



解讀男女

身體告訴你的情感密碼

*The Secrets of
Sexual Body Language*

Martin Lloyd-Elliott 馬丁·洛伊德-艾略特 著

萬里機構·得利書局出版

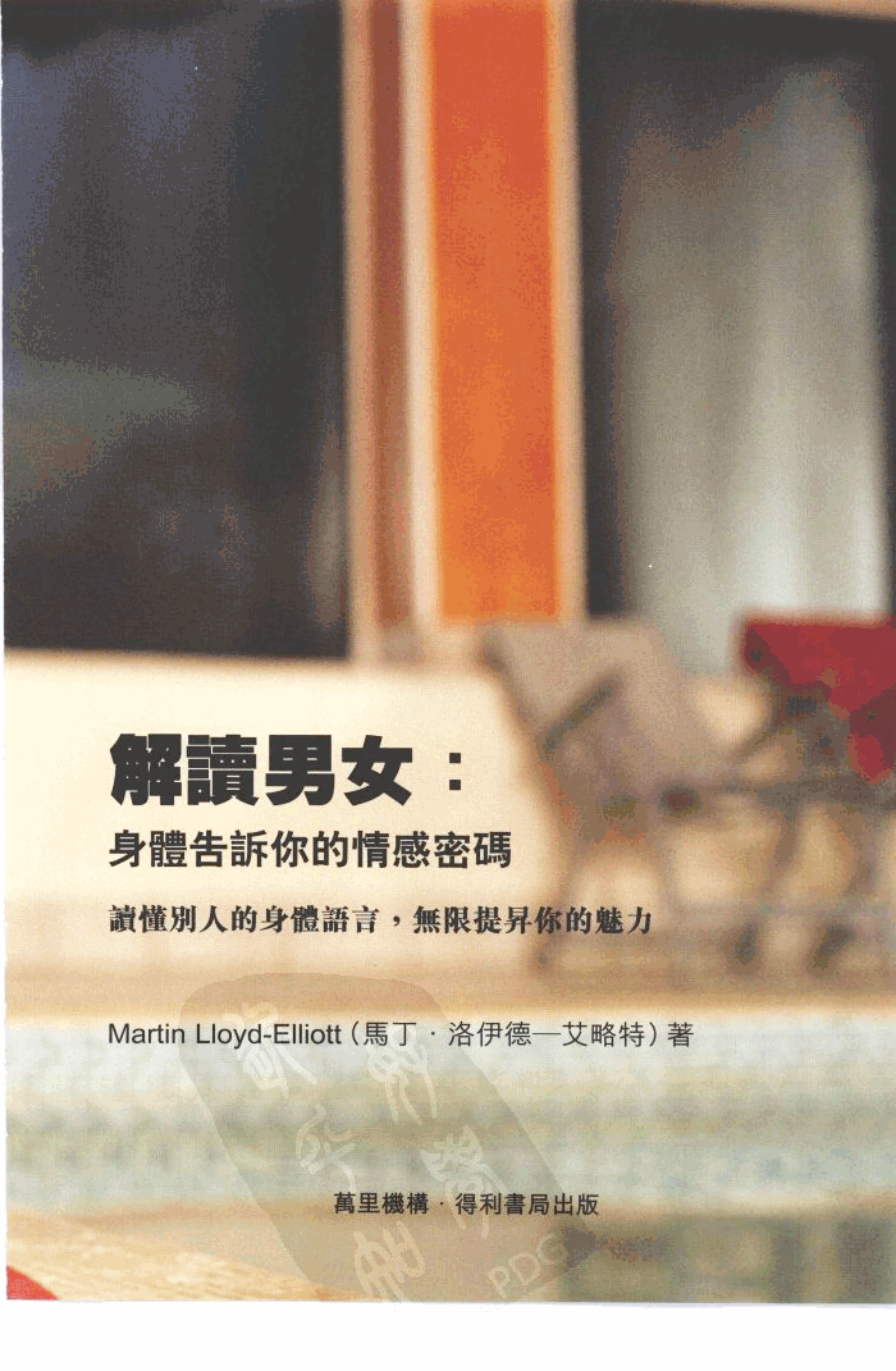
大華
PDF



解讀男女：

身體告訴你的情感密碼





解讀男女：

身體告訴你的情感密碼

讀懂別人的身體語言，無限提昇你的魅力

Martin Lloyd-Elliott (馬丁·洛伊德—艾略特) 著

萬里機構·得利書局出版



First published 2005
under the title THE SECRETS OF SEXUAL BODY LANGUAGE
by Hamlyn Publishing, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Text © Martin Lloyd-Elliott 2005
Book design © Octopus Publishing Group Ltd. 2005
All rights reserved.

Complex Chinese edition 解讀男女：身體告訴你的情感密碼
© 2006 by Wan Li Book Co., Ltd., Hong Kong. Published by arrangement
with Octopus Publishing Group Ltd.

解讀男女：身體告訴你的情感密碼

著者：馬丁·洛伊德-艾略特 (Martin Lloyd-Elliott)

譯者：謝名一 王楚 馬蓉

策劃編輯：何健莊

編輯：于月

出版者：萬里機構·得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者：Toppan Printing Co (HK) Ltd.

出版日期：二〇〇六年六月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN-10: 962-14-3256-1

ISBN-13: 978-962-14-3256-8



目 錄

前言	6
私人空間	14
洩露思想的動作	32
第一印象	46
眼睛	62
嘴巴	82
身體在說話	100
運用所用的感覺器官	130
注重整體	142
參考書目	156
索引	157
致謝	160



前言

我是一名臨床心理學家。

很多人以為，我的工作就是分析他們說的每一句話，然後解讀他們的身體語言和內心世界。這種認識反映了對心理學的普遍誤解。還好，隨著心理學研究的迅速發展，尤其在高級知識領域，越來越多的人認識到這種關於精神生活的科學涉及到人類的各方面行為，並影響到不同的工作領域，包括銷售、醫院、學校、廣告業、大眾媒體、警察和政府等。儘管如此，大部分心理學工作仍然基於一個共識，就是對人際關係重要性的研究。本書就是要探討人際交往中的這個至關重要的問題：**良好的溝通是建立人際關係的基礎。**

人類和性

人類是有性的動物。性，是我們生活中的重要動機。短暫的滿足之後，我們渴望更多、也更有意義的兩性關係和愛。如何找到愛與被愛，經常佔據我們大部分的思考時間（清醒時、做白日夢時和睡覺時）。但我們常常誤以為發出的信號一定會得到回應，結果在尋求的過程中，總會發生某些誤會。這種情況是可以改變的——但是你必須做些必要的學習，以增強對自身的認識，最終提高自信心。



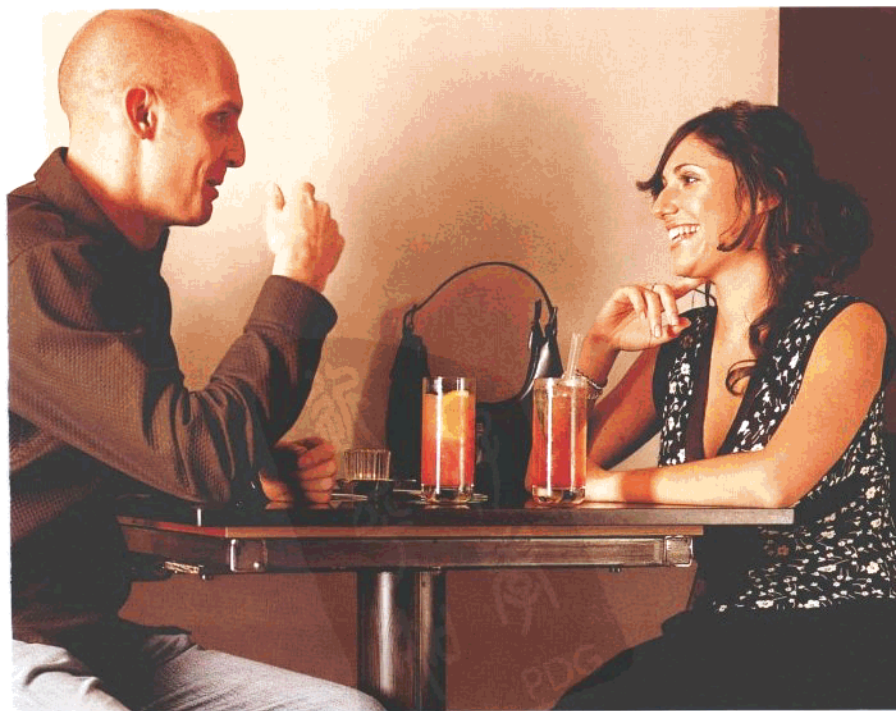
開心、愉快、爽朗的笑聲是我們最能吸引別人的特徵之一。

非語言交流

人類是好奇的動物，喜歡彼此注視，因此身體也可以說話。由於視覺表層在感覺功能中的支配作用，無論在生活中，還是在電視或電腦屏幕上，我們每天都能掃視到數十人。我們常常會互相打量，看是否喜歡對方；同時，將之分類、比較、判斷、假定和設計，所有的這一切僅發生在幾秒鐘之內。每當我們處在公共場合、環視周圍環境的時候，都會有意無意地尋找熟悉的面孔，尋找相貌有趣或是討我們喜歡的人。通過這種掃視，究竟會得到怎樣的資訊？這點要視個人情況而定：如果你是單身，那麼跟有愛情滋潤的人比起來，你就更容易對可能成為伴侶的單身異性一見傾心。

對周圍人的感興趣程度也會受到許多其他因素影響，包括健康狀況、精神狀態等。生病的時候做愛，感覺不會美妙，而心情沮喪的時候也不太可能產生性興奮；如果你是個發育成熟的女性，你還會受到月經過期的影響。

圖中的這兩個人正在模仿對方的動作——注意看他們手臂和手的姿勢——表明他們彼此吸引，希望與對方的動作協調一致。



當你的“理性”正在辨別你是否已經準確地讀懂了資訊時，“無意識”也正用它超凡的影響力，左右着你對周圍每個人的性反應，這些反應包括：

渴望——一陣令人愉悅的芳香；

厭惡——一對像西瓜那麼大、明顯是人造的乳房，以及像被蜜蜂螫過似的嘴唇；

喚醒——一個坐在你前面的人的背影，再次喚醒了你初戀的遙遠回憶；

無視——那些不符合我們性要求的人會被潛意識所過濾。

這些反應中，有些可能是出於本能和遺傳，或者無法言喻的理由（堅挺的乳房幾乎會令所有的男人血脈沸騰，而高大健美的體魄、帶稜角的下巴、粗獷的美男子也會讓女人們心跳加速），其他的反應可能來源於文化（比如西方廣告中，將瘦弱不堪、分辨不出是男是女的浪人作為美的標誌），有些反應則直接與我們自身的獨特經歷有關（長得像自己或父母的人更加吸引我們）。

有意識和無意識的力量在我們生活中無處不在，尤其是當我們遭遇“浪漫的邂逅”時。當你被異性所吸引，你的視覺想像中呈現的是一種什麼樣的幻境呢？你是否看到了自己一直渴望的異性、夢中情人、理想伴侶？或者是一個色迷心竅的人？

那麼，我們把這種現象稱作**性吸引**——它是迫切的、不可抗拒的，是沉醉的、心癢難耐的，是短暫的、慾火中燒的。有沒有人可以長久地保持這種真正的渴望？還是我們的目標離開之前，這種渴望就會煙消雲散？也許性吸引只是我們在沒有得到我們想要的東西之前的一種狀態。



酒吧為單身男女提供了很多相互吸引的機會。這幾個人的身體語言中，有六個動作傳遞了積極的信號。



男人經常犯“眼神游離”綜合症，這使女人感到自己沒有吸引力和被侮辱。

女人對性的渴望會像男人那樣強烈嗎？是的，她們當然會，只不過她們不會衝動到像男人那樣熱烈地或經常地去示愛。1989年，心理學家在一個大學的校園中做了一項測試，讓一位迷人的陌生女郎接近男人並說願意和他們上床，近百分之七十五的男人都毫不猶豫地答應了。與此相反，當一個陌生男人試圖接近女人時，卻沒有一個女人答應。

經常有男人問我，要做些什麼特別的事情才能更成功地吸引女人。我告訴他們，首先要：注意個人衛生；檢查你呼出的口氣；殷勤點兒；多聽少說；目光集中但別越過她的肩膀去尋找另一個目標；別胡言亂語，也別盯着她的乳溝不放；保持嚴肅。以上列出的清單可能太淺顯，但可怕的是，許多男人看起來竟然連這些最簡單的原則都不知道。這些禮儀中的一部分同樣適用於女人。但比起男人，大多數女人懂得禮儀的重要性，所以更容易吸引伴侶。

然而要想達到性吸引的目的，上述這些並不是高超的身體語言技巧。本書將詳細說明男人女人身上各個部位的身體語言，值得天下男女借鑒。



閃亮的雙眼、充滿自信的碰觸和溫暖的笑容是最不可抗拒的魅力組合。

男人最能吸引女人的是他的能力。作為一個男人，如果你看起來似乎無所不能，就會顯得更加自信，你也會引以為傲。這在你的各種身體語言上得到體現：從你走路的姿勢到你看女人的眼神。女人喜歡的男人就是這樣，他有魄力、有激情、活力四射、神采奕奕，看上去注定要帶給人激情洋溢的生活。而男人們一旦發現目標時，就會顯示出勇氣、堅定和能力，感覺自己生機蓬勃、富有力量，這些都提升了他們對自己性能力的評價。他們會覺得自己很性感。事實上，男人如果一旦有了這種感覺，就會真的變得性感起來。

因此，性吸引也給我們呈現了其他涵義：有陽剛之氣、精力充沛、熱情洋溢、充滿活力和欣喜若狂。

你可曾想過，為什麼總是有這樣一種偏見：男人顯得比較遲鈍？答案是：女人對無聲的暗示比男人更容易覺察並做出反應。假定一個女人在那裏不停變換她的姿勢，很可能是她感覺到沒有吸引到男人的注意，或者是想要吸引到男人更多的注意。在她的潛意識中，始終為調情作好了準備。她內心對異性發生興趣，而

她的外表必須呈現出純潔，正是這兩種心態的相互鬥爭，才使她覺得，適當地變換身體語言會得到更多的愛。

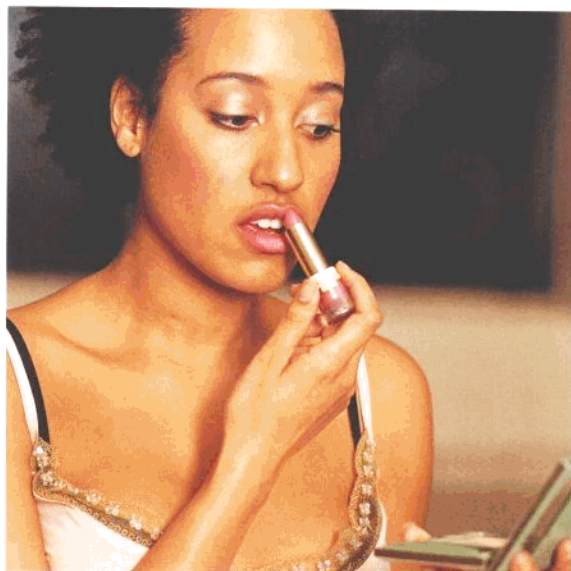
長久以來，進化論生物學家與人類學家都堅持認為，性吸引是交配行為的原動力，就像生活中藍色點火紙的功能一樣。我們天生就是要延續我們的基因，如此而已。照達爾文的說法，女人應該只被身材高大、毛髮茂盛，同時又如古希臘神祇一般英俊的男人所吸引。這一想法令我們很迷惘：根據進化論，女人應該只挑選那些展示男性魅力、身體健康的男人發生關係。但事實上，女人還需要其他男人圍在身邊，來保護幼子。因此，對女人有吸引力的男人並不千篇一律，範圍可以大到整個男性群體。實際上，我們人類可以隨時享受性的快感，而無須去考慮下一代的問題，我們的身體就是為了享受性的愉悅而設計的。

大多數人認為，性愛通常是由男人主動發起的。事實並非如此，其實三分之二的性關係由女人主動發起。研究人員把這種行為稱為“雌性性衝動”。在我們人類的遠親大猩猩中這種“雌性性衝動”現象非常明顯。雌性大猩猩主動投懷送抱，甚至拉起正在休息的雄猩猩，強行發生性關係。而人類，不管讓男人感到解脫還是失望，這種生拉硬拽式的做法被巧妙地偽裝或隱藏起來了。女性仍會主動，但其方式之細微，讓男人自認為是自己首先發起而非只是做出回應。2003年的調查表明，女性可發出各種各樣的調情信號，讓男人不知不覺地暴露出本性。

性吸引僅僅是一種慾望嗎？當然不是。人類最重要的性器官是大腦，大腦用各種不同的方式來影響我們的性行為與性感受。我們的非語言溝通是至關重要的，因為是它首先提示我們誰才是一個潛在的配偶，我們注視與被注視的方式對性關係的產生至關重要。



自信、清楚地溝通與激情是相互吸引的重要因素。



扮靚自己是吸引異性的必備事宜。

有時候我們過分關注自己和別人的外表，如此一來，我們就會忽略一個簡單的真理：即外表是內心感受的反映。如果一個女人說：“他對著我凝視的樣子太迷人了”，此時，她的意思其實是“我喜歡自己在他眼中的樣子”。身體語言揭示了人內心的秘密，許多有關身體語言的書鼓勵大家改變自己的行為舉止，我卻要告訴大家：“根本不必”，你更應該審視並改善自己內在的東西。剖析自己、瞭解自己，要有自知之明，認清真實的自己。

如果你想通過閱讀這本有關解讀身體語言的書讓自己變得更加吸引異性，就開始留意自己的舉止吧。注意發揮你的優勢：現實一些、用心一些，敏銳地注意細節。精通身體語言表達出的資訊，多實踐並學會舉一反三。

我為什麼寫這本通俗心理學讀物呢？目的就是讓大家通過閱讀得到啟發，使心理學在你的生活中起到更為重要的作用。如果應用得當，心理學知識能夠改善你和你身邊的人的生活。它能減輕你的痛苦和憂慮，讓你變得更敏銳、更自信，成為你生活圈中的一位成功人士。

它不會給你帶來魔力，事實上你也不需要什麼魔力，因為你已經具備了一系列奇妙的具有控制能力的感官——視覺、味覺、觸覺、聽覺和嗅覺，只不過你可能沒有充分利用它們的功效。當然了，還有你的第六感——或者說是感知、直

覺、直覺反映，不論你怎麼稱呼它，這些都將在身體語言所營造的性吸引中扮演重要的角色，並展示你的才能。

誠實，是成功理解性感身體語言的首要條件，也是最重要的秘訣；真誠，是開啟你和其他人幸福的一把鑰匙。如果不是為了真正的吸引對方而在那裏裝腔作勢是毫無意義的。因為，如果缺乏真誠，即使真的建立起兩性關係，這種關係也是建立在錯誤的前提下，最終一定會走向破裂。曾經有一段時期，性病的危害迫使人們在步入激情前加倍小心。在那段時期，許多關係在痛苦中結束，有些人甚至反目成仇。因此通過本書，希望讀者能夠更加清楚、敏感地對待非語言溝通的世界，尤其是關係到我們生存的主要動機——愛和性。

充滿熱情，富有活力，做個誠實正直的人。人們都認為，誠實可信的人是而非性感的。讓自己快樂並充滿活力，保持健康，學會維持良好的身體狀況。做做普拉提，上上舞蹈課，學會怎樣保持良好的節奏；去練練瑜伽，學會怎樣正確地呼吸和放鬆。而所有這些，都要有愛心和快樂相隨。如果你無時不刻地擁有充滿愛的人生和充滿快樂的生活，你的身體語言就會魅力無窮。

跟着快樂走，快樂也會伴隨你左右。

熱切的凝視伴以恰當的動作與情緒，顯示出彼此間真正的吸引。





私人空間

人類受環境的影響非常大。我們所擁有的感官使我們善於洞察周圍環境中發生的一切，我們可以覺察腳下大地的震動；在烏雲密布、暴風雨來臨之前，我們會感到頭痛。人類的感官是自身生存的關鍵。我們能迅速感覺出那些正在靠近的潛在危險，並提前採取措施避開；我們能聞出食物變質，也能發覺體味最微妙的變化；我們能感覺到在視線以外的某個人在看着我們；儘管沒有身體上的接觸，我們也能感覺出一個人的靠近；每個人都有能力體察到另一個人的心情或是猜測到他們的情緒；一些人甚至聲稱，他可以看到某種光環的顏色——光環即存在於我們身體周圍的氣場。

欲手知

PDG

