

QUALITY LIFE

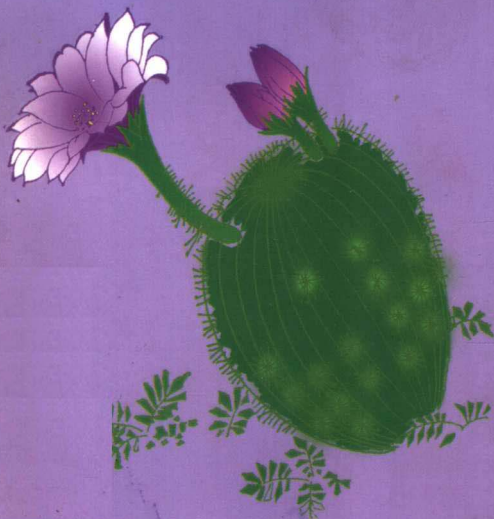
精
品
生
活
系
列

Body Talk

身体说

身体语言的心理追踪

(台湾) 曹筱丽



广西人民出版社

生活系列

身体说

身体语言的心理追踪

(台湾) 曹筱丽

广西人民出版社

桂图登字 20—98—087 号

责任编辑 周 莉

责任校对 陈红燕 韦志江

本书中文简体字版由台湾精美出版股份有限公司
授权广西人民出版社独家出版

身体说

——身体语言的心理追踪

(台湾) 曹筱丽 著

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530021

南宁市河堤路 14 号)

发行 广西新华书店

印刷 广西北海日报印刷厂

开本 787 毫米×960 毫米 1/32

印张 5.875

字数 90 千字

版次 1999 年 1 月第 1 版

印次 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—3000 册

书号 ISBN 7-219-03868-2/H·29

定价 10.00 元

用心去生活

——代前言

生活要过得自然、快乐，也要过得细致。

人们有的时候比较在乎流露在外的生活形态，希望自己能够朝着大多数人的方向前进。也因为这样，他们忽略了发源于内心的真实的声音。

其实生活就是生活，你可以简简单单地过，也可以轰轰烈烈地过，而我们，则希望能在生活当中，加一点“用心”在里面，让你过得更精致一些。

这就是我们引进台湾精美出版股份有限公司出版的“精品生活”这套书的原因。

我们衷心希望，看书，不再只是纯粹为了休闲娱乐，而是能够提升我们生活的形态，所以我们以小本书的风貌呈现给读者，也将我们认真做好书的精神融入其中，出书也可以很精致，富有文化气息。

古人云：富人因书而贵，穷人因书而富。但愿你拥有了这套精品生活系列，能更

有品位地体验人生，打开生活问号，使日子过得更优雅，更潇洒，更充实。借由文字的力量，达到优质生活的目的，是我们共同的心愿。

出版者

1998年12月

Body Talk 身体说

目 录

(一) 蓬门今始为君开

1. 第一类接触 2
2. 踏出成功的第一步 ... 13
3. 四目交接的刹那 22
4. 当罗密欧遇上朱丽叶
..... 35
5. 要得分？先上垒！ ... 49

(二) 职场生涯不是梦

1. 过五关，斩六将 71
2. 菜鸟守则 82
3. 身处镁光灯的焦点 ... 89
4. 口头之争，利益之战
..... 96

- 5. 察其言，观其行 … 103
- 6. 在表征的背后 …… 109
- 7. 小地方见真章 …… 117
- (三) 他的心情你了解**
- 1. 借观察提升 EQ … 124
- 2. 脸上的 Body Talk … 129
- 3. 满街都是失意人? … 134
- 4. 千万别惹他 …… 139
- 5. 压力看得到? …… 144
- 6. 他自信满满 …… 150
- 7. 左右摆动的天平 … 157
- 8. 你神经兮兮吗? … 162
- 9. 站在世界的最高点… 170
- 10. 角落里的观望者 … 176



Part One

蓬门今始为君开

第一类接触

● 一对男女各自面对面正襟危坐，说话结巴，偶尔抬起头露出尴尬的笑容，他们可能正将展开一段恋情呢！

「少盖了！」——双手臂自然下垂，手背向外在身前左右挥动——阿拉伯世界的身体语言。

第一类接触

我的他是哑巴？

小霜是银行的办事员，学校毕业后即考进这家公司，一晃间已8年过去了（唉，也就是快变成老姑婆了），每天的活动范围总是离不开上、下班的交通路线。

她早就想交个男朋友，但是这里的男同事都已经名“主”有“花”，客户也多半是家庭主妇、各公司的会计小姐，再不就是那些匆匆忙忙赶三点半的闲杂人，她也看不上眼。理想的对象要上哪儿找呢？婚姻介绍所、相亲也跑n回了，就是没有人懂得欣赏。她早已死了这条心。

然而，近两个月来，有个客户闯进了她平静的生活里，又勾起了她少女思春般的情怀。这个人长得一派斯文，话也不多——认真说来，他只说过“麻烦你”、“谢谢”等礼貌性的问候语。虽然他从没到过她的柜台前办事，但她打第一次见到他开始，就天天盼望能再见面。

至于那位客户张先生呢？巧得很，他第一次来对账时是代同事的班，但一眼瞥见小霜，就惊为天人（Come on，情人眼里出西施嘛）！此后，他即要求每个星期的对账由他“操盘”，为的当然是想一亲芳泽。偏偏他个性内向，不擅表达，连小霜的柜台也不敢过去。

刚好，有一天客户出奇的少，全部柜台都挂上“暂停服务”的牌子，只有小霜那儿还在忙。这下子，他只得硬着头皮来到柜台前，递上账簿。你猜，这两个人会发生什么事呢？

犹如电影里头的慢动作般，男的学着小马哥的步伐，慢慢往柜台走去，但心里可没小马哥那么潇洒，每走一步仿佛心跳加快了、血压上升了。女的也好不到哪里去，朦胧中只觉得眼前一团黑影向自己袭来，职业式抬起头来，却见意中人朝她而来，禁不住倒抽一口气，连习惯性的招呼“先生，欢迎光临，需要我服务吗？”都说不出口。

接下来，只见两个人故作镇定、头冒冷汗、心跳加速、脸孔发烫，小霜粗手笨脚地扯着粘在一起的二联单，半天还弄不开。张先生看了，只得结结巴巴地说：“我……我……我来就好，我来就好！”

这就是他们坠入爱河的第一次接触。本来谁都想在对方面前留下好印象，谁知道两个多月来在对

方心中培养出来的形象，会在实际接触时化为乌有，搞成这种令人发噱的场面呢？

所以要是看到咖啡厅里一对男女，各自正襟危坐，他们的 Body Talk 看起来很笨拙，或是说话结结巴巴（通常男人最容易在这种情形下口吃或语无伦次，女性顶多沉默不语），可别笑人家，他们可能正在开始一段恋情呢！

王不能见王？

和意中人初次邂逅、交谈，并不是一件轻松的事，小霜、张先生这一对就是个例子。纵使心中早已模拟过千百次如何开场，以便让对方留下好印象，但仍会有百密一疏的时候，因为致命的大敌——紧张——如影随形地笼罩着，使得一切的沙盘演练都派不上用场。

在这个交谈的关键时刻，两个纵使面对面，也不敢直视对方，大多时候都是低头看着身边的事物，如果实在没什么东西可看，只好直瞧着自己的鞋尖，顶多是略微抬起头来，看对方一眼，随即又低下头来，就是不能很自在地看着对方。

除此之外，手也好像没地方摆似的，一会儿双手交握，一会儿摸摸耳朵，一会儿擦擦头发，没一刻安静，这就是人在紧张时常会出现的动作。另

外，站立的姿势也不时变换，一下子以左脚当重心，一下子又换到右脚，惟一不变的，还是以正面的姿势向着对方。

最明显的莫过于每次开口都非常慎重，常常是话到嘴边又吞了回去，停顿一下，随即改变话题。例如，本来想问对方的姓名，发现不妥，又赶紧转了出去，造成牛头不对马嘴。

“请问……嗯……工作很忙喔！”

可想而知，这样的对话不会太长，对方顶多回一句：“还好啦，有时工作多些，有时比较少，就是这样子！没什么特别忙的。”

两个人这样子有一句没一句地搭着，时间很快就磨过去了。但是，每当想不出来该说些什么时，紧张、不自在的情绪就会重新袭来。在这个紧张、刺激的时刻，男生的习惯是偏着头，而女生则会用上门牙轻咬下唇。

有些男生为了避免场面太过冷清，老是问对方一些工作、喜欢从事什么休闲活动、看哪方面的书、听谁的音乐等老掉牙的话题，也会试着说一些不怎么高明的笑话。当然，再怎么不好笑，女士们为了保持风度，也会免费奉送几个笑声，当作日行一善。

如果再不行，男生会开始说些自己喜爱的活

动，举凡登过哪些山、钓过哪种鱼，都会纷纷出笼，反正能拖时间就尽量拖。到最后实在没什么新鲜事了，只好连祖宗十八代都搬了出来，而且明知道对方不用当兵，还要把当兵的事拿出来出卖自己一番，也不知道对方是否真爱听。

多惨呀！你看。不过，别太意外，也不用为他们惋惜，因为突破这个羞涩期后，接下来的对话就会平顺多了。许多恋人都是这么走过来的，当然，也有“厚脸皮”的。

真窘！我怎么脸红又心跳？

当一个人对某人初生情愫时，由于彼此都不熟悉，要两双眼睛互相凝视而无任何不安，是不太可能的，尤其是少男少女情窦初开时。如果有一方肆无忌惮地注视对方，另一方必然感到浑身不对劲，突然间身体一阵热，脸部发烫，耳朵也会红了起来。

这类现象，可用心理学家堪农（W·Cannon）及巴德（P·Bard）所创的堪巴情绪论（Cannon - Bard theory of emotion）来加以解释。

他们认为：引起人类知觉的刺激源（看到对方注视着自己），会到达人体的中枢神经系统内的视丘及下视丘，由此再分别传送讯息至大脑皮质产生情绪的经验（感到不好意思），或到身体部分有关

的器官产生生理上的反应（血液循环加速、心跳加快、脸部及耳朵发红）。

如果对方是不经意地望一眼，那倒还罢了，因为对方可能也是无意中望来，尚未察觉，只不过当事人自己觉得羞涩。

这时对方若有所悟地直视过来，很明显，他已经知道你的意图，所以，这一眼注视的时间会特别久，可能还有两颗星星在闪呀闪！

而就被窥视者而言，会觉得心思已被他人识破，不好意思的感觉更甚，进而感到惊慌失措。

此时，自己再也不能假装是无心窥视了，眼光若立即离开会显得更没礼貌。所以，一般人会先报以尴尬的笑容；较无经验的人才会低下头来，一阵窘态，而老道的人则会迅速回复平静，一副若无其事的样子，继续他的掩饰动作。

如果男生遇到这种情形，除非他是个“老油条”，要不然也会有类似的状况，虽不至于如少女般的忸怩作态，但一定也有些不好意思，大抵上脱不了一阵痴呆的傻笑，以及一副手足无措的蠢样，一般人称这种人叫“呆头鹅”（不过这可不是什么侮辱词，反倒有呆有呆的好处的含意）。

伴随着脸部表情，一般人还会出现一些别的窘态，打翻水杯、撞到桌角、碰倒椅子等等举止都可

能出现。这样的反常演出，对一心想在心仪的人面前表现优雅风度的男男女女而言，可说是糟到家了，恨不得找个地洞钻下去。不过，虽说尴尬，凝重的气氛却舒缓不少。

一旦紧张到这种程度，再怎么掩饰都是枉然。因为这一切都表明了自己的心思，否则为何人家一看，就慌乱成这副模样呢？很多人碰到这种状况都会觉得羞死了，但是，这未尝不是件好事。因为在这种互捉迷藏的游戏中，如果没有人先透露出对另一人的兴趣，谁又晓得这一段恋情该从何开始？当一方有了这种有趣的 Body Talk，对方自然也就猜出他心里在想些什么，不需再来个脑筋急转弯的训练。

“激”情过后

两人初见面时，只会扯些风马牛不相及的事，不敢互吐衷情。一直到对方走远，才在心里默想刚才未曾吐露的心声。

在心神荡漾之后，一般人都会找张椅子或舒适的地方坐下，如果这时有张沙发，那就再好不过了。

为什么会有这种动作呢？因为腰部挺直而坐时，人的警觉程度较高；相反地，找个东西来支撑

腰部，使其放松、舒缓，警觉程度也就跟着降低。这在 Body Talk 里是相当重要的一环，也是观察人的个性很有用的工具。

可别以为刚刚的初次对话只有短短的几分钟，哪用得着郑重其事地找个地方休息。如果你这么想，那可就大错特错了！虽然时间是很短，但他们可是绷紧了神经，全神贯注地注意对方说了些什么、该怎么回应。套句武侠小说常用的话“那可真说得上是元神耗尽了”。你说，能不找个地方运运功吗？

休息过后，第一次接触的心情缓和，男女主角随即又会陷入沉思，回味那一段令人屏息的接触。就旁人看来，当事人怎么会一会儿呆坐出神，一会儿羞涩一笑，一会儿又紧握拳头，一会儿却举起手来拍拍头。他们不是得了疯牛症，而是在经历初恋前期综合症呢！

很多初识情滋味的少年男女把和对方的第一次交谈看得相当重要，越想就越觉得自己在那一刻里是不是做了些不该有的动作，除了反复思量之外，还会找死党好好研究一下。请这些狗头军师来帮看看这场对话是不是成功？对方还愿不愿意和自己见面？

如果很幸运（或者说的不幸，这得看你的感



她爱我，她不爱我，她爱我，她不爱……