

(美) 法斯特 著
乐 夫 译

论行为

—行为语言的奥秘

● 心理与人生译丛 ·

陈而泰 主编



成都科技大学出版社

·心理与人生译丛·

论行为

——行为语言的奥秘

〔美〕 法斯特·著

乐夫·译

成都科技大学出版社

一八九八·二·二十

论 行 为 ————— 行为语言的奥秘

主 编: 陈 尔 泰
著: (美) 法斯特
译: 乐 夫
责任编辑: 陈 智 华
装帧设计: 陈 尔 泰
出版发行: 成都科技大学出版社
经 销: 四川省新华书店
印 刷: 峨眉电影制片厂印刷厂

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 7.75

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数: 1—100,000册 字数: 167千

ISBN7-5516-0235-9/C·7

定价: 2.50元

(3A 084/4/0

前 言

我们的身体不懂如何撒谎。

社会学家发现身体的行动，本身能发出讯号，这种讯号能扩大或否定口语的表情。这一门新兴的非口语沟通科学，称为行为解析学，它正在阐明身体行为反应大部分隐藏着的想法这件事实。

有些我们用来传达讯号的举止是大家都知道的：吊起眉毛表示惊奇，紧紧握手表示信赖，轻叩两脚表示紧张。到目前为止，对于有人把手搁在我们肩上的真正感受，知道得还尚有限：我们会表示愉快还是加以提防？跟一个人接触会使他对你更感亲切还是更加疏远？

行为解析这门科学替人类在互相了解方面增加了一个新的层次。行为语言使我们成为一个更有知觉力的人，在种种人际关系上，你都会受到它的影响。

孙子说，“知己知彼，百战不殆。”人与人间的关

系发展到今日，已经愈见复杂了，为了改善人们相互间的紧张关系，我们不但要控制自己的行为，还得了解别人的行为。若做得恰到好处，你的人际关系将获得成功。做得不好，你的一生将遭到不应有的失败。因此，对于行为语言的了解和学习，实在是我们的当务之急。

3/20 8/11

出版絮语

在当今世界上，有关心理学问题的研究取得了引人瞩目的成就。为了加强中外文化的交流，满足国内广大读者的需求，本社推出这一套“心理与人生译丛”。

《论强者——强者的诞生》、《实现者——操纵者的抉择》、《洞察者——突破与沟通》一问世，就引起极大反响，深受读者欢迎，畅销不衰，很多报社高度评价，极力向读者推荐介绍，称它生动有趣，别具一格，有实用性，肯定它能给予我们启示和信念等。为了不辜负读者厚望，我们将陆续出版此丛书的姊妹篇《论幽默——幽默就是力量》、《论行为——行为语言的奥秘》、《论成长——断脐带做大人》、《论逆境——逆境中的思考》、《论失落——超越失落的危机》、《论情感——情感与人生》等。

这套丛书广泛涉及人生哲理，人际关系，人与社会各层面，能给你个人生活、家庭、社会生活提供有趣又有价值的指引。本书尽量做到行文流畅，通俗生动，熔知识性趣味性于一体。使你汲取知识、扩展视野、开启新观念，在人生旅途中取得更大成功。

由于文化背景，民族传统和社会心理的殊异，希望读者在阅读中能注意到这个特点。

最后，因水平有限，在出版中难免有不妥之处，敬请批评指正。

目 录

前 言

第一章 行为传达了讯号 (1)

解析行为的科学
发自无意识的新信号
如何分辨少女的行为语言
适当的接触
由寂寞而产生的触摸

第二章 从动物的领域感说起 (13)

象征性的搏斗
语言可以遗传吗?
领域的必要性
一个人需要多少空间?

第三章 我们如何支配空间 (27)

属于你的空间
领域学

礼貌的及一般的空间
处理空间的方法因文化而异
西方人对空间的观点

第四章 空间受到侵犯时 (49)

保护身体区域
看出对方地位的方法
如何做个领导者
不容侵犯的空间
空间与个性的关系
性别和非人
礼节与座位

第五章 人类常戴的假面具 (73)

虚伪的笑容
除掉假面具
无法卸除的假面具
不把别人当人看待的时候
被虐待狂与虐待狂
如何卸除假面具

第六章 接触的奇妙境界

(91)

来，握住我的手
有缺陷的假面具
你的行为代表你的感觉
如何打破隔阂
没有声音的鸡尾酒会
为了健康之故我们应该玩游戏

第七章 爱情的无声语言

(111)

姿势、眼神和追求
可否一亲芳泽
面子很重要吗？
弄清楚交往的性质

第八章 姿态、举止和示意

(127)

求救的呼声
你的举动表示什么？

不同的场合，不同的举止
行动与信号
举动与表象
姿态的运用
家庭行为的三条线索

第九章 眼色、眨眼和瞌睡眼 (159)

不人道的盯视
注视的时间
处境尴尬的眼睛
睡眠
不同的文化造成不同的眼神
注视时间的分析
注视的限度

第十章 行动的顺序 (181)

腿也能说话吗？
行为语言入门
解析因子的分类
行为解析与文化

跟着领袖做

第十一章 行为语言的使用

(203)

让我们对动物说话
静寂世界的表征
行为语言可用于心理治疗
捏造的行为语言
总结

第一章

行为传达了讯号

(The Body is the Message)



解析行为的科学

(A Science Called Kinesics)

近年来新兴了一门很有趣的学问，我们称它为“行为语言”。在科学研究及写作方式上，一般称它为“行为解析学”。行为语言的基础，建立在行为所表达的讯号上。因为它还是一门新兴的学问，所以研究它而成一家之言的人，还是屈指可数的了。

临床研究的结果告诉我们，人的行为所表达的语言，往往与口头上表达的意思不甚一致。例如，一个女孩告诉精神病医生说她爱她的男友时，却摇着头，在潜意识里，她否定了这件事。

行为语言也使我们得以了解，一个家庭里各成员的

行为传达了讯号

相互关系。如果第一个交叉双腿而坐的是母亲，而其余的人也跟着这种方式就坐，虽然他们并不刻意地学着这么做，但我们已可以由这种动作得知，这位母亲在家庭中是居于领导的地位。事实上，她会在语言上，以征求丈夫或儿子的意见，来否定这个地位，但这一连串的动作，已对了解行为语言的人传达了一个讯号：她是一家之主。

发自无意识的新信号

(A New Signal from The Unconscious)

心理学教授海斯博士在最近召开的美国医学催眠学会会议上，提出了他在行为解析学上的新发现。他说，人们看到了动心的事物，瞳孔就会无意识地放大。若懂得这其中的道理，在你玩牌时，对你将会有所帮助。如果你的对手瞳孔放大了，你可以判断他掌握着一付好牌。一般人不知道利用这种方法来了解对方，就象不了解自己，而在无意间泄漏了自己的好牌一样。

海斯博士发现，一个正常的男人看见裸体的女性时，他的瞳孔放大为平常的两倍。

海斯博士并且把这个新发现的原则，使用到电视的

商业广告上。他挑选了一批观众作试验，当这些人看到商业广告时，把他们眼部表情拍摄下来。从这些照片所显示的，能够使瞳孔放大的广告，其效果一定最大。

行为语言包括了身体部分或全部的任何反射或非反射之动作。这些动作传达了一个人的某些讯息给外在世界。

要了解这种无声的语言，分析学家常注意个人所处的文化和环境之差异。就一般的情形来说，如果不熟悉行为语言在文化上的差异，往往会误解对方传达出来的讯号。

如何分辨少女的行为语言

(How to Tell the Girls Apart)

艾伦是一个住在小镇上的少男，常常去拜访住在城里的泰德。这天晚上，他在前往泰德家参加盛大的鸡尾酒会的半途中，忽见一个可爱的黑发女郎正穿过街道走过来，她蹒跚地走在他的前面。艾伦跟在她的后面，被她毫不掩饰的走路姿态迷住了。如果说艾伦接收到了她传达给他的非口语讯号，那就是发自她走路的姿态！

他跟了她一段距离，确定那女孩已经知道有人跟

踪，而她走路的姿态并没有改变。艾伦很有把握地认为这是要他再接再厉的信号。

最后来到一处亮红灯的十字路口，艾伦鼓起勇气追上那女孩，以他最讨人欢喜的笑容向她打个招呼，“嗨”。

出乎意料的，这女孩扭转愤怒的脸，朝他咬牙切齿地说，“你再也不走开，我要叫警察了。”绿灯亮时，女郎扭着腰扬长而去。

艾伦红着脸楞在那儿发窘。他匆匆地赶到泰德的寓所，舞会已经开始了。泰德替他弄了一杯饮料，他就把这件事告诉了泰德，泰德大笑着对他说“小伙子！你找错对象了！”

“可是，真该死，泰德——在我们镇上，一个女孩子除非想惹人注意，根本不会这样走路啊！”

“这附近住的大多是西班牙后裔。无论她们的动作看起来多么招摇，可都是严肃而又规规矩矩的女孩子。”泰德解释着。

这就是艾伦不了解文化差异而发生的误会。在西班牙语系的国家，女孩子外出时总有人陪同，加上他们的社会规范十分严格，就是走起路来风情万端也不会惹上麻烦。事实上，艾伦认为是在招引他的那种走路姿态，