

无形影响力

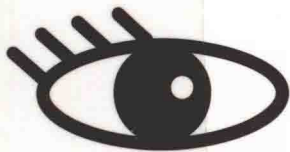
[德] 约亨·拜亚 (Jochen Baier) 著

张林夕 译



KÖRPERSPRACHE

Was Sie mit Körpersprache
bewirken können- ein
Trainingsbuch



肢体语言 锻炼方法

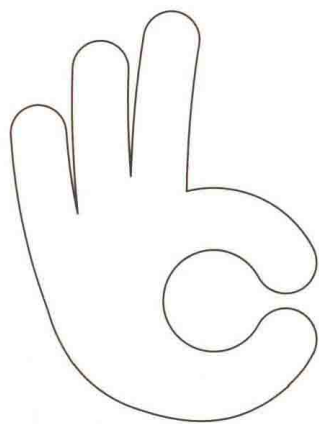
从头到脚→肢体动作练习
从眼神到情绪→肢体神态练习

.....
赢得信任→提高关注度→提升影响力

无形影响力

[德] 约亨·拜亚 (Jochen Baier) 著

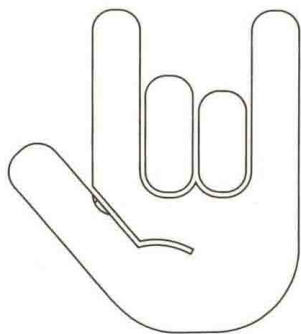
张林夕 译



KÖRPERSPRACHE

**肢体语言
锻炼方法**

Was Sie mit Körpersprache
bewirken können– ein
Trainingsbuch



图书在版编目 (CIP) 数据

无形影响力：肢体语言锻炼方法 / (德) 约亨·拜亚著；张林夕译. — 北京：北京时代华文书局，2022. 4

ISBN 978-7-5699-4554-6

I. ① 无… II. ① 约… ② 张… III. ① 身势语—通俗读物 IV. ① H026.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 033126 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2019-6761 号

Published in its Original Edition with the title

Körpersprache. Macht. Erfolg.: Wie Sie andere im Beruf überzeugen und begeistern

Author: Monika Matschnig

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

The simplified Chinese translation rights arranged through Zonesbridge Agency.

Email: info@zonesbridge.com.

无形影响力：肢体语言锻炼方法

WUXING YINGXIANGLI: ZHITI YUYAN DUANLIAN FANGFA

著 者 | [德] 约亨·拜亚

译 者 | 张林夕

出版人 | 陈 涛

责任编辑 | 余荣才

责任校对 | 张彦翔

装帧设计 | 程 慧 赵芝英

责任印制 | 瞿 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司 0316-3156777

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 6 字 数 | 115 千字

版 次 | 2022 年 5 月第 1 版 印 次 | 2022 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-4554-6

定 价 | 48.00 元

版权所有，侵权必究

作者简介

约亨·拜亚 (Jochen Baier)

德国施瓦本格明德高等师范学院教育学博士、教授，美国密歇根传播学院及运动科学学院客座教授，职业规划师、长期领导力培训师。他长期致力于研究肢体语言，同时教授肢体语言，并从不同的角度整理、统合出了一套特殊而有效的“肢体语言锻炼”培训教材。



内容简介

本书以心理学和人类行为学的科学理论为依据，以大量实践真知为指导，从肢体语言的定义、特点和实际意义入手，给出了科学的肢体语言锻炼方法和步骤。

全书以提升自我影响力、展现能力、交往能力，从而引来高关注度为目的，以体验训练、组合训练和深化训练的方式，一步一步指导读者拥有超强的肢体语言表达能力，最终以自信满满、轻松自如的状态面对受众，并通过肢体语言打动人心、赢得信赖。

出版人：陈涛
责任编辑：余荣才
责任校对：张彦翔
装帧设计：程慧 赵芝英
责任印制：誉敬

目录

CONTENTS



第1章 引言

1. 肢体语言的含义 / 2
2. 天然差异和文化差异 / 4
3. 整体性看待 / 9
4. 识别基准线，解读肢体语言 / 12
5. 本书使用说明 / 14
6. 快速回顾——一网打尽 / 16

第2章 热身

1. 放松训练 / 21
2. 传统无实物表演训练 / 24
3. 补充：微笑 / 28





第3章 显示更高的身份和地位

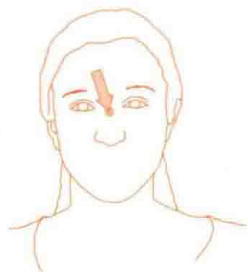
1. 基本信息 / 33
2. 关联肢体动作 / 36
3. 快速回顾——一网打尽 / 46
4. 练习 / 48
5. 补充：握手 / 52

第4章 赢得信任，获取平等

1. 基本信息 / 59
2. 关联肢体动作 / 61
3. 补充：国际上不同的“亲近度”标准 / 70
4. 快速回顾——一网打尽 / 72
5. 练习 / 74

第5章 激励

1. 基本信息 / 82
2. 关联肢体动作 / 88



3. 快速回顾——一网打尽 / 96

4. 练习 / 98

第6章 演讲

1. 基本信息 / 103

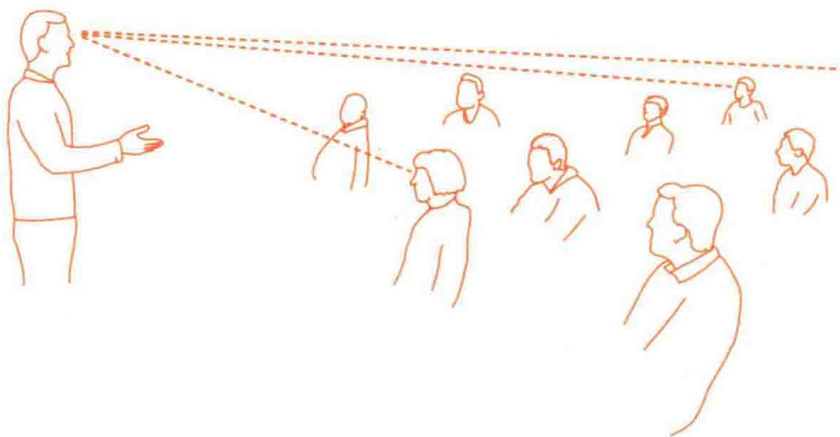
2. 检验清单 / 106

3. 关联肢体动作 / 107

4. 补充：入神笔 / 114

5. 快速回顾——一网打尽 / 126

6. 练习 / 128





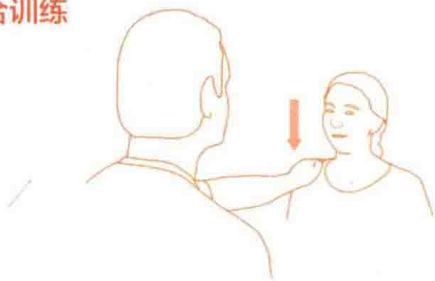
第7章 解读

1. 基本信息 / 137
2. 标志信号动作 / 140
3. 补充：手指游戏 / 146
4. 补充：公然挑衅抑或无心之举？ / 150
5. 快速回顾——一网打尽 / 156
6. 练习 / 158



第8章 深化与组合训练

1. 深化训练 / 165
2. 组合训练 / 176



结束语 / 181

参考答案及解决方案 / 182

参考文献 / 184

第1章

引言

1

肢体语言的含义

行动胜过言语

当我们表示赞赏时，我们会竖起大拇指；当我们获得成功时，我们会做出“胜利”的手势；当我们对某个事物感兴趣时，身体会前倾；当我们陷入热恋时，脸上会露出微笑——我们所做的这一切，有些是有意的，有些却是无意的。有时，我们会不经意地挑起眉毛，甚至会夸张得像HB香烟^①盒上的卡通小人一样。

竖起大拇指

下面这个实验格外有趣：让一个人用言语来形容胜利的手势，同时，让另一人在一旁做出竖起大拇指的动作来表示赞



^① HB 香烟，德国出产的一种香烟品牌。

赏。结果，观看者不关注那些言语形容的内容，而是直接模仿在一旁做手势的人的动作。一试便知：行动胜过言语。

我们经常听到诸如“笑”或“看起来不太凶”之类的表述，但更常见的情形是，我们会接收到肢体语言，也会对其做出反应，但不会将其描述出来。肢体语言实质上还是“不可言说”的语言。这就是一旦别人知道你深谙肢体语言，并且带有目的性地针对他使用，他就会感到不安和压抑的原因。本书探讨的内容应该是我们之间的秘密。通过锻炼，你才能更好地摸透别人——更确切地说，是摸透他们的想法。想法从人们的脑中不经意地流出，我们可用“捕言网”将其捕捉。

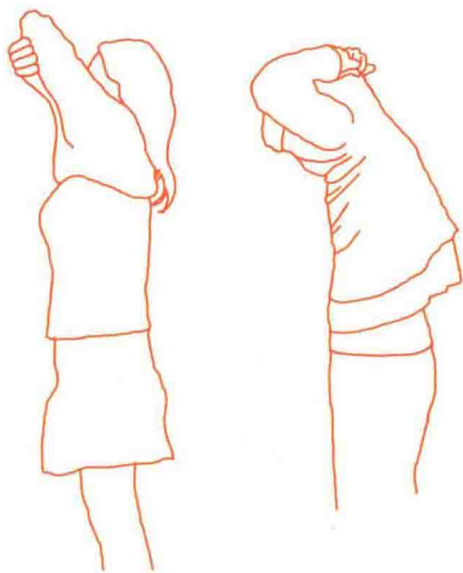
秘密的知识

2

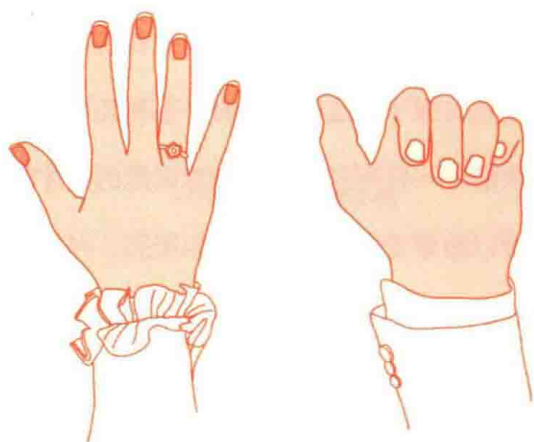
天然差异和文化差异

性别

我们的肢体语言最容易受到性别的影响。比如，女性通常从脸的前部开始脱套头衫，而男性通常从背的后部开始脱套头衫；在查看指甲的时候，女性通常会张开手，从手背朝上的方向看，而男性则喜欢向内握拳，从手心朝上的方向看。



女性和男性差异之一：
脱套头衫



女性和男性差异之二：
查看指甲

与女性的传统形象相符，她们在站立时通常会弯曲膝部、收胯或倾斜头部；而男性会保持昂首挺胸，主要是为了展示力量。值得一提的是，如果女性采取这种“男性气概”的姿势，有时会招致负面评价，哪怕她在级别或角色上已然占据了明显的主导地位。

身形

身形也是个重要因素。比如，比起小个子的人，高个子的人更少张扬自己的身体潜能。高个子的人会偏向于“缩小”自己，而小个子则倾向于让自己看起来更高。实际上，小个子通常会努力增加自己的存在感，以此来作为对自己身形较小的一种补偿。

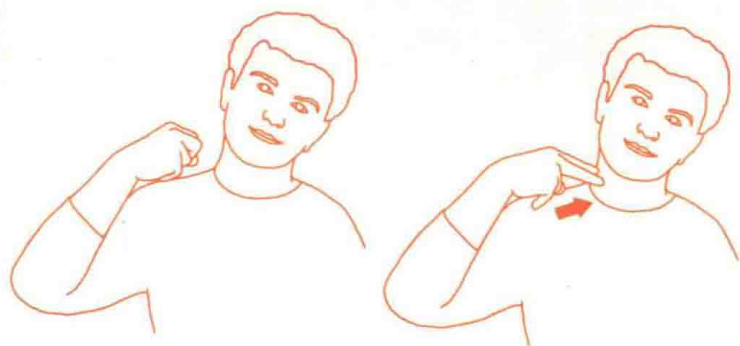
与生俱来的

并非所有的身体行为都是后天形成的。比如这样一种现象：七成的人在交叉手臂时将左臂放在右臂上面，无论是左撇子还是右撇子都这样。还有一系列几乎所有人都通用的面部表情——只有经过大量刻意训练的人才能隐藏，或削弱为难以被察觉的微表情，比如厌恶、兴奋、惊讶和敌对之类的表情。这些表情通常出现在转瞬间，但不论在世界何地，都能被自然识别。

文化烙印

还有就是，不同的文化背景也自然地影响了肢体语言。文化背景塑造了有意识的手势，有时也会在不同文化中带来误解。在很多文化中，将拇指放在食指和中指间表示好运，而在另一些文化中则表示侮辱性的咒骂（“去你的”）。如果是其他文化完全不能理解的手势反而会好一些，比如，波兰人和俄罗斯人会用食指和中指轻弹脖子表

示自己（或在场的其他人）喝醉了；而在德国或美国，即使没喝多的人也不能理解这个手势。



一个典型的东欧手势

人们用不同手势来计数，这些手势就是文化差异的一个极佳例子。回想一下昆汀·塔伦蒂诺（Quentin Tarantino）执导的电影《无耻混蛋》（*Inglorious Basterds*）里一个在酒吧里出现的场景：一位盟军间谍在说“点3杯威士忌”时，因为做出明显的英国手势而暴露了自己——因为英国人计数从食指开始，而德国人从拇指开始。中国人的方式则与众不同，有点异国情调。一个中国姑娘曾向一群美国学生介绍“中式计数手势”，最后惊倒一片。一开始，这

数到“10”

些西方学生还有一种自我优越感，因为中国计数的手势看起来有些奇怪：“6”是冲浪者打招呼时用的手势（放松手势），“7”像皮影戏里的一只母鸡，“8”是德国人的“2”，“9”只需简单地弯曲手指，“10”是一个拳头。然而，当这位中国姑娘问大家，为何明明只用一只手就可以数到“10”，美国人（和欧洲人）却非要用两只手时，西方学生们的那种优越感轰然瓦解。



德式的“8”



英式的“8”

