

# 谈情的艺术

人类交际的终极艺术

LUST AM FLIRTEN

张玉娟译  
Brigitte Bosenkopf  
(德) 波瑞吉特·波森克夫 著



让有情人一见钟情！

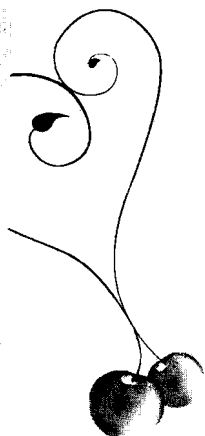
# 谈情的艺术

## 人类交际的终极艺术

(德) 波瑞吉特·波森克夫 著

Brigitte Bosenkopf

张玉娟 译



## 图书在版编目 (CIP) 数据

谈情的艺术: 人类交际的终极艺术 / (德) 波森克夫著,  
张玉娟译. —北京: 金城出版社, 2011. 9  
ISBN 978-7-5155-0153-6

I. ①谈… II. ①波…②张… III. ①恋爱—通俗读物  
②婚姻—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第185583号

Lust am Flirten

Copyright © 1997 by Dr. Brigitte Bosenkopf

This edition arranged with Unser Geheimnis, Ravensburger  
through SanMay International Media Co., Ltd

Simplified Chinese edition copyright: 2011 Gold Wall Press

All rights reserved.

## 谈情的艺术: 人类交际的终极艺术

策 划 人 王喻飏  
策划编辑 夏 青  
责任编辑 张朴远  
文字编辑 罗鑫宇  
开 本 680毫米×980毫米 1/16  
印 张 17.25  
字 数 232千字  
版 次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷  
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司  
书 号 ISBN 978-7-5155-0153-6  
定 价 35.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64200125

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

## 前言 谈情，终其一生的艺术

古往今来，谈情一直被视为人类两性之间的游戏。

作为心理学家，在我多年的工作中每天都会认识一些有交际障碍的人，每天都要和来自不同年龄、不同层次的男男女女进行交流。在我关于的“谈情”研究中，我深刻意识到，不少人在同异性交往时所产生的恐惧和不安非常巨大。正是这个发现，促成了本书的诞生。

缺乏自信，腼腆害怕，或无法诠释对方发出的肢体信号，或没有勇气说“不”等，这些都是困扰男女“谈情”常见的问题。

我写作本书，也希望帮助这样一些人，他们虽然对性行为了解很多，但对适宜自己的谈情方式及那些可能成为性伴侣者发出的信号却知之甚少。谈情是一种积极的交流形式，能够传达生活的乐趣，构建起人与人之间的关系网。

本书第一章将详细讨论“第一印象”。真正意义上的谈情之前，我们留给别人的印象，包括外貌、肢体语言及声音等，都会发挥特定的信号效应。如果你给别人留下了良好的第一印象，那么在谈情场合中肯定没有任何困难；如果你经常遭到拒绝或干脆被人忽视，那么，认识其中的原因则显得非常重要。成功的谈情首要的一点就是：树立自信。

第二章将介绍一些谈情技巧。“这样的目光”或“某一个微笑”会有何效果，它们怎样缩短人与人之间的距离。这些问题，许多人都弄不明白，或只是略知一二。谈情的人经常感觉似乎相互在体验对方的

独特之处。我9年的谈情专题研究恰恰能够证明，男女的谈情方式是有生物学规律可循的，也就是说，只要是人，就应该会“谈情”。

第三章则精彩纷呈，扣人心弦。你在维也纳开往布莱根茨的火车上可能会看到一对谈情伙伴，他们的谈情方式你都熟知。为什么熟知？那是因为谈情场合下，男女都会自然而然地发出一系列非言语性信号。只有会诠释这些信号并能进行正确判断（如对方的行为是否透露出他（她）有兴趣，或无所谓，或表示拒绝等），才能在与异性的交往中游刃有余。

当然，并不是所有的人在谈情场合中的表现都如同第四章里面所阐述的那样。我们自身的生活经历及童年的梦想或多或少地影响着我们的谈情态度。谈情风格并不是一门可以学会的技术，而是有一个内部密码，且由我们个人的生活状况预先设定好的。

第五章涉及的是工作岗位中的谈情场景。未来的公司及企业要想使自身一直保持强有力的竞争能力，只靠传统的市场营销策略是远远不够的。我在一份企业学专题研究“谈情是成功的策略”中，阐述了一些增强企业竞争力的新技巧，也就是正确使用谈情元素，将经济成功同一定的感情成分联系起来。长期以来，人们一直忌讳在办公室里谈情。大家挤在一起工作，然而人终归是感情动物，长期相守难免想入非非。男女之间的谈情不失为一种行之有效的交际技巧，如利用得恰到好处，便能在企业内部营造良好的氛围，从而大大提高员工的工作积极性，提升整个企业的业绩。

谈情是毕生的一种重要交际方式，这是第六章所要阐述的主题。母婴共存就是人生中第一次谈情，也是人一生中谈情游戏的开端。这个游戏只是在寿终正寝时才被迫终结。在人的一生中，谈情态度虽在不断变化，但谈情作为一门艺术，一旦掌握，便成为受益终生的能力。

最后一章是实践知识，使你可借此分析一下自己与异性交往的观点和态度及自己在这个方面的强弱所在。认识自我是通向积极谈情之路的第一步。

# 目录

## 前言 谈情，终其一生的艺术

### 第一章 让有情人一见钟情

第一节 外貌是你的名片 / 002

第二节 从肢体语言直面心灵 / 022

第三节 散发出你的光芒：好感的起因 / 037

第四节 每个人都是独特的 / 047

第五节 语言显示你的个性 / 056

第六节 偏见影响下的第一印象 / 069

### 第二章 谈情的技巧

第一节 一缕目光胜过千言万语 / 074

第二节 微笑：赢得好感的信号 / 087

第三节 自我展示 / 094

第四节 首次接触与谈话 / 103

### **第三章 谈情及求爱阶段**

第一节 谈情的五个阶段 / 116

第二节 第一阶段：聚精会神程序和礼貌程序 / 118

第三节 第二阶段：肢体信号 / 119

第四节 第三阶段：开始交谈和同步反应 / 123

第五节 第四阶段：欲望的激发 / 126

第六节 第五阶段：性统一 / 129

### **第四章 受童年梦想影响的谈情态度**

第一节 保护自己的人 / 133

第二节 同情式的谈情 / 140

第三节 拒绝谈情的人 / 148

第四节 谈情高手 / 154

### **第五章 职场中的谈情**

第一节 办公室谈情事件 / 164

第二节 谈情和性骚扰之间的界限 / 177

第三节 男性上司 VS. 女性员工 / 185

第四节 男老板 VS. 女秘书 / 190

第五节 通过电话谈情 / 194

**第六节 谈情与成功营销 / 197**

**第六章 谈情是终生的交际方式**

**第一节 第一次谈情：母婴共生现象 / 204**

**第二节 性成熟期的谈情尝试 / 208**

**第三节 热恋和谈情行为 / 215**

**第四节 婚姻中的谈情 / 223**

**第五节 谈情与不忠 / 229**

**第六节 老年谈情 / 234**

**第七章 追求谈情的魅力**

**第一节 从自我中学习 / 238**

**第二节 转变你的态度 / 241**

**第三节 提高自身的影响力 / 246**

**第四节 正确设计你的形象 / 252**

**第五节 积极面对谈情的成败 / 261**

**后 记 追求人与人之间的相遇**

## chapter1 让有情人一见钟情

人是否漂亮并不重要，  
重要的是要自认为长得漂亮。  
而漂亮的就是最好的……

## 第一节 外貌是你的名片

### 漂亮的的就是好的

人们是偶然谈情吗？对谈情对象是否会有选择？对方究竟有什么特殊魅力引起了你的兴趣及要与他接触的欲望？

在生活中我们会碰到数以千计的人，但是并不是所有的人都是合适的谈情对象，只有当他们的魅力符合我们对魅力的理解时，才能引起我们的注意。我们的外貌就像名片一样，是我们提供给陌生人的第一信息，它或者引起别人的兴致，或者干脆就成了壁垒，阻碍互相的交流。长得靓丽的幸运儿容易被人打量，被人们含笑相视、主动搭讪或是眉目传情；没有魅力的人则难以给人留下什么印象，甚至被人置之不理。

人们相遇的任何地方，都会发生谈情这种两性之间的日常游戏：上班的路上，地铁里，办公室里，超市里，流行音乐会上，自己家里，以及朋友之间。

通过目光试探一个陌生异性，只需 5 秒钟，就能评估出对方的意愿。假如互相喜欢，那接触并谈情的愿望就会越演越烈；假如发现对方并没有意思，那本想谈话的激情就急剧下降，直至完全消失。

那么，最初的 5 秒钟内会发生什么呢？男人和女人的目光分别聚焦在人体的哪个部位？女人会通过男人的脸，判断他可能所处的经济地位的信息。他是否友好？他受过什么教育？他年纪多大了？他是否有修养？

男人的目光则倾向于扫视女人身体的中下部位，他们对女性的身体各部位及其功能比较感兴趣，尤其是那些能直接引发性欲的部位。

当然，人的第一印象不仅取决于对魅力的评判，它还是由拼图游戏中众多小石块所组成，我们在分秒之间将它们拼成一幅人物像。只不过是，在男女初次碰面中，外貌具有一定的信号特征，常常会影响整体评价。

早在 1972 年，心理学家迪奥恩·贝尔谢尔特及瓦尔斯特尔就证明，有魅力的人也会有相应的社会特征。很多人经常挂在口边的陈词滥调“漂亮的就是好的”，在下面的调查中多次得到证实：较有吸引力的人往往留给人的第一印象是更为睿智，有趣，更会体贴人，更有爱心，性欲强烈，乐于助人，更为诚实，更善于交际。但是在一个独特的领域里他们得到的却是较差的评价：关于是否能胜任为人父母，他们则受到了质疑。

通过专题研究我结识了许多人，他们都有一些共同的顾虑：在与异性交往时，要想在第一印象中轻松地让对方接受自己，我有足够的魅力吗？我怎样才能增强自身的吸引力，才能给别人留下深刻的印象？这样的不安情有可原，因为许多偏见根深蒂固，给两性的首次相遇造成沉重负担。

一天晚上我参加一个社交活动时，结识了一位大约 45 岁的商人。他说，他打电话时可以猜测出一位陌生女人的长相。他认为：和有魅力的女人交谈与跟缺乏魅力的女人谈话完全不同，有魅力的女人的声音更让我感到她们的自信和热情，她们更加幽默，所以是趣味相同的电话伙伴。相比之下，没有魅力的女人很少会通过电话来谈情，不懂幽默，因而很快电话就挂断了。

斯律德、坦克尔和贝尔谢尔特曾经进行过一次实验，证明我们自身能够激起一些行为方式，给人留下深刻的印象。他们的实验规则虽简单，但非常有效：相互不认识的男人和女人通电话，实验中的男人各自得到一张电话伙伴的照片，这些电话伙伴或者魅力非凡，或者其貌不扬。电话交谈之后，觉得自己是在同一位魅力女郎谈话的男人是这样描绘的：她们富有幽默感。相反，同相貌一般的女性谈话的男人，觉得这些女人过于严肃，一本正经，不太善于交际。

这个惊人的结果的确证明了一个事实。尽管一些女人的魅力值在魅力拼图中并不怎么高，但是由于男人手中拿着她们的照片，这些女人就会显得更加轻松活泼及幽默风趣。女人似乎更为友好，更容易讨人欢心，但这并不表明她们真正拥有这些特征，而是由于她们的男性电话伙伴使对话方式轻松自如。男人在碰到靓丽的电话伙伴时，经常会先抓住说话的主动权，声音更有影响力，言语更为幽默，而且对性表现出极大的兴趣。

这足以证明：

我们本身就可能因为谈话方式的不同，从而影响谈话的质量，激起对方积极或消极的谈话态度。

## 漂亮女人和富裕男人

对谈情伙伴的外貌而言，男人和女人的反应是不同的。在我的培训班上有一位女士，青春活泼，光芒四射。她说，她经常和一些男人交往，虽然他们没有什么魅力，但是却深深地将她吸引住，让她着迷。为什么呢？因为他们都是一些处在领导阶层并拥有较高社会地位的商业才子。在对选择伙伴的优先级中，我们对两性区别进行过比较研究，发现

了这样的统计趋势：

◎男人更注重女性的外在魅力。

◎女人则更在意男人的地位（包括工资水平在内）。

这一趋势在寻找伴侣时表现得尤其明显。“建立联系”的形式如今已不再稀奇古怪。许多人错过了寻找伴侣的时期，或者他们不懂得通过自然的途径同异性建立联系，他们只能选择其他方式，比如通过目的明确的征友启事进行选择，当然起初是匿名的。我们可以通过对征友启事的分析，对“吸引力”这个因素在选择伴侣时的作用进行研究，就能发现一个有趣的问题：总有一些标志和特征被期待为外貌的附加体现。

在报刊杂志的广告中，男人和女人的自我描绘是否不同？女人在描绘自己魅力时是否比男人更详细？相反男人是否是通过对外貌的注视来传达某种意思？男人是否应给女人经济上的安全感，而这真是女人所必需的那个因素吗？

1993年，毕勒菲尔德大学的彼得·波克瑙乌分别对100个女人和100个男人所发布的征婚及征友启事进行了详尽而深入的研究。登启事的女人平均年龄39.8岁，男人的平均年龄40.9岁。这些启事是波克瑙乌从德国12份不同地区及跨地区的日报和周报中随机挑选出来的，仅仅对要支付广告费的启事进行评价，因为在收费广告中，广告商会尽可能用最简练的语言来表达最为重要的信息。两名独立的评判员将启事的格式分成以下几个类型：

客观的个人说明

外貌

个性特征

空余时间安排及兴趣爱好

社会地位，受教育程度，物质基础

反面特性

其他

所研究的问题如下：

◎在征友启事中女人是否会着墨描写她们的外貌？

◎男人是否更突出描写自己的地位？

而对交友广告的内容分析产生出同假设一致的结果。

▲女人同男人相比对自己的外貌描写着墨较多，例如：

雷吉纳，护士，是位金发美女，魅力无比，颇有女人味，感情专一，温柔体贴。你是否想与我共享幸福未来？

巴巴拉，22岁，相貌可爱，小巧玲珑，长发飘逸，富有同情心。幽默，诚实，可靠，想征服我的男子在哪里？

▲男人则更为详细地描述自己的地位，让女人在经济上有一种安全感。

维特乌，身体健康，有一定的经济实力，有私家住宅，寻求一位生活伴侣，地域不限。

厉害的男人，50岁的成功企业家，住处幽雅舒适，慷慨大方，寻找魅力伴侣。

调查的结果又引出了新的问题：这种自我描述的形式真的有效吗？

男人通过简单表达就能寻找到有魅力的女人吗？女人真能找到经济上富有、事业上成功的男人吗？

为了求证这些疑问，彼得·波克瑙乌在第二个研究中试图确定，男人和女人在选择伙伴时认为哪些特征是最为重要的魅力。从交友广告中可以看出明显的性别差别：男人把女性伙伴的魅力放到较高的位置，而且他们认为女人想要寻求的男人应该聪明机智、薪水丰厚的；女人则猜测到男人更愿意选择长相好看、爱好文艺的女人。为什么男人和女人会根据不同的标准来选择伴侣呢？

答案在生物学里可以找到。人类的求爱行为是服务于传宗接代的，动物和人都有一套由一定信号组成的节目，简化了相互之间的性靠近，从而确保物种的存活。男人之所以寻求拥有“优良基因”的女人作为伴侣，原因在于这样可以提高后代的生存能力。外貌上的魅力及年轻，暗示了一个女人的健康状况及生育能力，因此男人更加注重外观特征。

而女人在寻求伴侣时也必须认真仔细，因为她们要传宗接代，抚养后世。男人的家庭投入质量，如地位和收入，以及那些能保障后代安全的因素，则成了女人更钟情的关键要素，而不光注重外在的魅力特征。

## 以貌取人

人们相互接触的刹那间，或说起初的几秒钟内，外貌是最重要的因素之一。我们对吸引力的老一套认识，随着时间的推移也发生了变化。如今的欧洲对美学的认识和观点，远远不同于前些世纪，巴洛克时期的女人形体在现代人看来就没有什么吸引力。

进化生物学认为，异性评价外部特征时，首先从性角度出发。

男人和女人都会被一定的身体信号所引诱，女性的美丽特征表现为丰满或苗条，两者并不矛盾。苗条的身材标志着青春和健康。而在早期时代，肥胖标志着可以度过艰难时期，因而丰满的女人显得比瘦弱的女人更健康。相比较起来，瘦弱的女人存活能力也较弱。从生物学角度看，丰满对于男人来说是一个非常重要的刺激源。他们认为“这个女人很丰满，因此非常健康，能够养育我的后代。”

由于在当今世界，很多国家都食品过剩，所以女人身体肥胖的生物价值就不再那么重要了。许多人为了苗条，为了符合运动型女人的标准，经常定期参加体育锻炼，瘦身运动也随即兴起。

## 美就是“普通”

人的容貌对评价男女的吸引力有何作用？

谈情时，一个人的脸部长相起着至关重要的作用。虽然存在多种多样描述面部美貌的理论，但还是不能完全阐明何为漂亮的面部显现。存在理想的比例吗？特别对称端正的相貌，难道不是很无聊没劲吗？很多相貌不都是稍稍偏离标准才引起我们的兴趣吗？作家本诺·克诺尔曾经这样写道：“女人绝不是需要完美无缺，而是要稍稍偏离标准，这样才能引起男人的新奇，这样的女人才真正值得仰慕。”1716年康德这样写道：“一切事物的中等标准似乎就是基本标准，是美的基础，但并不一直都是美本身，因为还需要一些个性化的东西。”每个人在自己的一生中都能见到各式各样的脸，久而久之就能在自己的心中形成个人的标准脸型。

标准脸型会让人觉得更为和谐。相比之下，那些带有诸多偏离特征的脸型就稍逊一筹了，比如鼻子太大、嘴唇单薄、脸的两边不对称等。

那么，难道就像卡尔·格拉蒙所要求的那样，美就是“普通”吗？对面部的信息加工是从人们头脑中的那个原型开始的。这个原型是理想化的概念，就是一个理想的面部容貌应是什么样子的。例如，通过摄影叠加技术将女性的肖像画进行叠加，处于中间位置的就是整个面部的一个原型，具有和谐的效果。

有趣的是性别差别引起的观念上的差别：

◎男人认为拥有普通脸型的女人是很有吸引力的。

◎女人则更愿意根据特殊标记及个性的标准来评判男人的面容，典型例子是男人的宽下巴被视为具有吸引力的标志。

◎在女人评价男人是否有魅力的时候，男人的胡须也尤为重要。

◎有胡子的男人被认为是肌肉发达，聪明睿智，身体健壮，具有权威风范。

◎胡须使男人在其他男人的眼中显得更有地位。即使是毫无魅力的男人，一旦有一络胡须，也会被认为有韵味。

## 形体的魅力

当女人评价男人的形体时，她们关注的是他的身体素质及灵活程度。同样，男人也是根据机体的功能来评价自己的形体。如果他们有健康的体魄，形体就是理想的，因为这预示着在挑战及征服女人时能获得成功。相反，男人评价女人的形体时，则更看重那些能引起性联想的身体部位，女人评价自身时也是一块一块地评价。我认识培训班上的几位女性，她们对自己的形体不太满意，原因是感觉到自己并不受宠。许多女性，如果她们的形体拥有择友的最佳特征，而且男士们又不断对她的形体加以恭维，那么，她们就会认为自己的形体是最佳的。