

<<图解身体语言密码>>

图书基本信息

书名：<<图解身体语言密码>>

13位ISBN编号：9787122099136

10位ISBN编号：712209913X

出版时间：2011-2

出版时间：化学工业

作者：付欣欣

页数：226

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>

## <<图解身体语言密码>>

### 前言

随着现代社会日趋复杂多变以及节奏的加快，人与人接触的时间越来越短，但彼此需要了解和析的问题却越来越多。

因此，人们面临这样一个问题：如何在最短的时间内将自己展现在他人面前或者将他人的信息收集在自己眼中？

面对纷繁复杂的人际关系，如何学会在最短的时间内了解对方？

这几乎成为每个现代人必须具备的技能。

因为，懂得如何去观察别人，熟悉并理解他们隐藏的想法，对你的事业、家庭，甚至爱情都是很大一笔财富。

你能否在进入一间完全陌生的房间、在一群陌生人中，识别他们之间的关系和心理情绪？

你能否做到对身边同事的性情“了如指掌”？

你能否说出自己爱人的真实秉性？

你是否认为自己很了解自己？

……很多人的答案都是否定的。

因为生活节奏的加快，沟通的减少，我们甚至连身边最亲近的人都不熟悉。

因此，要想在有限的时间里将对方观察透彻，要想在他人心中留下最深最好的印象，你就必须要学会看懂他人的身体动作，解读他人的身体语言。

这样才能获得更丰富、更准确的信息。

同有声语言相比，身体语言的学习过程更微妙、更复杂。

人的肢体动作是无声的，其含义需要你自己去揣摩。

一个人若有想法、有企图、有动机，都会在他的身体上做出相应的反应。

而世界上任何一个人都无法掩饰一些他们自己不能控制的，却能直接反应内心真实世界的表情、肢体语言和习惯动作。

所以，要想了解一个人，要想熟悉他人的心理活动，就要用心观察和总结他的“一举一动”，从身体上将他们看透！

本书写作的目的就在于帮助大家提升识别和解读他人身体语言的知识 和技巧。

同时，本书利用大量生动的画面再现生活中的场景，利用条理清晰的分析解读人们的每个细微动作。

“从头到脚”每个姿势和动作，都将逐一做出详细解说。

同时，结合生活实际，如职场、社交、销售、谈判等，进行了有针对性的分析。

相信通过阅读本书，读者将获得一种比他人更具优势的生存技巧，从而在生活 and 事业上取得更多的成功！

## <<图解身体语言密码>>

### 内容概要

细微的身体语言蕴藏着巨大的魔力。

在与他人的沟通交流过程中，不知不觉之间，你的身体在向对方表达着你的真实想法。

读懂身体语言，能帮你识人、观相、查心，更能使你透彻地认识自我，改变对自己和他人的根本看法，使你的工作和生活事半功倍。

本书利用大量生动的画面再现生活中的场景，“从头到脚”分析解读人们的每个姿势和动作，逐一做出详细解说，帮助读者提升识别和解读他人身体语言的知识 and 技巧。

本书为读者提供一双识人的“慧眼”，是辨析他人、认识自我的最佳指南。

## <<图解身体语言密码>>

### 书籍目录

#### 第1篇 你的身体会说话

- Chapter 1 身体最懂真实的你
- Chapter 2 小心，习惯动作泄露你的秘密！

#### 第2篇 由“声”到“形”，揭秘你“身”藏真意

- Chapter 3 细听，声音不会撒谎
- Chapter 4 注意看，解读“手”、“指”密码
- Chapter 5 留意，手掌“翻”为云，“覆”为雨
- Chapter 6 感受，每一次触摸在“诉说”
- Chapter 7 体察臂膀细节中的“轻声低语”
- Chapter 8 捕捉百变表情后的真实魅力
- Chapter 9 解读传情双眼的内在情绪
- Chapter 10 洞悉迷人笑容中的深意
- Chapter 11 探寻腿脚交错的玄机
- Chapter 12 窥看身姿的“实话实说”
- Chapter 13 警惕，勿入他人私人禁区
- Chapter 14 识破谎言自有天机

#### 第3篇 身体语言，“处处”留声

- Chapter 1 5见“形”使舵，职场上的身体语言
- Chapter 16 知己知彼，谈判中的身体语言
- Chapter 17 相机而“动”，销售中的身体语言
- Chapter 18 “彬彬有礼”，社交场合中的身体语言
- Chapter 19 衣着打扮，亮出不同性情
- Chapter 20 “饰”言篇篇，展现“真我”本色

#### 后记

## &lt;&lt;图解身体语言密码&gt;&gt;

## 章节摘录

感知我们身边的身体语言 身体语言并非一成不变，它在一个人不同的成长时期，展现出不同的特点。

现实中，能敏锐感觉到这些变化的人并不多。

感知能力——认识身体语言的能力 身体语言是人们的四肢运动引起的，它可以在人们交流过程中，带动身体的每个动作，从而传递许多信息。

例如，握手是向人展示友善，目光接触表示愿意与人进一步交流，小心翼翼地坐着表明焦虑和紧张等。

这些动作信号，都在向外界传递信息。

我们发现，能准确捕捉信息的人并不多，即能通过观察发现人们的话语和身体语言的差异的人并不多。

我们需要一种能力，来破译人们话语和肢体语言之中的真假信息。

而这种能力，通常被称为是“感知能力”。

只有那些感知能力敏锐的人，才可能更准确觉察出他人身体动作中的条理。

影响感知能力的各种因素 生活中，感知能力常受到一些因素的影响，例如年龄和性别的变化。

年龄的变化，对感知身体语言能力的影响，是大多数人所没有意识到的，但真实的情况是，感知身体语言的能力会随着年龄的增长而改变。

例如，儿时，当孩子们撒谎的时候，常常会下意识地立即用一只或者两只手捂住嘴巴，表达自己心虚和害怕的情感。

当一个少年在父母面前说谎的时候，恐怕他的动作就不会这么明显，但也容易将手放到嘴边，用手指轻轻触碰。

一个成年人在撒谎的时候，他尽管同样会有想去遮住嘴边的冲动，但他会让自己的动作更为轻微而不留痕迹。

于是，到最后一刻，他或许只是碰了一下鼻子。

上面的例子说明，尽管人们在面临同样的情况时，大脑会给出同样的指示，但由于一个人年岁的增长，其感知身体语言的能力有所增强，因此他做出的动作将变得更为隐蔽，让人难以琢磨。

这也就是为什么研究一个成年人的身体语言要比研究一个儿童的身体语言复杂得多的原因。

两性在身体语言感知上也存在着差异。

经过研究证明，通常，两性中，以女性观察者较为成功，因为女性具有注意非语言信息上的天赋，能比男性破译更多无声语言的能力。

同时，对细节的敏锐观察力，也让女性占尽优势。

所以，女人的“直觉”和“感知力”都非常强。

在育有儿女后，这种能力在女性的身上将更加突出，因为在育儿的头几年里，母亲多要靠非语言的渠道来和自己的孩子交流。

因此，生活中，男性难以成功地欺骗女性。

即使他们不说话，他们的妻子也能够凭借身体语言来探索他内心的秘密，了解到他们的真实想法。

解读身体语言的基本规则 绝大多数的人都希望能亲自解读他人展现的身体语言，但不是每个人都能熟练地掌握这种能力。

要解读他人身上的信息，首先还要清楚几项最基本的规则。

解读身体语言有规则 剖析身体语言的能力，与其说是天分，不如说是日积月累观察和学习的结果。

因此，任何人都不应当忽略将身体语言当做一种科学学习的过程。

即使一个简单的动作，在不同的文化或者环境里，都会产生千差万别的含义。

下面将要介绍的几项基本规则，更是对人们剖析身体语言有着极为重要的意义。

考虑身体动作发生的背景 考虑身体动作发生的背景，即要考虑身体语言发生的“语境”。

同口头语言一样，对动作和表情的解读应当在其发生的大环境下进行。

例如，在寒冷的冬天，你看到一个人走在路上，并摩擦双手，这时，你应当想到，这并不是他在表

## <<图解身体语言密码>>

达一种期待的感情，而可能是因为他很冷。

如果换一个地点，在办公室里，你的合伙人提出一个议案，他表现这个动作，则是他 对这个提议非常感兴趣，并愿意积极地去执行。

考虑身体动作和语言的一致性 观察人们的无声语言——身体动作，用口头语言做参照，看两者的表达是否一致，将更有利于分析传递信息的真实性。

当信息完全一致的时候，那这个人的话就是真实的，但若是某个人在语言上说支持你，但实际上却双手环抱于前（防卫的特征），下巴紧绷（紧张，批判之意），那他的说辞 很难具有说服力。

在这一点上，女性更善于发现蛛丝马迹。

因为女性之间在交流时，更多地依赖无声的肢体语言，一旦她们发现一个人的话与其身体动作自相矛盾时，她们马上就会忽略他讲的话，而对他产生强烈的质疑。

考虑身体动作发出的连贯性 解读身体语言的一个致命的错误就是，将每个表情动作孤立起来，在忽视其他相联系的表情、动作以及大环境的情况下，片面地解读他人的肢体语言。

例如，用手触摸嘴唇，有可能表示撒谎、不确定等意思。

所以，其具体含义应当取决于同时发生的其他表情和动作。

另外，肢体语言有词组、句子和标点之分，每一个表情或动作就好比一个单词，而每一个单词的含义都不是单一的。

为能更准确地解读，人们应把词语放到句子里，配合其他词语一起理解，如此才能彻底弄清楚整体的具体含义。

所以，在获取身体语言的真实信息之前，每个人都需要连贯地观察他人的身体语言。

P8-10

<<图解身体语言密码>>

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>