第一图书网, tushu007.com

# <<你的身体会说话>>

## 图书基本信息

书名：<<你的身体会说话>>

13位ISBN编号：9787802136199

10位ISBN编号：7802136199

出版时间：2009-3

出版时间：海潮出版社

作者：王静

页数：230

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

# <<你的身体会说话>>

## 内容概要

是的，身体也会说话。
身体的每个部位，每寸肌肤，都能表达你内心的想法。
　会说话的不只是口舌，会传情的不光是眉眼，会表意的不仅是言语，在人际关系复杂、竞争异常激烈的当今时代，通过嘴巴传达出来的语言，往往不能信以为真。
　很明显，语言并非是传递信息的唯一途径，我们的眉毛、眼睛、脖子、肩膀、髋部和双脚，还有每一个动作，都在与对方说话和交流。
身体语言是人们内心愿望所发出的信号，每一个看似无足轻重的表情、眼神、手势和体态，都透露着人的内心信息，人的身体动作几乎不懂得如何协调一致地去“撒谎”。
只有通过身体语言来解读人心，才能在社交场合赢得主动，占尽先机，在人际交往中如鱼得水，游刃有余，在事业上助你一臂之力，最终达成人生的幸福和成功。
　本书从身体的不同部位和细节上，教你怎样用自己的身体“讲”得更好。
生动形象的插图和妙趣横生的分析，让你学会正确地使用表情、眼神、手势和体态去控制自己的身体，倾听身体发出的声音，并尝试着去修正自身的身体语言信号，提高自己说服和影响他人的技能，看清人际交往的本质，发挥自身潜能，迈向人生的成功。

# <<你的身体会说话>>

## 书籍目录

序言看，你的身体会说话第一章身体语言：比说话更有效的沟通方式 无意识发出的信号 因时因地而异 男女身体语言大不一样 身体语言能伪装吗 解读身体语言的规则 如何学习身体语言第二章 身体语言的地盘性反应 人人都需要私人空间 人到底需要多大的私人空间 私有化的空间 不同文化背景下的私人空间 个人空间和个性 性别和“不存在的人” 私人空间的灵活使用 座次位置的奥秘 坐位的角度 圆桌会议 从空间语言中把握他人第三章 观表情而知内心 从表情判断对方情绪 别让你的判断出错 人并不都直接显露感情 愤怒的表情 额头的动作 眉毛的动态 鼻子的“语言” 耳朵会告诉我们什么 嘴部动作 与牙齿有关的行为 舌头的动作 下巴的动作 面颊的动作第四章 笑容演绎心灵风景 笑的种类 真笑与假笑 快笑与慢笑 嘲笑 笑声的言外之意 微笑的感染力 让微笑成为一种习惯 幽默能展现人的性情第五章 眼睛传达的信号 从眼睛透视对方心灵 瞳孔变化的秘密 眼神流露的私密 不同的文化有不同的眼神 几种常见的眼部动作 迷人的“睡眼” 凝视的行为 凝视的范围 礼貌性的凝视 不礼貌的盯视 其他眼神的含义 眼球转动表达的意思 交际中的目光应用 控制对方的视线 使眼色 眼睑与睫毛的动作 眼皮的动作 让你的眼睛会说话第六章 手臂姿态的暗语 标准的双臂交叉 强化的双臂交叉 伪装的双臂交叉姿势 其他有关双臂的动作 腕部的动作第七章 手指问透露的秘密 手掌动作的含义 手心向前 搓手掌 鼓掌与握拳 尖塔形的手势 交叉型的手势 显示不安的手姿 背握式的手姿 以手托腮的手势 思考的手势 喜欢说话时比手画脚的人 说话跷大拇指的人 攥紧拳头说话的人 双手叉腰说话的人 手势上扬和下劈的人 大拇指的姿势 捻大拇指的手势 食指的动作 交叉手指第八章 腿足泄露的信息 标准的交叉腿的姿势 跷二郎腿的姿势 “4字腿”的姿势 站立交叉腿的姿势 腿低位交叉 交往中的腿势 女性常用的腿势 腿部的小幅度动作 足部的动作 脚尖的方向第九章 身势中蕴含的信号 从坐姿识别对方心理 从走姿识别对方 站姿反映性格特征 从睡姿了解对方潜意识 抬高身体的姿势 俯首的姿势 点头和摇头 其他头部姿势 肩部的无声语言 腰部的无声语言 胸部的无声语言 腹部发出的信息 背部的姿势 清喉咙的姿势 咬手指的动作 打电话的姿势 叉腰的姿势 解开外衣纽扣的动作 跨骑椅子的姿势 抽烟的姿势 戴眼镜的姿势 模仿的姿势 开放式指示信号 封闭式指示信号 自我调节性体语 象征性体语 使用正确的身体姿势第十章 触摸的魔力 自我触摸的行为 抓头和拍头 抚摸下巴的动作 双手放在脑袋后面 从握手感觉对方的态度 支配性与顺从性握手 友好的握手 缺乏礼貌性的握手 对付“专横者”握手的力度 轻拍对方 手对物件的触摸 触摸要分场合 女性的触摸 权力性触摸 亲密关系的标志 触摸的魅力 触摸的禁忌第十一章 人们怎样掩饰自己 伪装的面具 怎样摘下面具 说谎的“假”动作 假装扯线头的动作第十二章 闻其声，辨其人 闻言谈而识人心 从语速语音看人性格 从声调的高低看人 打电话的声音 常说错话的人 言辞过恭者的心态 爱发牢骚者 吁声与口哨声第十三章 工作中的身体语言 显示地位的身体语言 由姿态了解部属心态 上司是否自信 读懂上司的眼神 结束会谈的信号 和上司打招呼的姿势 会场上的一些身体语言 应对“恐会症” 面试中的身体语言 服饰：自我的延伸第十四章 恋爱中的身体信号 两性私人空间 “我爱你”的两种姿势 女性示爱的姿势 男性示爱的姿势 头部、脸部和耳朵 体毛与头发 颈部和肩部 动情的目光 回绝的行为

# <<你的身体会说话>>

## 章节摘录

第一章　身体语言：比说话更有效的沟通方式　　无意识发出的信号　　人体语言学，也有人称它为举止神态学。
这门学科的基础，是研究身体行为所表达出的信号。
在很多身体语言专家的研究中，不少结果都告诉我们，人们身体动作所发出的信号，有时往往和他们嘴里说的话所表达的意思大相径庭，甚至截然相反。
比如说一位女子告诉她的医生，她很爱她的男朋友，与此同时却下意识地摇着头，从而否定了她的文字表意。
人体语言也为我们了解一个家庭中的权力和支配关系提供了崭新的手段。
一家人随便坐在一起，仅仅通过这个家庭成员的手臂和腿的动作。
观察者便能获得富于启发性的信息，并从中看出这个家庭的结构。
如果母亲首先将双腿交叠在一起，其他家庭成员也相继跟着做这一动作，在这种情况下，基本上可以认为，母亲在家里处于领导地位。
当然，母亲也会向父亲或孩子们请教什么的，这时，文字表意就在掩遮她的领导地位。
然而每一个懂一点人体语言的人都能从一家人动作的服从信号中洞察出整个家庭的内部关系。
美国的赫思博士曾在催眠医科大学的一次学术会议上谈到。
如果一个人的眼睛看见一些令人兴奋和引起快感的事物。
瞳孔就会放大。
这一发现有很好的实用性。
例如几个人在一起打扑克，假如其中一位玩牌者懂得这种信号，一看到对家的瞳孔放大了，就可以断定他抓了一手好牌。
怎么玩法就心里有底了。
由此可见，身体语言包括整个人体某一部分的每一个有意识或无意识的动作，它们向外界发送思想、情感信息。
不过，当你从人身发射台接收这些信息时，还要注意到不同地区文化的差别。
这样才不至于误会某些身体语言信息。

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