

<<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>

## <<瞬间读懂身体语言>>

### 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。

## <<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

## <<瞬间读懂身体语言>>

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”

<<瞬间读懂身体语言>>

女人说谎心理传真

## &lt;&lt;瞬间读懂身体语言&gt;&gt;

## 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。

## <<瞬间读懂身体语言>>

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。

……



<<瞬间读懂身体语言>>

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>