

# 破解身體

## 語言密碼

周永輝 編著

解析人類最神祕的身體信號，  
掌握比說話更有效的溝通技巧，  
助你走向成功。



2010/1

# 破解身體 語言密碼



周永輝 編著

解析人類最神祕的身體信號，  
掌握比說話更有效的溝通技巧，  
助你走向成功。



中華書局

□ 責任編輯：高林  
□ 裝幀設計：高林

# 破解身體語言密碼

---

□

編著

周永輝

□

出版

中華書局（香港）有限公司

香港銅魚涌英皇道1065號東達中心1306室  
電話：(852)25250102 傳真：(852)27138202  
電子郵件：info@chungwabook.com.hk  
網址：http://www.chungwabook.com.hk

□

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號  
中華商務印刷大廈3字樓  
電話：(852)21502100 傳真：(852)24073062  
電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□

印刷

美雅印刷製本有限公司

香港觀塘榮業街6號海濱工業大廈4樓A室

□

版次

2009年1月初版

© 2009 中華書局（香港）有限公司

□

規格

大32開(210×140 mm)

□

ISBN：978-962-8931-07-1

# 破解身體語言， 掌控交際勝局的關鍵

當今社會，生活節奏越來越快，工作環境越來越複雜。怎樣在最短時間內了解一個人？怎樣和第一次見面的陌生人拉近距離？怎樣找到交流方喜愛的話題？怎樣不動聲色地了解別人的內心呢？

這都得依靠細緻入微的觀察。

本書娓娓道出人們在肢體動作、服裝打扮等方面暴露出的性格、思想上的“破綻”！

也許你還沒有意識到一個小小的動作中卻蘊藏着大玄機；衣服的颜色、鞋跟、佩戴的手錶，甚至於一條領帶都能反映出一個人的性格甚至人生觀；而一個人的五官、臉型也能泄露出有關他本性的情報……凡此種種，不一而足。

在閱讀本書的過程中，你不妨把自己的身體語言和

書中的分析相對照，你會發現真實的自己。把這些方法應用在周圍人的身上，察人觀相，結果也會八九不離十，或許還會有意外的收穫——先前還覺得捉摸不透的那個同事，現在終於知道了他潛藏的心理和本來的性格特徵，也知道以後該如何與他相處了。那個講究禮儀的部門經理，做甚麼事都一板一眼，遲到半分鐘也會自責，連工資都能算出幾分幾釐來。千萬不要以為他禮貌隨和、易於交往，其實這種人拘泥於細節，對芝麻點的事都會很在意，弄不好會大發脾氣，與之相處肯定會讓你疲倦不堪……

以上只是簡單說明了一些破解身體語言的效用。在生活中和工作中，只要你多與人互動、多觀察，多積累經驗，你也能擁有驚人的破解別人身體語言的能力。如果你能破解所接觸的人之身體動作透露出的心理和情感，以後你只要做出深入他心的舉動，還怕不能贏得對方的好感和信任嗎？雖說“人心隔肚皮”，但只要擁有了實用的破解方法，你也能成為“心理學家”、“識人高手”，輕鬆看透人心。

本書教你在最短的時間內了解一個人，幫你練就特別的觀察力，指導你通過觀察身體動作，看透對方的心思。讀完本書，你就會擁有像輕搖鵝毛扇的諸葛亮那樣胸有成竹、見微知著、一切盡在掌握中的自信。



# 目錄

破解身體語言，掌控交際勝局的關鍵

I

## 運用身體語言的妙處

# 1

001

- 全人類的通用語言——身體語言 002
- 身體語言產生的根源 004
- 身體語言是反映人內在世界的鏡子 006
- 肢體的細微動作隱藏着甚麼 008
- 舌頭會說謊，身體則不會 011
- 利用身體語言認識和表達自我 013
- 如何判斷對方有隱瞞 015
- 身體語言消除人際溝通的障礙 017
- 得體的身體語言彰顯你的魅力 019

## 觀相察心的祕訣

# 2

023

- 表情是情緒的直接反應 024
- 以表情窺探對方心思 028
- 從嘴的動作了解對方 029
- 看笑巧辨人 033
- 以手觀心 036

## 眼睛是心靈的窗戶

# 3

039

- |             |     |
|-------------|-----|
| 眼神透露你的祕密    | 040 |
| 會說話的眼神      | 041 |
| 看的學問        | 047 |
| 轉動的眼球透露個性   | 049 |
| 目光交接可以衡量好感度 | 050 |

## 洞察姿勢泄露的祕密

# 4

051

- |              |     |
|--------------|-----|
| 走路姿態反映性格     | 052 |
| 我該怎麼坐        | 054 |
| 你的雙腳在說話      | 058 |
| 心手相知         | 060 |
| 握手展現你的個性     | 063 |
| 你的站姿如何       | 067 |
| 察“煙”觀色       | 069 |
| 識字斷人         | 073 |
| 字體工整適度的人被錄用了 | 077 |
| 睡姿透露你的個性     | 082 |
| 吃的玄機         | 085 |



## 行為舉止裏的信號

# 5

091

會說話的小動作	092
雙手發出肯定或否定的信息	099
友好握手前的潛台詞	100
觸摸顯示關係深淺	102
通過點餐讀懂你	105
解讀駕車中的信息	107
兩手環抱顯高傲	109

## 職場中的閱人祕訣

# 6

111

從辦公桌面和抽屜看出真性情	112
處理文檔的方式顯示工作能力	114
工作態度表現性格特徵	116
小名片上的大祕密	117
是否守時看出你的激情度	120
破解收信的態度	122
過度有禮是為了掩蓋情感	123
開會時的座位代表了甚麼	124
領導的心思可從座位上看出來	126
挑選座位的奧祕	128

## 穿着打扮裏的玄機

# 7

131

- |              |     |
|--------------|-----|
| 穿衣與識人        | 132 |
| 以衣識人，但不能以衣取人 | 134 |
| 衣服是思想的形象     | 137 |
| 選擇的顏色體現性格    | 139 |
| 從帽子解讀人的個性    | 142 |
| 領帶透露着甚麼信息    | 145 |
| 手錶透露人的個性     | 148 |
| 包包中隱藏的祕密     | 150 |
| 化甚麼妝由性格決定    | 152 |

## 破解人性密碼的鑰匙

156

# 運用身體語言的妙處

# 1





破解

身體語言密碼

## 全人類的通用語言——身體語言

在這個節奏急速的網絡時代，人與人之間接觸的時間越來越少，彼此間的印象也容易變得模糊。在各種人際交往中，能看透對方的心思，進而讓對方感到貼心，就一定能贏得對方的信任和好感，帶動良好的人際關係。可如何在最短的時間給對方留下最深、最好的印象？如何瞬間掌握對方的心思，成為識人高手呢？

答案就是學會破解身體語言密碼。

文字語言只是語言的一種，它有很大的局限性，不懂對方的文字語言，就很難了解對方的意思，而身體語言是真正沒有國界的人類的通用語言。

目前，人們所理解的身體語言（body language）又稱肢體語言，是指身體的各種動作，它能代替文字語言起到表情達意的溝通作用。我們所熟悉的表達情緒的肢體語言有：鼓掌表示興奮，頓足代表生氣，搓手表示焦慮，垂頭代表沮喪，攤手表示無奈，捶胸代表痛苦，等等。人的肢體動作是無聲的語言，每個人的想法、企圖，都會在其動作中相應地

真實地反映出來。

本書認為，所謂身體語言並不僅僅是指“肢體”上的一舉一動，廣義言之，一個人的穿着打扮、處理問題的方式、所用的一些物品等也都是身體語言的一部分，它們都可以顯示出一個人的性格和心理。

身體語言是人內心世界的真實表情。美國著名的身體語言專家帕蒂·伍德在長期的實驗中發現：在一個人向外界傳達的完整信息中，單純的言語所傳達的信息佔7%，聲調佔38%，另外55%的信息都需要由非言語的肢體語言來傳達。而且因為肢體語言通常是一個人下意識的舉動，所以它很少具有欺騙性。

身體語言與我們每一個人的生活密不可分。我們在與人交流溝通時，即使不說話，也可以憑藉對方的身體語言來探尋他內心的祕密，對方也同樣可以通過身體語言了解到我們的真實想法。人們可以在言語上偽裝自己，但身體語言卻經常會“出賣”他們。因此，破解人們的身體語言密碼，可以更準確地認識自己和他入。



破解

身體語言密碼

## 身體語言產生的根源

**最**早傳達關於身體語言的信息，以及確認它更甚於口語的重要性，是來自一對夫婦學者，美國內華達大學的佳德爾夫婦。他們嘗試以身體語言來代替口語，教導猿與人溝通，取得了成功。

身體語言是一種無聲的語言。全球各種文化之間的差異固然比比皆是，但是，世界各地人們所使用的基本身體語言訊號卻是大致相同的。

身體語言是人的心理隨環境產生的一種習慣反映，正所謂：“心者，貌之根，審心而善惡自見。行者，心之發，觀行而禍福可知。”

美國密歇根州立大學的諾曼·克根博士說：整個身體中有很多部分，或許是每一個部分，在某種程度上，都能反映出一個人的情感狀態。

人們高興時會微笑，悲傷時會皺眉頭；點頭表示贊同，搖頭表示否定。而點頭很可能是天生的動作，因為那些生來就失明的人也會用這一動作。和點頭一樣，搖頭也是一種普

遍的動作，它表示反對或否定。它可能是人在童年時期通過後天的學習所掌握的一種動作。當嬰兒或小孩子吃飽了之後，他們就會用搖頭的方式來抗拒送到嘴邊的食物。於是，不知不覺中，孩子們很快就學會了用搖頭來表示拒絕或否定他人的做法和思想。

還有一些特定手勢也有廣泛的通用性。比如，環形手勢“OK”，研究者多認為這種手勢源自 19 世紀初，那時在美國報界刮起了一陣以大寫字母代表整個詞組來達意的風潮，之後這一手勢在美國其他行業風靡一時，並傳播到全世界。還有人們熟悉的“V”形手勢，研究者多認為這個手勢起源於英國前首相丘吉爾，他用這個手勢代表勝利，之後此手勢便在世界各國風行起來。

有專家研究表明，言語是後期才成為人類的溝通方式的，在人類口語尚未進化完成之前，肢體語言和咽喉發出的聲音一直是人類傳遞感情和信息的主要方式。

## 身體語言是反映人內在世界的鏡子

**身**體語言是反映人內在世界的鏡子，是受內心活動影響的。

《禮記·樂記》中云：“凡音之起，由人心生也。人心之動，物使之然也。感於物而動，故形於聲。聲相應，故生變。”所謂“聽其言，觀其行”，人的聲音、說話語氣、動作表情等都能反映其內心想法，並顯現他們的真實性格。

《孟子·離婁章句上》中有“存乎人者，莫良於眸子。眸子不能掩其惡。胸中正，則眸子瞭焉；胸中不正，則眸子眊焉”的評說，說的就是眼神可以直接表達人的內心世界。例如：與人交談時，若對方眼神沈靜，顯示此人的性格和意志非常堅定；眼神充滿力量，說明他對將解決的事胸有成竹，穩操勝券。若此人的眼睛瞳孔縮小，還露出刺人的目光，則表示其反感或仇恨之意。

與人談話或聆聽別人訴說時，習慣性點頭表示具有同情心，或者對交流方的談話有極大的興趣，還表明贊同，對其有好感。這樣的人屬於熱心助人者。



若說話時眼睛向上看，目光飄忽不定，說明他正在說謊。你可要多加小心了！

而其他各種動作，也能反映人的內心世界。例如：平時習慣把手放在口袋裏的人，善於自我保護；相對的，也說明他較沒有安全感。

笑時用手遮掩嘴的人大多比較內向，個性怯懦、神經敏感，比較拘謹並害怕別人指責批評。但這類人很溫柔，如果是女生，則說明她文靜、內向、矜持。

說話速度快的人性格多外向；說話速度慢的人則多內向，他們談話時不會東拉西扯，也不會頻頻打斷別人的話題，給人誠實之感。

有人喜歡見面時打招呼問候別人，有人喜歡見面時握手示好；有人說話聲若洪鐘，有人則細聲慢語；有人喜歡開懷大笑，有人習慣笑不露齒；有人走路行如疾風，有人走路搖搖晃晃、東張西望……各有各的動作，相應的，也各有其性情。

如果一個人穿得整齊，你可以看得出他起碼是個有條理的人；如果一個人平日裏就邋邋遑遑、不修邊幅，除非他太有個性，否則就是個私生活過於混亂的人。相信不論是公司