

这是一本论述人类潜能的著作



她的身体是否在说
她是一个闲适的女人？

她的身体是否在说
她是一个骗人的女人？

她的身体是否在说
她是一个能干的女人？

她的身体是否在说
她是一个孤独的女人？



朱丽叶斯·法斯特

体态语言

——人体姿态的奥秘

风靡世界的畅销书

837

82-1

体态语言

——人体姿态的奥秘

(美) 朱丽叶斯·法斯特 著

兰克 谢国光译

云南人民出版社

83775

Julius Fast

BODY LANGUAGE

根据美国纽约福登丛书出版社1973年版译出

责任编辑：杨宸夏

体态语言

(美) 朱利叶斯·法斯特著

兰克 谢国先译 揭兰校

云南人民出版社出版发行

(昆明市书林街100号)

湖北省农科院印刷厂印装

本开：787×1092 1/32 印张：5.5 字数：128千字

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数：50000

ISBN 7-222-00152-2/I·29 定价：1.50元

内 容 介 绍

你知道人体姿态的奥秘吗？你会观察并能理解身体动作的真实含义吗？在什么场合下采取什么样的站势或坐势才算得体？何以说“微笑”只不过是一副面具？那位妙龄女郎冷若冰霜的面孔真的是在拒绝任何人接近吗？你是不是误解了这位先生搂肩搭臂的亲昵动作，从而把一笔好买卖给泡汤了？她走路的姿势不会是在向你暗示什么吧？那皱眉蹙额意味着对你的反感吗？座在公园里一条空的长凳中央的那个人是不是在发出信号：我要独处，请勿靠拢！餐馆里的餐桌上有“领土”界限吗？你的“领土”遭到侵犯时，你会作出什么反应？你想试一试运用“新的”语言去挫败口头语言吗？……本书——《体态语言》探讨的就是人与人的交往中这些有趣的问题。它没有高深莫测的大理论，也没有佶屈聱牙的怪术语，它只是通过一些生动的研究实例，浅显易懂地将这门年轻的学科——“体态语言”的原理和规则介绍给你。

致 谢

作者愿借此机会向下列诸位先生表示衷心的感谢，他们在本书撰写过程中给了我热忱的帮助。

阿诺德·布克海默博士，心理学家、纽约市立大学教育学教授；艾伯特·E·谢弗伦博士，艾伯特·爱因斯坦医学院精神病学教授；迈克尔·沃尔夫，纽约市立大学社会心理学博士候选人；琼·林登，跨学科信息股份有限公司研究同人。

目 录

1. 体态即信息(1)

一门称为体态语言学的科学(1) 来自无意识的新信号(2) 如何把姑娘们区分开来(2) 触摸的妙趣(5) 寂寞的触摸(6)

2. 动物与领土(9)

象征的战斗(9) 语言可以由遗传而获得吗(12) 领土规则(15) 一个人需要多少空间(16)

3. 我们怎样利用空间.....(19)

自己的空间(19) 一门称做体距学的科学(20) 社会空间和公共空间(23) 不同文化对空间的处理方式(27) 西方世界的空间观(30)

4. 当空间受到侵犯时.....(35)

不可侵犯的个人空间(35) 占据有利地位(37) 怎样做一名领导者(40) 自视神圣的空间(41) 空间与人格(44) 性别与非人(48) 仪式与座位(50)

5. 知人知面难知心.....(53)

微笑是一种假面具(53) 脱下面具(55) 原形不露(57) 一个人何时才不成其为人(58) 色情受虐狂与残暴色情狂(61) 如何摘下面具(63)

6. 触摸的妙处.....(67)

请握住我的手(67)。残破的面具(68)。自我感觉第一(70)。出壳有术(71)。沉默的鸡尾酒会(74)。游戏是舒心健身的高招(75)。

7. 爱情的哑语.....(81)

姿态、眼神和求爱(81)能否得到她(86)面子问题(89)你来我往,情深意长(91)选择最佳姿势(94)半性接触(98)

8. 举手投足之间.....(103)

求救呼号(103)你的姿势在说什么(105)身份不同,姿势不同(109)动作与信息(111)姿势与观念(114)不择手段(118)家庭行为的三条线索(122)

9. 眉眼多情亦恼人.....(127)

剥夺人性的凝视(127)一瞥的瞬间(129)烦人的眼睛(131)睡眼朦胧(132)文化不同,眼神不同(134)长时间凝视自己(138)一瞥有多长时间(139)

10. 动作入门.....(143)

有腿语吗(143)体态语ABC(146)体态语言最小单位的表述(150)文化与人体动作学(153)信奉领袖(155)

11. 体态语言的误用与妙用.....(159)

与动物对话(159)无声世界的象征符号(161)用体态语言进行精神治疗(163)装模作样的体态语言(169)结束语(175)

体态即信息

一门称为体态语言学的学科

在过去短短的几年中，一门激动人心的学科诞生了，并且得到了广泛的研究。人们称它为体态语（或身势学和手势语）。它的书写形式和科学研究都被叫做体态语言学。体态语是一种非语言交际形式。但体态语言学作为一门科学还很年轻，其权威性的著作寥寥无几，屈指可数。

临床研究已经揭示出体态语和口头语交际之间的矛盾实际上可能达到的高度。下面这位年轻妇女就是一个很典型的例子。她对精神病医生说，她非常喜欢他的男朋友，但与此同时，在下意识的克制中她又将头左右摇摆。

体态语还从新的角度阐明了家庭成员之间相互关系的原动力。例如，全家人坐在一块儿，家庭成员抬腿动臂的方式就足以显示出原动力之所在。假如母亲第一个跨起腿，然后其他家庭成员也跟着这样做，那么母亲在全家的行为中起了带头的作用，尽管全家人包括母亲本人都可能没有意识到她在给大家做榜样。事实上，当她向丈夫和孩子们征求意见时，她所说的话可能否定她的领导地位。但是，她那没说出来的举止神态和“追随领袖”的暗示却把这个家庭的组织原则泄露给了体态语言学的行家们。

来自无意识的新信号

爱德华·H·赫斯(Edward H.Hess)博士在美国医学催眠术研究者学院(American College of Medical Hypnotists)最近召开的一次大会上,讲述了一种新发现的运动信号。这便是,当眼睛看到使人兴奋的东西时,瞳孔会无意识地放大。就实用而言,这一发现在扑克牌游戏中用处很大,当然,前提是打扑克的人精于此道。当他的对手瞳孔放大时,他便确信对手得了一手好牌。玩扑克的人甚至可能并未意识到自己具有辨识这种标志的能力,而他的对手也没有意识到自己喜上眉梢了。

赫斯博士发现,一个正常的男人在看到裸体女人的图像时,他的眼睛瞪得比平时大一倍。

赫斯博士引用这一新的运动原理,从商业的角度检测电视上的商业广告的效果。在一位挑剔的顾客面前播放广告时,把这位顾客的眼睛拍摄下来,然后仔细地研究这段胶片,以观察眼睛在什么时候睁大;换句话说,即弄清他何时对广告产生了无意识的、愉快的反应。

体态语言可以包括身体局部的或全体的任何非反射的或反射的运动。这个身体的局部或全体是指一个人把情感信息传达给外界时所使用的一种媒介。

为了理解这种未说出口的体态语言,体态语言学家常常不得不考虑到文化差异和环境差异。一般人对体态语言中文化的细微差别无所察觉,因此常常误解了他所看到的现象。

如何把姑娘们区分开来

艾伦是镇上的一个小伙子,他来大城市里拜访特德。一

天晚上，在前去特德的住处参加一个鸡尾酒会的路上，艾伦看到了一位迷人的姑娘，她虽是白人，但肤色微黑。艾伦见她在自己前面穿过一条横街，走上了另一条街道。艾伦跟在她的后面，对她走路时那种显而易见的特征感到惊异。如果说艾伦领会了她所传达出的非语言信息，那当然是她走路的样子。

他跟在她后面走完了一条街，知道姑娘已经发觉了他，也知道她走路的姿势并未改变，艾伦确信这是在叫他跟上去。

最后，在亮红灯时，艾伦鼓起勇气赶上姑娘，对她投以悦人的微笑，并说：“你好！”

使他感到诧异的是，姑娘转过头来，面带狂怒之色，咬牙切齿地说：“再纠缠，我可要叫警察了。”绿灯一亮，她就转身离去了。

艾伦呆若木鸡，窘得满脸通红。他急急忙忙地赶到特德的寓所，酒会早已开始。在特德为他倒酒时，艾伦把事情的经过告诉了他。特德听完笑着说：“小伙子，你看错了。”

“真见鬼！不过，特德，你知道，家乡的姑娘们都不象她那样走路，除非——除非她是在自找麻烦。”

“有一些说西班牙语的人住在这附近，绝大多数姑娘都是相当正派的，尽管外表看起来显得放荡。”特德解释说。

艾伦所不理解的是，在一种文化中，一个青年女性完全可以夸示其性特征而不用担心招来麻烦；诸如在操西班牙语的许多国家的文化中，尽管姑娘们外出往往有人陪伴，而且还有严格的社会行为规范，但这种炫耀也屡见不鲜。事实上，艾伦当做是“跟我来”的那种走路姿态完全可以被看作

是极其自然的。而循规蹈矩的美国妇女挺直、僵硬的姿势可能恰好被他们看作是俗不可耐、矫柔造作的。

艾伦在酒会上东走西逛，慢慢忘记了他遭受的羞辱。

晚会结束时，特德把他留下，问道：“看到什么你喜欢的东西了吗？”

“珍妮在那儿，”艾伦用手势示意说，“唉，我真想过去找她。”

“好，大胆去吧，请她别走。马吉也留下了，我们一块儿吃饭。”

“我不知该不该去。看她那样子，大概我没法亲近她。”

“你在骗人。”

“不，真的。今晚她一直是摆出一副‘不许碰我’的姿
态。”

“但是珍妮喜欢你。她对我说过。”

“不过——”艾伦被弄糊涂了，他说，“那么她为什么这样——这样冷漠呢？我真不明白。她看起来好象根本就不想让我接近她”。

“珍妮就是这样子。你刚好把她的意思弄错了。”

“这个城市真是古怪透顶！”艾伦说道。他仍然大惑不解，但却欣喜若狂。正象艾伦认识到的那样，在说拉丁语的许多国家里，姑娘们可能泄露出公开的性挑逗的信息，但仍然被伴娘严加看管，以致几乎不可能产生任何形式的身体“接触”。在陪伴不那么严格的国家，姑娘们将用一系列非语言的信息为自己筑起一道防御工事，这些信息读出来就是“不许碰我！”遇到这种情况，受这种文化约束的男人就不能在街上随便接近一位陌生的姑娘。但姑娘却可以在街上闲

游浪荡。在纽约这样的城市，一个姑娘几乎可以为所欲为，想入非非，特别是在鸡尾酒会上更是如此。但她也懂得传达出一个信息：“不许碰我”。一旦要送出这一信息时，她就会站得笔直，坐下时则一本正经地跨起腿，两臂交叉，护住乳房，并且还采用其他诸如此类的保护动作。

关键在于，不论在何种情况之下，体态语言都具备两个要素：信息的送出和接收。要是艾伦能够按照这个大城市的方式正确地接受信息，他就不会经历街上的遭遇所带来的难堪，也就能避免对他人的许多误解了。

触摸的妙趣

除了送出信息和接收信息之外，体态语言还可以起到冲破防御工事的作用，当然这就得正确理解，灵活运用。有位商人煞费苦心想干成一桩合算的买卖，但他发现自己误解了对方发出的信号。

他对我说，“这笔生意本来不仅对我有利，而且对汤姆也同样有利。汤姆住在盐湖城，他来自邦蒂费尔。两地在地理上仅是咫尺之隔，但在文化上却有天渊之别。这是一个糟糕透顶的小镇，汤姆自以为大城市的人都想骗他。我满以为他相信买卖对我们双方都是公平合理的，但他也恰恰怀疑我的一片诚心。他可能觉得我是大城市的商人，吃了麻醉品，头昏脑胀，一意孤行，刚愎自用。而他则是个即将上当受骗的无足轻重的家伙。

“我把手臂搂在他肩上，想以此来消除他对城市商人的顾虑，但这一该死的举动却弄巧成拙，坏了大事。”

我的这位商人朋友到底错在哪里？原来是他用一种非语

言的姿势侵犯了汤姆的保护屏障。因为采取这种姿势是应该先有些基础才行的。在体态语言中，我的朋友本来是想表示“相信我，让我们开诚布公地谈谈吧！”但他的行动实际上是成功地进行了一场非语言的进攻。由于忽视了汤姆的防御工事，过于性急的商人使这笔生意泡汤了。

见效最快、感觉最明显的体态语言类型通常就是触摸。手的触摸，或把手臂搂在某人的肩上，皆可传递出生动直观的信息，胜过千言万语。但这种接触必须来得恰到好处，合情合理。

小伙子们迟早会懂得，火候不到就急于触摸一个姑娘，可能会被视她为粗暴无礼而愤然离去。

有些人可以称之为“触摸者”或强制性的触摸者，他们对自己应该从朋友或伙伴那儿得到的一切信息均置之不顾，无动于衷。人家的体态语明明已经向他发起了进攻，拒绝靠近，可他们还偏要去触摸抚弄别人。他们就是这样一种人。

寂寞的触摸

不过，触摸或抚弄本身可能是一种意味深长的信号。触摸一件没有生命的东西可以看作是一个非常断然的、急迫的信号，或是对理解的恳求。格雷斯大婶便是一个很好的例子。这位老妇已经成了一场家庭讨论会的中心议题。有的人认为她最好是到近处一家舒适的、办得很好的疗养院去生活。在那儿不仅有人照料她，而且她还可以结识很多伙伴。

但家里的另一些成员认为这样做无异于“遗弃”格雷斯大婶。她收入相当可观，又有一套漂亮的寓所，再说她完全能够自己照料自己。为什么她就不能在老地方住下去，清闲

自在地过日子呢？

格雷斯大婶本人对这场讨论不起什么作用。她坐在一家人中间，抚弄着项圈，不时地点点头，拿起一个雪白的石膏做成的压纸器摸来弄去，一只手顺着睡椅的丝绒抚摩，然后又摸摸睡椅上的木雕。

“不管你们打算把我怎么样，”她轻言细语地说，“我都不想给任何人添麻烦。”

全家人议而不决，又继续讨论。而格雷斯大婶还是不停地抚摸手边的所有东西。

终于全家都领会到了这一信息。本来，这也是一个显而易见的信息。怪就怪在没有一个人早些注意到它。自从格雷斯大婶开始独居以来，她就成了一个触摸者。凡伸手能及的东西，她无不摸弄。全家都知道这一现象，但是，直到开家庭讨论会的那一时刻，全家人才先先后后地意识到她的抚摩究竟是什么意思。她是在用体态语言告诉他们：“我孤独至极，很想有人陪陪我。你们帮帮我吧！”

格雷斯大婶被带到侄儿和侄女那儿去和他们生活在一起，在那里她和以前相比简直判若两人。

我们大家也和格雷斯大婶一样，以这样或那样的方式向外界送出信息。我们说，“可怜可怜我吧，我太寂寞了。带上我吧，我值得亲近。别管我，我已心灰意冷。”但是，我们很少有意识地送出这些信息，而往往是用无声的体态语来表现我们的心境。眉毛上举以示难以置信。揉揉鼻子以示困惑不解。抱起手臂使自己超然物外，或以示防范。耸耸肩膀以示无所谓。眨眨一只眼睛以示亲昵。轻叩手指以示不耐烦。拍拍前额以示健忘。表意的姿势动作不计其数。有些是故意的，有些差不多也算故意；而另一些，比如揉揉鼻子以

示困惑不解 或抱起手臂以示防范等，则几乎是无意识的举动。

对体态语言的研究，便是对所有身体动作的综合研究。从深思熟虑的动作到完全无意识的动作，从只在某种文化中使用的动作到跨越所有文化障碍而遍及全球的动作 都是我们讨论的对象。

动物与领土

象征的战斗

动物的交际与人的交际之间的关系，只是到了现在才开始被人们所理解。我们在非语言交际方面的许多见解都来自对动物的观察实验。鸟儿用鸣叫互通信息，千年万代发出同一组声音，旋律同样简单，或同样复杂。多年来，科学家们一直相信鸟的鸣叫也象海豚的语言、蚂蚁的舞蹈和青蛙的“交谈”一样，是通过遗传而获得的技能。

不过，现在人们开始怀疑交际技能是否完全通过遗传获得。实验似乎表明，鸟鸣声是学会的。科学家们使某些鸟儿与其同种鸟儿隔离喂养，结果这些刚会飞的小鸟根本不会发这种鸟所特有的那些声音。

喂养这些鸟儿的科学家们确实能够教会它们发出一种流行的鸣叫声，以替代这种鸟的叫声。而且，象这样养大的一只鸟根本无法与其他同种鸟儿配对，因为鸟的鸣叫声贯串于整个求偶的过程中。

长期以来被称为本能的另一类动物行为是狗与狗之间象征的战斗。当两只公狗相遇时，它们之间可能会有种种举动，但最常见的是狂吠、猛咬。这是一场殊死搏斗的模仿。不谙此道的旁观者常会对这种情景大惊小怪，甚至还会设法分开这

两只狂怒的动物。但见惯不惊的狗主人只是袖手旁观，他知道这场战斗只不过是象征性的，闹着玩的。

但并不等于说这场战斗是假的，这是真正的战斗。这两只狗是在一见高低，以争夺霸权。其中一只将获胜，因为它更为勇猛，或者是比另一只长得壮些，劲头大些。当两只狗都明白了谁是胜利者，谁是失败者时，战斗也就结束了，尽管大家都没伤着皮肉。然后，奇迹出现了。战败了的那只狗躺在地上，翻过身来，把喉咙放到胜利者的眼皮底下。

胜利者对这一投降行为的反应是，径直跨在失败者的身上，合上狗嘴，藏起狗牙，嗥叫一会儿。然后两只狗各奔东西，这场战斗也就被忘得一干二净了。

此处表现出了一个非语言的交际过程。失败者说：“我认输了。你比我厉害。我把柔软的喉咙伸给你，想咬就咬吧！”

胜利者说，“我确实比你厉害，我要嗥叫一会儿，以表明我的威力。现在我们都站起来，玩会儿去吧！”

说句题外话，在几乎所有的比较高级的动物种类中，同种的一个成员无论如何都不会干掉另一个成员的，尽管它们之间可能有种种理由互相撕咬。这实在有点稀奇古怪，难以理解。在交配期的雄獐当中，这种半象征的战斗，可以逐步升级至实战状态，这时，奇怪的现象出现了，雄獐们不是进攻而是去猛扑近处的树木。

某些鸟儿在战斗前的愤怒中互相吵嚷和拍打之后，会转亡急冲冲地进行筑巢比赛，以解决争端。羚羊为争夺优势地位可能会交角相斗，但不论战斗多么猛烈，通常都不是以死而告终，而是结束于一种仪式性的失败。动物学会了用一种动作谜语游戏来表现相互关系的技巧。这里的动作谜语游