

第七辑

人体语言

(美) 朱利·法思特著

陈钰鹏编译

WUJIAO



五角丛书

· 文学 · 艺术 · 生活 · 体育 · 娱乐 ·

■ 人体是一个信息发射站
人体语言是一种非文字语言的
通讯手段。

近年来,对人的姿势、表情、动作等非语言人体信号的研究,已发展成一门新兴学科——举止神态学,或称人体语言学。

本书作者朱利·法思特是美国著名行为学家。他采用饶有趣味的实例来介绍人体语言的规则及含义,诸如扬眉翘鼻、双手叉于脑后等43种位置,以及种种眼色、姿态、微笑等等,以此帮助人们了解文学语言所没有表达的内容,揭穿对方语言文字中的虚假成份,亦有助于人们正确地表达自己和理解别人的思想。



化出版社

(1)

人体语言

〔美〕朱利·法思特著

陈钰鹏编译

上海文化出版社

责任编辑：许晓阳

封面设计：陆震伟

插图：蒋峻

人体语言 [美]朱利·法思特著 陈钰鹏编译

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销

上海印刷三厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 3.375 字数 79,000

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷 印数 1—465,000册

ISBN7-80511-140-5/G·45

定价：0.50元

编译前言

人体语言是一种非文字语言的通讯手段，包括人的动作、姿势、体态、表情等。近几年来形成的人体语言学，其研究对象是人体语言的含义及规则。

一般来说，人们是明白皱眉、撅嘴、眯眼的含义的，但也许不知道眉毛有40种不同位置，不知道有的老人为什么总是抚摸东西，不知道女子坐着时为何交叠双腿……

本书以大量事实和研究成果，深入浅出地阐述了人体语言学的丰富内容及应用范围。人体语言学虽然是一门年轻的学科，然而已经以极大的诱惑力引起了人们的关注，它不仅被应用在医学、公共关系学、心理学、行为学、社会学中，而且成为开启人际关系的一把重要钥匙。

一个人用文字语言(尤指口头语言)表达的思想可能是真的(真话)，也可能是假的(假话)，用人体语言可以鉴别出真话和假话，因为人体是一个信息发射站，人体语言可补充文字语言的未尽之意，也能揭穿文字语言中的虚情假意，表达出说话者的真心实意。

我国正处在对外开放和向各方面开发的时代，人与人打交道日趋频繁。编译本书的目的在于向我国读者介绍一门新的学科，使人们更好地掌握和应用人体发射或接收到的人体语言信号，从而正确地理解他人、恰如其分地处理人际关系、有效地认识人的本质。

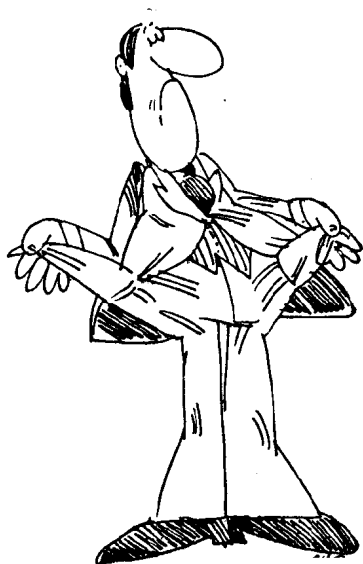
应该指出，人体语言虽然是非符号语言，是人类广泛运用的无声信号，但它也有区域性，也受区域文化等因素

的影响。因而我们介绍西方的人体语言，目的是为了了解那一区域的人体语言的研究、发展状况。人体语言也决不是少数科学家研究的对象，而是每个人每时每刻都在应用的工具。如果我们的报告员、演员、节目主持人也能熟练地掌握人体语言，他们将会给观众(听众)以更为完美、理想的印象。

由于人体语言学是一门新的学科，编译者水平有限，错误和不当之处，请专家和读者指正。

陈钰鹏

1988年1月于上海



牵涉到钱的时候，每个人都会做出意义十分明确的姿势。

拇指和食指互相摩擦：请你付款。

拍拍前额：你的要价不公平。

翻出裤袋：我一个子儿也没有。

五角丛书

当代人需要多维的视野和辐射性知识。“五角丛书”以全方位态势和“文化快餐”形式为人们打开了解大千世界的窗口。

1至6辑总发行量已近3000万册。

前6辑多次获得全国性畅销新书奖。



- 人的自恋与自大
- 第七辑 中外禁书
- 活着不是为了痛苦
- 收藏历史的人
- 性与爱的困惑
- 人生价值的要素
- 怎样使你的谈吐更动人
- 人体语言
- 开发人的右半脑
- 穿着的艺术

ISBN7-80511-140-5/G

定 价: 0.50元

目 录

编译前言

第一章 人体是信息站	1
谁是家长.....	1
新发现.....	2
你了解姑娘吗.....	2
搭肩好不好.....	5
寂寞与抚摸.....	5
第二章 如何跟空间打交道	8
空间的占有与捍卫.....	8
人需要空间	10
密切空间和人身空间	11
社交空间和公共空间	13
各民族如何与空间打交道	16
西方人的空间观念	17
第三章 假如空间受到侵犯	22
人体语言与地位	22
谁的位置高	24
不可侵犯的空间	26
空间与个性	27
非人	30

礼仪与就座	31
第四章 掩饰自己的面目	33
隐藏内心世界的微笑	33
拿掉面具	35
在非人面前	36
如何脱去伪装	37
第五章 奇妙的接触世界	40
人体接触与面具破裂	40
麻痹人的面具	41
改变个性的新途径	43
沉默的鸡尾酒会	43
有益的游戏	44
第六章 默默情话	48
姿势、目光和接近	48
可以得到她吗	51
值得保全面子吗	53
如何结识姑娘或小伙子	54
假性爱接触	56
第七章 体态、姿势、动作	59
救命	59
姿态的奥秘	61
姿态因地而异	63
动作和信息	64
姿势与表现	66
什么姿势对你有利	68
窥视家庭的三把钥匙	71
第八章 目光种种	74

108120

把人看成物体的凝视	74
允许看多久	75
讨厌的眼睛	76
窥视	77
不同的国家,不同的目光	78
谈话时的目光	80
第九章 动作结构	82
有没有腿语	82
人体语言的基本符号	84
动素的命名	85
文化与人体语言	87
如何当头头	87
第十章 人体语言的使用与滥用	90
跟动物讲话	90
无声世界中的象征	92
人体语言与治疗	92
伪装的人体语言	93
结束语	97



第一章 人体是 信息站

谁是家长

近几年来诞生并发展了一门颇有诱惑力的新科学——人体语言学，也有人称它为举止神态学。人体语言学致力于解释和研究非文字通讯的行为现象(动作、姿势、体态、表情)及其规律。作为一门科学，它还很年轻，但却已经引起了人们的极大兴趣，同时也被应用到其他领域中。

临床试验表明，有时候人体语言会在很大程度上与文字表意(主要指口头表达)相矛盾。一位女子告诉她的医生，她很爱她的男朋友，与此同时却下意识地摇摇头，从而否定了她的文字表意。

人体语言也为我们了解一个家庭中的权力和支配关系提供了崭新的手段。一家人随便坐在一起，仅仅通过这个家庭成员的手臂和腿的动作，观察者便能获得富于启发性的信息，并从中看出这个家庭的结构。如果母亲首先将双腿交叠在一起，其他家庭成员也相继跟着做这一动作，在这种情况下，基本上可以认为，母亲在家里处于领导地位。

当然，母亲也会向父亲或孩子们请教什么的，这时，文字表意就在掩盖她的领导地位。然而每一个懂一点人体语言的人都能从一家人动作的服从信号中洞察出整个家庭的内部关系。

新发现

爱德华·H·赫斯博士最近在美国催眠医科大学的一次学术会议上谈到一种新发现的人体语言信号。如果一个人的眼睛看见一些令人兴奋和引起快感的事物，瞳孔就会放大。这一发现十分有利于人的生活实践。几个人在一起玩扑克，假如其中一位玩牌者懂得这种信号，那他就能占上风，一旦某一位玩牌对手的瞳孔放大了，就可断定他抓进了一张好牌，在最后决定性的一着中，这位懂得人体语言的玩牌者便知道对方是否在“偷机”。

赫斯博士进一步指出，大部分男子，当他们看到裸体女人的照片时，瞳孔的周长会增大一倍。

正如赫斯博士所提到的，这一新发现的规律可用来测试电视节目间隙广告的宣传效果。在播放电视广告时，观众的眼睛被摄影机拍摄下来，以后对这段影片进行详细研究，看看什么时候观众的瞳孔放大了，换言之，观众什么时候下意识地对电视广告作出积极反应。

人体语言包括整个人体或人体某一部分的每一个有意识或无意识的动作，它们可向外界发送情感信息。但为了正确理解这种非文字语言，必须注意到由文化和环境决定的因素，一个不了解人体语言中由文化和环境造成的细微差别的人，往往会误解他所看到的现象。

你了解姑娘吗

艾伦年纪已不小，因而很想接触几个女子，以便从中

物色一个对象。他从某一小城来到纽约，一天晚上，他应邀参加好友特德举行的一次盛大鸡尾酒会。在去特德家的路上，艾伦看到他前面有一位漂亮的黑发姑娘正穿过马路，然后沿着人行道溜达。艾伦跟在她后面，对她那种露出邀请意味的步态感到惊讶，她到底是什么意思？

他跟了她一个街区，发现他的在场并未引起这位姑娘的注意，同时也发现，尽管如此，她的步态依然如故，这下艾伦满有把握了：这是一种邀请信号。

他终于在交通灯显示红色时，斗胆站这位漂亮姑娘的身旁，满脸堆笑地向她打招呼：“哈啰！”

使他大惑不解的是，她愤愤地盯了他一眼，冲着他大声喝道：“你若再纠缠我，我马上叫警察。”接着绿灯亮了，姑娘匆遽往前走去了。

艾伦惊得目瞪口呆，羞得满脸通红，他于是直奔特德的家里。酒会厅里闹嚷嚷的，宾主都在兴头上，趁特德为他斟酒之机，艾伦讲了刚才那一段冒险的经历，特德笑道：“你完全搞错了，我的朋友。”

“真见鬼，特德，可在我们那儿，如果一位姑娘没有这样的意思，她决不会这样走路的……”

“可你是在这儿，在一个讲西班牙语的城区，大部分姑娘尽管显出诱人的外表，但她们还是规规矩矩的。”特德解释说。艾伦根本没有注意到，在纽约的西班牙区里，就象在许多西班牙语国家一样，姑娘经常受到陪同和保护，社交举止有严格的习俗和规定，她们可以公开炫耀女性美，不必担心因此而引起男人们讨厌的接近企图。被艾伦理解成“邀请”的步态在这儿完全是很自然的，而美国女子那种典型的、故意装出的端庄姿态，在西班牙人看来是不自然、不优雅的。在觥筹交错中，艾伦喝了一巡又一巡，渐渐地忘记了那段难堪的经历。

酒会近尾声时，特德走到他面前问道：“喂！你是不是

看中了哪个姑娘？”

“那个叫珍妮特的”，艾伦叹气说，“她确实令我倾倒。”

“好，那就去接近她，去问问她，是否愿意再呆一会儿。我们可以一起吃点什么。”

“我不知道，她是那样……我不知道该如何去接近她。”

“你这个笨蛋。”

“不，你看她今天晚上一直在装腔作势地表示：‘别碰我’。”

“可是珍妮特喜欢你，这是她亲口告诉我的。”

“不过……”这时已完全稀里糊涂的艾伦说，“那么她为什么这样……这样……我不知道。她无论如何不会让我去碰她的，哪怕是用小指头去碰她一下。”

“珍妮特就是这样的，你现在又理解错了。”

“这个城市我永远也不会理解的。”艾伦说，还是稀里糊涂，不过至少情绪好了一点。

罗马语族国家的姑娘会无拘无束、毫不含混地发射出弄姿卖俏的女性信号，然而又通过各种社交习俗而受到有效的保护，以致肉体的接触根本不可能。至于在那些没有社交规矩保护的国家里，姑娘们用一系列人体语言来自卫，这些非文字信息毫无例外地都表示“别碰我”。在一个象纽约这样的城市里，特别是在鸡尾酒会上，姑娘们必须时刻作好思想准备，以防万一，她们几乎都有一套“别碰我”的信息。此外，她们站则直着腰，坐则双腿交叠、双臂交叉在胸前，有时再用其他自卫姿势配合。

人体语言总要牵涉到两个方面——发射信息和接收信息。倘若艾伦能正确理解这些信息的地区差和文化差，他就不会先遭挨骂，继而又畏缩不前了。

搭肩好不好

一位朋友告诉我：“那笔交易本来都快做成了，它对我

和汤姆都很有利。汤姆从邦蒂富尔来到盐湖城，从地理上说，路不算远，但就文化而言，犹如两个世界。邦蒂富尔是个微不足道的小城，汤姆固执地认为，在大城市里他会上当的；他也深信这是一笔互利互惠的交易，然而他信不过我，在他眼里，我是大城市里会吹牛欺诈的商人，而他只是一个该被敲诈的对象。我想消除他这种偏见，于是友好地将手臂搭到他肩上，不料这一该死的动作把一切都弄糟了。”

我那位朋友以一种使对方感到很突然的人体语言闯入对方的人体区，他所发射的人体语言本想表达：“你可以信任我，我们应互相更接近些。”可是他的搭肩动作给对方一种“侵犯”的印象，因为他忽视了对方的私人领域。

其实，人体语言中最有效和最显著的方法是接触，用手或手臂触摸一个人的肩膀，比用几十个词汇传达的信息更为直接和生动。但这种接触必须在恰当的時刻和恰当的场合进行。

每个小伙子早晚都会知道，如果他在不恰当的時刻去碰触女友，她会突然避开。

有的人纯粹是做作的“碰触型”，他们在与人交往时一个劲儿地碰触对方，似乎觉察不到对方的反应，这些人即使当别人用人体语言发出“别碰触”的警告时，仍然若无其事地在那儿拍拍碰碰。

寂寞与抚摸

抚摸是人体语言的一个重要信号，抚摸一件无生命的

东西表示一种迫切心理或请求理解的心理。

格雷斯大娘是个老好人，在一次家庭会议上她成了讨论的中心。有的家庭成员认为她到附近的一个养老院去会受到更好的照料，在那儿她不仅会受到别人的关怀，而且会有许多伴儿的。

另一些家庭成员则认为，这样做等于把格雷斯大娘“推出去”。她有相当不错的收入，有一幢漂亮的住宅，何况她还能自理生活，她为什么不能留在她现在所住的地方享受她的独立和自由呢？

在讨论过程中，格雷斯大娘没有说话，她坐在人们中间，用手抚摸着她的项链，有时点点头。一会儿拿起一块雪花石膏做的小镇纸，手指轻轻地在上面来回摸着；一会儿用一只手抚摸沙发的丝绒，另一只手轻按着雕花木边。

“不管家里作出什么样的决定”，她柔声说，“我不愿成为任何人的负担。”

一时决定不下，于是继续讨论下去，而格雷斯大娘也继续在抚摸她伸手可及的东西，全家人最后终于明白了她发出的信息。请注意，这是一个十分明确的信息，奇怪的是以前竟没有人注意到。自从格雷斯大娘独自生活以来，她就成了一个“抚模型”，她总是在触摸她够得着的一切东西，这一点家里人是知道的，但是他们直到此时此刻才领会到她的抚摸是什么意思。以人体语言来解释，格雷斯大娘的抚摸表示：“我感到寂寞，我多么渴望有亲人作伴，帮帮我吧！”

后来格雷斯大娘搬到一个外甥女那儿去住了，从此变成了另外一种类型的人。

和格雷斯大娘一样，我们大家都在以这样那样的形式向周围发射小小的信息，我们在说：“帮助我吧，我感到寂寞”、“跟我结婚吧，我尚未成家”、“让我一个人待着吧，我烦透了”。只是我们很少有意识地传递这些信息。我们

用人体语言表达我们的各种情绪和心理状态：不相信某件事，就扬起一条眉毛；感到束手无策，就用一个手指摩擦鼻子；想保护自己或与他人隔绝，则双臂交叉起来；耸耸肩膀是无所谓的意思；眨眨眼睛表示亲密或赞同；不耐烦了就用手指弹敲；忘了什么东西就拍拍脑门。诸如此类的信号不胜枚举。有的是边思考边发射的，有的是思考后再发射的，还有的往往是无意识发射的。