



Einführung in  
Körpersprache und  
nonverbale  
Kommunikation

**你一动，我就懂：  
身体  
知道答案**

[德] 乌尔里希·索罗曼 (Ulrich Sollmann) 著 何媛 译

世界图书出版公司

# Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation

## 你一动，我就懂： 身体 知道答案

[德] 乌尔里希·索罗曼 (Ulrich Sollmann) 著 何媛 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你一动,我就懂:身体知道答案 / (德)索罗曼 (Sollmann, U.) 著;  
何媛译. —北京:世界图书出版公司北京公司, 2016.4  
ISBN 978-7-5192-1118-9

I. ①你… II. ①索… ②何… III. ①身势语—通俗读物 IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 075193 号

著 者: [德]乌尔里希·索罗曼

译 者: 何 媛

策划编辑: 于 彬

责任编辑: 邢雨竹 于 彬

装帧设计: 刘 岩

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街137号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行) 64015580 (客服) 64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

销 售: 新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 144千

版 次: 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

### 躯体是我们的另一个意识存在

躯体是我们用来接触世界的最早的工具，但我们在成长的过程中可能越来越多地忽略了我们的身体，这样，身体就会通过生病来抗议。心里不敢表达的部分也会反应在身体上，如果我们忽略这些信号，就又会毁坏一座通往我们自己内心的桥梁。

在德国，躯体治疗作为心理治疗的基本设置，被用于住院式心理治疗中。问题严重到无法用言语表达的病人，特别是经历过创伤的病人需要通过躯体治疗获得与外在关系的重新建立。记得我在德国参加的一次为期三天的躯体治疗培训中，大家感受自己的躯体，很少说话，仅仅是在房间里反复行走，这个过程就能够帮助参与者感受他们的脚的每一部分所传递的感受和其意义。

在住院心理治疗中，一名女性病人用躯体治疗用的道具——一根绳子——将自己紧紧束缚住，治疗师尝试着让她把绳子递给他人，和外界建立联系，但是她很惊恐，更紧地捆绑自

己。大家明白，这是她早年经历的躯体虐待和性创伤的再现。

在一次国内的躯体治疗培训中，我让大家绘出自己手的轮廓，然后描述它的功能。一个学员受到很大的震撼，她说她终于明白她与父母亲的感情关系了。她两只手的大拇指长得不一样，一个肥短，一个瘦长，这是遗传所赐。她十分讨厌肥短的大拇指，连带也讨厌自己这只手，经常抱怨父亲将这个特征遗传给自己。通过躯体治疗，她突然明白，这正是她不接受自己的一部分，它来自自己在和父母关系中未获得满足的部分。

Sollmann是来自德国的躯体治疗师，他有着30年的行为研究经验，他的理论具有鲜明的德国的躯体治疗风格。在他撰写的《你一动，我就懂》这本书里，他将自己对躯体治疗的深刻见解融入到日常生活中，通过深入分析人类的身体语言，揭示了人际沟通中的非语言沟通部分，包括声音、肢体、表情等。无论是在治疗过程中还是在日常交流中，沟通都不只是存在于言语层面的，我们更需要仔细地观察，用心感受。通读此书后你就会知道如何将他人的非语言表达当作钥匙，开启其内心世界。当然，如果能够参加Sollmann的培训后再来看这本书，相信大家会有不同的感受。

施琪嘉

2016年4月于南京

## 中文版前言

---

你的身体比灵魂更智慧  
——弗里德里希·尼采

那位老人，弓腰凝坐在饭桌前，无力的右手将食物缓缓夹起送入口中，仿佛完全沉浸在自己的世界中。他有着亮泽的银发和弯曲的脊背，岁月斑驳的印记刻在脸上，似乎向人倾诉着他早年的艰辛岁月。这一刻，他无视周边发生的一切，宁静而集中。我端详着这位老人，一个心愿油然而生，我要用相机捕捉这幅宁静的画面。

我当然不想打扰老人用餐。当时我站在离他30米开外的地方，因此确定不会被他留意到。

当我还未来得及按下快门时，这个老迈的身躯突然在瞬间释放出能量。老人立直腰板转向我，他竭力喊叫的音量之大给我以威胁的感觉。此般爆发力竟然出自一个神态平和、躯体无力的老者，这是我始料未及的。我简直可以称之为奇迹。

我并没有听懂他的话语，不过我已经察觉到了自己微微发颤的身体正在不由自主地转向另一个方向。还没来得及听取中国同事的解释，我加快步伐迅速离开，带着内心尚未挥去的恐慌。我至今也不清楚老人具体说了什么，但毫无疑问我很清

楚这段经历对于我的特殊意义，不仅是发生在老人与我之间的非语言交流表达出的意义，还有这个意外片刻使我陷入迷惑和恍惚的意义。那一瞬间，我的主观认知力、情绪感知力和感官力完全丧失功效。要知道，这些都是我（在我生活的西方文化中）通常依赖的，是我在不同情境中获取方向感和安全感的途径。

亲爱的读者，我为什么要向您讲述这段经历？我想赋予它什么意义呢？是什么促使我一定要在本书的中文版本提及此事？

这段与中国老人的遭遇显示了身体语言及非语言交流的强大力量。即便人们在语言沟通中不能相互理解，身体语言交流表达的效果通常是令人出乎意料地直接、高效和准确。研究人员指出，交流效果的来源包括三方面：文字意义（7%~10%）、语音语调（约25%）和身体语言或非语言表达（约65%）。我在上海的这段经历让我对这个理论更加信服。

我的学习体会是：

- 身体语言总能在瞬间发挥出直接效应，这种效应是不可避免的。没有人能够摆脱身体语言交流。
- 身体语言作为非言语信息调动整个肌体和情绪。这种自我表达经常因为摆脱其所属的社会文化圈中固有的依赖因素而达到意想不到的效果。
- 身体语言作为非文字信息总能够唤起他人的身体反应

和情感反应。在这一刻，你“仅仅是你的身体”。对于这个过程的了解和诠释基于个体的身体经验。

- （接收信号者）身体的反应和情绪的反应（上述例子中的被迫情绪）将直接导致行为和动作的产生（上述例子中的扭头离开）。这种冲动力一般是不可抗拒的，因为其存在和发生都处于无意识的自发状态中。

- 身体语言表达的冲动性越是强烈，人们放弃其习惯性依赖的感观力在新状况下“丢失方向“的可能性越大。压力随之产生，人们在行为上表现为对抗、逃避或是无动于衷。

- 随着紧张反应的减弱，身体和情绪逐渐恢复平静，人们会惊异于自身刚刚经历的体验，并感到不知所措。对于这个新体验进行自我反思或与自我对话可以为非言语交流理清头绪。正是这种惊异感打开了人们对于自身感官和情绪层面上非言语交流的认知通道，同时也唤起了人们对其自身身体语言的了解（在上述情况下还包含跨文化因素）。这个学习过程建立在身体与情感的共鸣、自我反思和自我对话以及与他人进行沟通的共同作用之上。

我在上海的经验证实，身体语言是一种在体验中存在的语言，是一种有效的沟通方式。首先，身体语言是一幅如同照片一样的定格影像，比如我看到了一个特定的面部表情，知道这是一个微笑；其次，身体语言是人与人之间的互动，可以活



跃对话并使其具备某种特征；第三，身体语言可以为沟通过程增添积极的吸引力。想象一下，你看到的不仅是对方的双眼，同时还有那双眼睛闪烁的光芒，你自然愿意在那里多停留一刻。这双眼睛“俘虏”着你，将你带进了交流状态。之所以说“俘虏”，是因为你无法逃避去感受自身无意识的内在情感反馈和对此做出反应的行为冲动，这种冲动始终是无法在交流对象面前隐藏的。对方会意识到你的状态、你的感受和你会做出何种反应。顺便说一句，正是这种非语言互动赐予了恋爱一份妙不可言的礼物。

在我和中国人接触的初始阶段，他们的面孔在我眼中似乎都是一个样子。尽管我可以观察到他们面部语言和身体反应的个体差异，但由于我面对的是一种陌生的文化，我无法确定我是否可以理解这些表达方式的涵义，这就如同当我还是婴儿时无法理解我身处的西方文化一样。上文提到的经历正是发生在这段时期。

随着我与中国人接触的增多，我开始以顺其自然的态度对他们进行观察和感知。不知不觉地，我逐渐抛开了固有的西方思维和行动模式，而是倾听我的身心召唤做出反应。当植根于我心的西方文化不再起主导作用时，我的非语言沟通开始了如同“发现新大陆，发现新人类”的冒险之旅。认知浅薄的我浸泡到一个完全陌生的世界中。恰恰是我的不急于求甚解和充满好奇，使我放下包袱，开始依靠身体和心灵去感受和认识如此新奇的中国文化。

亲爱的读者，我诚邀您借此书踏上丰富多彩的身体语言和非语言交流之旅。身体语言不仅是我们所看到的如同照片一样的姿态和动作，它同时也是人们感受召唤做出的回应和反馈。

非语言交流通常包含所表达的（身体语言）和所造成的印象（个体情感触觉）两方面。

请您谅解我在本书中没有提出简单的指导性建议，诸如大声说话是一种攻击性表达，或者大笑是高兴的表现。要知道，一个响亮的声音可能表达的是气愤，也可能表达的是高亢的情绪、强烈的痴迷或者炽热的激情。那么笑声呢？它可以表达喜悦和幸福，同时也可以自我消气或者自我安慰的方式，比如在东南亚地区。此外，笑声在特定情境下也可以具有讽刺意味或者掩盖自己内心的不安。

我不想把这个话题复杂化了，如果您想象一下气愤的不同表现形式——说气话、克制怒气或者大发雷霆，您肯定就能够理解我的意思。同样的，您也许也体会过不同的笑，比如愉快的欢笑、无声含蓄的笑、调皮的微笑或是灿烂的开怀大笑。通常，同属于一个文化圈的人们通常能够本能地正确理解他人的面部表情含义，并对之做出回应。

我在本书中将向您详细解释什么是身体语言和非言语交流方式，及其在西方的主要研究成果和意义。我努力通过不同层面向您介绍这个主题，以便一方面帮助您了解西方人的观察视角，另一方面使您了解到一些学术研究的理论成果。



拯救的拥抱

注：这张图片来自一篇名为“拯救的拥抱”的文章。这篇文章详细地记录了一对双胞胎出生后第一个星期的生活。一开始，两个婴儿被分别放置在各自的保温箱里。之后妹妹被判定无法存活了，一名护士违反了医院的规定将姐妹俩放到了同一个保温箱中。当她们被放在一起的时候，相对健康的姐姐将她的妹妹怜爱地拥入怀中。这时，妹妹的心率变得平稳了，她的体温也升至正常范围。

[Http://www.daurelia.com/spirit/rescue.htm](http://www.daurelia.com/spirit/rescue.htm)

这本书不是具体的针对身体表达信号的行动指南，请回想一下我在上文提到的笑和气的例子。因此请您不要指望这本书给您开出行动处方。恰恰相反，您需要做的是拥抱孩子般的好奇和无知，然后积极地投入对您交流对象的观察中，包括他的面部表情、动作、站姿。在观察的同时您还要留意自身的感受。对方的身体语言给您留下了何种印象？您对此又产生了哪些想法？如果情况允许，将您看到的、听到的、想到的与对方

进行交流。身体语言和非语言交流实际上总包含着表达和印象两方面，是自身表达出的画面和对方接收到的画面共同作用的结果。

请您不要急于对眼前所观察到的身体语言信息做出鲁莽判断。有一点请您铭记在心：人各有别，身体语言也因人而异。此外，身体语言仅在发生的瞬间可以得到识别。

除此之外，身体语言的发生背景当然也是一个不得不考虑的因素。人们从事的职业、所处的社会环境和归属的文化圈都有可能具备特殊的身体语言符号。

在中国文化中，直视对方双眼或者直截了当地审视对方或许并不受到广泛认可。尽管如此，我仍然要鼓励您勇敢地开始这段对身体语言的认知之旅。这也是我在接触中国文化过程中不得不跨越的门槛。不过请您不要忘记，人类是不断自我更新的。您今日的所见所感也许在明天就被赋予了新的涵义。如果您在这个认知之旅中遇到任何问题并愿意与我分享，欢迎您与我邮件联系（[sollmann@sollmann-online.de](mailto:sollmann@sollmann-online.de)）。我将会在下一本以中国人身体语言为主题的书中就您的经历做出回应。

对于世界图书出版公司在中国出版我这本书的邀请，我尤为欣喜并深感荣幸。我要特别感谢促成我和出版社友好合作的武汉大学的施琪嘉教授以及为这本书的翻译工作和顺利出版提供支持的于彬老师。

我非常高兴能够结识中德心理治疗研究院的施琪嘉教授。他在我眼中是一个情感细腻、不乏幽默的实干家。他对中国心

理学科研究取得的进步和发展功不可没，我对其深表崇敬。

我还要由衷感谢赵旭东教授。他以务实的作风、严谨的学术态度和崇高的敬业精神，常年投入中国心理治疗和康复的普及工作。我通过他了解到认知心理学在中国发展的重要性。我希望通过这本书的出版为此尽一份薄力。

我接下来要感谢的是上海复旦大学心理学系的孙时进教授。在我为他院系的学生和同行做完一个以“身体和个性”为主题的演讲后，他鼓励我将我的有关身体语言的书籍翻译成中文。他讲到，中国和西方国家的经济往来发展势头正好，然而中国在人性层面上的发展却急需加强，譬如在心理学和心理治疗领域。在这方面，他看到了中西方交流合作的巨大潜力。

作为中德心理治疗研究院的成员，我有幸多次受邀到中国发表演讲和开办工作坊，介绍身体对于人性发展、人际交流和心理治疗的重要意义。我在中国工作访问的经历以及在德国与中国朋友的交往总是充满惊喜并令人难忘，这极大地丰富了我的人生，并给我以莫大的启迪，我要感谢我所有的中国同事和朋友。

我的中国同行对于这个学科的求知心和在分享体验过程中的专业素养令我印象深刻。事实上，这种非语言交流的练习对于大多数中国同行都是陌生的。在练习过程中，大家自我展示，彼此观察，时而爆发出孩童般爽朗的笑声，时而惊异于自身的感受和领悟。大家表达出将身体取向运用到理疗工作中的积极心愿，这种心愿甚至是迫不及待的。

我与几位中国同行在工作过程中建立起了深厚的友谊，例如北京大学的方新和上海遨翔公司的同事刘涛。此外，几位年轻同行和翻译，如北京的张明和陈慧菁，也对我了解中国身体语言著作提供了莫大帮助，请恕我在此不能一一提名答谢。

与诸多中国友人的接触如同一个跨文化交际的缩影，使我在开放坦诚的互动过程中拓宽了视野，加深了对中国文化的理解。这在起初阶段并非易事。在与陈慧菁刚刚认识时，我俩在交流中谨慎地寻找一种有效的沟通方式，交流默契本身就是一种只可意会不可言传的东西。随后我们穿梭于北京的大街小巷，观察来往人群，我时常会提出一些天真的问题，她的回答逐渐解开了我内心的种种谜团，尤其了解到了传统文化在当今中国社会发挥的作用。我决定理清思路，用文字将自己在中国的跨文化经历记录下来。

对于我在中国的工作取得的一些成果和积极反响我非常高兴，尤其当我看到自己的工作增加了人们对身体语言和非语言沟通的关注时，内心倍感欣慰。不久前我应上海市精神卫生中心邀请，开展了身体取向心理治疗的培训，向医生、心理咨询师和社会工作者讲述了精神疾病的身体和心理因素的联系，以便帮助他们在工作中结合使用身体取向疗法。在此，我要感谢负责此次培训的仇剑崑老师。

目前，我的部分演讲和工作坊已经可以在网上观看视频（[www.iespy.com](http://www.iespy.com)）。感谢伍妍老师对此做出的努力。

最后一位我要致以诚挚谢意的中国朋友是本书的翻译者何媛女士。我与她对此书进行了多次深入、有趣的面对面探讨。她的语言能力和对工作的投入使我钦佩。不仅如此，她对于本书如何结合跨文化视角发表的真知灼见使我深受启发，我们共同修改并增添了部分内容，以便将此书更好地呈现给中国读者。我深信，她在这其中完成的不仅是翻译工作，而且建立起了一座联结德国文字和中国读者之间的桥梁，这点对于本书的出版至关重要。

我还要特别感谢的是我的太太玛格丽特，感谢她对我长年累月的大力支持以及对本书的批判性见解和建设性意见。此外，我的女儿夏洛特和儿子马克思也对我认知的提高有着积极的影响，伴随他们成长的过程，我亲眼目睹了人类身体发育的全过程。他们的生命是我生命的重要组成部分。

当然，我不会忘记感谢我亲爱的朋友和尊敬的两位老师，来自波鸿大学的卡尔克鲁文教授和扬恩博士。

与中国结下的情缘不仅使我在工作上受益匪浅，也极大地丰富了我的人生。我内心充满感激和幸福。

2015年12月，于德国波鸿

## 前言

身体语言就像是被忘却的母语。虽然我们每个人都在使用它（Molcho, 1983），却不一定懂得其含义。作为非语言、社会化、跨文化的全球性沟通媒介，身体语言不仅由于日益增多的跨文化交流（出于对另外一种文化的好奇）而受到越来越多的关注，同时也在系统性身心治疗和咨询领域中有着学术上的现实意义。有关身体语言的畅销科普读物更是数不胜数。同时还有一些电视节目（如德国VOX电视台的《别对我撒谎》、德国卫星一台的《超感神探》），通过引人入胜的情节，对身体语言的奥妙进行生动有趣的讲述，激发观众在朋友和熟人圈中寻找蛛丝马迹的兴趣。对身体语言的关注为人际交往打入了一剂新型兴奋针。可以说，如果人们没有感受到这种直接影响到人际交往的“蛛丝马迹”，没有对它进行表达，那么对身体语言的关注便无从谈起。在我看来，这解释了为什么此类电视节目会在当前如此流行。

约翰·洛克（1632—1704）认为，我们通过体验来觉知这个世界。



显而易见的是，身体语言的存在不是唯一的。世界上没有一种特定的身体表达方式可以使跨文化交流畅通无误。当来自不同国家、具有不同文化背景的人们相遇时，身体语言会表达出母语般的文化共性。身体语言本身也是一种（非语言）交流方式。

当人们提及非语言表达和非语言交流时，一般来说是指身体语言。身体语言一方面包括表情、动作和体态，另一方面也将声调和语音表达纳入其中。“语音表达”这一词在日常生活不同语境中的语义并不清晰，“非语言”这个概念的使用带有一定的不明确性，容易产生歧义。由于“身体语言”一词在日常口语和学术领域中被广泛运用，我在本书中明确其概念，即如上文所提包括语音语调在内的一切非语言的表达性行为都是身体语言。

目前，研究此领域的同行普遍认为，身体语言应结合其产生和存在的社会和文化背景加以诠释。这一理论在众多学术著作中或被轻视或被完全忽略，尤其是在一系列强调身体语言实际应用的通俗读物中。这类读物强调简单实用主义原则，即让读者在阅读完毕后有能力通读每个人的身体语言，或者承诺读者可以将学到的身体语言技巧照搬到实际生活中。身体语言的观察角度由此被过于频繁地简化为相片式定格，譬如在一些书籍或者文章中会出现诸如此类的描述：将双臂交插在胸前是一种拒绝的表达。当人们坚信这种片面理论时，将毫无疑问地认为这就是对方的交流意图。然而，将双臂交插于胸前也可以