



儿童生活智慧培养丛书

学会使用 身体语言

哈珀利特·科尔[印] 著
童茗 编译



培养儿童生活智慧 从小锻炼管理能力



孩子在成长的过程中，会面临各种各样的挑战，有的来自自身，有的来自外界。他们时时刻刻存在着各种各样的需要和情绪。本套丛书中，十位小主人公遇到了不同的成长问题，但是在朋友们的帮助和自身的努力下，他们各自掌握了适当的行为技巧，提升了生活智慧，不仅解决了自己面临的难题，也在成长的旅程中迈出了新的步伐。



★ 环保油墨印刷 • 绿色安全阅读 ★



ISBN 978-7-5552-1908-8



9 787555 219088 >

新华书店 | 当当网 | Suning.com | Joyo | JD.COM 京东 | 天猫 Tmall.com | 翰林书局图书专营店

儿童生活智慧培养丛书

学会使用身体语言

哈珀利特·科尔[印] 著
童茗 编译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

学会使用身体语言 / (印)科尔 (Kaur,H.) 著; 童茗译. — 青岛: 青岛出版社, 2015.6
(儿童生活智慧培养丛书)

ISBN 978-7-5552-1908-8

I. ①学… II. ①科… ②童… III. ①身势语 - 儿童读物 IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第077453号

©Quixot Publications

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or utilised in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without prior permission in writing from the publisher.

青岛出版社经授权在中华人民共和国境内出版发行简体中文版。

山东省版权局版权登记号: 图字15-2015-141号

版权所有 翻印必究



书 名	儿童生活智慧培养丛书·学会使用身体语言
著 者	哈珀利特·科尔
编 译	童 茗
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑	杨 慧
印 刷	深圳市美达印刷有限公司
出版日期	2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
开 本	16开 (889mm × 1194mm)
印 张	1.5
书 号	ISBN 978-7-5552-1908-8
定 价	10.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068638

儿童生活智慧培养丛书

学会使用身体语言

哈珀利特·科尔[印] 著
童茗 编译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

zhè tiān hé wǎng cháng yí yàng jí mǐ zǒu jìn
这天，和往常一样，吉米走进

jiào shì hé tóng xué men hù xiāng dǎ zhāo hu rán hòu hé
教室，和同学们互相打招呼，然后和

dà jiā yì qǐ děng dài ài lì lǎo shī lái shàng kè bú
大家一起等待艾莉老师来上课。不

guò jí mǐ xīn zhōng yǒu diǎn dān xīn
过，吉米心中有点担心。

艾莉老师是不是不喜欢
我呀，上课时她经常点
我的名字，我好担心她
今天又要点我的名字。





别太担心了，我们最好先预习一下课文，今天的主题是“表演和演讲”。

身体语言小贴士

有时候我们好像并没有做错什么事，但是仍然会自以为别人不喜欢我们。小朋友，和朋友们讨论一下，这种情况是否在自己的身上发生过。



吉米，艾莉老师是不会讨厌她的任何一个学生的……上课时她点你的名字，全是因为你的身体语言。



wǒ men de shēn tǐ zī shì shǒu shì hé yǎn shén děng huì chuán dá chū hěn duō xìn
“我们的身体姿势、手势和眼神等会传达出很多信

xī tā men jiù shì shēn tǐ yǔ yán huì xiàng yǔ yán yí yàng biǎo dá wǒ men de sī xiǎng
息，它们就是身体语言，会像语言一样表达我们的思想。”

mài kè shuō dào kàn kan jiào shì lǐ de tóng xué dà jiā dōu miàn dài wēi xiào zuò de bǐ
迈克说道，“看看教室里的同学，大家都面带微笑，坐得笔

zhí bìng qiě jī jí rè qíng de cān yù kè
直，并且积极热情地参与课

táng tāo lùn
堂讨论。”

dàn shì jí mǐ nǐ jiù bù
“但是，吉米，你就不

shì zhè yàng o méng dí shuō dào
是这样哦！”蒙迪说道，

nǐ jīng cháng wú jīng dǎ cǎi de zuò zài kè
“你经常无精打采地坐在课

zhuō hòu miàn bìng qiě zuò lì bù ān de dòng
桌后面，并且坐立不安地动

lái dòng qù suǒ yǐ shì zhè xiē xíng
来动去。”“所以是这些行

wéi ràng wǒ xiǎn de hé qí tā tóng xué bù yí
为让我显得和其他同学不一

yàng ma jí mǐ tīng wán hěn jīng yà
样吗？”吉米听完很惊讶。

身体语言？

身体语言小贴士

你的身体语言能透露出很多你心中所想的事情，所以一定要从小养成良好的身体语言习惯！



一般情况下,当人们很专注时,眉毛会皱起来,眼神变得很集中。



不停地眨眼常常表示情绪紧张。

wǒ men jiù cóng yǎn shén jiē chù kāi shǐ shuō ba mài kè shuō dào jí mǐ
“我们就从眼神接触开始说吧,” 迈克说道, “吉米,

nǐ jīng cháng bì miǎn hé bié rén jìn xíng yǎn shén jiē chù ér zhè zhǒng xíng wéi jiù huì gào su bié
你经常避免和别人进行眼神接触,而这种行为就会告诉别

rén nǐ sì hū duì tā bù gǎn xìng qù
人,你似乎对他不感兴趣。”





直视别人的双眼显示你很自信，或者表示你很在意对方。



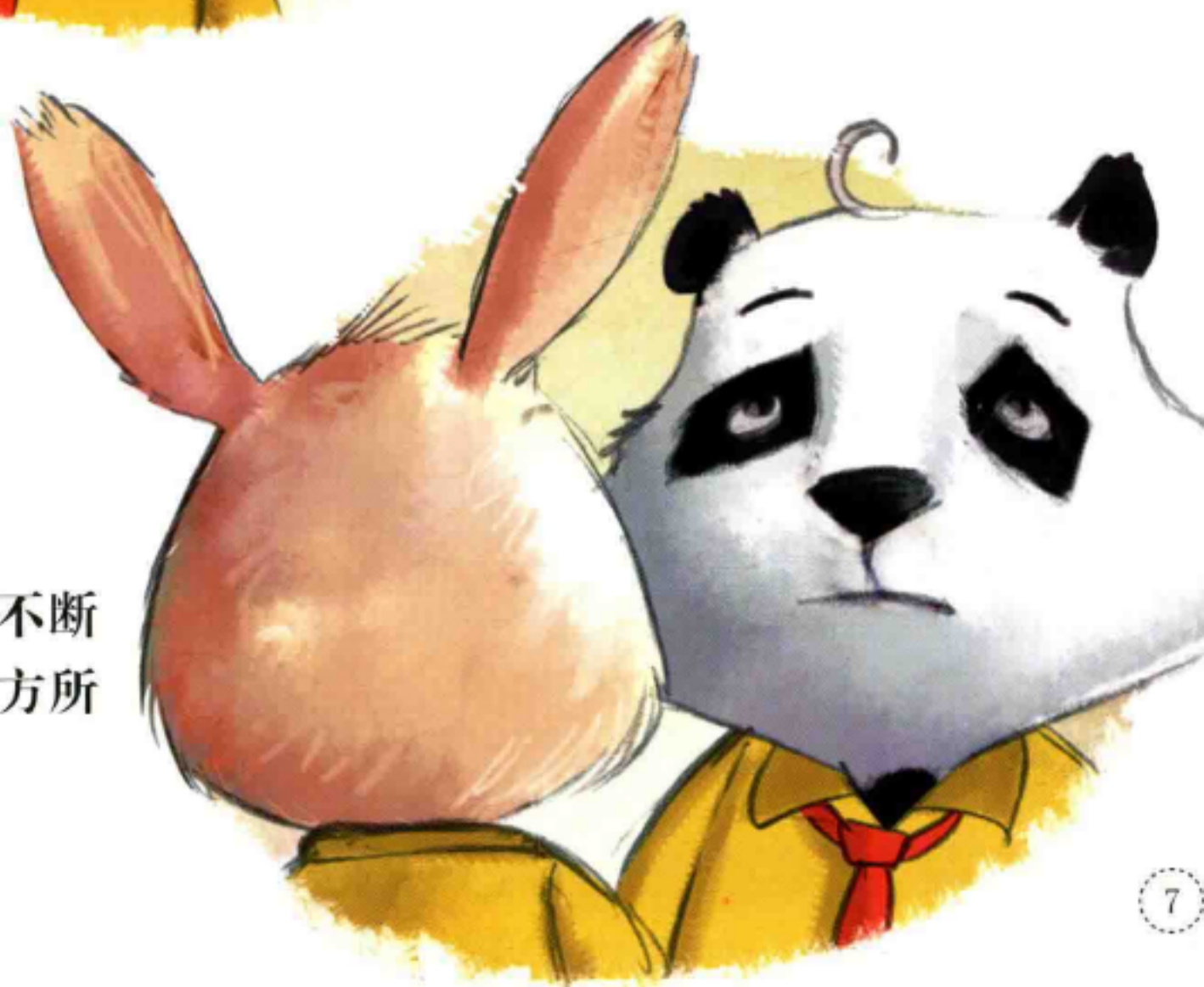
但无缘无故一直盯着别人看，却是一种不礼貌的行为。



眉角低垂表示愧疚或害怕。



别人和你说话时，你不断地去看周围，说明你对对方所说的内容不感兴趣。





liǎn hé liǎn bù biǎo qíng yě huì chuán dì chū xǔ duō qíng
“脸和脸部表情也会传递出许多情

xù。” mài kè jì xù shuō dào
绪。”迈克继续说道。

shén me shì liǎn bù biǎo qíng
“什么是脸部表情？”

jí mǐ hào qí de wèn
吉米好奇地问。



微笑一
般表示友好
和欢迎。



噘嘴很可能表
示不喜欢、不同意
或者不信任。



咬嘴唇很可能是担心、焦
虑或者有压力。



听别人说话时面带微
笑，表示你很感兴趣。



歪着脑袋微微噘嘴，意味着你有些困惑。



突出下巴很可能表示不服从。



歪着脑袋微笑，通常表示这是在开玩笑或者嬉戏。

tīng dào zhè me duō guān yú liǎn
听到这么多关于脸

bù biǎo qíng de zhī shì hòu , jí mǐ kāi
部表情的知识后，吉米开

shǐ fǎn sī qǐ lái 。
始反思起来。



低头不说话，通常意味着在思考事情。



dāng jí mǐ zhèng zài
当吉米正在

wèi mài kè suǒ shuō de nèi róng
为迈克所说的内容

gǎn dào jīng qí de shí hòu
感到惊奇的时候，

bǐ ěr yě jiā rù le tā men
比尔也加入了他们

de tán huà: “wǒ men de
的谈话：“我们的

shēn tǐ zī shì yě néng biǎo dá
身体姿势也能表达

zì jǐ de xiǎng fǎ。”
自己的想法。”



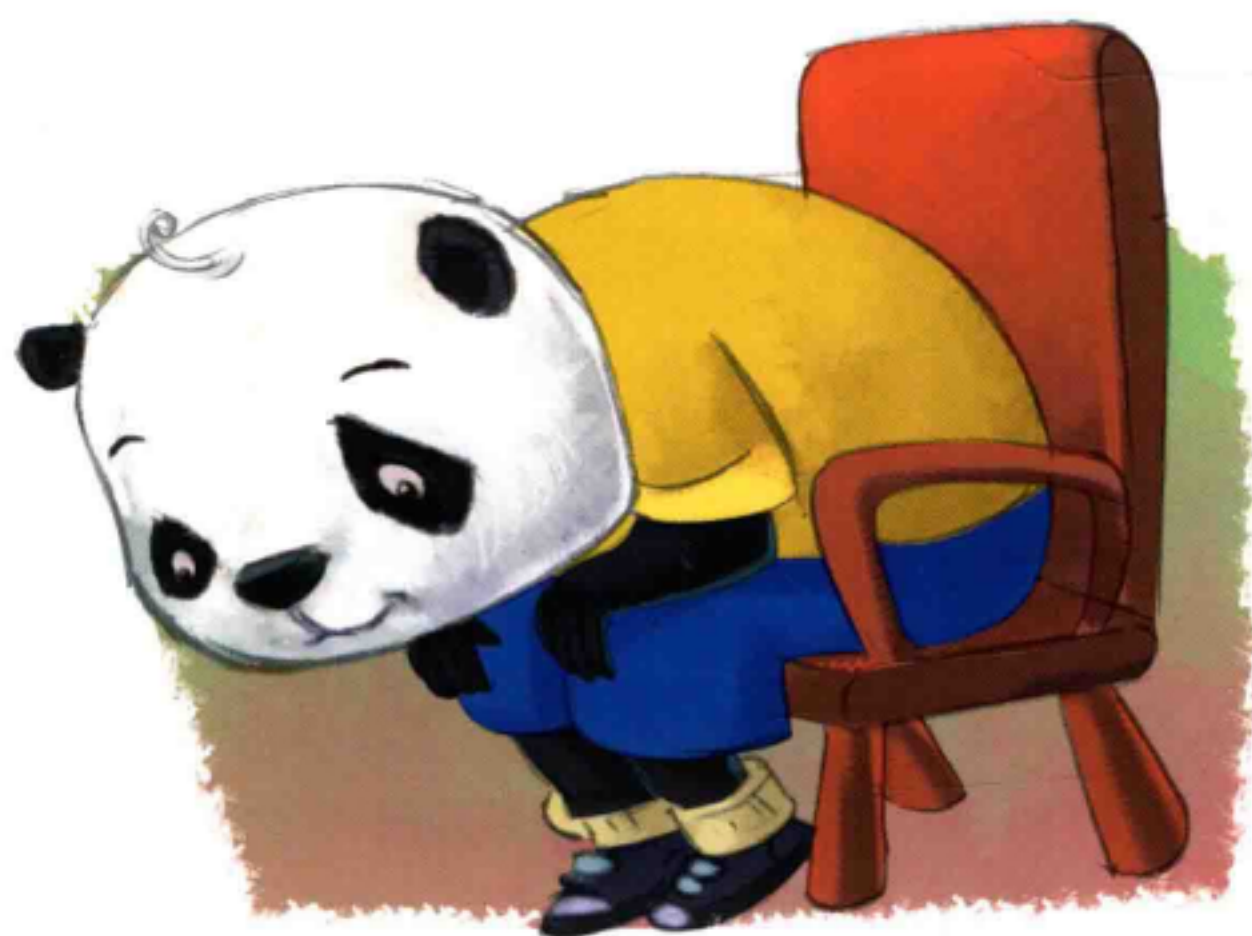
坐得笔直通常说明
一个人很专注，正在集
中注意力。

交叉双臂很
可能表示这个人
正在防御、自我
保护，或者在将
自己与周围的环
境隔绝开。



快速敲击
手指、坐立不
安，是焦虑或
愤怒的迹象。





按压胃部或者腿部，很可能是感到痛苦或者烦躁不安。



坐着时，弓着背，身体向前倾，表示感到无聊或者漠不关心。

jí mǐ yí xià zi bèi zhè xiē shēn tǐ yǔ yán zhī shì mí zhù le
吉米一下子被这些身体语言知识迷住了。

bǐ rú wǒ men ná nà biān de liǎng wèi tóng xué lái jǔ lì
“比如，我们拿那边的两位同学来举例。”

bǐ ěr zhǐ zhe zuò zài jiào shì hòu biān de liǎng gè tóng xué shuō tā men zhèng
比尔指着坐在教室后边的两个同学说，“他们正

miàn duì miàn zuò zhe jiāo tán bìng qiě zài zhěng gè jiāo tán guò chéng zhōng dōu miàn
面对面坐着交谈，并且在整个交谈过程中都面
dài wēi xiào
带微笑。”

jí mǐ méng dí hé mài kè zhuǎn tóu kàn xiàng nà liǎng gè tóng xué guān chá tā
吉米、蒙迪和迈克转头看向那两个同学，观察他
men zài tán huà guò chéng zhōng de shēn tǐ zī shì dòng zuò hé biǎo qíng
们在谈话过程中的身体姿势、动作和表情。

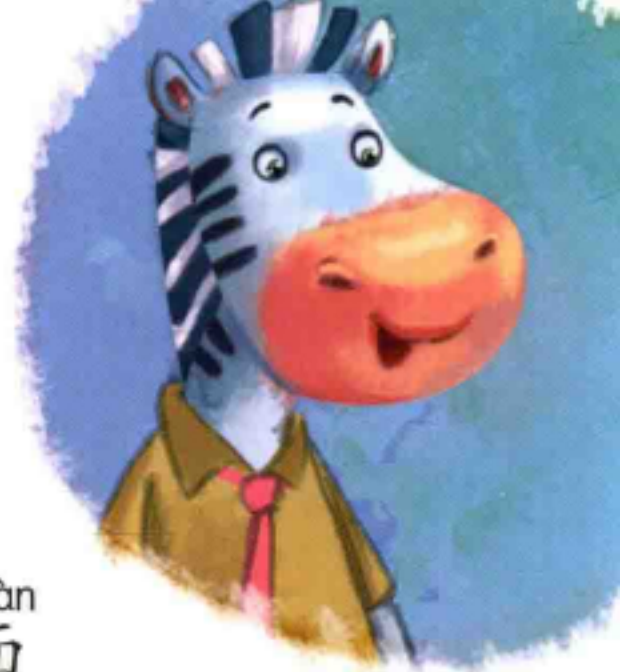
jí mǐ shuō nà biǎo shì tā men liǎng gè rén dōu duì tán lùn de nèi róng gǎn
吉米说：“那表示他们两个人都对谈论的内容感
xìng qù bìng qiě dōu zài zhuān zhù de tīng qǔ duì fāng de xiǎng fǎ ma
兴趣，并且都在专注地听取对方的想法吗？”

shì de mài kè zàn tóng dào
“是的！”迈克赞同道。

jí mǐ réng rán yǒu yí gè yí wèn tā wèn
吉米仍然有一个疑问，他问
dào tuǐ de wèi zhì yě néng shuō míng shén me ma
道：“腿的位置也能说明什么吗？”

tā men bù jīn yǒu yǎn shén jiāo liú shèn zhì shuāng
他们不仅有眼神交流，甚至双

tuǐ yě shì xiāng duì zhe de
腿也是相对着的。”



bǐ ěr xiào zhe huí dá : “hā hā nǐ de
比尔笑着回答：“哈哈……你的

guān chá hěn zǐ xì he jí mǐ shuāng tuǐ xiāng duì yě
观察很仔细呵！吉米，双腿相对也

biǎo shì duì duì fāng hěn zūn zhòng
表示对对方很尊重。”



身体语言小贴士

只要你熟知了身体语言的暗示，就可以很容易地分辨清楚其他人心中的想法了。