

· 洞察人心、透视思想的相人术 ·

每天学点心理学 No.1

THE BODY LANGUAGE OF SPILLING THE BEANS

心理密码

泄露内心秘密的
体态语言

肖悦◎编著

※ 畅游他人内心世界，掌握社交主动权的案头书 ※



best reading

最新珍藏

经典读本

中国妇女出版社

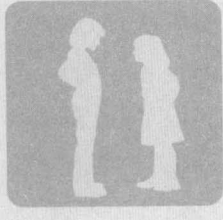
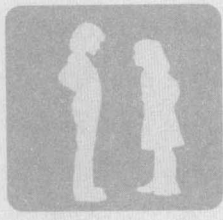
THE BODY LANGUAGE OF SPILLING THE BEANS

心理密码

泄露内心秘密的
体态语言

肖悦◎编著

※ 畅游他人内心世界，掌握社交主动权的案头书 ※



中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理密码:泄露内心秘密的体态语言/肖悦编著. —北京:中国妇女出版社,2009.8

ISBN 978-7-80203-777-9

I. 心… II. 肖… III. 身势语—研究 IV. H026.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123936 号

心理密码:泄露内心秘密的体态语言

作者:肖悦 编著

责任编辑:万立正

责任印制:王卫东

封面设计:胡椒设计

出版:中国妇女出版社出版发行

地址:北京东城区史家胡同甲 24 号 **邮政编码:**100010

电话:(010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:北京市通州富达印刷厂

开本:170×240 1/16

印张:19

字数:200千字

版次:2009年10月第1版

印次:2009年10月第1次

书号:ISBN 978-7-80203-777-9

定价:35.00元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

体态语言——内心世界的泄密者

口语在 16~35 万年前才产生。那么，在这之前人类是怎样让彼此了解并让生命的经验传承的呢？答案就是使用体态语言。

早期的人类通过手、肩、臂、腰、腹、背、腿、足等动作表达自己的意图。但最初的体态语言并不丰富，主要是手势配合含混不清的咕噜声。很多事都是在没有半句语言交流的情况下做到的。

等到口语出现后，体态语言也未消失。只不过人们已经开始对身体的动作及其内在含义失去了关注，以至于很多人忽视了体态语言的重要性。

事实上，由于体态语言具有“天生性”、潜意识性，因此比口语更能真实反映人的内心，体态语言因不受意识的控制，会随着内心的情感与心理活动自然流露。由此可见，解读体态语言对了解真实的内心具有重要的意义。

如果要交流思想、讨论观点，我们可以通过口语快捷地沟通，但如果我们要了解一个人的真实想法，则不能不了解体态语言。有些情况下口语的真实性并不高，然而身体是不会说谎的。无论一个人如何掩饰，总会露出马脚，其中最大的泄密者就是不经意的动作、表情等体态符号。身体就像一个



前言

无法关闭的传送器，时刻传送着人们的心情和状态。因此，准确地解读他人的体态语言和善用自己的体态语言，对我们了解别人、传递信息和做出准确的判断都是极为重要的。

面对别人的手势和体态，你是否能敏锐地捕捉、解读并做出微妙而恰到好处的回应呢，还是视而不见、懵懵懂懂呢？

本书不仅帮你识人、识面、识心，更能让你透彻地认识自我，让你透过动作、表情等体态看到一个人真实的内心世界。当你阅读本书并掌握了这些体态信号后，不仅能看穿别人的伪装，同时也能为你增添直面对手的勇气，更重要的是，你还能理解和尊重别人的感情。

目 录 | Contents

第 1 章 体态语会泄露你的秘密

小心！不要让体态语言出卖你的心 / 2

每个人都是那么心口不一 / 4

神奇的“第六感” / 6

有些动作和表情不分国界 / 9

“看”出弦外之音 / 11

正确解读体态语言 / 13

如此，你也能成为“交际大师” / 16



第 2 章 破译头部动作背后的密码

点头与摇头的秘密 / 20

拍打头部的寓意 / 21

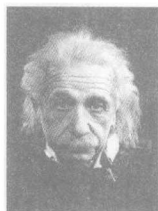
摸头发反映人的心理 / 22

低头不一定是退缩的表现 / 24

歪着脑袋的含义 / 26

其他的头部动作 / 27

解读头发的心理语言 / 28





第3章 仔细审视对方的面部特征

- 脸形不同的人性格不同 / 34
- 从左脸判断对方的心意 / 36
- 写在脸上的谎言密码 / 38
- 眉毛动作的心理信号 / 40
- 眉毛形状的心理信号 / 43
- 鼻子的心理学意义 / 46
- 嘴唇与嘴形透露的性格信号 / 49



第4章 眼睛是泄露秘密的窗口

- 瞳孔是不会说谎的 / 54
- 目光——识人的另一通道 / 56
- 眼神——两性间的“信使” / 58
- 几种眼睛动作的解读 / 62
- 透过眼睛看性格 / 64
- 黛安娜何以成为高贵的代言人 / 66



第5章 洞察笑容背后的玄机

- 微笑，能让犯人减刑 / 70
- 为何微笑有感染力 / 71
- 微笑如何蛊惑大脑 / 73
- 送给女性的微笑建议 / 76
- 透析各种各样的笑 / 78

第6章 每个人都会的“手语”

大拇指蕴涵的玄机 / 82

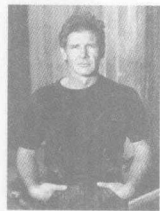
伸出手指，你的想法便被看透了 / 85

流露感情的双手 / 87

从手势看内心 / 90

摩拳擦掌的内在含义 / 93

手会第一个戳穿你的谎言 / 94



第7章 侦测来自手臂的信号

含义丰富的双臂 / 98

以臂为界的体态信号 / 100

交叉双臂会对自身造成伤害 / 103

关于“舒服”的姿势 / 104

双臂交叉抱于胸前的信号 / 107

获取他人好感的手臂接触 / 109

如何探知社会名流内心的不安 / 112



第8章 研究对方的下肢动作

走路姿势的解读 / 116

腿脚是最诚实的部位 / 117

腿部动作的目的 / 120

觉察腿脚动作的泄密 / 122

欧洲版双腿交叉 / 124

美国版“4字腿” / 126





身体姿势封闭的同时，内心也是封闭的 / 127

什么是短裙综合征 / 129

第9章 读懂这个女人

从小动作看女人 / 132

从打电话的姿势看女人 / 135

从坐姿看女人 / 136

透过口红看女人 / 138

从服饰色彩看女人心 / 140

从发型看女人 / 143

透过兴趣看女人 / 145

从鞋看女人 / 148

通过下车姿势看女人 / 150

从提包看女人 / 151

从喝酒习惯看女人 / 153

由笑看女人 / 155



第10章 读懂这个男人

从放手机的位置看男人 / 158

从举止看男人 / 161

从衣着看男人 / 163

从领带看男人 / 165

从走姿看男人 / 166

从颜色看男人 / 168

从酒桌上看男人 / 171

从选酒看男人 / 173

从吃相看男人 / 175

看吻识男人 / 177

看鞋识男人 / 178

看袜识男人 / 181

看包识男人 / 182

从吸烟习惯看男人 / 183

第11章 异性间示爱的体态语

男人哪里最让女人着迷 / 186

女人哪里最让男人着迷 / 187

异性间示爱的身体信号 / 190

这样做，表示他对你有意思了 / 192

这样做，表示她对你有意思了 / 195

为何总是女人掌握决定权 / 197

男女思维方式及示爱的差异 / 199



第12章 学会识破谎言

撒谎时，人无法自在 / 202

撒谎者的嘴和鼻子 / 204

撒谎者的微笑 / 206

撒谎者的四肢动作 / 208

注意！撒谎者也会伪装 / 210





第 13 章 握手中隐藏的秘密

- 握手，可以测量对方的诚意 / 214
- 手掌的体态语信号 / 216
- 关于握手方式的研究 / 219
- 撒谎与手掌 / 221
- 谁该先伸出手 / 223
- 从握手方式判断一个人强势与否 / 225
- 8 种最不受欢迎的握手方式 / 227



第 14 章 谈判桌上的体态语言密码

- 毫无诚意的握手 / 232
- 猛地摔坐在沙发上 / 233
- 双臂交叉抱于胸前 / 235
- 十指交叉动作 / 237
- 尖塔手势 / 238
- 架起二郎腿 / 240
- 触摸鼻子 / 242
- 转笔如飞 / 243
- 紧握双手 / 245
- 上身后倾或偏离对方 / 247
- 拉松领带或脱去外套 / 249

第 15 章 面试时的体态语言密码

面试中的坐姿 / 252

注意面试官的体态语言 / 253

如何通过体态语言评估面试者 / 256

面试中禁忌的体态语言 / 259



第 16 章 办公室中的体态语言密码

破译上司的体态语言 / 264

为自己赢得有利的空间 / 267

同事间的手势语言 / 270

异性同事的体态语言 / 271

领导的意图何在 / 273

眼神透露的信息 / 276



第 17 章 座位安排的寓意

座位排序中的奥秘 / 280

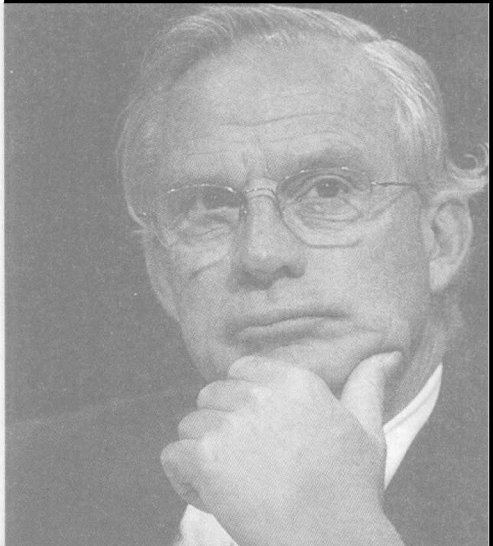
座位排序中的主次关系 / 282

会议中座位的规矩 / 286





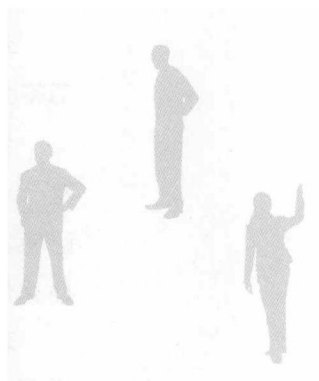
第 1 章



体态语 会泄露你的秘密

●在日常生活中，我们不仅用口头语言交流，还利用体态语言进行沟通。最常用且较为典型的体态语言是手势语和姿态语。

●在人际交往中，体态语是有一定规律可循的。了解了这一点，不仅有助于理解别人的意图，而且能够使自己的表达方式更丰富、表达效果更直接，进而使人际关系更和谐。体态语言丰富而微妙，是人们内心的显露、情感的外化。





小心！不要让体态语言出卖你的心

语言是人类沟通感情、交流思想的工具。一提到语言，大家想到的一般都是口头语言。然而，广义的语言还包括体态语言。通过对行为、表情等体态的观察，我们会发现体态语言往往比口头表达更容易泄露秘密。

正所谓：“意在言外。”一个人在做口头表达时常会有所顾虑，尤其是在正式场合，口头表达往往会失真。不过，若是能够细心观察看明白对方的体态语言，探寻到真正的答案却并非难事。

第二次世界大战中期，东条英机即将出任日本首相。由于这件事非常机密，各大报刊均未获知结果。而记者的任务就是要以最快的速度获得最新的消息，然而，无论记者如何探询，议会大臣都三缄其口。

当时有一名记者非常聪明，他知道大臣们不会大大方方地说出结果，于是他提了一个很奇妙的问题：“请问出任首相的人是不是秃子？”

大臣们的神色显得有些犹豫，这名记者立即就得出答案。

当时，首相候选人总共有3位：一位是满头银发，一位是全秃，一位是半秃。东条英机是个半秃。记者提出问题后便发现一位大臣在犹豫思考：半秃是秃子吗？

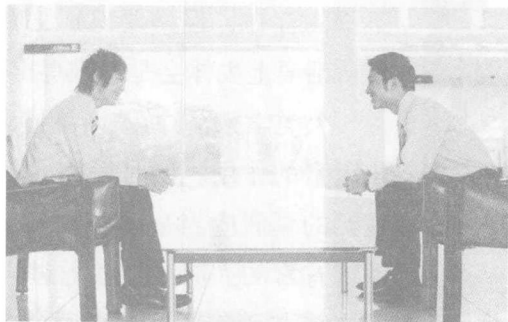
若论个人保密策略，政客显然要比普通大众高明。然而，一个人无论如何掩饰内心，也不可能滴水不漏。今天的政治家们深谙这个道理，他们知道自己的公共形

◎ 研究证明，
体态语言所产生的
影响力是口头表达的
5倍。

象和行为举止对政治会产生什么样的影响，因此，他们会想方设法减少“泄密”。

现在，绝大多数有头有脸的政治家都有自己的体态语言私人顾问。通过这些语言顾问的帮助，政治家们往往能够借助体态语言表现“真诚、正直”，然而，其背后的真实情况往往并非如此。但作为公众人物，这种谨小慎微的掩饰确是十分必要的。

其实，无论公众人物还是普通大众都需要掩饰自己的秘密。可是，有人会觉得无论自己怎样少言寡语，也会



◀解读体态语言的关键在于你是否能够一边倾听对方的谈话，一边观察当时的语言环境，从而了解他的内心世界。

被人知道秘密。事实上，泄密的不一定是口头表达，体态语言往往更容易泄密。

从某种意义上说，体态语言甚至比口头语言更加稳定。一个人要改变语言习惯还算比较容易，但若要想改掉一个人的体态习惯就不是那么容易了。比如绝望时抱头、紧张时肌肉紧绷等，这些都是难以自控的行为，因此，从体态语言去了解别人会更准确。

当然，并非每个人都能够透过别人的体态语从而知晓他人的心事，但善于细心观察的人则能够体会到他人的言外之意。这种能力要通过努力学习和长期实践才能获得。

由此可见，体态语言确实是一门有意义的学问。无论你想要窥破他人的小伎俩、大阴谋，还是想要使自己更保密，都应该注意体态语言。



每个人都是那么心口不一

据心理学家观察，在生活中，人们有时对于不想做的事情更容易答应下来，而对想做的事情则会表示拒绝。

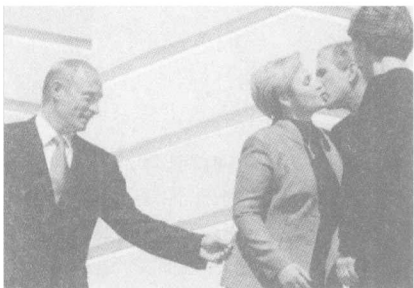
这就是心口不一的表现。虽然大家都知道心口不一的存在，但是要识别、看穿却不容易，仅仅从话语上去体会是很难得出正确结论的。

人类学家雷·博威斯特指出，假如不考虑文化因素的作用，同时发生的语言和身体动作所蕴涵的真假应当是可以被预测的。因此，一个训练有素的人应该能够通过倾听他人的话语而分辨出此人的姿势动作。反过来说，在人们说话时，通过观察其反应与动作，便可判断出对方所说的语言是真是假。

心理学家发现，人的态度和行为并不总是很牢固地联系在一起，所以别人口中说的话并不一定就是心中所想。但事实上，在某些情况下肢体语言甚至可以取代话语，发挥传递信息的功效。例如，一位女士对某位男士说“祝你好运”时，却用可以杀人的眼神瞪他一眼，就完全能向这位男士传递出非常明确的信息。很显然，在这里语言表达不是真实的意思，眼神所传达的信息才是准确的。

因此，面对心口不一的表现，仅仅靠听是不行的，还应该观察对方的体态细节并做出理性思考。

体态语言与有声语言相比的最大特点是真实性更强。



▲当布什和普京夫人进行礼节上的亲吻时，笑容可掬的普京动作似乎有些尴尬。

其实，我们不应只听他们怎么说，更应留心看他们怎么做；不应只注意他们的声音，更应仔细辨读他们的体态语言，这样我们才会比较容易地把握他们的真实内心。

弗洛伊德认为，要了解说话人的深刻心理，单凭语言是不可靠的，因为人类语言所传达的意识大多属于理性层面。经过理性加工后表达出来的语言往往不能率直地表露出一个人的真正意向。他说：“凡人皆无法隐瞒私情，尽管他的嘴可以保持缄默，但他的手脚却会多嘴多舌。”

例如，有的主人嘴上对客人说“没关系，再多坐一会儿吧”，可是双手早已支在双膝上或椅子扶手上，这位主人的内心其实是在说“你早就该离开了”！一个正在被领导错误地批评的人，当领导问他“知错了吗？以后改还是不改”时，他嘴上说：“我错了，以后当然要改的。”而他却眼望天花板，双手交叉抱于胸前，那他心中的真实想法是：“我压根儿就没有错，你让我改什么呢？”

又比如，在恋爱中，女士对男士说：“你是一个好人。”可是，她的眼睛却飘移不定看着其他的地方，就说明她心中有另外的想法。而当女士一脸正经地对男子说“你真讨厌”时，却眼角微微吊起，就说明她对男子感觉很好。

在许多场合，当人们有“真不知道说什么好”“心情无法用语言来表达”的时候，人们便会借助坐立不安、手足无措、张目扬眉、拂袖而去等体态语言。因此，从体态语言去判读对方，其结论会有更高的可靠性。



▲法国雕塑家罗丹的雕塑《思想者》表现了思想者陷入沉思的姿态，但是身体的姿势和支撑头部的双手，却显示出思想者沮丧的一面。