

身体语言 快易通

Body Language

(台湾) 玛奇朵 ©著

你爱他……就不能忽视他的一举一动
他爱你……更不能忽视你的一颦一笑

透视内心的第一手资料……

让你
在爱情世界里……做个百分百情人
生意商场上……看清对手的尔虞我诈
工作职场里……成为下属敬爱的主管
老板得意的爱将



北岳文艺出版社

身体语言 快易通

Body Language

(台湾) 玛奇朵 © 著

你爱他……就不能忽视他的一举一动
他爱你……更不能忽视你的一颦一笑

透视内心的第一手资料……

让你

在爱情世界里……做个百分百情人
在生意商场上……看清对手的尔虞我诈
在工作职场里……成为下属敬爱的主管
老板得意的爱将



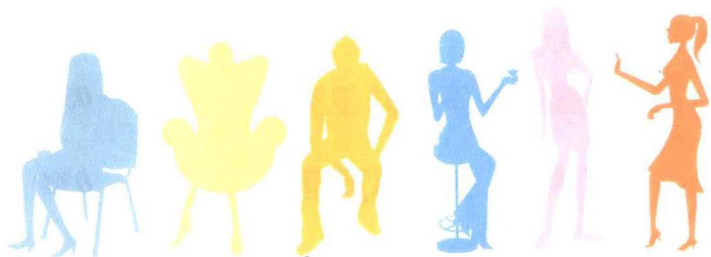


Body Language

身·体·语·言·快·易·通

身体，骗不了人.....

研究显示，别人对你的印象，尤其是初次接触，让对方对你产生好感的原因，有 7% 来自“你说了什么”（what you say）；38% 来自于“你怎么表达”（how you say it），例如音调；而 55% 是来自于你的“身体语言”（body language）。也就是说，人际沟通的过程，非口语的传播（nonverbal communication），比语言内容含有更高的比重，尤其是若语言与非语言表达出现落差时，人们会倾向相信肢体给予的讯息，肢体语言对人际沟通的重要性不言而喻。因此多吸收关于身体语言及非口语传播的知识，对你在爱情、职场、人际关系上的帮助，会远超过你的想像！





CONTENT

出版缘起 ————— 006

7 举手投足之间说了什么

① 自我抚摸,恢复自信 ————— 008

② 紧张兮兮 ————— 014

③ 身体,不设防 ————— 020

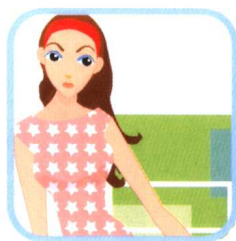
④ 沉默的城墙 1

————腰部以上的防卫姿态 ————— 026

⑤ 沉默的城墙 2

————腰部以下的防卫姿态 ————— 030

⑥ 身体,在谎言蔓延时 ————— 034



- 7 我在思考! ————— 038
- 8 积极的肢体语言 ————— 044
- 9 警不警觉,看腰臀 ————— 048
- 10 穿过你的指间的我的眼
——窥看手势 ————— 052
- 11 肩膀上的真爱密码 ————— 060
- 12 自信的样子 ————— 068
- 13 我正在研究如何走出这扇门 ————— 072
- 14 “性”情奔放的暗示 ————— 076
- 15 空间保卫 ————— 080



CONTENT

2 从习惯动作解读深层性格

- ① 从拿烟的姿态透视性格 ———— 086
- ② 性格地景,按图索骥 ———— 092
- ③ 从端咖啡杯的方式透视性格 ———— 100
- ④ 脸型不同,性格亦迥异 ———— 106
- ⑤ 从颜色与形状的选择透视性格 ———— 112
- ⑥ 从睡眠透视性格 ———— 116
- ⑦ 从持麦克风的方式透视性格 ———— 124



- ⑧ 从握手的习惯透视性格 —— 128

3 身体语言大补贴

- ① 先读她的身体,再读她的心 —— 132

- ② 面试时不能忽视的身体语言
—— 138

- ③ 如何以身体语言打动客户 —— 142

- ④ 了解阿猫阿狗在玩什么 —— 148

灵魂的语言 —— 156



出版缘起

■ 编辑部

在现代人的生活中，人与人之间的有效沟通，可以增进人际关系的和谐，使个人无论在家庭、工作、学习、社交各方面，得到更大的实现和满足感；反之，人际关系的不良沟通，则容易造成人与人之间的疏离、隔阂、误解，甚至冲突。

一般人皆了解，有声语言在人际沟通上的必要性，但是许多人可能并不知道，身体语言也是人际沟通的重要媒介。

所谓“身体语言”，乃是

指人们在日常生活中，借由身体某些部位的表情、姿态、动作、生理反应，以及服饰等，透露出他们或她们的心理讯息，这些讯息包括意念、看法、态度，也涵盖人们日常生活中的诸般感觉和情绪，如友善、谦虚、感动、自信、关怀、兴奋、从容、愤怒、沮丧、紧张、恐惧、羞怯、不耐、鄙夷、倨傲、焦虑等等。

肢体不同的部位有不同的语言，传递不同的讯息。譬如说，当一个人发出

自然的微笑时,表示内心正处于一种喜悦的状态;而不安的来回踱步则显示某种焦躁的情绪;同样地,以双手交叉于胸前的姿态所透露的可能正是一种防卫甚或排斥的讯息……

人们不但可以将心里的想法、感觉和情绪等,以肢体语言传递出来,而且也可以经由对方的身体语言来了解其所欲传达的心理讯息,所以身体语言是一种双向的表达和沟通方式。

身体语言在人际沟通中传递一种含蓄式和具暗示性的讯息,它比有声语言有时更具微妙的功能和效果,同时,身体有时也比有声语言更能代表真实的讯

息,西谚说:“眼睛不会说谎”,意即从一个人的眼神中最能看出其真实的心意。在人际关系中,如能善于掌握身体语言的解读和使用,必可在人与人的双向沟通中获得最佳的效果。

本书目的乃是以浅显且有趣的文字,来协助读者识破各种身体语言的意义。

但是,我们也要在此提醒各位读者,对各种身体语言亦不可作刻板式、过于简化的解读,以免失之偏颇,我们希望本书能增加读者对身体语言的了解,并在日常生活中加以妥善的运用,以创造更好的人际关系。■



BEST

1

自我抚摸,恢复自信

人们处于紧张、情绪低落、遭遇挫折时，
会不自觉地搔弄头发、抚摸后颈等，来加强自信心

曼哈顿的夜，对于一个有堪用的美貌、没有过胖烦恼、小有余裕、有用不完的自由及流行嗅觉与时尚杂志几近同步的三十岁单身女子，似乎有无数的机会，一夜销魂总来的有效率且轻易。然而，现实像清晨阳光下的微尘般，总是清晰得有些残酷。美丽的专栏作家，清晨，从一个厕所没卫生纸、食物堆在水槽里演化成青色化石的男生宿舍里仓皇逃出。走在街上，有一种或失落或莫名恼怒及错置的荒谬感。她时而拨弄一头卷长发，时而双手环住双臂，想着，走着。嘴角忽而闪入一抹释怀的微笑，“买一双鞋吧！”欢迎自己回到熟悉的世界，谁知道在下一个转角，命运会安排些什么，与她相遇……

当事情不慎搞砸时，人们会借着各项不同形式的“自我抚摸”给自己打气，恢复自信。例如棒球比赛里，愈是欢声雷动的场面，愈显现出投手的失意。棒球球迷们对投手的一连串动作应不陌生——被击出安打或全垒打后，一颗心嘎然而碎，万般懊恼的表情，虽总能在极短的时间内，极专业地转回成冷峻、甚至带着杀气的神情。但身体，却是骗不了人的。通常他们会踢踢投手丘上的泥土，再用脚底铺平，接着脱下帽子，用手搔搔头皮，并抚摸后颈部位，然后梳理杂乱的头发，顺势戴好帽子。将帽檐扶正，尔后



双手环抱着身体，像是正被人抱着呵护，也是常见的重振自信心的表现。

微扬下巴，朝本垒方向瞥一眼，那眼神，依旧自信而危险。

这是重建自信的姿态；



Body Language.....

身·体·语·言·快·易·通

人们处于紧张、情绪低

落、遭遇挫折

时，常不自觉

地表现出

来。搔弄头

发、抚摸后

颈等，都是

增加自信

心的自我

抚 摸 姿

态。投手经过

这样的自我

整理后重建

自信，抖

擞精神，继续下一棒打者的

挑战。而踢踢泥土，再踩平、

铺平的动作，则意味着投手

对其势力范围(投手丘)的掌

有与宣示“现在，这个领域是

我的(这个角色非我莫

属)，没有任何人

可以替代!”

“我是最顶尖

的投手，没人

能击败我!”

每个人

都有亲密接

触、碰触(被

触摸、拥抱、

做爱等)的

欲求，每当

生活不愉、

工作遇到挫

折时，欲求会更加明显。而

这时来自家人、好友、情人的

亲密接触都有安稳情绪、增

加自信的作用。小孩子这种

倾向最明显，当他们不慎跌



倒摔疼时，总会涎着满是眼泪鼻涕的小脸要爸爸妈妈“抱抱”，索求身体上亲密的接触，借以消除恐惧、恢复信心。

不过，随着年龄的增长，或基于礼教及场域等关系，人们无法随时随地得到他想要的亲密接触，而转换成“自我抚摸”来满足“亲密接触”的欲求，也就是心理学上说的“自我安慰”及“自我亲密性”的表现，包括：

1 手部的抚摸：抚摩手背、抓捏手心、抓住手臂、吸吮手指、咬指甲等；

2 头部的抚摸：搔搔头皮、抚摩头发、抚摩额头等；

3 脸部的抚摸：轻捏脸颊、轻捏嘴唇、抓抓鼻梁、用手抹脸，或交谈时一面凝视对方、一面捧着脸等；

4 颈部的抚摸：抚摩颈子前方、后方、将头发（长发）整束抓至颈的一边等，这个姿势可能从消除颈部疲劳的动作而来的。女孩子比较常以手抚摩颈子前方，有机会的话，不妨仔细观察，当女孩子听到让她们觉得难过或恐惧的事，例如鬼故事，常会不自觉的伸手摸这儿；

5 双手环抱身体：这个动作，在电视、电影、摄影作品里，堪称盘踞排行榜的“长销”姿势。尤其是女



明星或是女性被拍摄对象更好此道。这个动作姿态优雅，兼具感性与知性。从身体语言的角度来看，它也属于自我抚弄的一种，就如同是被人环抱着呵护一般。

间接“自我抚摸” 隐藏剧烈内心交战

碰触、抚摸是人们表达情感的讯号，不安或孤独的时候，我们常不自觉自己抚摸脸、手、头发来寻求安慰。但如果触摸的对象是杯子、水等没有生命的物品，则是“间接的自我抚摸”——是一种

极需他人援助，孤独、困窘的肢体表达。

独居老人及大病初愈的人，就常会出现这种姿态。他们要坐下来之前，会摸着椅子，抚着肚子，思忖良久，借着对物体的实在感，以及个人财产、势力范围的掌握感，填补无助的感觉，并提振自信心。

除了上述的动作外，常见如折纸、撕纸片、折火柴棒等均是

“间接的自我

随着年龄的增长，或基于礼教及场域等关系，人们无法随时随地得到他想要的亲密接触，而转换成“自我抚摸”来满足“亲密接触”的欲求。



抚摸”。挫折感愈重、愈孤独 次数会更多，似乎只有这样的人，“间接的自我抚摸”的 做才能稳定情绪。 ■

印象整饰

结束了会议桌边的厮杀，像逃避似地躲进了女厕里，哭一场吧！然后洗把脸，涂个口红，拨一拨头发，一切都可以重新开始。利用“印象整饰”为自己找回“积极”的形象，有助于提升自信心。最典型的例子，就是情场失意的女子，在走出情感阴霾后，通常会将长发剪掉，换一个利落的造型，全心投入工作及新的人际关系，目的就是要推翻楚楚可怜的“弱者”形象。

所谓的“印象整饰”，就是指我们透过语言及非语言的行为表达，试图操纵、控制他人对我们产生有利或良好印象的过程。或许有人会觉得印象整饰是伪君子的社交手段，但它其实很中性的，要看我们怎么使用它。

印象整饰也可以用来润滑人际关系，许多社会行为的理论都提过，在社会互动的过程，修饰自己的言行，是使人际关系得以有效运作的一个必须的过程，避免社交场合中冲突及尴尬，所以有时候“见人说人话，见鬼说鬼话”反而是人际关系里一个难得的技能与艺术，而一个太过直爽的人，常常会让人觉得很有威胁感。 ■



BEST

2

紧张兮兮

远古人类以四足行走,即使演化后,人类潜意识仍留存四足走路的踏实感,所以心里紧张时,两手便会不自觉的交握

“做一个女人,比做一个农夫还累人!”在《BJ 的单身日记》里,女主角布莉琪约会的准备工作,工程之浩大可不亚于恭迎佛指舍利——她得在腿上涂满脱毛蜡,剔腋毛、拔眉毛、去角质、清除粉刺青春痘、涂指甲油、按摩臀部及大腿怵目惊心的蜂窝组织、顺便做做功能仅止于安慰自己的腹肌运动、还得把握零碎的时间迅速读完《亲密爱人性生活指南》专栏,一方面,被女性主义洗礼过的意识又要命地在此时排山倒海而来——“嗯! 我该忠于原来的我!”、“唉! 我不过是女性杂志下的产物!”她整天处于无可救药的焦虑之下,漫无目的地忙着,头痛欲裂,双腿又红又肿。经过艰辛的美容工程后,还是让迷人的

丹尼尔察觉她小腿肚上还挂着一团蜡、上面还黏着一双紧身袜；而那件慌乱中穿上的特大号高腰棉内裤更让丹尼尔“惊艳”不已！

人的内心极度紧张、兴奋时，常会心不在焉，像没头苍蝇一样莽莽撞撞的。甚至表现出反常的举止。例如和心仪已久的人第一次约会时，我们会出现打翻杯子、说错话、做错事等反常行为；参加重要的会议，也常会有报表拿相反，或弄倒椅子的行为。



紧张的时候，人们会有双手交握等防卫性姿态出现。鞋底打拍子、鞋子轻踢也是人们在焦躁不安时，寻找节奏感的表现。适当的节奏可以平抚内心的焦虑和紧张。