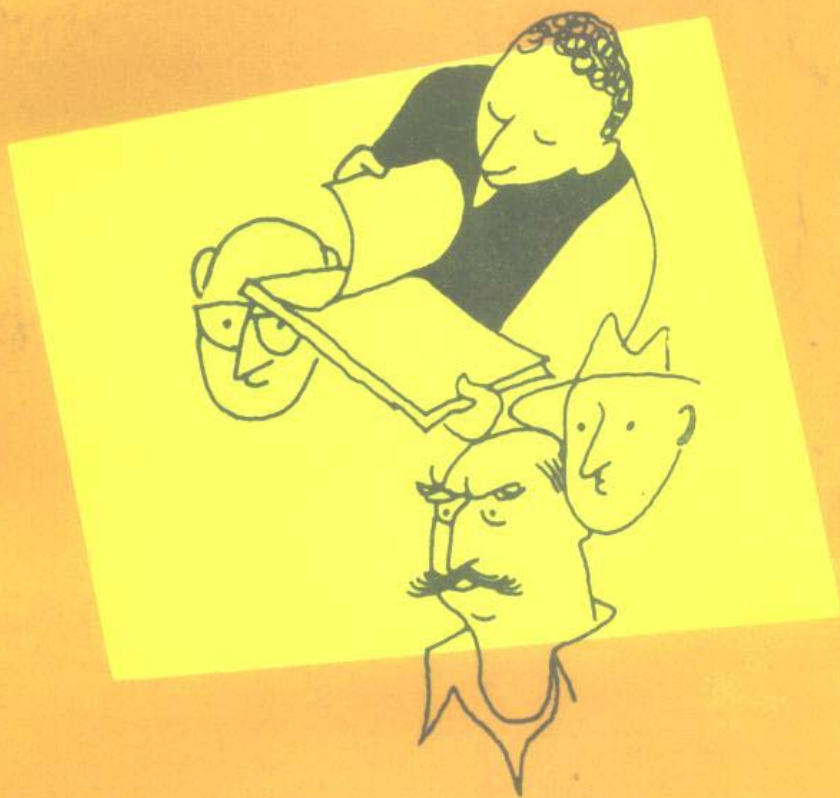


青 年

神奇的体语世界

〔美〕朱丽叶斯·法斯特 著



青年新知丛

神奇的体语世界

〔美〕朱丽叶斯·法斯特 著

孙晓红 译

新华出版社

青年新知丛书

神奇的体语世界

[美]朱丽叶斯·法斯特 著

孙晓红 译

*

新华出版社出版发行

新华书店经销

北京燕山印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.75印张 插页2张 110,000字

1990年6月第一版 1990年6月北京第一次印刷

印数, 1—3,250册

ISBN 7—5011—0632—0/B·3 定价: 2.20元

出版说明

知识就是力量。为适应我国日新月异的现代化建设进程的需要，提高人民群众尤其是广大青年的知识水准与情操修养，我们组织翻译了这套《青年新知丛书》。该丛书选材以开发个人的智能与正确处理人际关系为范围，内容包括获得工作效率的方法以及进行新颖社交的诀窍等等，译文力求文从字顺，通俗流畅。我们希望本丛书的出版问世，能够为加强社会主义精神文明建设、促进我国社会主义建设事业的繁荣，贡献一份绵薄之力。

新华出版社编辑室

目 录

一、身体传递信息

被称为身体运动学的科学.....	1
不知不觉发出的新信号.....	2
怎样识别姑娘.....	3
接触还是不接触?.....	5
孤独的触摸.....	6

二、动物性和领域性

象征性战斗.....	9
语言能继承吗?.....	12
“领域的绝对必要性”.....	14
一个人需要多大空间?.....	16

三、怎样驾驭空间

属于自己的空间.....	19
被称为人体近身学的科学.....	20
社交空间与公共空间.....	24
不同文化的人怎样与空间打交道.....	28

西方世界与空间打交道的方式.....	30
四、当空间受到侵犯的时候	
保护身体区域.....	36
对追求地位者的劝告.....	38
怎样当领导.....	40
控制不容侵犯的空间.....	42
空间与个性.....	45
性别和非人.....	49
礼仪与座位.....	51
五、人脸上的伪装	
掩盖真实情感的微笑.....	54
剥去伪装.....	56
剥不掉的伪装.....	58
人在什么情况下不被当人看?	59
受虐狂和虐待狂.....	62
怎样剥去伪装.....	64
六、奇妙的触摸世界	
过来拉住我的手.....	68
残缺不全的假面伪装.....	69
你所感知的你.....	71
怎样冲破束缚.....	72
无声的鸡尾酒会.....	75
健康的游戏.....	76
七、无声的爱语	

姿势、扫视和进取	83
可以得到她吗?	88
面子值得保全吗?	90
结交朋友的方式	92
选择姿势	95
非完全性交往	98

八、状态、特征、姿势

请求帮助	102
姿势说明什么?	104
场合不同, 姿势不同	108
动作与信息	110
姿势与表象	113
占据有利位置	117
家庭行为的三条线索	121

九、眨眼、挤眼、点头

失去人性的凝视	125
适当的打量时间	127
眼睛的尴尬	129
朦胧的目光	130
不同的文化教养, 不同的注视方式	132
长时间的自我凝视	136
一瞥是多久?	137

十、体语运动入门

有腿语吗?	140
-------------	-----

· 体语基础知识	143
· 标出身体运动分子	147
· 文化和身体运动学	150
· 效仿领导	152

十一、体语的用途和弊病

· 跟动物对话	156
· 无声世界的象征	158
· 通过体语使精神愈合	160
· 杜撰体语	166
· 汇集体语	172

一、身体传递信息

被称为身体运动学的科学

近几年来，一门引人注目的新学科——身体语言^①，已被揭示和探究。有关它的文字描述和科学研究被称为身体运动学。身体语言和身体运动学都是以研究非语言信息传递的行为模式为基础的。做为——门年轻的学科，有关它的权威性学术著作还寥寥无几。

临床实验在某种程度上表明，体语实际上与语言信息传递相矛盾。例如，一位年轻女子在告诉医生她深深地爱着她的男朋友的同时，却下意识地否定地摇着头。

体语使家庭关系中的动力学显示出新的光彩。比如一家人坐在一起，仅从家庭成员的手和腿的动作中就能看出这一家的基本结构。如果母亲首先交叠双腿，其它人跟着这样做，那就证明她在家里居领导地位，尽管她和家里的其他人

都没有意识到这一点。实际上，她用向丈夫和孩子请教的方式

^① 又称体语。——译注

在口头上否认自己的领导地位。但是不言而喻，人们从家人仿照她的行为模式这一点上会得到体语运动学方面的启示。

不知不觉发出的新信号

爱德华·H·赫斯博士最近公布了美国医药催眠学院的一项身体运动信号的新发现：当一个人看到令他愉快的事情时，瞳孔就不知不觉地放大。如果玩牌者“懂得”这一点，打牌时准能派上用场。当他看到对手瞳孔放大，可以断定对手手里抓到了好牌。他本人很可能根本没意识到自己的这种能力，同样对手也没有意识到自己泄露了自己的运气。

赫斯博士发现，一般男人看到裸体女人照片时，瞳孔能放大至平时的两倍。

赫斯博士引证了这种新的动力原则在电视商业广告中产生的效力。选择一些观众观看商业广告，同时拍摄下他们的眼睛观看时的情况。然后仔细研究拍下的片子，会发现观众的瞳孔何时放大；换句话说，就是他们何时无意识地做出愉悦的反应。

体语可包括身体的部分或整体的非反射和反射动作，用来向外界传递情感信息。

为理解这种非口说的体语，身体运动学专家常常不得不考虑文化和环境差别。而没有体语文化差异知识的普通人，会经常误解他眼前出现的现象。

怎样识别姑娘

阿伦是个小镇青年，他去大城市拜访泰得。一天晚上，在去泰得的公寓并参加一个大型酒会的路上，阿伦看见一位年轻、可爱、深色皮肤的姑娘在他前面穿过马路，走进他所在的街区。阿伦跟着她，对她走路的明显特征感到惊奇。如果说阿伦曾见过非语言信息传递的话，那么这就是最典型的了！

他随她走入另一街区。他知道那姑娘已意识到他在跟着她，但却没有变换走姿，阿伦确信这是让他跟上去。

最后，阿伦鼓足了勇气，在红灯前追上了姑娘。他愉快地微笑着对她说了声：“你好。”

令他惊异的是，姑娘满面怒容地转过头，从牙缝里挤出一句话：“如果你再不走开，我就要叫警察了。”绿灯一亮，她就消失得无影无踪。

阿伦不知所措，尴尬得脸通红。他急忙赶到泰得的公寓，那里的酒会已经开始。泰得为他斟酒时，他讲述了这段经历。泰得听后笑道：“小伙子，你搞错了。”

“但是，见鬼，泰得。我们家乡的女孩子，除非想那个，没一个人会像她那样走路。”

“这是位讲西班牙语的邻居。尽管大多数这类的姑娘表情外在，但她们都是正经姑娘。”泰得解释说。

阿伦没有理解的问题正是出现在文化差异上。在那些讲西班牙语的国家里，女孩子有人护送，社会行为有严格的规

范，年轻姑娘可以放心地炫耀自己的性特征而不必担心会招惹麻烦。事实上，被阿伦误认为是诱惑的走姿不过是习惯，而美国妇女那种挺直、僵硬的姿势很可能被看成缺少优雅风度的矫揉造作。

阿伦在酒会上东游西逛，渐渐淡忘了刚才的羞辱。

酒会将结束时，泰得叫住阿伦，问他：“看见什么你喜欢的东西了吗？”

“那个简尼特。”阿伦叹息道。“我真想去找她。”

“对，不错。叫她留下，玛吉也留下，我们一起吃晚饭。”

“不知怎么回事儿，看上去她让我感觉很难同她搭上火。”

“你在开玩笑吧。”

“不是的。她整个晚上都做出‘不许靠近’的表示。”

“但简尼特告诉我，她喜欢你。”

“可是——”阿伦迷惑不解地问，那她为什么这么——这么——我不懂，她看上去就好像连一个指头也不让我碰一下似的。”

“那就是简尼特的风格。你刚好又把信息搞错了。”

“我永远也理解不了这座城市。”阿伦依然不解地说，但却很高兴。

正像阿伦发现的，在拉丁语国家，女孩子可以公开发出性挑逗的信息，而被严格地保护着，几乎任何身体上的“过份举动”都是不可能的。在保护措施较松的国度里，女孩子通过

一系列非语言信号清楚地表明“不许靠近”她，建立起自己的防卫系统。

在有文化规定约束的情况下，男人不能在街上靠近陌生的姑娘。姑娘可以轻松自在地游荡。在类似纽约那样的城市，女孩子可以希望几乎所有的事，特别是在鸡尾酒会上，她学会送出表示“不许靠近”的身体信息。她们表示这种意思时常是僵直地站立，坐下时，两腿拘谨地交叠在一起，双臂合抱在胸前，还可用其他防卫姿势。

重要的一点是在任何情况下，体语必须具备两大要素：发出信息和接收信息。如果当初阿伦能够正确地依照大城市的习惯接收信号，他就不会在“交朋友”时出现尴尬，并能在很大程度上增加对对方的了解。

接触还是不接触？

如果能熟练地使用体语，除了发出和接收信息外，还可以用来打破防线。一个商人发现，由于他错误地理解了信号，急于求成，而使一笔相当有利可图的买卖落了空。

他告诉我：“这笔买卖要是做成了，不仅对我来说有利可图，对汤姆也很有好处。汤姆是从邦蒂富尔市来到盐湖城的，虽然两城地理位置相距不远，但文化差异却很大。那是个不怎么样的小城镇，汤姆认为来自大城市的每一个人都企图利用他。我知道他确信那是一笔对双方都有利的买卖，但他就是不相信我，认为我是大城市里的商人，生意规模比他大，拐弯抹角做买卖；而他是个不被我放在眼里的欺骗对

象。

“我试图消除他对大城市商人的这种印象，于是把手臂搭在他的肩上。但这该死的举动把一切都搞糟了。”

我这位商人朋友的举动被汤姆看成是对他没有打好基础的非语言姿态防卫区域的侵犯。他本想用体语表示：“请相信我。让我们建立联系。”但却成功地发出了非语言性的进攻信号。他由于性急，忽视了汤姆的人体防卫区域，毁掉了这笔买卖。

一般来说，最迅速、最明显的体语表达方式是接触。用手或胳膊搂住某人的肩膀，能发出比一大堆话更生动、更直接的信息。但这种接触必须发生在适当的时间和适当的场合。

或早或晚，每个男孩子都会懂得，在不适当的时候触及女孩子会使她迅速地躲避开。

有一些“触摸者”，也称强行触摸者，他们似乎对朋友或同事发出的所有信号都毫无反应，他们即使遭到体语拒绝触摸的痛斥，也仍然对人乱碰乱摸。

孤 独 的 触 摸

当然，接触和抚摸本身可能是一种强有力的信号。对非生物的触摸，可作为一种强烈而急迫的信号，或者是对理解的渴望。以格雷斯姑妈的情况为例：这位老妇人已成为家庭议论的中心。一部分家里人认为最好把她送进附近的一所舒适的、护理良好的养老院。在那里，不仅有人照顾她，还有

很多伙伴。

家里其他人认为，那等于是把格雷斯姑妈送进“监狱”。她有一笔巨额收入和一所漂亮的公寓，而且仍能很好地照顾自己，为什么不能住在属于她的地方，享受独立和自由呢？

这种讨论对格雷斯姑妈本人并没有多大意义。她坐在家庭成员中，一会儿点着头抚弄项链；一会儿拿起雪花石膏制成的镇纸器在手里摆弄；一会儿用一只手沿沙发椅的天鹅绒划来划去，并感觉着椅子上的木刻花纹。

“不管家里人怎样决定，”她温和地说，“我不想成为任何人的累赘。”

全家人意见不一致，仍在继续讨论。与此同时，格雷斯姑妈也在不断地抚弄所有她伸手可及的东西。

直到最后，全家人才得到她极为明确的信息。令人奇怪的是，没有人在它发出的时候马上领会到它。姑妈从她独居以后就开始成为一个爱抚摸东西的人。她触摸并抚弄所有可以拿到的东西，这一点全家人都清楚，但直到此时此刻，他们才真正醒悟到她的抚摸是在传递信息。她是在用体语向人们说：“我感到孤独，我渴望有人陪伴我。救救我吧！”

后来，格雷斯姑妈被接去与侄子、侄女同住，在那里，她变成了另一个人。

和格雷斯姑妈一样，我们所有的人，或是用同样方式，或是用别的方式向周围世界发出微小的信息。我们说：“帮帮我，我很孤独。接受我吧，我对你很合适。让我一个人呆着吧，我心情不好。”但很少有故意发出这些信息的时

候。我们表现的是人类非语言体语状态，挑起眉毛表示不相信，擦鼻子表示困惑，不知所措；双臂胸前抱握表示要脱离人群，是一种自我保护的姿势；耸肩表示漠不关心；挤眼表示关系亲密；弹动手指表示不耐烦；猛一拍额头表示自己忘了什么事……类似的姿势不胜枚举，一些是有意做的，一些不完全有意，但类似不知所措时用手在鼻子下面擦蹭或双臂抱握的自我防卫姿态，则基本上是无意识做出的。

体语研究是一门从完全有意到完全下意识的人体运动的错综复杂的学问，从只应用于一种文明的运动成为超越所有文明障碍的运动。

二、动物性和领域性

象征性战斗

动物交往和人类交往之间的关系刚刚开始被了解。很多我们掌握的非语言信息传递，来自对动物进行的试验。鸟通过鸣叫互相取得联系，一代又一代鸣叫着同样的韵律和音调——同样的简单，或同样的复杂，同样的悦耳动听。很多年以来，科学家认为鸟鸣的声调是遗传技能，就像海豚的语言、黄蜂的舞蹈语言或青蛙的对话一样。

但是，现在对是否完全如此产生了疑问，一些试验似乎表明鸟的鸣叫声调是学来的。科学家喂养了几种来自不同鸟群的刚会飞的小鸟。脱离开自己的鸟群，这些小鸟一直没能重复出同类鸟的典型曲调。

不过，的确，科学家们能够训练他们饲养的小鸟重复流行歌曲的片断，而不是它们鸟族的鸣调。因为鸟鸣唱时掺杂着整个交配活动，所以且不管它们是否有这种可能。

另一种被称为本能的动物行为是狗的好斗性。两条公狗