

和谐校园文化建设读本

影响一生的 15种肢体语言

伊 咏/编著



吉林出版集团有限责任公司



吉林教育出版社

和谐校园文化建设读本 I

影响一生的 15种肢体语言

伊咏/编著



吉林出版集团有限责任公司



吉林教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响一生的 15 种肢体语言 / 伊咏编著. — 长春 :
吉林教育出版社, 2012. 6
(和谐校园文化建设读本)
ISBN 978-7-5383-8962-3

I. ①影… II. ①伊… III. ①身势语—青年读物②身
势语—少年读物 IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 116136 号

影响一生的 15 种肢体语言

伊 咏 编著

策划编辑 刘 军 潘宏竹

责任编辑 张 瑜

装帧设计 王洪义

出版 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号 邮编 130021)

吉林教育出版社(长春市同志街 1991 号 邮编 130021)

发行 吉林教育出版社(www.jleph.com)

印刷 北京海德伟业印务有限公司

开本 710 毫米×1000 毫米 1/16 13 印张 **字数** 165 千字

版次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5383-8962-3

定价 25.80 元

吉教图书 版权所有 盗版必究

编 委 会

主 编：王世斌

执行主编：王保华

编委会成员：尹英俊 尹曾花 付晓霞

刘 军 刘桂琴 刘 静

张 瑜 庞 博 姜 磊

潘宏竹

(按姓氏笔画排序)





总序



千秋基业，教育为本；源浚流畅，本固枝荣。

什么是校园文化？所谓“文化”是人类所创造的精神财富的总和，如文学、艺术、教育、科学等。而“校园文化”是人类所创造的一切精神财富在校园中的集中体现。“和谐校园文化建设”，贵在和谐，重在建设。

建设和谐的校园文化，就是要改变僵化死板的教学模式，要引导学生走出教室，走进自然，了解社会，感悟人生，逐步读懂人生、自然、社会这三部天书。

深化教育改革，加快教育发展，构建和谐校园文化，“路漫漫其修远兮”，奋斗正未有穷期。和谐校园文化建设的课题重大，意义重大，内涵丰富，是教育工作的一个永恒主题。和谐校园文化建设的实施方向正确，重点突出，是教育思想的根本转变和教育运行机制的全面更新。

我们出版的这套《和谐校园文化建设读本》，全书既有理论上的阐释，又有实践中的总结；既有学科领域的有益探索，又有教学管理方面的经验提炼；既有声情并茂的童年感悟，又有惟妙惟肖的机智幽默；既有古代哲人的至理名言，又有现代大师的谆谆教诲；既有自然科学各个领域的有趣知识，又有社会科学各个方面的启迪与感悟。笔触所及，涵盖了家庭教育、学校教育和社会教育的各个侧面以及教育工作的各个环节，全书立意深邃，观念新异，内容翔实，切合实际。

我们深信：广大中小学师生经过不平凡的奋斗历程，必将沐浴着时代的春风，吸吮着改革的甘露，认真地总结过去，正确地审视现在，科学地规划未来，以崭新的姿态向和谐校园文化建设的更高目标迈进。

让和谐校园文化之花灿然怒放！

本书编委会

目 录

第一部分 我们为什么要研究肢体语言 001

第一章 沟通,仅仅用耳朵听还不够 002

我们的大脑 002

什么是肢体语言 009

倾听需要肢体配合 012

听懂肢体语言 014

怎么观察肢体语言 024

第二部分 影响人一生的 15 种肢体语言 030

第二章 面部篇 031

第 1 种肢体语言:眼 031

第 2 种肢体语言:嘴 048

第 3 种肢体语言:鼻 057

第 4 种肢体语言:眉 061

小知识:国际肢体语言运用集锦 066

第三章 身体篇 071

第 5 种肢体语言:头 071

第 6 种肢体语言:下巴 075

第 7 种肢体语言:臂 079

影/响/人/一/生/的/15/种/肢/体/语/言 001

第 8 种肢体语言:手	090
第 9 种肢体语言:躯干	108
第 10 种肢体语言:腿	117
第 11 种肢体语言:足	124
小知识:国际交往中肢体语言禁忌与礼仪	130
第四章 动作篇	135
第 12 种肢体语言:站	135
第 13 种肢体语言:坐	141
第 14 种肢体语言:行	150
第 15 种肢体语言:卧	153
小知识:四种不同的握手	154
第三部分 小细节看性格	157
第五章 我可以更了解你	158
细节动作透露的重要信息	158
从吃喝读懂对方	167
从卫生习惯看对方性格	179
道具传递个人性格	184
从声音与声调了解对方	197

第一部分

我们为什么要研究肢体语言

第一章 沟通,仅仅用耳朵听还不够

我们的大脑

人类的大脑

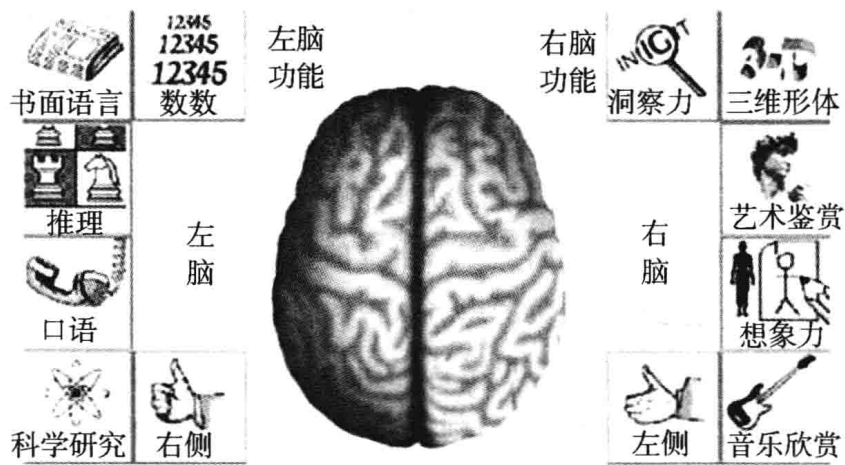
21 世纪是“脑科学的世纪”,关于大脑功能的研究,是现代科学最深邃的课题之一。人脑的平均重量仅有 1.4 千克,但由 140 亿个神经细胞组成的大脑是人体中最复杂的部分,也是宇宙中已知的最为复杂的组织结构。大脑是人体的神经中枢,人体的一切生理活动,包括脏器的活动、肢体的运动、肌体的协调、感觉的产生以及说话、识字、思维等,都是由大脑支配和指挥的。大脑的复杂性,还在于神经细胞在形状和功能上的多样性,以及神经细胞结构和分子组成上的千差万别。人类对自身的认识经历着漫长而痛苦的过程,仅在认知自己的大脑左右半球问题上,就花了 200 年的时间。

在 19 世纪前,人类对左脑与右脑的差异几乎一无所知。对失语症的研究使人类认识到了左脑和右脑的区别,这就是著名的布洛卡分脑区实验。1816 年,法国医生布洛卡偶然碰到了一位失语症病人,此人患病后不能用语言表达自己的思想。但检查表明,他的听觉器官和发音器官完好无损。患者过世后被解剖时,布洛卡发现,患者左额叶组织有严重病变,为此他写出了轰动科学界的论文——《人是用左脑说话》。真正确立左右脑分工的观念,开始于 20 世纪 50 年代美国加利福尼亚州一名教授斯佩里博士做过的一个著名实验。从 1952 年至 1961 年 10 年中,斯佩里用猫、猴子、猩猩做了大量的割裂脑实验。从 1961 年开始,斯佩里把“裂

脑人”作为研究大脑两半球各种机能的研究对象，长时间进行了一系列的实验研究。斯佩里博士切断严重癫痫病患者的位于左右脑连接部的脑梁，然后挡住其左视野，在其右视野放上画或图形给患者看，患者可以使用语言说明图形或画上的东西是什么。可是，如果在左视野显示数字、文字、实物，哪怕是读法很简单，他也不能用语言说出它们的名称。通过实验，人的两脑分工越来越清楚，右脑支配左手、左脚、左耳等人体的左半身神经和感觉，而左脑支配右半身的神经和感觉。左脑主要完成语言的、逻辑的、分析的、代数的思考认识和行为。而右脑则主要负责直观的、综合的、几何的、绘图和思考认识和行为。左脑善于语言和逻辑分析，长于抽象思维和复杂计算，但刻板，缺少幽默和丰富的情感。右脑善于非语言的形象思维和直觉，对音乐、美术、舞蹈等艺术活动有超常的感悟力，空间想象力极强，充满激情，感情丰富，有人情味。由于这一杰出的贡献，1987年，斯佩里荣获了诺贝尔医学生理学奖。大脑两半球功能不同的科学论断得到了医学界、心理学界的广泛认可。此后对左右脑研究除神经外科外，其他领域也开始了正式研究，人们开始产生了右脑革命的观念。

由上述的割裂脑实验得知：左半脑主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感（视、听、嗅、触、味觉）等，思维方式具有连续性、延续性和分析性。因此左脑可以称作“意识脑”“学术脑”“语言脑”。右半脑主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视知觉、美术、音乐、想象、灵感、顿悟等，思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。斯佩里认为右脑具有图像化机能，如企划力、创造力、想象力；与宇宙共振共鸣机能，如第六感、透视力、直觉力、灵感、梦境等；超高速自动演算机能，如心算、数学；超高速大量记忆，如速读、记忆力。右脑像万能博士，善于找出多种解决问题的办法，许多高级思维功能取决于右脑。把右脑潜力充分挖掘出来，才能表现出人类无穷

的创造才能。所以右脑又可以称作“本能脑”“潜意识脑”“创造脑”“音乐脑”“艺术脑”。



悟性和灵性的左右脑分工

图1 左右脑分工

大脑有左右两半部分，各有不同的功能，并以不同的方式处理信息。这就是操纵语言、具有逻辑思维功能的左脑和具有非逻辑功能、产生直观、形象、想象、思维的右脑。人的左脑主要从事逻辑思维，左脑具有语言功能，擅长逻辑推理，主要储存人出生以后所获取的信息。左脑用语言来处理信息，把进入脑内看到、听到、触到、嗅到及品尝到（左脑五感）的信息转换成语言来传达。左脑主要控制着知识、判断、思考等，和显意识有密切的关系。左脑模式是象征的、抽象的、时间性的、理性的、数据的、逻辑的、线性的。我们日常生活用得最多的就是左脑，因此又将其称为“现代脑”。左脑具有语言性、分析性、推论性、部分性、意识性、时间性、连续性的特征。

左脑是人的“本生脑”，储存的信息一般是我们出生后所获得的，记载着人出生以来的知识，管理的是近期的和即时的信息。在左脑反复得到强化的信息最终转存在了我们的右脑，而右脑继承了我们祖先的遗传因子，是祖先智慧的代言人。因此我们又将右脑称为“祖先脑”，储存从

古至今人类进化过程中的遗传因子的全部信息，很多本人没有经历的事情，一接触就能熟练掌握就是这个道理。右脑和潜意识有关，控制着自律神经的一部分，与宇宙波动共振等，具有形象思维能力，但不具有语言功能。右脑是将收到的信息以图像处理，瞬间即可处理完毕，因此能够把大量的资讯一并处理（心算、速读等即为右脑处理资讯的表现方式）。一般人右脑的五感都受到左脑理性的控制与压抑，因此很难发挥已有的潜在本能。然而懂得活用右脑的人，听音就可以辨色，或者浮现图像、闻到味道等。心理学家称这种情形为“共感”。右脑模式是综合的、真实的、类似的、非时间的、非理性的、直觉的、整体的，具有非语言性、关联性、直观性、无意识性、空间性、全体性、同时性的特征。右脑主要从事形象思维，是创造力的源泉，是艺术和经验学习的中枢。人的大量情绪行为也被右脑所控制，人的本能也属于右脑控制。右脑的信息来源渠道：一是人出生后凭直观感受直接摄取的；二是经过左脑反复强化的信息转存的；三是祖先所经历的人和事经过浓缩后遗传下来的。右脑存储的信息包含了 500 万年来祖先所经历的人和事，其潜能相当于左脑的 10 万倍。开发智能首当其冲的任务是发掘右脑的潜能。日本著名右脑专家春山茂雄形象科学地把左脑称为包含感情的“自身脑”，把右脑称为继承祖先遗传因子的“祖先脑”。

咬一下嘴唇并不费时，只需要一秒钟，做一下吧。然后摸一下你的耳朵，最后，抚摸一下你脖子的后面。这些动作都是我们一直在做的。你可以花点时间观察一下周围的人，你会发现他们也经常做这些动作。

可曾想过他们为什么做这些动作？又可曾想过你为什么会做这些动作？这些问题的答案就藏在一个密室里，即我们大脑的边缘系统。一旦我们找到了答案，我们就能自如地破译身体语言了。所以，让我们来近距离地看一看这个密室吧。

大脑的边缘系统

在研究肢体语言的过程中,我们将重点放在大脑的边缘系统上,因为它在肢体语言表达中扮演了重要的角色。但是,我们也会使用新皮质大脑来分析周围人的边缘反应。

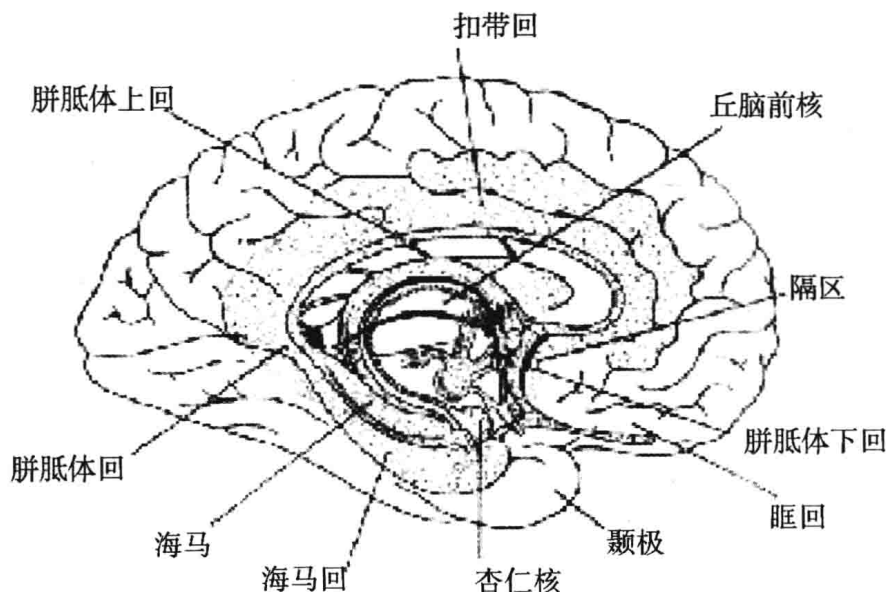


图2 大脑的边缘结构

在今天,人们多只对左右脑的开发有所了解,对大脑边缘系统的认识还较少。植物神经的最高中枢——大脑边缘系统,主要功能为嗅觉、内脏、自主神经、内分泌、摄食、学习、记忆等等。人的情绪主要受大脑边缘系统的调节,大脑边缘系统同时调节内分泌和植物神经的功能,人的心理因素可通过大脑边缘系统和植物神经影响胰岛素的分泌。边缘系统是大脑皮层的周边部位及皮层覆盖的一系列互相连接的神经核团,管理着学习经验、整合新近与既往经验,同时为启动和调节种种行为和情感反应的复杂神经环路中重要的一部分。大脑边缘系统属于大脑旧皮质,除了与快乐、悲伤、喜欢、讨厌等情绪反应以及记忆形成密切关系之外,也关系到动物本能的行动和内分泌系统、自律神经系统。故边缘系

统又叫“内脏脑”，也一度被称作“情绪脑”。大脑边缘系统有两个神经组织，即杏仁核与海马，杏仁核关系着情绪的表现，海马区与记忆有关。大脑的边缘系统活动与内脏的机能调节的关系至为密切。植物性神经系统许多功能活动的高级中枢位于边缘系统内。所有这些结构的中心是下丘脑。下丘脑包括许多重要神经核团，对血压、体温、摄食、水平衡、内分泌等的调节都具有重要影响。一般认为，边缘系统对于心血管活动的影响是通过下丘脑等实现的。近年来发现，边缘系统中有一些神经元本身即是某种极为敏感的感受器。

为什么我们将重点放在大脑的边缘系统呢？这是因为它对我们周围世界的反应是条件式的，是不加考虑的。它对来自环境中的信息所做出的反应也是最真实的。边缘系统是唯一一个负责我们生存的大脑部位，它从不休息，一直处于“运行”状态。另外，边缘系统也是我们的情感中心。各种信号从这里出发，前往大脑的其他部位，而这些部位各自管理着我们的行为，有的与情感有关，有的则与我们的生死有关。

这些边缘的生存反应不仅可以追溯至我们的幼年时代，同样可以追溯至人类远祖时代。它们是我们神经系统中的硬件，很难伪装或剔除——就像我们听到很大的噪声时试图压抑那种吃惊的反应一样。所以，边缘行为是诚实可信的行为，这已经成为了公理。这些行为是人类的思想、感觉和意图的真实反映。

在理解边缘系统是如何运作的过程中，我们探讨了三种最关键的生存功能及其相关联的行为。

僵持反应：过度自控、压抑克制、静止不动。

逃跑反应：保持距离、阻挡行为、愁眉苦脸。

战斗反应：侵犯进攻、威胁恐吓、轻蔑无礼。

至今为止，我们还有一点没有提到的是边缘系统的反应程度和力度。从很大程度上来说，反应的程度和力度是由我们感觉到的刺激的重

要性来决定的。假设我们在公园里漫步,与一只迷路的家猫不期而遇,边缘系统的刺激则微乎其微,因为这个小动物不足以对我们构成重大的威胁。而相反,如果我们遇到的是一头逃出笼的老虎,那么我们原始的生存机能就会爆发,边缘系统就会导致我们先吓呆,僵住不动,接着有必要则拔腿就跑,甚至和老虎来一场生死搏斗。

这里有一个例子。事情发生在1999年12月。当时,美国海关截获了一名被称作“千年轰炸者”的恐怖主义分子。入境检查时,海关人员发现这名叫阿默德的人神色紧张且汗流不止,于是勒令他下车接受进一步询问。那一刻,阿默德曾试图逃跑,但是很快就被抓住了。海关人员从他的车里搜出了炸药和定时装置。阿默德最终供认了他要炸毁洛杉矶机场的阴谋。

神色紧张和流汗正是大脑对巨大压力固有的反应方式。由于这种边缘行为是最真实的,海关人员才能毫无顾虑地逮捕阿默德。这件事说明,一个人的心理状态会反映在肢体语言上。

大脑的第三部分加入颅顶的时间较晚,因此被称作新皮质,即新大脑。这部分脑负责高级认知和记忆,因此也被称为思考大脑。正是这部分大脑将我们与其他哺乳动物区分开来,也正是这部分大脑让我们登上了月球。不过,它也是大脑中最不诚实的部分,因此它也被称为“爱说谎的大脑”。我们的这部分大脑会行骗,而且经常行骗。

让我们再来回顾一下前面的案例,边缘系统会强迫那个恐怖分子在接受询问时大量出汗,但是新皮质大脑却非常擅长让他隐瞒自己的真实情绪。它可以“教唆”这名犯罪分子在接受询问时说出“我的车上没有炸药”之类的话,虽然这完全是假话。新皮质大脑会让我们夸奖朋友的新发型,尽管我们内心里非常不喜欢;或者,它能帮助一个人作出非常令人信服的陈述,如“我绝对没有先出手伤人”,而事实可能并非如此。

什么是肢体语言

肢体语言又称身体语言，是指经由身体的各种动作，从而代替语言借以达到表情达意的沟通目的。广义言之，肢体语言也包括面部表情在内；狭义言之，肢体语言只包括身体与四肢所表达的意义。

谈到由肢体表达情绪时，我们自然会想到很多惯用动作的含义。诸如鼓掌表示兴奋，顿足代表生气，搓手表示焦虑，垂头代表沮丧，摊手表示无奈，捶胸代表痛苦。当事人以此肢体活动表达情绪，别人也可由之辨识出当事人用其肢体所表达的心境。

什么是非语言交流

非语言交流通常指用非语言行为或身体语言交流，它是传递信息的一种方式，这一点与口头语言一样，不同的是它是通过面部表情、手势、身体接触（触觉学）、身体移动（人体动作学）、姿势、服饰、珠宝、发型、文身，甚至语调、音色及个人声音的音量（而不是讲话内容）等传递信息的。60%—65%的人际交流属于非语言行为。

非语言交流能够反映一个人真正的思想、感觉和意图。正因为如此，很多时候，当人们提及非语言行为时都会使用“告诉”一词。人们常常会忽略自己的非语言交流行为。

其实，身体语言比任何话语都诚实。曾经的一起抢劫案告诉了我们这一点。一名年轻的犯罪嫌疑人被抓来审讯，他的供词听起来十分有说服力，而他的故事也似乎合理。他声明，自己从未见过受害者，下班后他沿着村里的主路前行，然后左转，最后径直走回家。警察快速记下了他的供词，最后，通过观察录口供时的录像发现了破绽。警察发现，当他说到左转和回家时，他的手打了个向右的手势，正好指向犯罪现场。如果不是仔细观察录像，警察不可能抓住他的这一破绽——即言语（左转）和非语言行为（向右的手势）的不一致。看到这个手势后，警察立刻确定这

个人在说谎。于是,过了一会儿,警察再次与他展开较量,最终他不得不认罪。

不会伪装的肢体语言

研究者通过大量的调查认为,无声信号传达出的交际效果是有声语言的5倍。当你的体语与有声语言二者不一致的时候,人们往往注重于无声信息,而对有声信息就不那么理会了。

著名的精神分析学家弗洛伊德曾发现,有个病人在有声有色地讲述她的婚姻是如何如何幸福时,却下意识地将她手指上的订婚戒指在手指上滑上滑下,医生根据她的体语耐心询问,病人最终讲出了自己生活中的苦闷和种种的不如意。很显然,行为透露了这个病人无声的体语与有声语之间的矛盾。

人们经常提出这样一个问题:一个人是否能伪装自己的身体语言?

心理学家的回答是:“不能。”

心理学家认为肢体语言大都发自内心深处,极难压抑和掩盖。例如,做了亏心事或偷了东西的人总显得心神不定、六神无主或鬼头鬼脑;听到好消息时,脸上总要露出笑容;听到批评时,脸色总会显得很不自在;说谎时,总怕看着对话者的眼睛;激动时,总要手舞足蹈;发怒时,总要青筋暴起,或双拳紧握、咬牙切齿。这些事实不难证实肢体语言的可靠性。因此,若想分辨人心的真伪,应首先注意观察他的肢体信号,因为只有肢体信号才能显露出一个人的真实思想。

肢体语言不易伪装,原因在于当一个人的大脑进行某种思维活动时,大脑会支配身体的各个部位发出各种微细信号,这是人们不能控制而且也是难以意识到的。

研究者认为:在语言的表达中,一种渠道的可靠性与对它的自觉控制力的大小是成反比变化的。在所有的语言表达之中书面语言是最有时间推敲和修改的,因而也就可能是可信度最低的一种渠道,也是最容