

小笨熊 动画

国家文化产业示范基地倾力打造

珍实汇

FBI

教你破解 身体语言

FBI JiaoNi PoJie ShenTi YuYan

崔钟雷 主编

心随手动 相由心生 翩翩风度 逸态横生

人与人之间交流沟通时，可以凭借对方的身体语言来探知彼此内心的秘密，语言可以伪装，但身体语言却能真实地体现人的想法。因此，解译人们的身体语言密码，可以更准确地认识自己和他人。

像FBI般洞察一切

关注每一个身体细微的动作

不经意间做出的动作是心灵最真实的反应

寻找真相，破译身体语言的密码

黑龙江美术出版社

墨子成龙 小笨熊
坚持儿童创意

珍实汇

FBI

教你破解身体语言

崔钟雷 主编



黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

FBI教你破解身体语言 / 崔钟雷编. -- 哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2014.5
(珍实汇)
ISBN 978-7-5318-4828-8

I. ①F… II. ①崔… III. ①身势语 - 通俗读物
IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 099953 号

书 名 / FBI 教你破解身体语言

主 编 / 崔钟雷

策 划 / 钟 雷

副 主 编 / 周 烨 贾文婷 章 蕾

责任编辑 / 曲 莹

装帧设计 / 稻草人工作室 

出版发行 / 黑龙江美术出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区安定街 225 号

邮政编码 / 150016

编辑版权热线 / (0451) 55174988

销售热线 / 4000456703 (0451) 55183001

网 址 / www.hljmscbs.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 13

字 数 / 190 千字

版 次 / 2014 年 5 月第 1 版

印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5318-4828-8

定 价 / 29.80 元

本书如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



目录

第一篇

FBI 告诉你身体语言的秘密

第一章 神秘的身体语言

第一节 身体语言是什么/008

第二节 身体语言怎样传达信息/013

第三节 身体语言有什么特点/022

第二章 环境因素在影响你的身体语言

第一节 个人空间的神圣性/031

第二节 影响个人空间的因素/040

第三章 地理因素在影响你的身体语言

第一节 高度的秘密/048

第二节 位置的影响力/059

第二篇

FBI 教你如何破解他人的身体语言

第一章 从常见的身体语言解读人的内心

第一节 常见的表情和动作/078

第二节 坦诚和欺骗/084

第三节 放松和坏情绪/090

第四节 肯定和否定/095

第二章 外表,心灵的晴雨表

第一节 “听懂”眼睛的“悄悄话”/105

第二节 眉毛:表情的符号/128

第三节 显示性格特质的鼻子/135

第四节 慧眼识人的其他细节/140

第三章 姿态,坦露你的心声

第一节 透过坐姿分析人的内心/146

第二节 通过站姿读懂人的性格/155

第三节 走姿暴露人内心的真实想法/162

第四节 手势读懂心灵深处/169

第四章 服饰,泄露内心的情感

第一节 服装:展露心灵的舞台/175

第二节 化妆:从妆容透视真相/185

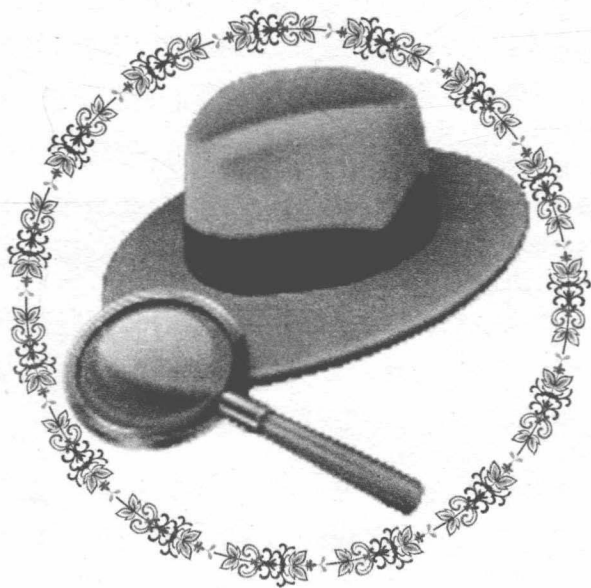
第三节 饰品:显示心灵文化/193

珍实汇

FBI

教你破解身体语言

崔钟雷 主编



黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

FBI教你破解身体语言 / 崔钟雷编. -- 哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2014.5
(珍实汇)
ISBN 978-7-5318-4828-8

I. ①F… II. ①崔… III. ①身势语 - 通俗读物
IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 099953 号

书 名 / FBI 教你破解身体语言

主 编 / 崔钟雷

策 划 / 钟 雷

副 主 编 / 周 烨 贾文婷 章 蕾

责任编辑 / 曲 莹

装帧设计 / 稻草人工作室 

出版发行 / 黑龙江美术出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区安定街 225 号

邮政编码 / 150016

编辑版权热线 / (0451) 55174988

销售热线 / 4000456703 (0451) 55183001

网 址 / www.hljmscbs.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 13

字 数 / 190 千字

版 次 / 2014 年 5 月第 1 版

印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5318-4828-8

定 价 / 29.80 元

本书如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



前言

身体语言,也被称为人类的第二语言。它通常包括面部表情、姿势动作、眼神、空间距离等。美国著名心理学家艾伯特·赫拉伯恩提出这样一个公式:信息的全部表达 = 7%的语言 + 38%的语调语速 + 55%的表情和动作。人类超过90%的信息量都是通过非语言信号传达的,其中身体语言占了一半以上。即使对方不说话,我们也可以通过对方的表情和动作来洞察对方的真实想法。

那我们如何才能解读身体语言的秘密,洞察他人的内心想法呢?在这一方面,美国联邦调查局的特工们在身体语言的破译方面有着独到的研究和经验。他们长期接受身体语言方面的训练并致力于破解身体语言的研究工作。他们可以通过表情、动作、空间距离、姿势、接触甚至是头发颜色、服装搭配来洞察犯罪嫌疑人、恐怖分子、间谍的性格特征、内心想法,推断他们的诚实度和犯罪动机。他们在身体语言方面长期积累的经验和技能值得我们学习和借鉴。我们可以将这种技能运用到日常的生活和工作中,帮助我们更好地洞察和理解他人的真实想法和意图,让我们在交往中更加游刃有余,处处主动。

我们真诚地推荐这本《FBI教你破解身体语言》,本书系统总结了FBI在身体语言方面的研究成果和实践经验,并将其与人们的日常生活的实践相结合,教你在生活、工作和交往中灵活运用解读身体语言的技巧。本书先从为你讲解身体语言的秘密开始,教你一步步学会识别他人的身体语言,最后通过运用身体语言去获取主动,掌控他人。我们如果在沟通中准确地使用身体语言,就能将我们的行为、话语、思想、意图凝聚成一个整体。了解身体语言使我们自然地建立一种互信互敬的和谐的人际关系,提高沟通和工作的效率,让我们成就自己的辉煌人生。



目录

第一篇 FBI 告诉你身体语言的秘密

第一章 神秘的身体语言

第一节 身体语言是什么/008

第二节 身体语言怎样传达信息/013

第三节 身体语言有什么特点/022

第二章 环境因素在影响你的身体语言

第一节 个人空间的神圣性/031

第二节 影响个人空间的因素/040

第三章 地理因素在影响你的身体语言

第一节 高度的秘密/048

第二节 位置的影响力/059

第二篇

FBI 教你如何破解他人的身体语言

第一章 从常见的身体语言解读人的内心

第一节 常见的表情和动作/078

第二节 坦诚和欺骗/084

第三节 放松和坏情绪/090

第四节 肯定和否定/095

第二章 外表,心灵的晴雨表

第一节 “听懂”眼睛的“悄悄话”/105

第二节 眉毛:表情的符号/128

第三节 显示性格特质的鼻子/135

第四节 慧眼识人的其他细节/140

第三章 姿态,坦露你的心声

第一节 透过坐姿分析人的内心/146

第二节 通过站姿读懂人的性格/155

第三节 走姿暴露人内心的真实想法/162

第四节 手势读懂心灵深处/169

第四章 服饰,泄露内心的情感

第一节 服装:展露心灵的舞台/175

第二节 化妆:从妆容透视真相/185

第三节 饰品:显示心灵文化/193

第一篇

FBI 告诉你身体语言的秘密

在西方,“body”这个词被引入各个领域,成为一些哲学家、社会学家、语言学家、心理学家等学者的研究对象。众多的中外学者对“身体语言”来源的看法各不相同,有的人认为身体语言源自先天遗传;有的人认为身体语言来自人的后天经验;还有人认为身体语言是人生来就具有的一种能力。

第一章

神秘的身体语言

第一节 身体语言是什么

身体语言,又被称为肢体语言,有狭义和广义之分,狭义的身体语言是指通过头、眼、手、足等人体部位的协调活动来传达信息、表达情感的一种沟通方式。广义的身体语言还包括运用人的面部表情传达思想的交流方法。在这里我们说的通常是广义的身体语言。

身体语言的作用

身体语言,以“身体”为载体,其目的是完成“语言”的功能。也就是说,身体语言的功能便是帮助语言传达思想,帮助语言进行交流。

首先,身体语言作为一种表达方式,可以代替口头话语进行表达。

身体语言和口头话语一样具有表达的功能。例如,点头表示同意,摆手表示再见,握手表示友好,亲吻表示爱恋,竖起大拇指表示赞扬,等等。身体语言由来已久,只是一直没有引起人们的注意。喜剧大师卓别林用他的无声电影告诉全世界的人,身体也可以代替语言进行表达。

其次,身体语言作为一种特殊的表达方式,可以帮助人们准确理解交流者的话语。



话语是人们进行交流的主要工具,但是由于话语的局限性,不得不借用其他方式来传达信息。人们在用话语进行交流的时候,往往会由于语音、习惯、多义、语气等原因产生不同的意思,从而引起听话者的误解。所以,说话者就会运用手势和姿势来辅助话语向听话者传达正确的信息。

而且,人的感情是丰富的,话语不能将人的感情和情绪完全表达出来,就常常借助于身体语言将自己强烈的感情表达得淋漓尽致,所以当我们喜欢一个人的时候会去拥抱他;当我们极其生气的时候会去摔东西……

最后,身体语言作为一种潜在的表达方式,可以帮助人们表达情绪。

在交往的时候,常常会遇到一些内向的人,他们不善于表达,不善于沟通,我们想要了解他就会很困难,如果一不小心揭了人家的伤疤,岂不将自己陷入了内疚之中。所以,我们可以通过一些小动作来洞察他的情绪变化。

我们也可以根据交流者的一些小动作来判断他说的是真话还是假话。当一个人说真话的时候,他的身体会不自觉地与你接近;当他说假话的时候,他的身体会离你较远。研究表明:一个人向外界传达信息,只有 7%是靠单纯的语言,38%靠声调,剩余的 55%则是靠身体语言,因为身体语言一般是人们下意识的行为,具有最高的可信性。

身体语言研究的起源

其实,在话语产生之前,身体语言就已经出现了,根据进化论来分析,人类在诞生之初就是用身体语言进行交流的。但是,在近几十年里,一些美国的社会心理学家和人类学家才开始科学、系统地对身体语言的组成进行分析,人们才开始关注身体语言学。其实,对身体语言学的研究早在 20 世纪前就已经开始了。

1644 年,约翰·布尔沃出版了《手势研究:手部的自然语言》一书,这是被学界公认的最早的关于身体语言的研究专著。在这本书中,布尔沃对人类手部动作所表达的意义做了详细的讲解,是对身体语言学一种开创式的考察与研究。

到了19世纪,喜剧演员开始从老师那里系统地学习如何用表情和身体来表达感受和情绪。哑剧在这一时期也开始盛行起来。

1900年,德国现代实验心理学创始人之一的威廉·文特,出版了《道德心理学》一书,他在第一章就重点讨论了关于身体语言的问题。

身体语言进化说

有一些学者经研究发现,人类的身体语言和人的大脑一样,不是从一开始就很复杂,它也随人类的经历而不断地演变和进化。

大家都知道猿是人类的祖先,所以我们用来表达感受和情绪的手势和姿势也都来源于我们的祖先。由于现存的黑猩猩是最接近猿的动物,一些学者常常希望能在黑猩猩的身上找到例证。与人类一样,黑猩猩也是群居动物,为了生存,它们团结在一起,它们彼此之间也进行着交流和合作。与人不同的是,它们没有自己的语言,只靠身体语言来传达信息。最有意思的是,它们做出来的动作,有时候和人类在类似情况下做出的是一样的。例如:当两只黑猩猩相遇,其中一只想要向另一只表示问候的时候,它会把嘴噘起来,和人类亲吻的样子如出一辙。

人类能够熟练运用手势和姿势来进行交流,也要归功于进化和演变。关于这一点我们可追述于人类的动物本性。在身体语言中起到主要作用的是面部表情和肢体动作。

在动物进化中,有一些哺乳动物也会用四肢来表达情绪,如马在兴奋的时候就会用马蹄刨地。负鼠不能用面部表情来表达感受,但是当它受到威胁时,也会睁大眼睛或嘴巴。一些比较高等的动物,如猫和狗就能用自己的耳朵、眼睛、尾巴表示它们的情绪。而灵长类动物,如猴子和黑猩猩就能用面部表情表达丰富的情感。还是以猩猩为例:生气时,它们会绷着脸、皱起眉;大怒时,它们会咆哮、吼叫,露出上面的牙齿;感到恐惧时,它们会扬起眉毛;受到惊吓时,它们会把嘴角向后拉,发出尖叫声。

当猿进化成人,便慢慢地出现了言语、图画和文字,身体语言变为次要的交流方式,作为话语的辅助工具。但它所具有的丰富的内容是在交流中不可缺少的。

- 1.身体语言是相互问候、致谢、道歉的一种表达方式。
- 2.身体语言是表现身份的最快捷的方式。
- 3.身体语言是表达感受和情绪的一种方法。
- 4.身体语言是表达侮辱性意义的一种方式。
- 5.身体语言也可用来补充说明自己的观点和看法。
- 6.身体语言还可用来代替语言表述看法。

人际距离和动作学

心理学家们将人际距离和人体动作学看成是人们运用非语言工具进行交流的基础。

1.人际距离学

人际距离学是研究如何运用非语言方式,利用周围的距离和空间来传达信息的一门学科。

上个世纪 60 年代初期,美国人类学家爱德华·T·霍尔提出了“人际距离学”的概念。他发现人们在面对面的时候,常因为彼此的亲疏关系不同而保持不同的距离:最亲密的人,彼此间的距离接近 0.5 米;朋友之间,彼此的距离在 0.5~1.25 米之间;在公共场合的两个陌生人之间,彼此间的距离保持在 3 米以上。由此可见,人际距离的远近,是当事人进行沟通时,在身体语言上的一种感性的表示。霍尔的研究是立足于不同文化群体的人际距离上的,之后的学者将这一研究范围扩大到“人际空间”。

1969 年,美国心理学家罗伯特·萨默是第一个运用“人际空间”这一概念的人。人们为了保持心理上的安全感,会在无意识中与他人保持一定的距离,甚至