

✧ 破译身体语言密码 瞬间洞察他人内心 ✧

身体语言 读心术

彬子◎编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

✧ 破译身体语言密码 瞬间洞察他人内心 ✧

身体语言 读心术

彬子◎编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

身体语言读心术 / 彬子编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2010.1

ISBN 978-7-80753-907-0

I. 身… II. 彬… III. 身势语-基本知识 IV. H026.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 198680 号

责任编辑: 罗 伟 孙铁成

封面设计: 新视点

身体语言读心术

彬子 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京华戈印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 17.25 字数 260 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-907-0

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

第一章 无处不在的身体语言

- 神奇而实用的身体语言 / 2
- 人类对身体语言的探索 / 4
- 身体语言的来源 / 6
- 控制身体语言的“司令部” / 7
- 身体语言的文化差异 / 9
- 身体语言因人而异 / 12
- 解读身体语言的规则 / 14
- 做称职的身体语言专家 / 16

第二章 头部的语言密码

- 基本的头部姿势 / 20
- 点头的艺术 / 22
- 表示否定的头部信号 / 23
- 彰显女性魅力的头部密语 / 25
- 头发的作用 / 26
- 头部冒汗的信号 / 28
- 表示焦虑的嘴部标志 / 29
- 内涵丰富的亲吻 / 30
- 舌头的密语 / 32
- 打哈欠的身体语言 / 34
- 影响表情的鼻子与下巴 / 36



七种常见的面部表情 / 38

第三章 眼睛是心灵的窗户

- 人类的眼睛会说话 / 42
- 代表身份的凝视 / 44
- 表示屈服的眼部语言 / 45
- 恋人们的眼睛 / 46
- 避免令人反感的眼神 / 48
- 瞳孔的变化与情绪有关 / 50
- 眼眉中的体态密语 / 51
- 眨眼的意味 / 53
- 挤眼的动作 / 55
- 男女的视野差别 / 56
- 从眼睛中识破谎言 / 57
- 与眼镜有关的身体语言 / 59
- 哭的作用 / 60

第四章 交谈中的弦外之音

- 解读谈话中的措辞 / 64
- 从谈话中辨别身份 / 65
- 语音中的秘密 / 66
- 谈话中的意向信号 / 68
- 政治访谈中的较量 / 70
- 恋爱中的谈话 / 71
- 从交谈中识破谎言 / 73

第五章 笑容传达的信号

- 笑从何处来? / 76
- 从笑中窥探性格 / 77
- 微笑代表屈从 / 78
- 常见的微笑方式 / 80
- 幽默是一剂良药 / 82
- 真笑还是假笑 / 83
- 恋爱中的笑 / 85
- 微笑架起沟通的桥梁 / 86
- 大笑有益于身心健康 / 88
- 微笑可以传染吗? / 90

第六章 握出对方的心思

- 握手的礼节 / 94
- 从握手中窥探人心 / 96
- 手掌的秘密 / 97
- 常见的握手方式 / 99
- 如何转变握手劣势 / 101
- 握手时的方位优势 / 103
- 双手握手的姿势 / 104
- 加强性的握手方式 / 106
- 不受欢迎的握手方式 / 107
- 各国不同的问候方式 / 109



目 录

第七章 手臂隐藏的秘密

- 双臂交叉的姿势 / 114
- 加强性的双臂交叉 / 116
- 手触摸头部的姿势 / 117
- 触摸的神奇力量 / 119
- 传递温暖的拥抱 / 121
- 掩饰焦虑的手部信号 / 123
- 叉腰的姿势 / 124
- 手臂交叉于裆前 / 127
- 背手的姿势 / 128

第八章 手势语

- 手势语 / 132
- 竖起拇指的手势 / 134
- 塔尖式手势 / 136
- 搓手的手势 / 137
- 摸下巴的手势 / 139
- 摸鼻子的手势 / 141
- 摸嘴的手势 / 142
- 戏剧中的手势 / 144
- “V”形手势 / 145
- 发言时的常用手势 / 146
- 盘点各国手势语 / 147
- 其他常见手势 / 152



第九章 腿脚透露的信息

- 最诚实的脚 / 156
- 基本的站姿 / 158
- 常见的坐姿 / 159
- “4 字腿”姿势 / 161
- 腿部颤抖的姿势 / 162
- 脚踝相扣的姿势 / 163
- 双手抱头的坐姿 / 165
- 骑跨椅子的姿势 / 166
- 穿高跟鞋的姿势 / 167
- 恋爱时的腿部姿势 / 168
- 走路的姿势 / 170
- 双腿交叉的站姿 / 172

第十章 身高扮演的角色

- 高个子的优势 / 176
- 屈身的礼节 / 177
- 放低姿态 / 179
- 耸肩的姿势 / 180
- 女性偏爱高个子男士 / 182
- 电视使人看起来更高大 / 183
- 利用电视赢得选票 / 185
- 弥补身高劣势的技巧 / 186



第十一章 领土与所有权

- 人类需要个人空间 / 190
- 个人空间距离的划分 / 191
- 保持距离是一种礼仪 / 193
- 乘电梯的尴尬 / 194
- 农村人需要更大的个人空间 / 196
- 个人空间的文化差异 / 197
- 私人领地 / 199
- 选择座位的艺术 / 201
- 座位中的“上座” / 202
- 座位中的左右优势 / 204
- 座位与注意力 / 205
- 从位置中辨别身份 / 207

第十二章 职场中的身体语言

- 面试中把握好第一印象 / 210
- 用椅子显示权威 / 212
- 观办公桌知老板性格 / 213
- 从身体语言中解读老板的内心 / 214
- 怎样作精彩的演讲 / 216
- 调动别人的积极性 / 217
- 高效的商务谈判 / 219
- 打造一流的工作团队 / 220
- 为何某些老板总是不受欢迎? / 222



如何布置办公室? / 223

获取优势的 5 种策略 / 226

第十三章 两性身体语言

异性接触时的生理变化 / 230

异性相吸的过程 / 231

女性的“性感广告” / 233

女性哪里最吸引男性? / 235

男性的示爱信号 / 237

男性哪里最令女性沉醉? / 238

第十四章 撒谎时的身体语言

一项谎言调查 / 242

男性爱撒谎,女性善于撒谎 / 243

撒谎不容易 / 244

识破谎言的基本线索 / 245

人类的安慰行为 / 247

安慰行为的类型 / 248

说谎时常见的 7 种姿势 / 250

刑事审讯中巧用身体语言 / 254

附 录 不同情境下的身体语言

支配信号 / 258

屈从信号 / 259



目 录

焦虑信号 / 260

放松信号 / 261

积极肯定 / 261

消极否定 / 262

真诚信号 / 262

欺骗信号 / 263

示爱信号 / 263

侮辱信号 / 264





第一章

无处不在的身体语言



神奇而实用的身体语言

谈到成功,人们总会不约而同地想到天赋、性格、能力、知识等方面的因素,认为这些才是成功的必备条件,但却忽视了身体语言。身体语言对人类而言,犹如心灵乐章的演奏者,人类内心一丝一毫的情绪波动,都会通过身体语言奏出无声的旋律,每个看似普通的眼神、手势和动作,都真实演绎着人们的内心世界。

那么到底什么是身体语言呢?身体语言又称体语,即通过表情、手势、站姿、坐姿、空间距离等非语言行为表达一定的意义。早在一百万年前,口语还未出现时,身体语言就曾在人类生活中起着举足轻重的作用,无论是合力捕捉猎物、母亲哺育婴儿,还是传授生火经验,人类都是通过身体语言实现的。即使在口语诞生后,身体语言依旧在生活中扮演着重要角色。母亲需要通过身体语言了解婴儿的需求;身处陌生的非洲大草原,在不懂任何当地语言的情况下,人们完全可以通过身体语言得到当地居民的帮助;同时,利用身体语言传达信息不仅便捷,而且信息量丰富,相当于有声语言的数倍。



艾伯特·梅拉比安研究发现,一条信息的传达,只有 7% 靠语言, 38% 靠声音, 55% 靠身体语言。后来的研究者也有类似的结论,雷·L·伯德惠斯特尔估计,人类平均每天实际使用语言的时间大约是 10~11 分钟,平均每句话只用 2.5 秒钟。也就是说,人们每天面对面交谈的时间不到 35%,大部分时间都是利用身体语言交流。

哺乳 母亲哺乳时,通过身体语言与婴儿交流。



卓别林的经典银幕形象 头顶大礼帽,脚蹬尖头鞋,一撮小胡子,绷紧的上衣,宽松的裤子,手里舞着一根荆条似的细拐杖,配合生动丰富的身体语言,塑造了卓别林的经典银幕形象——流浪汉。

除此之外,身体语言的重要之处,还源于它的自发性与可靠性。通过有声语言说出的谎言,往往可以从身体语言那里找到真实答案,虽然有时候人们也会有意识地伪装自己,但是无论怎么努力,都无法做到天衣无缝,身体语言常在不经意间充当了泄密者,所以学会解读身体语言对于洞察他人的真实想法、探知有声语言背后的秘密有积极意义。

谈到对身体语言的运用,就不得不提卓别林的无声电影,从某种意义上说,卓别林是运用身体语言的先行者。作为20世纪享誉世界的电影艺术家,卓别林在电影方面的贡献不可磨灭,至今,他堪称经典的无声电影仍旧在荧屏上频频亮相,备受人们喜爱。他通过丰富的表情、滑稽的动作,以及灵动的眼神,再配上只言片语的字幕提示,表达了丰富的情感,机智幽默的表演常常使观众捧腹大笑,而在表现小人物的不幸命运时,滑稽的表演中又透着悲凉,使人禁不住泪流满面。卓别林借助音乐、画面和色彩,配合演员们完美的肢体语言,把电影演绎到了极致,在身体语言的运用上,卓别林是当之无愧的先



卓别林在电影《摩登时代》中的剧照



驱。

在当今社会,身体语言更是不容忽视,积极有效地运用身体语言更有助于人们走向成功。在面试中,消极的身体语言可能会使你丧失一份满意的工作;在商业谈判中,不懂得察言观色,对症下药,双方就很难达成共识,到头来可能会竹篮打水一场空;在第一次约会时,无意识的举止或许会扼杀一段美满的姻缘;而推销员一个不经意的微笑,一个积极的眼神,很可能瞬间成交一张百万销售大单。身体语言就是这么神奇,它无处不在,无时不在,等待着那些有心人来发掘,并帮助他们走向成功。

人类对身体语言的探索

身体语言始终伴随着人类,同人类历史一样源远流长,但是人类对身体语言的研究及正确认识却是近些年的事。1790年朱利叶斯·法斯特的一本关于身体语言研究的专著问世后,人们才开始意识到身体语言现象的存在。直到20世纪中期,有关身体语言的研究才开始大规模展开。所以至今身体语言在人们的意识中仍是一个陌生概念,至于对身体语言的运用就更谈不上。

● 身体语言的早期研究



1644年约翰·布尔沃的著作《手势研究:手部的自然语言》一书出版,该书针对手部动作表达的意义展开了开创性的研究;到了19世纪,人们开始研究演员在戏剧中

德斯蒙德·莫里斯

英国著名动物学家、人类行为学家



如何运用面部表情和身体动作来表达情绪和感受;20世纪初,德国现代实验心理学创始人——威廉斯·文特在《道德心理学》一书中用一章篇幅论述了身体的姿势语言。

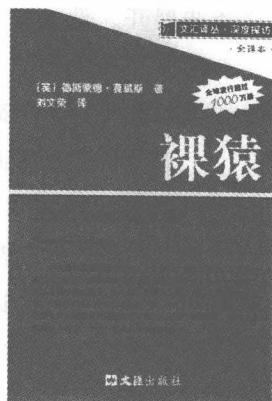
●身体语言与动物行为研究

达尔文的《人类和动物的表情》一书,是对人类和动物表情进行研究的开山之作,首次将身体语言的相关研究正式引进科学殿堂。他在书中指出,现代人类的表情和姿势是对先祖的继承,是他们适应环境的结果。正如,人们发怒时咬牙切齿、鼻孔张大是祖先在即将到来的搏斗中的适应动作。

20世纪中后期,英国著名动物学家、人类行为学家德斯蒙德·莫里斯把非语言交流归因于人类的动物本性。他在《裸猿》一书中对人类的行为和动作作出了动物行为学方面的解释。

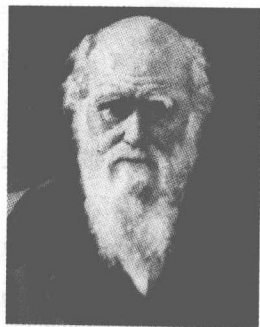
●人体动作学研究

人体动作学是研究人们在交谈过程中运用身体语言进行沟通的学科。美国人类学家雷·L.伯德惠斯特博士通过慢镜头回放电影中的对话场景,对人类的行为动作进行了深刻分析。美国精神专家阿尔伯特·E.舍夫兰认为人类的活动是由一系列细微、习惯性的动作组成的,并对其进行了分类。他指出人们的示爱行为是沿着可预见的顺序进行的。团队中的人们可以通过不同的姿势表示对某位成员的接受或排斥。同时某个人也能通过身体语言表明自己的立场。格哈特·尼尔森博士在《自我控制研究》一书中指出身体语言在男性“示爱舞”中起着重要作用。他还发现男性从认识女性到与其发生性关系,会沿着24个行为顺序



《裸猿》中文版封面

德斯蒙德·莫里斯的一部惊世骇俗的学术专著,他把人称为“裸猿”,作为动物来研究。该书出版后在社会上引起很大争议,曾被许多国家列为禁书。但是此书依旧凭借其坦率的观点、合理的论证及通俗易懂的语言成为全球畅销书。



达尔文肖像

他曾在《人与动物的情感》一书中指出:灵长类动物的情感是与生俱来的,并且可以通过体态和面部表情表达出来。



逐步展开。爱德华·H.赫斯博士发现人们在看到自己喜欢的人或物时,瞳孔会明显放大。

●人类距离学研究

人类距离学即研究人类如何利用空间和距离传达信息的学科。美国人类学家爱德华·T.霍尔在 20 世纪 60 年代首次提出“人类距离学”,后来还提出了著名的社交空间距离理论。1969 年,美国心理学家罗伯特·萨默博士开始使用“人际空间”一词,并在医院中进行了一系列实验,对被他人故意闯入个人空间的病人的行为作了相关研究。

身体语言的来源

身体语言的起源一直是人们争论不休的问题,至今仍没有明确定论。到底是什么赋予人类形形色色的身体语言呢?是从祖先那里继承得来,还是在成长过程中培养出来的呢?

达尔文在《人与动物的情感》一书中指出:灵长类动物的情感是与生俱来的,并且可以通过体态和面部表情表达出来。这种观点随着这本书的畅销流行一时,但是很快人们就发现,身体语言是受外界条件影响的产物。心理学大师弗洛伊德及其他很多专家都认为,身体语言与人们幼年所受教育及文化背景有关。在 20 世纪 60 年代中期,心理学家保罗·埃克曼通过一项跨文化研究证明人类表情有无世界性,结果发现有七种情感,在世界各国的外在表现方式基本相同。但是仍有很多人不以为然,他们认为那是人们受电影电视等文化因素影响的结果。为了说服这些人,保罗开始对一些完全不受影视影响的地区进行调查,最后发现这些仅靠与外界接触从而实现进步的地区,依旧会通过相同的方式表达同一情感。这说明这些表情具有世界性,很可能是祖先遗传下来的。

所以对于身体语言的来源不能一概而论,人们可以通过一定标准加以