

谁能保证别人的话语里没有隐瞒？
只有那些下意识、潜意识、无意识的肢体语言，才不会欺骗你！

非语言 沟通

读懂微表情、微反应、微动作，成为“读心”专家

察言观色，善解人意
看透人里，听出言外

陈立之◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

非语言 沟通

读懂微表情、微反应、微动作，成为“读心”专家

陈立之◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

非语言沟通 / 陈立之著. — 南昌 : 江西人民出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-210-09767-9

I. ①非… II. ①陈… III. ①心理交往—通俗读物

IV. ①C912. 11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第233191号

非语言沟通

陈立之 / 著

责任编辑 / 冯雪松 钱 浩

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 天津安泰印刷有限公司

版次 / 2017年12月第1版

2017年12月第1次印刷

710毫米×960毫米 1/16 17印张

字数 / 260千字

ISBN 978-7-210-09767-9

定价 / 35.00元

赣版权登字-01-2017-734

版权所有 侵权必究

前言

P r e f a c e

你知道吗？除了语言沟通，这世界上还存在另一种沟通方式——非语言沟通。

提到沟通，人们往往想到的是口头的交流，即以说话方式来交流双方的情感和思想，探讨彼此的人生见识等。其实这是对沟通的一种误解。人类的沟通，不只是一种语言沟通，还存在一种微妙无比的非语言沟通。非语言沟通，是指运用语言或文字以外的其他方式，诸如身体动作、体态、空间距离等实现交流信息、沟通思想和情感的过程。其中又主要是以身体语言来达成沟通目的的。

在沟通中，人们往往重视口头语言沟通的作用，而忽视身体语言沟通的效果。其实，沟通过程中大部分的信息都是通过身体语言来进行传递交流的。

一个人若有想法，有企图，有动机，都会在他的身体上做出相应的反应，而世界上任何一个人都无法掩饰一些他们自己不能控制的，却能直接反映其内心真实世界的表情、肢体语言和习惯动作等。并且，人们不但可以将自己心里的感觉、念头、情绪以身体语言的形式传递出来，而且也可以通过

破译他人的身体语言密码来了解其所欲传达的各类信息。所以，身体语言是一种双向的表达和沟通方式。

相关的心理学研究结果表明，从人们获取信息的渠道来看，只有11%的信息是通过听觉获得的，83%是通过视觉获得，另有6%是通过嗅觉、触觉等获得，而精妙地表达一个信息应该是7%的语言+38%的声音+55%的表情和动作。可见，缺乏身体语言表达的交流不仅丧失了大部分沟通情感、传递信息的渠道，而且会给人以平淡拘谨、毫无生气、沉闷呆板的印象。

甚至可以这样说，话语的主要作用是传递信息，而身体语言则更上一层楼，它通常被用来进行人与人之间心灵和情感的交流融合、思想的沟通谈判。在某些情况下，身体语言甚至可以取代话语的位置，自成一体地发挥传播交际信息的功效。已故美国著名记者约翰·根室在《回忆罗斯福》一书中写道：“在短短的20分钟里，他的表情从好奇、吃惊到关切、担心、同情，再到坚定、庄严，具有绝伦的魅力，但他却只字未说。”

人的细微表情、动作和反应，投射出人的内心世界，反映着人的心理变化、性情喜好、习性品位。所以，在人际沟通中，捕捉到他人稍纵即逝的表情、动作非常重要，因为你可以透过那些表象判断、分析出对方的真实想法，从而在交流交往中掌握更多的主动权。

学习解读、破译他人的身体语言密码，不仅能够让我们更加准确地明白他人心思、意志以及控制和操纵事物的方法，而且还能让我们更加关心和在乎他人的感受和情绪，从而无论是随机应变还是自我改善，都将对我们的沟通、交际能力和效果产生非常积极的影响。学会读懂和使用身体语言，是一门人生的必修课，是洞悉先机、掌控全局的成功保证。

本书从微表情、微动作、微行为、微语言、攻心术、操纵术、测谎术等方面，循序渐进、丝丝入扣地对身体语言的丰富表现形态、深刻内涵及其广泛运用进行了全面而深入的解读，为你破译身体语言的种种密码，带你走进人类潜意识的最深处，从而帮你看穿他人的真实意图，窥破人际关系的奥

妙，掌握和运用比说话更高效的非语言沟通技巧。

相信通过细心参阅本书，读者将能培养出非同一般的洞察力，能够更加深入地认识、了解自己与他人沟通和交往的技巧，熟练地运用非语言沟通的诸般技巧，最终获得一种比他人更具优势的生存技巧，让自己无论是在工作还是生活中，都能游刃有余，在人生中取得更大的成功。

一言以蔽之，学习解读身体语言密码，灵活利用非语言沟通的技巧，将会我们与他人的每一次相逢，都演绎成为一段精彩有趣、获益匪浅的别样经历。

目录

contents

序篇

非常语言，非常沟通

身体语言，沟通的第二种语言 / 002

不是语言，胜似语言 / 003

无声和有声语言相得益彰 / 005

解读身体与语言密码 / 006

身体语言在交际中的妙用 / 008

善解人意者善沟通 / 010

察颜观色，掌握沟通主动权 / 011

第一篇

微表情：捕捉一闪而过的真相

第1章 脸容：观人颜面可知心

欲观其人，必观其脸 / 014

“以貌取人”，看脸型识人心 / 015

表情有无皆有深意 / 017

世界通行的面部表情 / 019

注意！表情也会表里不一 / 020

人为什么会脸红 / 021

“红”不是脸的唯一色彩 / 022

第2章 头部：你的额头会说话

顾“头”不顾“尾”的奥秘 / 024

读取头部动作中泄露的天机 / 025

点头不只是向你赞同 / 026

摇头不仅意味着否定 / 028

拍打头部“拍”出的寓意 / 029

低头不等于退缩 / 030

挠头、摸头发显示的心理 / 031

头发张扬出的个性 / 033

第3章 眼睛：传递内心的千言万语

双眸告诉你内心的话语 / 035

透过眼形看性格 / 036

破译闪烁瞳孔中的秘密 / 038

眼波才动被人猜 / 040

眨眼意味着有话要说 / 043

滴溜溜转的眼珠意味深长 / 044

眼神交汇时绽放的光芒 / 045

初次见面眼神交流的技巧 / 047

探寻你目光的“落脚点” / 048

看，还是不看 / 050

第4章 眉毛：传情达意，瞬息万变

眉毛刻画出的性情 / 053

眉型道出个性的秘密 / 056

跳动的眉毛，飞扬的心情 / 058

喜怒哀乐，瞬息万变 / 060

第5章 鼻子：性情的真实写照

从鼻型上找到突破口 / 062

解开鼻梁高低中的性格奥秘 / 065

“承上启下”的鼻子表情 / 065

鼻部动作中的隐秘语言 / 066

第6章 嘴巴：开合之间，心性毕现

嘴巴不只会说话 / 069

看嘴形，知性情 / 070

看嘴唇测知人生运势 / 072

通过嘴部动作洞悉内心世界 / 073

根据嘴唇动作识别性格 / 075

下巴有形也有意 / 076

从下巴动作读出他的情绪 / 077

不可忽视的若隐若现的舌头 / 079

第二篇

微动作：揭开小动作背后的大秘密

第7章 手部：翻手为“云”，覆手为“雨”

破译手型的性格密码 / 082

多“情”之手，巧“手”能言 / 084

紧握双手所表达的信息 / 086

尖塔形手势的含义 / 087

搓手中的殷切期望 / 088

十指纤纤，心态万千 / 089

女性为什么喜欢十指交叉 / 091

手掌在沟通中的神奇魅力 / 092

摩拳擦掌，必有下文 / 094

握出对方的心思与情意 / 095

第8章 双臂：挥舞的主张和立场

解密双臂交叉的诸多信号 / 098

留意手臂姿势传递的信号 / 101

聆听肩膀上流淌的细语 / 102

交际中接触的神奇魔力 / 104

自我拥抱的微妙感觉 / 106

第9章 腿部：节节“腿”让，原形毕露

不说话的腿最会“说话” / 108

典型腿脚姿势大揭秘 / 109

双腿从交叉到分开的玄机 / 111

读懂双足丰富的心理信息 / 112

哪里“逃”？脚尖告诉你 / 113

脚部姿势透露心理动机 / 114

第10章 形体动作：千姿百态的个性表演

透视体形背后的性情 / 116

从身高解读内心秘密 / 117

站有站相，站出多少“相” / 119

细察站立者的眼神和双手 / 120

坐有坐相，坐出多少“相” / 121

落座之间，心理突现 / 123

坐姿也是有性别的 / 125

行走中的性格“风景线” / 125

由步伐识别人性 / 127

第三篇

微行为：洞察行为习性中的性情密码

第11章 管中窥豹，看习惯行为知品性

喝酒方式透露真性情 / 130

吸烟背后的微妙心理 / 131

驾车习惯反映个人习性 / 134

吃有吃相，观“吃”可知人 / 136

刷牙刷出的性情 / 137

购物方式现生活品位 / 139

第12章 见微知著，观细节行为察心机

明察人心于秋毫之末 / 142

识别笔迹中的心思痕迹 / 143

信手涂鸦涂出的性情 / 145

从签名观察对方的性格 / 147

名片是个人的缩影 / 149

名片交换中的识人学问 / 150

听懂敲门声的身体语言 / 151

送礼行为中的种种心意 / 152

第13章 爱恨有因，察喜好行为明性情

8种色彩，8种人性 / 154

从食物爱好看人性格爱好 / 155

看饮酒品种可知为人 / 157

看吸烟类型能知性格 / 159

车型喜好揭示个人喜好 / 160

从读书偏爱看性格 / 161

从音乐偏好看人性 / 163

从消闲嗜好看性格与心理 / 165

第四篇

微形象：探寻服饰表象遮掩的真容

第14章 衣着：穿着代表我的心

撩开衣着里的性格面纱 / 168

衣饰颜色是会说话的色彩语言 / 170

窥帽可知个性之一斑 / 174

领带中飘逸的无声细语 / 175

丝袜是女人的第二层皮肤 / 176

以“鞋”取人亦有道 / 177

淡抹浓妆遮不住真性情 / 179

第15章 饰物：点点缀缀都是性情

小饰品中自有语言乾坤 / 181

十指连心，戒指达意 / 182

环珮玎珰，心神摇曳 / 184

眼镜在交流中的妙用 / 185

手提包：个性的代言 / 187

小巧玲珑的手机，包罗万象的心机 / 188

解析手表款式中的心理特征 / 189

男人的腰带，会说话的品位 / 191

第16章 好形象为人际沟通加分

第一印象决定成败 / 193

给人留下完美的第一印象 / 194

清爽的形象为你加分 / 196

好形象应当善始善终 / 197

多见面，有事没事混个脸熟 / 199

记住并叫出对方的姓名 / 200

第五篇

微笑容：窥破笑中的心灵密语

第17章 微笑背后语意深

笑中蕴涵的情绪与性格 / 204

透析各种常见的笑 / 205

笑声遮掩不住真性情 / 207

笑中含蜜饯，笑里能藏刀 / 208

不同的笑法，不同的性格 / 209

看你假笑到几时 / 210

第18章 三分沟通，七分微笑

今天，你微笑了没有 / 212

微笑架起人际沟通的桥梁 / 213

用微笑打通陌生人之间的隔阂 / 214

发挥微笑的神奇魅力 / 215

真诚的微笑能征服任何人 / 216

送给女性的微笑建议 / 217

训练微笑的几点技巧 / 218

第六篇

微语言：顺着声音走入人心

第19章 捕捉语气中的真实心理

锣鼓听音，听话听声 / 222

闻声识人的4大窍门 / 223

洞察语速中的心理变化 / 224

捕捉语气背后的心理信息 / 226

调控语气，沟通更顺畅 / 228

第20章 洞穿语言习惯中的个性

习惯成自然，说话显习惯 / 230

5种说话习惯全解析 / 231

为什么有人说话喜欢绕弯子 / 233

口头禅暴露的性格密码 / 234

用称呼语拉近心理距离 / 236

第21章 破解交流方式中的心理动机

观说话语态看个人性格 / 238

从话题破解人心的秘密 / 239

依言谈方式推断个人性情 / 242

从书面用语中窥探人心世界 / 243

第22章 揣摩辅助语中的弦外之音

看说话神态能知对方心情 / 246

看说话眼神能知对方心思 / 247

看说话手势能知对方心意 / 248

第23章 领会沟通中的倾听技巧

洞察倾听你说话的人 / 250

倾听者表情中深藏的奥妙 / 251

雄辩是银，倾听是金 / 252

好听众比擅讲者更受人欢迎 / 253

沟通中高效倾听的6个规则 / 254

序篇

非常语言，非常沟通

你了解自己的身体吗？有头有脸？有手有脚？其实更靠谱的回答是类似这样子的：“眼睛是心灵的窗户。”没错儿，我们并不是在研究身体构造，而是在探讨一个更有意味的主题——非语言，即不同于口头语言的身体语言。

在声语言信号和身体语言信号不一致时，人们相信的是身体语言信号所代表的意义，并且身体语言交际对交际的影响是有声语言的4.3倍。非常语言，非常沟通，通过人们的姿势、动作和神态、表情及其微妙变化，来分析人的内心动向，才是沟通的关键。