

身体秘语

刘跃辰◎著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

知名心理师教你 读懂肢体语言微表情 独门心理技巧
洞察他人内心大秘密

身体秘语

刘跃辰◎著

SECRET
B典藏本
双色图文
SHUANGSE
TUWENODY
LANGUAGE



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

身体秘语 / 刘跃辰 著. — 武汉 : 华中科技大学出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5609-7538-2

I. 身… II. 刘… III. 身势语 - 通俗读物 IV. H026.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 245077 号

身体秘语

刘跃辰 著

责任编辑: 娄一铎

封面设计: 黑米粒书装

责任校对: 张晓爽

责任监印: 熊庆玉

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮政编码: 430074 电话: 027-87556096 010-84533149

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 175 千字

版 次: 2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 35.00 元



华中大版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

生命的细节

XX

（自序）

对于微表情和肢体语言的理解，可以让我们洞悉他人内心的隐秘及发生事件的未来走向。微表情和肢体语言来自于人类的下意识或无意识，人类的行为定式和内心活动模式有着紧密的联系，人类的思想和内心活动在没有经过意识察觉之前就会通过身体的微小动作流露出来，这些无语的表白提供给我们的信息是最真实可靠的，值得我们去信赖的。

这些肢体语言来自于哪里呢？它们来自于人类的集体潜意识和记忆中的经验模式，具有普遍性，即共性。人类的记忆是如何形成的？就像我们在孩提时代，一个春天来了，春风吹绿了脚下的小草，那小草很稚嫩，像我们的头发和心灵，大人们匆匆走过，而我们会蹲下身子，去触摸那些柔弱的生灵，它同我们幼小的生命一样，纤细而敏感、好奇而充满希望。这个情境被印在我们的心灵上，在未来的某一天，当春风吹过，一份与当年同样的气息进入我们的潜意识而被察觉，我们内心的小草就会在那一刻复活，在那一瞬间唤醒了我们的记忆——身体上的微动作、面部的微表情，以及内心深处的春色。仿佛我们又回到了那个年代，春风吹起了我们的头发，脚下的小草刚刚探出头来，我们的记忆也悄悄地探出头来。潜意识的储存卡那么巨大，它可以储存下我们每个经历的细节以及前人留给我们的记忆（集体潜意识），像恐惧、忧伤、喜悦、愤怒……在人类还没有口语交流的时候，这些肢体语言早就存

在了。

那么，什么是肢体语言和非语言交流呢？肢体语言（body language）又称身体语言，是指通过头、眼、颈、手、肘、臂、身、胯、足等人体部位的协调活动来传达人物的思想，形象地借以表情达意的一种沟通方式。

体语是身体语言的简称，通过体语实现的沟通叫体语沟通。专门研究体语沟通的学科是身体语言学。身体语言，指非词语性的身体符号，包括目光与面部表情、非词语声调、身体运动与触摸、姿势与外貌、身体间的空间距离等。我们在与人交流沟通时，即使不说话，也可以凭借对方的身体语言来探索他内心的秘密，对方也同样可以通过身体语言了解到我们的真实想法。人们可以在语言上伪装自己，但身体语言却经常会“出卖”他们，因此，解译人们的体语密码，可以更准确地认识自己和他人。

非语言交流通常是指用非语言行为或身体语言来进行交流，它是传递信息的一种方式，这一点与口语一样，不同的是它通过面部表情、手势、身体接触、身体移动、姿势、饰品服饰、化妆、发型、文身、语调、音色、音量等来传递信息。

非语言交流能够反映一个人真正的思想、情感和意图。正因为如此，很多时候，当人们提及非语言行为时都会使用“告诉”一词（他的行为告诉我，他很喜欢我；他的表情告诉我，他很痛苦），这就是人们通过对非语言的观察而得知的答案。

现实生活中，一个一个不同的经历储存在我们的潜意识里，而此时此刻，储存卡仍没有休息，它正在记录着你看到的文字，只是你没有留意它，也没有留意到此时此刻的身体感受。你的惊讶，你的漠然，你的不理解，你的嗤之以鼻，都会留在你的储存卡里面，在我们的大脑尚未思考时，一些储存卡里的感觉模式在不知不觉中就会通过肢体语言表

达出来。这种表达是无意识的，无意识的基础概念来源于弗洛伊德精神分析学说，但它并不是心理学所特有的概念，而是被人类学、哲学、精神病学、心理病理学、法学、历史学、文学、艺术学等学科所共有。本书所着重的是行为现象学里的无意识和无意识察觉，无意识察觉是运用人们过去的经历所积累的无意识模式去觉察事物的状态。也就是说，人们通过以往的经验去感知事物，这种察觉并未上升到意识层面。

很小的时候，我们感觉一切都是那么新鲜、奇特，那好奇的眼神、不安分的手指无时无刻不在探索之中。当我们长大一些的时候，那些好奇心被收敛了，对一些事物熟视无睹，很难再感觉到身体周遭的变化和事物的细节，那是因为随着年龄的增长，我们的感知力越来越减退。事实上，那些我们自认为熟悉的事物无时无刻不在发生着变化，只要我们唤醒自己心中的“小孩儿”，带着一份求知的欲望去发现，就会让我们的生活更加丰富多彩。

肢体语言是有规律的，霍金说：“我们的科学史已经渐渐验证了这一点，无论是否是神的力量，所有事件的发生都反映了一种潜在的规律，而不是杂乱无章、没有规律的。”因此肢体语言也是可以学习和掌握的。就像我们学习骑自行车一样，一开始学习的时候，我们全神贯注于理论上，我们知道车子向右偏，车把就要向左打，结果我们还是难以掌握，但经过不断的尝试、练习，我们终于会骑自行车了。当我们一面骑着自行车，一面接听电话的时候，即使前面有个土坑或石头，我们依然可以不假思索地避开，这种不假思索就是本能反应。当我们能熟练掌握肢体语言的时候，我们也就掌握了可以充分表达自我的本能技术。

肢体语言在人际交往中非常重要。据有关机构调查，人类纯语言所表达的信息只占完全表达的7%，而声调、动作、微表情所传递的信息却占93%，这说明非语言的表达远胜于纯语言的表达。

在纯语言没有出现的时候，肢体语言就已经显露出了它非凡的沟

通能力，像原始社会中的狩猎协作、警示危险、求爱等复杂的信息都是通过肢体语言来传递的。动物、植物之间也存在着一些肢体语言，猴子、狗狗、猩猩、黄鼠狼、锦鸡、鸬鹚等，它们除了利用简单的鸣叫，其他的信息传递则完全靠着肢体语言来完成。人们用一些仪器观察植物，当人们打算砍伐树木的时候，明显地能勘测出植物的焦虑感和恐惧感（植物脉络的不稳定、枝叶收缩），而在一朵花面前播放一首舒缓的音乐，人们就能勘测到那朵花的平静和闲适感。

随着人类纯语言的出现，人们越来越依赖于陈述信息，从而忽视了远古时代就具备的肢体语言信息。现在我们知道了肢体语言的重要性，知道了它表达的信息更丰富，那么我们就要有目的地去掌握这门科学，去拓展自我的感知能力。一旦掌握了这门科学，你也就站在了成功人际交往的门廊里。

一个小女孩在花园里新奇地观看眼前的一切，倾听鸟儿的鸣叫，闻到一些从未闻到过的气味，她能感觉到那些景色所带给她身体和心灵的微妙变化。此时，妈妈说：“看，多美的景色啊。”只这一句话就固化了小女孩对自然界的感知力，她知道原来这就是美，从此，她就不能再感觉到那份新奇，这是因为她的感知力被概念化了。感知的意思范围很广，主要的意思是客观事物通过感觉器官在人脑中的直接反映。这种感觉器官不只是皮肤、眼睛、耳朵、嘴、舌头等具体器官，也包括心灵。感知能力是通过感觉器官（包括心灵）感觉某些不可视或者肉眼无法直接观察的事物，并能通过感觉描绘出其具体形状或者运动状态的一种超能力。这种能力每个人都具备，但差异很大，而且人们通过后天大量的艰苦练习，可以超出原有的感知程度。观察肢体语言就能够训练出更好的感知能力，感知情感和情绪。感知情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情感是人对客观事

达出来。这种表达是无意识的，无意识的基础概念来源于弗洛伊德精神分析学说，但它并不是心理学所特有的概念，而是被人类学、哲学、精神病学、心理病理学、法学、历史学、文学、艺术学等学科所共有。本书所着重的是行为现象学里的无意识和无意识察觉，无意识察觉是运用人们过去的经历所积累的无意识模式去觉察事物的状态。也就是说，人们通过以往的经验去感知事物，这种察觉并未上升到意识层面。

很小的时候，我们感觉一切都是那么新鲜、奇特，那好奇的眼神、不安分的手指无时无刻不在探索之中。当我们长大一些的时候，那些好奇心被收敛了，对一些事物熟视无睹，很难再感觉到身体周遭的变化和事物的细节，那是因为随着年龄的增长，我们的感知力越来越减退。事实上，那些我们自认为熟悉的事物无时无刻不在发生着变化，只要我们唤醒自己心中的“小孩儿”，带着一份求知的欲望去发现，就会让我们的生活更加丰富多彩。

肢体语言是有规律的，霍金说：“我们的科学史已经渐渐验证了这一点，无论是否是神的力量，所有事件的发生都反映了一种潜在的规律，而不是杂乱无章、没有规律的。”因此肢体语言也是可以学习和掌握的。就像我们学习骑自行车一样，一开始学习的时候，我们全神贯注于理论上，我们知道车子向右偏，车把就要向左打，结果我们还是难以掌握，但经过不断的尝试、练习，我们终于会骑自行车了。当我们一面骑着自行车，一面接听电话的时候，即使前面有个土坑或石头，我们依然可以不假思索地避开，这种不假思索就是本能反应。当我们能熟练掌握肢体语言的时候，我们也就掌握了可以充分表达自我的本能技术。

肢体语言在人际交往中非常重要。据有关机构调查，人类纯语言所表达的信息只占完全表达的7%，而声调、动作、微表情所传递的信息却占93%，这说明非语言的表达远胜于纯语言的表达。

在纯语言没有出现的时候，肢体语言就已经显露出了它非凡的沟

物是否满足自己的需要而产生的态度体验。生理反应是情绪、情感存在的必要条件。在行为过程中情感和情绪的区别就在于：情感是指对行为目标、目的的生理评价反应；而情绪是指对行为过程的生理评价反应。

不要用定义或概念迟钝我们的感觉器官，这个器官所指的不仅是简单的身体器官，还有心灵的觉察与体验。享受生命给予我们的过程，这个过程里有很多未知的和已知的事件，在这些事件中去体验身心的痛苦、欢乐、挫败感、幸福感……这将是生命中的又一种收获。

刘跃辰

2011年6月2日

目 录

第一部分 解读不同生活、工作场景中的身体秘语 / 1

1. 求职面试 / 5
2. 商务洽谈 / 19
3. 新来的上司 / 36
4. 新来的女秘书 / 45
5. 职场生涯 / 50
6. 要不要与他合租 / 63
7. 相 亲 / 71
8. 交 友 / 80
9. 与陌生人同行 / 89
10. 朋 友 / 104
11. 一次报案调查中的肢体语言 / 112
12. 第一次演讲 / 123
13. 婆媳之间 / 132

14. 离婚 / 143

15. 亲子间的肢体语言 / 150

16. 单身男女 / 154

17. 邂逅 / 166

第二部分 心理学及心理咨询中的肢体语言 / 173

18. 梦中肢体语言所传递的信息 / 176

19. 家庭系统排列中肢体语言所表达的信息 / 182

20. 心理治疗中的信息解读 / 195

后 记 / 219

第一部分

解读不同生活、工作场景中的身体秘语



肢体语言是人们的情绪、情感通过身体的各个部分表达出来的信息。这涉及哲学、心理学、行为学、神经学、遗传学、身体移动（人体动作学）、身体距离（空间关系学）、接触（触觉学）等各个领域。本部分主要细致地描写生活中不同的场景，这些场景具有普遍性，是大众化的。这将有利于我们去更好地学习肢体语言，培养更加良好的人际关系，提升我们的心灵层次，洞悉内心的秘密。

在阅读中，请大家注意目光与面部表情。

眼睛可以反映人的情绪、态度和情感变化。情绪变化首先反映在瞳孔变化上。情绪由中性向愉悦改变，瞳孔会不自觉变大；对使人厌恶的刺激物，瞳孔会明显缩小。情绪状态由“晴”转“阴”时，亦有同样反应。俗话说，“眼睛是心灵的窗口”，身体其他部位的沟通也与目光接触有关，人际沟通中如果缺少目光交流的支持，将会使人际沟通过程变得非常不愉快，而且很困难。

面部借助数十块肌肉的运动来准确传达不同的心态和情感。任何一种面部表情都是由面部肌肉整体功能所致，但面部某些特定部位的肌肉对于表达某些特殊情感的作用更明显。嘴、颊、眉、额是表现愉悦的关键部位；鼻、颊、嘴则是表现厌恶的关键部位；眉、额、眼睛、眼睑是表现哀伤的；眼睛和眼睑表现恐惧。当目光与面部表情不一致时，目光是表达个体真实心态的有效线索。

学习身体语言，可以为我们服务，让我们在人际交往、业务拓展等各个方面事半功倍、无往不利。

如果我们希望给别人留下好印象，就必须放下那些负面的身体语言，同时和所处对象保持行为、思维等各个层面的共振。在说话时，对

自己的手势、姿态保持警觉，避免行为和言语出现矛盾，让别人不信任或产生敌意。

此外，也要随时注意对方身体发出的讯息，解读他们真正的想法。以下这些场景，将告诉我们如何利用身体语言来达到目的或解决问题。

最后请大家注意的是，肢体语言不是独立存在的，也不能简单地通过一个动作或表情来解释它真正的含义，要把这些微表情和肢体动作放在一个完整的背景下去解读，这样才不会断章取义，歪解了肢体语言所要表达的真正含义。



1.求职面试

“为什么你会觉得胜任这个职位？年轻人。”一声女高音从宋艳茹的正前方传过来。

这些天妈妈一直说些很奇怪的话，起码宋艳茹是这么认为的：

“真正的自信不是体现在语言上，更不是表现在你的履历表上。”

“那自信应该表现在哪里？”宋艳茹抬起头，向发出声音的地方看去。她的正前方坐着三个人，正中间坐着一位清秀、下巴略尖、戴着金丝边眼镜的女人，四十多岁，看上去有点刻薄，宋艳茹的直觉一直很准。那个女人的两边分别坐着一位男士，看上去和那位女士差不多的年纪。

这个面试的房间很大，估计有二百平方米，窗户也很大，窗帘没有拉上，屋里显得非常明亮整洁，但有些空旷。老板台在房间的最里面，房间中央的地方放着一张会议桌，上面铺着豆绿色的桌毯，那三位“考官”就坐在会议桌的里面。宋艳茹坐在远离会议桌两米处的椅子上，背对着门，像一只离群的候鸟。

“其实，真正的自信来自于你内在的实力，或者说是你无意识的表现，它在你的肢体语言里。”妈妈的声音又一次在宋艳茹的耳边响起。想起妈妈说这话的样子，宋艳茹就想笑，妈妈当时的表情很认真、很神秘。宋艳茹并没有往心里去，毕竟她大学毕业后工作了三年，论工作经验、业务水平，她不逊于任何人。笑意在宋艳茹的嘴唇处翘起，她

学着妈妈的样子，把眼镜架向上推了一下。“我做这项工作已经三年了，对于网络配货的整个流程很熟悉。”说这话的时候，她分别向前面的三个人点了一下头。整个动作是宋艳茹下意识做的，但这个动作却能表明她所说的事情是真实可靠的，给人毋庸置疑的感觉。

“凭你的无意识去面对这次面试。”宋艳茹又想起妈妈的话。她发现正前方的三个人有了一些细微的变化：在她走进这个房间的时候，那个女人抱着双臂注视着她，这时，她的左手慢慢地放在下巴上，眼睛一直注视着宋艳茹；女人左侧的男人本来是低着头在写字，此时也抬起



这种姿势，一般是自我保护、防御的意思，但在这里，是表现自信、优越感和掌控大局的意思。

身体秘语

解读肢体语言不能只凭借一种固定的模式，还要看其他的细节。除了双手抱肩外，像面部表情、稍稍扬起的下巴和抬起的头，这些结合在一起才能作出准确的判断。