


在任何场合，你都可以大方、
得体、潇洒自如

妙用 肢体语言



行为语言自我训练

欣悦 / 编著

 中国纺织出版社

2

妙用 肢体语言


→
**行为
语言自我训练**

欣悦 / 编著

H026.3

89



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

妙用肢体语言/欣悦编著. —北京:中国纺织出版社,
2003.6

ISBN 7-5064-2556-4/H·0069

I. 妙… II. 欣… III. 身势语—青年读物 IV. H 026.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006760 号

责任编辑:王学军
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号
<http://www.c-textilep.com>
e-mail:faxing@c-textilep.com
邮政编码:100027 电话:010-64160816
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2003年6月第1版第1次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:12.75
字数:275千字 印数:1—6000 定价:22.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

在与他人交往或办事之中,由于自己某些举止行为不当而蒙受损失的人很多,轻者遭世人嫌弃,令人们避而远之;重者遭受上司鄙视,失之仁途。可见,无论是社会交际、公司之间的生意甚至是各国之间的外交等方面,肢体的行为语言都有着极高的重要性。

行为语言是人心理随环境产生的一种习惯反映,正所谓:“心者,貌之根,审心而善恶自见。行者,心之表,观行而祸福可知。”人们从走路姿势、握手、坐相、睡相、食相、眼睛、美容及穿衣打扮等行为,可以轻易透视一个人内心活动,借此而判断其个性和欲念。

当今社会由于传播媒体发达和知识的普及,人与人之间交往频繁,个性化突出,拥有良好的非语言行为,能受到别人的认同和称道。如何做到在任何情况下你都可以大方、得体、潇洒自如呢?笔者在对国内外大量相关资料查阅中发现,人的行为语言可以通过学习、教导而改变。

从现在开始做一个让别人喜欢你的人。

记住,你的肢体语言可影响你的一生。

编 者

2003年5月

目 录

肢体语言会说话

第一章 从身体姿势论人	3
一、站姿	3
二、坐姿	8
三、卧姿	21
四、蹲姿	26
五、走姿	27
六、步态	30
七、论食相	31
八、优雅体态练习	42
第二章 你的肢体意味着什么	45
一、微笑	45
二、哭泣	48
三、握手	54
四、亲吻与拥抱	63
五、体触	64
第三章 了解你的肢体动作	67
一、头部动作	67

二、手的动作	70
三、面部语言	76
四、目光交流	80
五、肩的动作	90
六、脚的动作	90
七、下巴的动作	91
八、胸的动作	92
第四章 男女各异的身体语言	93
一、男女有别	93
二、身体语言提示	99
三、最令女性讨厌的男子习惯	101
第五章 肢体语言识真伪	103
一、撒谎者的肢体语言	103
二、肢体语言的真伪	106

客 体 语

第一章 对你的外表进行包装	111
一、服装与服饰	111
二、化妆与发型	135
三、皮肤	143
四、气味	145
五、个人用品的交际作用	146
六、汽车与家具	165
第二章 从卫生习惯看性格	167

一、刷牙	167
二、沐浴	170
三、擦嘴工具	172
第三章 从处理钱币的习惯来看人的性格	175
第四章 家庭主妇购物	179
第五章 从喜爱的运动上判断人	183
第六章 传递爱的信息	185
一、女性的性爱意向	185
二、捕获男人心	186

环境语

第一章 空间观念	193
第二章 地利原则	205

副语言

第一章 沉默是金	211
第二章 “对不起,我没有听懂”	213
第三章 非语言声音	215
第四章 与人交谈的行为语言	217
一、表现出专心听讲的姿态	217
二、眼睛应放置那里?	218
三、倾听的姿势	219
四、谈话声调改变时	221

五、当听不清楚时	222
六、避免召唤对方	223
七、服装方面需协调	224
八、对初次见面的人以耳朵听	226
九、避免夹杂英文与专有名词	227

表现语

第一章 二十二种借身体语言达到目的或解决问题的方法	231
第二章 妙用杂辑	243
第三章 国际大融汇(集锦)	249
一、英语国家	249
二、日本	253
三、欧洲	254
四、非洲	254
五、拉美	254
六、其他	255
第四章 出国时身体语言的禁忌	257
一、日常生活中的礼节	257
二、乘飞机、轮船旅行	304
三、用餐	318
四、在饭店里的注意事项	366

肢体语言会说话

第一章 从身体姿势论人

身体姿势无时不存在于你的举手投足之间。优雅的身体姿势是这个人有教养，充满自信的完美体现。除去这些，美好的身体姿势会使你看起来年轻得多，也会使你身上的衣服显得更加漂亮。如果你再善于用你的形体语言与别人交流，定会受益匪浅。

你的身体姿势很能说明你的一切。假如你很消沉或情绪低落，你就会萎靡不振；假如你很疲惫，你就会无精打采；但此时假如你正春风得意，你可能就会“春风满面”，甚至有些“得意忘形”，严重时，会用“手舞足蹈”的行为语言来表达你内心抑制不住的激动。

身体姿势既可以反映出你自己的感觉，也可以影响别人对你的感觉和印象。

一、站姿

1. 站有站相

有很多人不知道怎么才算正确的站姿，因此，站起来很不自然，很不漂亮。

女性的通常站立姿势应该是这样的：抬头，挺胸，收紧腹部，肩膀往后垂；双脚成丁字状，中间间隔1~2个拳宽；前腿轻轻着地，重心全部放在后腿上，站的时候看上去有点儿像字母“T”。因此人们称之为“基本T”或者“模特T”。就好像有一条绳子从天花板把头部和全身连起来，感觉很高，身体都拉起来了，这就是正确的姿势。站起来应该是很舒服的，很大方的。显得总是镇定、冷静、泰然自若。

男士正确的站姿是挺胸，抬头，收紧腹部，两腿稍微分开，脸上带有自信，要有一个挺拔的感觉。男性衰老的站姿是腆肚、驼背、含胸、伸头等。这对于老年人很自然，但对于中青年人，则是早衰的特征。

2. 站相与性格

站姿是由一个人的修养、教育、性格以及身体状况和人生经历决定的，所以它能反映出一个人的方方面面。

特别是站相不仅反映出人物的性格，而且也反映出他当时的内心世界，反映出他对当时环境的想法，甚至能反映出他的职业和身份。我们常常看到人们在看到某个人的站相（不论是真人，还是电视画面，抑或是相片）时，发出一种评价，“他就像一个军人”、“他冰像一个土匪”、“他活脱脱是一个……”等等，因为人们对每种职业和身份的标准站相都有一个自己心目中惯用的标准。有趣的是，每一个人站立在那里时，头脑中都会有意识或下意识地闪过一个要站成什么样子的内容。

在这里，我们不妨列举几种站相，也试着对它进行带有个人色彩的释义，供大家参考。不过，需要说明的是，全世界有

几十亿人，各种站相多的不可胜数。即便是刚刚学会站立的幼儿，他虽不可能对自己的站相有什么明确的认识，但他一次次努力站起来就是一种行为语言；“我要站起来。”因此，站相做为行为语言的组成部分，其含义是不言自明的。

(1) 类型 I

双脚自然站立，左脚在前，左手习惯于放在裤兜里。

这种人的大多数人际关系较为协调，他们从来不给别人出什么难题，为人敦厚笃实。

如果这类人去与客户建立关系，常常是站在客户的立场替客户着想。

这种人平常喜欢安静的环境，给人的第一印象总是斯斯文文的，不过一旦他们碰上比较气愤的事，他们也会暴跳如雷。

(2) 类型 II

双脚自然站立，双手插在裤兜里，时不时取出来，又插进去。

这种人有可能谨小慎微，凡事喜欢三思而后行。在工作中他们最缺乏应有的灵活性，往往生硬地解决很多问题，事后又常后悔。

他们常受把自己关在一个小屋子里，苦思冥想，构筑自己希望的厅堂。抑或正因为如此，他们大都经受不起失败的打击，在逆境中更多的是垂头丧气。

(3) 类型 III

两脚交叉重心在一只脚上，一手托着下巴，另一只手托着这只手的肘关节。

这种人多数是工作狂，他们对自己的事业颇有自信，工作

起来非常专心。废寝忘食对他们来说是家常便饭。

这种人多愁善感，对这个世界充满爱心，具有奉献精神。

这种人很坚强，他们一般不会向人屈服，不会因为重重地摔了一跤，就不再继续往充满泥泞和荆棘的道路前行。

(4) 类型Ⅳ

两脚并拢或自然站立，双手背在身后。

这种人大多在感情上比较急躁，他们经常轰轰烈烈爱一个人，发誓不嫁（娶）人，但如果让他们去经受爱情的长期考验的话，八九不离十，他们可能要成为爱情的逃兵。

这种类型的人与别人一般都相处得也还比较融洽，可能很大的原因是由于他们很少对别人说“不”。

他们在工作中往往不会有什么开拓和创新。他们不是“拍马屁”的高手，甚至他们不知道怎样去“拍马屁”，但他们却经常获得成功，应该说是他们与世无争的态度带来“运气”。

他们的快乐来源于他们对生活的知足，不愿与人争斗。

(5) 类型Ⅴ

双手交叉抱于胸前，两脚平行站立。

这种人不少是叛逆性很强，时常忽视对方的存在，具有强烈的挑战和攻击意识。

我们经常能在电影电视里看到这种姿势，因为他们对对方不屑一顾；我们也经常在周围的人群中看到这种姿势，他们很会保护自己，喜欢打抱不平，因为他们骨子里流的就是不服的血。

在工作中，他们不会因传统的束缚而捆住自己的手脚。这种人的创造能力比其他类型的人发挥得更淋漓尽致，不是因为

他们比其他人聪明，而是他们比其他人更敢于发挥自己的能力。

(6) 类型Ⅵ

双脚自然站立，偶尔抖动一下双脚，双手十指相扣在腹前，大拇指相互来回转动。

这种人的表现欲望特别强，喜欢在公共场合大出风头。如果什么地方要出现游行示威，走在最前面的、扛着大旗的多数就是这种人。

他们大都争强好胜，容不下别人。倘若大家都说太阳是圆的，他们一定会说是方的；如若大家都说是方的，这种人肯定会问大家：“太阳怎么会是方的呢？”

(7) 类型Ⅶ

双手放在腹部，拇指插在腰带里，而且一只脚斜站着。

这是典型的互相打量的姿势，态度可能友善，但气氛却并不轻松。如果是两个人面对面而且两脚牢牢地站着，就很可能发生打斗了。

(8) 类型Ⅷ

解开上身外衣，撩在臀部，双手叉腰。

这是直接挑战的姿势，因为他完全暴露了心脏和喉部，表示无所畏惧。

在上个世纪五十至六十年代，曾经有一位参加过抗美援朝的高炮师长又带着部队参加在越南的抗美援朝。刚到一处，山上他带领参谋们去侦察地形，霎时间美国数百架飞机飞过，众人皆伏地躲避，惟独他以这样的姿势迎着飞来的敌机站着。当人们要他躲一下时，他说：“怕什么？我就是来打它的。”无所

畏惧的那气势令在场官兵无不佩服的五体投地。以致多少年后，他们向笔者形容起这位可敬的将军时，仍是那般绘声绘色。

(9) 类型Ⅸ

把拇指插在皮带或裤兜里是表示挑衅或趾高气扬。

这种站相在美国西部影视片中最常见。不知道真正的西部枪手是不是真的这样在展示他的男子气概，但那些官员却都喜欢用这样的站相来表示自己的行为语言。穿裤子的女性也会使用这一姿势。她们穿裙子里，是用拇指插在裙带或裙子的兜里。

二、坐 姿

1. 坐有坐相

我们经常可以看到有些不礼貌的坐法：有的是两腿叉开，有的是腿在地上抖，要不然就是“二郎腿”跷得太高。无论你穿什么衣服、裤子或裙子，无论你是男士或女士都不能这样做。

女士正确的坐姿是你的腿进入基本站立的姿态，后腿能够碰到椅子，轻轻坐下来。两个膝盖一定要并起来，不可以分开，腿可以放中间或双腿同时歪向一边。如果你要跷腿，两条腿必须是合并的，并且只能是大腿交叉，绝不能将一只腿的小腿放在另一只大腿上；如果你的裙子很短的话，一定要小心盖住。尤其是要经常走动或工作的女士，或者要上高台坐下来的

主礼嘉宾，都不适宜穿太短的裙子。记住：绝不能两脚分开。

男士的膝部可以分开些，但不宜超过肩宽。但不能两脚叉开，半躺在椅子上。

总之，人坐在椅子上可以不时变换一些姿态。但不管如何变，都要端坐，腰挺直，头、上体与四肢应协调配合。

坐相，可以让人们判断其秉性及成府的，但由于现代社交礼仪特别重视，坐相已成为一种礼仪。在某些场所有不适宜的坐相，很容易被人误会而引起反感。

譬如：

(1) 浅坐如仪的人

这种人一看就知生性淡泊，与人无争，或者是服从上级。

一般说来，一个人欲坐下来之时，总会在潜意识中想到：能够立刻站立起来的姿势。心理学称此为“觉醒水准”高的状态。随着这个水准的逐渐下降，腰部就会逐渐地放松，在这种状态之下是不可能立刻站立起来的。不能立刻从坐姿站立起来的状态，也可以解释为：比对方处于更有利地位的表现。

相同的道理，始终浅浅地坐在椅子上面的人，由于“觉醒水准”升高，精神始终处于紧张状态，无形中也表示心理方面居于接受或服从。

(2) 双腿紧闭而坐的人

这种人行为拘谨，也表示谦恭、友好地聆听对方讲话。

(3) 双膝分开远离而坐的人

个性开朗，粗线条作风的人。

(4) 坐时双手交错的人

为人和蔼，处处能为别人设想的人。