


身体的每个部位，每寸肌肤，都能表达人心里的想法，抓住了人心，就掌握了社交命脉，就能在为人处世中如鱼得水，左右逢源。会说话的不只是口舌，会传情的不光是眉眼，会表意的不仅是言语，通过身体语言密码解读人心，揭开人们的神秘面纱。

# 身体语言的 N种密码

● 钱 瑛◎编著 ●

一眼就把人看透的真经  
洞察人心好坏之枕边书



 中国纺织出版社



## 内 容 提 要

本书通过对人的肢体语言所包涵的信息的解读,结合实例启发读者如何通过解读他人肢体语言来洞察对方内心、了解对方,以使自己在交际中占尽先机,同时告诉读者如何利用肢体语言让他人领会自己的意图或是掩饰自己的真实想法。

书中将身体从头到脚以及习惯动作等分别作了解读,挖掘出其中蕴含的密码,多角度、多方面分析各类人在沟通中可能面对的各种问题,使读者在各种交际场合游刃有余。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

身体语言的 N 种密码 / 钱瑛编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5357 - 8

I. 身… II. 钱… III. 身势语—基本知识 IV. H026. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 185370 号

---

策划编辑: 李秀英 特约编辑: 王延丰 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@ c - textilep. com

北京银祥福利印刷厂印刷 各地新华书店经销

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 19.5

字数: 182 千字 定价: 32.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

# 前 言

人是社会人，人在社会中摸爬滚打的时日一久，便不由得将自己的部分真情实感藏在一张厚厚的面具之下，面对彼此间熟悉而又陌生的面孔，人们总会生出这样、那样的疑问：

你身边心仪已久的妙龄少女对你有同样的感觉吗？

你的辛勤工作被老板认可吗？

你的朋友还如从前一样喜欢你吗？

有话总是说不出口怎么办？

……

喔！这样的问题你该怎么解决呢，厚着脸皮开口吗？不，这不是个好主意！让我告诉你个好方法吧！去观察你所接近的人，看他的眼神是否热切；看他的脸上是否有笑意；看他的身体是否靠近你……他的一举一动统统能给出你的疑问以最真实答案。发现了吗？是不是很奇妙呢？这些能够传达给你信息的不是话语的语言是什么呢？这些人体动作为什么有这些意义呢？如何使用人的肢体呢？

沟通是双向的，除了利用肢体语言观察了解别人，也可以利用自己的肢体语言向对方传达你的意图，轻而易举的搭建友谊之桥。

一个真诚的微笑就可以传递出你的友善，消除陌生的隔阂；摊开你的掌心，就能告诉他人你的坦诚；张开你的双臂，就可以获得他人的信任……如果你是在变幻莫测的生意场上奔波劳碌，就擅用自己的身体，只消一举手、一投足便可识得谎言，辨明真伪，在商界之中游刃有余；而处于围城内外的各色男女，若习得身体语言的妙处，便可获得爱情，守住幸福，或是独善其身，保持身边清静。

造物主造人，赐予人四肢并非只用于劳动，更多的是可以使人由单体通过交流与沟通联合为群体，只有团结在一起才能抵御外来的种种威胁，保持人类的延续。当人类尚未掌握语言时，利用肢体交流可能是人类交流的唯一手段；随着人类进步发展，掌握了有声语言之后，祖辈们曾经依赖的肢体语言便开始被忽视。

社会发展，我们开始研究自我，终于发现我们同别人沟通时，交际的手段并不限于语言，尽管我们以往没有意识到这一点。我们的表情、手势、身体其他部分的动作，都在向周围的人传递着信息，这就是我们的身体语言。对我们来说，身体仿佛一部神奇的箱子，等待着正确的解码。而本书旨在解开箱子的密码，让大家真正领悟身体语言的秘密。



## 第一章 注意！言不由心

身体语言作为人的一种表达方式，在更大的程度上较为真实地反映了人们的想法和意图，从某种意义上讲，甚至可以认为口头语言的表述是身体语言的补充，故而重视身体语言的解读，掌握身体语言的关键，是在社会交际中游刃有余的强力支援。

1. 读懂人心不容易 / 3
2. 语言并不可信 / 5
3. 如何了解他人，“一切尽在不言中” / 6
4. 身体语言与性格 / 8
5. 解读身体语言男女有差异 / 10
6. 女性的感知力更强吗？ / 11
7. 身体语言与人的动物本源 / 13
8. 身体语言包含了什么 / 16
9. 解读肢体语言要诀 / 20
10. 解读马良行的肢体语言——与上场球员“勾肩搭背” / 21

## 第二章 握手传达的信号

握手是一种见面打招呼时的常用礼节，但有心人则可以从感受出握手对方的情绪、性格，也可以从中窥视到自己达到交往目的的难易程度。如果正确掌握握手这种重要的身体语言，利用其营造和谐融洽的交流氛围，则会在人际交往中占据优势地位。

1. “科伦坡刑警握手法” / 25
2. 握手是一种礼节 / 26
3. 政治家的握手 / 27
4. 如何通过握手探知对方的心理 / 28
5. 通过握手可感知对方的性格 / 30
6. 谁先伸手 / 32
7. 不被人喜欢的几种握手方式 / 34
8. 不同国家的不同握手方式 / 36
9. 如何通过握手获取沟通的优势 / 37



## 第三章 从“笑”中识人

陌生的路人相视一笑，亦能收获片刻温馨，足见笑的魔力无穷。作为沟通最稳固的桥梁便是笑，无论是哪种笑，只要是真心的，便能感染他人，获得好感与理解。在与人交往中，擅用“笑”这一身体语言，便如同拥有了直入人心的通行证。

1. 人为什么会发笑 / 41
2. 科学家的研究 / 43
3. “笑”的来源 / 44
4. 笑的意义 / 46
5. 这样笑的是什么人 / 48
6. 不同性格的人笑容也会不一样 / 50
7. 不同的笑声代表了什么 / 52
8. 微笑是交际中的通用货币 / 54
9. 微笑也不同 / 57
10. 笑真的有医病的功能吗 / 59
11. 幽默的力量 / 60
12. 真笑与假笑 / 62



## 第四章 手臂动作的信号

人行事不可以随心所欲，而手臂作为人体的重要部分，也不能随意挥动。通过一个小小的动作，细心人也能从中发现一些信号，因此在与人交往中，合理采用开放的手臂姿势，以给人更多好感。

1. 举手挥臂是信号 / 67
2. 把胳膊抱在胸前 / 68
3. 有安全感的双臂交叉 / 70
4. 表示拒绝的胳膊 / 71
5. 背手叉腰的姿势 / 72
6. 双手后背的姿势 / 73
7. 挥动的手臂 / 73
8. 双臂合抱解紧张 / 74
9. 解除防御 / 76



## 第五章 不同文化区域的不同信号

世界是很大的，我们生存的地球表面积就有 5.12 亿平方公里；然而世界也是极小的，自世界被称为“地球村”以来，我们甚至随处可见来自世界各地的人们。于是文化开始碰撞，交流出现隔断。当由于文化差异造成了人的身体语言的无声沟通出现误差时，我们只有了解这种差异所在，才能重新搭建沟通桥梁。

1. 亚伦的误会 / 79
2. 问候方式的差异 / 80
3. 麻烦的耳朵 / 81
4. 可怜的利维亚 / 82
5. 多样的“目光语” / 83
6. “笑”也是个问题 / 85
7. 接触还是不接触 / 86
8. 含义多多的手势 / 87
9. 要保持距离 / 89

## 第六章 手势的信号

一个人的手势可以弥补有声语言的不足，增加有声语言的分量。不自觉的手势可说是一种内在感情，因此，几乎每个手势都是内心情感的流露。可以说手是人的第二张脸，观察别人有时靠“察言观色”，更多时候也能靠“手到心到”。

1. 手势的秘密 / 93
2. 他在撒谎吗 / 94
3. 观察上司的手势 / 96
4. 十指交叉很沮丧 / 97
5. 手势上扬 / 99
6. 搓手有讲究 / 101
7. 如何探知坦诚 / 102
8. 拨下手指会更好 / 104
9. 手的惯用动作有哪些 / 106
10. 手部细节动作看男人 / 107





## 第七章 眼部动作的信号

眼睛是心灵的窗户，透过窗户向内窥视，是识别人心、看透性情的捷径。正所谓“语意不同，详焉各异。”从眼部观察人的思想动向是有一点难度的，但只要细心，我们略掌握皮毛也算识得“眼色”，至少不会被人认作是不知进退吧。

1. 美杜莎之眼 / 113
2. 五官之王——眼睛 / 114
3. 瞳孔大世界 / 115
4. 小眼睛看人心 / 117
5. 视线识别人 / 119
6. 注意对方的眼神 / 120
7. 令人反感的几种眼神 / 123
8. 异性之间的眼神 / 125
9. 让自己的眼神更温柔 / 126
10. 眼皮的秘密 / 128
11. 皱眉与心情 / 131

## 第八章 空间领域的信号

动物都有自己的“个体空间”——领地，即使是同类的动物越界进入它的领地，也会引起激烈的争斗。作为动物本源的人类，同样也有自己的“个体空间”。俗话说“距离产生美，”而人与人相处究竟要多大距离才合适？这里我们将详细介绍。

1. 豪猪的比喻 / 137
2. 空间也会说话 / 138
3. 人到底需要多大的空间 / 139
4. 文化差异造就空间差异 / 143
5. 活用圆桌法 / 146
6. 个人空间与势力范围 / 148
7. 坐的距离 / 149
8. 黑暗有助于人们交往 / 151
9. 空间与触摸 / 152



## 第九章 腿部动作的信息

人有种种不同的身体语言，复杂而多样，但如果刻意控制自己的身体动作，便容易造成假象，当我们难以真正读懂一个人的意图时，该怎么办呢？腿部动作可以为我们解决这个难题。因为腿部动作是最可信任的身体语言。

1. 走路的腿对你说话 / 157
2. 急促的走路 / 158
3. 平缓的行动 / 159
4. 大起大落者 / 160
5. 其他的走路姿势 / 161
6. 脚语 / 162
7. 值得相信的腿 / 163
8. 透过双腿看女人 / 165
9. 惯用脚的秘密 / 166
10. 左右有异 / 168
11. 脚的习惯动作有哪些 / 170

## 第十章 服饰打扮的神奇语言

服饰表现个性。通过对一个人的穿着打扮的观察，可以明显地看出一个人的内在性格。另外，除了衣服本身，人的妆容、饰物也是看透人心的重要依据，否则单从一方面看人，难免有失偏颇。

1. 衣着，自我心理的暗示物 / 175
2. 透过着装可以看到的 / 177
3. 由化妆观察对方 / 179
4. 解读公文包 / 181
5. 领带的信号 / 186
6. 闻香识女人 / 189
7. 眼镜的选择看性格 / 190
8. 帽子的信息 / 191
9. 手表 / 193
10. 戒指与性格 / 196
11. 塑造迷人的时尚印象 / 198



## 第十一章 异性相处时的身体语言

世界上只有两种人——男人和女人。故而男女之间的恩怨情仇是永远说不清道不明的永恒话题，男女之间的关系也永远扑朔迷离。无论是主张男女之间存在单纯的友谊，还是坚持男女之间永远是互相角逐的游戏，都只说明一个问题，那就是异性之间的相处是无法避免的，尤其是在当今时代。而爱情与友谊要如何相区别，怎样知道对方的心意，或是如何获取异性的好感，男女的身体语言起了重要的作用。

1. 异性相处有秘密 / 205
2. 4种方法试探对方心意 / 207
3. 距离产生美 / 208
4. 亲吻方式看人心 / 211
5. 12种爱情肢体语言 / 214
6. 男人应该主动了解女人 / 218
7. 了解和辨认女人肢体语言的三个阶段 / 219
8. 女性肢体语言之欲盖弥彰 / 221
9. 恋爱中的男女身体语言 / 224



## 第十二章 姿势体态泄露的信息

身体语言是内心的无声电影，它毫不保留地告诉别人：你不仅有体力，还有性格。人的姿势体态，往往是内心世界的反应，或是积极乐观，或是灰暗消沉；开朗或内向都能通过姿势体态这些身体语言表现出来。

1. 姿势——身体语言的无声电影 / 231
2. 头部动作 / 233
3. 肩部的姿势 / 236
4. 权威的坐姿 / 237
5. 坐姿看人心 / 238
6. 狮子与马 / 239
7. 几种常见的站姿 / 241
8. 姿势与情绪 / 244
9. 如何坐比较好 / 246
10. 体型与性格 / 248