理体态语时，应该将此纠正过来。因为无论是表达，还是被感知，体态语都是具有主观色彩的。这里充满冲突和潜在的抗争。我们获得的信息越多，就越能精确地处理体态语。

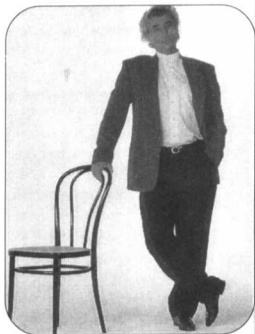
11 为了正确地进行阐释，为什么必须拥有大量的信息呢？

我想以一个小小的部落与我们现代的大众社会的区别为例，来解释这个问题。在一个部落里，人们从出生开始，彼此就很熟悉，几乎亲如手足。许多事情——不能说所有的事——大家都很熟悉：他的愿望、他的情绪、他的反应等等。特殊的信号都根植于人人都耳熟能详的信息里——当然，这也可能是危险的事，因为结论不一定总是正确的。因此，一个人暂时造成的印象不足以构成一个信息，某些信号或是太弱，或是不能认定，因此毫无作用，因为年经月久，一切都已定型了。

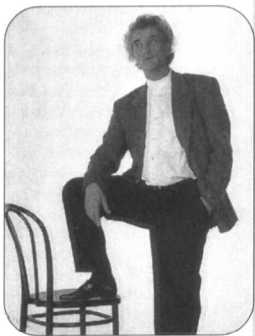
而在现今的社会里，人们几乎都是隐姓埋名地生活着。我们会不断地面临跟别人初次见面的事实。对方不了解我的情感、立场、思想、我的世界观、我的愿望、梦想和意图等。如果我发出一个信号，这后面有什么背景，别人是不知道的，因此他对我发出的信号作出的解释，就很难跟我所熟悉的人一样。如果他事先了解我的情况，可能会对我的行为作出完全不同的解释。

12 我如何能够确定对别人施加影响的方式呢？

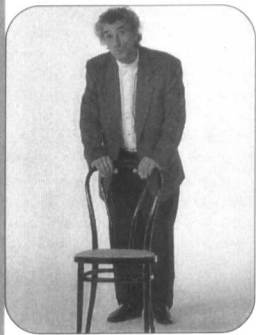
问题首先是，究竟能不能产生效果。某些信号或是太弱，或是不能认定，因此毫无作用。



这些形象都属于炫耀的姿态。图中的这位先生是在表明，他可以随意地靠单腿独立。不过，一个支撑点还是需要的，这多少有损于一个强者的形象。他的情感手——左手一藏起来了，试图掩饰自己的真实情感。



炫耀的架势也可以通过刻意打破常规来让人信服。把脚踩在座位上，常人不会这样做的。貌似漫不经心的姿态，纯属作秀。右手在准备行动，左手却藏起来了。



这个体态给人的印象是软弱无力的。两腿并拢，好像是一个听话的孩子。他的身子微微前倾，但是不敢占据太多的空间，两手抓住椅背作为支撑。



叉开双腿，坐在翻转的椅子上，既是表现一种优越感，又是一种占据领地的要求。不过，这位先生显然还需要椅背的保护。他想要在比较牢靠的位置上，寻求直接对话的机会，但是他的活动余地不大。

13 第一个问题是，我如何确定是否对别人产生了影响呢？

这个很简单：如果我对别人产生了影响，对方一定会在某些地方起变化。这种变化可以表现为一个动作，表现在脸部表情、内心活动的外露上，例如脸红。无论如何，会出现变化，即使是一个小小的变化。

14 这就是说，如果我想施加影响，就必须注意，对方是否起了变化呢？

是的。正因为这样，我们要看着别人，目的是想知道，他是否有反应。而反应就是一种行动。行动表现为运动，表明对方接收到了我发出的信号。

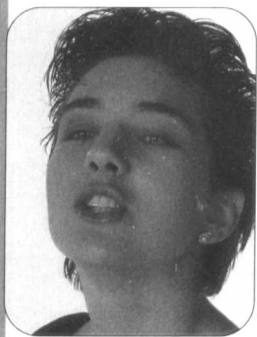
但是当我接受了某种新的信号以后，决不会停留在先前的状态。在我身上也发生了某种变化。

15 如果对方作出了反应，是否同时也表明他接纳了我的信息呢？

肯定不是。只有发生了某种变化，我被“移动”了，我才可以表态。

16 如果对方对我的信号没有反应，那会怎么样呢？

我会被迫增强信号——语言的，或非语言的，因为我相信没有跟他接上头，尽管我最初并不打算这么用劲。



接受性的口型在广告中有很高的地位。其重要性在于暗示自己在享受某种东西。更重要的是，观察者可以期望，广告所提供的产品，同样也能给他们提供一份享受。

17 我怎样确定我的信号引起的反应是积极的呢？

这很简单。反馈的信号如果是积极的，则身体的活动就是自由的、放松的。所有能使身体舒展、朝我开放的信号（例如手的动作），都能证明我收到了积极的效果。要是有人随着我的信号在空间内更自由地活动，就表明反应是积极的，因为他显得很舒心。一个人如果身子往后靠，头微微偏向一边（使颈椎放松），两臂张开，脸朝我微笑，说明他心情开朗。他的动作就会显得和谐、协调。这一切都表明，我取得了积极的效果。

18 那么，怎样才能看出对方的反应是消极的呢？

跟积极的反应相反：他的身体会变得僵硬，好像皮肤都收紧了；关节有点僵直，最终是人僵持不动。或许这是由于他害怕会走错一步所致，因而动作僵化，全身或部分肢体后缩。

19 能不能说，我们的身体具有一些基本反应呢？

我们可以把基本反应简单地概括为开放式的和封闭式的两种。开放式的动作总是在人受到一个积极的刺激时出现的：我向世界敞开心扉，因为我既没有什么需要隐藏的，也没有什么可以害怕的。就好比心灵的门、窗都敞开着，不怕盗贼和不速之客光顾。反映在身体上的是：肌肤放松、两臂张开。我不需要保护我柔软的腹部，也不需要以上臂作为屏障，挡住我的上半身。我的动作是流畅的。与开放式的动作相反，僵持不动的姿态表明我处于警戒状态，两臂移动至保护身体的位置。

20 这类开放式的动作是如何表现的呢？

一个重要的特征是手心朝上。要是手心向下的话，我们很

少会举起双臂，或者向两旁伸展。如果我把手心朝外翻转，继续移动，两臂就会自动向上，离开身体：我毫无保留地展现自己，表明我不害怕周围的人。我的胸腔是廓开的，不是往前推，而是向对方敞开，这样，肺部就可以自由呼吸，我就可以充分地舒展自己。

21 充分地舒展，也是一种表示无所畏惧的信号吗？

是的。这种舒展可以感染人，除非它以牺牲别人的利益为代价。婴儿在吃到甜的东西时，通常会发出微笑，使脸蛋变宽，手臂也会张开。如果尝到了酸的东西，他的脸部肌肉就会收缩：逃避动作的第一个信号。

22 属于身体基本反应类型的，除了开放式的动作以外，当然也有封闭式的。后者又是如何表现的呢？

首先是皮肤收紧，当然这也会使肌肉僵直，就是说，我的活动能力降低了；腹部缩进，好像我试图用后背去保护柔软的腹部似的；胸部后缩，两臂护住身体的中部，头部也缩进去，膝盖紧靠身体，好像我的背部能够像乌龟壳一样张开似的。

23 这听起来有点像一种远古时期的举止，能举个例子吗？

我们只要去观察某一个动物就说明问题了。以猴子取食为例，它会把食物放到胸前，身子蜷成一个球，因为背部能最有效地保护猎物不被抢走。

人也经常会弯下身子，护着食物，眼睛还会不时地左顾右盼。

24 封闭式动作是由什么引起的呢？



这是一个务实型的形象。这位男士头往前挺起。他知道自己想干什么。大拇指显示出他要支配事物的愿望。两个手掌之间狭窄的通道则表示：没有妥协的余地。

25 封闭式和开放式的动作有哪些基本类型呢？

我认为有5种类型：进攻型、逃逸型、躲避型、求助型和屈服型。

首先来说进攻型。每个运动的方向总是朝前的。这时，人的胸脯明显挺起，目光直视目标（或者对手）。所有的动作都服从我的意图，即达到我的目标。不论是追逐一个猎物、一个职业、一个想法、一个理想——主宰我的始终是向前的追求。



强壮的下巴是远古时期表示咬嚼力强壮的信号。把手托在下巴上，其潜台词是：我需要——“能咬住地方的论据”！侧视的目光表明，他正在寻找这个目标。

26 可以说，这些都是开放式的动作吗？

所有这些动作，目的性都是很强的，要求敞开身子。没有一个人会缩进胸脯去追求一个目标。一切动作都是泾渭分明、毫不含糊的。另一个特征是坚实地接触地面。无论是进攻，还是防守，我都需要力量，而这种力量总是得靠接触大地来汲取的，它提供给我们一个基础。以空手道的练功为例，运动员总是先叉开两腿，站稳脚跟，即找到一个支点。伽利略就曾说过：“如果你们给我一个宇宙里的支点，我就能让地球转动起来。”

而第二种基本反应——逃逸型动作就不同了。人类的一个原始本能反应就是逃逸。其主要前提是绷紧肌肉，而这是在动态的运动过程中，通过肌肉的一张一弛形成的。