第一图书网, tushu007.com

<<瞬间读懂身体语言>>

图书基本信息

书名：<<瞬间读懂身体语言>>

13位ISBN编号：9787508062877

10位ISBN编号：7508062876

出版时间：2011-5

出版时间：华夏出版社

作者：赵广娜

页数：303

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

前言

读懂身体语言　　掌握社交主动　　人们总在不断地强化着自己的语言能力，希望自己能言善辩，由此成为人群中最耀眼的明星。
但是，你有没有遇到过这样的窘况：内心的情感无法用口头语言来表述，甚至找不到一个合适的词语来形容自己此刻的心情，于是手足无措，不知怎么办才好？
其实，你忽略了你最忠实的一套语言系统——身体语言。
身体语言，简单来说就是你能够用身体动作表达出来的“沉默语言”，包括你的面部表情、身体动作、姿势，以及身体间的空间距离，广义上，它也可涵盖你选择的服饰、装扮。
这些信号集中在一起，向别人传递着关于你的信息。
同样的道理，别人也有这样的一套身体语言。
通过读懂这些身体语言，你就能更清楚地理解对方的真实意思，从而使得沟通能够更顺利地进行。
识别了身体语言，你就能知道别人的真实想法。
无论你是推销员、教师、职员，还是其他身份，只有了解了你的客户、学生、上司，以及任何与你接触的人的真实想法，你才能更好地和他们沟通。
享誉全球的人际关系大师亚伦·皮斯曾经著有《身体语言密码》一书，在这本书中，他分析了各种细微的身体动作背后的含义。
皮斯教授年轻时就凭借着这套密码，成为全美最年轻的业绩过百万的保险经纪人。
不过需要注意的是，身体语言也有性别差异。
我们在生活中也会发现，男人和女人在动作上差别甚大，这是由生理基础决定的。
本书强调了这些差别，把身体语言按性别划分开，分别描述了男性和女性最经常使用的身体语言的种类，也着重分析了两性交往中各自常用的动作、表情，希望能为你的人际交往提供有益的参考。

<<瞬间读懂身体语言>>

内容概要

赵广娜编著的《瞬间读懂身体语言》带你走进男人和女人潜意识的深处，剖析男人和女人最神秘的身体信号，《瞬间读懂身体语言》详细地解读我们身体的每一个动作和表情所蕴涵的不同意义，帮你识人、观相、查心，更能使你透彻地认识自我，戒除那些不招人喜欢的动作或表情，使你的工作和生活事半功倍，最终实现人生的幸福与成功。

第一图书网, tushu007.com

<<瞬间读懂身体语言>>

书籍目录

第1篇　关于身体语言
　第一章　你听到身体的语言了吗
　　福尔摩斯和卓别林的启示
　　为什么嘴巴常说谎
　　身体语言最诚实
　第二章　破解身体语言密码才能掌握主动
　　处世，你需要首先分辨真伪
　　知彼才有胜算
　　不可不知的心理学知识
　　辨识身体语言中的文化差异
　第三章　男女有别
　　生理基础导致的心理区别
　　男性素描——“ 他 ”有这些特点
　　女性素描——“ 她 ”有这些特点
第2篇　读懂男人的身体语言
　第一章　表情制造影响力
　　表情——让你的心情一览无余
　　探究脸上的地图——为视线找到“ 落脚点 ”
　　频繁眨眼泄露天机
　　瞳孔反映人的内心世界
　第二章　手势产生威慑力
　　十指连心——手部动作与思想密切相连
　　翻手为云，覆手为雨
　　手指带来的权威感
　　手掌表示的坦率与真诚
　　简单握手，玄机暗藏
　第三章　从站姿和坐姿看男性威严
　　用交叉的双臂行使否决权
　　双手后背——显示权威的站姿
　　两手叉腰——明确的警告姿势
　　头枕双手——傲慢的坐姿
　第四章　模仿动作表达认同感
　　认同他，就模仿他
　　被模仿者才是主导者
　　模仿声音——并非只是鹦鹉学舌
　第五章　职场上的身体语言
　　面试双方如何用身体语言互相抗衡
　　买卖双方的身体语言拉锯战
　　用无声语言掌控会议
　　从身体细节看谈判成败
　　读懂上司的身体语言
　第六章　男性的外饰——身份感重于美观
　　穿衣打扮泄露内心秘密
　　提包彰显身份
　　“ 领 ”袖风范

男性的饰物
手机款式中的信息
第七章　两性交往
迟钝者和误解者
最受女性青睐的形体和其他细节
散步——走在左侧还是走在右侧
识别男人说谎的妙招
从情人节的礼物判断他真实的想法
第3篇　读懂女人的身体语言
第一章　笑容展现亲和力
微笑天使施展百分百魔力
微笑——女性的天赋权利
女孩嫣然一笑含义深
从微笑中分辨真诚与虚假
第二章　丰富头部姿势的暗语
点头——我在表示赞赏
摇头——与生俱来的抗拒动作
高抬下巴的傲慢感
娇弱女性用脖子诉说温顺
恭顺女性的低头耸肩动作
第三章　手的信息
十指交叉的双手
双手的“塔尖”
双脚泄漏女孩秘密
第四章　展露女性魅力的姿势
优美的坐姿
自信的肘部支撑动作
形形色色的行走姿势
电话也是自我表现的工具
从身体细节读懂女人
第五章　破解职场女性的体语密码
女性的职业发展
女人的中性化转变
成功地运用目光
沉默的妙用
第六章　从外部装饰看女人
女人对服饰的迷恋
服装颜色与性格的关系
从对内衣的喜好透视女人的心理
与眼镜有关的身体语言
从穿鞋看性格
戒指中暴露的玄机
第七章　两性交往
女人拥有主导权
女性的几种求爱姿势
眉目传情
只“感”而不“性”

女人说谎心理传真

章节摘录

表情——让你的心情一览无余　　情境再现　　法庭辩论环节，原告和被告的代理律师在激烈地辩论着。
听着他们的陈述，原告小王的脸上显现出复杂的表情，因为被告正是他的弟弟。
小王嘴唇紧紧地抿着，眉头也皱成一个“川”字，脖颈儿因为内心极度压抑而进出青筋。
而被告小王的弟弟却是另一副模样：他眉毛上扬，望着哥哥，显出满不在乎的神情。
　　如果不考虑背景因素或者案件内容，单从兄弟两人的表情，我们可以这样推断：哥哥为人沉稳、内敛，感情丰富，而弟弟则张扬、外露，玩世不恭。
这些判断都来自两人的表情。
不要小看表情，它可能让你的内心一览无余。
　　喜、怒、哀、乐、爱、忍、惧是人的七种基本情感。
一般人们用语言来表达这些情感，但实际上，语言远不能准确表达内心所想。
比如你说“我很高兴”，但“高兴”这个词不能涵盖你情结中可能有的欣慰、满足、意外等情绪。
其实，面部表情在人的情感表达中比语言表达更重要、更直接，能够造成一种只可意会不可言传的效果。
　　面部可以说是人体最富表现力的部位，它能表达多种复杂的信息——愉快、冷漠、惊奇、诱惑、恐惧、愤怒、悲伤、厌恶、轻蔑、迷惑不解、刚毅果断等。
在人际关系中，面部表情会比其他媒介传递更多精确的情感信息。
　　表情透露你的性格　　表情能够清晰、直接地表达你的内心活动，所以我们可以推测经常有某种表情的人也就长期处于这种心态中，而他的性格类型也就很明显了。
　　经常有笑容的人，多半性格开朗、乐观活泼、心胸宽广、为人热情。
而平时面部就很少有表情的人，即使旁人哄堂大笑，他也只是浅浅地微笑，这种人的性格较沉闷、内向，待人处世小心谨慎。
他们不希望被别人窥破心思，证明其内心对外部环境存在着不安全感，自我保护意识很强烈。
　　经常皱眉的人，人生态度有些消极。
他们通常只看到事物不好的一面，所以总是对周遭的人或事不满。
而经常撇嘴唇的人，则有一种傲慢的态度，他们对事物通常持否定意见，并且有些以自我为中心，认为除了自身的意见外，其他人的观点都不值得一提。
　　眉毛的语言　　眉毛也有着丰富的“语言”。
人们常用“扬眉吐气”一词来形容自豪、高兴的心情。
扬眉这个动作，能扩大视野。
不过，单侧眉毛上扬和双侧眉毛都上扬，所传达出来的意思极不相同。
当一个人双眉上扬时，表示非常欣喜或极度惊讶；单眉上扬时，表示对别人所说的话、做的事不理解、有疑问。
　　前面提过的皱眉这一动作，其实也包括两种情形：防护性和侵略性。
防护性的皱眉只是保护眼睛免受外来的伤害；至于侵略性的皱眉，其基点仍是出于防御，是担心自己的情绪会激起对方的反击，与自卫有关。
　　当我们面临某种令我们感到恐惧的事件时，可以用皱眉来保护眼睛，也可以用扬眉来扩大视野，不过只能选择其一。
　　耸眉指眉毛先扬起，停留片刻，然后再下降。
有时它表示的是一种惊奇，有时它表示的是一种无可奈何。
但无论是哪一种情绪，耸眉的基调都是不愉快的。
　　斜挑是两条眉毛中的单侧向上扬起，这种无声语言，较多在成年男子脸上看到，反映了眉毛斜挑者怀疑的心理。
　　眉毛也可以用来打招呼。

这种表示和对方打招呼的眉毛闪动的动作通常是这样：眉毛先上扬，然后在瞬间再下降。
眉毛闪动的动作，是人类通用的表示欢迎的信号，是一种友善的行为。
鼻子的语言　　鼻子在人的脸部中央，通常很能吸引对方的注意，所以在表情达意上很重要。
鼻子的表情较为明确，厌恶时耸起鼻子，愤怒时鼻孔张大，紧张时鼻腔收缩，屏息敛气。
当你在谈话时发现对方频频摸鼻子，就说明对方没有在耐心听你讲话。
鼻子与自信、高傲关系密切。
若某人仰着脸，就是用鼻孔而不是用眼睛“看”人了，这跟用手捂捏着鼻子一样，是表达反感的情绪。
当你希望传达一种观点，或者请求对方做某事时，如果对方做出用手摸鼻子的动作，或是用鼻子对着你“看”，就应该知道他接受请求的可能性不大，或者对你的讲话表示怀疑。
嘴的语言　　嘴巴也是脸上最富于表情的部位。
张开闭合、向前向后、向上向下、抿紧放松一嘴通过这四种基本方式可以组成复杂的动作，传达出丰富的意义。
紧闭双唇的人能够保密。
这样的人对自己的言行举止都十分谨慎，谨慎到经常显得过度敏感。
嘴唇的曲线能暴露内心活动，正如作家阿·托尔斯泰所说的：“嘴不善于装假。”在不同情形下，人的嘴会有不同表示：鄙视时嘴角下撇，惊愕时张口结舌，忍耐时紧咬下唇，微笑时嘴角上翘，气急时嘴唇发抖，委屈时撅起嘴巴，仇恨时咬牙切齿。
你只用嘴巴就能把你的内心活动真切地反映出来。
嘴除了能够单独反映人的内心活动以外，与其他脸部器官配合也能明确表达情绪。
一个人如果嘴角向后咧，面部肌肉上移，眼睛变细等，这便是愉快的一种表情。
相反，嘴角下垂，面部肌肉下移、紧皱眉毛，就是不愉快的表情，是诸如痛苦、绝望、悲哀、愤怒、恐惧时表情的共同特征。
……

第一图书网, tushu007.com

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