

人体动作语言

赵广信 主编

3.26



赵广信 主编

人体动作语言

西北大学出版社

人 体 动 作 语 言

赵广信 主编

西 北 大 学 出 版 社

(陕)新登字 011 号

人 体 动 作 语 言

赵广信 主编

*

西北大学出版社出版发行

(西安市太白路)

新华书店经销 陕西机械学院印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 1/32 开本 6.25 印张 157 千字

1993 年 7 月第 1 版 1993 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN7-5604-0547-9 / G·76 定价: 5.60 元

前 言

在人际交往和社会活动中,人体动作也能作为语义的载体发挥其沟通作用,甚至有时还能达到语言、文字沟通所达不到的奇妙效果。但是,人体动作是怎样传达意思的?人们又是怎样通过他人的身体动作所发出的信息来判断其内心奥秘的?搞清上述问题在今天信息社会越来越显得必要了,本书就是为此而进行的初步尝试。

研究人体动作语言的书籍,在我国已有不少版本。但是,多数系国外的翻译本,而适合我国国情、民俗,又能被广大读者接受的国内专著却见之甚少。显然,这种状况与我们这个大国不相称,特别是与我国改革开放的今天,人们之间、组织之间与国家之间日益频繁交往活动的需要是不相适应的。因此,编写一本适合我国广大读者阅读的《人体动作语言》就成为一项紧迫的任务。

这本《人体动作语言》从开始酝酿到最后定稿,我们用了近两年时间。为了使这本书更具有中国特色,我们特别注意努力做到以下三点:

可读性。本书以介绍人体动作语言的原理和方法为重点,辅之以较多实例,增强了其趣味性,并且努力作到文字通俗易懂,事例生动有趣。读者阅读以后,既可掌握知识,又能增加生活乐趣。

可操作性。本文是专为我国读者编写的,适合我国读者阅读和实践是我们所追求的目的。所以,书中所列举的实例,大多数是属于我们中国人日常生活当中的,所提供的判别方法和应用技巧也是按我们中国人的文化传统、风俗习惯设计的。读者只要细心体察,就可心领神会,具体应用。

可参考性。本书还根据内容需要绘编了许多插图。这些插图均是按公关人员的形象设计的。它既符合一定礼仪规范,反映出时代感,又具有一定的参考欣赏价值。

本书可作为大专院校、成人教育的教学用书,也可供公关、营销、贸易、刑侦、企事业领导和各类管理干部使用,并对热衷于人体动作语言研究和初学文学写作的人也有借鉴作用。

本书是在陕西省公关教育委员会的组织下编写的,由赵广信主编。全书共分七章,各章执笔编著者是:第一章、第五章,赵广信;第二章,黄建海;第三章,李玉成;第四章,奇异、赵广信;第六章,刘晓云;第七章,丁力。最后,全书由赵广信总纂定稿。

本书在编写过程中,得到陕西省公关教育委员会领导的热情关怀,并得到西北大学出版社、编者所在单位领导和同志们的支持帮助。本书在一些方面也参考吸收了国内外学者的部分成果。在此,一并表示诚挚的谢意!

由于我们时间紧迫,水平有限,书中错误在所难免,敬请理论界朋友及广大读者给予批评指正。

编 者

1993年5月

于西安

目 录

前言	(1)
第一章 人体动作语言概述	(1)
第一节 人体动作语言及其归属	(1)
一、人体动作语言的含义	(1)
二、人体动作语言的归属	(3)
三、我国人体动作语言的研究状况	(4)
第二节 人体动作语言的特点和研究内容	(5)
一、人体动作语言的类别	(5)
二、人体动作语言的特点	(6)
三、人体动作语言的研究内容	(9)
第三节 人体动作语言的功能与研究方法	(11)
一、人体动作语言的功能	(11)
二、人体动作语言的研究方法	(16)
第二章 面部表情及其应用	(20)
第一节 面部表情的研究范围、特征及作用	(20)
一、面部表情的研究范围	(20)
二、面部表情的特征	(24)
三、面部表情的作用	(27)
第二节 面部表情常见动作的含义	(31)
一、眉	(31)
二、目光	(33)
三、鼻与耳	(40)

四、嘴·····	(41)
五、下颚·····	(44)
六、脸·····	(44)
第三节 面部表情的辨伪·····	(47)
一、辨伪的可能性·····	(47)
二、面部表情辨伪的方法·····	(49)
第四节 面部表情的应用·····	(52)
一、面部表情应用的一般原则·····	(52)
二、面部表情应用的具体原则·····	(53)
三、笑的艺术和技巧·····	(56)
第三章 手势及其应用技巧 ·····	(62)
第一节 手势的分类及作用·····	(62)
一、手势的含义·····	(62)
二、研究手势的重要性·····	(63)
三、手势的分类·····	(64)
四、手势的作用·····	(66)
第二节 常见指势的含义·····	(68)
一、大拇指所做动作的含义·····	(68)
二、食指所做动作的含义·····	(69)
三、伸出小指的动作含义·····	(70)
四、OK 指势含义·····	(71)
五、伸出食指和中指所做动作的含义·····	(71)
六、拇指和食指相捻动作的含义·····	(72)
第三节 常见掌势的含义·····	(73)
一、掌心向上·····	(73)
二、掌心向下·····	(73)
三、掌心向外·····	(73)

四、掌心向内·····	(74)
五、双手摊开·····	(74)
六、手掌放在胸前·····	(75)
七、手放在脸颊·····	(75)
八、抱拳拱手·····	(75)
九、十指交叉·····	(76)
十、双掌交握·····	(76)
十一、塔尖式手势·····	(77)
第四节 常见臂势的含义·····	(78)
一、双臂交叉·····	(78)
二、局部臂交叉·····	(81)
三、伪装臂交叉·····	(81)
四、背手·····	(82)
五、叉腰·····	(83)
第五节 以手掌为核心的其他手势的含义·····	(84)
一、劈掌·····	(84)
二、鼓掌·····	(85)
三、搓手·····	(86)
四、举手·····	(86)
五、招手·····	(86)
六、摆手、摇手、挥手·····	(87)
七、握手·····	(88)
第六节 其他形式手势的含义·····	(94)
一、拍·····	(94)
二、抚摸·····	(96)
三、拥抱·····	(98)
四、挽手挽腰·····	(99)
五、抓耳挠腮·····	(99)

第七节 手势的辨伪与应用技巧·····	(101)
一、手势的真伪辨析·····	(101)
二、手势的应用技巧·····	(103)
第四章 身势及其应用技巧·····	(106)
第一节 头部动作的含义·····	(106)
一、点头·····	(106)
二、摇头·····	(108)
三、抬头·····	(109)
四、低头·····	(111)
五、昂头·····	(112)
六、垂头·····	(113)
七、歪头·····	(114)
八、侧头·····	(115)
九、掉头·····	(115)
第二节 其他身势的含义·····	(116)
一、肩部姿势的含义·····	(116)
二、胸姿含义·····	(117)
三、背势含义·····	(119)
四、腹势含义·····	(119)
五、腰势含义·····	(120)
第三节 身势的应用技巧·····	(120)
一、增加威严的技巧·····	(120)
二、增加自信的技巧·····	(121)
第五章 腿势及其应用技巧·····	(123)
第一节 腿势的研究范围和作用·····	(123)
一、腿势的研究范围·····	(123)

二、腿势的作用	(124)
第二节 常见腿势的基本含义	(125)
一、与坐有关的腿势含义	(125)
二、与站有关的腿势含义	(130)
三、与走有关的腿势含义	(132)
四、其他协同腿势的含义	(133)
第三节 消极性腿势及其解除技巧	(135)
一、消极性腿势的含义	(135)
二、解除消极性腿势的意义	(136)
三、消极性腿势的解除技巧	(137)
 第六章 界域及其应用技巧	 (141)
第一节 界域的一般理论	(141)
一、界域的概念	(141)
二、界域的种类	(142)
三、个人空间的范围	(144)
四、界域的特点	(146)
第二节 界域的作用	(148)
一、保护心理安全	(148)
二、表示社会权力地位	(149)
三、显示人际关系	(150)
四、影响人际关系	(151)
五、判断他人性格	(152)
六、洞察对方心理	(153)
第三节 界域的应用技巧	(154)
一、保护个人领地的技巧	(154)
二、安排座次的技巧	(155)
三、排斥与接纳的技巧	(160)

四、运用空间距离的技巧	(161)
五、布置办公室的技巧	(163)
第七章 服饰及其应用	(165)
第一节 服饰的作用与构成	(165)
一、服饰的作用	(165)
二、服饰的构成	(169)
第二节 着装原则与基本技巧	(174)
一、着装原则	(174)
二、着装打扮的基本技巧	(179)
第三节 服饰语言的辨识	(187)
一、掌握服饰语言的重要性	(187)
二、服饰语言的辨识技巧	(188)

第一章 人体动作语言概述

本章是对全书内容的概括,主要介绍人体动作语言的含义、归属、类别、特点、功能以及研究内容和方法等。

第一节 人体动作语言及其归属

一、人体动作语言的含义

在日常交往过程中,人们通常是利用语言、文字来表达思想,交流、传递信息的。但是,有些情况下,语言、文字不能起到良好的沟通作用,或者不能确切表达人们的意图。例如,在两个使用不同语言和文字的人之间,或在两个不识字的聋哑人之间,语言、文字就无法使他们达到沟通的目的。相反,此时如改用面部表情(如眼神)、手势、身势等人体动作语言,则常会收到意想不到的效果。

利用人体动作语言进行沟通,不仅对使用不同语言、文字的人与只字不识的聋哑人非常重要,而且对于其他人也是十分重要的。因为,人体是一个信息发源地,在一定的场合背景下,也会通过自身的面部表情、手、身、腿的各种姿势以及人体所处位置、衣着装饰等发出一系列含有一定思想内容的信息密码,如果了解了这些人体动作语言的含义,就能真正了解他人的内心世界和真实思想,就能采取相应措施,从而取得良好的沟通效果。

例如,解放战争时期,蒋介石为了占领陕北,消灭解放军,抽调刘戡、董钊部 7 个旅和国民党其他部队共计十几万大军向陕北发

动进攻。当时，我中央机关只有二三百人。经过几天战斗，中央机关被逼到一条水流很急的河边。就在中央机关准备渡河之际，附近的白龙庙方向突然枪炮齐鸣，原来中央警卫部队已与敌人接上了火。著名作家权延赤同志在《掌上春秋》一书中这样描写接着发生的事情：

河边，毛泽东突然停步，好象有点吃惊。

拦河一根大绳，绳头系在河两岸的巨石上。10个战士一组，臂挽臂变成了一个桥墩，稳稳踏在河中，中流站不稳，就借助绳索。桥墩连桥墩，门板搭门板，几十扇门板连接成一座大桥！

毛泽东嘴角抽动一下，眼圈有些湿。

王参谋催促：“请主席过桥！”

毛泽东忽然往旁边一闪：“让我们的战士先过。”

“请李德胜同志先过！”河中的“桥墩”发出宏亮的呼声。

周恩来快步上桥，向河中的“桥墩”频频点头，招手致意，迅速走一个来回，然后对毛泽东说：“主席，不能再等了，你不先过，战士们是不会过的。不要叫河里的战士泡的太久。”

“请李德胜同志先过！”河里的呼声又起，一阵接一阵，连续不断。河滩上的干部战士也发出了呼唤。

毛泽东眼里漾起泪花，目光从河心掠过，扫过河滩，从李银桥脸上滑过……向“大桥”走去。

这段文字就很有说服力地说明了三个问题：

第一，在敌军眼看就要追上时，通过河边毛泽东的“突然停步”、“抽动的嘴角”、“湿润的眼圈”和“忽然往旁一闪”的动作，以及“让我们的战士先过”这感人肺腑的语言，充分表达了主席此时复杂的内心世界以及热爱战士、热爱革命事业、始终把他人放在第一位的高尚品质。同时，通过河滩上干部战士迟迟不愿过河、坚持让

主席先过的行为,也充分反映了我们战士、干部对主席的无限热爱。

第二,通过周恩来的“快步上桥”,向河中的“桥墩”“频频点头”、“招手致意”及“迅速走一个来回”等动作,反映了此时的周恩来对河中战士的关切心情和对毛泽东同志安全的关心,进一步说明了周恩来的高贵品质。

第三,这段文字还说明周恩来对人体动作语言研究所表示的含义有着高超的理解和运用能力。如果当时周恩来没有通过主席和战士的身体动作看透他们的心思,就不能采取有效的办法。主席就会与战士为谁先过河而僵持不下,中央机关就会有被敌军追击的危险,正因为周恩来是一位熟谙人体动作语言的专家,及时灵活地使用自己的身体动作语言进行沟通,才使问题得以解决,使部队免遭损失。

总之,所谓人体动作语言,就是人们在交往过程中,通过自身动作而发出的、能够表达或掩饰其真实情感、思想和意图,并具有一定意思的信息密码。

二、人体动作语言的归属

在社会生活中,人们是离不开交际的,而要有效地进行交际,又离不开情感的沟通。通常,人类情感沟通主要有两种形式。

语言沟通 语言沟通是指通过口头或文字表达来进行的人际沟通。语言沟通是人类情感沟通的主要形式。

非语言沟通 非语言沟通是指不用口头或文字表达而进行的人际沟通。如利用标志等。非语言沟通是人类情感沟通的辅助形式。

人体动作语言因借助于人体动作来进行情感沟通,因此,它属于非语言沟通的范畴。

三、我国人体动作语言的研究状况

人体动作语言是一种伴随性语言。它借助于人体动作,并随着人体动作的产生、发展而发挥作用的。可以说,自从有了人类,就有了人体动作语言。

例如,原始社会,人们主要以打猎为生。为了不惊动猎物、并使同伴协同行动,人们就不得不打手势,或递眼神来传递信息。后来,随着社会的发展、人类的进步,人体动作语言也越来越重要了。据有关资料介绍,一个信息的传递,常需要借助于 7% 的口头表达, 38% 的语调、音调和 55% 的人体动作来完成。为了验证其正确性,伯成泰尔教授对此曾专门进行了研究,结果所得结论与资料所载基本吻合。

我国是世界上应用和研究人体动作语言最早的国家之一。《论语·颜渊》中就有孔子要其弟子善于察颜观色的记载。《孟子·离娄》中也有“存乎人者,莫良于眸子”的说法,告诉人们观察他人,最好的办法是看其眼睛。后来,经过我国历代劳动人民的不断实践,许多人体动作语言所表示的含义,都被概括成形象简短的句子,得以留传下来。如关于头,就有摇头反对、点头同意、垂头丧气等。关于手,就有挥手告别、招手示意、握手言和、摇手反对等。只要我们一看见这些动作,就能马上知道其含义。另外,对于其他一些人体动作,我国人民也将其含义形象地描述下来,并分门别类地用于不同的场合,以揭示人们的心理世界。仅人的脸、面就有多种描写。如,满面春风、喜笑颜开、和颜悦色、眉飞色舞等是专门用来揭示人高兴、喜悦心情的;愁眉苦脸、愁眉不展、愁眉锁眼、面带愁容等专门用来揭示人们忧愁、烦恼心理的;怒容满面、横眉冷对、横眉怒目、佛然作色、面红耳赤等是专门用来揭示人们愤怒、生气的心情的;而面无人色、目瞪口呆、大惊失色、面如土色、张口结舌等,专门用来揭示人们惊恐、害怕情绪的。另外,还有专门揭示人们内

心羞愧、为难等面部描述性词语,如汗颜无地、脸有难色等。通过观察人的面部表情,我们就能揣测出其内心真实情感。可以说,对于人体动作,上自头部,下自脚下,我国都有十分广泛的研究。

不仅如此,我国对人体动作语言的研究也非常深入细致。例如笑,在英国、美国,仅有微笑(smile)、傻笑(smirk)、得意的笑(chuckle)、格格的笑(giggle)、大笑(laugh)等少数几种;而在我国就有微笑、欢笑、艳笑、嘲笑、大笑、苦笑、狞笑、恶笑、淡笑、惨笑、痴笑、呆笑、傻笑、高笑、耻笑、奸笑、淫笑、媚笑等十多种,如果再加上无声的笑、甜蜜的笑、诡谲的笑、似笑非笑、皮笑肉不笑等,那就更多了。又如哭,英国、美国仅有哭泣(cry)、流泪(shed tears)、啜泣(weep)、呜咽(sob)等几种;而在我国就有大哭、痛哭、嚎哭、哀哭、偷哭、掩面而哭、抽泣、啜泣、呜咽、流泪等十多种。

但是,由于种种原因,我国却迟迟没有把人体动作语言的研究成果系统地总结出来,并著书立说,结果被里亚斯、戴斯蒙·英里斯、朱利叶斯·法斯特、霍尔等几位外国学者抢在了前边。近几年,我国学者经过不懈地努力,适合我国国情的人体动作语言专著才得以相继出版。我们相信,随着改革的深入、人们社会交往的进一步扩大,我国的人体动作语言研究将会进一步得到发展。

第二节 人体动作语言的特点和研究内容

一、人体动作语言的类别

人体动作语言可以分为两类:

(一)动态人体动作语言

动态人体动作语言,可简称为动态人体语,是指需经人体的面部表情或手、身、腿等动作变化,方能表达思想感情的人体动作语言。如人高兴时的眉开眼笑、手舞足蹈;忧愁时的愁眉不展、沉默寡

欢;愤怒时的怒容满面、咬牙切齿;惊恐时的张口结舌、手足无措等均属于此类。

(二)静态人体动作语言

静态人体动作语言,可简称为静态人体语,指根据人身所处的社交地理位置的距离大小和指向以及穿着等情况来表达内心情感、态度的人体动作语言。如支持或赞成他人观点、意见时,会缩小与他人的距离;反对或不赞成他人观点、意见时,会扩大与他人的距离。喜欢某人时,会主动接近他,并面向着他;厌恶某人时,会自动离开他,并背向着他。心情高兴、喜悦时穿衣服会讲究点;心情不好、沮丧时穿衣服会随便些。

二、人体动作语言的特点

人体动作语言做为非语言沟通的主要形式,具有差异性、真实性、多义性的特点。

(一)差异性

人体动作的差异性有三层含义:

1. 同一个意思,在不同的民族、不同的地区或不同的场合,会有不同的表达方式。例如“6”,通常是用伸开拇指和小指来表示,但在证券交易时,却只伸出大拇指即可。同是否定,既可以用摇头表示,也可以用摇手表示。同是欢庆胜利,中国人通常用振臂欢呼或燃放鞭炮来表示;而西方人却是伸出食指和中指形成“V”来表示。

2. 同一个意思,不同性别的人会有不同的表达方式。如同是高兴、喜悦,男子可能会跳、会舞、会发狂;女子可能不露声色、暗中欢喜。同是悲痛,男子可能嚎啕大哭,喊爹叫娘;女子可能低声抽泣、泪如溪流。同样是表示爱,男子会热情粗犷、情不自禁;而女子则可能表现得含蓄婉转、情感细腻。

3. 同一个动作,人们会有不同的理解。这种理解上的差异性,不仅表现在不同的人身上,而且也会表现在同一个人身上。