



YOU DON'T SAY

[美] 奥德瑞·尼尔森 苏珊·K·戈兰特 著 蒋育红 译

不言不语——两性之间的非语言交流

男性与女性的交流是通过 ★面部表情 ★眼神交流 ★着装打扮 ★姿势 ★接触 ★手势

民主与建设出版社

不 言 不 语

——两性之间的非语言交流

[美] 奥德瑞·尼尔森 著
苏珊·K·戈兰特 译
蒋育红 译

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不言不语：两性之间的非口头信息的含义 (You Don't Say - Navigating Nonverbal Communication Between the Sexes)/(美) 尼尔森著；蒋育红译．-北京：民主与建设出版社，2004
ISBN 7-80112-669-6

I. 不… II. ①尼… ②蒋… III. 恋爱心理学-通俗读物
IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 131927 号

©民主与建设出版社，2004

Published by agreement with the author, c/o Baror international, Inc. through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

责任编辑 程 旭

封面设计 米高企划

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 65523123 65523819

社 址 北京市朝阳区大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 148mm × 210mm

印 张 9.5

字 数 184 千字

版 次 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

京 图 字 01-2004-4622

书 号 ISBN 7-80112-669-6/G · 277

定 价 24.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

目 录

本书概要 屋子中间是大象 /1

第 1 章 女性信号条形码 /11

第 2 章 女孩是女孩，男孩是男孩 /33

第 3 章 面部神情 /53

第 4 章 眼睛见证一切 /86

第 5 章 触摸的力量 /115

第 6 章 亲密接触 /146

第 7 章 用你的手交谈 /176

第 8 章 不要用那样的语调“看”我 /194

第 9 章 穿衣准则 /220

第 10 章 用两只耳朵听 /248

第 11 章 性别灵活性 /275

结束语 肢体语言使人不同吗 /293

本书概要

屋子中间是大象

人是多种感官的动物。有时，他可以用言语表达出来……而且我们必须认视这样一个蕴涵深刻意义的事实，即人不只通过语言来交流。

——雷·伯德威斯特尔博士

☞对肢体语言的赞美

你在同你的老板开会时，你可以知道他不高兴，即使他从未说出来。是他缺少目光对视吗？还是他脸上轻轻掠过的苦相？看起来他的微笑是僵硬和被迫的。是以上情况中的一部分？还是上述情况都有呢？你可能还可以再加上一些东西。不要紧，加上来吧！我们都会在同别人互动中感到，我们说出来的并没有完全表达所有的东西。

虽然我们的肢体暗示可能不直接，但是，它比我们的话语更有影响，它在信息中承载的意思会更有分量。事实上，据研究人员估计，肢体信息所承载的分量是言语信息

的四倍。这便能够解释为什么如果错过了肢体语言的提示你就会遇到很多麻烦。回想一下有多少次，你说过“我感到一枚炸弹击中了我，但却说不出为什么，”或是“不是他们所说的，而是……”当然不是。是他们没有说的

肢体信息所承载的分量是言语信息的四倍。

东西意味着很多。肢体语言是有用的通道，它微妙地操纵着人们。这种操纵甚至是人们不一定能有意识地感觉到的。因为肢体语言常常是间接的、没有记录的，并有时还与伤人的行为有牵连。我们在交往中对大多数暗含的肢体语言只有一半的意识。正像房间中的大象，它是一个巨大的因素，有很多人却没能考虑到，这常常会对我们有害。

你知道吗：

- 英语语言中有 10 万多个单词；
- 其中有 5 000 个词有双关意思；
- 一般人掌握的词汇从 3 万个到 6 万个不等。

听起来很多，是吧？但是，事实上，我们的语言能力加起来同我们的肢体词汇比只是冰山上的一角。

● 据社会科学家估计，人类在相互交往中会用到令人吃惊的 75 万个肢体信号。

这些肢体信号包含所有人类的交流，超越口头或书面的词汇：身体动作、姿势、位置、个人空间和地盘、面部表情、手势、嗓音特点（如声调、语调、语速、音调变化、特点）、停顿，甚至饰品如首饰和衣物。

肢体语言交流是一个过程：一个人可以不利用话语本身的优点就能够在其他人的头脑中形成意思的过程。正如交流专家朱丽亚·T·伍德下的定义“非言语交流——不仅包括可视的提示（手势、面相），也包括声音的特征（抑扬顿挫、音量、声调），而且也有环境因素（空间、位置的应用）。这些都影响着意思……像语言一样，非言语交流是通过同他人交往中获得的”。男性和女性在约会中、在家中、或在工作场合相互交流的多数方式与他们用的词是否有力并没有关系，但因为非言语暗示的发送和接收是在非常低的意识水平下进行的，所以，我们会忽略和低估它们的力量和重要性。

事实上，尽管我们对会话有偏好，但非言语交流的领域在交往中要更能说明问题：

- 非言语交流更加真实，是我们情感和情绪更准确的指标——我们内心的状态。

- 非言语行为相对来说不会欺骗和曲解。因为我们的肢体语言会暴露真实意图，所以不易欺骗别人。

- 我们基于肢体语言的暗示做出许多与个人和工作有关的决定。一个基于肢体语言提示的最初的印象，经常能决定生意是否能够进行下去。

● 肢体提示事实上在规范着我们语言的交往。一些行为如轮流讲话，当说话时，我们怎样调整自己身体面对说话的人，一个冰冷的表情，或是提高的声音，或越过某人同另外的人说话的行为。所有这些控制着对话的进程，这些隐藏的行为决定谁主持讲话、谁不是主角以及谁将说得最多。

● 肢体信号提供了另外的线索来使我们话语所要表达的目的更加明确。即使是个坏消息，一个微笑也足以令人欣慰。

● 初次印象主要基于肢体语言信息。在最初交流的30秒内，我们在第一个词从对方嘴里吐出之前已下了6个~8个关于这个人的结论。我们只有一个机会，对于第一印象没有彩排。

在当今这个时代，纸张、语音邮件、电子邮件、电子商务、紧张忙碌的日程以及因工作而忽略的家庭，我们都感到需要“见面”时间。那是因为面部是人与人之间信息交流最丰富的来源。甚至幼儿都有能力来察觉言语和肢体语言之间的不一致。事实上，当我们的话语和脸部表情不一致时，其他人会直觉地根据面部表情来揣摩。我们的肢体语言会抵消我们有可能想说的任何其他的话。

但是，肢体信息会一瞬即逝。我们是以很低意识水平来发出和接收肢体信息的。语言学家戴伯拉·泰纳研究过口头语言模式怎样影响我们个人和工作场所的关系，但

是没有人敏锐地审视过肢体行为模式，它可能会阻碍异性间的交流。在《不言不语》这本书里，我的目的是引起大家对这些隐蔽行为的意识。我将特别地审视男性和女性之间所进行的非言语交流——那些潜意识的暗示，它们能够导致家庭生活和工作中的混乱和争吵，并且最终妨碍我们的成功和对幸福的感受。

☞ 一两个条件

世界上没有“肢体语言”这个东西，但我们相信世界上有（诸如几本非常类似的书名）。如果一个人抱着双臂，这不一定就意味着他讨厌你。他可能是冷淡，也有可能是饭后消化不良。他可能只是出于习惯采用这个姿势（即使对于弗洛伊德来说，雪茄有时就只是个雪茄）！事实上，也没有一本肢体语言的词义的字典——它根本就不存在。

虽然我们的非言语信息更重要，但我们也不能忽略与之相伴的言语表达。不要想像你自己是个坐在扶手椅上的心理学家，并且相信你能恰当地识别肢体语言，而不用把它们放在有着一大批其他信息的整个背景中——说了些什么、在哪里和谁发生了交流、相互关系和权力差别等等。确实，我们必须审视围绕交流的所有情形，以避免那些能破坏关系的误解和纷繁混乱的信息。

另外，在交流中有很多个体差异。我们知道不是所有的男性都是有阳刚之气，不是所有女性都是淑女。我们也知道交流的特点也不能只用性别来分类。一些人表现出的

各种各样的行为并不适用于已确立的性别角色标准——比如，一个男性心理学家是个非常好的倾听者。或是一个女性建筑师工作在最基层。当我问及这些人为什么他们采用异性的行为时，他们想出五花八门的解释：如他是家里所有姊妹中惟一的男孩，她是第二个女儿，爸爸想要个男孩。他们工作在一个男人或女人主宰的行业中，诸如此类。

不管原因是什么，如果你发现自己是那些具有两性特征的人之一，你仍要记住，除你以外，同你交往的大多数人是按照规定好的性别方式来行动的，尽管这些行为是那么微妙的表现着，需要你来理解他们的肢体语言提示。

☞ 日常肢体交流

从性别上看，我们的肢体行为有着可预见的不同。在任何社会，男性和女性都有他们自己的一套应做的（或不应的）行为。在我们的文化中，男性和女性非言语交流方式的不同是相当大的。在20世纪60年代，人类学家先驱雷·伯德威斯特尔提出，人类发展了一些非肢体特点来强调性别。这些特点是文化的发明。在研究了7个完全不同的社会后，他发现男性和女性把典型的女性肢体语言行为同典型的男性肢体语言行为区别开。他们也能分出女性化的男人和男性化的女人。

但是，被一个文化认为可接受的女性或男性行为不一定在另一个文化中也被接受。比如，西欧男性坐着时交叉

双腿，他们甚至带手包。但我却记不得是什么时候最后一次看见美国男性带手包。而且你认识的男性有多少常常交叉双腿，特别是在踝部？同样，女性行为上也如此。在中国，女性的声音更细致和低柔，女性在同男性交往中眼睛会常常低下。而美国女性中则没有这样的顺从行为，美国女性会很快用眼睛对视。美国女性常常令中国女性吃惊，她们认为美国女性大胆和“灼灼逼人”。

与其说是生理的自然结果，不如说我们的肢体行为的一些已经变成文化的形态来指示性别的差异。在我们的文化中，女性可以甩头发而不受指责，但是男性这样做就会受人嘲笑。另一方面，男性可以表现出坚毅和硬冷的面容，但当女性有严肃表情时，就会被哄道“振作些！”或者“冲我笑笑！”

伯德威斯特尔的著作是对《不言不语》的支持。他说得很清楚：人类的非言语交流模式可以被描述和编纂。一旦我们把这些隐蔽的非言语信息和密码破译，我们就能更好地理解其他人确实想表达的信息，也能改变自己的不利行为。

肢体语言的规律和准则在所爱的人身上与在工作或者生活中的其他人身上会非常不同。我们被允许进入我们伴侣的私人空间，这在其他情况下会被认为是侵入。我们不会限制自己去抚摸所爱的人，并且会很自由地这样做。我们也会审视肢体的“性别信号”——这一男性和女性发出的用来显示性的兴趣和吸引的暗示。我们所指的“亲密瞬间”——充满爱意地看着爱人的眼睛、握着手、亲

吻——几乎整个被定义为非言语的。事实是，我们可以通过对我们所爱之人那熟悉的肢体行为模式，而成为我们所爱的人的更好的朋友、父母、配偶。

在工作环境中，由于内在的、含在文化中的肢体语言交流的性别差异而产生的迷惑和误解，不但会降低生产率，而且会降低道德水平。在办公室，异性间的不会导致误解的沟通是关键。历史上，妇女一直是搭起两性间鸿沟的桥梁，因为她们进入工作环境较晚而且感觉到自己有责任融于已经根深蒂固的男性工作文化中去。但是，现在女性工作者已经同男性工作者一样多了。目前，美国离婚率达到 52%，最新美国劳工部的数据表明女性占全部劳动力的 46%，16 岁以上的所有女性有大约 60% 的人在工作。如果某个雇员在他的工作中不会碰见异性，那可是太罕见了。

所有组织机构都注意最底层的结构，把很多的注意力放在训练有效率的工作队伍上。很多公司现在普遍提供丰富的、跨文化的训练。训练那些母语是非英语的雇员更加熟练地使用英语。但是，有多少组织训练他们的成员处理性别差异方面的熟练程度呢？我敢肯定，没有多少！即便有，也很少注意两性之间肢体语言交流方面的训练——而这正是所有训练中最重要的因素。

☞ 您将学到的东西

我作为一名研究人员、演讲者和咨询师，在两性交流

领域里工作已有 25 年，成百上千次穿梭在美国各地，大约每月同 2 000 人交谈。在美国的肮脏的洗衣店里，我听过各种故事，看到过各种情形，感受在家庭中、工作场所或是外面的世界里男性和女性相互错误地交流信息的每个细节。在此过程中，我发现在肢体语言交流领域中对男女两性都充满着陷阱和布雷区。而正是这粗糙的、未经探索的领域才是《不言不语》这本书所探索的。

本书讨论日常生活中、面对面的、男女间的非言语交流和男性与女性之间的倾听（或缺少倾听）。我会揭穿所有重要的、言语场合的神话，而强调交流中非言语的重要性。你将学会怎样分析你自身不利的非言语行为，并且开始意识到人们会怎样诠释你真正想要传递的意思。其他要点还包括：

- 小男孩和小女孩是怎样获得他们泾渭分明的非言语模式的；

- 怎样分析你自己的非言语行为和认识到人们如何诠释你真正想要传递的意思；

- 怎样破译家庭 and 工作中男性和女性的非言语提示；

- 当这些非言语方式发生冲突时会发生什么；

- 怎样改变、适应或改善非言语行为，更成功地同异性交流；

- 怎样在印象控制方面更有技巧，这样你可以学会控制别人对你的判断；

- 怎样摆脱惯性的自发行为来重新展开交流。

你将逐渐理解非言语交流的策略，并且你会发现你的脸、眼睛、笑容、触摸、对私人空间的需求、姿态和位置、手势、声音、倾听和谈话技巧（或缺少倾听）和衣着所有都会有助于或减损你的生活关系和质量。在这个过程中，我将提供诸如怎样最好地展示你自己的建议。在结尾的章节里，我会建议我称之为“弹性性别”的策略，来处理非言语交流可能招致的不平等感。

☞我的承诺

如果我告诉你，通过改变一些简单的非言语行为，其他人就会更加严肃地对待你，你会怎样呢？你会立刻热切地去做，是吧？你只需要学着去改变要改变的地方。我相信，我们非言语的困境主要是教育方面的问题。通过重新自我教育，你可以找出并且应用非言语方式作为你的优势，成为你同异性成员交往能力的整体的一个部分。

在《不言不语》一书中，我采取了一个诊断式的，方法论的形式来帮助你更加有效交流。我会解释你本身的肢体行为怎样会破坏你在其他人心目中的可信度，以及非言语行为怎样主宰地提示着你，使你发挥更受局限，更依赖和更顺从，而这是你不想要的。两性之间的鸿沟永远不会消失，所以，《不言不语》这本书在男性和女性之间互相理解这一永无止境的努力方向上还有一段很长的路要走。

第 1 章 女性信号条形码

只有那些一直睁大双眼的人才能读懂他们所看到的、发生在周围的大量事情。

——爱德华·黑尔《无声的语言》

有一天，在我组织的一个性别沟通座谈会之后，一位男士走过来，皱着眉头，带着典型的讽刺口吻笑着说：“我很想知道，为什么女人这样难以理解？”

我笑了一下。哦！老生常谈的“女人想要什么？”的问题。但在我回答问题之前，他加重了一些，接着说道：“你知道，我希望我的妻子和我十几岁的女儿在她们的额头上有条形码，这样我就可以分辨出她们在想什么，她们到底想要告诉我什么？”

多么奇妙的形象，有一会儿，我吃惊得无言以对，无法形容。然而，基于我多年的研究、训练和在两性方面所积累的咨询经验，确实是这么回事！实质上，这位男士在对我说：我感到自己很笨，需要指点。请告诉我应该怎样对付女人，特别是在我生活中最重要的女人。问题的实质

是，我们正处在重要的社会转型期的边缘，男性和女性仍在学习怎样一起生活、工作。男性不是敌人，大多数男性想要做正确的事情，但是，他们恰恰不知道什么是正确的事情。

这就是为什么“条形码”会在这种时候用起来很顺手。很多男性感到困惑，因为他们的交流方式更直接，所以，他们比起女性来说所传递的自相矛盾的暗示比较少。确实，同男性相比，女性的交流模式有些复杂和深不可测。男性们经常难以破译那些掺杂在一起的信息。

拿凯丽做例子吧。她，32岁，是一家中型服装公司的广告部门主管。我在每月一次的工作会议上观察过她和她的团队。当轮到凯丽发言时，部门副总裁转向她并问她：“你最近怎么样？”

“不怎么好！”凯丽沉重地回答。“我花了6个月时间最后才得到提升——这本该从1月1日就应得到了。我都不敢相信我得走过多少官僚垃圾。”当她叙述她那些艰苦奋斗的故事细节时，其余的雇员都点着头，表示赞同。

一个同事说：“太糟糕了。”

另一个插话道：“太痛苦呀。”

甚至副总裁都吃惊了，他摇着头说：“他们真不应该让你经历所有这一切。”

然后，正当凯丽快要讲完她的苦难经历时，她却很快露出了一个笑容。好像是个暗示，屋子里的男性都在椅子上不舒服地动了一下，他们看起来很困惑。那个笑是什么意思呢？凯丽真的像她说得那样不开心吗？他们应该把她