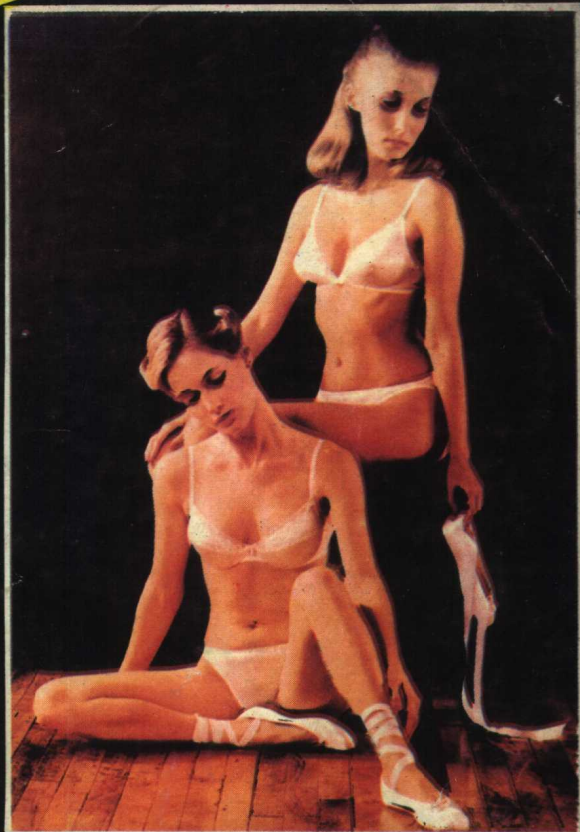


你我他》丛书

体 相 手 册



体 相 手 册

项 雷 编 著

书 目 文 献 出 版 社

体 相 手 册

项 雷 编 著

书目文献出版社 出版发行

(北京文津街七号)

河北省衡水红旗印刷厂排版 河北省衡水红旗印刷厂印刷

787×1092 1/32开本

12印张 270千字

1989年4月北京第1版

1989年4月北京第1次印刷

印数：1—40000册

ISBN7—5013—0559—5/C·17

定价：4.40元

目 录

第一篇 身体语言妙用多	(1)
第一章 如何洞悉他人——体相的启示	(3)
第二章 知觉、直觉、预测	(20)
第三章 体相决定一个人的成熟度	(27)
第四章 体态与暗示的运用	(43)
第二篇 体态语言分解	(65)
第一章 说话的眼睛	(65)
第二章 手和手臂：支配、掩饰、防御	(72)
第三章 腿部的姿势	(101)
第四章 睡相与性情	(112)
第五章 复杂的面部表情	(127)
第三篇 体相与性格	(135)
第一章 五官与性格	(140)
第二章 从装饰品看性格	(163)
第三章 从服装看性格	(190)
第四章 如何猜测对方性格	(203)
第四篇 体相与两性	(213)
第一章 求爱的姿势	(213)
第二章 从体相判别你的爱侣	(221)

第三章	识别危险男人的方法.....	(243)
第四章	从体相看你的结婚对象.....	(255)
第五篇	从体相看你我他关系.....	(276)
第一章	如何识破谎言.....	(276)
第二章	谈话时的空间距离.....	(292)
第三章	权力的显示.....	(305)
第四章	克服潜在的敌意.....	(310)
第五章	使他人敞开心扉的方法.....	(340)
第六篇	日常生活中不同人的各种怪癖.....	(359)

第一篇 身体语言妙用多

二十世纪末，我们将看到一批新的社会科学家——非语言学家的出现。他们在宴会上、海滩上、电视上或办公室里，只要有人活动的地方，都在观察着，捕捉着人类的种种非语言信息。人们希望能藉此更了解自己，增进与他人的联系。

人类经过百万年以上的进化，从十九世纪六十年代起才开始了非语言沟通方面的研究，直到一九七〇年末里亚斯，法斯特发行了一本关于身体语言（手势、姿态、眼神等）方面的书，人们才开始注意到这方面。那是一本由非语言沟通方面的行为科学家所作研究的总结；但是直到今天，大多数人仍然忽视身体语言的存在，更别说它对生活的重要性了。

查理·卓别林及许多无声片的演员可说是非语言沟通技巧方面的先驱者，当时，演员都只凭他们是否能有效地运用手势和其它各种非语言动作来分出优劣的。

当出现有声电影后，非语言动作渐渐不被重视，许多无声电影演员也逐渐被具有良好语言技巧的演员所淘汰。

在身体语言的研究方面，二十世纪以前最具影响力的恐怕要算是查尔士·达尔文于一八七二年出版的《人与动物

情绪的表达》了。这本书撒下了研究面部表情和身体语言的种子，且书中的诸多观点也一直被现代的学者们所肯定。它记录了近百万种非语言的信息。爱伦特·莫拉宝发现：一个信息要由百分之七的语言（单纯指话），百分之三十八的声音（包括语调、抑扬顿挫和种种声响），再加百分之五十五的非语言来传达。伯成泰尔教授对这方面也做过相同的估计，他指出：一般人，平均一天实际上才说了约十到十一分钟的话，平均每个句子也就花了二点五秒钟而已。同莫拉宝一样他也发现在面对面的谈话中，语言的部分只占了不到百分之三十五，非语言部分却占了百分之六十五强。

无论哪一种文化背景，言语与动作的配合都是很容易预测的。只要我们肯于用心学习、观察，掌握了体态语言的含义，那方就会促进对他人的理解，增进人与人之间的和谐默契。

第一章 如何洞悉他人

——体相的启示

体相是本身性格的反映

最近，“体态语言”这名词，在美国相当盛行，这是从对方的表情与各种举动中，来判断对方到底在想些什么，关心着那些事情的一种揣测别人心意的办法。

譬如，一个人在觉得可笑，就会立时的笑出来，到笑的时候，脸上就露出笑容来。这里，我们不妨想一想，笑的时候是不是只是脸上有笑容呢？实际上，这时从头顶到脚趾，全身都在那里笑的。所以当在笑的时候，手脚并不高兴，是不可能的。换句话说，所谓笑，是从脸部到全身各部分的一种自然的表现。

从远古时代起，就以“不知手之舞之，足之蹈之”，来表现高兴时的那种样子的。这就是说，在那简单的一举手一投足之间，就会反映出一个人的情绪来的。

当心情不大舒畅的时候，会胡乱的抽烟，抽到一半又随手丢掉，也会把小纸片折折又叠叠，或撕个粉碎。当慌慌张张的时候，或把泼掉的茶水或名片颠倒着递给别人，这些举动，实在是很普通的。你自己在日常生活中，也时常做出这些举动来吧。这即使不表现在脸孔上去，也会从“体态语言”中表现无遗的。

在这本“体相学”中，主要就是以“体态语言”为中

心，来介绍从各种体态中，所表现出来各式各样的内心动态。

譬如一个男子，在女性面前，突然作出一些用手抚抚头发，摸摸西装纽扣等等的举动来。这用“体态语言”家解释，就是这人在无意中，表现出了“我很关心你”“我喜欢你”的内心真意来。

你坐在火车或出租车的时候，不妨留意一个站在你面前的男人。现在假定有一个人，他拉开双腿站着把左手的大拇指插在腰窝里。

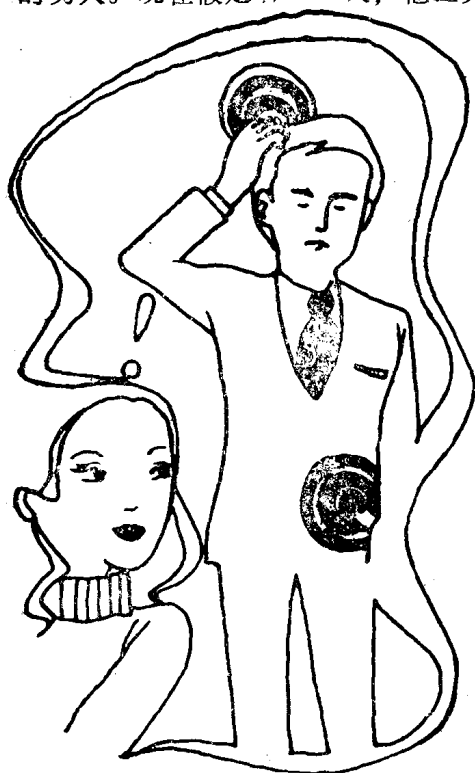


图1 看来似乎全不关心，
实际上却……

这和上面的那个男子一样，说明这男性心里，充满着对女性的追求意识，那是无形中在向你表示：

“我是一个超人一等的男子汉呢。”

“看起来好像全不关心似的，实际上却……”

在美国最近非常流行同性恋。这种人，对于那种具有同样爱好的人，有一种独特的感觉。就一个男人来说，并不一定因为他的体格带点女性味道而就有同性恋

的癖好，反而是那种筋骨结实，样子很粗壮的人，却往往具有这种怪癖。他们第一次见面，就会发觉对方也是同样的人，这就靠“体态语言”去做他们“邂逅”的媒介的。

在巴黎，两个女性如果手挽着手一起走路的话，在旁人眼中，他们可能有同性恋的关系。

平常隐藏在潜意识中，而在某种情况下表现出某些动作，在这些动作的原始的意识中，是具有着共通性的。

那种无意识的动作，如啃指甲、耸肩膀、扇动鼻翼、舔手指头等等，都是无意识的动作，这尤其是以青少年为显著。这些动作，若不是精神过度紧张，那便是精神萎缩的表现。所以，不管旁人如何指点他或她，在心里原因没有解决之前，是无法避免这种动作的。



图2 同性恋

现在我们就从种种“体态语言”，使用同样的观察方法，来看看各种常见的“体相”吧。

在抓着电话听筒的方式中，大致分别起来，有五种不同的类型。

A型 用双手拿听筒的人

不论从哪一方面来说，大多是属于会撒娇的独生子女型，因为很容易受别人的影响，所以一谈起恋爱来，就很容易受爱人的影响，同时性格也

会跟着爱人起变化。不过到了真心喜欢一个男性的时候，就会有一种平常和她接触的男性所不能相信的，大胆而积极的处事态度表现出来。

本来，她对于恋爱的态度，是非常严肃的，但只要一超越了最后一线时，对于男性所提出的主张，无不言听所从，这就使她的友好，不禁替她担心不已。不过她天生就有一付多情的性格，所以往往会陷入单恋的不幸处境。

这种性格的A型男性，多少有一点姑娘腔，对于一点微细的事情往往也会左思右想，不知如何是好的犹疑不决态度。



图 3

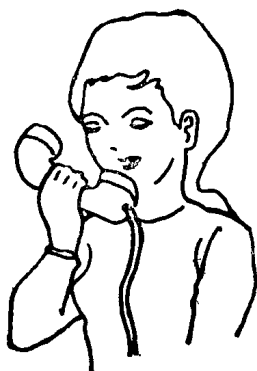


图 4

B型 电话听筒稍离耳朵的人

就一般来说，这种女性的行动力和社交活动能力，是相当强的，所以是一个很希望周围的人能够注意着她，而具有相当自信力的人。说到职业，大多以从事歌唱、戏剧、

空中小姐，服装模特儿等那些人前出尽风头的职业女性居多数，而且也带着点好胜的脾气，事无大小处处总想居于男人之上。

不过在遇到了一个她所倾爱的男性时，就不再会那样任性，反而会一心一力服侍，这时就一改她以往的性格，所以，女性实在是不可思议的。

这一类型的女性，如果选择了一个比她性格更强而又好胜的男性倒是会相处得很和谐的。像这样的 B 型，在男人中是比较少的。

C 型 一只手玩弄电话线的人

这种类型，在女性中相当多，可能比 A 型人更多情。她常把心中想的恋爱故事中的女主人，当作是自己，经常会作恋爱的幻想，她但愿自己成为一个很能够体贴对方的女性，和他长



图 5

相厮守。她的这些空想，就表现到了玩弄电线上来。和她那个心爱的人一天不见面，就定不下心来。她一方面是多愁善感，另一方面她却有一个倔强的脾气。

一说话没有完的女性，大致总是属于这一类型的女性，在你经常在通话中的女性中，可能就有这样的女性。这种 C 型在男性中，几乎没有这种性格的人。

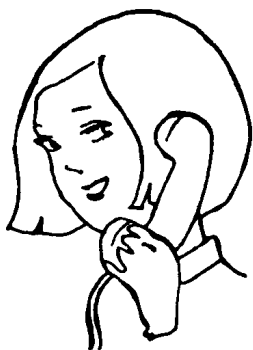


图 6

D型 抓住听筒下端的人

这是精神很旺盛而很好活动的一种女性。在男性中，这样拿电话筒的人相当多，这都是些个性干脆做事爽快的人。这

种女性，可以说也是一样，对于事物的好恶，十分明显，凡是她所不喜欢的，就是她的男朋友，也不能改变她。

对于这种遇事完全凭自己的好恶，一点没有通融余地的女性，大多数的男性，都是不喜欢的。

这种女性，确有自说自话的缺点，不过对于她的爱侣，确有非常温柔缠绵的另一面。

E型 抓住电话筒上方的人

这样拿电话筒的女性相当多。这是一种“歇斯的里”型的女性，只要一点小事不随意，就会大发脾气，或是万分伤心。情绪的改变非常快，所以会引起周围的人们所讨厌，好恶的显明几乎达于极点，因此对于男性，也一样是爱怎样就怎样，往往使对方陷入万分为难的处境中。

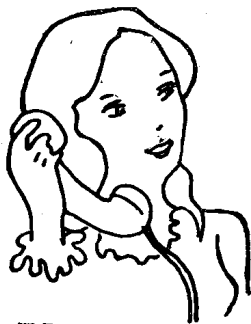


图 7

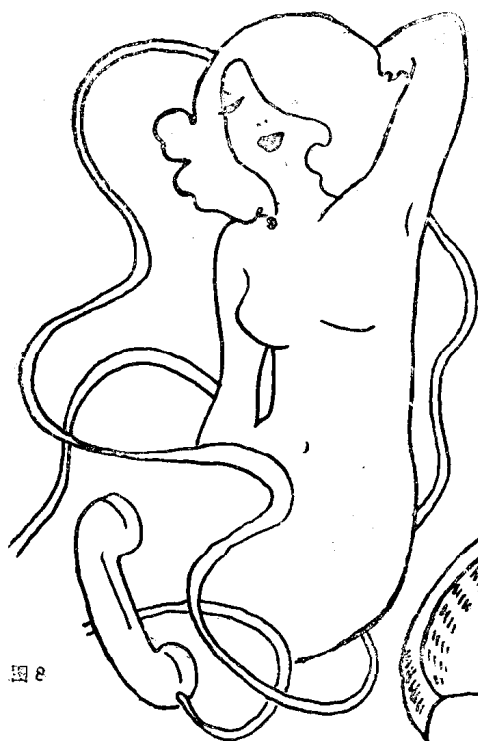


图 8

咖啡室或餐厅里闲聊的时候，倘使你比别人先到的话，你会在那一边桌子上坐下去？

各种不同的性格，也会在这种场合表现出来，这可以分为四个类型。

要想在恋爱方面，获得理想的是；

喜欢在窗边坐下来的人很得人缘

在和爱人约会的时候，或是和朋友一起在



图 6

A 型 坐到进口附近的桌子

这可以说是富有决断力而生性积极的人。女性每到叫饮料或点菜的时候，有些人总是没有主意。可是这一类型的女性，就不会有这种缺点。每当她有所决定的时候，总是自己很快的作决定的。这种女性遇到一位如果没有决断力的男性，会显出很不耐烦的样子。其缺点是过于自作主张，对于细故小节，往往不能注意到。常常会独断独行，根本不会顾到别人。

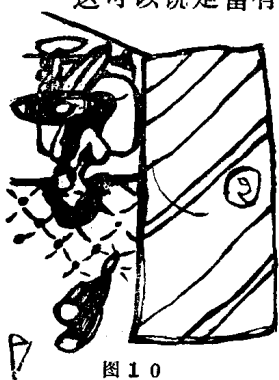


图 1 0

不过，这种决断力和实行的能力，应该加以培养扩大才好。在工作方面，她也不因为自己是女性，而喜欢有什么特殊例外。这是非常难得的一个优点。

B 型 坐中间桌子

坐到那张受到四周的视线扫射的桌子上去的人，是一个自负很深的人，她要成为某一个环境中的中心人物，或是始终被一种我是一个和常人不同的人的意识所控制着。这种人

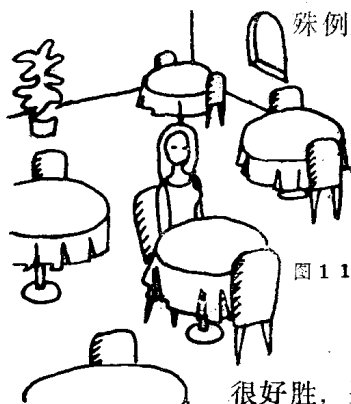


图 1 1

很好胜，要受别人领导会感到很不情愿。

这种女性大多总是比较理智的人，在一看到那种容貌和身材漂亮的女性，有男人去亲近她时，就会对于那女性，起一种强烈的竞争念头。她像这种不肯认输的脾气，实在不能

算好，而且，因为处处要表现出唯我独尊的态度来，很容易把同伴看作轻蔑的对象，因此常会陷于孤独无伴。

可以说，这是一种最容易被男性所害怕的女性，若想在爱情上获得顺利，得好好注意这些细节。

C型 坐在屋角靠墙壁的桌子

这可以说是心眼小却又多情的人，比较喜欢阅读诗词只要有些微小事就会伤感的女性占多数。

即使有了心上人，也不肯轻易把真心吐露出来，但有时候却又会做出大胆的举动来，使得周围的人们大感意外的。

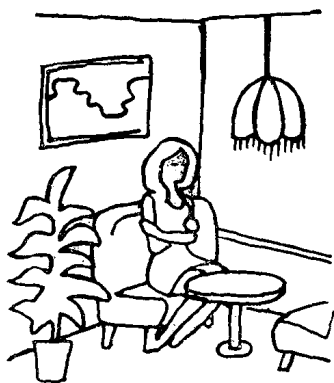


图 1 2

平时，总是不喜欢自己引人注目，而喜欢“在幕后发挥她的各种能力”，不论做任何事情总会尽其本分，很有一种独善其身的风度，所以在谈恋爱时也不会采取主动和积极态度的。

像这一类型的人，尽管她不说：她有多大办法，顺着她是不会出错差的，对于那种一本正经的男性，最为合适，而

且她会采取领导立场的。

D型 坐在窗边的桌子

这是一种喜欢明亮而不喜欢昏暗，喜欢户外而不喜欢屋

内的人，同时也可以说，这是一种最普通的选择座位的方法。为人爽直，也善解人心，所以上上下下的人，都会喜欢她，经过媒约婚姻方式的结婚而能够圆满过日子的就是这种女性不但配偶会喜欢她，翁姑也一样会喜欢她。

她自己尽管不会察觉到，

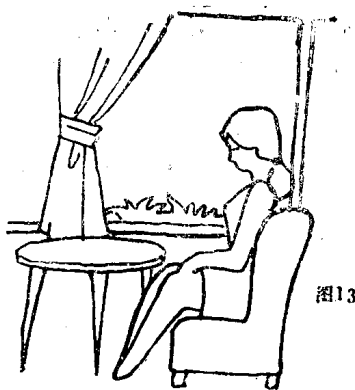


图13



在暗地里悄悄的倾心于她的男性，是相当多的。她温柔文雅，所以很能够获得任何人的欢心，是象征着“幸福的女性”。

在不同的情况下看人品 你属于哪一种类型呢？我想多少总会从上文中看出一点自己的本性来。不过，在上文中所说的，可以说还只是一个序幕，因为那都是些不