

<<破译身体语言>>

图书基本信息

书名：<<破译身体语言>>

13位ISBN编号：9787507523478

10位ISBN编号：7507523470

出版时间：2008-9

出版时间：华文出版社

作者：宿春礼

页数：377

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<破译身体语言>>

### 前言

通过非语言行为，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身体行为表达的意义，叫身体语言。

人类的身体语言有着非常悠久的历史，它的出现远远早于有声语言和书面语言。

在人类进化的初级阶段，口头语言和文字语言还没有产生之前，身体语言就已经存在了。

直到今天，身体语言在人际交往中仍然发挥着主导作用。

据学者统计，一个人每天平均用于讲话的时间只有10—11分钟，平均每句话语只占2.5秒。人们在面对面交谈时，其有声部分所传递的信息低于35%，65%的信息是无声的。

另据统计，一条信息传递的全部方式中，只有.7%是词语，38%是声音，而55%的信息是无声的。

正如古希腊哲学家苏格拉底所说：“高贵和尊严，自卑和好强，精明和机敏，傲慢和粗俗，都能从静止或者运动的面部表情和身体姿势中反映出来。

”我们在与他人交流沟通时，即使不说话，也可以凭借对方的身体语言来探索他内心的秘密，对方也同样可以通过身体语言了解到我们的真实想法。

人们可以在语言上伪装自己，但身体语言却经常会“出卖”他们，因此，解译人们的体语密码，可以更准确地认识自己和他人。大家最熟悉的可以算是卓别林电影里面的身体语言了。

在有声电影出现以前，影片的情节完全是依靠动作和行为表达出来，里面没有一句对白，但是观众却能通过身体语言读懂演员要表达的意思。

## <<破译身体语言>>

### 内容概要

《破译身体语言》对身体语言的各种知识作了全面、系统的探讨，详尽阐述了人类肢体包括手、上肢、双腿、眼睛、面部表情等动态身体语言和个人空间、高度与位置、身体指向、随身饰物等静态身体语言所包含的意义，对表明说谎、示爱、赞同、反对等意愿的身体语言进行了科学、深入的探讨与分析，并结合生动形象的图片对相关身体姿态做了直观的示范与讲解，帮助读者走进人类潜意识深处，破译身体语言密码，读懂他人的真实意图，窥破人际关系的秘密，掌握一种在生活和工作出奇制胜的武器，成就无往不利的事业与人生。

身体语言，即人的肢体动作，包括表情、手势、站姿、坐姿、走姿等，是人的心理状态和情感的流露。

研究发现，人们每天的讲话时间平均只占与人交往时间的10%，而与人交往的其他时间都在有意无意地进行着身体语言的沟通。

身体语言在表达、传递人类情感和促进人类交流合作方面发挥着重要的作用。

## &lt;&lt;破译身体语言&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人类的第二种语言——身体语言第一节 神奇而普通的身体语言一、你了解自己身体的信息吗二、身体语言是怎样泄露人的情感和想法的三、玄之又玄的直觉和第六感四、天生的、遗传的还是学来的五、占卜者是如何洞察人心的六、源于何处的基本姿势第二节 身体语言的几个特点一、随年龄变化的身体语言二、身体语言也会男女有别三、为何女性更具观察力四、与有声语言相互矛盾的身体语言五、受外界条件影响的身体语言第三节 怎样解读身体语言一、弄清不同文化背景下“体语”的含义二、多观察三、多研究四、探寻有声语言和“体语”是否一致五、多角度解读第二章 值得重视的个人空间第一节 人人都拥有自己的个人空间一、守护地盘的传统二、个人空间的4种距离三、为什么我们讨厌坐电梯四、空间定位的固定习俗：五、孩子也需要有个人空间第二节 影响个人空间的种种因素一、文化背景会影响人们个人空间的大小二、空间大小和犯罪率三、空间意识和对母亲的依赖四、环境对个人空间的影响五、乡村居民和城市居民对个人空间的不同需求第三章 高度和位置中的秘密第一节 高度中的奥妙一、地盘与权威二、高度和地位三、低下身子和放下架子四、高个的优势五、为什么有的人在电视里显得更高六、电视上的大人物赢得选票的秘密七、高个的劣势八、一项关于身高和地位之间关系的测试九、身高对婚姻的影响十、平息他人的怒火十一、一些使自己显得更高的策略第二节 位置中的讲究一、座位选择反映亲疏二、对位置的喜好会悄悄透露你的个性三、为什么要这样安排座位四、为什么有的老板不受员工欢迎五、独立的位置六、在于你坐在哪个位置七、亚瑟王的理念八、兼顾双方九、为什么老师的宠儿总是坐在左边的那个十、家里的权力之争十一、演讲其实不简单十二、注意力地带十三、在餐桌上达成协议第四章 身体指向与喜好一、指向姿势和表达二、身体的坐姿指向三、排斥第三者的交谈四、脚所指的方向第五章 随身饰物告诉我们什么一、戒指中的玄机二、手机款式中的信息三、你把手机放在哪里四、丝袜中的暗示五、女人鞋，女人心第六章 手和手臂的秘密第一节 表情达意的手势第二节 手指的暗示一、手相中表示自我的拇指二、双手的塔尖三、十指交叉的双手四、从口袋里露出来的大拇指第三节 手掌告诉你什么一、手掌表示的坦诚二、利用手掌去撒谎三、摩拳擦掌——摩擦的双手第四节 手臂里的窍门一、手势有助改善记忆二、双臂撑起自我保护的屏障三、强化的双臂交叉四、伪装起来的双臂交叉五、拉住自己的手寻求安慰第五节 生活中变化多端的手势一、男女手型有别二、双手紧握泄露负面情绪三、如何用手势引起异性的注意四、放在身后的手五、巧借对方的手势获得赞同六、人是怎样掩饰他们的不安的

## <<破译身体语言>>

### 章节摘录

一位行为学家曾这样说过，若想了解一个人内心的真实情感和想法，你可以仔细观察他的身体语言。

的确，一个人的任何姿势或动作都可能泄露此人当时的情感和想法。

譬如，一个人若是感受到了巨大的压力，可能会把手指放进自己的嘴里；一个人听演讲时觉得很乏味、无聊，可能会用双手来支撑他的头；一个人忽然受到惊吓，可能会将双腿保持交叉状态，或是将双臂紧抱在胸前，再或是两者兼有；一个人意识到自己处于尴尬之中或是陷入为难急躁状态时，可能会不停地搓手；一个人感到羞涩、困惑时，可能会用手搔头，诸如此类的情形不胜枚举。

通过上面的例子，我们不难看出，身体语言正是借助施动者（话语者）在某些状态下作出的姿势和动作泄露了施动者本人当时的情感和想法。

可见，如果真想了解一个人内心的真实情感和想法，你就得仔细观察他的身体语言。

这也正如爱默生所说：“聪明的人从你的行为、步态和外表中便可以知晓你所有隐匿的过去。

整个自然体系都倾向于自我表达，躯体上到处都是能泄漏秘密的‘舌头’，就像那水晶表盘的日内瓦手表，内部零件的运作是一览无余的。

”

## <<破译身体语言>>

### 媒体关注与评论

人类全部的信息表达：7%的语言+38%的声音+55%的身体语言。

——美国心理学家梅拉比安 在典型的两个人的谈话或交流中，口头传递的信号实际上还不到全部表达意思的话的35%，而其余65%的信号必须通过非语言信号的沟通来传递。

——人类学家、现代语言沟通首席研究员 雷伯德威斯特尔

## <<破译身体语言>>

### 编辑推荐

破译身体语言密码读懂他人的真实意图解开身体语言奥秘窥破人际关系的秘密 《破译身体语言》教你如何破译他人身体语言密码，并合理控制自己的身体语言，帮助你无论是在职场、商场还是情场，都能够通过适宜的身体语言扬长避短、传达信息，同时可以轻而易举地从他人的身体语言中读出言外之意，了解其真实意图，使你在人际交往中抓住机会，掌握主动。特别是对于领导者和各类谈判代表、销售人员和公务员等，《破译身体语言》更是帮助其走向卓越的成功秘笈。通过《破译身体语言》，你可以马上知道：成功推销的7种身体策略 社交场合最忌讳的8种握手方式 爱情和高度有什么关系 7种走路姿势“走”出什么样的性格特征 位置喜好如何透露个人性格秘密 身体指向怎样传达好恶与立场 习惯动作会暴露什么 怎样读懂和饰物有关的身体语言 透过姿势识破谎言 洞察眼神里的信息密码 脚上的动作是如何揭露事实的 引起异性注意的姿势 6种笑语传达心声。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>