

Business Life 75

Body Language
7 Easy Lessons to Master the Silent Language

假如你能 看穿我的心

魔術師的7堂課，教你解讀身體語言

當心！笑的時候肚子不會動的人……

善解身體語言，透視人心，
你每天的日子會愈來愈好過。



詹姆士·柏格

James Borg 著 洪世民 譯

Life 75

假如你能 看穿我的心

看穿你的「心」——教你如何看穿他/她

◎ 看穿他的「心」——教你如何看穿他
◎ 看穿她的「心」——教你如何看穿她



作者：[美] 詹姆斯·M. 霍金斯
译者：[台] 陈信安

系列名稱 **Business Life 75**
書名 假如你能看穿我的心

作者／詹姆士·柏格 (James Borg)

譯者／洪世民

發行人／金惟純

出版者／商智文化事業股份有限公司

地址／台北市民生東路二段一四一號四樓

傳真／(02)二五〇三一六九八九、二五〇二一五四一〇

讀者專線／(02)二五〇五一六七八九轉五七一八

劃撥帳號／一九〇〇八一三一 商智文化事業股份有限公司

讀者服務電子郵件信箱 reader@sunbright.com.tw

執行編輯／林淑鈴

法律顧問／羅明通律師

電腦排版／帛格股份有限公司

印刷廠／鴻柏印刷股份有限公司

總經銷／大和書報圖書股份有限公司 電話(02)八九九〇一二五六八

行政院新聞局核准登記證局版北市業字第捌捌柒號

初版日期／二〇一〇年一月二十五日 一版第一刷

一版第五刷／二〇一〇年四月 十三日

定價／新台幣二八〇元

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換
版權所有，翻印必究

ISBN 978-986-7204-67-7

© James Borg 2008

This translation of BODY LANGUAGE: 7 EASY LESSONS TO MASTER THE SILENT LANGUAGE,

First Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Complex Chinese Edition © 2010 by Sunbright Publishing Co.

All Rights Reserved.



人生，是一句引用句

Life itself is a quotation.

——JORGE LUIS BORGES

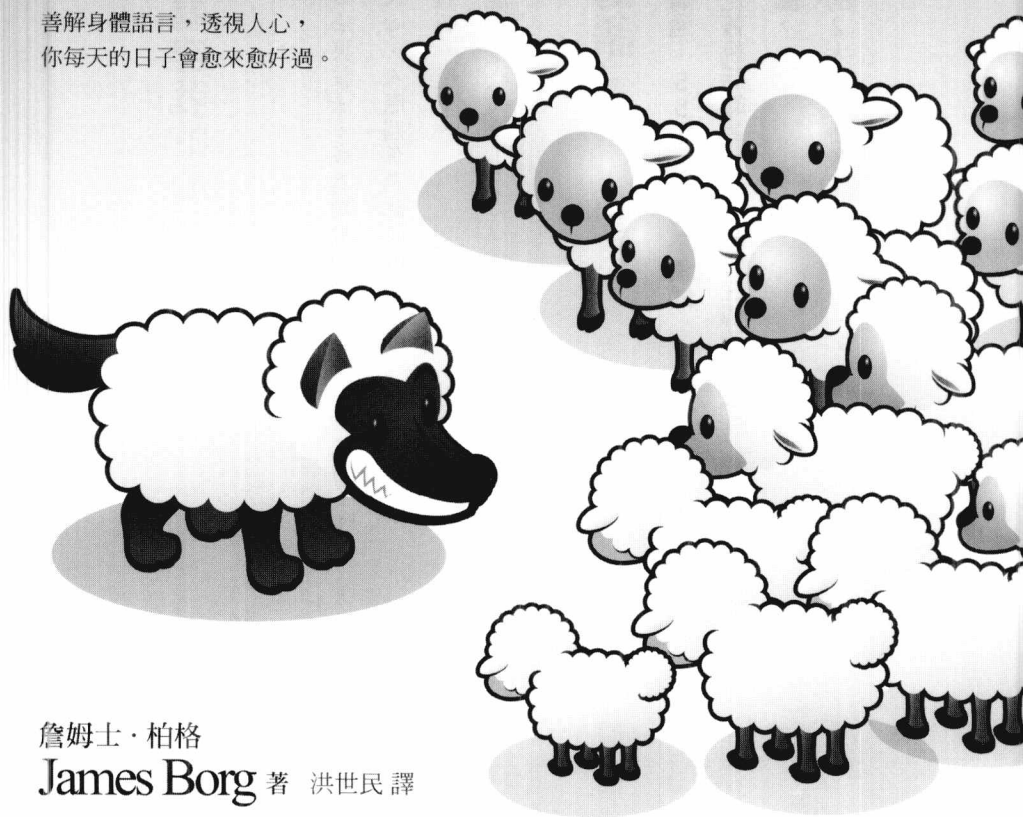
(1899-1986，阿根廷詩人，小說家)

假如你能 看穿我的心

魔術師的7堂課，教你解讀身體語言

當心！笑的時候肚子不會動的人……

善解身體語言，透視人心，
你每天的日子會愈來愈好過。



詹姆士·柏格

James Borg 著 洪世民 譯

CONTENT

假如你能看穿我的心

推薦序 研磨心法與技法，成為頂尖的表達高手 黃經宙 11

推薦序 透視人心，人際關係無往不利 歐耶 14

自序 解讀身體的「魔術」 17

前言 假如你能看穿我的心…… 24

第一課

心與身的語言 39

用無聲的語言溝通：55—38—7 模式

動作學：嘴巴忙著說話時，一舉一動也在傳達訊息

有意識或無意識？

解讀身體語言的2大速記跡象

2 個解密源頭——替換活動和自我安慰的姿態

第二課

察顏觀色

65

一切在眼裡，黑白分明

目光交流像「跳舞」

要看哪裡？

注視行為之舞

優越感：讓人難以直視的人

研究視線的方向

眨眼，透露出你的焦慮

習慣性閉眼會傳達錯誤的訊息

掉眼——因為想逃避問題

眼神飛梭——原來你想落跑了

眯眯眼與大眼睛

你的表情意味深長

笑，全世界會……

笑果十足

真笑和假笑

強顏歡笑

笑得自然一點，要不然史達林會變成豆豆先生

社交性的笑：笑臉迎人有技巧

微笑與情緒——先有雞還是先有蛋？

嘴唇：為什麼你會出現「歪向一邊」的笑？

第三課

耳聽八方

1 2 1

主動傾聽的人不只在聽

用全身傾聽

聽 ≠ 聆聽

「聆聽」的身體語言

點頭如搗蒜，傳達何種訊息？

鏡射或同步的舉動，建立親密和諧

身體語言的聲音面

完美聲音的配方

第四課

四肢怎麼說？

1
4
2

手勢暗藏玄機

別忽視掌心的威力

手勢挑起的情緒

別低估失之毫釐，差之千里的替換活動

自我安慰的姿勢

人際距離學

第五課

你在騙我嗎？

195

啊哈！那是謊言

撒謊難以解讀

基線行為

人生宛如一場撲克遊戲

「面具」掩飾謊言

騙子笑得比較少

說話不看你，就是在說謊？

眼神瞟向哪裡，可以透露實情

眨眼背後有什麼樣的撒謊心理？

摸臉的動作幫你判斷謊言

嘴巴洩露出的實情

說謊時的嘴唇動作

第六課

博取好感的身體語言

230

摸鼻子代表他在說謊？

要你摸著良心說時，你的手在做什麼？

騙人時，下半身也在背叛你

餐桌底下上演的身體語言

聽聲識謊

情人眼裡出西施？

適時適地的笑，能創造奇蹟

浪漫情境下的眼神

聲音的和諧感

傾聽，就可以讓人為之傾倒

第七課

洩漏光光

243

心智與身體的連結

○……○……七——詹姆斯龐德也洩底

你怎麼想，就怎麼感覺

不是你發生的事……

生物化學作用：發生了什麼事？

大腦的效應

——上台腦袋就一片空白，請別太自責

「洩底」總整理

附錄

總複習——你解讀他人身心的技巧如何？

260

推薦序

研磨心法和技法，成為頂尖的表達高手

黃經宇

人生如戲，戲如人生，這句話大家並不陌生，每個人在一天當中所扮演的角色，就不知有多少，比方說，白天上班時，在公司你是員工的上司；接待客戶時，你是產品推銷員；回到家時你是孩子的母親或父親。當然，還有更多，我就不加贅述了，但是，你扮演了這麼多角色，你了解自己所扮演的角色嗎？

這真是一個很好的問題，很多朋友會說，我當然了解自己所扮演的角色啊！其實，可以這麼說，大部分的人都很了解自己，但不知道自己所扮演的角色為何，這是什麼意思呢，透過詹姆士·柏格（James Borg）的《假如你能看穿我的心》這本書你就會了解如何透過他人的看法，來解讀自我的外在及內涵的真正表現。

在本書所提到的所謂無聲的語言溝通55（肢體）—38（語調）—7（內容）模式，是一般在我們與人溝通時所做的研究。事實上，人類行為科學研究裡面常常提到這個法則，所以，有



些人就認為說話內容就不是那麼重要，這樣的觀念絕對是錯誤的。基本上，在溝通的過程當中，內容是絕對重要的，重點在於你的肢體語言以及聲音表情如何讓內容變得重要，講到這裡，我想很多人會問何謂肢體語言及聲音表情呢？

在這本《假如你能看穿我的心》書中，你就能一窺究竟，個人就先賣個關子，畢竟，在這本書的內容當中提及的一些觀念和技巧，在我個人來看，都算是讓人可以很快學習到一些適合在生話當中運用的方法，這就是所謂的基本功，但請特別注意，基本功不是看完書，或是上完課就能學會的，必須下很大的功夫來不斷的演練、實習，甚至於成為一個習慣，才有可能真正成為所謂的自身能力，就像我常問學員，有人可以去運動一整天完後，就說自己一輩子都很健康了嗎？當然不是，一定要持續鍛鍊，不是嗎？

如果，你有心想讓自己成為像本書作者一樣，善於表達自己，那麼你一定要看完本書後，加強本人所謂的技法和心法。我所謂的技法是表達在外的技巧方面，心法則是內在的醞釀以能使外在技法更加自然的一種自我掌控；相信沒有任何一個人，可以很篤定的說，人類行為模式是有一定的規則，就像坊間許多關於研究人格特質分析的書刊，都只能說個方向，沒有一定的，畢竟，人不是機器，絕不可能按照一定的模式來生活，頂多就是習慣而已，任何人都一樣，沒有例外。

所以囉，這本《假如你能看穿我的心》所傳授的技法和心法，絕對要熟讀之後，在三天之內真正的落實去運用，相信在不久的將來你一定也能成為一位頂尖的表達高手。

（本文作者為超優聲形象顧問學苑聲音訓練專家）



推薦序

透視人心，人際關係無往不利

ER
耶。

會讀心的魔術師？

你剛聽到時壓根不相信這種事，因為你很自信自己是個不會輕易透露出心底祕密的人，於是你決定不管這個在眾人面前號稱能猜透你心思的騙子問你什麼，你都不會回答他。

心想著：「我就不信這樣你也能猜出來我心中想的牌。」你索性連牌都不碰，等著他出糗。

魔術師面帶微笑，問了你幾個問題，從早餐吃了沒，到你喜歡甚麼顏色都問，你一句話也沒說。突然間，他的眼神從溫柔轉成銳利，接下來一句如冷不防的一箭，你一點也沒有防備。

「我知道了，你不用說話，你心想的絕對是黑桃Q！……對吧？」

中了！像是被雷劈嘴巴張得大大的你還沒搞清楚這是怎麼回事，你的肢體語言已經不自覺地點了個頭，即便你一點都不想承認自己被看穿。

魔術師鞠躬，在滿場的驚呼與掌聲之後，你還是不會知道你的身體到底何時出賣了你，除非