

瑞丽
BOOK

魅力约会

用肢体语言表达你的要求 用肢体语言看懂别人的心

how to be one, how to get one

Super date

站姿●坐姿●手势●眼神●聊天
展现你最完美动人的一面

[英] 特蕾西·科克斯 著
北京《瑞丽》杂志社 编译



中国轻工业出版社

瑞丽
BOOK

魅力约会

●[英] 特蕾西·科克斯 著 ●北京《瑞丽》杂志社 编译



 中国轻工业出版社



魅力约会 superdate

作者：[英] 特蕾西·科克斯 (Traey Cox)

摄影：拉塞尔·萨德 (Russell Sadur)





A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目(CIP)数据

魅力约会/ (英) 科克斯著; 北京《瑞丽》杂志社编译. —北京:

中国轻工业出版社, 2006.2

(瑞丽BOOK)

ISBN 7-5019-5225-6

I. 魅... II. ①科... ②北... III. 身势语—基本知识 IV. H026.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第017156号

原文书名: SUPERDATE

Copyright © 2005 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 2005 Tracey Cox

责任编辑: 潘咏

策划编辑: 潘咏

版式设计: 袁鸿雁

责任终审: 朱骏

责任校对: 李文雅

封面设计: 袁鸿雁

责任监印: 张冬洁

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京市东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年2月第1版第1次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 10

字数: 210千字

书号: ISBN 7-5019-5225-6 / TS · 3038 定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-0837

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-65128352

传真: 010-85111730 010-65129020

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51304SAX101ZYW

7 编者的话

9 前言

16 信号

基础肢体语言和怎样发现潜在的约会对象

34 会面

吸引对方的注意和接下来要做的事

56 交谈

在面对面的交谈中用肢体语言吸引对方

94 约会

几个不为人知的处理方法

122 情侣

让你们俩快乐地度过美好时光

154 肢体语言一览表

魅力约会

人们对你的
印象90%
来自于你们
初次见面的90
秒钟之内



不可小觑**肢体**
语言的力量，
它对你的帮助**是**
无可估量的

编者的话

读图时代中更直接的语言 ——肢体语言

看到这本书，我首先想到了十几年前看过的两本关于肢体语言的书，感到仿佛老朋友久别重逢似的欣喜。然而我也看到了，关于肢体语言，目前人们了解得还是不够多，尽管每天我们都在摆出一些姿态，力求得到别人的认可和喜爱，但还是有很多人会感到困惑，因为大家对这个题目的了解始终还是不够深入。在职业生命的某个结点上，我们会产生一些疑问，为什么自己总是不能扭转别人眼中那无足轻重的印象，尽管我们做出了成绩；在某个寻找爱情的时刻，我们也会冒出奇妙的念头，他（她）对我好像有意思，但是由于根本无法确定，我们渐渐地就把这个小念头当成玩笑，任它自生自灭了；在享受恋爱的过程中，有时候我们还是会拿不准，他（她）今天这个样子是厌烦我了，还是心里正被其他的事困扰着呢？其实如果了解肢体语言的话，这些都可能得以充分表达或完全理解，可惜懂这门语言的人并不多。

读图时代的又一贡献是帮助人们更深入地了解自身的肢体语言。我们不仅可以按照作者的提示把自己摆在镜子前左右端详，更可以直接揣摩图片里人们的眼神、手势和身体姿态。一些在平时总让人感觉不可言传的东西，用图画表现就清晰明白，变得更加容易理解和效仿。读了这本书，你不一定能变成肢体语言专家，但一定可以变得更加善解人意。

《瑞丽》一直希望新一代的时尚人士都更加美丽、独立，《瑞丽》也一直在强调，我们都需要更多的自信。而具体怎样解决我们上述那些困惑呢？肢体语言可以带给你自信，还可以帮你从容地解决问题。一向以实用、细致著称的《瑞丽》把这本书呈现给你，即便你还没有完全树立起自信心，书中也有即刻见效的良方妙法让你迅速变身。一个微小的动作，一个细致的观察都能够帮助你找到自己的最佳状态，就像作者说的那样，尽管这本书是写给希望找到爱情的人看的，但是在职场中，在日常生活中，这本书中提及的肢体语言都能带给我们惊喜。《瑞丽》能做到的就是这些，剩下的，就看你自己了！

潘咏

2006年1月

这本书的主要目的 是使你成为 一个约会高手



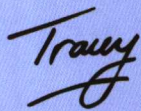
做好受人瞩目的准备吧……

这是一本关于肢体语言的书，它教会我们如何使用肢体语言来帮助我们在人际交往中变得更加成功。这本书主要面对那些正在寻找爱情的单身者们。但事实上，它会对所有希望与他人在任何情况下都能够相处好的人们有所帮助。书中同样有一些送给夫妻的小贴士——它们教会你如何正确理解你的另一半此时此刻的所思所想（这部分内容在第五章）。

这本书的主要目的是把你变为一名约会高手。看到这个题目，你可能会感到奇怪，书中并没有教你该如何穿着、去何种场所，事实上，绝大多数以约会为主要内容的书籍中都不包含这些内容，因为使你具备足够的吸引力并享受到一个完美浪漫约会的关键，在于你是否具备正确并且清晰地发出和接受信号的能力，而不是衣服什么的。

因此这本书的重点在于肢体语言。绝大多数的关系都是在见面伊始五分钟内形成或失去的。在我们刚刚结识一个人的时候，我们谈话的内容往往只是一些生活琐事，因此我们通常会依靠肢体语言来判断是否喜欢这个人（听起来似乎不够全面）。这就是说，在没有语言文字方面的线索时，我们会通过那些非语言的信号进行判断，正如我们通常所说的：“行动总是比语言暴露给我们更多的信息！”

为了从这本书中学到最多的东西，我建议你最好从两个层面进行阅读：其一是检查你自己的肢体语言（我是否清晰地表达了我的意思？），其二是理解其他人下意识地向你发出的信号。想快速、准确地为自己选出那个人就必须依靠这少量的信息和短暂的时间。一旦你与那个人建立起了亲密的恋爱关系，这本书还可以帮助你时刻关注这段新感情的发展情况，以帮助你们有一个美满的结局。



人们总是在 开始一段新的关系时 表现得很好， 因为我们希望这段 关系是美好的

睁大你们的眼睛，尤其是在一段关系刚刚开始的时候，并相信自己的直觉：对于任何想要寻求一段健康幸福关系的人，这是我可以给你们的最佳建议（这个建议同样适用于只维持三个星期的短暂相处的人或者持续了三十年相濡以沫的温馨生活的人）。一般来说，我们对于某个人形成的第一印象总是深深地印在我们的脑海中，因为它几乎总是正确的！因此，如果你大脑中的某些敏感部分似乎总是在提醒你不要对那个看起来似乎很好的先生或女士抱有任何进一步发展的幻想，你就应该注意了，这说明他（她）很有可能并不像他们所表现出的那么好。

这种“不确定但又不知道为什么”的感觉往往是你潜意识里对对方的肢体语言和一些细节动作进行了合理和谨慎的分析以后得到的结论。如果你追求的仅仅是那些短暂而刺激的感情，那你不用研究我的理论。但如果你想要的不仅仅是这些，你就应该注意一下了。假如你曾经受过伤害，并对下一段感情十分谨慎小心，请相信你的直觉并按照下面这三条基本原则去做：

- **对第三次约会给予更多的关注：**第三次约会往往是人们卸下伪装、面具，流露真实性格的阶段。
- **在约会了五次以后，将他们介绍给一个你信任的朋友：**五次约会已经足够令你确定自己的心意了。此时将他们介绍给你的朋友，如果他们发现了一些你没有发现的问题，这个时间长度也不会令你在选择离开时感到痛苦不堪。
- **在交往初期的三个月内保留30%的自我，不要完全将自己暴露给对方：**就像对自己最好的朋友一样，你应该懂得保护自己，你应该保留一小部分的自我以保持客观。你应该仔细回想这个人各个方面的情况，判断他是否像看起来那么好。

坏习惯 可以在21天 内被改掉

学习养成一个新习惯会快得多！在最开始的时候，你可能会觉得改变自己以往对待一个恋爱对象的方式会有些不太习惯。但你真的不必担心，仅仅三个星期后，你的新习惯就会形成了。那时你就可以在没有任何成本的情况下收获很多。坚持吧！



正确理解 那些信号 你会迅速 得到 很多收获

通过以下两种方法马上纠正你身上的那些令人不愉快的肢体语言吧：将“封闭的”姿态变为“开放的”姿态，并时刻注意自己的举止。封闭的肢体语言会令你看起来不是很好接触。交叉双臂和双腿、将头部低垂、拒绝和别人的眼神交流、身体蜷缩成一团、耸起肩膀——所有这些都会令人觉得你不可接近、冷漠并且封闭。仅仅通过不再交叉双臂和双腿、放下你耸起的肩膀并直视人们的眼睛就可以将“封闭的”姿态转变为“开放的”，你也会显得更加沉着、自信和友好。另外，你还应该注意检查自己所说的话与你的肢体语言是否匹配。如果你在说着什么的同时，你的肢体语言表达出的却是另外一种意思，就不太好了。最受欢迎的人是那些很真实的人，他们的衣着、肢体语言、措辞以及声音都很一致。人们都喜欢令人惊奇的事物，但如果一个人表现出这么奇怪的矛盾，无疑会让人无法感受到惊奇，而只剩下困惑了。



你发出正确的信号了吗？

学习这本书时，逐页记住可以使你能够真正地理解他人的肢体语言。但仅仅如此还不够。我们应该怎么做呢？不要忘记时刻检查自己的肢体语言，因为使用恰当的肢体语言比起理解他人的肢体语言要重要得多。有的时候，我们企图表达的想法对于别人来讲就好像宇宙飞船一样远离实际生活，尽管你百分之一百五十地确信你所表达的意思是别人能够理解的。不过，相信我吧，你至少应该注意以下这几个方面——

● **听听自己的声音** 你的音调、语速、音量是怎么样的？你有没有频繁地使用某些词语？你有没有那些令人厌烦的口头语？你的每句话都是以“我”开头的吗？你是否愿意注意一下这些问题呢？

● **为自己录影** 绝大多数人不喜欢在屏幕上看到自己。为什么？这是因为我们印象中的自己的容貌和行为举止往往和屏幕上所呈现的不太一样。一旦你发现了自己并不愿意承认的事实，比如说，你发现自己竟然是那么笨拙、愚蠢或者有些发胖，你应该接受它们，并从屏幕中进一步了解你的习惯、行为风格、语言方式、听力技巧、在你的表情中体现出来的感情、你的站姿、坐姿以及行走时的姿态。如果你没有摄像机，就赶紧去买一个吧。在你的房间中装一个摄像机，然后开始和朋友们聊天，聊什么都可以——大概持续半个小时就够了，然后认真地看吧。

● **看看镜子里的自己** 闭着眼睛走到穿衣镜前面，想像着自己正在参加一个晚会，与一些陌生人聊着天，找到一个你自己认为比较自然的姿势，然后睁开你的眼睛，看看镜中的你。你的双臂、双手、双腿以及双脚是什么动作？你面部的表情是什么样子的？你认为如果你遇到镜中的自己会有什么想法？坐在一把椅子上，重复上面的步骤，看看你的坐姿如何？接下来看一看你行走的姿态怎么样。你也可以找一个亲密的朋友（十分诚实坦白的那种），问问他们对你的印象，或者问问他们你还有什么地方需要改进。

● **使自己变得更加高雅，但不要急于完全重塑自己** 我们清楚地看到自己时的第一反应往往是大笑，这是很正常的。除非你真的非常不喜欢自己现在的样子，并且其他人也同意你的看法，认为你应该有一个十分彻底的改变，否则你只需要在某些方面修饰自己，而不是完完全全地改变。在保持真实自我的前提下做一些改变可以使人们接受起来更容易。

**你在这些方面
是否表现得一致呢？
你的衣着、言语
和行为应该
完全一致**

在了解别人的意图之前， 不要采取任何行动！

成为一个约会高手，或者为了使自己得到一个完美约会，你必须注意两个基本方面：相信肢体语言，并遵循“四点原则”。不遵循四点原则的话，在试图理解你的恋爱对象时，你会得到很多稀奇古怪的结论；如果你不相信肢体语言的话，在你收到混杂在一起的信息时，你只会感到无所适从。

现在让我来介绍一下四点原则吧。这个准则的基本前提是：永远不要仅仅根据一个单一的迹象做出你的判断。你应该综合理解别人传送给你的任何线索、信号、或者手势，就像我们把一个单词放到一个完整的句子中去理解一样。尽管一个单一的词汇有它自己的含义（如单词：金属），但我们把它放到另一个词组中时，它的意思可能完完全全地被改变了（重金属摇滚乐）。为了更好地理解我的意思，让我们再举一个例子——看一下下面一系列的肢体语言。当你坐在椅子上并且双臂交叉时，这往往表示你正在生气或者你的自我保护意识很强。但这同样可以表示你感到有些冷，或者你由于刚刚吃了一大袋薯片而感到胃部有点不适。四点原则可以帮助防止你武断地得到一些愚蠢的结论，因为它要求你在做出任何判断之前，找到至少四种肢体语言，这四种肢体语言必须同时发生并指向同一结论。如果一个人将他的双臂交叉、愁眉不展、稍稍退后以与你保持一定的距离、同时紧闭双唇，我们可以肯定地推断出他此时的心情不是很好。

务必相信肢体语言，这个原则是说，如果一个人向你发出的信号有些矛盾——他面带微笑，但他的双脚紧紧地交叉着并缩到了椅子下面（这表示他此时有一种不安全感）——你应该知道他的双脚带给你的信息才是正确的。离面部越远的身体部位所表现出的动作越容易暴露他们的内心世界。绝大多数人往往只关注别人的面部表情，并认为面部表情总是“正确的”。虽然一些人会注意到自己的手势以及它们所表示的含义，却几乎没有人知道如何控制他们的双脚以及腿部所发出的信号。一些信号——比如流汗或瞳孔放大——是不受我们控制的，因此也就绝对属于我们必须相信的肢体语言范畴。我们的躯干姿态同样是一个很好的预报者：一个十分兴奋的人很难使自己显得消沉，而一个精疲力尽的人也很难将他们的身体保持笔直。腿部和双脚的动作也是同样值得相信的。回想一下你看到过的情景：当一个人越是有意识地做出一些姿势的时候，这些姿势就越是不可相信的。

技巧可以使得 某些人更 容易爱上你



信号 **the Signals**