

LOGO

# 肢体语言密码

- 肢体语言（body language）又称身体语言，是指经由身体的多种动作，从而替代语言藉以到达表情达意的沟通目的。广义言之，肢体语言也涉及前述之面部表情在内；狭义言之，肢体语言只涉及身体与四肢所体现的意义。

鼓掌表达兴奋，顿足代表愤怒，  
搓手表达焦急，垂头代表沮丧，  
摊手表达无奈，捶胸代表痛苦。



- 人际距离（interpersonal distance）：  
人类学家观察发觉，人与人之间在面对面的情境中，常因彼此间情感的亲疏不同，而不自觉地保持不同的距离：

最亲密的人，彼此间能够接近到0.5米；  
有私交的朋友间，彼此能够接近到0.5~

1.25米；

一般公共场合的陌生人之间沟通时，彼此间的距

离，一般维持在三米以上。

- 一种人要向外界传达完整的信息：

单纯的语言成份只占**7%**，声调占**38%**，另外的**55%**信息都需要由非语言的体态来传达，而且因为肢体语言一般是一种人下意识的举动，所以，它极少具有欺骗性。



## • 身体不会撒谎

你的身体会告诉你自己和别人的真实情况。手势、站姿和身体姿势都能阐明某些问题，因为这些都是你的身体想把某些压抑的情绪体现出来而发出的信号。每一种手势和动作都清楚地传达出你的真实感受。



## • 倾斜

假如你喜欢一种人，你往往会朝他倾斜过去。这是你对他和他说的话感爱好的迹象。当你非常感爱好的时候，你的身体会朝前倾斜，而双腿往往会向后缩。假如某人坐着的时候朝你这边倾斜的话，那意味着他正对你表达友好。当你不喜欢某人的时候，感到和他在一起很乏味，或者很不舒适的时候，你往往会向后倾斜。



## • 模仿别人的动作

要想懂得自己对别人是否有吸引力，只要看看他们是否模仿你的动作就行了。假如你们彼此模仿对方的肢体语言，那么有可能其中之一或者你们两个人对对方都有好感。模仿别人的意思是你希望像对方一样。

## • 前后摇晃

这种动作阐明某人不耐烦或者很焦急。成年人在不舒服的时候前后摇晃，或者很焦急的时候用这种措施让自己平静下来。



## • 烦躁不安

假如某人烦躁不安的话，阐明此人正在暗示别人他感到很不舒适，或者某事让他很烦躁。或许他没有说实话，或者他想离开自己所待的场合。

## • 偏着脑袋

把脑袋偏向一边阐明此人很有爱好，正在倾听你说的话。你已经吸引了他全部的注意力，他正在全神贯注地听你说话。





## • 朝前伸的脑袋

朝前伸的脑袋表达一种逼近的威胁。就像往前伸的下巴一样，这是一种攻击性的动作，暗示某人正准备对眼下的问题采用一种攻打性或者有敌意的措施。

## • 挠头

要不是头上有虱子或者头皮屑的话，挠头阐明某人感到很困惑或者对某事没有把握。



## • 耸肩

当人们耸肩的时候，这意味着他们没有说实话，不坦率，或者觉得无所谓。正在撒谎的人往往会有迅速的耸肩动作。在这种情况下，耸肩不是敌意的，而是下意识里在努力体现得很镇定，但是，实际上并没有到达这种效果。



## • 站姿反应情绪

姿势反应的是你对自己和对别人的看法。很自信的站姿往往是后背挺直，双肩向后打开，脑袋挺直，臀部收紧。姿势看上去很自信的人往往和朋友们在商业街闲逛的时候和出席社交场合一样觉得很自在。他们会很生动地用双手和手臂来帮助体现自己的观点。从另一方面来说，不同的姿势代表不同的情绪。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/006114022130010224>