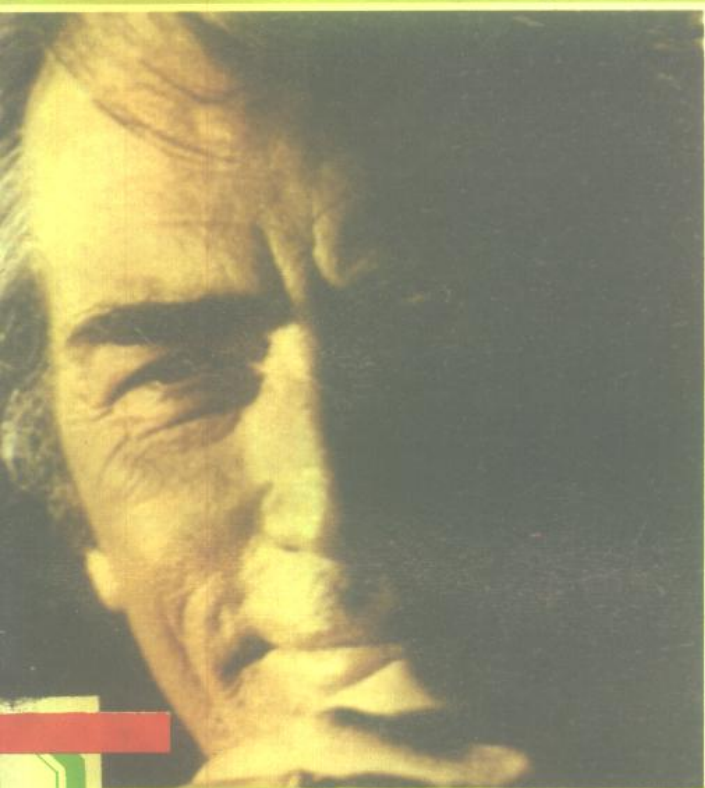


RSZL
CS

第三輯
人生哲理叢書



獨具慧眼

從身體語言猜解人意

renshengzheli

congshu

尤里斯·法斯特 著

王萱 译

中国城市出版社

2 040 8648 9

独具慧眼

——从身体语言猜解人意

〔美〕尤里斯·法斯特 著

王萱 编译



中国城市出版社

责任编辑：郭长林

责任校对：闵 莉

60775/16

独具慧眼

——从身体语言猜解人意

【美】尤里斯·法斯特 著

王 莹 编译

中国城市出版社出版发行

（北京东城区西总布胡同58号）

新华书店经销

北京市巨山印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.75 字数：121千

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

ISBN7-5074-0456-0/G·163

印数：00001—19400 定价：2.40元

前 言

多少年来，人们从事社会活动或处理人际关系，几乎全部是以语言来表达，至于本能地使用无声语言——行为语言反映意念似乎只是一些电影演员和舞台艺人的特写镜头或特技表演。而事实上，在现实生活中，时时刻刻，事事处处，都在广泛使用着行为语言，当然你可能并未意识到这一点。

《独具慧眼——从身体语言猜解人意》这本书，也正是为了唤醒人们对这一至关重要而又尚未被普通人所掌握的现实问题的注意，使人能够细致地、审慎地而又完美地把握社会活动时机、处理人际关系和找到完整的自我。

该书作者博引了诸多国家在无声语言方面的行为特征和反应形式，深入剖析了一些社会问题的本质，如：人与人之间为什么常会争执打斗？侵略者的心理因素是什么？煞费苦心追求为何女友拂袖而去？等等。一经读起，兴趣盎然。本书为你开辟一块研究心理行为的新天地。

人生哲理丛书总书目

第一辑

错误与人生

批评与人生

成功启示录

妙语惊人——怎样富有幽默感

善解愁肠——怎样和烦恼作斗争

巧结人缘——友谊心理浅谈

克己制胜——竞赛中的高技巧对策

恰到好处——如何展示自已的魅力

迷彩人伦——艺术与人生的辩证思索

第二辑

异想天开——创造性思维的艺术

两性沟通——献给爱情十字路口的男女

左右逢源——控制时间和生命的艺术

察言观色——对话心理战

妙手回春——日常心理障碍的自我排除

稳操胜券——破译人际关系的密码

尽诉衷情——充分表达七情六欲

心领神会——迅速理解他人传递的信息

第三辑

独具慧眼——从身体语言猜解人意

铁腕雄心——事业成功的机遇与手段

侠骨柔肠——正确地对待生活中的碰撞

斩断情根——潇洒地同友人情人分手

笙笛常随——音乐给人生的浪漫色彩

见机行事——巧妙地和上级相处

光彩照人——仪表与人生探秘

处变不惊——培养稳定的心理素质

目 录

1. 行为是一种表示感情的信号	(1)
一、行为语言的真谛	(1)
二、本能地表达信号	(2)
三、怎样辨别姑娘的动作情态	(2)
四、把握触碰时机	(5)
五、寂寞的触碰	(6)
2. 动物的行为语言和区域感	(8)
一、象征性的打斗	(8)
二、语言能遗传吗	(11)
三、行为领域是必需的	(13)
四、一个人需要多少周围空间	(15)
3. 怎样管理我们的空间	(18)
一、适合于你的空间	(18)
二、关于领域学	(19)
三、社交空间和公共空间	(22)
四、文化背景和空间的支配	(26)
五、西方人管理空间的方式	(28)
4. 当空间被侵犯时	(33)
一、行为地带的防御	(33)
二、对地位追寻者进一言	(35)
三、怎样做一个领导者	(37)

四、行为空间不容侵犯.....	(39)
五、行为空间和个性.....	(41)
六、性别和“不存在的人”.....	(45)
七、礼貌与座位.....	(47)
5. 人们怎样掩饰自己.....	(50)
一、隐蔽真相的微笑.....	(50)
二、摘下面具.....	(52)
三、无法拿掉的面具.....	(54)
四、人不为人的场合.....	(55)
五、虐待狂和受虐狂.....	(59)
六、怎样摘下面具.....	(61)
6. 奇妙的触摸世界.....	(65)
一、请接近我.....	(65)
二、残缺的面具.....	(66)
三、辨清感觉.....	(69)
四、怎样冲破障碍.....	(70)
五、鸡尾“哑”会.....	(72)
六、健康的行为语言游戏.....	(74)
7. 情爱上的无声语言.....	(80)
一、姿态、眼神和讨好.....	(80)
二、能否得到她.....	(85)
三、脸面必须保全吗.....	(88)
四、从声波到电波，由行为断人意.....	(91)
五、选择你的姿势.....	(94)
六、“似性非性”的往来.....	(97)
8. 情态、姿态及示意.....	(102)
一、救救我.....	(102)

二、你的姿态说明什么	(104)
三、不同的场合与不同的姿态	(108)
四、动作和信息	(109)
五、姿态与自我呈现	(112)
六、摆姿态，耍花招	(116)
七、家庭中的行为语言	(120)
9. 眼神种种及其它	(124)
一、失去“人味儿”的凝视	(124)
二、注视的时间	(126)
三、让人难堪的眼睛	(128)
四、迷人的“睡眠”	(129)
五、不同的文化不同的眼神	(131)
六、长久的自我注视	(134)
七、“一瞥”的学问	(135)
10. 行为语言初探	(139)
一、腿也会说话	(139)
二、行为语言的基础	(142)
三、行态解剖的表达	(145)
四、文化背景与行为语言	(149)
五、效仿领导者的行为语言	(150)
11. 妙用还是滥用行为语言	(154)
一、让我们和动物谈谈	(154)
二、无声世界中的动作符号	(156)
三、行为语言在心理治疗方面的应用	(158)
四、行为语言的假象	(164)
结 语	(170)

行为是一种表示感情的信号

一、行为语言的真谛

近年来，在探讨人际关系的实践中，发现了一项崭新而有意义的学科，即行为语言，或称为行为解剖学。不管它们的名称有何异同，总是以一种非口头的表达情意的行为方式作为研究基础。由于这是一门较年轻的学科，所以对它有深入研究的专家学者还屈指可数。

临床实验表明，行为语言和口头语言在传播时常会发生相互矛盾的现象。曾有这样一例：一位年轻的女精神病患者对她的医生说，她虽然确实喜欢她的男友，但用语言表达时，却接连不断地摇头，而下意识地否定了自己的爱意。

行为语言还在研究家庭成员的关系方面提供了一个新的线索。人们发现：当家人围坐在一起的时候，从他们的动作上，可以看到一个有趣的现象，即：如果母亲第一个交叉双腿，随后家里其他的人也会依样交叉两腿而坐。于是，我们便可断定：这位母亲在家里处于“领导”地位，虽然她自己 and 家里的人并未感到这一点。实际上，这位母亲在口头上往往还求教于她的丈夫和儿女，而使人觉得她并不具有这种“领导”地位。但我们依照行为解剖学，发现了这位母亲的“领导”地位是在无声的行为中得到确认的。

二、本能地表达信号

海斯博士最近在美国医学催眠学院的一次会议上，报告了他在行为解剖信号方面的一项新发现。当人们看到赏心悦目的事物时，他们的瞳孔会本能地自行放大。这对一位扑克牌的赌徒高手而言，如果通晓此中的“奥秘”，当可使他大有所获。在对方的瞳孔放大时，这位行家就可以断定对方拿到一手好牌。但一般的赌徒并不知道自己还具有这种辨别对方信号的“洞察力”，正如对方也并未觉得自己正在把自己的好运信号“通知”给别人一样。

海斯博士还发现，当一个男人看到女人的裸体照片时，眼睛的瞳孔会变得比平时大两倍。

在商业事务方面，海斯博士运用行为解剖学的原理，调查电视上商业广告的播出效果。当电视上开始播放商业广告时，他对一位选定的观众的眼睛拍照，然后在底片上反复研究，察看这位观众的瞳孔有无放大。换言之，就是察看他对这些广告，有没有一种“本能的喜悦”。

行为语言可以包括任何反射的或非反射的动作。这些动作可能来自身体的全部也可能是局部，这是一个人把自己大脑中的信号传播给外界的一种表现。

要了解这种无声的行为语言，行为解剖学专家通常要考虑到人际之间的文化素养上的差异和他们所处的环境背景上的不同。往往在行为语言方面文化素质较差的人，常会误解他们所见到的行为所表示的本来意义。

三、怎样辨别姑娘的动作情态

艾伦是一个住在美国小镇中的男孩，他常常去看望住在

城里的好友泰德。一天晚上，他去泰德的公寓参加一次大型的鸡尾舞会，路上他看见一位年轻漂亮的褐色头发的女孩子在他前面穿街而去。他一下子就被她那种走路的姿态深深吸引，于是便跟上前去。如果说艾伦曾经看到过什么无言的信号传送，那么，正是这一次！

他跟随她走了一条街，感觉出那女孩已发现了他在尾随，但她的行态却丝毫未变。他确信这就是一种“挑逗”！

在一个红灯的路口，艾伦终于鼓足勇气凑近那女孩，并给了她一个最开心的微笑：“你好”！

不料，这个女孩转过头来满脸怒气的冲着他大声说道：“如果你再不走开，我可要喊警察了。”恰好这时绿灯亮了，那女孩一转身，便扬长而去。

艾伦满脸通红，很是尴尬。他茫茫然赶到泰德的公寓，舞会已经开始了。在泰德给他倒饮料的时候，他叙说了刚才路上发生的遭遇。泰德禁不住大笑起来：“好小子，你算是看错了人！”

“该死！可是在我们镇上可没有女孩子那样走路的呀，除非，除非是她想要勾搭别人。”

“这一带住的大都是西班牙人。很多女孩子，不管她们外表情态如何，都是些十分规矩的女孩子。”泰德解释道。

这件事说明艾伦在行为解剖学上的教养不足。事实上，在西班牙语系的国家里，女孩子外出多是有女伴陪同，加上严格的社会行为规约，年轻女子可以大胆地向旁人炫耀她们的美丽风姿，而不用顾忌招来什么麻烦。艾伦把那女孩的形象是卖弄风骚的走路姿态，理解为一种“你找我来吧”的非语言的行为暗示，也是很自然的，因为在美国的社会背景下，一个女孩子表现得过分严肃与呆板，反会被认为是不够优雅

与洒脱了。

艾伦在舞会的人群中回旋着，慢慢地忘记了路上那件不得意的事了。

舞会临近结束的时候，泰德将他拉到一旁问道：“看中谁了吗？”

“那个珍妮，”艾伦吐了一口气，“我想可以试试。”

“好，是个漂亮的妞儿，去请她留下。曼姬也不走了，我们一起去吃饭。”

“我不知道她怎么样，直到现在好象我连一个都找不到似的。”

“是这样吗？”

“不骗你。整个晚上，她都是那股‘别碰我’的劲儿。”

“可是珍妮喜欢你，她跟我说啦。”

“但是……”艾伦有些不解了“那么，她为什么那样……好象连碰也不让我碰一下似的。”

“咳！这就是你不懂人家的意思了。”

“嗯，我怕是永远也弄不懂这个城市里的姑娘了。”艾伦仍有些莫名其妙，但非常高兴。

正象艾伦所发现的，拉丁语系国家的女孩子，尽可在行为举止上随便和显露一些，由于有很好的监护，所以实际上的“冒犯”几乎不可能。在监护较差的国度里，女孩子才以一系列的非口头的信号，建立自身警戒线，那些信号就是行为语言所表达的：“不要碰我”。在这种文化水平的国家里，一个男人就不能有那种随便向一个陌生女子献殷勤的行为，所以一个女孩子可以大胆地表现甚至稍微放荡的行为也不会招来事端。比如，在纽约这个城市中，一个女孩子可能什么事情都会遇到，尤其是在舞会上，但她知道发出一种

“不许碰我”的行为信号。比如：端庄的站立，坐时规矩地交叉双腿，手臂抱拢胸前，或者运用有防卫意味的其它姿势。

问题的关键在于，行为语言在任何情况下必然含有两个要素：信号的发送与接收。如果艾伦能够早些正确接收这个城市里的行为语言的信号，那么他既可在那次邂逅中免于受辱，也可以在舞会上察颜观色，解人心际了。

四、把握触碰时机

除了发送和接收信号外，如果能够了解并且巧妙地运用行为语言，那么突破他人的防线就变得轻而易举了。有这么一位商人，由于过分急于求成，结果搞砸了一笔厚利可图的生意。事后他才明白是他误解了行为语言的信号。

“那的确是一笔好生意，”那位商人十分遗憾地对我说，“那笔生意不论是对我，还是对汤姆，都一样的有利可图。汤姆住在邦蒂福——一个很小的镇子，离我所在的盐湖城不远，但在文化上却有着相当大的距离。汤姆把我看成是高高在上，利令智昏的城里生意人，而他自己好象一个马上就要被人愚弄的小商人。”

“我为了尽快给他一个城里商人的洒脱明快印象，便把手臂放在他肩头。可就是这该死的一着，把一切好事都毁了。”

我这位商人朋友，实际上是用了一种非口头的动作侵犯了汤姆的自卫线，而那种动作却没有奠定可以让人接受的基础。按行为语言来说，那位商人的本意是：“相信我，我们做个朋友吧。”但这动作却造成了对汤姆的一种非语言的侵犯。由于忽视了汤姆的防卫心理，这位过分热切的商人丢掉

了一笔好生意。

“接触”是行为语言中的一种最迅速最明了的心理表达方式。用手接触别人，或把臂膀搭在别人肩上，比起讲一大堆话来表示意念要明朗强烈得多。当然，这样的接触需要在适当的时候和场合，才能起到真正的作用。

终究每个男孩会感受到，在不具备条件的时候去触碰一个女孩，结果多半是使她厌恶并调头而去。

有些“强迫接触型”的人，他们丝毫不管别人的反应怎样，就只顾执意地爱抚接触他们的恋人或朋友，结局通常是自讨没趣。

五、寂寞的触碰

然而触碰和抚摸的本身就是一种强有力的信号。经常触碰一些没有生命的物体，可能是一种窘迫的信号，或是百无聊赖，也许是渴求别人的理解。拿格瑞丝婶婶来说，这位老妇人已经成为一家人的谈论中心。有人主张，送她去附近的一家办得不错的养老院居住，不但有人照料，同伴也多些。其他家人则认为，去养老院无疑是把格瑞丝婶婶推向死路。何况她自己还有优厚的收入和房子，完全可以自己养活自己，为什么不让她住在家里，享受一下那独立而自由的幸福呢？

格瑞丝婶婶自己也拿不定主意。她只是在家人中间坐着，玩弄着项链，有时拿起一块光滑洁白的文镇抚摸，或是用手在沙发的丝绒上来回地搓着，时而又摸摸木头上的浮雕。

“不管你们想怎么做，”她平静地说：“我决不希望成为任何人的负担。”

家里人没有做出什么决定，只是继续地谈着，而格瑞丝婶婶也不停地抚摸她能触及到的东西。

终于大家察觉到那种非语言的信号了，一个很明显的信号。奇怪的是，在此以前，怎么就没有人注意到！自从格瑞丝婶婶独居后，她就开始喜欢抚弄她能够触及到的一切东西了。家里人早已知晓她这习惯，可是直到现在才悟出她的“抚弄”表明她在说话。她是在用一种行为语言告诉大家：“我自己很孤独。我渴望欢乐。别抛弃我！”

格瑞丝婶婶还是被送走了，和她的一个侄女、一个侄儿住在一起，她在那里像是变了一个人。

就象格瑞丝婶婶一样，我们每人也常常在用不同的方式表达自己的信号，对别人说：“我很寂寞，帮助我。我有能力，请用我。别理我，我心烦。”而我们所发出的信号，很少出自有意。我们用行为语言表达出我们当时所处的境遇。

通常： 扬眉——不信任；

用手擦鼻子——困惑；

臂膀交叉胸前——孤立自己或防卫别人；

耸肩——漠不关心，与己无关；

眨眼——亲密；

用手轻敲某物——不耐烦；

拍额头——健忘。

这类动作很多，故意的和无意的均有。如擦鼻子下方表示困惑，叉臂自卫等几乎是完全下意识的动作。

行为语言的探索范围包括所有可能发生的身體动作，从有意识的到完全无意识的，由仅可用于某一种文化环境，到超越所有文化界限，而应用于任何文化情形，这真可谓是一种无所不用的“通用语言”了。

动物的行为语言和区域感

一、象征性的打斗

动物的表达意念与人类的传送信息，这两者之间的关系，至今才被人有所了解。许多非口头的传达意识的智能，都来自于动物的实验。例如，小鸟以歌声相互传播情意，一代代地唱着同样的曲调，同样的韵律。多少年来，科学家们就相信，鸟儿的这些音调，这些歌唱都来自遗传的技能，就象海豚的语言，某种黄蜂的飞舞语言，青蛙的哇哇声一样，都来自遗传。

但就是这种完全来自遗传的说法，现在有了疑问。各种实验证明，鸟儿的歌唱能力，是由于后天的学习。科学家采用隔离的方法饲养了一些初孵的小鸟，结果这群幼鸟完全不会鸣唱它们的同类伙伴所唱的歌。

饲养这类实验幼鸟的科学家，甚至能教它们学会鸣唱片断的歌唱，代替原来它们同类的原始歌唱。奇怪的是，这些鸟儿如果单独撒放出去，它就没有办法进行交配，因为鸟儿的交配完全是在“欢歌笑语”中进行的。这些可怜的小鸟，已经丝毫不会鸣唱它们的同类原来的那种“情歌”了。

另一个关于动物本能行为的研究内容是狗与狗的象征性打斗，把两条公狗放在一起，它们各自的反应可能有多种方式，但最常见的是吠吠不止，接着便是厮咬，好象一定要打