

林季清编著

奇妙的身体语言

○眉目传情——会说话的眼睛

○头发有“性象征”的意义

○挺胸表示自信

○男女不同的腿部表现



中国工人出版社

奇妙的身体语言

林季清 编著

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

奇妙的身体语言

林季清 编著

1991 年 12 月第 1 版

1992 年 2 月第 1 版印刷

中国工人出版社出版发行

新华书店经销

湖南广播电视报印刷厂印刷

787×1092 1/32 5.5 印张 116 千字

印数:1~15150 册 定价:2.90 元

ISBN7—5008—0983—2/C·55

目 录

第一章 丰富的面部表情.....	(1)
一、“看人脸色”	(1)
二、笑与“无表情”.....	(3)
三、无表情并非无感情.....	(7)
四、埋藏感情的反映.....	(9)
第二章 眉目传情——会说话的眼睛	(10)
一、各种眼神的信号	(10)
二、不同视线方向的含义	(13)
三、看眉毛见人心	(17)
第三章 嘴的动作所传达的信息	(19)
一、嘴部动作的各种意义	(19)
二、嘴唇的形态与心态	(22)
三、抽烟形态的心理意识	(23)
第四章 耳和鼻反映出的心态	(27)
一、鼻子的象征及表露的心态	(27)
二、耳鼻的自我接触	(30)
三、使你不宜开口的动作	(33)

第五章 手与头部接触的信息	(35)
一、头部的四种自我接触	(35)
二、人与人之间的头部接触	(40)
三、头部动作的各种意念	(42)
第六章 发型的社会团体标记	(45)
一、发型所表现的个性	(46)
二、发型转变表明意识与决心	(47)
三、头发有“性象征”的意义	(51)
第七章 自我的表现在于下颚	(54)
一、“突出”、“收缩”动作的含义	(54)
二、胡子使下颚更加突出	(56)
三、“缩下巴”——顺从的表现	(58)
四、“自我亲密”接触的心态	(59)
第八章 颈部的人体语言	(61)
一、“应和”的不同表现	(62)
二、“歪脖子”的心态	(68)
第九章 肩部对男性有重大意义	(71)
一、象征男性尊严的肩部	(72)
二、“缩肩”和“斜姿势”	(75)
三、肩部接触所传达的彼此关系	(77)
四、男女搭肩属于亲密信号	(78)

第十章	胸部的人体语言	(80)
一、	手放在胸前——人类的防御本能	(80)
二、“性”的信号		(83)
三、挺胸表示自信		(85)
四、胸部的势力范围		(88)
第十一章	具有魅力的背部	(89)
一、刺激想象力的背部		(89)
二、背部的三种看法		(90)
三、背部的各种形态		(91)
四、背部的接触		(95)
第十二章	腰部是精神的支柱	(98)
一、弯腰的信号		(98)
二、腰部动作种种		(100)
三、坐姿与蹲姿		(103)
四、有挑逗作用的臀部		(105)
第十三章	腹部也具有丰富的表情	(106)
一、挺腹意味着优越感		(107)
二、腹部与服装的关系		(108)
第十四章	手比嘴巴更会说话	(114)
一、手与手相握		(115)
二、各种手势信息		(117)
三、玩弄物件是不同心理的表现		(121)

第十五章	腕部是力量的象征	(125)
一、	两腕交叉的意义	(125)
二、	两腕交叉的各种变化	(128)
三、	在胸前交叉双手的女性	(130)
四、	手挽手的不同表现	(132)
第十六章	腿的作用	(134)
一、	由腿部动作察知家族关系	(135)
二、	腿部表达的无声语言	(136)
三、	有关“性”的暗示	(139)
四、	男女不同的腿部表现	(141)
第十七章	足部的人体语言	(144)
一、	足部各种动作的心态表现	(144)
二、	观足部姿态知其心意	(146)
三、	凭足部表现人的性格和人际关系	(149)
第十八章	从整体角度观察人	(151)
一、“模仿”及“好打扮”行为		(151)
二、与众不同的姿势说明什么		(153)
三、步姿反映出人的心态		(155)
四、服装与心态		(155)
第十九章	奇妙的人体语言	(157)
一、	人体语言是什么	(157)

二、三项基本理论	(158)
三、感情变化所产生的人体变化	(159)
四、四种意识的范围	(161)
五、自我亲密性与自我接触	(163)
六、重新认识“人体语言”	(165)

第一章 丰富的面部表情

脸部占人体表面面积不足 $1/8$ ，但它可以做出人体所能发出的 80% 以上的表情。我们的喜、怒、哀、乐、怨……等等心理状况，均可以从我们的脸部反映出来，因此，只要仔细研究面部的各种表情与心理状态的关系，便掌握了“人体语言”的大部分。

一、“看人脸色”

脸部是人体中能最大限度地表达情感、传达人体语言的部位。我们生活的大部分时间里，要跟他人面面对，如果在发出语言之前先观察一下对方的脸色，大致可了解其心理状态，所讲出的话也就会更适时适度，这便是我们在不知不觉中已接受了有关察颜观色的训练。通过脸部所流露的表情，毋须特意推究其体现的人体语言，也能直接了解对方的心理状态。“看人脸色”一词似乎不太动听，但在我们处理与他人的关系中，确实存在着“看人脸色”的情形。

的确，在人体语言学里，最基本的技巧便是阅读对方的脸部表情。

但是，坦率直露的表情，如喜怒哀乐等情感连孩童也能

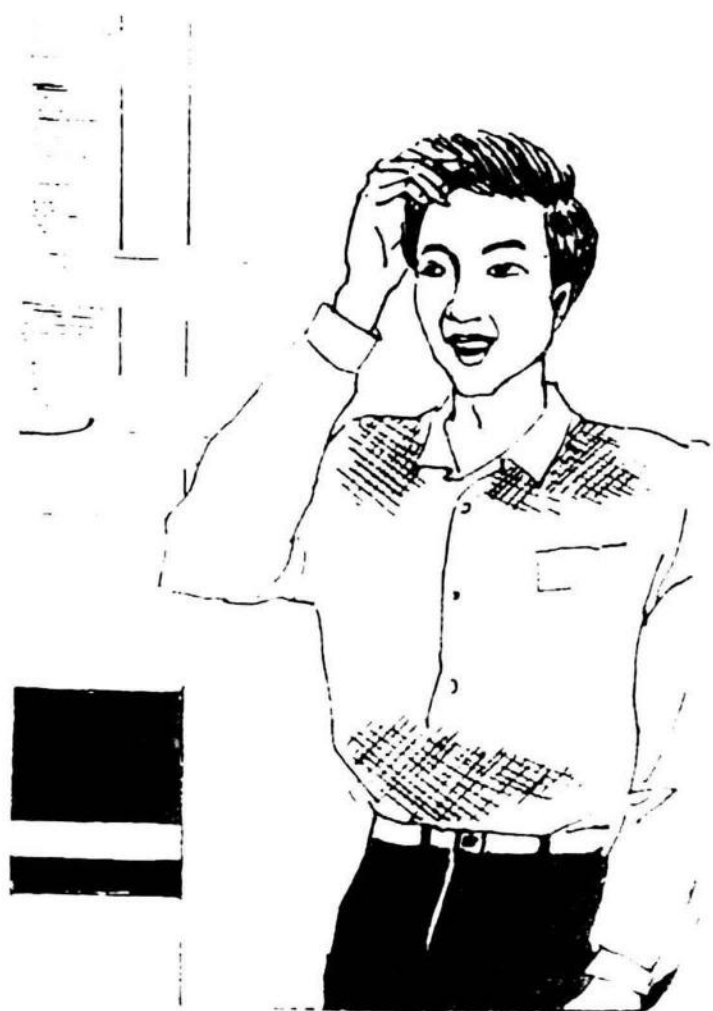


图 1. 眼睁睁地看着正打算搭乘的公共汽车车门关闭起来时，而哑然失笑的行为，可称之为以自己做为嘲笑的对象，企图掩饰内心失望感。

要进行人体语言上的分析了。

在乘公共汽车或地铁时，你也许会碰见下述场面。一位小伙子，正匆匆忙忙朝车门跑来，想赶搭这辆车；当即将赶上时，车门却突然关闭了。他眼睁睁地看着车子离去，一边做出懊恼不已的动作，一边却哑然失笑。这时的笑容，当然不是愉

看得出。然而人类的情感表现，并非始终保持着这种率直的形式。潜藏于内心深入的种种感情与欲望，由于不同时期的内在、外在条件的影响，而复杂曲折地表现于外部的情形是很多的，所以，将脸部当做人体语言而又须重新分析的理由即在于此。可笑时大笑，悲伤时哭泣，这没有必要使用特别的人体语言；但如若需要大哭时却大笑，或应该呈现反应之处却一无表情，则有必



图 2. 不小心跟陌生人相撞时，露出微笑，是为了向对方说明自己没有恶意。

对方毫无恶意或攻击意图的一种无言解释之意（见图 2）。

快感情的流露。那么，它究竟属何种笑容呢？可解释为：以自己本身当做嘲笑的对象，企图掩饰内心的失望感。所谓傻笑之类，大部分也是属于这种情形。这是为了表示不介意自己所陷入的窘境，而以笑的行为，企图得到精神上的安慰（见图 1）。

当外出不慎跟陌生人相撞，或踩到别人的脚之类的情形发生时露出的微笑，也与上述心理状态类似，而且其中包含着自己跟

二、笑与“无表情”

笑是各种表情之首，它表示开心、接受、默许、欢迎、

爱……等心态。

在此，我们以“笑”与“无表情”为中心，探讨脸部的人体语言。

微笑的功力。露出不置可否的微笑，可表达婉转的拒绝之意，或表达进退两难之意（见图3）。

如果不能深入地探讨对方的心理，我们很难了解对方微笑的真正意义。



图3. 露出不置可否的微笑，可以传达婉转拒绝之意，或表达进退两难之意。

微笑通常给人一种安祥、美好之感，但在某些情景下，微笑却有另一种含义，即当你处于某种不愉快的场合，想请对方离开，却又不便开口时，这时的微笑便有驱走不速之客或不受欢迎人物之功效。不管对方语气如何咄咄逼人，只要你不置可否地面带淡淡的微笑，使对方既不能忍受婉转的拒绝，也不便动怒，最后只好匆匆结束话题，快快



图 4. 停止露出的微笑，是向对方发出一种警告。

退去。这种微笑，并无攻击对方之意，却有助于传达婉转的拒绝或感到为难的信息。就这种不置可否、真意不明的笑容，常使素以直爽、坦率见称的美国人感到难以忍受，故谑称之为“东方式微笑”。但是，还有另外一种情况，即不管你怎样对他微笑，对方仍喋喋不休，即我们常说的“不兴趣”。这是由于他未察觉你微笑所带有的含义，即：你说的话，我一概不同意；我跟你毫无

共同的朋友意识。在这种情况下，你不妨采用“停止微笑”的办法（见图 4）。这样，会使喋喋不休的对方开始感到不安，而暗中领悟你所发出的拒绝与警告的信息，虽然对方表面上仍会故作镇静地应酬一番，但很快即会告退离去。

如果识别了这种人体语言，就可以看破对方的拒绝态度，



图 5. 露出笑容之后，可立即变为严肃面孔的人，是不可吊以轻心的人物。

也可从中了解此人，有计算他人的作风。尤其是从反对立场来观察，更可以了解一个在露出笑容之后立即又板起面孔的人，是相当难处且不可掉以轻心的人（见图 5）。因为普通人的微笑是从内心发出的，其内心的意愿也必然会呈现在面部表情上。那种情感变化极快，且不被当时气氛左右的人，无论在任何方面，都是值得加强防范的人物。这种人也分成两类：一类是头脑经常保持

冷静，凡事均带有考虑周详的干练姿态者；另一类是无论何时都处于清醒状态，但缺乏喜怒哀乐表情的“不幸”之人。

因此，当你面对他人，要说“不”却又难以启齿时，你不妨运用这种反面意义的微笑。一般有经验的人，一看便知你的意思。如果遇到不明其意者，再用一招“中止微笑”法，对

方一定会知难而退。毕竟微笑逐客总比当面下逐客令要好得多。

三、无表情并非无感情

所谓严肃面孔，是指任何感情都不明显地表现在面部。但是，无表情绝非无感情，非但不是无情，从某种意义上

讲，这副冷峻面孔的背后，往往隐藏着比一般脸部表情丰富的人更为激烈的感情。这类人大部分是由于情感过分丰富，但又不愿被他人了解，遂以严肃的面孔，掩盖其感情的流露。

比如：意见对立的两个人正在进行激烈的争论。假使其中的一个人一开始就口沫横飞，态度激昂，继而逐渐闷不吭声，露出无表情的面孔，而另一人却误以为是



图 6. 一无表情的面孔比露骨的困惑或厌恶的表情，更巧妙地表示拒绝对方的信息。



图 7. 女性所做出毫不关心的表情，是一种感情的婉转表现。

自己的意见占了上风，已经击败了对
方，对方终于被说
服的话，那就估计
错了。一无表情的
行为，在某些情况
下应该解释为该人
比开始时更坚持本
来立场，并且采取
了比锋利言词、厌
恶等更加强烈的拒
绝姿态（见图
6）。

从反面的角度
运用这种人体语
言，可将其当作巧
妙的拒绝手段而使
用。在遭受凌厉的
质询攻势时，运用
这种无表情的应付
方式，必可脱离困

境，立于不败之地。

虽然这种毫无表情的面孔，多表现在政治家的脸上，然
而，用以谈生意及拒绝一些难以应付的人，此法也相当有
效。

四、埋藏感情的反映

毫无表情可说是将一切情感埋入胸中的一种态度，其表现为：对本来极为关心的人或事，矫装为不关心似的态度。比如：一位同时拥有数名男友的年轻女性，突然仅对其中一个

表示疏远，并表面上采取不关心的态度。实际上，她的内心往往是出乎预料地对这一男性开始产生特殊感情，因而导致此种矛盾情形的发生（见图7）。

还有一种情形与此相类似，即在毋须表露出不高兴神色的场所，却矫装出不高兴的表情。这种情况中年以上的人居多，其意是不愿被人发现其内心隐藏的喜悦；同时也说明这种人的老练（见图8）。



图8. 没有必要露出不高兴的神情场面里，却做出不高兴的姿态，是因为不愿被人发现其内心潜藏的喜悦。