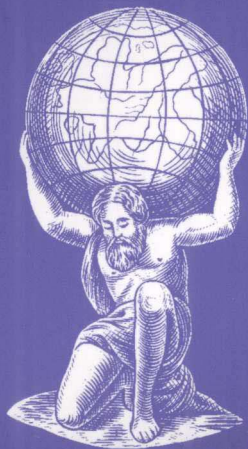


语言

艺术知识大课堂
YUYANYISHU
ZHISHIDAKETANG



邢春如·主编

体态语言艺术

〈上〉

世间有一种捷径可以使人很快完成伟业并获得世人的认可，那就是拥有优秀的口才。

卡耐基曾经说过，一个人的成功约有15%取决于知识和技能，85%取决于沟通、发表自己的意见和激发他人热忱的能力。的确，说话的能力是成功的推动力！

辽海出版社

语言艺术知识大课堂之二十三

体态语言艺术

(上册)

邢春如 主 编

辽海出版社

目 录

一、无言体态,寓意丰富

人的体态是一种无声的语言	(1)
从人体姿态表现中解读人意	(4)
特点鲜明的人体姿态语言	(7)
体态语言是传递信息的特殊方式	(13)
不同的民族具有不同含义的体语	(18)
时代发展赋予了体语新意	(28)
社会风情塑造出多彩的体语	(32)
体态语言的临时性、规定性	(38)

二、解读体语,魅力纷呈

运用体态语言的基本原则	(41)
学会正确理解他人的体语	(43)
了解体态语言的“类辞格”	(46)
解读表情语言的奥秘	(55)
解读目光语言的奥秘	(60)

解读手势语言的奥秘	(63)
解读肢体姿态的语言奥秘	(66)
解读行为习惯的语言奥秘	(68)
解读服饰装扮的语言奥秘	(70)

三、表情语言,传递心声

脸是一个人最有代表性的名片	(78)
面部表情是感情的晴雨表	(81)
表情:透露情报的信息之窗	(83)
没有表情的人并非没有感情	(89)
微笑是消除陌生感的心声	(90)
不同的笑代表不同的性格	(95)
有优点也有缺点的害羞者	(98)

一、无言体态，寓意丰富

人的体态是一种无声的语言

体态语言是信息发送者把要发送的信息，通过仪表、姿态、神情、动作输送到信息接受者的视觉器官，再通过信息接收者的视觉神经作用于大脑，从而引起积极反应，实现信息发送者的目的。

一个人的体态语言，主要是指他从实现其活动的目的出发，通过自己的仪表、姿态、神情、动作等，将自己的指令、意向传答给他人，以达到影响和支配被领导者的目的，使活动按照自己设计的方向进行。

体态语言和有声语言是语言的两种形式。人们在社会交往活动中，有二者单独使用，有时将二者合用。

首先，就其二者单独使用来看，如有人只用有声语言传递信息，其间没有（相对而言）体态语言配合；再如，有的人只是用体态语言传递信息，其间没有有声语言配合。著名喜剧大师卓别林，就是一位著名体态语言大师，他就是凭着自己的各种体态来把各种剧情内容生动地传达

给观众的。

其次，就其二者合用来看，人们在用有声语言发送信息的同时，往往要辅以体态语言，即我们过去常说的“以姿势助演说”之类。一般说来，人们总是把有声语言和体态语言结合起来运用，只不过有技巧高低之分。

人类最古老的交际手段就是有声语言，而人们在说话时是离不开表情动作的。有研究表明，在远古时代，人类的有声语言还不太发达的时候，交际时表情动作格外丰富。就是到了人类的有声语言丰富发达以后，交谈时表情动作也仍是必不可少的。我们的祖先早就意识到了这一点。

战国时期的著名思想家孟子说：“征于色，发于声，而后喻。”也就是说，说话要表现在神态上，表达在言辞中，才能被人理解。孟子是一位十分擅长辩论的人，他从大量的口语交际实践中发现，有声语言的不足，需要用神态去补充，才能更好地达到交际的目的。另一位语言大师西汉的司马迁在记述战国时赵国使臣蔺相如不辱使命，维护国家尊严，完璧归赵的动人情节时写道：“秦王坐章台见相如。相如奉璧奏秦王。秦王大喜，传以示美人及左右，左右皆呼万岁。相如视秦王无意偿赵城，乃前曰：‘璧有瑕，请指示王。’王授璧。相如因持璧却立，倚柱，怒发上冲冠，谓秦王曰：‘大王欲得璧，使人发书至赵王，赵王悉召群臣议，皆曰，‘秦贪，负其强，以空言求璧，偿城恐不可得。’议不欲予秦璧。臣以为布衣之交尚不相欺，况大国

乎？且以一璧之故，逆强秦不欢，不可。于是赵王乃斋戒五日，使臣奉璧，拜送书于廷。何者？严大国之威以修敬也。今臣至，大王见臣列观，礼节甚倨；得璧，传之美人，以戏弄臣。臣观大王无意偿赵王城邑，故臣复取璧。大王必欲急臣，臣头今与璧俱碎于柱矣。”相如持其璧睨柱，欲以击柱。秦王恐其破璧，乃辞谢固请，召有司案图，指从此以往十五都予赵。”在这一段生动的描写中，蔺相如“持璧”的行动和“睨柱”的神态同铿锵有力的语言相呼应，取得了十分突出的表达效果，以致强暴的秦王也不得不赶紧道歉。如果只说“臣头今与璧俱碎于柱矣”，但表情木然，站在那里没有任何行动，就绝不可能取得上述的表达效果。

人类的动作、表情是本能性的，每个人平时说话都会不知不觉地做出某些表情动作。人们说话时变化的目光，或喜或怒的神态，举手投足的动作，经常同所表达的内容密切相关，同时也反映出说话人的修养水平。事实上，你同另一个人见面，虽然尚未正式开口说话，但交际活动已经开始，双方的眼神、表情、动作都在传递着信息。说话时对方除了听，还在看。皱眉头，嘴角向下撇，那显然是话不投机；和颜悦色，笑脸相对，说话就易于顺利进行。因此，在口语交际过程中，我们必须给这种无声的体态语言以应有的位置。如果在说话时能够恰到好处地运用体态语言，就能够使重点突出，并富有感情、形象生动，因而

更富有吸引力和感染力，交际的效果会比单纯凭借有声语言好得多。大家知道，电视的宣传效果比起电台广播更突出更明显，重要原因之一就在于，电视节目同时作用于人的视觉和听觉，而电台广播却只作用人的听觉。

一个人的体态语言和有声语言，同样是构成其语言的两种重要形式。每个人在实施影响活动的过程中，针对不同的对象、场合等情况，有时可分别单独使用，有时也可将二者结合使用。但更多的情况下，要注意二者的相辅相成的关系，更好地发挥自己言语的效能。

从人体姿态表现中解读人意

一谈到人们之间的交往，我们首先想到的是口头语言和书面语言这两种形式。其实，除了这两种语义的传播方式之外，人类还时常借助于非语义的方式互通信息。人们往往把点头、眨眼、皱眉、微笑、摆手及坐的姿势等看做是随意的、偶然性的动作，但实际上这些面部的或身体的动作，几乎像语言一样传递着信息，并且具有一定的规律。人们可以通过目光、面部表情、体势以及身体接触等方式表达自己的情感和意愿。在某种情况下，这种方式比使用语言更为有效。

在拥挤的公共汽车上，一个人重重地踩了你一脚，你正想发怒，对方却给你以歉意的一笑，他的意思是：“实在

对不起，我不是故意的，请你原谅！”这时，只要稍有涵养的人便会忍耐、不再发火了。常言道，深情厚谊知多少，皆在嫣然一笑中。交往中的矛盾，同事间的不和，邻里间的冲突，都可以通过主动的点头、微笑的打招呼，达到消除怨恨，重归于好的目的。

让我们想像悄悄相爱的一对同班同学，在毕业庆祝会上，两人相距甚远，偶尔地相互一瞥，会强化他们之间的感情，同时也向周围的同学发出暗示他们之间关系的信息。可见注视常常能表示出比语言更丰富的内涵。

如果有人在你说话的时候，一会儿扯扯衣领，一会儿理理头发，一会儿摸摸耳朵，那就是说，他也许在对你说谎。你只需要追问一句“请你再说明白一点好吗”之类的话，便可让他泄底。

假如你的同事不停地把一张纸或一本书又折又卷，然后摊平，再折再卷，再三反复此动作，那么他此时的心里一定充满着许多烦恼和不安。

人的姿势往往反映一个人对和他在一起的人的态度。一个实验证明，当一个男人和一个他不喜欢的男人在一起时，他要么很放松，要么就很紧张——根据那位和他在一起的人对他的威胁程度而定。女人在这种情况下往往表现出一种十分放松的姿势，以示不屑。男人和一个不喜欢的女人在一起是不会紧张到坐立不安程度的。而儿童呢？他们也懂得该怎样用眼神和动作去对周围的环境作出反应。

人们在一种个人默许的氛围中生活，这种氛围代表了他和其他人之间的空间。人类学家从他的摄影机中记录下了当这种个人默认的氛围被打破时，人的眼睛的颤动和细小的活动。作为成年人，则往往把自己的真实感情隐藏在礼貌的语言后面。

现在，人们都知道善解人意在人际交往中是何等重要。但有不少人认为只要通过语言交谈就够了，这实在是个太简单的想法。在很多情况下，人们没有、也毫无必要向他人诉说自己的心情与感觉，甚至在某些场合中还会有意隐瞒自己的真实想法。乔治·杜·莫利亚写道：“语言是一种笨拙的东西，把空气吸进肺部，然后在嗓子眼上开出一道小缝，张嘴说话，声音震荡空气，然后再振动我的耳膜……我也只听到了一个大概。多么麻烦，又多么浪费时间！”从中我们可以领会人体语言的重要与实用。人们往往只通过一个眉眼动作，一个手势，和别人对视一下，变化一下坐姿等动作传递着大量信息，透露出真实的内情。

隐藏在人脑中的各种情感要素，无论是否已经输送出去，皆转变成一种信号，传达到人体的每个部分中去。人体在无意中将该信号程序化，又无意中传递出去。每当我们说某人有直觉力或洞察力时，实际上我们是说他会“察言观色”或者是有能力观察出别人的无声信号，并能将这种无声信号同其有声信号做比较。当我们预感到某人说了谎时，实际上我们是发现了他的无声语言和有声语言之间

的矛盾！我们常常说的，某某人言行不一，表里不一，说的与做的是两回事等等，就是这个道理。

英国心理学家米歇尔·阿盖依尔等人在1970年曾做过一个实验，他们发现语言信号和非语言信号不一致时，人们相信的是非语言信号所代表的意义，并且非语言交际对交际的影响是语言的4.3倍。另外，还有心理学家发现：表情所传递的信息在一次交往所传递的信息中占55%，而语言仅占7%。所以如何通过人们的姿势、动作和神态、表情及其微妙变化，来分析人的内心动向，乃是善解人意之关键。

特点鲜明的人体姿态语言

(1) 体态语言具有与有声语言紧密伴随在一起的特点

体态语言的历史和有声语言的历史一样悠久，不仅有声语言在开始出现的时候便同体态语言紧密结合在一起，而且有声语言在各种场合运用的整个过程中，几乎都是同体态语言不可分割地联系在一起的。一般说来，体态语言存在于口语表达的过程之中，不能脱离有声语言。虽然体态语言具备不可忽视的作用，但口语交际中第一位的表达手段是有声语言。只有有声语言才能最清楚最细腻地传达各种信息。体态语言则是对有声语言作必要的补充，以提高说话的整体表达效果。体态语言只能表达一部分内容，

它能补充有声语言，而不能代替有声语言。一些语言不通的人，彼此说话听不懂，只好靠打手势来表达一部分意思，但不可能表达复杂的内容。教学中，师生现场直观教学的效果是最理想的。这主要是由于学生在直观教学中除了接受有声语言，同时还接受体态语言。如果教师在课堂上一言不发，只打手势，那学生将无法接受知识。而如果一位领导干部作报告，或者跟人谈话，不用语言，只用表情、手势，不但完不成报告、谈话的任务，反而会使人误以为这位领导神经有毛病。体态语言只能表示一些简单的意思而不能表达复杂的内容，若是脱离了有声语言，就连这简单的意思也会变得十分模糊含混。所以我们既要重视体态语言，又要了解它的特点，以便恰如其分地使用。在口语交谈中不可能没有体态语言，但又不能太多。太多的体态语言会使人眼花缭乱，分散注意力，反而影响表达效果。我们经常看到一些领导干部在讲话时一双手不停地在胸前划动或高高举起，和他所说的话根本配合不到一起，结果给人一种忙乱、不稳重的感觉，而这样滥用体态语言的效果自然不会好的。

(2) 体态语言具有直观性

体态语言之所以能够辅助有声语言而产生形象、生动的表达效果，主要是因为它具有完全可见的表现形式，直接作用于人的视觉。根据视觉心理学的研究，人们从外部世界获得信息，最重要的渠道是视觉渠道。人的大脑左半

球主管语言、思维，右半球主管形象，音乐，各有不同的分工。左右两半球之间有神经纤维相互沟通，这样两半球虽然各有分工，但功能得以互为补充。所以在口语交际过程中，有声语言作用于听觉，体态语言作用于视觉，听觉视觉同时并用，两种信息同时协调地传递，大脑两半球同时工作，互相补充，使口语表达能够得到更为深刻的交际效果。而且视觉的感知往往能够蕴含较多的情感因素，所以以视觉为传递媒介的体态语言能够引发人们的复杂感情，传递有声语言难以说清的内心体验和莫名的感情。我们都有这样的体会，听人作报告、演讲，听众在看得见主讲人的场合所获得的信息的清晰度和精确度比看不见主讲人时要高得多。这就是因为在看得见主讲人时不仅有声语言通过听觉传入了大脑，而且直观的体态语言也同时通过视觉传入了大脑。正因为这样，所以我们提倡面对面地去做思想影响工作。特别是现在提倡各级领导干部要和群众直接对话。直接对话由于是面对面的谈话，就更容易交流情感，取得更好的效果。

(3) 体态语言具有示意性

体态语言通过表情姿态向听众表示，在所说的话中哪些在意义上或感情上是最重要、最关键的部分。有了体态语言的配合，有声语言表达的重点就能够表示得更鲜明、更突出、更生动、更形象。

1945年10月17日，毛泽东同志在延安干部会上作了

《关于重庆谈判》的报告，他在结束报告时讲道：“总之，前途是光明的，道路是曲折的。我们面前困难还很多，不可忽视。我们和全体人民团结起来，共同努力，一定能够排除万难，达到胜利的目的。”这时，毛泽东同志沉静地向前望着，举起右手掌慢慢地向前方推出，这个仿佛是推动历史前进的手势，造成了极为强烈的表现力和感染力，成为人们记忆中一个极难忘的手势。

当然，要注意体态语言所突出的重点只能落在关键之处，画龙点睛，干脆明确，要而不烦，恰到好处，而不能每句话都配合运用。否则就会喧宾夺主，适得其反。

(4) 体态语言具有相对的变异性

人们在交谈时，有声语言一般以适当的体态语言伴随辅助。人类有些体态语言具有普遍的意义，例如世界上各民族的人在打招呼时，都会扬起眉毛；但大多数体态语言由于民族文化背景、时代风尚、社会环境及其他应用条件的不同，而表现出独具的民族性、时代性、社会性。这是体态语言变异性的表现之一。比如，我国古时候用作揖表示见面礼，而现在则用握手或点头表示见面礼；我国古代晚辈对长辈常用跪拜礼，现在则多用鞠躬礼。这是因为时代和社会不同了，这种体态语言也随之变化了。体态语言的变异性还表现在使用个体的差异性，同一个人表达相似的意思也完全可能由于所处环境、时间的不同，听众对象的不同以及个人情绪的变化而运用不同的体态语言。就同

一民族、同一时代而言，主要的基本的体态语言有一种相对约定俗成的习惯，但比起有声语言来，体态语言仍旧是灵活可变的，具有其特定的变异性。

(5) 体态语言具有民族性

有些体态语言在某些民族中使用，而在另一些民族中并不使用。

例如 1985 年美国一所大学的学生在中国的舞台上公演了曹禺的著名话剧《家》，剧中人觉新连连耸肩表示毫无办法，使得中国观众大笑不已，因为这是典型的欧美体态语言，中国人一般不这样耸肩。

还有一个事例，中国一所大学外语系的学生在演出美国话剧时，演员伸出一只手的大拇指和小拇指来表示“6”，使初到中国的英美朋友大惑不解，因为这是中国人表示“6”的手势，英美人表示“6”则要用两只手——伸一只手的五指和另一只手的拇指。另外，有些表现形式相似的体态语言，不同民族用它所表达的意思并不一样。例如，世界上大多数民族都用点头的动作表示肯定、赞同，正如中国俗语所说的“摇头不算点头算”。但在保加利亚和尼泊尔等国却用摇头表示肯定、赞同（我国的少数民族佉族也是如此）。当前，我们实行对外开放政策，同各国的政治、经济、文化交往十分频繁，在同外国朋友的接触中需要注意一些体态语言在我国和其他国家所表示的不同意义。例如我们伸出食指往下弯曲表示“9”，日本人却用来表示“偷

窃”。我们伸出右手食指、中指无论手背朝里朝外都表示“2”，而在英美伸出右手食指、中指手背朝里时表示“胜利、成功”之意，手背朝外时表示“伤风败俗”的意思。我们伸出拇指、食指分别左右倾斜表示“8”，可是这种手势在英美却表示“2”。不了解体态语言的这种民族差异，势必妨碍信息的传递，甚至引起误解，造成不快。

(6) 体态语言具有时代性

在同一民族中，由于不同历史时代的生活风貌、文化习俗、政治背景的差异会使一些体态语言具有时代的特征。我国古代服装宽袍长袖，人们生气离开时，常常一甩袖子，所以产生了“拂袖而去”这一成语。现代我们的服装已无长袖，这个成语保留了古代体态语言的痕迹。电视剧《李信与红娘子》是根据老作家姚雪垠的长篇小说《李自成》改编的。姚雪垠曾指出“红娘玩狮子、唱大戏，而且围观的农民竟然鼓掌喝彩，这很荒谬。在明末是没有鼓掌这一礼仪的。”像这种忽视了体态语言的时代差异所造成的纰漏在不少反映历史题材的电影、电视中经常可以看见。作为一个有志成功的人，在工作中就更要注意体态语言的时代性，避免闹出笑话。

(7) 体态语具有社会性

同一社会中不同性别、不同年龄、不同文化的人们在运用体态语言时也会带有各自的一些特点。例如中国成年女性有“掩口而笑”的姿态，成年男子则不会这姿态。而

表示犹豫不决、局促不安时，男人会抚摸小巴、胡须，年轻一点的也许会“抓耳挠腮”，而女子则不会有这类动作。表示自指，一些工人师傅会翘起拇指指向自己的胸前或鼻子，而知识分子常是轻拍胸口。

体态语言并非是人们日常生活中的一般动作，而是在特定条件下用表情、动作和体姿来做交流思想的工具，是表露人的内心、寄予人的情感的语言。发出体态语言的一方既有可能是下意识的一种控制行为，又有可能是无意识的行为。心理学家弗洛伊德就曾说过：“凡人皆无法隐藏私情，他的嘴可保持缄默，他的手却会‘多嘴多舌’。”因而，一个人必须清楚地意识到自己的社会角色，注意体态语言的社会性，恰如其分地使用体态语言，并努力克服一些不良的体态语言习惯，树立良好的个人形象，发挥语言艺术的魅力和作用。

体态语言是传递信息的特殊方式

中华民族上下五千年的文明史，积淀了一个“礼仪之邦”的美誉，一个人要树立良好的个人形象，行之有效地开展工作，就要讲究礼仪、注意仪表、加强自己的风度与魅力。而其言语表达的过程中，就更要注意体态语言的恰当运用。

一个人的体态语言，是其活动的信息载体，是其语言