

手能看穿一切

手势心理学的前沿探索

[英] 杰夫·毕帝 (Geoffrey Beattie) 著

华莉 译

Rethinking Body Language

How Hand Movements Reveal Hidden Thoughts



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

手能看穿一切

手势心理学的前沿探索

Rethinking Body Language

How Hand Movements Reveal Hidden Thoughts

[英] 杰夫·毕帝 (Geoffrey Beattie) 著

华莉译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

手能看穿一切：手势心理学的前沿探索 /（英）杰夫·毕帝（Geoffrey Beattie）著；华莉译. — 北京：人民邮电出版社，2018.1
ISBN 978-7-115-47638-8

I. ①手… II. ①杰… ②华… III. ①手势学—心理学—研究 IV. ①H026.3-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312925号

内 容 提 要

在日常的人际交往中，说谎可能是重要的一个部分，虽然大多数时候我们并不是有意说谎。每一个人都说过谎，只有骗子才试图否认这一点，而在说谎时，我们的直觉知道我们的行为会泄露很多信息，所以我们试图抑制它。但你注意到自己的手在做什么了吗？

在《手能看穿一切：手势心理学的前沿探索》一书中，剑桥大学心理学博士、非言语沟通方面的专家杰夫·毕帝向我们介绍了当前心理学研究中一个特别活跃的领域——人们在说话时手和手臂的动作（即手势），并基于此提出了一个将改变我们看待他人方式的新理论——人们在说话时的自发手部动作暴露了其内心的真实想法。不仅在人际交往中，在演讲、公众诉求、销售、影视剧和广告中也是如此。

在与他人的互动中，我们从来都不只是听众，同时也是观察者。正如培根所说：“语言诉诸耳朵，手势诉诸眼睛。”手不只是手而是一个角色，手势就像人类意识的一扇窗户，让隐藏的想法可见。

◆ 著 [英]杰夫·毕帝（Geoffrey Beattie）著

译 华 莉

责任编辑 姜 珊

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

◆ 开本：720×960 1/16

印张：15.5

字数：180 千字

2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-4171 号

定 价：69.00 元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号



我们
一起
解决
问题

推荐序

苗丹民^①

我长期从事心理测量教学和研究工作，当拿到《手能看穿一切》这本书时，给我最初的印象是，这是一本很有趣的书，但其内容可能也是一些对人类外显行为的描述。这个印象来自于我曾经阅读过的一本有关肢体语言的书。说有趣，是因为它帮助我们了解到许多之前被我们忽略的现象，让我们眼前一亮。但这类书有一个共同的问题，就是不够“science”（科学），经不起认真的推敲，缺乏规律性分析。我一直不认为采用“science”的方法做的研究都是对的，而非“science”的方法都是不对的。弗洛伊德对潜意识的一些发现震撼了整个世界，并因此获得过 33 次诺贝尔奖的提名，但是他从来没有得过奖，因为他的研究方法被认为不够“science”。但学术界

① 苗丹民，解放军空军军医大学（原中国人民解放军第四军医大学）军事医学心理学系二级教授，博士生导师，中国心理学家。现为中国心理学会军事心理学专业委员会主任委员，中国康复医学会康复心理学专业委员会主任委员，解放军军事卫生心理学专业委员会主任委员，军事医学心理学重点实验室主任，国家教育部高等学校教学指导委员会副主任。先后主持国家支撑计划、863 项目、921 项目、国防部重大专项、军队指令课题等 20 余项课题。以第一作者或通讯作者在 SCI/SSCI 收录期刊上发表论文 50 余篇。获国家科技进步一等奖 1 项，军队科技进步一等奖 2 项，主编专著 11 部，荣立一等功。

从来没彻底否定他的发现，因为他的发现给人类一个认识自身的新视角。

然而，翻开《手能看穿一切》一书让我眼前一亮，因为它和我想象的完全不一样。在该书的引言及第1章，杰夫·毕帝有这样两句描述：“在这本书中，我会概述关于该理论的科学证据，并解释为何手和手臂的动作是思想重要且必须的组成部分”和“你可以从中学会使用一种非常真实又具有科学性的方法解读人们的思想”。从该书撰写的体例来看，作者确实尽了最大努力用科学数据来说明问题。

大家都知道，到目前为止，临床上在对精神障碍患者进行诊断时仍然主要采用主观问诊法，这是因为我们没有更“science”的方法可用，或者说那些“science”的方法还不能独立作为临床诊断的依据。是否有更客观的诊断手段呢？答案是肯定的，但不是现在。为了研究这个问题，20世纪70年代，戈特斯曼（Gottesman）和希尔兹（Shields）把内表型（endophenotype）理论引入其中。2001年艾玛舒（Almasy）和布朗厄尔（Blangero）将内表型定义为：与DSM-4或ICD-10所定义疾病的典型行为症状间接相关、携带遗传负荷的潜在数量性状。这句话的意思是，临床精神疾病是一类复杂、多变的疾病群，它们在某一个维度（层级）上的表达不是独一无二的，所以人们需要通过内表型链上多个维度（层级）来表现其疾病特征。通常，内表型链包括行为、人格（潜意识）、认知神经、神经生物（如脑电）、神经递质、脑结构，直至基因等维度（层级）。前几项称为易感性标记，后几项称为生物学标记。其实，依此推理，认识人类的一般行为无非也涉及这些维度（层级）。如果说语言是了解人类意识活动的主要心理科学研究手段之一，那么通过观察和研究人们的手势也是在内表链的某一层级认识人类内在意识活动的方法，并且是对语言分析的补充或矫

正。从这个意义上讲，手势所表达的内在含义也是可以验证和证伪的，当然也就是科学的。科学研究的目的，就是找出事物内在及它们之间的规律。

想到这里，我迫不及待地想一口气读完这本书，希望从中找到帮助早日识别精神障碍高危人群、什么样的行为特性适合哪项军事岗位的答案；希望帮助军人通过手势了解一个人的内心活动，适时进行有效沟通、减少人际摩擦，并准确使用恰当、友善的手势表达真实自我，以回避误解或错读，提高一线指战员组织心理健康；更希望通过好好学习手势语言，使其成为我们用于选拔人才的多质融合技术大家族的一个成员。

我始终认为，作为一名研究及教学工作者，不应该简单地秉持学科门派或理论学派的界限去看待问题，而更应从初心出发，不断丰富和淬炼自我，这样才能更接近真质。从这本书中我们可以看到，一种研究、了解人类行为的途径逐步以比较科学的方法建立起自己的专业体系。所谓科学研究，本身就是一种探索，也不甚完美。我们应该用发现的眼光、包容的心态、整合的大脑去看待每一项新知识带给我们的惊喜，这也是我建议读者对待这本兼具应用性和科学性图书的态度。

2018年1月8日

于西安

谨以此书献给我敬爱的朋友——

曼彻斯特大学前任副校长、

院长及荣誉教授

艾伦·诺斯。

前 言

这本书是我在 2003 年出版的《显形思维》(*Visible Thought*) 一书中提出的一些观点的续篇。从撰写《显形思维》起,我便开始对伴随言语的手势是如何表达我们的思想的这一领域进行了持续的研究,本书将为大家呈现其中最新的研究内容和成果。本书得以出版,应归功于我的同事和各种已发表的实证论文的作者。特别感谢布赖恩·巴特沃思(Brian Butterworth, 我在剑桥大学攻读博士时的指导老师)、里马·阿布丹(Rima Aboudan, 在谢菲尔德大学与我一起工作过的博士), 以及简·卡夫兰(Jane Coughlan)、希瑟·肖夫顿(Heather Shovelton)、朱迪思·霍勒(Judith Holler)、杰米·罗斯(Jamie Ross)、凯特·韦伯斯特(Kate Webster)、多伦·科恩(Doron Cohen) 和劳拉·塞尔(Laura Sale)。多伦和劳拉从手势研究员起步,现在已经成为识别骗术的专家! 感谢劳拉·麦圭(Laura McGuire, 目前正在边山大学与我一起工作) 为此书的撰写与出版所做的一切工作。我的同事为本书报告的内容做出了卓越的贡献。我试图将这些实证研究的主体部分连接起来,以说明人们在交谈中产生的无意

识手势为何如此重要且有意义。

我还要向一些学者致以特别的感谢。在我的学术生涯中，我曾经受芝加哥大学名誉教授戴维·麦克尼尔（David McNeill）的启发和指导。戴维·麦克尼尔教授是我的良师益友，也是我在这个领域进行研究的灵感来源。我还要感谢为本书进行符号校订和编辑的多伦多大学的马塞尔·达内西（Marcel Danesi）教授。艾伦·诺斯（Alan North，我将本书献给他）和克里斯汀·罗杰（Christine Roger）向我提供了极大的帮助，让我无以为报。

很幸运我能够在边山大学工作，它鼓励创新、支持我们探索新的观点。在此，我也特别感谢从研究一开始就一直信任我并坚定不移地支持我的边山大学前副校长及艺术和科学学院院长乔治·塔尔博特（Gerge Talbot）和现任副校长约翰·卡夫（John Cater）。我会为边山大学所提倡的理念和学校的发展贡献出自己的一份力量。

目 录

引 言	老问题，新视角	/ 1
第 1 章	并非两种不同的语言	/ 23
第 2 章	行动在哪里	/ 39
第 3 章	“一个引人瞩目的生物学奇迹”	/ 45
第 4 章	手中的形象和头脑中的影像	/ 61
第 5 章	含义的不同媒介	/ 71
第 6 章	手势和舌尖现象	/ 81
第 7 章	言语只是故事的一半	/ 97
第 8 章	双手描绘了什么	/ 109
第 9 章	眼睛如何被手势吸引	/ 127
第 10 章	手势巧妙地将自己限制于表达最重要的事情	/ 143
第 11 章	关注双手而不是言语	/ 155

第 12 章	当言语和手势不一致时	/ 169
第 13 章	图标手势在电视广告中的应用	/ 177
第 14 章	图标手势是如何泄露真相的	/ 189
第 15 章	无意识手势揭露隐藏的态度	/ 215
结 语		/ 231

引言

老问题，新视角

在本书中，我将阐述一个关于身体交流的新理论视角。对大多数人而言，这个理论视角是全新的，并且可能会直接挑战你认为你已经知晓的关于身体语言的知识。身体交流极为重要，甚至比我们曾经设想的还要重要，原因在于它不仅传达我们的情绪和我们对他人的感觉，还揭露了我们隐藏在身体背后的想法。在过去几年里，一项新的心理学研究在帮助人们理解在与他人交流时我们会做什么以及具体怎么做这两个方面取得了重大进展，这项心理学研究的成果将挑战长久以来我们关于这些问题的看法。在阅读本书的过程中，你原有的一些信念可能会被撼动，请为此做好准备。我会用我知道的所有关于人际交往方面的知识提前为你热身。

我所说的“身体交流”（bodily communication），其实主要聚焦在身体交流的一个重要组成部分，也就是人们在说话时手和手臂的动作。这可能看上去很局限，但请相信我，这本身就是一个非常广阔的研究领域。过去，许多心理学家假设这些动作是完全脱离了讲话的交流系统的一部分，或者这些动作属于与“口头语言”相对应的“身体语言”系统，而我将要论证的是这些动作与讲话和隐藏的想法紧密相连。已故的英国著名社会

心理学家迈克尔·阿盖尔（Michael Argyle）与临床心理学家彼得·特勒（Peter Trower）在其撰写的著作中提到，“人类使用两种不同的语言，每种语言都有自己的功能。”他们所提到的两种不同的语言是指“口头语言”和“身体语言”。根据这个观点，口头语言（Verbal Language）大多用来传递关于这个世界的语义信息，包括我们非常私密的内心世界（“你让我很受伤”）或外部世界（“我被大雨困在屋子里，看着窗外的行人走过”）。当然，口头语言也可以传递想法和计划，我们使用它来指责、推诿、侮辱、赞美、劝导、说服和处罚。身体语言与口头语言的通道不同，功能也不同。身体语言是传递情绪和关系信息的通道，是权力、好恶、魅力、焦虑和信心的信号。当然，口头语言也可以表达这些信息，例如，我们可以简单地说“我心情很低落”（传递情绪信息）、“我们还能再见面吗”（沟通关系）、“我说让你坐下”（权力信号）、“我发现你真的很有趣”（表达喜爱）、“我喜欢你的头发”（可能暗示有吸引力，需要根据语境判断）、“今天我感到很不安”（揭示焦虑）或“那很容易”（表露自信）。当我们在处理错综复杂的关系和表达感受时，上述话语可能并不会给我们带来微妙的感觉。或许口头语言在此过程中的确发挥了作用。然而，新理论认为手势在伴随讲话时也可以传递语义信息（传统观点认为手势属于口头语言的范畴）。新理论认为，与言语一样，手部和臂部的动作也反映了我们的想法，只是通过与口头语言完全不同的方式，也就是使用一个完全不同的交流系统进行工作。

我们将会看到，这两个系统在我们进行交流时有很多的不同之处，但在这里，我只想提及其中的一点。我们可能对手势所传达的信息比对口头语言所传达的信息了解得更少，所以弄清楚手势所承载的信息尤为重要。有人可能会说手势的确在有意或无意中表达我们的想法。而我想说的是，这些行为让我们有机会捕捉到隐藏的、不易说清楚的想法。手和手臂的动

作就像人类意识的一扇窗口，让隐藏的想法可见。这些不需要意识参与的功能引发了心理学家和大众的兴趣。

当然，说话也可以揭示我们的想法，但那毕竟是言语的专长。众所周知，我们常常言不及义，混淆和偏离，逃避问题，顾左右而言他，欺骗和说谎，能做到这些是因为我们所说的话是有意识的和可控的。当我们撒谎时，如果担心谎言被识破，说话的音调就会提高；当我们在组织谎言时，每句话之间的停顿时间会延长，但大多数时候我们不会被识破。相比之下，手部的动作更能揭示我们的真实想法，原因很简单：在日常生活中，大多数手部动作都是伴随我们说话时无意识产生的，承载了讲话者并没意识到却客观存在的信息。当我们在做手势的时候，不仅没有意识到手势的外在形式、运动轨迹以及手势的真实含义，通常也不知道手势的动作幅度，有时我们甚至完全觉察不到自己的手是否在动。

我们面临的最大挑战是，开始重新思考人们在日常交流中表达隐含想法和念头的方式的本质。

这本书的起点是对人们在交谈时的身体动作，尤其是出现频率较高的手部和手臂的无意识动作的简单观察。人们在各种可能的情形下做出这些动作，面谈、打电话甚至当双手隐藏在对方看不到的桌子下方的时候（有大量相关场景的记录）。这就好像人类在神经生物层面被设定了程序，让大家在交谈时做这些动作。这些在言语背后的动作如此重要，而且从进化的角度看它们比说话本身更为原始。一出生就看不见的盲人虽然看不到自己的手势，但他们也会使用手势，甚至在与他们知道同样是盲人的人交谈时仍然会使用手势。这些手势通常以意象的形式出现，最后合成的图像表明它们与言语本身紧密相连（而在另一些时候会相对简单一些，手部动作只在讲话过程中强调重点时出现）。根据动作表现的模式，当这些意象化的动作指向具体的物体、时间和动作时，被称为“图标手势”；简单的重音节

拍动作被称作“节拍”。单词与其所表达的事物之间的关系是任意性的（又称为非标志性）。为什么我们把一件物品叫作“鞋”，又把另一个大型的四条腿的动物叫作“马”？它们完全可以被称呼为其他完全不同的名称（当然，在不同国家的语言里对它们的称呼完全不同）。但我们在交谈中产生的无意识手势及其所表达的意思之间并不具备这种任意性。这种手势的意向形式在某种程度上捕捉了它所表达的事物的部分特征，并且在跨文化研究中它们也有很高的相似性（当然根据语言的结构特点也会有一些重要的不同之处）。

如果你独自一人在房间里看这本书，可以想象有人在说话；如果你是在公共场合看这本书，可以抬起头看一下四周，你会看到有很多人在交谈，他们的眼睛、身体，尤其是手部和臂部会有大量的动作。在图 I-1 中，我们可以看到一位讲话者，这位讲话者看上去正专注于其正在表述的内容。他是一家非常大的跨国公司的 CEO，正在接受采访，谈论关于电脑和其他智能设备未来的发展前景。我曾经使用由会谈分析家盖尔·杰斐逊（Gail Jefferson）开发出的一些被大家所熟知的代表演讲和交谈的约定（见表 I-1），把这段谈话内容进行了转述。我把内容进行了略微的改动，以便将手势转述成语言。这个特殊转述方法背后隐藏的想法是，如果你了解讲话者所使用的手势符号的含义，就能够重现他想表达的最原始的内容。方括号里的文字显示的是伴随手势的话语。

看一下图 I-1 中人物的手势动作，继戴维·麦克尼尔和其他同事的开创性工作之后，我将论证意象手势（*imagistic gesture*）不仅说明了讲话的内容，更是潜在信息的核心部分。讲话者没有说出他真正想说的内容，而是在短暂的停顿后，使用手势将想要表达的意思表达得更清楚。当然，他同时使用言语和手势，而手势和单词都源自相同的潜在心理表征（实际上手部动作往往会在讲话之前开始，这样手才能放在合适的位置，在恰当的时间做

出关键的手势)。从而使手势的运动轨迹能和言语完全同步，并与讲述内容融为一体。这两套系统进行完美的协作。正如戴维·麦克尼尔所言：“手势是言语的组成部分，不是伴随物，而是必要成分。”手势和言语被假设起源于相同的“生长点”，从而能够在手势和言语两方面最大限度地提升交流所传递的信息。

表 I-1 盖尔·杰斐逊的转述符号表

(.)	微停顿	一个短暂的停顿，通常小于 0.2 秒
, 或 ↓	周期或向下箭头	表示下降的音调和语调
? 或 ↑	问号或向上箭头	表示上升的音调和语调
,	逗号	表示短暂的上升或下降的音调和语调
!-	连字符	表示突然停止或中断的话语
> 文字 <	大于 / 小于符号	表示所附的话语的语速比讲话者平时说话的语速快
< 文字 >	小于 / 大于符号	表示所附的话语的语速比讲话者平时说话的语速慢
。	程度的标志	表示耳语、调低音量或小声讲话
全为大写字母	大写的文字	表示大叫着或提高音量说话
<u>下划线</u>	加下划线的文字	表示讲话者在强调所说的内容
:::	冒号	表示声音的延长
hhh		听得见的呼气
.hhh		听得见的吸气
(文字)	圆括号	在转述中这部分话语的语音是不明确或存疑的
[文字]	方括号	方括号内的话语伴随着手势——所谓的动作期

当然，在日常生活中有不同种类的手势，心理学家使用“手势连续谱”（gesture continuum）的概念将它们进行了区分。本书所讨论的手势类型处于连续谱的一端。在这个连续谱中有三个关键的维度，任何一种手势在这个连续谱中所处的位置取决于对下列三个问题的回答：