

微妙身体动作，暴露内心的小秘密

身体语言 密码

洪琳——编著



了解身体语言
认识自己 洞悉他人
在人际纷繁的世界中如鱼得水

一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

身体语言 密码

洪琳——编著



国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

每个人都是一本书，读懂对方微妙的身体语言，了解对方真实的想法和感受，走进对方的内心，就能在社会交际中顺畅沟通。

本书分类阐述了生活中常见的身体语言，如手势动作、表情、姿态等，以通俗易懂的语言深入浅出地剖析身体语言密码，助你轻而易举地解读对方的身体语言，教你用身体语言更准确地表达内心，从而在社交中赢得主动权。

图书在版编目（CIP）数据

身体语言密码 / 洪琳编著. --北京：中国纺织出版社，2019.7

ISBN 978-7-5180-6159-4

I. ①身… II. ①洪… III. ①身势语—通俗读物
IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第077479号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨
责任校对：江思飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：171千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

身体语言，又称肢体语言，通过身体语言实现的沟通叫作体语沟通。我们通常所说的身体语言，指的是非词语性的身体符号，包括目光与面部表情、身体运动与触摸、姿势与外貌、身体间的空间距离等。深谙身体语言密码，我们可以更容易地走进对方的内心，同时，可以更准确地认识自己和他人。

身体语言究竟有多重要？大量调查数据显示，人类能够做出超过70万种手势、25万种面部表情，以及1000种不同的姿势。根据英国《每日邮报》报道，陌生人初次见面，最开始的七秒钟就可以对一个人产生判断，而这恰恰是身体语言的功劳。可以说，人类获得外界信息的80%都是由视觉完成的。美国传播学家艾伯特梅拉比曾给出这样一个公式：信息的全部表达=7%语调+38%声音+55%肢体语言。日常生活中，不仅说话是一门艺术，身体语言也是看不见的力量。非语言沟通，是我们不得不去学习的一门技巧。

生活中，我们需要与形形色色的人打交道，而通过每个人独特的身体语言解读出一个人的性格，往往能为顺畅沟通提



供便利条件。深谙身体语言密码，是我们在日常交际中获得先机的必备条件。那些常见的身体语言分别代表了一定的心理意义，如果我们想在交际中如鱼得水，那就必须知道那些身体语言的潜台词。通过察言观色，分析得出身边人的心理，哪怕是不经意的小动作，也表达着微妙的心理。如点头、摇头、耸肩、搓手、抖脚、扬眉……每一个动作都在给予暗示，当我们和对方面对面，他的每个动作和表情都有一定的意义。同事一个不经意的小动作，可能表明对方想早点结束谈话，对此，我们应该恰到好处地找借口结束话题，那对方自然会觉得你很贴心；领导一个皱眉的动作，或许暗示他对你最近的工作并不满意，你应该改变工作方式，这样才能让他舒展眉头；当客户说话时手抚摸颈部，则表示着他并不是很赞同你的意见，他内心还有一些疑虑，对此，你需要做的就是想办法打消对方的疑虑。

尽管人们的身体语言在不同的环境下表现不一样，但是人们的身体语言只有那么几种。只要我们在生活中留心观察，就能修炼成为察言观色的高手。当然，我们也不能单凭身体语言去判断他人，而是应该综合各方面的因素，如此才能作出正确的判断。

编著者

2018年12月

第01章 探寻身体秘密，解码身体语言 || 001

言为心声，行为心表 || 002

性格决定体形，体形影响性格 || 003

坐立行走姿势的秘密 || 006

一眼洞察他人的内心世界 || 009

根据常见表情判断其心理 || 013

第02章 察颜观貌，外形显露了你的很多秘密 || 017

察言观色，看破人心 || 018

你的体形藏着你的生活习惯 || 020

眉态百出，心理各异 || 023

嘴部表情反映别样情绪 || 026

匹诺曹的鼻子在撒谎 || 030



第03章 眼睛会说话，眼神透露小心思 || 033

洞悉人心，先观察对方的眼神 || 034

眼部动作，传达主人的心思 || 036

视线交流，泄露其内心秘密 || 039

捕捉眼神，解读其内心 || 042

瞳孔变化映射其思想情绪 || 044

第04章 表情隐秘多，仔细观察明辨对方内心活动 || 049

表情密码，感知对方的意图和情绪 || 050

从表情动态揣摩对方心理活动 || 053

从神态表情读懂其真实心理 || 056

不同情绪呈现不同表情 || 058

神态表情掩盖真实的自己 || 060

从细微表情判断对方是否在撒谎 || 062

第05章 手指用处多，手势动作藏玄机 || 065

双手可以透露一些信息 || 066

握手姿势显露其个性 || 069

双手紧握或摊开动作的深意 || 072

手部小动作暴露真实内心 || 076



- 第06章 肢体动作，让你洞察他的思想 || 081
- 双手紧握显示内心的力量 || 082
 - 生活中的常见手势语 || 085
 - 双臂交叉的象征意义 || 088
 - 腿部和双脚动作更表内心 || 091
 - 无比真实的脚部语言 || 094
- 第07章 神态风格，慧眼透视他人的内心 || 097
- 从态势语言窥其行为动机 || 098
 - 从站姿看一个人的性格 || 101
 - 坐有坐相，从坐姿看其内心 || 105
 - 从走路姿势窥其心理 || 108
- 第08章 言行密码，言为心声行为人镜 || 113
- 说话方式藏着其心理倾向的印记 || 114
 - 从日常用语洞察对方的品性特点 || 117
 - 语言风格就是本人 || 121
 - 习惯说“不过”的人多善解人意 || 124



第09章 察其举止，透过细节辨别真情 || 129

综合因素考虑，正确作好心理分析 || 130

手指抚摸颈部代表内心有疑虑 || 133

手摸下巴或鼻子的人可能在撒谎 || 136

习惯性抖腿显露内心的焦虑 || 140

用脚尖拍打地面的人追求完美 || 143

第10章 穿衣打扮，服饰藏着你的故事 || 147

从服饰颜色判断其心理 || 148

穿衣风格表露其性格 || 152

服饰搭配体现个人品位 || 154

从服装品牌看穿人性 || 156

鞋和腰带泄露其内心的小秘密 || 158

换个发型换个心情 || 160

第11章 搭配饰物，小饰品泄露其文化倾向 || 163

搭配风格隐藏其行为模式 || 164

系领带方式表现男人内心 || 167

眼镜折射一个人的性情 || 170

小戒指透露其个性喜好和内心奥妙 || 173

从手表判断对方的价值取向 || 175



小饰物表现其内在心理 || 178

第12章 别忽视小细节，不经意间会败露真相 || 181

从对方的吃相中读出他的真性情 || 182

留心那些不自然的小动作 || 185

从小意外行为看穿对方的内心 || 188

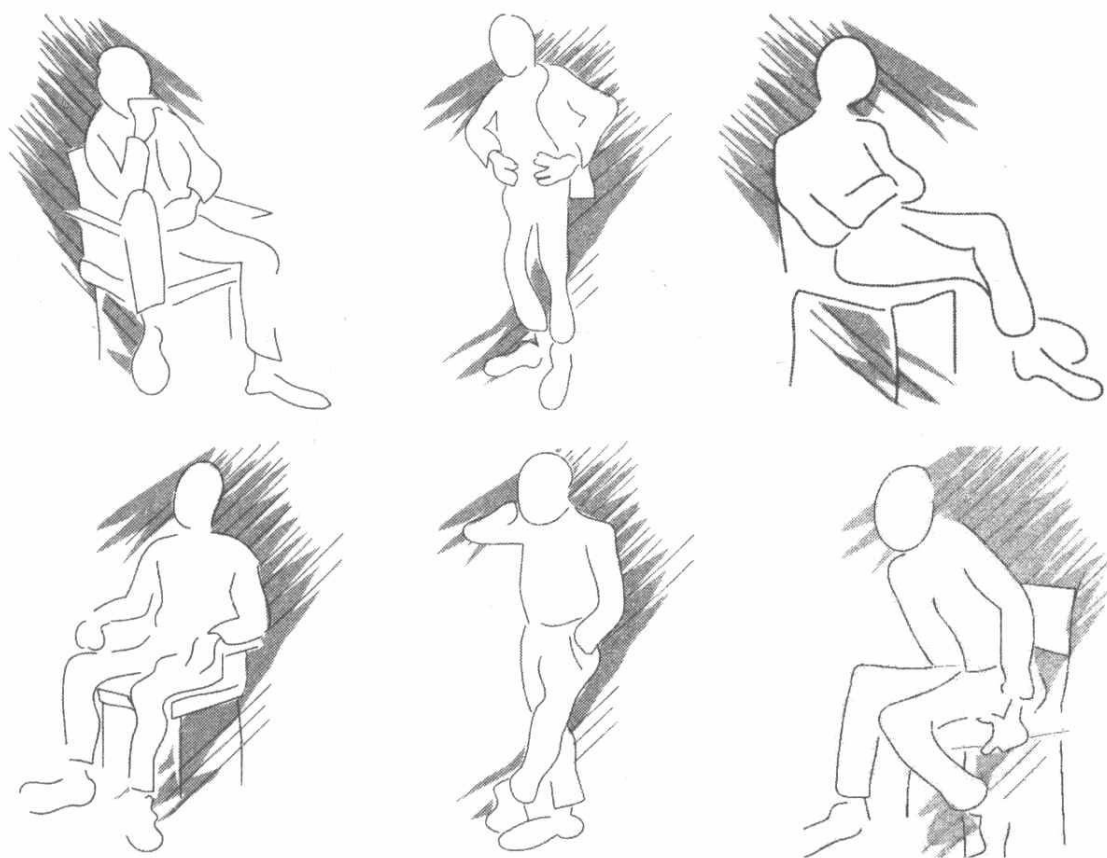
揭示性格的打招呼方式 || 191

从拿筷子姿势看其个性 || 195

参考文献 || 197

第01章 探寻身体秘密，解码身体语言

日常交际中，我们与人沟通时，即便不言语，也能够通过对方的身体语言来探索对方的内心世界，同样的，对方也可以通过肢体语言来了解我们的真实想法。人们习惯在语言上伪装自己，而身体语言却常常暴露其真实内心。因此，我们要探寻身体秘密，解码身体语言。





言为心声，行为心表

《鬼谷子》曰：“纵横捭阖者，道之大化，说之变也。必豫审其变化。吉凶大命系焉。口者，心之门户也。心者，神之主也。志意、喜欲、思虑、智谋，此皆由门户出入。故关之矣捭阖，制之以出入。捭之者，开也，言也，阳也。阖之者，闭也，默也，阴也。阴阳其和，终始其义。”此文中，道出了“口乃心之门户”的经典之说，意思是说，人的口是心灵感受的表达渠道。其实，何止是言？所谓“相随心生，境由心造，口乃心之门户”，一个人平时的一言一行，都是其内心的一种真实反映。心中如何想，都将通过言行表现出来。在一般情况下，一个人的一言一行都是遵从于主人内心的影射，当然，在现实生活中，也会出现言行不一的情况，这又需另当别论了。比如，一个人高兴的时候，他的整个语言是充满愉悦的，行为举止都是荡漾着快乐的，哪怕他想故意掩盖，我们还是可以从其言行的细微处察出其内心的真实情况。

我们常说“言为心声”，一个人所说的话实际上就是其内心的真实表达。当然，其行为举止也是遵从于内心的真实，这是必然的道理。一个人说出来的话是需要坦荡地去表



露自己的心灵的，如果一个人长期地昧着良心去说话、去行动，这就是我们所说的“心口不一”，那么，这个人也没有办法得到他人心灵的承载，简单地说，就是得不到他人的认可。言行就相当于一个放映机，不断地将主人内心所思所想影射出来，将其心中那些抽象的东西具体化。因此，我们在考量一个人的时候，需要观其行、察其言，如此才能窥探其真实的心理。

明心悟性，你心中有什么，你就会看到什么。换句话说，你心中如何想，你就去说什么、去做什么，一言一行都是你内心的真实影射。相随心生，境由心转，一切法从心生。正因为言行均是内心的真实反映，所以，熟知了这个道理，对我们识破人心有很大的帮助。在日常交际中，我们需要随时观察对方的言行，不错过一个动作、不漏掉一句话，并通过其言行来窥探其心理，如此，才能掌握交际中的主动权。

性格决定体形，体形影响性格

自古以来，我国人民就有相面之说，并且主张面由心生，即认为人的长相和人的性格之间有一定的关系。其实，不仅是人的长相和性格之间有一定的联系，人的体形与人的性格之间也有一定的联系。从最通俗的层面上来说，中国有个成语



叫“心宽体胖”，假如一个人性格开朗、积极向上，即使遇到困难也能够想得开，积极以对，那么他一定是大肚能容天下之事的。相反，假如一个人整日悲伤哀叹，即使开心的时候也总是想到消极的一面，遇到伤心的事情则更是无法自拔，那么他又怎么会有一个强壮健康的体魄呢？就像黛玉一般，看到鲜花凋零都能联想到自己的身世，扛着锄头去葬花，体质必然非常孱弱。

即便捫开一些个例，我们也不难发现，人的体形和性格之间是有联系的。很多时候，某种性格的人的体形往往有一些共同的特点，正是这些特点为我们揭示了体形与性格之间的联系。通常情况下，人们的体形可以分为瘦长型、精干型、粗壮型和肥胖型四类。体形瘦长的人身体的高度和体态明显地不成比例，“瘦”的特征非常突出，往往给人以强烈的印象。这种人做事情特别认真，而且做事情之前往往会制订详细的计划，喜欢把事情全都确定下来，使其变得更加明朗化。他们的头脑也非常清楚，尽管有些时候显得不善言辞，但是具有一定的奉献精神，愿意为别人或某项神圣而又伟大的事业付出时间和精力。体形精干型的人身体比例适中，显得比较协调，给人以健康、精力充沛的印象。他们理智而又富有激情，能够很好地处理生活和工作，而且非常善于驾驭各种不同的形势，在工作中往往是骨干核心人员，很容易走向成功。粗壮型体形的人偏胖，轮廓非常明显，他们的性格就像他们的体形一样非常鲜



明，为人爽快，做事情总是简洁明了，不会拖泥带水。在与朋友交往的时候，这类人往往表现得非常讲义气、很够意思，因此人缘很好，身边往往围绕着很多朋友。肥胖型体形的人有的是天生就肥胖的，有的则是因为后天发福而肥胖的。胖人因为体形的原因行动起来总是显得比较迟缓，很容易给人留下懒惰的印象，这种人往往性格和善，待人随和，很少发脾气，因此很好相处。

很多时候，我们既可以说性格决定了体形，也可以说是体形影响了性格。因为不同体型的人往往属于不同的体质，而不同的体质又决定了人们的性格属于不同的类型。不管性格与体形之间究竟是谁决定抑或是影响了谁，我们都应该更加深入地了解性格和体形之间的关系，从而更好地与人相处。

在这几个进入复试的人员之间，经理经过一番仔细的考量，最终决定聘用看起来精明干练的李强。其实，他们这几个进入复试的人员的能力相当，水平不分高下，那么经理为什么决定聘用李强呢？就是因为李强的体形看起来非常匀称，是既强壮又不失灵活的那种。所以，经理认为李强在工作中也一定能够快速而又到位地完成工作任务。事实的确如经理所想的那样，李强不仅看起来精明强干，在工作中的效率也很高。他似乎有着无穷的精力，每天下班的时候，只要工作没有完成，他就会主动留下来加班。经理几次把艰巨的任务交给李强，李强都很好地完成了。进入公司不到一年，李强就因为工作出色



被提拔为小组负责人，经理暗自感叹自己当初没有看错人。

在几个能力相当、水平不相上下的人中，经理之所以选择聘用李强，就是因为由李强精明强干的体形推断出李强的性格也一定是精明强干的。果然，李强在工作中雷厉风行，不负经理的厚望。

虽然由体形推断一个人的性格未必能够做到百分之百的正确，但是，体形与性格之间存在一定的联系这一点是毋庸置疑的。在与人交往的时候，我们可以根据具体的情况结合一个人的体形来分析他的性格，从而更好地了解他，与他交往。

坐立行走姿势的秘密

坐立行走是一个人最基本的姿态，大量事实表明，一个人的举止、动作都与其习性、生活态度有关，通过其坐立行走的姿势，我们可以窥探其内心的秘密。姿势是心灵的暗示，从站立的姿势、坐的姿势、行走的姿势，都可以窥出一个人最真实的想法，从而达到了解其心理的目的。在日常交际中，每个人的姿势都各具特色，看似无意的举动、随意的姿势，却透露着其不同性格和心理状态。虽然坐立行走是常见的姿态，但是，不同的人，其坐姿、站姿、行姿都是不同的，当然，这其中的差别不过是大同小异。毕竟，坐立行走所强调的应有姿势



是不会变的，不过，细化到每个人的姿态上，却有着深深的个人印记。或是自己加了些小动作，或是品性使然，或是心理关系，使得人们的姿态在细微处有所差别。比如，有的人喜欢正襟危坐，有的人则喜欢侧着身子坐，还有的人喜欢卷着身子坐等，这姿态中的细微差别，都透露着一个人关于心理、品性的秘密。

坐姿，能体现一个人的形态美，又能体现行为美。当然，正确的坐姿要求是“坐如钟”，然而，在现实生活中，人们的坐姿形态各异。我们一一来分解其隐藏在坐姿里的秘密：喜欢正襟危坐的人，做事力求完美，他们只做有把握的事情；喜欢侧着身子坐的人，喜欢轻松随意的生活，给人的感觉是不拘小节；喜欢手脚并坐的人，性格外向，时常感情外露；喜欢将一只脚别在一条腿后面而坐的人，比较害羞、胆怯，不想在人前表现自己；将身体蜷缩而坐的人，有较强的自卑感，缺乏自信，在许多事情上愿意服从于他人；斜躺而坐的人，心理上有优越感，或者地位比对方高；坐着有小动作的人，内心焦躁不安，显得很不耐烦，以此来摆脱紧张感；直腰而坐的人，可能有恭顺之意，有可能是对他人的谈话比较感兴趣，或者是想表达自己心理上的优势。

西装革履的王先生进入了电梯，趁着只有一个人的时候，他放松了身体，靠着墙壁站立着。一直以来，他都是一个严格要求自己的人，如此放松的姿态不太常见。原来，他正处