

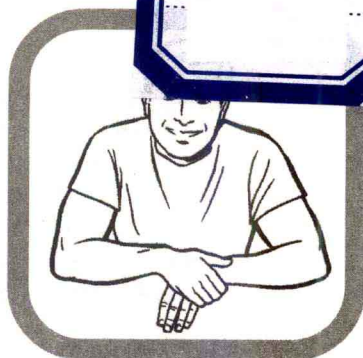


用身体说爱

[美] 戴维·吉文斯 著
张 荣 张 立 译

Love Signals





用身体说爱

[美] 戴维·吉文斯◎著
张荣 张立◎译

Love Signals



破解
恋爱中的
身体语言



图书在版编目(CIP)数据

用身体说爱 / (美) 吉文斯著; 张荣, 张立译. --
北京: 中华工商联合出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5158-0290-9
I. ①用… II. ①吉… ②张… ③张… III. ①行为主义-心理学-通俗读物 IV. ①B84-063
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第168791号

LOVE SIGNALS: A PRACTICAL FIELD TO THE BODY LANGUAGE OF
COURTSHIP by DAVID GIVENS
Copyright: © 2005 BY DAVID GIVENS
This edition arranged with ST.MARTIN'S PRESS, LLC.
through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALASIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2012 by CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS CO., Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2011-7321号

用身体说爱 Love Signals

作 者: 【美】戴维·吉文斯
译 者: 张 荣 张 立
责任编辑: 方 伟 魏鸿鸣
封面设计: 周 源
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市华丰印刷厂
版 次: 2012年10月第1版
印 次: 2012年10月第1次印刷
开 本: 710mm×1020mm 1/16
字 数: 152千字
印 张: 16.75
书 号: ISBN 978-7-5158-0290-9
定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http://www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

瞧！她用手托着脸颊！
啊，但愿我就是那只手上的手套，
可以去亲吻她的脸颊！

——威廉·莎士比亚，《罗密欧与朱丽叶》

前 言

玛丽安妮：哦，得了吧，教授。他们仅仅是些普普通通的美
国孩子。

教授：是美国孩子，没错。普通，那倒未必。玛丽安妮，他
们是一个真正的亚文化群体。

——《海滩派对》（1963）

在1963年的音乐剧《海滩派对》里，演员罗伯特·卡明斯扮演一位满脸胡须的人类学家，研究南加利福尼亚冲浪迷们的约会仪式。这位人类学家把这种仪式比作北美鸣鹤的交配仪式。他没有使用望远镜进行观察，而是采用了一种称之为“参与式观察”的方法，在实验中追求由安妮特·富尼切洛饰演的女主角，同时观察男主角弗兰基·阿瓦隆的反应。

《海滩派对》以多洛雷斯（富尼切洛饰）和弗兰基驱车前往海滨拉开序幕。弗兰基认为这是一次充满浪漫色彩的二人旅行。为了防止意外，多洛雷斯私下邀请他们的冲浪好友一同前往。她的蒙骗行为激怒了弗兰基，于是他和另外一位女士打情骂俏，想借此引起多洛雷斯的忌妒。为了报复，多洛雷斯也和罗伯特·萨特维尔（卡明斯饰）教授调情，使得弗兰基的计划适得其反。

《海滩派对》起初以系列电影的形式出现，以加利福尼亚海滩为背景，描绘了原汁原味的冲浪场景中的服饰、发型、语言、音乐、野性和回



旋型的舞蹈。影片没有任何科技色彩，显得自然，充满乐趣。

在圣迭戈州立大学读人类学一年级的時候，压根就没想到有一天我会成为研究求爱身体语言的人类学家。也没有想到，自己会相信《海滩派对》中的大多场景全是真的。例如，教授对冲浪者和鸣鹤进行比较，事实上是有生物学依据的。我们大多数的求爱行为都来源于脊椎动物的演变过程。为了引诱异性，我们使用大量和爬行动物、哺乳动物及鸟类相同的肢体动作和姿势。

舞蹈就是一个很好的例子。鸣鹤求爱的时候会拍动翅膀、弯下头，然后突然跃向空中。雄鸟迈着趾高气扬的步伐，踩着爪子，猛然仰起头，皱起羽毛向雌鸟说“看着我！”对它感兴趣的雌鸟会效仿它的动作，与其共舞，雄鸟弯下头的时候它也会弯下头，叼起小树枝，扔向空中。在海滩上，夜间活动的冲浪者跳起了舞，整齐地晃动着手臂，胳膊挽在一起，摇着头，踩着脚。他们有节奏地向对方扭动着腰身，引诱对方的身体进一步接近。

从非言语的视角来看，鸟类和人类的求爱方式大致相同。两者都发送和接收身体语言信息，达到在空间上相互接近的目的。对人类而言，我们把这些非言语的手势、姿势、面部表情，以及着装信息，称之为“爱的身体语言”。

用身体说爱

本书从求爱的五个步骤开始。第一步为吸引注意力。在这一阶段，你向大家展现自己的存在、性别特征以及与异性接近的意愿。第二步为获得认可。在这一阶段，你会识别异性对你想获取其注意力的意愿的反应。积极的反馈会让你步入下一阶段——言语交流阶段。在言语交流中，非言语信息会不断出现，暗示相互走得更近一些。如果一切顺利，你就进入第



四步——肢体接触阶段。在这一阶段，你会超越言语交际，以更古老、更浪漫、更具触觉特征的方式交流。最后，如果求爱成功，你就会走到第五步，和对方建立起性的维系。书中详细地介绍了求爱的五个阶段发送和接收的非言语的手势、信号和暗示等。

接下来，我分析了求爱过程中面部表情所起的关键作用。你将了解到如何将你的特点以最佳的方式展现出来。然后，我对身体语言进行了解码，以识别你的肩部、颈部、胳膊、双手、腰部、小腿、踝关节、脚步和脚趾传递的信息。由于你的身体经常被服装所遮盖，所以我们将分析你的胳膊、肩部、腿上和脚上所穿的衣物的形状、颜色和标识所代表的信息。我们会破译空间、地点和内心（即你和异性相遇的现实环境）的背景信息，从而了解你所处的环境会帮助还是阻碍你们的相识过程。气味、味道、类固醇、类黄酮、荷尔蒙等化学物质会强烈地影响到和你交往的异性的感受，所以我们会探索这些隐性的信号。

本书中的大多数内容来源于实地观察。在华盛顿大学获得人类学博士学位以后，我就投身于单身文化，观察男女们一起参加聚会、去咖啡厅和酒吧。由于是偷偷摸摸地观察，我就成了法国的人类学家克劳德·列维-斯特劳斯所称的“获取情报的目击者”。我发现了异性交往时非言语的、隐藏于话语之下的普遍模式。不管是生活在新德里的人，还是生活在新几内亚或纽约的人，吸引异性的身体语言都是一样的。在本书中，我将告诉你们我所了解到的知识。

如今，对身体语言的研究要比过去科学得多。在20世纪60年代，一些人认为非言语交流只不过是颅相学的一个分支而已。今天，神经科学、进化生物学及情绪研究的发展，使得身体语言成为科学上可信度很高的领域。研究者们已经把连接非语言信号的细小的神经通道同神经系统联系在了一起。这对于求爱过程的意义来说，你可以更清晰、准确地了解到非言语动机、情绪和感受。

本书既有人种论的性质，也有指南的性质。它记录了你在电梯里、地



LOVE SIGNALS

|用|身|体|说|爱|

铁中以及工作场所看到的一些小小的求爱仪式。它建议你如何注视对方，如何在一间屋子里读懂对面异性的眼神，如何就坐、站立、排队、行走、着装，以及如何参与发现、赢得并搞定一位异性的冒险活动。了解爱的身体语言中的无声词汇会让你立于不败之地。对吸引异性的非语言符号了解得越多，你就越有可能找到一位可爱、持久的伴侣。让我们享受观察的乐趣，享受追求爱的历程！

目 录

前 言 / 01

序 篇 求爱五部曲 1

爱的非言语性信号 • 双手会告诉我们什么 • 陌生人的身体语言 • 一种永远都不应该流露的表情 • 随着熟悉效应一步步走近对方 • 用眉毛吸引对方 • 何为求爱 • 求爱五部曲

第一章 求爱第一步：吸引注意力 25

吸引异性注意力的不成文法则 • 造园鸟的诱惑法 • 两人要比一人更有吸引力 • 展现自己的存在——“我在这儿” • 如何在悄无声息中示爱 • 创造某种时尚的效果 • 传递性别信息——“我是男人（女人）” • 眉毛泄露出的秘密 • 纤腰的秘密 • 凸显楔形美 • 表达没有恶意的信号——“我没有恶意” • 露出你的颈部 • 运动肩部

第二章 求爱第二步：如何解读对方的眼神 55

眨眼之间 • 最有诚意的奉承 • 表达兴趣的颜色 • 具有召唤功能的动作——整理头发 • 意图的外露 • 你把身子倾向何方 • 睁大眼睛意味着喜欢自己看到的东西 • 解读颌骨下垂的动作 • 掠过对方



的视野 • 当你受到忽视的时候 • 对一动不动的解读 • 求爱过程中难以应对的动作：轻蔑地转身 • 沉默不语对友谊有害无益

第三章 求爱第三步：言语交流 81

谈谈双方都能看到的事物 • 要有手势 • 把握好时机 • 灵长类之间的目光接触 • 对眼睛运动的解读方法 • 更多对嘴唇的解读 • 用恰当的声调说话 • 谈话地点很重要 • 热点话题

第四章 求爱第四步：肢体接触的语言 103

轻触大脑 • 第一次接触 • 第一次拥抱 • 初吻

第五章 求爱第五步：性接触 123

爱的非语言表达 • 时机问题 • 传递性信号 • 性高潮的非语言信号 • 前戏信号 • 爱的维系 • “做爱之后”——积极信号和消极信号

第六章 面孔的吸引力 135

面孔是如何吸引眼球的 • 你的面部表情能传达你的意图吗 • 眉毛的吸引力 • 眼镜对脸形的塑造 • 美人痣 • 四目相遇之时 • 头发中暗藏的信息 • 发挥面部优势

第七章 身体的吸引力 155

“维纳斯”的形象 • 大卫的形象 • 优美的站姿 • 性特征的解剖学分析 • 性感美的演变 • 身体部位解读 • 颈部的差异 • 肩膀传递的信息 • 胸部传递的信息 • 臀部传递的信息



第八章 服装和饰品：衣着的吸引力 175

图书管理员的故事 • 蓝色牛仔的诱惑 • 你的鞋合脚吗 • 女鞋的秘密 • 男鞋显示力量 • 男女运动鞋 • 双腿传递的信号 • 双臂传递的适当信号 • 肩部的服饰 • 颜色意识

第九章 空间、地点和室内装饰 197

和长得好看的人坐在一起 • 个人的空间泡泡 • 适当的角度空间 • 空间方向 • 炫耀和求偶的场所 • 求爱的最佳场所 • 秘而不宣的动机——室内装饰

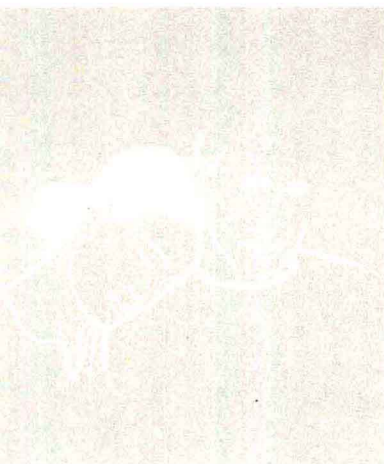
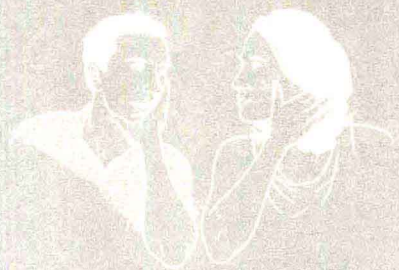
第十章 化学信号 219

女人香，男人味 • 香气信号增加现场效果 • 最亲密的吻是有味道的 • 水果和花香传递的信息是——“靠近我” • 最好的香水是分层的 • 让你的须后水悄悄说话 • 食欲与性欲密不可分 • 可口的食物会让求爱过程变得更加愉快 • 性感巧克力 • 催情作用 • 难以抗拒的爱意 • 支配拥抱行为的化合物 • 化学磁性

第十一章 长相守——维系感情的非语言信号 241

激情式的爱和伴侣式的爱 • 和陌生人在一起时的身体语言是了解对方的关键 • 伴侣式的爱恋信号 • 除了交流，还是交流

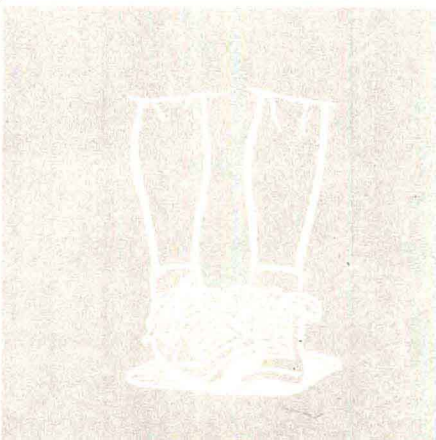
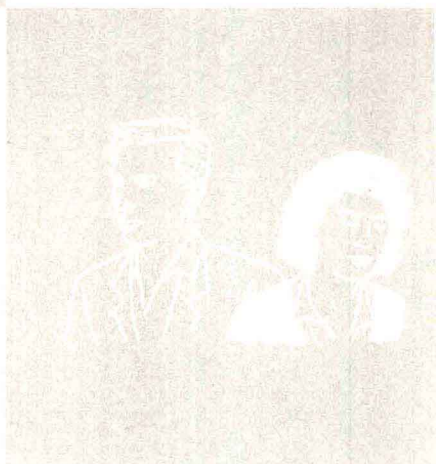
致 谢 / 255



序 篇

— — —

求爱五部曲





等上完了幼儿园，我就找一个老婆。

——汤姆（5岁）

得到别人的注意比别人对你视而不见要好得多。

——梅·韦斯特

《用身体说爱》是一本求爱身体语言的行动指南。本书探索了人们在吸引异性时所使用的非语言符号、发出的信号以及暗示等。作为交流的媒介，表达爱的无声语言比有声语言要早数百万年。事实上，在会说话以前，人们就开始用非语言的交流方式求爱了。今天，尽管估计世界上有6千种有声语言，但在很大程度上，我们在表达自己的情绪和感受时并非使用有声的语汇。

对我们人类一智人一求爱过程的研究始于20世纪60年代。德国马克斯—普朗克研究所的生物学家艾雷尼厄斯·埃博—埃贝斯菲尔特通过带反射透镜的镜头，在不干扰情侣们的情况下对他们进行拍摄，记录了世界各地许多异性求偶时相互示爱的普遍举动。作为康拉德·洛伦兹的学生，埃博—埃贝斯菲尔特在把视角转向人类以前，撰写了博士论文《普通蟾蜍的繁殖生物学》。通过在巴西、萨摩亚群岛、巴黎和其他地区的实地调查和研究，埃博—埃贝斯菲尔特发现了引诱、调情和求偶时惯用的非言语词汇。



自从20世纪60年代以来，人们完成了成千上万考古学、生物学、人类学、语言学、灵长类动物学、心理学、神经病学方面的研究项目，完成了一部求爱信号的虚拟词典。20世纪90年代，我们了解到了大量除了有声语言词汇之外表达思想的身体语言。在20世纪90年代的10年间及以后几年，英国在神经科学方面取得了长足的进步，为人们提供了解读求爱词汇中非言语符号的清晰图片。

如今，我们比以前更加了解大脑是如何处理非言语信号的。例如，作为大脑中更新的言语中心，布罗卡和韦尼克区域支配着语言。更古老的大脑区域除了监视语言词汇之外，还监督交流情况。中枢神经系统除了支配有意识的活动，还通过专门的线路发送、接收、处理非言语信号。

如今，我们比以前更加了解大脑如何处理非言语信号。

我们90%的人习惯于使用右手，大脑的右半球部分处理非语言信号。和左半球相比，我们的右半球要更全面、更有空间可视感。而左半球比右半球更具有语言、分析和直觉方面的功能。我们大脑中间叫扣带回的部分产生非语言的情绪信号。我们通过位于大脑两侧的大脑皮层的专门表层来察觉面部信息和手势的意义。由于大脑和行为方面的研究，作为帮助我们理解隐藏在吸引、追求和示爱背后的意义的科学，身体语言在21世纪已经趋于成熟。



爱的非言语性信号

人类爱的非言语性信号无处不在。在所有的社会和文化中，吸引异性的姿势、手势和面部表情都是一样的。面对面注视就是一个很好的例子。面对面是母亲和婴儿之间眼睛接触的亲密方式。为了获得最佳视觉接触，慈爱的母亲把脸靠近离孩子的脸几英寸的地方，并和孩子的眼睛保持平行。她面对面的注视完全捕捉到了婴儿的注意力，不但阻止了孩子的哭闹，而且还培养了母婴之间强有力的关系。儿科医生把面对面的注视看做是一种“求偶舞”。母亲与孩子欣喜地看着对方，身体同步做着动作，相互模仿对方的面部表情，从而增进了双方和谐融洽的交流。

同样，面对面的注视也是遍布世界的求偶习惯。含情脉脉的情侣把脸靠近对方几英寸的地方，眼睛一动不动，深情地注视对方以表达爱意。他们象征性地成了对方的婴儿。作为很有说服力的爱的信号，不管是在美国的阿拉巴马还是在南非的祖鲁兰，面对面的注视都一样浪漫迷人、不可抗拒。

既然求爱的身体语言到处一样，那么你就无须用自己的母语来吸引异性。一位长得高大白皙的新泽西中年男子，与一位长得小巧、不满20岁的俾格米人之间的恋情，是我所知道的最具异国情调的求爱例子之一。他们之间根本没有任何话语。在订婚之前，他们两人从来就没有说出过一个相互能够理解的单词。他们之间的手势语胜过了日常会话所能达到的效果。

如果爱的语言到处都一样，你或许会感到疑惑：我们为什么还要通过现场指导来解读爱的信息呢？其中的一个原因是，今天的人们为了事业而推迟婚期。结果，大家很难吸引比自己更为老练、聪明、忙碌和



挑剔的异性。30多岁的人不会像中学阶段的年轻人那样容易在爱情面前神魂颠倒。另一个原因是，离过婚的人觉得自己早已没有了爱的体验。和自己10几20几岁时相比，对爱的信号的解读能力则差得多。许多婚后回避调情的人，发觉让他们改变自己的行为习惯，再次做出调情的举措很是困难。在一些像洛杉矶、芝加哥和纽约这样的大都市，成千上万想成为别人情侣的男男女女期待着能得到完全陌生的人的注意力。在过去——尤其是在农村，人们更可能会去追求熟悉的人，认为这样做要“安全”一些。而相互不熟悉的人 would 由媒人进行介绍，这样会消除面对陌生人的心理障碍，缓解不安情绪。

今天，情侣们的约会场所与以前大不相同。城市里的单身男女周围到处是陌生人。有些人选择了视频约会服务，到处猎艳，在报刊上刊登个人征婚广告，或者在互联网上求偶。许多人发现，和自己不熟悉的人交往会感到不舒服，也不知道接下来会发生什么，甚至感到不安全。该女士诚实吗？她说的是不是都是真话？我能相信这位男士吗？他是不是真心的？他对我会造成危险吗？有哪些线索可供我参考？

这些问题的答案不在口头上，而是来自我们面部、身体和双手自然的、没有经过加工的各种信号。因为口头上的答复可能会有欺骗性，是可以人为操控的。本书探索了来自人们的耸肩、眨眼、擦面香液、眉毛的样式、鞋面露出的脚趾缝等各种无声的信息。作为了解求爱的自然历史指导书，本书也给大家介绍了如何理解情侣们话里话外的信息。

本书探索了来自人们的耸肩、眨眼、擦面香液、眉毛的样式、鞋面露出的脚趾缝等各种无声的信息。

你即将了解到，身体的无声语言揭露了大量隐藏在语言背后的动机、情感和恐惧。据估计，人类交往中，无声信息的传递占整个交际的