

维吉妮·米契尔◎编著 张庭玮◎绘

千万别露出马脚

男人女人现形记

男人女人非懂不可的肢体语言恋爱事典
爱情会让人瞳孔放大、手心出汗、坐立不安、口是心非、身不有己。
本书从头到脚分析恋爱心理和身体伪装术。
让你一手掌握最完整的情报，教亲爱的他在你面前无所遁形！



台湾两性
心理丛书



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

千万别 露出马脚



中华工商联合出版社

责任编辑:徐海鸿

封面设计:张庭玮 李栋工作室

内文插图:张庭玮

图书在版编目(CIP)数据

千万别露出马脚:男人女人现形记/维吉妮·米契尔编著.
-北京:中华工商联合出版社,2005.3

(两性心理丛书)

ISBN 7-80193-246-3

I. 千… II. ①维…②米… III. 爱情-通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015755 号

版权登记号:图字 01-2004-3906 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.com.cn

北京卫顺印刷厂印刷

新华书店总经销

880×1230 毫米 1/32 印张:5.125 120 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 80193-246-3/Z·83

定 价:24.00 元

人人都是爱情的狠角色

米契尔

你有没有在爱情里演过戏？撒过谎？

先别急着回答。仔细想想你有哪些事是不想让情人知道的。过往的恋情？真实的年龄、身高、体重、家世背景？讨厌他的朋友、嗜好却不敢告诉他？害怕他会生气而不敢拒绝他？为了脚踏两条船而说谎？为了逼他说爱你而演戏？不论理由是什么，不论你或你的情人有多坦白，你或你的情人多多少少都在爱情面前演过戏、说过谎。

为了爱情，我们说谎；为了爱情，我们不拆穿情人的谎言；为了爱情，我们和情人联袂演出；为了爱情，我们都成了睁眼说瞎话的狠角色。

想知道爱情的狠角色在上戏时的模样吗？打开本书，说不定你会看见自己的影子！

千萬別露出馬腳

男人女人現形記



千萬別露出馬腳 目錄

前言 人人都是爱情的狠角色

第一章 谈恋爱要懂得说谎

你听见身体在说话吗? / 8

女人是肢体语言的魔术师 / 10

掌握身体语言 让情话悄悄说 / 12

看! 身体说情话 / 15

第二章 藏手藏脚谈恋爱

爱的讯息解读easy way / 24

点点头说爱我 / 29

眼睛会说话 / 34

爱我的人举左手 / 39

摊开情人的掌心 / 54

左手右手都是爱 / 67

爱你到天涯海角 / 97

第三章 揪出情场高手的马脚

求爱动作大公开 / 110

从肢体语言透视情人的恋爱观 / 126

爱的谎言一眼就知道 / 149





第一章 談戀愛要懂得說謊



- 你听见身体在说话吗？
- 女人是肢体语言的魔术师
- 掌握身体语言，让情话悄悄说
- 看！身体说情话





你听见身体在说话吗？

人的一生中，靠语言来传达思想和感情的时间少之又少，除非是教师、节目主持人和演说家，这些特别需要依赖语言才能赚钱的职业，才会以语言为传达讯息的重心。而一般人靠非语言，也就是肢体语言来传达讯息的时间，反而远高出语言所占的比例。

当我们说话的同时，这个讯息的传达是由7%的语言（单指说话）、38%的声音（包括说话时声调的高低、音量的大小等等），和高达55%的肢体语言所构成。

由此可知，肢体语言才是人与人之间沟通时最重要的媒介。尤其是对于那些听觉和说话有障





碍的人来说,肢体语言可说是他们除了写字、画图之外,惟一可以向别人传达讯息的方法。而在情人约会的时刻,“无声胜有声”更是肢体语言发挥到极致的最佳例证。

我们都知道,舞者和默剧演员,他们必须要有很好的肢体动作,才能活跃于舞台之上。那是因为,他们在舞台上不能说话,所以只能靠肢体动作,让观众了解他们想表达些什么。

从这里我们可以清楚地知道,肢体语言就是不用靠嘴巴说话,而从身体的任何一个部位,比方说:皱眉头、眯眼睛、抿嘴唇等面部表情,或是手部、腿部的动作姿势等等代替语言所发出来的讯息,简单地说,就是非语言讯息。





女人是肢体语言的魔术师

然而，“肢体语言”字面上的意义好懂，但是去解读它所传达出来的讯息，尤其是针对一些不明显，或是一下子没办法看出来代表什么含义的动作来说，就不是那么简单的一件事了。

聪明的人，或感受性强的人，可能解读肢体语言的能力也比较强，往往可以从中看出一些端倪。但如果你要他分析，他可能也说不出个所以然来。尤其是热恋当中的男女，往往沉醉在爱人的甜言蜜语中，太注意对方所讲的话的结果，常常就会忽略了他的一些不经意的小动作所发出的讯息。





通常来说，女人的直觉，也就是第六感，会比男人强一些。女人多半能轻而易举地察觉到一些可疑的小细节，而男人在这方面就显得有些粗枝大叶了。那些有了儿女的妈妈，对“察言观色”的这项本事，更能运用自如。因为人在婴儿时期，还不会用语言来表达自己的感受，惟一能和外界沟通的，就是运用自己的肢体语言。所以女人总能轻而易举地利用肢体语言混淆视听，让男人摸不清楚她心里在想什么，让男人老是大叹女人心、海底针！





掌握身体语言 让情话悄悄说

多半的肢体语言是天生的，或经由遗传而来的，像高兴时会微笑，生气时皱眉头，答应人家或肯定一件事的时候会点头。也有一些肢体语言可能是经由后天学习而得来的，像摇头说“不”、双手叉腰准备骂人，等等。你会发现这几乎是全世界人类共通的非语言讯息。不会有人高兴的时候皱着眉头，而生气时会哈哈大笑，除非那人是疯子。

不过也有一些特殊的肢体语言，因为民族文化背景的不同而有不同的解释方法。像握着拳头翘起大拇指的这个手势，中国人一看到这





个手势，就会把它解读成“很好”、“一级棒”等等。而在英美等地除了这些解释之外，如果在大马路上想要搭别人的便车，也用这种手势；如果把这手势摆正，将大拇指用力挺直，则有骂人的意思。意大利人做这种手势时，可能他正在数“1”这个数字。但是一般来说，如果这个手势是比向身旁的人的话，则代表了轻视这个人之意。

另外，像弯起一手的大拇指和食指，做成我们都认为是代表“3”的这个手势时，外国人或是时下的年轻人，有些也把它当成是“OK”的意思；而中国人或日本人也把这拇指和食指指尖相接连成圆圈的手势，当成是“钱”的意思。

而代表胜利的“V”字型手势，除了也代表了数字“2”之外，手心向外和手心向里，又有不同的解释。通常来说，手心向外是代表胜利





没错，但是手心向里就有轻蔑之意，不过有些国家的解释刚好完全相反。所以如果你要出国一定要入境随俗，习惯他们的肢体语言，别领会错意思，尤其如果你交了一个外国异性朋友，当他向你比起胜利的手势时，若你还以为他看不起你，那大概就会吵翻天了！

从这里我们就可看出，解读肢体语言，真的不是一件容易的事，尤其对于一些相恋的情人来说，解读肢体语言绝对是一生当中非常重要的一门课程，掌握了爱人的非语言讯息，才能确知他心底真正的想法。如果彼此都属于“闷烧”型的人物，但对于肢体语言多少都有点研究，那么尽管一场约会下来你们都没说什么话，但是借由肢体语言，你们还是可以得到良好的沟通。





看！身体说情话

人是擅长伪装的动物，常常会用动听的语言去欺骗别人。

说谎的高手，甚至连表情都可以运用自如：明明很讨厌一个人，但是一面对他时，就摆出一副很欣赏他的态度，连连称赞他，等他一走开，又拼命地说那个人的坏话。通常政治家、演员、律师，最擅长这种说谎和表演的伎俩，当他们面对群众、观众或客户时，为了推销自己，使自己成功，也常掩饰自己本来的面目。

如果你稍稍懂得一些观察肢体语言的技巧，你会发现，就算他们说谎表演的技巧再高明，还是会不知不觉地透露出一点他们并没有说实话的讯息，比方说，他们的瞳孔会收缩，微笑





不够自然、亲切等等。

一般的骗子也一样，尽管他的谎话说得天花乱坠，也会从下意识的肢体动作里，显示出“我在说谎”的讯息。和爱人约会时，你可以注意看他的瞳孔，看他在和你说话时，瞳孔是不是会收缩起来（当然啰！如果你们是忽然从一个光线很暗的地方，走到很亮的地方又另当别论），如果是的话，你就得多提防着一些，或者逼他说出实话来。

学会解读肢体语言并不困难，重要的是你愿不愿意利用空闲时间，多多去观察人生百态。像在等公车、坐公车的时候，在餐厅吃饭的时候，在学校上课的时候，走在马路上的时候，或者你只要待在家里，打开电视机，看一些连续剧之类的，看看那些和你在同一个空间的人，或者来来往往的人，甚至于剧中的演员，他们在不与人交谈的时候，都有些什么样的表情和

