



你的身体语言
决定你的影响力

女性气场 修炼术

[德]科恩妮莉亚·托普夫◎著 宋城◎译



To Do

读完本书的最后一页，
你将拥有强大的气场

- 011 给职场中的你加印象分
- 028 请直视我的眼睛
- 117 梦露的花招与女骑士策略

Example

成功女性的穿衣打扮、
走路姿势、言语手势、目光神情都与众不同

- 131 身体语言释放出的能量
- 140 你有解读他人身体语言的本事吗
- 175 审视自己的影响力

WOMEN'S BODY LANGUAGE



女性气场 修炼术

[德]科恩妮莉亚·托普夫◎著 宋斌◎译



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性气场修炼术 / (德)托普夫著; 宋斌译. — 北京: 中华工商联合出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5158-0013-4

I. ①女… II. ①托…②宋… III. ①女性—身势语—通俗读物 IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第138799号

First published as “Körpersprache für Frauen” by Cornelia Topf.

© 2008 3rd updated and extended edition Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, Munich, Germany. www.redline-verlag.de

All rights reserved.

女性气场修炼术

作 者:【德】科恩妮莉亚·托普夫

译 者: 宋 斌

责任编辑: 方 伟 徐彩霞

封面设计: 回归线视觉传达

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市三佳印刷装订有限公司

版 次: 2011年12月第1版

印 次: 2011年12月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

印 张: 12.25

书 号: ISBN 978-7-5158-0013-4

定 价: 26.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

修订版前言

你在工作中给其他人留下的印象如何？你的同事、员工和上级领导如何看待你？你在会议、谈判、客户沟通、部门汇报、薪酬协商时的表现是否足够自信？你的表现会为你加分还是减分？

越来越多的女性提出这样那样的问题，这令我感到奇妙和不可思议。身体语言对于女性，尤其是关心理想实现、职位升迁和工作成就感的女性具有重大的现实意义。它已经引起了强烈的共鸣，以至出版社正在考虑印刷这本指南书的第三版。

尽管当前大多数女性比男性更具资质——她们取得了更高的教育文凭，但在求职和工作过程中她们并未得到真正平等的对待。虽然业务能力和工作成绩突出，但她们所获得的认可、升职机会和薪酬却少于男性。

许多前面两版的女性读者通过面谈、电话、电邮或者写信（是啊，也有人写亲笔信）等方式告诉我，读完这本书后，她们对于自己在工作中常常发生的自我伤害行为有了新的认识；许多女性开始懂得“男性是如何凭借表现而非工作成绩而获得升迁的”，并十分惊喜地发现，“当我开始一点点改变我的行为举止时，认可和尊重是如此迅速而自然地接踵而来”。正是因为有这么多名女性朋友向我提供各种轶事、经历和她们自身变化的进展，我和我的团队才对本书进行了第3次修订。在此我要向这些提供生活经验和个人经历的女性读者朋友们表示衷心的感谢。当我帮助其他人事业更加成功、生活更加美满时，我就感到无比的喜悦和满足。女人只需知道如何去做，幸福就会不请自来。

当一个女人懂得了事业的成功不仅仅是指能力和成就，还包括自信的举止以及识破男性行为的智慧时，她就能在职场中走得更远。但这并不是要你去当演员或成为第一夫人：自信的举止是每位女性都可以学会的，而且只需要花费一点点时间。

祝愿您在自信的举止中找到快乐并获得成功。

你的科恩尼莉亚·托普夫

前言

当一位男士和一位女士同时竞聘一个职位，谁更具优势？谁会为同样的工作赢得更多薪酬？谁会在业绩相同的情况下获得更多的认可？谁在会议和项目谈判中常常志在必得？谁很少被别人排挤？没错，是男士！原因何在？

毫无疑问，许多行业和领域的女性接受了更好的教育，取得了更好的成绩，显示出了更好的专业水平、领导力和社交能力。但是她们中的大多数仍然是英雄无用武之地，她们居于要职的比例明显偏低，且常常在工作中处于弱势，得不到与其工作业绩相匹配的认可和尊重。这一切原因何在？

答案其实很简单，只是一直被我们忽视了：高分高能对于赢得职场和社会的认可而言仅仅是前提条件，却不是起决定作用的条件。换句话说，业绩不能自动跟回报划等号，并不是最优秀的人就走得最远。原因是显而易见的。你只需要张开双眼就能看清这一切。

请观察图1中的两位，如果您是老板，打算开一家分店，您打算提拔谁来管理？令人吃惊的是，看过这幅图的大多数女性，都表示不愿意提拔这位女士。假设两位同时就财务问题向您提建议，您更愿意相信哪一位？如果您不同意他们的建议，您更倾向于打断谁的话？您更相信谁会获得成功？答案是毫无疑问的：男士。因为这位女士看上去能力不足，而这位小伙子看上去更加权威、坚强、可靠。这一印象已然决定了胜局！

目 录

致 谢

注 释

修订版前言

前 言

第一章 被忽视的身体语言	001
为何男性更易升职	003
女性受到贬低，只因身体语言“错误”	005
影响升迁的身体信号	005
你的影响力取决于你的身体信号	006
被低估的身体语言效果	008
女性的言语无效吗	009
请给职场中的你加印象分	011
弄巧成拙之坏印象揭秘	012
你想要吸引力还是专业能力	013
你不必扭曲自己	014
有意识地用自己的身体讲话，你会前进得更快	015
成功女性的身体语言	016
莫让自己被埋没	018
表明你的立场	019
当你嘴上说No，但身体说Yes时，人们相信的是后者	020

第二章 发挥你的影响力	023
极大的不公平	025
请直视我的眼睛	028
会议中的目光接触	030
你往哪里看	031
成功女性的目光	032
保持正确的姿势	035
成功女性的姿势：笔直、充满自信	036
手势	039
你的手应该往哪儿放	040
程序化后的特定姿势	041
会产生阻碍效果的态度和表情	042
今天，你练习微笑了吗	042
你可以静静地微笑——但是要有意识地	044
改掉自己“勉强微笑”的习惯	044
出卖自己的身体语言	046
改掉不自觉中流露出拒绝信号的习惯	050
怎样练就如簧之舌	051
改进声音的最好办法是对自己的声音进行录音	052
人靠衣裳马靠鞍	053
裙子越短越好吗	054
要推倒重来吗	055

第三章 公众场合中的身体语言	057
作报告之黄金法则：展示你自己	059
显示度重于能力：能力是必需，显示度是关键	060
显示度的悖论	061
成功的自我表现是前进之基石	062
观念的问题	063
成功女性应对众目睽睽之处方大集合	065
展现你的风采	069
展现你的自信	070
让自己永葆自信、卓越和动人	071
戒掉作报告时的坏习惯	072
怪表情不可怕，只要你除掉它	073
作报告时的肢体动作	073
演讲时的身体姿势	075
语音语调的处理	077
提高你的分贝，让别人重视你	078
董事会报告时七大忠告	080
会议室里的符号学	081
第四章 对话中的身体语言	085
工作是一种交流	087
不言不语，拒“老板”于千里之外	088
老板对你说话时，你要聚精会神地凝视他	090

当老板对你颐指气使时	091
不要斜眼看你的老板	092
面对老板，可不可以勇敢一点	094
主动出击是对抗老板“攻击”的最佳武器	095
当女人不受重视时	096
不要退让，要还击	096
男同事的恶作剧	099
男人帮里的女人不应沉默	100
赢得自己的客户	101
亲和力	102
客户更愿意与有亲和力的卖家做生意	102
积极地“听话”	103
学做镜子	105
我们总是对同类人产生好感	105
让表情和肢体动作与客户保持一致	106
客户交流中的身体语言	107
当你的员工不重视你	107
权威不是人的本质，而是人散发出的光彩	108
第五章 冲突中的身体语言	111
男人发脾气，女人生闷气	113
在冲突中，男性倾向于使用恐吓性的手势， 而女性倾向于使用屈从手势	114

女性为何会下意识地屈服	115
梦露的花招	117
乖乖女策略	118
斯芬克斯的目光	120
男性的强势动作	122
女骑士策略	123
如何驯服一个男人	126
成功女性用身体语言来领导	126
微笑拒绝策略	128
最好是五法合一	129
冲突让人增长能量	130
每一次冲突的遏制都能有效预防下一次冲突	130
身体语言能力能释放新能量	131
欺压	132
不自卫就是本末倒置	134

第六章 读懂他人的身体语言 137

两者同样重要：你和对方的身体语言	139
你拥有解读他人身体语言的本事吗	140
他人的信号其实是很明显的——但需要我们留心	142
他在说什么，他的身体语言又说了什么	142
不要高估身体信号的意义	143
华尔兹节拍的身体语言	144

男人的谎言，不难拆穿	145
男性怎样压迫女性	147
不要再上大男子主义把戏的当了	149
回击大男子主义把戏	152
女性和客户	155
电话中的身体语言	156
练习造就大师	157
第七章 成功女性的气场训练课	159
成功的女性拥有一种气场	161
向榜样学习	161
是什么让成功的女性显得与众不同	163
她们的特别训练课：选择你的改变策略	167
知识让人渊博，但实践才能让人成功	168
从细节入手	168
巧妙地借用自己的怒气	169
你怎样影响他人	170
找出首先要改进的地方	173
保持自然和天真	173
对自己的影响力进行审视	175
不断改进自己的身体信号	176
良好的身体信号	176



第一章

被忽视的
身体语言

为何男性更易升职

女性在当今这个男权社会面临重重问题。男主外，女主内，男人忙事业，女人照顾家——这就是那个古老的诅咒。让我们再看一眼现实世界中的统计数字是如何证实这一诅咒的。

- ◎在企业界，居领导位置的女性比例不足5%。
- ◎当三位女士和一位男士共同竞聘一个岗位时，绝大多数情况下会得出违背逻辑的结果：男士获胜。
- ◎具备同样资质的男女竞聘者，男性更受欢迎，更容易获得提拔。
- ◎在会议和谈判中，男性的建议更易找到听众和拥趸。
- ◎当一个团队中产生意见分歧时，人们通常会就男同事的提议达成共识。
- ◎当一位男士和一位女士做出同样的业绩时，男士会为此获得更多认同，这在加薪上也能有所体现。

难道是女性想不出好点子、做不出好成绩吗？非也，那原因何在呢？

女性朋友习惯回应的答案之一是：“男人们都走狗屎运呗！”也许吧，可是男人们会如何看待这一状况呢？我们询问那些人事经理和专业部门经理，问他们为何选择这位男士而不是那位女士作为升职对象，常常听到类似的答案：“毫无疑问，米勒太太才能突出，非常专业，但是对于这份工作（任务、项目、客户）而言，我就是不能够完全信任



她。”看在上帝的份上，这个想法是由何而来的呢？请你睁大眼睛来观察。



两位中谁更易获得升职？插图2

请观察图2中的这两位同事，然后倾听自己内心的声音。设想如果你是一家机械制造公司的采购经理，必须找一位合适的客户经理来解决新专业设备制造的难题。扪心自问，你会选择哪位候选人？调查后我们发现，答案惊人的一致。一些研修班学员几乎不约而同地回答：“当然是那个男的了！那个女秘书怎么行！”这种“误读”在现实生活中经常发生：女性经常被自然而然地当成秘书、助理或者男性主管的雇员，哪怕她其实与他是平级甚至是他的上司！问题不在于我们的社会还不足以去接受女性职场地位高于男性的事实，也不在于女性所谓的潜在的受虐倾向，而全在于女性的身体语言。

女性受到贬低，只因身体语言“错误”

这当然是不公平的。任何凭借声音高低、手臂交叉方式、坐时双腿紧贴椅子的程度来判断一个人能力大小的社会，都是不健康的社会。如果一家公司目光短浅到完全靠这些肤浅的表面信号来招聘雇员，无论是国际学生评估项目中的成绩，还是全日制学校的毕业证明，都无法发挥真正作用。然而，只要是在这个社会生存，你就别无他选：你必须接受这些令人生厌的游戏规则并且赢得游戏——除非你不打算跟着玩了，但是这会导导致什么后果，也就不得而知。因此，你还是乖乖地把这本书买回家吧，因为你不会愿意永远站在越位的位置上。

影响升迁的身体信号

请重新观察一下插图2。很明显，这位男士的影响力优于女士。原因何在？如果你想在事业上走得更高更远，你就必须学会那些助你一臂之力的东西。

能力很重要，但是影响力让你走得更远——这条道理并不新鲜，就连我们的曾祖父母也知道“谦虚低调是一种装饰物，而要想发展就必须抛下它”！图2中的这位男士看上去更有能力、气质上更像领导——这也是你们亲眼所见。原因何在呢？



你的影响力取决于你的身体信号 ::::::::::::::::::::::::::::::

身体语言和其他任何一门语言一样，都由词汇组成。身体语言的词汇储备就是日常生活中常见的身体信号。只要我们能够感知和运用这些信号，就等于掌握了这门语言。

观察完插图2后，请环顾一下你工位的四周。男性和女性通过哪些典型的身体信号就能被区分开来？

- ◎ 男性通常两腿分开而坐，女性则通常交叉或缠绕双腿。这样做虽然很有吸引力，但是从升迁角度讲，女性要做的不是如何具有吸引力，而是如何成功地展示自己的实力。
- ◎ 男性坐时两肘支开，女性则让身体尽量保持收紧状态，甚至把胳膊放在桌下。
- ◎ 男性站时两腿分开，手放裤子或者西装口袋；女性站姿较为放松，双腿紧闭，身体重量都集中于腿部，两手可见。
- ◎ 女性坐时膝盖紧闭、双脚向内翻，男性则让膝盖向外分开，双脚也向外翻。

这样的例子不胜枚举。每天早晨你一张开双眼，就会被大量以性别为区分的信号流淹没。所有的信号都传递着一个信息：“女性的身体形态、手臂和双腿都被收紧了，这让她们变得更瘦弱、更小巧、更可爱、更和气、更温顺、更乐于给予，这些身体信号甚至是逃避、躲藏、胆怯

