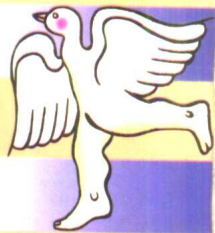


# 体态语言



张艺华 编著

## 奥秘

### 一眼看透你的心

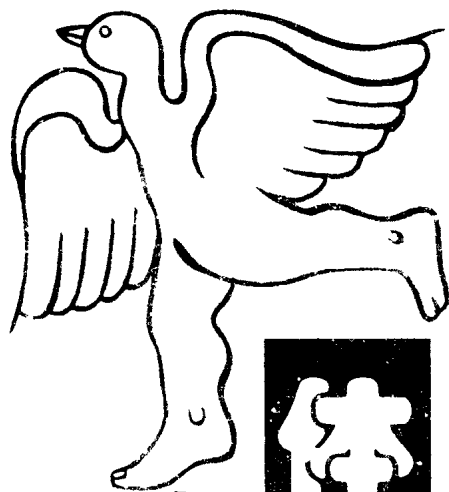
- 我知道你在想什么
- 知人知面能知心
- 全世界通用的语言

哈佛商学院把体态语言定为商品推销业、金融保险业以及从事政治活动等一切与人打交道的人们的必修课。



中国物资出版社

张艺华 编著



089045

# 体态语言奥妙

中国轻工业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

体态语言奥妙/张艺华编著. —北京:中国物资出版社,  
1997. 8

ISBN 7-5047-1394-5

I. 体… I. 张… III. 身势语 IV. H026. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 16091 号

中国物资出版社

北京市西城区月坛北街 25 号

新华书店经销

北京市白河印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:19千字

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

印数:1—3000册

定价:15.80元

# 序

# 言

人类交际一般分为书面、口头和体态(身势动作)语言三部分。由于文化教育的偏见,绝大多数受过教育的人往往认为书面语最重要,口语次之。至于身势动作,是名列最后的。然而,无论是从不断进化的整个人类,还是从个人角度看,这些技能的习得次序、出现率及其平常所提供的信息量,都表明三者之间的重要地位正好相反。

人类和其他动物一样,都有身势动作,而且从学会在母亲身上蹬腿时开始,直到我们在人类中消失为止,只要有人看自己,我们总是得用身势动作进行非语言交际的。

这种体态语言交际并不奇特,但也并不简单。一个人的体态语言信号既有先天的,也有后天的;既有自觉的,也有

不自觉的；既有词义性的，也有类推性的；既有具有确切含义的，也有示意模糊的；既有各国通用的，也有受不同文化所约束的；既有表达自我感情的，也有来往交流的；既可表达诚意，也可表示讥讽；既有不足信的，也有可信赖的。非语言信号可以肯定、加强、重复、反驳或者代替语言；它也可以打断谈话，控制发言机会的分配，表露感情、态度或健康状况；还可以表达愿望或意见，表明动作发出者和接受者之间的社会关系。最重要的是体语信号具有极强的语境敏感性，就像词语一样，在特定语境中表意极为明确。但是，在孤立列出时就像词典中词条一样，只能表示最普通的极为笼统的含义了。

学校只注重书写，忽视口语，对体态语言交际毫无所知。这一倾向自古以来不仅在我们的母语学习中得以反映，在外语学习中更为明显。第二次世界大战大大增加了操不同语言的人们之间会晤的机会。从那时起，口语在外语学习中才慢慢与书面语共登舞台。非语言交际在整个交际中的重要作用在世界上只是到最近三十年来才逐步为人们所了解和注意。人们注意到，一半以上的信息是通过非语言信号传递的。

体态语言作为一门科学还处于婴幼儿时期。本书探讨了某些基本原理。你不妨对你自己、你的朋友以及你的家庭成员进行仔细的观察。你的动作为什么会是那样？它有何意义？在你与他人的体态语言联系中，你是唱主角呢，还是当配角？

你在工作场合中如何处理空间？你是先敲老板的门

然后才进去吗？你是径直走近他的办公桌前居高临下呢，还是有礼貌地离远一点，让他控制你呢？你让他控制你，这是作为一种迫于无奈的方法呢？还是作为一种支配他的方法？当你和同事们在一起时，你是怎样走出电梯的？是不是因为某种优雅的姿势给了你一种天然的优越感，所以你坚持要最后一个走出电梯？或者你是不是争先恐后地挤将出来？“你先请。”“哦不，你先请”。你是如此彬彬有礼、温文尔雅呢，还是……。这些行为中，哪一种是最和谐稳重的行为呢？非常自信的人会惯用哪一种姿态呢？

在一个大教室里，你坐在哪个位置呢？坐在后面还是坐在前面？后面不引人注目却可能听不到讲课中的某些精彩之点；前面听得清楚，看得真切，但也引人注目。

在非正式的聚会上，你如何表现自己呢？你是不是捧起一杯饮料，以使颤抖的双手得以镇定？你是不是靠在墙上以求得一种安全感？它可以作为使你一半身体固定不动的力量，你不必考虑该用体态语言说些什么，或者只消考虑如何用一半身体来传达体态语言就够了。不过假如你靠在墙上的那种姿势不自觉地暴露了你的思想，那当然又是另外一回事了。你坐在哪儿？坐在角落里的椅子上吗？坐在一群朋友中间呢？还是靠近一位陌生人？坐在哪里更稳当？坐在哪里更有趣？坐在哪里意味着安全可靠？坐在哪里才显得老成持重？

注意一下人们在地铁车厢里是怎么坐的：当车里并不拥挤时，他们如何保持彼此的间隔？他的腿、脚和手臂是如何交叉起来的？注视一下陌生人的目光，时间比平常

的注视稍长一点,看看会发生什么情况。你可能会遭到对方无礼的回报,但另一方面你却可能得到一些宝贵的经验。你可能发觉自己是在和纯粹的陌生人讲话。而且挺有趣的。

你此生一直都在无意识地玩着体态语言游戏。从读完这本书开始,你可以有意识地玩这一游戏了。打破一些规则吧,看看会产生什么后果。它将是令人惊异的,有时还有点儿使人害怕,有点冒险、新奇和滑稽,但包你不会枯燥乏味。

作者

1997年7月

# 目 录

- 交流需借重体态语言(1) ● 谁都懂人体语言(2)
- 体态语言与语言环境(4) ● 掌握人体语言的规律(6)
- 人际沟通的工具(7) ● 从“看眼色行事”说体语(8) ● “站如松”中的体语(10) ● 求职与人体语言(12) ● 井水不犯河水(14) ● 人际交流体语忌讳(15) ● 眼睛的交际功能(16) ● 视线的奥秘(17) ● 读解眼睛的信息(18) ● 与生人接触的目光(21) ● 中止目光接触的方式(22) ● 会说话的眼睛(22) ● 目光对视(24) ● 交往双方互相打量的规则(26) ● 凝视的信号(28) ● 凝视的交往影响(29)
- 凝视种种(30) ● 瞳孔变化的心理信息(32) ● 目光接触中的PAC体语(34) ● 目光交流的文化影响(35) ● 从注目礼看目光致意(38) ● 目光与沟通(39) ● 视线控制与信息沟通(40) ● 讲话人与听话人的目光(43) ● 同多人谈话时眼的指示(44) ● 文化背景对公众传播中目光交流的影响(45) ● 微笑与生意(46) ● 脸上笑容也是体语(48) ● 作为社交体语的笑容(49) ● 摇头就是反对吗(51) ● 表明兴趣的头势(52) ● 头部动作的体语传递(53) ● 有助思考的头势(54) ● 表情的体语传递(55) ● 微笑所传递的信息(57) ● 强硬的下颚(58)
- 五官的微身体行动体语(59) ● 鼻子耳朵与体态语言(60) ● 腹部体态语言(62) ● 背部体态语言(63) ● 腿交叉的一般意义(65) ● 与上司一致的体语(67) ● 拘束的腿



交叉(68)●爱好竞争的英国式腿交叉(69)●低位腿交叉的自我控制作用(70)●足部小动作(72)●脚位作出的指示(73)●从腿看交往心理(75)●体语核心——手部动作(76)●友好的握手(77)●怎样握手(79)●礼仪性握手(81)●表情性握手(83)●热情的握手(85)●谦恭的握手(86)●握手时的怪现象(87)

●斗智性握手(88)●支配性握手(90)●不礼貌握手五例(91)●握手中的中西差别(94)●手势表现出的诚实(95)●涉谎手势(97)●自悔自责的手势(99)●接手透露出的心声(100)●寻求安全感的手部动作(101)●恐吓型威胁体语(103)●心中犹疑手中忙(103)●沮丧情绪的流露(105)●高傲的手势(106)●专横的手势(107)●掩饰不住的说谎焦虑(108)●指尖上的自信(111)●友好的手势(113)●真诚在手中(114)●触摸中的体语显示和差别(114)●手部动作表意中外异同(115)

●空间意义(118)●空间语言(120)●不同文化背景下的空间观(121)●个人空间“气泡”(124)●与人体距离有关的交往规律(127)●人们空间受到侵犯时的反应(130)●人的空间领地需求(132)●有利的交往地位(134)●空间体语传播(136)●公私领地感(138)●人格与空间(140)●群体中的个人空间(141)●汽车对个人空间需求的影响(142)●餐桌上的区域感(143)●领导者心态与空间(145)●空间闯入者与“非人”心理(147)●有意侵犯对方空间的运用(148)●中西“领地”观差异(150)●桌上座位选择体语流露(152)●坐次的象征意义(154)

● 圆桌会议的意义(155) ● 友好的座位布局(156) ● 竞争性座位布局(157) ● 座位安排上的文化流露(159) ● 座次与地位(160) ● 就座时的体语考虑(162) ● 座位角度的交流考虑(163) ● 在上司面前的坐姿(166) ● 让人别扭的坐姿(167) ● 坐姿体语暗示(168) ● 餐桌就座要求(168) ● 坐姿中的中西差异(171) ● 模仿的体语表达作用(173) ● 人的心理与模仿(174) ● 模仿体语类型(176) ● 模仿助你成功(177) ● 模仿助你接近(178) ● 模仿使你们亲密(180) ● 模仿的反向体语传递(181) ● 模仿的人际交往意义(183)

● 模仿禁忌(184) ● 角色扮演(186) ● 交往中自我体语控制(187) ● 群体交往中排斥与接纳的身体信号(190) ● 社会交往距离(190) ● 多人交往中的体语(192) ● 手势帮助坦诚交往(193) ● 交往暗示体语(195) ● 开放交往体语(196) ● 交往封闭体语(198) ● 对信息传播者的评价(199) ● 社会交往中的化妆掩饰(201) ● 路遇的身势(202) ● 体态在人际沟通中的信息作用(203) ● 大庭广众下的禁忌动作(204) ● 不安体语(206) ● 隐忍式动作的信息(207) ● 不感兴趣的体语(208) ● 角色舞台上的道具(209) ● 大人物身份体语(210)

● 提高主人地位和影响力(213) ● 服饰的体语效能(214) ● 体态语言“道具”及其作用(215) ● 烟的掩盖(217) ● 眼镜的体语信号传递(218) ● 手提包的性格(220) ● 酒杯透露出的信息(222) ● 让椅子成为你体语的道具(223) ● 有利的空间地位(224) ● 情意绵绵的体语

(227) ● 爱河中的“幼儿假相”(228) ● 男士钟情信号(229) ● 显露女性芳心的体语(230) ● 爱的姿势和信号(232) ● 他(她)在“说”什么(233) ● 恋爱早期体语判定(234) ● 腿部更多情(235) ● 心仪脚先移(237) ● 爱情的一个特征是排他性(238) ● 用体语回绝“爱意”(240)

● 祝愿成功的体语(242) ● 舞台表演式的决策体语(243) ● 赋予你信心的伟人姿势(244) ● 显示高人一等(245) ● 表明信心十足的头势(246) ● 目空一切的体语(248) ● 地位显示体语(249) ● 推销与体语(250) ● 他真希望有人帮助(251) ● 琐碎动作的含义(252) ● 向背后藏的不安心理(254) ● 表明态度的体语(255) ● “异性相斥”体语(256) ● 俯首称臣体语(257) ● 赛场体语(259) ● 反感信号(260) ● 厌烦心理的流露(261) ● 上臂透出的防御或敌意信号(262) ● 姿势中的坚定反对态度(264) ● 表现愤怒的体态(265)

● 不恭敬的体语信号(266) ● 体语中的嘲笑(269) ● 讽刺性体语(270) ● 辱骂性体语(271) ● 排斥性体语表现(273) ● 进攻体语的明显流露(274) ● 威胁性体语(276) ● 转向威胁体语(277) ● 挑衅的目光(278) ● 西方人表示反感的头部体语(279) ● 象征性体语(280) ● 说明性体语(282) ● 自身调节性体语(284) ● 微妙的心理掩饰体语(286) ● 饭店中人际沟通的体态语言(288) ● 大剧场与教室中的不同表现(290) ● 拥有带来的权威(291) ● 不能伪装的人体语言(293) ● 除去伪装带来的虚假体语(295) ● 体语表意中的差异(297)

## 〔1〕交流需借重体态语言

人们在使用言语交谈时，容易忽略一个重要的辅助手段。常言道：“表情是世界上共同的语言”，表情甚至可以替代语言直接发挥自己传播交际信息的作用。已故美国著名记者约翰·根室在《回忆罗斯福》一书中写道：“在短短的二十分钟里，他的表情从稀奇、好奇、吃惊到关切、担心、同情、坚定、庄严，还有绝伦的魅力，但他却只字未说。”

心理学研究结果表明，从人们获取信息的渠道来看，只有11%的信息是通过听觉获得的，83%通过视觉获得；而精妙地表达一个信息应该是7%的语言+38%的声音+55%的表情和动作。可见，缺乏体态语言表达的交流不仅丧失大部分沟通情感、传递信息的渠道，也会给人以平淡拘谨，毫无生气的呆板印象(图1)。

体态语言是内在情感的外部显现。它通过眼神、面部肌肉运动、手势等诸多无声的体态语将有声的语言形象化、生动化，以达到先“声”夺人、耐人寻味的效果。它能充分弥补语言表达的不足，并可帮助听话人深刻、准确地把握言事意旨，有效地防止因言语表达的空乏而带来的误解。在长辈直言怒斥后生时辅以爱抚、安慰的眼神，会叫人心悦诚服；在妻子需要袖手旁观的丈夫作家务帮手时，伴有一个亲昵、温柔的举动，会让他饶有兴趣地来参与；在向下属吩咐工作时附上一个善解人意的微笑，则能令人心情舒畅愉快，潜心攻关，如此等等。多一点抚慰，少一



图 1

分隔阂；多一点微笑，少一分误解，灵活有效地使用体态语，给平淡乏味的语言润色，就会避免因语言不详而导致的言语沟通中的麻烦与障碍。

## 〔2〕谁都懂人体语言

人的体态语言并不神秘。日常生活中，有许多体态语言是我们所熟知的。为人们所熟知的比较容易察觉的有以下各种。

五官：眉毛上扬表示询问和质疑，眼睛张大表示惊疑、欣喜或恐惧；鼻翼微微掀动可能是心情激动的反应；微笑是肯定的象征，具有向对方传达好意，消除不安的作用。

面部：脸红常由于害羞和情绪激动，脸色青黄往往出

现在强烈气愤、愤怒受到抑制而即将暴发之前；脸色发白常常是由于身体不适或在精神上遭受了巨大打击。

躯干：呼吸急促时，胸部或腹部会起伏不停，这是极度的兴奋、激动或愤怒时的表现；肩部微微耸动也可能是抑制激动、悲伤或愤怒的流露；挺胸叠肚是满不在乎的表示；哈腰弓背是畏缩退让的表示。

四肢：手指轻敲桌面和脚尖轻拍地板可能是内心焦躁不安；手、手指发颤是内心不安、吃惊的表现；手臂交叉可能是一定程度的警觉、对抗的表示。

上述这些体态表现我们几乎都不陌生，只是没认真想过罢了。这说明人体语言就在我们生活中。当然体语还远不止这些。总而言之，体态语言是一种人人都能懂的最



图 2

大众化的语言(图2)。

### 〔3〕体态语言与语言环境

由于民族习惯的差异等原因,体态语表义往往因地、因时、因人而异。人们的不同姿势可表示相同的意义,而有时同一姿势却可表示不同的含义。同样是翘起大拇指,在中国则表示赞赏,但在日本却表示“老爷子”的意思,若在英美等国则是站在公路旁要求搭便车,若在非洲又是对注视的人表示极大的尊敬。中国人的习惯是“摇头不算,点头算”,即用摇头表示否定,点头表示肯定,可是塞孟人则以头向前冲表示同意。土耳其人和阿拉伯人要表达否定的意思,一般是将头抬起而不是下垂。在斯里兰卡、印度、尼泊尔、巴基斯坦、阿尔巴尼亚等国,点头是一种否定的信号。正跟我们相反。同样用拇指和食指组成一个圆圈,其他三指竖起(图3),在中国通常表示“没有”意义的“○”,在美国就表示“OK”,有“好啊”“可以啦”的含义,而在巴西,这个手势竟是表示“肛门”。如果表示“OK”,巴西人往往是握紧拳头,冲着空中伸出拇指,这又很像中国人伸大拇指表示赞赏的样子。同样是伸出食指和中指并张开,在中国用来代表“二”,而国外在更多场合下是表示“胜利”。

吴敬梓的《儒林外史》第五回和第六回中写严监生病入膏肓,弥留之际已不能说话,但是还不咽气,书中写道:“(严监生)病重得一连三天不能说话。晚间挤了一屋的人,桌上点着一盏灯。严监生喉咙里痰响得一进一出,一



图3

声不倒一声的，总不得断气，还把手从被单里拿出来，伸着两个指头，大侄子走上前来问道：‘二叔，你莫不是还有两个亲人不曾见面？’他就把头摇了两三摇。二侄子走上前来问道：‘二叔，莫不是还有两笔银子在那里，不曾吩咐明白？’他把两眼睁得溜圆，把头又狠狠摇了几摇，越发指得紧了。奶妈抱着哥子插口道：‘老爷想是因两位舅爷不在跟前，故此纪念。’他听了这话，把眼闭着摇头，那手只是指着不动。赵氏慌忙揩揩眼泪，走近上前道：‘爷，别人都说得并不相干，只有我晓得你的意思！……你是为那盏灯里点的是两茎灯草，不放心，恐费了油。我如今挑掉一茎就是了。’说罢，忙走去挑掉一茎。众人看严监生时，点一

089045



点头,把手垂下,顿时就没了气。”这段描写极为生动,夸张地刻划了严监生吝啬的性格特点。其间曲折表明了体态语言的约定俗成特点。对它要放在具体环境里去理解。

## 〔4〕掌握人体语言的规律

初学人体语言的人容易犯机械认识的错误。也就是将人的各种体态机械地对号入座,观其一点不及其余。人的体语和其它语言一样,单个发音很难说清其实际意思。只有在句子、特别是在特定语言环境中才能准确判断其意义。我们不能总是认为交叉的手臂就意味着“我不会让你进来”;或者,用一只手擦鼻子就意味拒绝或不赞成,抚摩头发就意味着赞成,在桌上敲敲手指头便象征着权威,等等。只有在人的整个行为模式背景中,姿态动作才是有意义的。



图 4

所以在运用人体语言时,观察要注意联系。人体语言应以“句子”的形式出现,并能传递出一个人的感情、态度和大脑中所进行的各种思维活动。一个有洞察力的人应该能够“阅读”这些无声句子,并能准确地将这些句子同该人的有声语言作比较。