

赵广娜◎编著

瞬间读懂 身体语言

一眼看穿男人、女人的真实想法



 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

细节决定成败，而最重要的细节就隐藏在身体语言之中

读懂人心的识人真经，掌控交际的实用指南

○ 全面解读身体语言的奥秘，教你识人、观相、查心 ○

华夏出版社

瞬间读懂 身体语言

赵广娜◎编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瞬间读懂身体语言 / 赵广娜编著. —北京: 华夏出版社, 2011.5

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6287-7

I. ①瞬… II. ①赵… 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 (2011) 第022138号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

瞬间读懂身体语言

编 著 赵广娜

责任编辑 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6287-7

其实，你忽略了你最忠实的一套语言系统——身体语言。身体语言，简单来说就是你能用身体动作表达出来的“沉默语言”，包括你的面部表情、身体动作、姿势，以及身体间的空间距离，广义上，它也可涵盖你选择的服饰、装扮。这些信号集中在一起，向别人传递着关于你的信息。同样的道理，别人也有这样的一套身体语言。通过读懂这些身体语言，你就能更清楚地理解对方的真实意

思，从而使得沟通能够更顺利地进行。

识别了身体语言，你就能知道别人的真实想法。无论你是推销员、教师、职员，还是其他身份，只有了解了你的客户、学生、上司，以及任何与你接触的人的真实想法，你才能更好地和他们沟通。享誉全球的人际关系大师亚伦·皮斯曾经著有《身体语言密码》一书，在这本书中，他分析了各种细微的身体动作背后的含义。皮斯教授年轻时就凭借着这套密码，成为全美最年轻的业绩过百万的保险经纪人。

不过需要注意的是，身体语言也有性别差异。我们在生活中也会发现，男人和女人在动作上差别甚大，这是由生理基础决定的。本书强调了这些差别，把身体语言按性别划分开，分别描述了男性和女性最经常使用的身体语言的种类，也着重分析了两性交往中各自常用的动作、表情，希望能为你的人际交往提供有益的参考。

第1篇

关于身体语言



第一章

你听到身体的语言了吗

- 福尔摩斯和卓别林的启示 004
- 为什么嘴巴常说谎 007
- 身体语言最诚实 010

第二章

破解身体语言密码才能掌握主动

- 处世，你首先需要分辨真伪 016
- 知彼才有胜算 018
- 不可不知的心理学知识 021

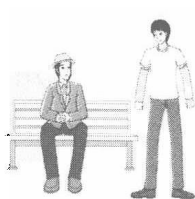
第三章

男女有别

- 生理基础导致的心理区别 032
- 男性素描——“他”有这些特点 036
- 女性素描——“她”有这些特点 040

第2篇

读懂男人的身体语言



第一章

表情制造影响力

- 表情——让你的心情一览无余 048
- 探究脸上的地图——为视线找到“落脚点” 053

- 频繁眨眼泄露天机 057
- 瞳孔反映人的内心世界 060

第二章

手势产生威慑力

- 十指连心——手部动作与思想密切相连 066
- 翻手为云，覆手为雨 071
- 手指带来的权威感 075
- 手掌表示的坦率与真诚 078
- 简单握手，玄机暗藏 082

第三章

从站姿和坐姿看男性威严

- 用交叉的双臂行使否决权 088
- 双手后背——显示权威的站姿 093
- 两手叉腰——明确的警告姿势 095
- 头枕双手——傲慢的坐姿 098

第四章

模仿动作表达认同感

- 认同他，就模仿他 102
- 被模仿者才是主导者 106
- 模仿声音——并非只是鹦鹉学舌 108

第五章

职场上的身体语言

- 面试双方如何用身体语言互相抗衡 112
- 买卖双方的身体语言拉锯战 117
- 用无声语言掌控会议 121
- 从身体细节看谈判成败 127
- 读懂上司的身体语言 133

第六章

男性的外饰——身份感重于美观

- 穿衣打扮泄露内心秘密 138
- 提包彰显身份 141
- “领”袖风范 145
- 男性的饰物 150
- 手机款式中的信息 154

第七章

两性交往

- 迟钝者和误解者 160
- 最受女性青睐的形体和其他细节 162
- 散步——走在左侧还是走在右侧 165
- 识别男人说谎的妙招 167
- 从情人节的礼物判断他真实的想法 173

第3篇

读懂女人的身体语言



第一章

笑容展现亲和力

- 微笑天使施展百分百魔力 180
- 微笑——女性的天赋权利 186
- 女孩嫣然一笑含义深 188
- 从微笑中分辨真诚与虚假 190

第二章

丰富头部姿势的暗语

- 点头——我在表示赞赏 196
- 摇头——与生俱来的抗拒动作 200
- 高抬下巴的傲慢感 204

- 娇弱女性用脖子诉说温顺 207
- 恭顺女性的低头耸肩动作 211

第三章

手的信息

- 十指交叉的双手 216
- 双手的“塔尖” 218
- 握手的方式 221

第四章

展露女性魅力的姿势

- 优美的坐姿 230
- 自信的肘部支撑动作 235
- 形形色色的行走姿势 238
- 电话也是自我表现的工具 243
- 从身体细节读懂女人 246

第五章

破解职场女性的体语密码

- 女性的职业发展 252
- 女人的中性化转变 256
- 成功地运用目光 260
- 沉默的妙用 263

第六章

从外部装饰看女人

- 女人对服饰的迷恋 268
- 服装颜色与性格的关系 270
- 从对内衣的喜好透视女人的心理 274
- 从穿鞋看性格 277
- 戒指中暴露的玄机 280

两性交往

- 女人拥有主导权 286
- 女性的几种求爱姿势 288
- 眉目传情 292
- 只“感”而不“性” 297
- 女人说谎心理传真 299

第 1 篇

关于身体语言



第一章

你听到身体的语言了吗

.....

通过一个人的身体语言，我们很轻易就能了解他的内心。一个眼神，一个手势，都可以透露内心的秘密和真实想法。现在，让我们开始去认识身体语言的巨大力量吧！