

身体语言

使用手册

Körpersprache des Erfolgs

(奥) 赛弥·莫尔肖◎著 陈国鹏 黄丽丽◎译



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

身体语言使用手册 / [奥] 莫尔肖著; 陈国鹏、黄丽丽译. —北京:
国际文化出版公司, 2008.6
ISBN 978-7-80173-757-1

I. 身… II. ①莫… ②陈… ③黄… 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016476号

著作权登记号 图字: 01-2007-1041号

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2005
Alle Rechte vorbehalten

身体语言使用手册

作 者 [奥] 赛弥·莫尔肖
译 者 陈国鹏 黄丽丽
责任编辑 潘建农
策划编辑 李冶威 陈 元
美术编辑 姚 静
出版发行 国际文化出版公司
经 销 北京国文润华图书销售公司
印 刷 北京永鑫印刷有限责任公司
开 本 660 × 940 16开
14印张 160千字
版 次 2008年6月第1版
2008年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80173-757-1
定 价 25.00元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013

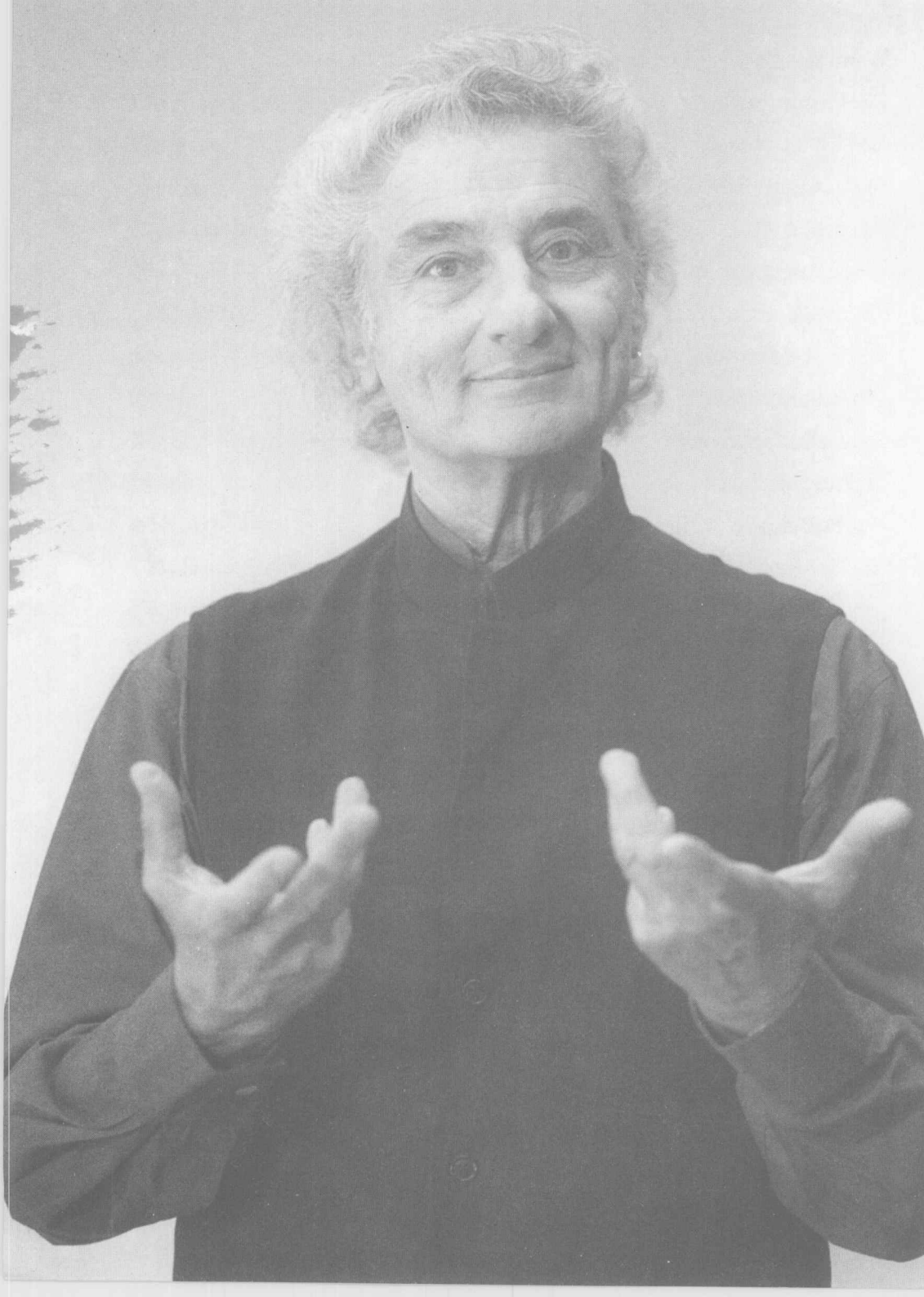
总编室: (010)64270995 传真: (010)64271499

销售热线: (010) 64271187 64279032

传真: (010) 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>



身体语言

使用手册

(奥) 赛弥·莫尔肖◎著 陈国鹏 黄丽丽◎译



国际文化出版公司

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

· 目 录 ·

上 篇	如何掌控身体语言	/ 9
1	站稳立足点	/ 16
2	如何迈出你的第一步?	/ 24
3	保持你胯部的正确姿势	/ 29
4	男女有别的臀部	/ 35
5	女人该怎样穿高跟鞋?	/ 38
6	让你的身体充满力量	/ 42
7	胸部, 我们能量的存储器	/ 45
8	学会呼吸: 吸气和吐气	/ 51
9	拒人千里, 只落得形单影孤	/ 53
10	张开你的双臂, 把世界揽入怀	/ 60
11	做敢于冒险的领导者	/ 62
12	女人的领导风格是否需要有别于男人?	/ 63
13	用肢体动作展现你的坦诚	/ 65
14	用手来说话	/ 67
15	慎用你的支配性手势	/ 75

16	女人支配男人?	/ 81
17	男人和女人的身体语言大不一样!	/ 82
18	如何让你的肩部扛起责任?	/ 84
19	让你的颈部灵活,再灵活	/ 85
20	有时候,也要挺直颈部	/ 87
21	倾听的最佳姿势	/ 88
22	让你的眼睛会说话	/ 91
23	恰如其分地运用你的情绪	/ 97
24	成功由不得一丝勉强	/ 100
25	如何掌握谈话的节奏?	/ 101
26	你看见了什么,你如何感觉?	/ 103
27	试着去扩展你的视野	/ 106
28	脚踏实地,行动就是一种成功	/ 111
29	在别人的地盘上,在自己的地盘上	/ 113
30	座位排序中的奥秘	/ 117
31	破解交流中遇到的障碍	/ 127
32	化敌为友的艺术	/ 129
33	如何有效利用你的时间?	/ 135
34	在外商谈时,如何选择恰当的场所?	/ 137
35	我们去哪儿,谁来订座位?	/ 138
36	不必害怕大场面	/ 140
37	闲谈中有大技巧	/ 141
38	握手的力度	/ 145

39	守时是国王的美德	/ 147
40	求职：如何聪明地推销自己	/ 149
41	不要触犯他人的领域禁忌	/ 160
42	会议发言有妙招	/ 164
43	保持你在媒体前的形象	/ 179
下 篇	身体语言！成功！	/ 183
44	成功是一粒种子	/ 185
45	不要上了“伪成功”的当	/ 187
46	天赋是你最大的财富	/ 189
47	智商向左，情商向右	/ 190
48	让别人感受到你的激情与信任	/ 192
49	别让经验磨掉了你的好奇心	/ 194
50	想象力为你插上成功的翅膀	/ 198
51	信念是成功的推进器	/ 200
52	希望越大，失望越大	/ 202
53	持续成功才是真正的成功	/ 204
54	如何才能达到内心的平衡？	/ 206
55	现在就开始改变自己吧！	/ 211
56	实践是成功的开始	/ 214
后 记		/ 217



上篇

如何掌控身体语言

我们是“四重奏”：汤姆，建筑师；银行家罗伯特；索菲，一家广告代理公司的主管；还有我。我们坐在一起，一边喝着葡萄酒，一边讨论着各式各样的问题，最后话题集中到成功这一主题上。它也是一个永恒的话题，所以当索菲偶尔提及“究竟怎样才算是成功”时，我们也不例外地讨论了起来。我们四个人，人们已经把我们看做成功人士，并且认为我们或多或少也应该对自己感到满意。然而对此我们并不认同。现在我们就要来详细地讨论成功这一话题。

我的三个朋友把矛头对准了我，他们说道：“你作为一个有个性的教练，对于如何把人引向成功应该很有经验。对此你能对我们说点什么吗？”我先把这一皮球踢回给建筑师汤姆：“汤姆，你在职业领域和其他生活方面都取得了成功。对你来说成功意味着什么？或者先说一说你认为什么是成功？”汤姆考虑了一下，回答道，成功和天赋有某种关联。如果某人有天赋，或许他就能取得成功，因为他向别人展示了他的才能，显得高人一筹。我接着补充道：“谁如果对自己的天赋没有十足把握，他可以关注一下别人对他是如何评价的。这必然也属于他的才能。这种才能可能是镇静和慎重，也可能是他的敏捷和果断，还可能是他的谈判技巧。”银行家罗伯特则认为这些还不足以界定成功，于是他说：“你们说的这一切都对，但光有天赋还不够。它还必须被使用，能够用来帮助人去达成某种目标，这一点很重要。对于一个你心目中的艺术家来说，利用现有的材料塑造出一个作品，建一座房子，画一幅图，创作一个雕塑作品或音乐作品，都需要凭借着才能把已有的材料转化成至今还未曾出现



△ 交谈人分别为（从右至左）：罗伯特、萨米、索菲和汤姆

只有在幽默和轻松的气氛下，交谈才会流畅与和谐。图中我们所有的人都对汤姆的解释发出会心的大笑，但很明显，罗伯特在笑的时候还没有完全放开。他有点在克制自己的笑。

过的作品。我认为这绝对可以看做是成功，如果能得到他人的认同，那就更应该算是成功了。”我们中唯一的一位女性索菲对成功则有另外一番解释：“个人的魅力也算成功的一种。成功人士一般都具有魅力。他能吸引人、事、物，什么活动都撇不开他。”汤姆和罗伯特认为这个想法不赖。但魅力是可能取得成功的元素中的一种吗？有魅力的人能吸引别人，但不能改变什么，而改变才是成功的关键。没有行动则什么也不会发生。成功不会不请而至。

“这是否意味着，”我又问道，“一个人没有目标就不可能取得成功？”事实正是如此。我们需要目标，这个目标首先必须非常明确。为了最终达到这一具体的目标，我们需要有相应的手段。如天赋、思想和各种资源。这三个前提对于在任何活动领域的成功都是同等重要的。这里的天赋可以是艺术的、分析的、数理的、经济的、交际

的或者体育方面的。天赋是成功的前提，而思想至少是具有相等的重要性。它在所有领域里都提供了一个目标。各种资源要与思想上的打算相一致。但是，对于成功来说，仅仅有才能、思想和资料去创造一件作品或一个产品就够了吗？是不是还缺乏一种重要的元素，就是外界的承认？索菲的职业是展示各种产品，所以她完全倾向于这种看法。成功需要获得认可。总而言之，只有当产品或创作出来的作品为某个人所需要，它的作用或效用被证实了，这时才能说成功了。她问我们：“如果一样东西毫无用处、不美或者我所创造出来的东西一点都不值得赞赏，那么它还有什么意义？”

或者其意义就在产品本身，甚至仅仅是我们做完了一件事，完成了一个作品，就获得了圆满？这当然也可以是一个人因为达到他自己所设定的目标而感到满意。但是我们这儿谈论的不是满足，而是成功，所以我同意索菲的观点。成功就是寻求外界的认同。我的想法是与成功这个词有关的某个特定要求。我认为，为了取得成功，人们会主动地做些事，去推动它发生。展开活动本身也是成功，一个非常不起眼的能产生变化的活动也是成功。



