

天下文化

言語之外

Body Language — How to Read
Others' Thoughts by Their Gestures

by Allan Pe

廖淑純

703655

心理勵志
⑮

Ho
942

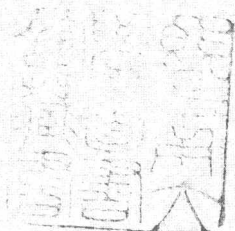
書室

言語之外

Body Language

How to Read Others' Thoughts by Their Gestures

by Allan Pease



90096809

培思 著 廖淑純 譯

封面設計／李錦鳳

言語之外 / 培思(Allan Pease)著；廖淑純譯。
--第一版，--臺北市：天下文化出版；
黎銘總經銷，1992[民81]
面；公分，--(心理勵志；15)
譯自：Body language : how to read
others' thoughts by their gestures
ISBN 957-621-152-2 (平裝)

1. 身體語言

177

81001099

心理勵志 ⑮

言語之外

原 著 / 培思

譯 者 / 廖淑純

特約編輯 / 胡家碧

封面設計 / 李錦鳳

美術編輯 / 李錦鳳

美術助理 / 楊惠媛

社 長 / 高希均

發行人 / 王力行

副主編 / 符芝瑛

法律顧問 / 陳長文律師

出版者 / 天下文化出版股份有限公司

地 址 / 台北市 10428 松江路 87 號四樓

電 話 / (02)507-8627

直接郵撥帳號 / 1326703-6 號 天下文化出版股份有限公司

電腦排版 / 天宇電腦專業設計

製版廠 / 利全美術製版股份有限公司

印刷廠 / 崇寶彩藝印刷股份有限公司

裝訂廠 / 台興裝訂廠

登記證 / 局版台業字第 2517 號

總經銷 / 黎銘圖書有限公司 電話 / (02)981-8089

本書之授權係經由博達著作權代理有限公司安排取得

版權所有・不准翻印

著作完成日期 / 1991 年 1 月 25 日

出版日期 / 1992 年 3 月 25 日第一版第一次印行 (1~8000本)

定價 / 200 元

原著書名 / **Body Language**——How to Read Others' Thoughts by
Their Gestures

by Allan Pease

原著發行日期 / 1984 年第一版

Copyright © Allan Pease 1981

All rights reserved. No Part of this book may be reproduced or transmitted in
any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying,
recording or by any information storage or retrieval system, without permis-
sion in writing from the publisher.

Chinese Translation Copyright © 1992 by Commonwealth
Publishing Company, Ltd., Taiwan.

Published by arrangement with Sheldon Press, UK.

ISBN 957-621-152-2(原版ISBN：0-85969-406-2)

作者簡介

培思 (Allan Pease)

培思是澳洲著名的肢體語言專家。他同時也是雪梨一家企管顧問公司的總監，在人事訓練、溝通技巧方面素富盛名。本書是他綜合十年來的研究心得，經過無數次的探討、面談、試驗後寫成的。

譯者簡介

廖淑純

台灣基隆人。目前從事電腦外銷工作。

重新得力

林幸蓉

——寫在「全智慧人生系列」出版之前

一九九一在喧嚷聲中落幕了。

電視廣告鮮少再大肆推銷著「消除疲勞、增強體力」的藥物食品，卻促狹的向現代人傳遞著「均衡一下、輕鬆一下嘛！」的訊息；流行的服飾、電影不再嚇人般的前衛，取而代之的是一股昏黃復古的懷舊氣氛；而長踞非文學類暢銷書排行榜的，多為「自我」、「靜思語」等勵志類書籍，過去紅極一時的企管書籍只能黯然低迴。

是這個生命力狂飆的社會衝過了頭，開始走起回頭路來？抑或這一切表象的背後，蘊藏著某種從深處迸發的呼聲？昨日貪愛世

界、只問收穫不問耕耘的狂亂心靈，所祈求於明日的是什麼？在這股洪流中的你我，可具備足夠清明的智慧來釐清眼前的方向？

古希臘太陽神阿波羅神殿入口處刻著：「Know Thyself」，暗示著智慧的開端即在認知自己。詩人艾略特（T.S. Eliot）有句名言：

「我們必不可停止探索。而一切探索的盡頭，就是重回起點，並首次對起點有真正的了解。」

是的，叱咤風雲、商場得意之時，卻喟歎高處不勝寒、知己難覓；汲汲營營之餘，有人賺得了全世界，卻賠上了自己的生命；恣意享樂、遊戲人生之後，卻發現心中那份愛與被愛的渴求更形熾烈。然而在全面觀照生命之吞吐得失後，大夢方醒：惟有兼顧全人生層面的圓融和諧，才是真智慧、真成功。

在向成功標竿直跑的路上，有人汗流浹背，甚至已油盡燈枯，

仍不知終點何在。「天下文化」在一九九二年初推出企畫經年的「全智慧人生系列」，並非僅僅為倦勤的現代人提供補給站；更深盼在這「長亭更短亭」的人生道路上，幫助每一位願意沈澱心靈、追求豐富自在人生的讀者重新得力，超越人生的艱險困頓。

如何面對生命中最深刻的渴求？如何超越稚子之愛、虛浮迷戀而尋得愛的真諦？讓「愛與被愛」為你娓娓道來。

在這個真相常被蒙蔽的世界裏，人際的互信、互諒愈來愈難求。而言語，不再是最好的溝通橋樑了。「言語之外」解讀人類行為中透露的弦外之音，以圖文並茂的方式，抽絲剝繭的分析肢體語言的微妙，幫助讀者重新界定人際取予的準則。

處於資訊氾濫的時代，如何避免為垃圾資訊所淹沒？如何鍛鍊靈敏感官，積極應變？「資訊創意家」教導讀者化資訊為創意，為個人的生活、工作注入源頭活水。

現代人養生禦疾的觀念愈進步，就愈領悟到：兼顧身、心、靈的平衡，才能開創健康的人生。「自助保健」的作者以豐富的專業知識、多年的實務經驗，提出全新的觀念與切實的作法，告訴讀者如何活出健康。

人生不過數十寒暑，工作即占大半。如果能放下工作的布袋，該是何等自在！何妨一閱「無壓力工作」，讓作者睿智、雋永的分析，為幾近心力交瘁的你解套？

揮別壓力，重建生活與工作的新倫理之後，脫繭而出的你，開始探索無限的可能。「自我領航」為人生定位，幫助你作自己生命的主人。

曲徑通幽，在這六本好書中，自有好山好水相待。

（本文作者為「全智慧人生系列」企畫編輯）

作者序

一九七一年，我在一個研習會首次聽到「肢體語言」(body language)一詞，我很興奮並渴望知道更多肢體語言的奧秘。在研習會裏，演講人談到路易斯維爾大學(University of Louisville)柏伍士德教授(Ray Birdwhistell)的研究，顯示人類在溝通時，使用手勢、姿勢、位置和距離遠近來表達的機會是最多的。當時我是一個靠佣金為生的資深業務員，上過許多長期密集的销售課程，但沒有人提過人際接觸中非語言的層面，或是其中隱含的意義。

根據我的觀察，有關肢體語言的實用資訊在坊間幾不可尋。雖然圖書館和大學有這方面的研究紀錄，但是作者大多缺少和人羣打

交道的經驗，書中充塞著長篇理論和假設。我並不是說他們的工作不重要，只是大部分作品都太學院派了，像我這樣的外行人很難去實際應用。

寫這本書時，我綜合了多位傑出行為科學家的研究，並融入了其他專業領域中相關的研究，如社會學、人類學、動物學、教育學、精神病學、家庭諮商、專業談判和銷售等。本書提供許多實用的技巧，這些技巧來自於我曾參與製作的教學錄影帶，這些影片在世界各地為人所廣泛使用；再加上我十五年來和數以千計的訪問、雇用、訓練、管理、銷售對象來往的心得，本書應有其可觀之處。

本書絕不是有關肢體語言的「海內外孤本」，書中也看不到坊間某些書籍保證的神奇公式。本書旨在幫助讀者更了解非語言的訊息，同時也具體說明人類如何使用肢體語言來溝通。

雖然某些姿勢間或多或少都有關聯，書中仍以檢視單一的身體

語言和姿勢為主；不過也會儘量避免過度的簡化。畢竟非語言溝通過程複雜，牽涉到當事人所運用的詞彙、聲音的語調和肢體的動作。

有人會驚駭的宣稱：肢體語言是一種手段，用科學知識解讀人類的祕密，目地在於宰制其他人。但實情並非如此。本書希望讀者更能洞察人際溝通，更深入了解別人，也更深刻了解自己。了解某些事情如何運作，會讓你更得心應手，而無知則增長恐懼和迷信，只會讓我們更挑剔別人。賞鳥人士研究鳥類，並非爲了一槍打下小鳥當戰利品；同樣的，學習非語言溝通的知識，能將人際互動化爲有趣的經歷。

重新得力

寫在「全智慧人生系列」出版之前

林幸蓉

I

作者序

V

第一章 了解肢體語言 1

第二章 人類的領域意識 27

第三章 手掌：表達真誠的關鍵 47

第四章 手勢：人類的第二張臉 65

第五章 手臉組合：評估、欺騙、懷疑 79

第六章 交叉手臂：建立防衛屏障 101

第七章 鎖足坐姿：另一道護欄 113

第八章 熟悉的姿勢，獨特的訊息 127

第九章 觀其眸子，人焉廋哉 143

第十章 解開煙霧下的真相 155

第十一章 私人產業，閑人勿近 165

第十二章 心相契，形相近 173

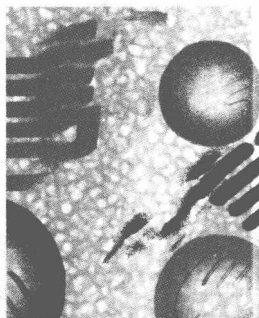
第十三章 上風與下風 179

第十四章 身之所向，心之所向 185

第十五章 安排座次的策略 197

第十六章 椅子的權力遊戲 215

第十七章 綜論 225



第
一
章

了解肢體語言

時近二十世紀末，我們正目睹一種新的社會科學家的出現——非語言學家。如同賞鳥人士著迷於觀察鳥類行爲，非語言學家喜歡觀察人類言語之外的舉措。社交場合、海灘、電視、辦公室，或任何人類互動的場合，都是非語言學家觀察的好地點。非語言學家研究人類同儕的行動，以便徹底了解自己，並增進和他人的關係。

難以置信的是，人類演化超過百萬年，卻一直到一九六〇年代開始有學者著手研究非語言溝通的部分，而一般大眾則遲至七〇年代費思特(Julius Fast)出書，才察覺到肢體語言的存在。甚至今天，大部分人對此仍一無所知，忽略了它在生活中的重要性。

卓別林等默片演員是非語言溝通的先驅，他們的肢體是銀幕上惟一的溝通媒介。演技的優劣純粹根據他們姿勢、表情和其他肢體訊號所達成溝通的程度來判斷。有聲電影成爲主流後，演技中的非語言層面便不再那麼受重視。

談到肢體語言的科學研究，二十世紀之前最重要的作品是達爾文在一八七二年出版的「人類和動物的情感表現」(*The Expression of the Emotions in Man and Animals*)。該書首開臉部表情和肢體語言現代研究的先河，而達爾文的許多見解和觀察，後來被世界各地的現代研究人員證實無誤。從那時起，研究人員記錄下近一百萬種非語言的表示方式。梅爾班(Albert Mehrabian)發現：在傳遞一個訊息(message)時，語言(僅指詞彙)、聲音(包括音色、語調和其他響聲)和非語言三者的影響力分別是：七%、三八%和五五%。柏伍士德(Birdwhistell)也有類似的發現，他估計每人每天平均只說了約十到十一分鐘的話，一句話平均只花了約兩秒半；而面對面會話中的語言成分低於三五%，六五%以上靠非語言來溝通。

大多數研究人員都同意，語言主要在傳遞訊息，而非語言則表

達處理人際關係的態度，並且在某些情況下取代語言。女性拋媚眼所代表的訊息，一向是無庸贅言的。

除了文化差異的因素，柏伍士德認為，語言和動作有必然的一致性，一個受過訓練的人能夠只聽聲音就說出某人當時的動作。同樣的，他也能夠從觀察某人的姿勢，而猜測出他正在講什麼。

我們往往忽略，人類其實也是一種動物。「現代人」屬於靈長類，是一種無毛的猿類，學會用一對後肢行走，有聰明、進步的頭腦。我們和其他動物一樣，也受控制行為、反應、肢體語言和表情姿勢的生物法則主宰。不可思議的是，很少人認知到自己在說話時，姿勢、動作和表情卻能表現出截然不同的意思。