



独具慧眼

【猜解身体语言】



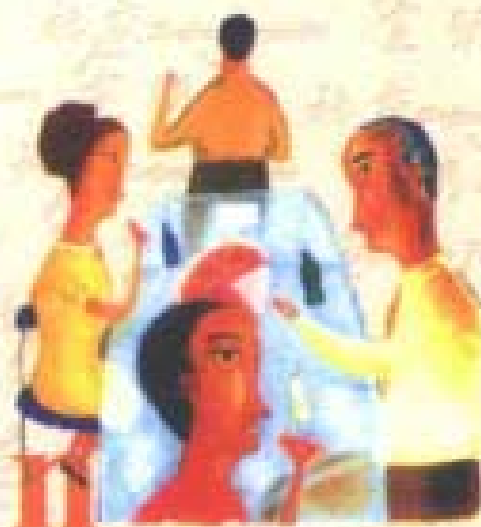
王莹◎编著

举手投足学问大
察言观色收获多

人的身体语言表达的信息远多于口头语言。而且，这些信息在说话之前就已显现出来。如何捕捉获悉？

Duju
Huiy

a



中国城市出版社

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学, 心理咨询, 心理测试, 心理咨询师, 催眠, 心理学与生活门户体验网站!

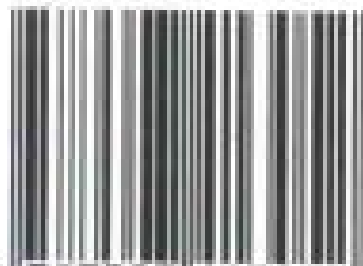
独具慧眼

【猜解身体语言】



身体语言代表的是心理行为。作者博引了诸多国家和民族在身体语言方面的行为特征和反应方式,将这些行为特征和反应方式与心理活动规律密切联系起来,你就可以迅速掌握识别行为语言的诀窍。

ISBN 7-5074-1305-5



9 787507 413052 >

C·018 定价:18.00 元

微心理,新世界!一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学,心理咨询,心理测试,心理咨询师,催眠,心理学与生活门户网站!

· 社交金钥匙丛书 ·

独具慧眼

——猜解身体语言

王 莹 编著

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

独具慧眼: 猜解身体语言/王萱编著. —2 版.
—北京: 中国城市出版社, 2001.7
(社交金钥匙丛书)
ISBN 7-5074-1305-5

I. 独… II. 王… III. 形态语言—基本知识
IV. H026.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 039292 号

责任编辑	孙建庆	
封面设计	金子	
责任技术编辑	张建军	
出版发行	中国城市出版社	
地址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮编 100013
电话	84275833	传真 84278264
电子信箱	citypress@sina.com	
经销	新华书店	
印刷	北京集惠印刷有限公司	
字数	120 千字	印张 9.25
开本	850×1168 (毫米) 1/32	
版次	2001 年 8 月第 2 版	
印次	2001 年 8 月第 1 次印刷	
印数	0001—5000 册	定价 18.00 元

·版权所有, 翻印必究·



总 序

——用钥匙开锁是最经济的

每天回到家门口，掏出榔头，砸开门锁，进家，做饭，吃饭，看电视，洗洗睡。第二天出门前换锁，回家时，再掏出榔头。

在处理“人与锁”的关系时，人们一般不会犯这种低级的错误；但在处理“人与人”的关系时，人们却常常干类似的蠢事。

一位特伟大的人物在过去说过：人是天生的社会动物，人的本质是人的社会联系。一个特渺小的人物在今天讲道：人是天生的掩饰自己和窥视别人的动物，人的活动的本质就是“造自己的锁”和“开别人的锁”，所谓社交艺术不过就是“开锁”技术。



独具慧眼

社交金钥匙丛书

随着造锁匠的造锁技术日新月异，妙手神偷的开锁技艺也水涨船高；随着人们越来越缺乏信任感，越来越善于封闭和表演，提高社交艺术的渴望也就越来越迫切。

在老子“鸡犬之声相闻”的时代，不交往好歹也能混碗粥喝；在互联网全球化的今天，不交往恐怕连西北风也喝不上。

世上没有万能钥匙，但有一些开锁技巧；社交艺术没有标准答案，但有一些基本原则。

出类拔萃者大多是出色掌握技巧和善于把握原则的人。007为什么把男人们弄得五迷三道？主要因为他擅长开两把“锁”：一是没有他打不开的门，二是没有他摆不平的人，连水火不容的女刺客都被他变成浓情似火的恋人。

锁以类聚，人以群分。想成为开锁妙手，需要了解锁的主要类型和基本构造；想成为社交高手，需要知晓人际关系的主要类型和基本心态。

人际关系主要是爱情关系、朋友关系和工作关系。《社交金钥匙丛书》紧紧围绕这三大

002

猜解身体语言

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户体验网站！



关系，以专家的水平，用大众的语言，通过大量鲜活的实例，活学活用心理学等学科的基本原理，深入浅出地介绍了提高社交艺术的基本原则和规律，是一套非常实用的社交艺术指南，像一把把打开人际关系之锁的金钥匙，不信您就先翻翻，它探讨的主要是下列问题：

如何辨别诤友、贼友？什么人可以绝对信任？什么人是潜在的祸根？

如何透过一个眼神看出对方的内心？如何通过一声轻叹判断对方的动机？

为什么爱哭的孩子有奶吃？为什么爱说的人儿少烦恼？

为什么红颜往往薄命？为什么鲜花老是插在牛粪上？为什么爱我之人我不爱，我爱之人不爱我？

为什么有的人该出手时不出手？为什么有的人该分手时不分手？

为什么有的人魅力四射，人见人爱？为什么有的人晦涩猥琐，人见人烦？

了解了这些基本规则，您就用不着动不动



独具慧眼

掏“榔头”了，从经济学的意义上讲，用钥匙开锁是最经济的。

当然，这只是一些“马走日，象飞田”的规则，能不能赢棋，关键还在临场发挥，关键还在千局万盘厮杀出来的实力。真正学会游泳，需要在大江大海中多扑腾；真正提高社交艺术，需要在社会实践中多锻炼。

社交金钥匙丛书

004

猜解身体语言

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户体验网站！



目 录

一、行为是一种表示感情的信号	(001)
1. 行为语言的真谛	(001)
2. 本能地表达信号	(002)
3. 怎样辨别姑娘的动作情态	(004)
4. 把握触碰时机	(007)
5. 寂寞的触碰	(009)
二、动物的行为语言和区域感	(013)
1. 象征性的打斗	(013)
2. 语言能遗传吗	(018)
3. 行为领域是必需的	(022)
4. 一个人需要多少周围空间	(024)
三、怎样管理我们的空间	(029)
1. 适合于你的空间	(029)
2. 关于领域学	(031)
3. 社交空间和公共空间	(036)



独具慧眼

社交金钥匙丛书

4. 文化背景和空间的支配	(042)
5. 西方人管理空间的方式	(046)
四、当空间被侵犯时	(053)
1. 行为地带的防御	(053)
2. 向地位追寻者进一言	(056)
3. 怎样做一个领导者	(060)
4. 行为空间不容侵犯	(063)
5. 行为空间和个性	(066)
6. 性别和“不存在的人”	(072)
7. 礼貌与座位	(076)
五、人们怎样掩饰自己	(081)
1. 隐蔽真相的微笑	(081)
2. 摘下面具	(085)
3. 无法拿掉的面具	(088)
4. 人不为人的场合	(090)
5. 虐待狂和受虐狂	(095)
6. 怎样摘下面具	(098)
六、奇妙的触摸世界	(105)
1. 请接近我	(105)
2. 残缺的面具	(108)
3. 辨清感觉	(111)

002

解读身体语言

微心理, 新世界! 一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学, 心理咨询, 心理测试, 心理咨询师, 催眠, 心理学与生活门户网站!

独具慧眼



4. 怎样冲破障碍	(113)
5. 鸡尾“哑”会	(117)
6. 健康的行为语言游戏	(120)
七、情爱上的无声语言	(131)
1. 姿态、眼神和讨好	(131)
2. 能否得到她	(140)
3. 脸面必须保全吗	(145)
4. 从声波到电波, 由行为断人意	(149)
5. 选择你的姿势	(154)
6. “似性非性”的往来	(159)
八、情态、姿态及示意	(167)
1. 救救我	(167)
2. 你的姿态说明什么	(171)
3. 不同的场合与不同的姿态	(176)
4. 动作和信息	(179)
5. 姿态与自我呈现	(184)
6. 摆姿态, 耍花招	(190)
7. 家庭中的行为语言	(196)
九、眼神种种及其他	(203)
1. 失去“人味儿”的凝视	(203)



独具慧眼

社交金钥匙丛书

2. 注视的时间	(207)
3. 让人难堪的眼睛	(209)
4. 迷人的“睡眠”	(211)
5. 不同的文化不同的眼神	(215)
6. 长久地自我注视	(220)
7. “一瞥”的学问	(221)
十、行为语言初探	(227)
1. 腿也会说话	(227)
2. 行为语言的基础	(232)
3. 行态解剖的表达	(238)
4. 文化背景与行为语言	(243)
5. 效仿领导者的行为语言	(246)
十一、妙用还是滥用行为语言	(251)
1. 让我们和动物谈谈	(251)
2. 无声世界中的动作符号	(254)
3. 行为语言在心理治疗方面的 应用	(257)
4. 行为语言的假象	(266)
结 语	(277)

004

猜解身体语言



一、行为是一种表示感情的信号

1. 行为语言的真谛

近年来,在探讨人际关系的实践中,出现了一门崭新而有意义的学科,即行为语言学,或称为行为解剖学。不管它们的名称有何异同,总是以一种非口头的表达情意的行为方式作为研究基础。由于这是一门较年轻的学科,所以对它有深入研究的专家学者还屈指可数。

临床实验表明,行为语言和口头语言在传播时常会发生相互矛盾的现象。曾有这样一例:一位年轻的女精神病患者对她的医生说,她虽然确实喜欢她的男友,但用语言表达时,却接连不断地摇头,而下意识地否定了自己的爱意。



独具慧眼

社交金钥匙丛书

行为语言还在研究家庭成员的关系方面提供了一个新的线索。当家人围坐在一起的时候,从他们的动作上,可以看到一个有趣的现象,即:如果母亲第一个交叉双腿,随后家里其他的人也会依样交叉两腿而坐。于是,我们便可断定:这位母亲在家里处于“领导”地位,虽然她自己和家人并未感到这一点。实际上,这位母亲在口头上往往还求教于她的丈夫和儿女,而使人觉得她并不具有这种“领导”地位。但我们依照行为解剖学,发现这位母亲的“领导”地位是在无声的行为中得到确认的。

2. 本能地表达信号

海斯博士最近在美国医学催眠学院的一次会议上,报告了他在行为解剖信号方面的一项新发现。当人们看到赏心悦目的事物时,他们的瞳孔会本能地自行放大。如果一位扑克牌的赌徒高手通晓此中的“奥秘”,就会大有所获。在对方的瞳孔放大时,这位行家就可以断定对方拿到一手好牌。但一般的赌徒并不知道自己

002

猜解身体语言

独具慧眼



社交心理学丛书

还具有这种辨别对方信号的“洞察力”，正如对方也并未觉得自己正在把自己的好运信号“通知”给别人一样。

海斯博士还发现，当一个男人看到女人的裸体照片时，眼睛的瞳孔会变得比平时大两倍。

在商业事务方面，海斯博士运用行为解剖学的原理，调查电视上商业广告的播出效果。当电视上开始播放商业广告时，他对一位选定的观众的眼睛拍照，然后在底片上反复研究，察看这位观众的瞳孔有无放大。换言之，就是察看他对这些广告，有没有一种“本能的喜悦”。

行为语言可以包括任何反射的或非反射的动作。这些动作可能来自身体的全部，也可能来自身体的局部，这是一个人把自己大脑中的信号传播给外界的一种表现。

要了解这种无声的行为语言，行为解剖学专家通常要考虑到人际之间的文化素养上的差异和他们所处的环境背景上的不同。在行为语言方面文化素质较差的人，常常会误解他们见

猜解身体语言

003



独具慧眼

到的行为表示的本来意义。

3. 怎样辨别姑娘的动作情态

艾伦是一个住在美国小镇中的男孩，他常常去看望住在城里的好友泰德。一天晚上，他去泰德的公寓参加一次大型的鸡尾舞会。路上，他看见一位年轻漂亮的褐色头发的女孩子在他前面穿街而去。他一下子就被她那种走路的姿态深深吸引住，于是便跟上前去。如果说艾伦曾经看到过什么无言的信号传送，那么，正是这一次！

他跟随她走了一条街，感觉出那女孩已发现了他在尾随，但她的行态却丝毫未变。他确信这就是一种“挑逗”！

在一个红灯的路口，艾伦终于鼓足勇气凑近那女孩，并给了她一个最开心的微笑：“你好！”

不料，这个女孩转过头来满脸怒气地冲着他大声说道：“如果你再不走开，我可要喊警察了。”恰好这时绿灯亮了，那女孩一转身，便扬长而去。

独具慧眼



艾伦满脸通红，很是尴尬。他茫茫然赶到泰德的公寓，舞会已经开始了。在泰德给他倒饮料的时候，他叙说了刚才路上发生的遭遇。泰德禁不住大笑起来：“好小子，你算是看错了人！”

“该死！可是在我们镇上没有女孩子那样走路呀，除非，除非是她想要勾搭别人。”

“这一带住的大都是西班牙人。很多女孩子，不管她们外表情态如何，都是些十分规矩的女孩子。”泰德解释道。

这件事说明艾伦在行为解剖学上的教养不足。事实上，在西班牙语系的国家里，女孩子外出多是有女伴陪同，加上严格的社会行为规约，年轻女子可以大胆地向旁人炫耀她们的美丽风姿，而不用顾忌招来什么麻烦。艾伦把那女孩的像是卖弄风骚的走路姿态，理解为一种“你找我来吧”的非语言的行为暗示，也是很自然的，因为在美国的社会背景下，一个女孩子表现得过分严肃与呆板，反而会被认为是不够优雅与洒脱了。

艾伦在舞会的人群中回旋着，慢慢地忘记



独具慧眼

社交金钥匙丛书

了路上那件不顺心的事了。

舞会临近结束的时候，泰德将他拉到一旁问道：“看中谁了吗？”

“那个珍妮，”艾伦吐了一口气，“我想可以试试。”

“好，是个漂亮的妞儿，去请她留下，曼姬也不走了，我们一走去吃饭。”

“我不知道她会怎么样，直到现在她好像连碰都不让我碰一下似的。”

“是这样吗？”

“不骗你。整个晚上，她都是那股‘别碰我’的劲儿。”

“可是珍妮喜欢你，她跟我说啦。”

“但是……”艾伦有些不解了，“那么，她为什么那样……好像连碰也不让我碰一下似的。”

“咳！这就是你不懂人家的意思了。”

“嗯，我怕是永远也弄不懂这个城市里的姑娘了。”艾伦仍有些莫名其妙，但非常高兴。

正像艾伦所发现的，拉丁语系国家的女孩子，尽可在行为举止上随便和显露一些，由于

006

猜解身体语言



有很好的监护，所以实际上的“冒犯”几乎不可能。在监护较差的国度里，女孩子才以一系列的非口头的信号，建立自身警戒线，那些信号就是行为语言所表达的：“不要碰我”。在这种文化水平的国家里，一个男人就不能有那种随便向一个陌生女子献殷勤的行为，所以一个女孩子可以大胆地表现甚至稍微放荡的行为也不会招来事端。比如，在纽约这个城市中，一个女孩子可能什么事情都会遇到，尤其是在舞会上，但她知道发出一种“不许碰我”的行为信号。比如：端庄的站立，坐时规矩地交叉双腿，手臂抱拢胸前，或者运用有防卫意味的其他姿势。

问题的关键在于，行为语言在任何情况下必然含有两个要素：信号的发送与接收。如果艾伦能够早些正确接收这个城市里的行为语言的信号，那么他既可在那次邂逅中免于受辱，也可以在舞会上察言观色，解人心思了。

4. 把握触碰时机

除了发送和接收信号外，如果能够了解并

猜解身体语言

007



独具慧眼

且巧妙地运用行为语言，突破他人的防线就变得轻而易举了。有这么一位商人，由于急于求成，结果搞砸了一笔厚利可图的生意。事后他才明白，是他误解了行为语言的信号。

“那的确是一笔好生意，”那位商人十分遗憾地对我说，“那笔生意不论是对我，还是对汤姆，都一样有利可图。汤姆住在邦蒂福——一个很小的镇子，离我所在的盐湖城不远，但在文化上却有着相当大的距离。汤姆把我看成是高高在上、利令智昏的城里生意人，而他自己好像一个马上就要被人愚弄的小商人。”

“我为了尽快给他一个城里商人的洒脱明快印象，便把手臂放在他肩头。可就是这该死的一着，把一切好事都毁了。”

我这位商人朋友，实际上是用了一种非口头的动作侵犯了汤姆的自卫线，而那种动作却没有奠定可以让人接受的基础。按行为语言来说，那位商人的本意是：“相信我，我们做个朋友吧。”但这动作却造成了对汤姆的一种非语言的侵犯。由于忽视了汤姆的防卫心理，这位过分热切的商人丢掉了一笔好生意。



“接触”是行为语言中的一种最迅速最明了的心理表达方式。用手接触别人，或把臂膀搭在别人肩上，比起讲一大堆话来表示意念要明朗强烈得多。当然，这样的接触需要在适当的时候和场合，才能起到真正的作用。

男孩都会感受到，在不具备条件的时候去触碰一个女孩，结果多半是使她厌恶并调头而去。

有些“强迫接触型”的人，他们丝毫不管别人的反应怎样，就只顾执意地爱抚接触他们的恋人或朋友，结局通常是自讨没趣。

5. 寂寞的触碰

然而触碰和抚摸的本身就是一种强有力的信号。经常触碰一些没有生命的物体，可能是一种窘迫的信号，或是百无聊赖，也许是渴求别人的理解。拿格瑞丝婶婶来说，这位老妇人已经成为一家人的谈论中心。有人主张，送她去附近的一家办得不错的养老院居住，不但有人照料，同伴也多些。其他家人则认为，去养老院无疑是把格瑞丝婶婶推向死路。何况她自



独具慧眼

己还有优厚的收入和房子，完全可以自己养活自己，为什么不让她住在家里，享受一下那独立而自由的幸福生活呢？

格瑞丝婶婶自己也拿不定主意。她只是在家人中间坐着，玩弄着项链，有时拿起一块光滑洁白的文镇抚摸，或是用手在沙发的丝绒上来回地搓着，时而又摸摸木头上的浮雕。

“不管你们想怎么做，”她平静地说，“我决不希望成为任何人的负担。”

家里人没有做出什么决定，只是继续地谈着，而格瑞丝婶婶也不停地抚摸她能触及到的东西。

终于大家察觉到那种非语言的信号了，一个很明显的信号。奇怪的是，在此以前，怎么就没有人注意到！自从格瑞丝婶婶独居后，她就开始喜欢抚弄她能够触及到的一切东西。家里人早已知晓她这习惯，可是直到现在才悟出她的“抚弄”表明她在说话。她是在用一种行为语言告诉大家：“我自己很孤独。我渴望欢乐。别抛弃我！”

格瑞丝婶婶还是被送走了，和她的一个侄



女、一个侄儿住在一起，她在那里像是变了一个人。

就像格瑞丝婶婶一样，我们每人也常常在用不同的方式表达自己的信号，对别人说：“我很寂寞，帮助我。”“我有能力，请用我。”“别理我，我心烦。”而我们所发出的信号，很少出自有意。我们用行为语言表达出我们当时所处的境遇。通常的表达方式如下：

扬眉——不信任；

用手擦鼻子——困惑；

臂膀交叉胸前——孤立自己或防卫别人；

耸肩——漠不关心，与己无关；

眨眼——亲密；

用手轻敲某物——不耐烦；

拍额头——健忘。

这类动作很多，故意的和无意的均有。如擦鼻子下方表示困惑，叉臂自卫等几乎是完全下意识的动作。

行为语言的探索范围包括所有可能发生的身体动作，从有意识的到完全无意识的，由仅可用于某一种文化环境，到超越所有文化界



独具慧眼

限，而应用于任何文化情形，这真可谓是一种无所不用的“通用语言”了。

社交金钥匙丛书

012

猜解身体语言



二、动物的行为语言和区域感

1. 象征性的打斗

动物的表达意念与人类的传送信息两者之间的关系，至今才被人有所了解。许多非口头的传达意识的智能，都来自于动物的实验。例如，小鸟以歌声相互传播情意，一代代地唱着同样的曲调，同样的韵律。多少年来，科学家们就相信，鸟儿的这些音调，这些歌唱都来自遗传的技能，就像海豚的语言、某种黄蜂的飞舞语言、青蛙的哇哇声一样，都来自遗传。

但就是这种完全来自遗传的说法，现在有了疑问。各种实验证明，鸟儿的歌唱能力，是由于后天的学习。科学家们采用隔离的方法饲养了一些初孵的小鸟，结果这群幼鸟完全不会



独具慧眼

社交金钥匙丛书

鸣唱它们的同类伙伴所唱的歌。

饲养这类实验幼鸟的科学家，甚至能教它们学会鸣唱片断的歌唱，代替原来它们同类的原始歌唱。奇怪的是，这些鸟儿如果单独撒放出去，它就没有办法进行交配，因为鸟儿的交配完全是在“欢歌笑语”中进行的。这些可怜的小鸟，已经丝毫不会鸣唱它们的同类原来的那种“情歌”了。

另一个关于动物本能行为的研究内容是狗与狗的象征性打斗，把两条公狗放在一起，它们各自的反应可能有多种方式，但最常见的是吠吠不止，接着便是厮咬，好像一定要打得你死我活时才肯罢休。第一次看到这种情形的人一定非常惊慌失措，尖叫不迭，甚至想把它们立刻驱开。但是有经验的人就不会担心，他稳稳地站在一旁观“战”，因为他知道这场争战是象征性的，何必焦虑呢！

但这并不是说打斗是假的。打斗的的确确是真的，两只狗得由打斗来争夺“领导权”，到最后总有一方取胜，它或是体格强壮，或是有着极大的侵略性，再不就是精力充沛战斗力

014

猜解身体语言

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户网站！

独具慧眼



社交金钥匙丛书

强。等到胜负显示分明的时候，它们会很自然地停止厮打，而不是等到皮开肉绽才歇手。有趣的是，败方竟会自动地躺在地上，不断翻滚，并将自己的脖颈显露给胜利者。

而此时的胜利者，只是神气十足地站在降伏者身上，露出锋利的牙齿，引颈狂吠数声，少时，双方便一跃而起，奔跑开去，刚才那幕生死难卜的争战戏，也就很快地烟消云散了。

这就是一个行为语言的好事例，战输的狗好像在说：“我服啦！你比我棒，我的致命处咽喉就在这儿，你看着办吧！”取胜者则好像说：“我是比你厉害，所以我要站在你身上吠叫以显示我的强壮，不过事完就算了，我们一块玩去吧。”

生物界中的高等动物有个奇怪的现象，即它们虽然经常由于各种原因进行打斗，但却很少将对方置于死地。如交配时期的牡鹿，这种象征性的打斗，有时能发展到“真刀真枪”的程度，但奇怪的是突然间牡鹿的攻击对象不再是刚才的同伴，而变为身旁的树木枝干。

有些小鸟，打斗前的序曲是各自鸣叫，拍

猜解身体语言

015



独具慧眼

社交金钥匙丛书

翅,但最后解决争执的办法,竟是各自再回去筑巢。羚羊用弯曲的头角顶撞来争夺控制权,争斗过程可能很激烈,但其结果常常是以象征性的“败北”来代替死亡。动物早已懂得用一种谜语式的动作来调整相互关系,这些动作正是行为语言的堂兄弟。

狗或其他动物的象征性打斗,究竟是依靠本能代代遗传,还是每新的一代便重新学习,一直是争论的核心。

前面讲了有些鸣禽如小鸟的歌儿是必须学习才会唱的,但是其他鸣禽所唱的歌,则确实是由于本能的遗传。比如红雀,它们所唱的歌儿是学习来的;而芦雀,它们则是靠遗传的能力,即使它们在生长期间并未和其他同类的芦雀接触过,也能鸣唱出具有其同类特色的歌儿。

我们应该仔细研究动物世界里的种种行为特征,而不应当草率地归纳一个通则出来。部分鸟类的特殊情形,不一定适合其他鸟类。同样,适合于动物的,却未必也适合于人类。所以很多科学家认定,狗与狗之间象征性的打斗

016

猜解身体语言

微心理,新世界!一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学,心理咨询,心理测试,心理咨询师,催眠,心理学与生活门户体验网站!



是源于先天的遗传,但有一位驯狗师却向我们证明狗的这种行为是后天学习的。

“请看这只母狗,它的那窝‘儿女’正在嬉戏打闹,如果其中的一只取胜,并还想把它的胜利引向伤害其他小狗的程度,此时母狗会立刻赶开它,并且还会教训它,让它知道应当尊敬被打败的‘兄弟’。如此看来,狗的象征性行为,一定是从学习而来了。”

有一些狗,如格陵兰的爱基斯摩狗,在学习象征性行为时,却好像存在有极大的障碍。荷兰的博物学家尼柯·丁伯斯说,这些狗都有各自的活动范围,年幼的小狗因为无知,常会越过一定的界限,因之被那些建立界限的老狗所惩罚。但这些小狗似乎总不能吸取教训,记不住这种界限究竟在哪儿。这样的情形一直要继续到性成熟为止。

当小狗经历过第一次交配后,才猛然察觉到这个实际的界限。问题在于:到底是年复一年的学习过程,使小狗至今才清楚界限的存在,还是它们体内的某种本能必须要配合性成熟一起发展,使小狗不再忘记这个界限?



独具慧眼

社交金钥匙丛书

总之,科学的研究,最忌讳以偏概全,轻下结论。

2. 语言能遗传吗

先天的遗传并非简单,后天的学习也同样复杂。实际的困难是我们不能确切地指出思维的传播系统中究竟有多少来自遗传,又有多少是后天学得。甚至在人类中,也并不是全部行为都源于学习,更不是完全由于遗传。

让我们重新回到非口头语言的传播问题上来,看看有没有一种在文化上独立、却又能够适用于任何一种文化中任何一个人的共同的行为或情态呢?是不是我们可以不顾种族、肤色、信仰及文化的不同,共同使用某些方法来传播思想意念呢?

换言之,微笑永远代表喜悦吗?锁眉必定表示不快吗?摇头在说“不”吗?点头又表明“是”吗?如此这些行为,如果是天下人皆相同,那么,在一些情绪下有了这些动作,是否是来自遗传的呢?

如果我们找出一整套的来自遗传的信

018

猜解身体语言

微心理,新世界!一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学,心理咨询,心理测试,心理咨询师,催眠,心理学与生活门户体验网站!



号或行为,那么,我们的非口头的意识的传播就会同海豚或蜜蜂的“语言”一样了。蜜蜂使用某种动作可以把整窝的蜜蜂带到一个蜜汁丰富的地方,而这样的动作蜜蜂是“无师自通”的,因为这完全是遗传所致。

那么,我们的人类有来自遗传的传播意念的方式吗?

达尔文认为,不管文化上有何差别,人类的面部表情都是相同的。达尔文的这个论点是建立在人类进化的起源基础上的。可是在20世纪50年代,两位研究者布鲁纳尔和塔格瑞经过30年的研究,认为:没有任何一种生来就有且不会改变的行为存在。

然而,在14年以后,另外三位研究者爱克曼、福瑞森(两人均来自美国加州神经性精神病治疗中心)和索伦森(美国国家神经性疾病研究所)发现他们的研究成果是支持达尔文所倡导的理论的。

三个人曾经在新几内亚、婆罗州、美国、巴西、日本等五个文化水平不同的地方做过研究工作。他们发现,若干具有不同文化水平的



独具慧眼

观察者,看到一套标准的面部表情的照片,他们所呈现出的情绪,竟然完全一致。这倒很是“天下人皆有之”的味道。

他们的研究反驳了那种所谓情绪在面部的表现是来自社会学习的说法。他们还认为,在一个文化环境中,人们对不同事情的情绪反应是一样的。

他们认为,“认识的普遍性与共同性”仅和遗传有一种间接的关系。他们提出一个理论:“……人的大脑皮层可以把外界的某些刺激和那些一般可以辨别的面部表情联系起来,造成此人的面部表情表示的基本情绪是:感兴趣、快乐、惊奇、恐惧、愤怒、懊丧、厌恶、轻蔑和羞耻。”

简单地说,当人高兴的时候,大脑皮层就会有一种作用,使嘴巴两角向上翘,不高兴时就向下拉,皱眉头,扬眉毛,翘嘴巴一角等等动作,完全是根据不同的感觉被送进大脑,然后就有相关的动作反应形成表情。

另外,他们还列举了一些我们在孩提时代,就会学到的不同文化教养下所使用的表情



和规则。

这些特殊的规则，规定了不同的社会环境下产生的表情动作，它们因不同的社会地位社会环境而有所改变，并超越各种文化而有所不同。

他们的研究曾尽量避免在受到文化影响的环境中进行。但由于电影、电视、广播及各种报刊杂志的传播，这种工作遇到了极大的困难。三位研究者把其研究范围尽可能地局限在孤立地区或较原始的社会，而克服了这一困难。

他们的研究证明了一个事实——我们的人类能够通过基因的组成来遗传身体里的某些基本的反应。我们生来就有一些非语言的表达情意的能力因素。我们能够使用那些先天的而从未学过的动作表情，向别人表达我们的基本情绪：憎恶、快慰、悲痛等等。

当然，上面所论并不等于否定另一个事实，即我们也必须学习许多行为动作，它们在这个社会表示什么，在另一社会里又是何意。例如，我们西方社会均以摇头表示“不”的意



独具慧眼

思,点头意味“是”。但这一点在印第安人的若干社会里则恰恰相反。他们用点头表示“不”,用摇头表示“是”。

所以,现在我们初步看到,人类非口头的“语言”,部分来自先天本能,部分由于后天学习与模仿。下面我们会继续探讨模仿因素在非语言的传达情意方面,究竟起着怎样的重要作用。

3. 行为领域是必需的

在动物的许多遗传基因中,有一种与生俱来的遗传本能,那就是“领域观念”。罗勃特·安德瑞曾写过一本引人入胜的书,叫做《领域的必需性》。在书中,他对于领域观念的存在,从动物界一直探索到人类,探讨鸟、鹿、鱼和灵长类动物的领域划分,与各自保护其领域的情形。对某些动物来说,它们的领域观念是临时性的,常常是随同季节的变化而更改;有些动物的领域观念却具有长期性。安德瑞认为人类本身的领域观念是天生俱有的、根深蒂固的和不易改变的。

独具慧眼



社交金钥匙丛书

按照他对动物的广泛深入的研究，他描述动物世界里有种本能的行为规约，它把生育和领域保护两种天性密切联系在一起。他确信这种规约的关键就在领域意识。而领域的必需性促使人类及动物竭尽全力去取得、保持、巩固一块既得地区。

在人的躯体内可能有一种内在力，促使我们去获得并保卫一块领地，并且这股内在力可能主要来自遗传。可是，我们却不能由人类的情形去衡量动物，更不能将动物特有的表现套用到人类，以避免发生错误。

领域的必需性可能存在于所有动物和部分人类。就这一部分人来说，领域观念会因文化素养而有所加强，而另一部分人可能因文化的贫瘠而减弱。

在人类，每个人都需要领域，这是毫无疑问的。但他们的渴求程度如何呢？现代戏剧作家梅根·泰瑞所写的《家》剧本中，描绘的未来世界，由于人口爆炸，迫使人类放弃一切有关于领域的概念。那时，整个地球被一所庞大的金属制蜂房式的住宅所包围，所有的人类都

猜解身体语言

023



独具慧眼

社交金钥匙丛书

像蜜蜂一样栖息在这个住宅的小蜂房中。他们从出生到死去都住在里面，每一个家庭聚居在一个小房间里，望不见天空，碰不到地面，小房间中的人们更是老死不相往来。

在这个令人生畏的预言式故事中，领域观念已经全然不复存在，也许这一点正是本剧的真正寓意。在现代的都市中，我们正在逐渐地减少领域。我们目睹了许多家庭拥挤在狭小的斗室里，那些房间一层层地向上堆叠，直插高空，高得令人目眩。我们乘电梯，坐地铁，还是拥挤不堪。无人知晓当一个人的领域权完全丧失的时候，将会发生何等情景！

我们知道，每人都具有领域感，都需要一个围绕自己的“领域的外壳”。这种外壳各不相同，可能是拥挤的都市住宅，可能是郊区里那种惬意的小院，也可能是乡村中那种让人享受的开阔广大的空间。

4. 一个人需要多少周围空间

对于每个人来说，我们无法确切地知道他究竟必需多少空间，但这也无关紧要，重要的

独具慧眼



社交金钥匙丛书

是在我们所研究的行为语言方面，当一个人的领地或周围空间受到威胁或侵犯时，此人会作何种反应。他是“寸土必争”呢？还是“忍气吞声”？

前不久，我和一位精神病医生吃饭。我们在一家不错的饭店里找了一张新式小桌就坐。在提到某个问题时，我那位朋友拿出一盒香烟，点燃一支，随手便把这包香烟放在离我盘碟不远的位置。

他滔滔不绝地讲着，我也用心地听着，可是不知怎的我就是有点说不出来的不自在。当他左右移动餐具时，那包香烟也跟着越来越靠近我桌子这边，我也越发感到不适。接着，他想说一个问题，便把上身向前一倾，几乎把头伸过桌面。而他在讲什么？我几乎完全没听进去，因为我对他的行为越来越感觉到不舒服了。

终于他热情直率地对我说：“我刚才在给你作示范表演，这是行为语言或非口语传播中最基本的一点。”

我感到疑惑，“你是什么意思？”

猜解身体语言

025



独具慧眼

社交金钥匙丛书

“刚才，我一直在逼近你，向你‘进攻’，我使你处于一个必须保护自己的势态中，而那真是一种使你烦恼的局势。”

我还是不懂：“怎么办呢？你做了些什么呢？”

“我起初用移动香烟侵犯你的领域，”他解释说，“本来我们两人应依照一种不须说明的规约，将餐桌分为两半，你我各占一方。”

“但是，我并没有感觉出存在着这样的划分啊。”

“你当然感觉不到，但无言的规约早就分好了。通常我们两人会在一种不言而喻的礼仪支配下，划分桌子的区域。当我故意不礼貌地将香烟移到你的区域，你虽不理解这个行为有什么意义，但你还是有被威胁的感觉。然后，我又用桌上的餐具继续侵入你的区域，你就越来越不自在，但仍然没发现原因何在。”

由以上看来，我所表明的事实就是，我们每个人都有自己所拥有的领域，这个领域时时处处伴随着我们，一旦有谁想破坏或侵扰它，我们便会作出不同的反应。从那次经历后，我



也常常乘人不在意时，试做类似的侵犯别人领域的实验。

有一天，我们夫妇俩和另一对夫妻走进一家意大利餐馆，我们在一张桌子上各占一方坐下。我抱着一种试验的心情，移动酒瓶进入朋友的“领地”，随着闲谈，我又借着调整餐巾和酒杯，渐渐把酒瓶也放入他的“领地”，这位朋友有点不耐烦地开始移动自己的椅子，又动了一下自己的餐具。终于猛然间，他以一种近乎气愤的态度把酒瓶推到原位。

他有反应了，他用“回敬”的方式保卫自己的区域。

从这次桌上试验中，我认清许多基本事实。不管我们的栖身之处多么拥挤，每个人在其周围都保持着自己的领域，一个不容他人侵犯的私有区域。我们如何防卫这块私有区域，怎样对待外来侵犯，以及我们自己怎样进入他人的领地，这些情形均可以描述出来，可以著书立说，广而告之。所以防卫自己的领域是一个基本原则。

我们如何防卫自己的领域，又怎样侵入他



独具慧眼

人的领域，是每个人如何和他人交往相处的重要方面。

社交金钥匙丛书

028

猜解身体语言



三、怎样管理我们的空间

1. 适合于你的空间

基督教贵格派流传着一个小故事：有位城里的教友参观了一个小乡村里的教堂，虽然那座教堂早已废弃不用，但仍然保持着原有的那种特有的建筑气质。所以，尽管有人告诉他近来只有一两位教友去参加聚会，这位城里来的贵格会教友还是决定去参加星期天的聚会。

星期天他来到那所教堂，但聚会厅中空无一人。清晨，和煦的阳光洒落在那老式的十二块玻璃的窗户上，一排排长凳静静地排列在那里。

他悄悄地找个位子坐下来，沉浸在一片平静的气氛里。忽然，他听见一声轻轻的咳嗽，



独具慧眼

抬头一看，有一位留着胡子的教友站在离他长凳不远的地方。噢，一位老人，一位像是从历史的篇章中走出来的老人。

他笑着向老人示意，但这位老教友却皱皱眉头，满脸不悦，咳了一声，说道：“对不起，打扰你，你坐了我的位子啦！”

虽然整个聚会厅都空着，可这位古怪的老人还是坚持他自己的位子。说来可笑，而这确是生活中的事实。大家都要如此，你无论去哪个教堂，不出几天，你就会给自己划定一个经常的位置。

在家里，父亲有一定的位子，他可能请客人坐，但总会有点不自在的感觉。母亲也是一样，她的厨房是私有的，甚至不愿意自己的妈妈来指点，或代替她在厨房中忙碌。

人们在火车上，有他们喜欢坐的位置，公园里，有他们中意的长椅，会议室里及其他场合都有自己满意的位置。诸如此类，都是领域的需要，需要一个适合于自己的领域。或许这就是一种天生的普遍性的需要，虽然它会因社会与文化方面的差异，而以各种各样的形式表



示出来。一间适于一位办事人员的写字间，可能十分的小，因为那不是一间通常房间的大小，而是按一张桌子与一把椅子的容量所设计的大小。如果这位工作人员坐在椅子上向后仰，两手触不到墙，这个写字间就算够大了。如果是个通常的房间，他那样向后仰就碰到了墙，在他看来，这房间又太小了。

2. 关于领域学

美国西北大学人类学教授霍尔很早就对人类与周围空间的关系，人类怎样使用自己的空间，如何利用自己的特殊方式或信号向别人传达自己的意识等问题发生了兴趣。霍尔教授还特意把这种研究人类空间的科学命名为“领域学”，以展示他的理论，并观察人们如何使用空间。

霍尔教授确信：人类利用空间的能力是有局限性的，以这个限度与别人交往，并使别人了解与自己的远近关系如何，而每个人都有自己需要的领域。为了使他的“领域学”理论标准化，他把人类各自所需要的领域，划分为四



独具慧眼

种迥然不同的区段，它们是：（1）近密距离；（2）私人距离；（3）社交距离；（4）公共距离。

我们可能会认为这只是表明各个人之间不同的活动范围，在每一范围中亲密程度减少，则距离势必加长。这倒是不无道理的。

“近密距离”，可以近到两个人实在的身体接触，也可以远到 15 ~ 45 公分。最短的距离通常是在做爱的时候使用，或者用于最亲密的朋友，也可以是父母和自己的孩子一起嬉戏玩耍时使用。

在“近密距离”的情形下，你一定会实实在在地感觉到对方，也可能令人尴尬和不自在。从亲密的条件来看，男女间的相处特别是这样。当一对男女并不具备亲密条件却处在这种“近密距离”的情况下时，肯定会局促不安的。

在我们的文化中，两个女子间的亲密接近是被人接受的，但在阿拉伯国家的文化中，两个男人之间则可以如此亲密。在阿拉伯和许多地中海国家，男人们常常手拉手地招摇过市，



这在他们的文化中是司空见惯的。

至于较远的“近密距离”，虽说是 15 ~ 45 公分，但仍然在举臂可及的范围内，在两个不相识的成年美国男子间这仍不被认为是一种可以令人接受的距离。在地铁或电梯中遇到这样的拥挤距离，人们会自动遵循一些严格的行为规范，并依此行为规范与邻近者在意念上沟通。

在这样的情况下，他们会尽量使自己保持一定的固定姿势，以防碰到邻近者身上的任何部位。万一无意间碰撞，他们会立即退避，甚至碰触的肌肉部分也会发生紧张现象，这种反应好像在说：“对不起，侵犯了你，实在是太拥挤的原故。当然，我很愿意尊重你的私人领地，而并非希望这种‘亲密’接触！”

反之，在这样的情形下，如果人们有所松懈，随便移动靠向别人的身体，并感到实际的碰触，甚至感受到对方的体温。这种行为就是违犯了一种让人厌恶的社会礼仪上的错误。

在拥挤的地铁中常常会发生一个女子转身对一个显然是冤枉的男人怒斥：“你怎么回



独具慧眼

社交金钥匙丛书

事?”这大概是那位男士忽视了“领域”的规则，而在无意之中碰到了她。当一个男人因不在意碰到了另外一个男人时，情况可能就会更糟了。

在拥挤的汽车上，或是电梯中，我们一定注意不要随意凝视他人。我们“看”人，应有一定的时间限制，并且一眼过后，应立即移开视线。有些不知谨慎的男性，“看”人时超出了这种时间上的限度，可能会招致不愉快的后果。

一天，我和一位朋友从一幢事务大楼里乘电梯下楼，有位漂亮的小姐在14楼上电梯后，我的那位朋友心不在焉地上下打量着她，那位小姐的面颊变得通红。当电梯刚刚降到底层大厅时，那位小姐走出电梯，转身冲着我的朋友厉声说道：“你从来没见过女孩子吗？你，你这个糟老头！”

当那位小姐走后，我的朋友茫然若失地问我：“我怎么了，告诉我，我到底做了什么鬼事情？”

很显然，他违背了非口语传播中一条最重

034

猜解身体语言



要的规则——和陌生人是处于非“近密距离”的接触，这时的“看人”是不可无止无休的。

霍尔教授分类的第二种空间领域是“私人距离”，同样分为近位和远位两部分。近位的“私人距离”的76~120公分。在此种距离下，你仍然可以抓到对方的手。

霍尔教授举例说，丈夫和妻子可以有这样近的“私人距离”，但如果是另一个女人侵入他这种距离的区域时，便可能是她对他有所需求。这种近位的“私人距离”在鸡尾酒会上倒是令人十分惬意的距离，这样，就可以有某种程度的亲密。因此，这种情形可以描述为“近密距离”而不是“私人距离”了。这些分类只是霍尔教授希望这门还处在摇篮期的科学更为标准化而已。当然，在这门新兴学科尚在发展成长之时，还有许多问题需要澄清。

远位的“私人距离”，霍尔教授划为76~150公分，也称为“身体控制界限”。在这样的距离下，你可能轻易接触不到对方，这就是在人与人之间发生“邂逅”或“窘迫”时，给予大家的一些私有空间。不过私人之间谈话或



独具慧眼

社交金钥匙丛书

讨论问题是可以在这种距离之下进行的。通常两个人在街上见面,大多采用此种距离交谈,在距离上则可能会稍微近一点,而达到近位的“私人距离”。

这种距离可以用来交流个人意图方面的各种信息,其范围由“我和你保持着一臂的距离”到“我对你比对别人更近一些”。当你与一个熟人处在小于远位的“私人距离”时,可视为一种“过于热衷”。我们经常会由于性别的关系,或者相处的好坏,而对别人调整这种“私人距离”。因此,“私人距离”的调整,反应个人的意向。而个人内在意向的表明,也一定是与外在的行为相一致的。

3. 社交空间和公共空间

“社交距离”也可分为远位和近位。近位距离是 120 ~ 210 公分。通常,这种距离是用来处理公务的。如接待生意上的外来顾客、新艺术的指导者、办公室的领导等。这也是家庭主妇与修理工人、佣人和送货郎所保持的距离。你也可以在一些临时的社交场合中使用这

036

猜解身体语言



种距离,当然也可以作适当的调整。

老板用这种距离来指挥他的雇员,像秘书或接待员。对雇员来讲,处于此种距离下,会有紧张而严肃的感觉。事实上,老板也是以这种距离强调:“你是我雇用的,最好少说多做。”

远位的“社交距离”是 210 ~ 360 公分,是比较正式的社交或生意上的距离。大老板常以这种距离使自己与职员之间有些间隔,这样不需移动身体就可以方便地观察下属人员的工作情形,自然也不会失去身份。

让我们再回到视觉的问题上来。霍尔教授认为,在这种距离下不适用于匆匆一瞥或根本不看。因为此时视觉是惟一的接触,所以在谈话时,你可以大胆地注视对方眼睛。如果不是这样,就表明你在拒绝和对方讲话了。

从积极的意义上说,在此种距离之下,你就是仍然工作也不算是不合礼仪。当然,你也可以停下工作和对方说话。

在办公室里,来访者和接待员应该保持如此的距离,这样接待员可以不必总和来访者谈



独具慧眼

话而能继续工作。反之，来访者如坐得太近，倒显得失礼了。

夫妻晚上在家歇息时也常采用这种距离，可以各自学习，也可以互相聊天。在大家庭里，此种距离会带来集体的气氛，所以这个距离不是一成不变的，需要时可以略有接近或远离。

最后，霍尔教授讲道：“公共距离”，这是我们区域范围中最远的界限，它也有远位和近位之分。大家可能会想，为什么不索性用八个距离的分类来代替四个呢？实际上，这些距离的划分是由人类相互影响的程度而定，并非来自精确的测量。

近位的“公共距离”，是 360 ~ 760 公分，适于一般非正式的集会，像教师在课堂上给学生上课，或开会时的老板对员工致词。远位的“公共距离”在 760 公分以上，通常用于政治家。这有些与动物雷同，把距离视为一种安全因素。有些动物只准你离它一定远近，而不能越“雷池”一步。

说到动物和距离的问题，典型的例子就是

独具慧眼



社交金钥匙丛书

狮子和驯兽师的关系。当人接近狮子，它会自动后退，但当它后退无路时，如果人仍旧紧逼不已，它就会反退而进了。

通常驯兽师就利用狮子的这种特性训练它，驯兽师先逼近狮子，狮子就自然地后退却，直到狮子靠近了栅栏而无法再退时，它会自动转头向驯兽师走来并冲他吼叫。令人感兴趣的是，狮子是永远不变地沿直线前进。驯兽师就利用这一点，把表演用的圆台置于狮子和自己中间，当狮子转头直走过来时，它必定爬上圆台，就在这刹那间，驯兽师迅速离开危险地点——狮子的直前方，这样狮子就停在圆台上不动了。

观众观看这样的人狮表演时，总以为驯兽师手里的枪或皮鞭或椅子等是保护自身的，再不就是用来引诱狮子的，逼迫它走上圆台。实际上这完全是非口语交流方面的一种应用情况。就行为语言来看，驯兽师似乎想告诉我们枪、皮鞭等道具的作用，但也正是此刻，行为语言撒了个大谎，它们倒成了行为语言中魔术师的魔杖了。

猜解身体语言

039



独具慧眼

事实上，驯兽师与狮子间的对白是：

狮子：“走开我的区域范围，否则，我就不客气了。”

驯兽师：“好，我尊重你，我就站这儿。”

“这儿”意指何处无关紧要，重要的是驯兽师早已熟练地使用这些用具，而使“这儿”成为狮子站的圆台上面。

同样道理，政治家或演员在台上和观众成远位“公共距离”时，其中也含有许多行为语言，用来加深观众的印象，当然这种语言并不一定说明或解释一种事实。

在这种远位的“公共距离”下，不容易作事实的说明，用身体动作当行为语言的谎言反倒容易，演员们深信其道。多少世纪以来，他们用舞台的距离，在观众心目中塑造了成千上万个幻像或丰碑。

在这样的距离之下，演员们的表情姿态都近乎模式化，而且是很造作。此时，他们的行为动作要比在较近的“公共距离”或“社交距离”及“近密距离”时更富有象征性。

电视与电影相同，可以有远的动作表演和



近的特写镜头，而需要另外一种形式的行为语言。在特写镜头中，眼睑和眉毛的微小动作或嘴唇的翹动，都可以像远距离时举手投足或周身动作一样，成为传达行为语言的信号。

在用特写镜头时，大动作往往是失败的，这也许就是电影或电视演员在舞台上表演不自然的原因之一。

在舞台上，因为演员和观众间有相当的距离，因此，需要严格而近于矫饰的表演动作。而今，由于这种“单调的”表演受到厌弃，所以演出方面正在设法消除演员（舞台）与观众间的公共距离。表演者可以走进观众席，也可邀请观众一块上台表演。这时，剧本应当尽量简化，因为你无法得知观众是否会按你想象的方式来表演，表演就变得不拘形式，情节常常没有什么严格限制，只有一个中心意思罢了。

在这种情况下，行为语言成为演员们一个困难的传达思想和感情的工具。一方面他要抛弃以往采用的许多象征性动作，因为在这么小的范围内，那些古老的象征性动作已经很难达到应有的效果；另一方面，他又要顾及他的角



独具慧眼

色地位,不能纯粹依赖本能的行为语言去表达感情。因此,他们需要不断发展适合于传统风格身体动作的新的表演形式,同时,用这些新的表演形式来取悦观众。

就如何赢得观众来说,不管近距离是否比远距离有效,经过多年演变,传统舞台或前台的表演都经过反复的改良。舞台上的情态动作也牵扯到文化的问题。如日本传统的歌舞伎剧院,其中虽然有不少改良过的象征性表演,但仍旧充满十足的日本味,以致西方观众一般难以接受。

4. 文化背景和空间的支配

有些行为语言可以不受文化的限制。像卓别林所表演的幽默片,那种脚跟着地的行走姿态无论是谁都会笑个不停,即使像非洲那样原始落后的地方也会如此。但是,所有的行为语言仍旧是以文化因素为指标,特别是身体的“放置”情况。在研究中,霍尔教授注意到了各种文化之间的不同。比如说日本,大伙挤在一起是一种温暖愉快又亲密无间的表示。霍尔

独具慧眼



教授确信在一些情况下,日本人是比较喜欢簇拥群集在一起的。

可尼在他编著的《日本生活》一书中,提到了一个事实,在日本语言中,没有像“静处独居”这类意思的字,但这并非意味着没有这类观念的存在。对日本人来讲,“静处独居”只存在于他自己的家中。日本人认为,这个区域就是他自己,不喜欢他人的侵扰。换言之,平素和旁人聚集在一起,并不表示他不需要私人空间。

霍尔教授认为这就是日本人对空间观念的反映。西方人把空间看做是两个物体间的距离,对他们而言,空间只是一片空白。但日本人对于空间的形状和安排,却赋予了本质上的意义。这一点我们可以从日本人的插花艺术及庭园布置中清楚地看出,各个空间单位合理地组织在一起而构成一个整体。

无独有偶,阿拉伯人也高兴群集在一起。虽然他们在公共场合聚集,但私下里,在家中却享有很大的空间领域。阿拉伯式的建筑,在可能的条件下,总是修建得宽敞而豁亮,人在



独具慧眼

社交金钥匙丛书

里面汇集却只占据少许空间。由于阿拉伯人对空间非常渴望,所以,房子总是尽量避免间隔。然而有趣的是,他们却不喜欢独处,即使是在个人的私室中,也是愿意聚在一起。

阿拉伯人和日本人都喜欢簇拥在一起,不同的是,阿拉伯人喜欢接触他的同伴,互相感受对方的气息,拒绝朋友的鼻息是要被人唾弃的。日本人虽然也喜欢群集在一起,但却保持着相当的礼节和适当的距离,对于“触碰”,仍然保持着严格的界限。

由于上述的观念,在阿拉伯社会里有不少令美国人难以容忍的事情。在美国,即使是公共场所,他们也有界限。比如,美国人在排队购物时,他们站的地方是不容他人侵犯的。而阿拉伯人就没有这种意识,他们在行列中来回穿梭甚至跑个不停,也不曾感到有丝毫的难为情。

日本人没有“静处独居”这类意思的字,因之反映出一些他们对别人的态度。阿拉伯人没有“粗暴”这样类似意义的字,也表示出他们对人体的某种反应。对美国人来说,身体是



神圣的，但是，阿拉伯人却认为在公共场所里推撞、拥挤甚至捏女人都是很自然的，所谓对人体的侵犯并不算什么了不起的事，而冒犯或侮辱了他人的自尊倒是关系重大。

霍尔教授还指出：不论阿拉伯人是多么喜欢亲近朋友，仍然需要“独处”。只要停止和他人打交道，阿拉伯人就可得到“自我”。这即为“退缩”，旁人也会尊重他这种“隐退”。拿行为语言解释就是：“我虽然人是属于大家，但我这会儿需要安静一下。请别打扰我，我要退避到我的‘壳’里了。”

如果是美国人经历这种“退避”，他会以为这是一种侮辱，用美国人的行为语言解释即为“不热情待人”。两个阿拉伯人交谈时，是用一种十分热情的目光注视对方。在美国两个男人相对就少有这种情形，而且，他们会认为用这种眼光看人是对一个男人的男性尊严的挑战。有位美国男士表明了他对阿拉伯式看人的心理反应：“我讨厌他那样看我，好像他对我有什么个人需要似的，那太过于亲狎了。”



独具慧眼

5. 西方人管理空间的方式

至此,我们已经研究了在不同的文化背景中,行为语言所造成的各地区间的不同现象,如东方、近东与西方的对比差异关系。然而,即使在西方国家中也有许多不同之处。拿德国人和美国人处理生活空间的情形来看,就有着明显的不同。美国人是随时随地在自己周围保留约两英尺无形的“私有”空间,假如朋友对你有密事相告,则可以靠近来谈,那种私有空间暂时消失;但是德国人在自己的家里,便认为整个房间都是他的私有区域,如果在他房间里有另外两个秘密交谈而没有包括他,他就会有被辱之感。

同阿拉伯人对比,不难看出德国人的自我意识表现得特别突出。一个德国人,无论在哪里都会竭力保持个人的空间。在第二次世界大战中,德国战俘一般四人同住一间小屋,霍尔披露:他们一进入就开始隔间,以获得各自的私有空间。如果在露天的栅栏里,德国战俘们则试着修建各自的居住单元。



德国人的这种自我观念，反映在他们僵硬的姿态上和他们身体动作的不自在。这种机械的姿势也许是一种防御或假象，以避免在太随便的举动下露出太多的隐私。

在德国建造房舍，会尽可能地让居住者享有更多的私有空间。庭院用篱笆围起来，阳台一定要挂上帘布，房门也总是关闭着。当阿拉伯人需要宁静的时候，他会采取一种内心的“自行退缩”。那么，换个德国人，则他必须要进到房内关起门来，他才能得到宁静。德国人的这种严格的自治空间，又不侵犯他人的态度，表现得最鲜明的事例就是他们排队的时候。

一次，我在一个德、美居民交界处的一家电影院前排队买票，同一个站在我前面的德国人一边闲谈，一边随着队伍整齐有序地向前挪动。眼看快要轮到我买票时，队前突然插进两个年轻小伙子买票。事后，我才知道他们是波兰人。

争吵自然接踵而来：“喂，你怎么回事？为什么不排队？”



独具慧眼

“对，到后面排队去！”

“少废话吧！这是自由的国家，没有人让你排队等。”其中一个波兰小伙子吼道，并继续向售票口凑近。

“你们站得像群羊似的！”另一个波兰青年大声发泄着。“这就是你们德国人可笑不自量。”

即将到来的骚乱，终于被两个巡警制止了。进入剧院休息厅后，我挨近了这两个乱闯的小伙子。

“刚才你们怎么回事？故意闹事吗？”

有一个轻轻笑道：“我只想警告他们一下，插队反而快些，为什么要排队呢？”因为知道了他们是波兰人，所以有助于了解波兰人对空间所持的态度不同于德国人，德国人一定要确实弄清自己所处的地位，并且认为只有遵守某些行为规则，才能确认文明的行为。而波兰人却把这种文明的行为当做对个人权威的践踏。

英国人处理空间的情形也有别于德国人，他们很少视自己的房间为个人私有——美国人如果需要独处时，他就独自走开便罢。大概就



因为缺少个人独处地带，英国的儿童大都在托儿所中养育，所以当英国人希望独处时，他会像阿拉伯人一样“自我退避”。

英国人的行为语言如果是：“我需要安静一下”，美国人可能解释为：“我不喜欢你这样，我以沉默回答你。”

在英国的社交体系中，是以严谨结构的人际关系来适应一个人私有空间的“独处”。在美国，你和你的邻居交谈，仅因为你们住得近，是邻居。但在英国，你与某人为邻，可并不保证你可以认识他，甚至会同他讲话。

一个美国大学毕业的男孩子在开往欧洲的一艘轮船上，邂逅了一位英国女子。他为她的美貌倾倒，竟发生了一场放荡的感情喜剧。

一个月以后，这个男孩在伦敦参加一个规模盛大的聚会，他高兴地见到了那位小姐，并上前说道：“哈罗！你好吗？”

那位小姐带着不屑一顾的神气，慢吞吞地答道：“我想，我并不认识你！”

“可是……”男孩子感到很迷惑，结结巴巴地说：“你真的不认识我吗？”然后，壮着胆



独具慧眼

子说：“难道不是上个月的事吗？我们在远洋轮船上，不是同床共枕了吗？”

那位小姐冷冷地答道：“你以为那样我就应该认识你了吗？”

在英国，人与人之间的关系并非建立在相互的“接触”上，而是依据于社会地位。除非你和你的邻居有相似的社会背景，否则，你就不大可能成为他的朋友。这是英国人传统文化的反映，也是英国人多地狭的必然结果。法国人和英国人一样，常常聚拢在一起，但是，不同的文化传统带来相异的结果。拥挤使英国人过分看重私人的“权益”，而法国人更喜欢彼此“纠缠”在一起。

当一个法国人和你谈话时，他总是注视着你的眼睛。任何女子身处巴黎街头都会被人评头品足。所以许多美国女子从巴黎回国后，常常会产生不受人重视的感觉。法国人善于用眼睛来传达非口语信号：“我喜欢你，尽管我并不认识你，也没有交谈过，但我知道你。”

反之，很少有美国男人是如此地窥看异性。因为，这会被理解为一种粗俗和无礼，而



不是“欣赏”。

法国人爱搭讪、善交际的习性是造成群聚的部分原因，他们比较慎重地处理空间也是原由之一。法国式公园的安排方式和美国式公园比起来就大有不同之处。法国人对公共空地很重视，甚至也很重视城市中建筑物形象上的“细微末节”。而美国人对空间的反应却截然不同。如纽约这样的城市，人口密集，便很自然地使人们有“私有空间”的需要。这便是纽约人的态度冷漠闻名于世的重要原因。同样，因为这种缺少人情味的观念，大家才能相互尊重对方的私有空间，并且互不相犯。正因为如此，纽约人在令人窒息的电梯中、拥挤不堪的地铁里和摩肩擦臂的大街上互不理睬而心安理得。

我们的生活方式，通常是在自己的小天地里表现和进行，而这些小天地一旦不得已与他人相干，我们总会进入一种“自我保全”的状态，以免我们的行为或动机被人误解。

在行为语言中，我们常常会申斥：“我不是有意碰到你，从我这严肃态度上你还看不出



独具慧眼

来吗?!”

随意侵扰他人是很严重的错误。在纽约，任意与陌生人搭讪只会得到难堪。

只有在大难袭来时，人与人之间的樊篱才会倒塌，此时我们才会感到纽约人并非全然铁石心肠，而是有些“腼腆”且易受惊恐。在美国大东北停电的时候，人人出来，互相靠近，彼此相帮，互相安慰鼓励。于是，在一段时间里，纽约也变得有些温暖和生气盎然。

而当供电恢复时，人们又回到了“各不相识”的自我状态。

避开纽约这种大城市而看许多美国小县城的人，仍然具有一种开朗的友谊态度。居民们会向陌生人打招呼、微笑或交谈。但是那些偏僻的小村镇，人人相识，也就没有那种“独处”的领域感可言，陌生人在这儿所受的待遇和在大城市一样——冷淡无援。



四、当空间被侵犯时

1. 行为地带的防御

个人的空间（或领域）与行为语言之间的确切关系，并不是轻而易举地就可以了解透彻的。必须了解有关个人领域的一些基本原则，否则便不易知晓当领域被侵犯时会有何反应。我们对他人的侵扰抱什么态度，同行为语言有紧密的关系。如果我们能够清楚自己的行为语言所产生的信号是什么，及接收的旁人的行为语言的信号是什么，我们就应该能够认识到自己的“侵犯”行为，认识到别人的“侵犯”行为会使我们作何反应。

关于身体不可侵犯的最动人的故事，恐怕要属大约半个世纪以前斯塔克浦所著的《蓝色



独具慧眼

社交金钥匙丛书

的礁湖》那部小说了。书中叙述：一个老水手和一个小男孩在一个热带岛屿遭遇了海难，那位老水手把小男孩抚养大就离世了。以后，那个男孩独立生活，长大成人。他遇见一个波里尼西亚女子，并坠入情网。整个故事着重描述了青年对女孩的恋情，而女孩从婴儿时就被宣布为“不可褻渎者”，不准任何男人碰触。她从小到大就一直遵守着不准任何男人碰触的禁条。于是这对恋人为了打破这种传统的禁锢而做的奋斗便构成了一个具有魅力并催人泪下的故事。

该书作者想要寻找的主题是：早些时候人们对如何防卫自己的身体和怎样保护私有范围的看法。可是，直到 10 年前，科学家们才开始领悟到私人空间所包含的复杂意义。

在本书的第二章中，曾提及一位精神病医生对有关私人空间受到侵扰的问题的理解。他用一包香烟给我上了一课。这位医生在精神病院中，从那些精神病患者对外界事物的反应，认识了许多有关这方面的问题。一家精神病院，相当于一个封闭的小社会，在这样的环境

054

猜解身体语言

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户网站！

独具慧眼



里所发生的人际关系问题，常常反映和夸张外面较大世界的问题。精神病院还是一种特殊的地方，住在里面的精神病人，较之普通正常人，对于暗示与侵扰有更强的敏感性；他们常常是以行动来表达其对正常人的行为的曲解。

一个精神病患者怎样骚扰他人，要看他人处于怎样一个阶层，这是一种统治权力的检验。在医院里，总有一两个病人利用无端的“侵略”行为而得到最得意的地位。尽管这样，他们也一定惧怕服侍者中的某一位。但他们心目中的地位等级是：服侍者不及护士，护士不及医生。

在这些地方，形成了一种真实的“阶级组合”，并且接近于外界的各种组织，就像军队或者权力层次分明的商业机构。在军队里，将领或指挥官是以一系列的符号形成的，如区分军士阶级的臂章，区分军官阶级的条状徽、叶状徽、鸟形徽和星形徽等。即使没有这类符号，阶级地位仍然可以显示出来。在一个淋浴室里，我曾看到一些士兵和军士，虽然我并不认识他们，也不清楚谁的军阶如何，但他们就



独具慧眼

社交金钥匙丛书

是不一样。这是由于那些军士的神态动作，显示出了一种行为语言所传达出的阶级音信。

2. 向地位追寻者进一言

在商场里，既没带臂章，也未配有什么明显标志，但是总经理仍然可以表现出他的优越地位。他是怎样表现的呢？他用什么方法来统治他的部下？又用什么形式来恰如其分地反映他的职权或地位？

两位研究人员利用一场无声电影对此情形进行了研究。他们请两位演员分别扮演经理和来访者，屋内预先放置好不同角度的摄影机。表演开始，一个人坐在写字台后，另一个人扮演来访者，他敲门，再开门进去，走向写字台，和经理开始对话。

观众看过短片后，便请他们评说经理和来访者在身份上给人的印象。此时肯定会有一些规律出现在评论中。如果来访者刚一上门就立即与坐在写字台后的人讲话，则表示来访者的身份很低，如果他是在走向写字台的途中才开口，则可能是较有身份的人，倘若他径直走向



写字台，站在经理的正前方讲话，则可能身份更高。

在观众心目中另一个决定身份地位的因素是时间：对来访者来说，是指敲门和进入这两个动作之间的一段时间；对经理而言，是指听到敲门声与回应，这两种反应之间的一段时间。来访者进入越快则身份越高，经理回答敲门声越迟则显出他越有地位。

显然，这些情形与领域问题有关。来访者应得到允许才可进入经理的领域——办公室，基于此种情形，经理当然是拥有特殊地位了。

来访者进入办公室（或曰领域）的深度如何，以及他进入时的步伐、速度怎样，换言之，他如何向经理的私有空间“进攻”，这些情形便可表现他的身份如何。

老板到属下的办公室可以不敲门，而属下则必须站在老板的门外等待允许方可进入。如果老板在打电话，他的职员会提着脚跟走开，待会儿再来；然而，如果是小职员在接电话，老板会从容地站在桌前，待小职员低声地对电话讲：“我得过会儿再打电话给你”。随后，打



独具慧眼

社交金钥匙丛书

起全部精神与老板谈话。

商界中，身份地位的表现一直是不拘一格的，所以代表地位的“标志”便成为不断改变的情形中的重要因素。最常见的就是总经理手中的公事包，曾经有这么一个笑话：有个家伙天天携带的公事包中只有午餐，可他坚持携带，因为那对于表示他的身份的确是太重要了。在美国，我认识一位黑人牧师兼教育家，他曾经多次旅游全国。他告诉我，他去南部地区的闹市或旅馆，必定带上一套“公事”服装和一个公事包，因为这两种东西可以表现他具有某种程度的权威。他确信，在大都市中生活，不讲究衣着，就等于自贬身价。

在大规模的商业建筑里，目前也加强了人员身份的“表示”。费城有家专营镇静剂销售的厂商，赚了大钱后新建了一幢办公大楼，以容纳急剧增加的职员，其实大楼完全可以设计成诸多样式相同的办公室和工作间，但是为了要表示职员地位的不同，因此精心地设计了内部隔间。

在这栋大楼里，最高层顶楼靠四角的办公

058

猜解身体语言

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户体验网站！

独具慧眼



社交金钥匙丛书

室由公司中最高级的人员享用；顶楼之下四角的房间分给次高级的人员；再低一级的人员的办公室就没有屋角的大玻璃窗了；再下层的职员在完全没有玻璃窗的房间办公；职位再低则在一间大厅分隔开的若干个隔间里办公，没有门，四周用毛玻璃隔开；这层下面的人员用普通透明的玻璃作为隔间；而最下层的职员则工作在一间大办公室中的一张大桌子上。

地位的获取一般有几个因素，如工作的时间、工作的重要性、薪水的多少及教育程度等。像医学博士，不论他的工作时间和待遇如何，都可以拥有一间私人办公室；而哲学博士，可以有这么一间私人办公室，也可以没有，这得由其他因素决定。

另外，房间中的摆设也可以说明地位的等级，比如窗帘、地毯、高级的写字台、长沙发、安乐椅等家具，加上秘书等等，这些因素，就形成了阶级组织层次的“表示”。

还有一个因素是毛玻璃和透明玻璃，在透明玻璃的写字间工作的人，由于玻璃的透视性好，就很自然地降低了他的工作重要性和地

猜解身体语言

059



独具慧眼

社交金钥匙丛书

位,因为他的空间比在毛玻璃窗里工作的人,更暴露于人们的视觉之下,因而他也就很容易受侵扰,更不易保护完好的自我。

3. 怎样做一个领导者

在工商领域里,显露与维护自己的领域反映一个人的地位具有重要作用。这对于领导地位有何体现?一位领导人物用什么手段或行为语言来确认和保护自己的身份地位呢?

在二次世界大战的前几年,卓别林演过一部电影叫《大独裁者》。和他以前演过的片子一样,里面充满了“行为语言”式的动作,而最让人开心的要算是在理发店的那一段。

卓别林和欧凯分别扮演希特勒和墨索里尼,二人同在一家理发店里,相邻而坐。情形集中表现他们二人,各自为了表示统治者身份高于对方,而用一些小动作来“确立”自己超然的领导身份。两人都坐在理发椅上,满脸肥皂泡沫,身上罩着白布,此时惟一能够显示统治地位的办法就是升起椅子的高度。他们尽可能地用手旋转升高椅子的把手,谁升得高谁就

060

猜解身体语言

微心理,新世界!一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学,心理咨询,心理测试,心理咨询师,催眠,心理学与生活门户体验网站!



赢。画面不停地显示他们急于升高自己座椅的紧张表情。

用“高度”来表示统治地位，其实是屡见不鲜的，而且不分动物与人类。研究表明，狼群中的为首者通常把同类的挑战者打败在地，同时站在失败者的身上，表示或宣布自己的统治地位。斗败的狼会在取胜的狼的身下求饶，并将喉咙和腹部暴露在取胜者的面前，以此表示自己的服输和屈从，同时，也表示了胜者的地位比它高。

人类也是这样，我们在国王、神像、祭台前低头弯腰，都是借助“高度”表示崇高与卑下。这些动作都应用了行为语言，其信号意义是：“你高高在上，你是统治者！”

我知道一个 1.8 米多的青年人，由于他善解人意，所以从商以后非常顺利。我在一些成功的交易场合中注意过他的举动，不论何时他和同事、行家来往，总是尽量屈身、俯首或者索性坐下，使和他打交道的人感到有种可以支配一切的优越感。

从家庭中的坐位来看，一家之长一般是父



独具慧眼

亲坐在长方形或椭圆形的桌子的一头上。我们也可以由坐圆桌时选择座位的次序看出家庭的组成情况。同样，在会议桌上，领导人物会很自然地坐到公认的首席上。

在“亚瑟王和圆桌武士”的故事中，并没有什么扣人心弦的情节。那是在一张圆桌上，所以在座位上本没有什么上下之分，在座的每一位武士，无法从座次上看出具有的身份。可由于亚瑟王的存在，所以看来平等的席位便不平等了。亚瑟王坐在哪里，哪个座位便成为首席，而哪个武士靠近他坐，哪个武士的地位就更显优越。

我曾经呆过的一家药厂，老板有间办公室，除了他自己的桌椅以外，还有长沙发、休闲椅及一套咖啡桌椅等摆设。从客人来访时坐在哪里，便可判断他们谈论的事情的性质。如果老板想用非正式的方式接待来客，他会离开自己的办公桌，请来客坐到沙发或转椅那边去。如果是十足的公务，老板必定会坐在自己的办公桌后面和来客应酬。总之，老板希望以什么方式交谈，他会利用他的座位表示出来。



4. 行为空间不容侵犯

人类对自己私人空间的需求, 和对私人空间侵扰所作的反抗, 都是极为强烈的。所以即便在拥挤的人流中, 每个人也会尽量保持一个特定范围的空间。一位名叫雅克的新闻记者, 他想利用上面的结论计算一下拥挤人群的密度。人群数量多少的估计, 常常带有倾向性, 因而观察数字会有一个浮动范围。比如政治集会、和平示威等人数统计, 政府当局要少报道一些人数, 而参加者方面一定是夸大人数。

雅克用多种群众集会的空中照相推算——这样可以知道人群人数, 得到一个结论, 在密集的人群中, 一个人需要 $1.8 \sim 2.4\text{m}^2$ 的空间, 在较疏松的群众中则需要 3m^2 左右。雅克最后将计算人群人数的结论用公式表示为:

长度 $\times$ 宽度 $\times$ 修正因子

这就是从密度引出的计算各种人群集会人数的公式。

谈到人群的问题, 重要的是得清楚个人的领域常常因拥挤而被侵扰的事实。在很多情况



独具慧眼

社交金钥匙丛书

下,这种意外的骚扰直接影响人群的意念或情绪。人们对于自己的领域被他人侵犯,反应是十分强烈的。当人数渐渐增加时,人群变得拥挤不堪,他们的情绪越来越激动,这时也越发不好收拾。反之,稀疏的人群则容易应付。要不警察出面为什么总是高喊“散开!别挤”呢!

佛瑞德很早就注意到人们对空间需要的心理。他安排就诊的病人时,总是让他们躺在沙发上,自己坐在病人视线以外的椅子上。这样做,病人才感到自己的空间没有被侵犯。

警察也深信其道,审问犯人时常常利用关于领域的知识。一本有关刑审与招供的资料建议,审问应坐近犯人,两人之间不要放置桌子或其他任何障碍物。书中认为:任何障碍物都会给予被告某种程度的信心 and 安全感。

书中还建议,审问者在开始时可与受审人相距 60~90 公分,但在审问过程中可以逐渐逼近,直至两人双膝几乎相碰。

警察审讯时对犯人个人领域的直接进攻,是突破犯人抗拒审问心理的最有效的方法。当

064

猜解身体语言



一个人的领域防线被侵入或削弱时，他的自信心便随之瓦解。

在工作情形下，摸透职员心理的老板会用逼近下属空间的方法，来强调他的领导地位。老板靠在下属桌前，使他们失去平衡的心理状态；工头或领班挤在工人身边，巡察他们的工作情况，使工人感到不自在。生活中，父母教训孩子也是靠近孩子，一方面是教化，另一方面是要显示并加强他的统治权威。

我们是否可以利用侵犯别人私有空间的办法，使他产生自卫行为？而当我们谨慎行事，不骚扰别人，是不是就可以安然处之，免遭劫难？我们都明白这样一个事实：紧紧尾随在一辆汽车后面开车是很危险的，因为如果前面的车子突然刹住，后面的车子会防不胜防，甚至会一头撞去。当然，更无人关心在这样的時候，尾随别人的车辆驾驶这一行为，将对前方的驾驶人员的心境造成怎样的影响。

一位正在驾驶汽车的司机，住往会失去许多其本性中具有的东西，并暂时摆脱平素的为人处事，平时的行为语言几乎变得与他无缘。



独具慧眼

而他一旦离开汽车,对行为语言的反应和适应便与旁人相差无几了。我们几乎都受过开车无规矩司机的气,他们在行人面前耀武扬威,野蛮无理。这种无可言状的烦恼,有时候是因为驾驶员的空间受到了侵犯,使之丧失了理性。有关资料证明:许多车祸的酿成是由于行人对突如其来的车辆惊吓失态躲闪不及所致。在正常的社会状态下,没有人会体验这样的情形。当没有机器电力在身边的时候,我们几乎都是以一种绅士的态度,文明礼貌地让人通过,我们还会闪开一步,方便别人上车或乘坐电梯。

然而,有些人,汽车在他们手中就像拥有一种危险武器,一种摧毁个人自制力的武器。原因何在?答案暧昧。而一些心理学家认为,这其中的奥秘至少有一部分是由于驾驶车辆时据有扩大了私有空间。私有空间既然扩大,那么加上汽车所拥有的范围也就变得更大,当然对于任何侵扰,反应会更强烈。

5. 行为空间和个性

目前有许多关于个性和个人空间被侵犯时



人们所具有的反应及二者具有的联系的研究。约翰·威廉斯的硕士论文认为,性格内向的人同别人交谈时,比性格外向的人总是偏于保持较大的距离。一个“畏缩型”的人总是需要较多的防护措施,用以保护那不容侵犯的“退缩境地”。而雷波德在博士论文中用测验的方式获得了相同的结论。他的做法是:先对学生做性格趋向测验,看他们属于内向型还是外向型,然后到房间里个别交谈,并区分类型如何。

负责实验的人向学生发出三种信号,它们是斥责型、赞许型和不明确型。斥责型信号是:“你的成绩如此地差,你没有丝毫的上进心,请到隔壁房间去等候,有人和你谈话。”你会看到这个学生烦恼焦躁。

这个学生就到隔壁房间去等,里面放有一张桌子,前后各放一把椅子。

赞许型信号内容则讲他很努力,成绩不错。而不明确型信号则说“你对这次测验的反应,使我们有些看法。”

结果是:受到赞扬的学生在隔壁房内坐下



独具慧眼

时,距离询问者的位子最近,遭到斥责的学生离得最远,而评价为不置可否的学生居中。在同类情景下的实验还表明:内向型和敏感型的学生坐得较远,而外向型的学生则较前两者坐得近。

将上述的实验制成图表。接下来测定男女两性对空间被扰时的反应。索默博士是加州大学心理系教授兼系主任,他叙述了在一家医院所做的实验。他穿上表明医生属性的白色工作服,有步骤地进入患者的个人领地。病人坐在长凳上,他就坐到他们的身边。病人在会客室,在病房,他都进入。对于这种做法,索默博士观察到,病人都显得困扰和不自在,或者索性离开座位而去。患者对于索默博士带给他们的侵扰,起初的表现是局促不安,后来有的干脆搬了出去。

索默博士和一些人发现:在一个人受到侵扰时,他所使用的行为语言大都是:除了人体上的让步,如一走了事外,还有一些初步的表示,诸如摆腿、用脚敲地、摇动身子等,这些都是最初不自在的象征,其内涵是:“你离我

独具慧眼



社交金钥匙丛书

太近了，真让我不舒服！”或者以如下这组行为语言表示受扰与不适：闭上眼睛，下巴后缩或耸肩，其寓意是：“走开些，我不希望你在 这儿，你在侵犯我的私人领域。”

索默博士还提到罗素小姐的研究，她以图书馆为实验室，观察心理状态或行为反应。图书馆是一个十分合适的基地，这里气氛静谧，能够很好地反应个人独处的感觉。通常情况下，当一个人进入图书馆后，一定是选择一个人少的位置，而使自己远离他人。

罗素小姐做实验的时候，总是找一个邻近别人的座位，然后再向她的“目标”逼近。要不然便和他迎面而坐。她看到人们对付侵扰并没有一个一致的行为，但多数人都是用行为语言来表达他们的感觉，这些动作是：采取防卫姿势或变换坐相或是不露声色地避开一些。但如果最终这些行为语言的信号完全没有被注意，那么他只好起身另找一个位子了。

罗素小姐共对 80 名学生进行了“个人领域”骚扰，只有一名学生用口头语言表达要她远离一点，而其他人则都是以行为语言来表示

猜解身体语言

069



独具慧眼

社交金钥匙丛书

他们对此种接待的不满。

勒奈博士，现在纽约精神病研究所任职，当他在“美国联邦罪犯治疗中心”工作时，总结出一系列的理论，提出有关的犯罪侦察、预测以及怎样对付暴力行为等方法。

勒奈博士在他的动物研究中很早就注意到，动物的自身领域在受到外界侵犯时具有的反应，绝大多数都是使用暴力。联系到人类，倒也却有相像处。他在监狱里工作时，从那些因发生暴力行为而落入法网的罪犯中，观察到有些家伙宁愿住在小隔离室里，而不愿意这种隔离生活受到剥夺。他看到这些人常会无端地大发雷霆。是不是应有更多的空间才能保持他们的自制力呢？

勒奈博士发现，有相当多的暴行犯都是咒骂他们的受害人，是由于他们在我们身旁胡来一气才使我们倒霉的。而经过认真查证后，人们发现那些受害者们并没有做什么扰乱他们的事，不过是当时距离这些罪犯近了一些罢了。这样的暴力行为也常常在牢狱内外发生，所以企图希望用监狱的特殊气氛来分析此类行为似

070

猜解身体语言

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户体验网站！



乎很难，那么到底如何解释呢？

勒奈博士为了找出以上现象的实质，继续实验。他特意选出 15 名自愿参加实验的犯人。这些人当中，8 人有暴行历史，7 人没有。他们逐一被要求站在一间空房的中央，然后是实验者慢慢地向他们逼近，而当过于接近时，每个人的反应都是吼道：“停止！”

实验连续重复进行，可以逐渐发现每个人都有一定的身体区域或叫做个人空间，勒奈博士将它命名为“人体缓冲区”。

勒奈总结道：“在有暴行史的那一组人中，他们不许实验者接近的距离是没有暴行记录的那一组人的两倍。而有暴行史的人要求的人体缓冲区的面积也大于没有暴行史人的四倍。每当有人过于接近一个有暴行历史的人时，他会产生巨大的抗拒，好像有人从天而降或要施暴于他似的。”

在这次实验中，从那组有暴行史的成员中，曾经暴发起一种和他们以前在狱外行暴时完全相同的情绪，就像他们所讲的那样，那些罪恶的人在他们的周围不规矩而导致他们恼怒的



独具慧眼

社交金钥匙丛书

那种情绪。勒奈博士认为：这些人常常会因为别人进入或“侵犯”他们那种比正常人的身体缓冲区大得多的范围内时，神经质地进入到一种虚幻的震惊和恐怖状态。这种心理及其所导致的暴行，都是发生在正常人看来实在是太普通了的“接近距离”中。

勒奈博士还指出：犹太人当中，居民和警察之间的暴力纠葛所表现的螺旋式的不可调和的尖锐化特征，其原因很可能是由于警察对人体缓冲区的不可侵犯性缺乏了解所致。上述的情形不大都为此而生？由勒奈博士的研究探索，似乎找到了我们至今才开始了解的人类发生暴力的根源，以及如何察觉和处理这种暴力。除非人类主动去扰乱动物，否则暴乱情形则很少在动物世界里发生，因为它们早已默默领悟了个体领域需要的存在。就这一点来看，动物实在是比人类高明。

6. 性别和“不存在的人”

在空间侵犯的所有情形下，都会贯穿着一种强烈的性别的连锁反应。比如：一个女子进

072

猜解身体语言

独具慧眼



社交金钥匙丛书

人一个男人的领域所得到的反应，与她进入另一个女子的领域所遇到的情形大不相同。就男人来说，当女子入侵时，由于那种“调情的可能性”的存在，会使他不大容易因为领域受到侵犯而产生敌意，倒是有些盼望女人的光临，这也算是异性的引力吧。相反，如果是男人入侵女人的私人区域时，情况会大不相同，她一定会采取防卫措施，以保证自身安全。

入侵者总是带着这样一种心理采取行为的：“在我眼里，你是一个根本不存在的人，因此我可以任意走近，你也不会把我怎样。”

对于商务界的老板和属下的关系来看，这种认识自然使职员们沮丧不快，但老板却感到十分惬意，因为这样就在实际行动上进一步肯定和表现了老板的领导地位——至高无上，盛气凌人。

在拥挤的地铁里，这种信号的解释就不同往常了。重要的原因是两个人互相都认为对方是“不存在的人”，否则如果把他们簇拥得很近，处在一种不应亲密而接触的距离，将是多么尴尬和难堪！在本来就拥挤的地铁中，任何

猜解身体语言

073



独具慧眼

社交金钥匙丛书

语言上的侵扰都是很愚蠢的行为，事实上这种荒唐的做法是完全可以避免的。那就是在这样的情形时，应当具有一种平静的“内心退避”，并能够很自然地忍受那种令人不愉快的局面。我们大概谁也没有看到过一部这样的片子，男女二人相约在摩肩擦背的地铁中谈情说爱，就连好莱坞也不会摄取这样的镜头。

索默博士认为，在地铁中的拥挤并不是绝对不能忍受的，原因是乘客们都不难互相认为对方是“不存在的人”。如果说由于突然刹车而醒悟到了别人的“存在”，即使彼此互相撞击，他们也会把这种“骚扰”的责任，推到他们所面临的局势上。

反过来的话，在疏松自由的场合，再把活生生的人视为“不存在的人”，则必定会使他恼怒。上面说过在图书馆里做实验一事，有个人抬起头来冷冰冰地打量了罗素一眼，这是在用行为语言表达意念：“我自己在这里并没有妨碍你，你有什么权利侵犯我？”

当他用行为语言提出了抗议时，她即刻变成被触犯者，而不再是实验内容里的人侵者

074

猜解身体语言



了。她很强烈地感觉到这个男生的不高兴的抗议，烦乱而不自在，以至于那天其余的时间她都无心再接着实验下去。

罗素小姐之所以情绪受到振动并无心再继续实验，是由于在她侵扰了那个男生的私人空间时，反而被对方削弱了自己的自卫力量。但也就是这时候，才使罗素小姐第一次意识到了那个男生实在是一个活生生的人，而并非只是一种被当做研究对象的物品！人类之所以是高级动物，也正是由于他具有了解他人人性的能力和善于察言观色。这就是我们在行为语言和其他人际关系中指导行动及反映事物的关键所在。索默博士认为：一个“不存在的人”与一棵树、一把椅子完全一样，他们是不能侵犯他人的，当然“不存在的人”也就没有领域的侵犯问题。

索默博士还列举了一些常见的事例：医院里的护士们在病床前毫无顾忌地谈论病人的状况，客人在餐桌上大谈种族与黑人，而黑人女仆却在一旁忙着端饭上菜，彼此无视对方的存在。另外，像守门人进入办公室整理废物桶时



独具慧眼

从来不用敲门,反过来说,在办公室里的人对于他的突如其来也从不感到意外或头痛,对办公室里的人来讲,守门人不过是一个“不存在的人”,而守门人自然也视办公室里的人为“非人”了。

7. 礼貌与座位

我们怎样体会和反应“侵扰”,这当中包括了索默博士所讲的“公认的礼貌”等许多问题在内。在通常情形下,不管是在图书馆还是在餐厅,当你侵入他人的区域时,你会发出一些恭顺的信号。如,你会在语言上客气而又抱歉地说:“请问,这个位子有人坐吗?”并在坐下后会短暂地低下头去——又在使用行为语言向对方表示“我没有用视线去侵犯你”。

当我们在公共汽车上找个位子坐下时,保持你的目光直视是较为适度的礼貌态度,而最好不斜睨他人。当然在其他场合另有其他的礼貌。总之,不论在哪儿,不管对谁,切不可“眼睛滴溜乱转”,尤其对于女性,以免发生误会,导致祸从“眼”来。

独具慧眼



社交金钥匙丛书

在索默博士看来,保护或防卫自己的空间,涉及到恰当地使用行为语言的信号、姿态,适度的动作、位置的选择。如果你不希望与别人同坐而愿意自己独占一张空桌,你应该如何呢?使用什么样的行为语言达到这个目的?索默博士通过在大学生中进行的研究观察,指出:如果你企图独占一张空桌,一般有两种方法可以实现目的:你要么找个尽量远离那些讨厌家伙们的座位,避开他们;要么就想个办法——铺满书籍或放上东西等占用整张桌子,使别人不便就坐。

如果你想用回避别人的办法来寻找一个僻静独处的位置,你可以用“避开”的办法来解决问题。你找个安静的位置,大多是桌子的角落。这个做法以行为语言解释意为:“倘若你一定要来和我同坐在一起,请不要吵我,我坐在这里的目的,就是要和别人尽量离开一些,以求安静。”

另一种办法是占用整张桌子,这一举动令人很不舒服。通常使用这一方法的是一些带有侵略性的家伙,他们占用桌子的中间座位,好

猜解身体语言

077



独具慧眼

社交金钥匙丛书

像在说：“别打扰我，你坐在这儿就会扰乱了我，所以还是另找座位去吧！”

索默博士在研究中还发现：使用“退避”方式的学生总希望尽量远离他人，他们是背门而坐。而那些占据整张桌子并具有侵略意味的人，则是对门而坐。大部分学生，包括“退避”者和“侵略”者，都喜欢坐在厅堂的后面，并且基本上是喜欢小桌子或靠墙的桌子。

拿行为语言加以解释，那些坐得平平稳稳的学生是在表示他们的统治感和优越感，表示他们处理当时情形的能力和对于整个桌子的独占心理。位于桌子角落的学生，是在向别人说明他希望独自一人：“你坐在我这张桌子旁我并不介意，但你若真的坐下来，那么你最好像我这样尽量远离一些，我们各自保持好私人空间。”

在公园的长凳上也有同样的情形，你坐在凳子的一头，尽量远离另一边是在表示：“如果你也坐这凳子，那么让我们中间保持足够的间隔距离。”

你如果想要一人独占长凳，那么你会毫无

078

猜解身体语言

独具慧眼



社交金钥匙丛书

疑问地坐在中间，这意味着：“我想自己坐这条凳子，你来坐就是在冒犯我。”

假如你有兴致与别人共坐一条凳子，你会自动地坐在长凳的一头，而不一定太靠边。

由此可见，对私人空间的处理方式能够反映我们的内在个性。外向性格的人采用摆脱他人的方式，取得私有空间，而内向性格的人采用的方法是：在保持一定距离的条件下与他人共享空间。行为语言对于这两类性格的人来说，会牵扯到各种不同的信号，而不只是身体动作的信号，还有位置的信号，即：“我坐这儿的意思就是这儿是我的空间”和“坐这儿可以，但别打扰我”。

这一点和把身体安置在怎样的环境位置中所表达的信号相同，在桌子后面坐的人表示：“离远些，我是有地位受尊敬的人。”法庭中，法官居高而坐，意指：“我是有权力和居上的，所以我的判决是最恰当的。”法官还有靠近别人、“侵犯”别人的空间，无疑地在表示：“你对自己的空间并没有多大的权力，而我可以任意来去，想怎样就怎样，因为我是占优势的人嘛！”

猜解身体语言

079



五、人们怎样掩饰自己

1. 隐蔽真相的微笑

我们可以有很多的方法用来保护自己的私有空间，最常见的办法就是伪装，戴“面具”。事实上，我们外在的面目很少是反映本身的真面目。在我们的面部表情上，或是行为动作上，表现我们内心世界的真正感情的行为举止，实在是很微妙和滑稽的，因为人们所表现出来的表情动作，早已充满了一套训练严谨的“假面”了。葛夫曼博士在《公共场所的行为表现》一书中，讲到关于这种训练的最明显的说明，就是我们整理自己的外表、服装和发式等。



独具慧眼

社交金钥匙丛书

我们使用这些经过训练和教化的举止向朋友和同事传达音信。葛夫曼博士确信：在任何公共场合，我们对一个普通人的最起码的要求是衣帽整齐，刮过胡子，梳过头，皮肤清洁。而他6年前的研究却未能预料当今年轻人的仪态和“风度”——蓄长发、不刮胡子和漫不经心。但这种形象举动也正在慢慢地被社会承认和接受。可谓是时髦没有一成不变的标准，今人观念应客观开明，只希望有一个大体一致的形式，而获得普遍的认识和被接受。

葛夫曼博士又指出：有的时候，如当地铁拥挤不堪时，人们则会除去一点“面具”，或者在某一刹那、疏忽和十分疲劳的情形下也会露出一些真正的自我，自卫的防线会被倦怠、郁闷及激情冲垮，我们因之忘掉关于矫饰自己面目的训练。你不防留意一下，拥挤不堪的公共汽车中的乘客，地铁里和下班时的人，奋斗了一天，脸上不难露出一些本来面目。

日复一日，年过一年，人们隐匿着真实的自我，小心地控制着自己，谨慎地一言一行，以避免使行为语言不自觉地暴露出内心的信

082

猜解身体语言

独具慧眼



社交金钥匙丛书

号。人们脸上常常挂着微笑，因为它不仅反映愉快和诙谐，也隐含着道歉、谦恭和求谅。

在人来人往的饭馆里，在一张桌旁坐下，报以一个轻轻的微笑则意味着：“我实在无意要扰乱你，只有这儿才有惟一的空位子。”

在紧张拥挤的电梯里，不小心碰到了哪位，这时轻轻地一笑表示：“我并不是有心侵犯你，请原谅。”

当汽车突然刹车时，使你撞击了某一个人，你露出的微笑似乎在说：“对不起，我不是故意要撞你。”

因此，我们几乎是整天都要对人微笑，虽然客观上我们并不一定那么想笑，微笑后面可能充满了愤怒和烦恼。在交易场合里，我们要对顾客笑，对老板笑，对职员笑。平时，我们还得对自己的孩子笑，对邻居、丈夫、妻子、亲友笑。我们的微笑已经不大具有真正的意义，几乎可以说，微笑只是我们所带的“面具”而已。

我们戴“面具”的方面还有很多，绝不仅是面部肌肉的运动，而是遍及身体各部。女士

猜解身体语言

083



独具慧眼

穿着又短又瘦的裙子时要有恰当的坐姿，避免失掉身份和暴露过多的“隐私”。男人穿着紧身内衣紧箍着性器官，女性戴文胸将胸部装饰定位，都是要表现更多的诱惑力或性感。我们站得笔直挺拔，系好衬衫纽扣，拉好拉链，用腹带束紧小腹，还有其他众多的“面具”。人们在学校里有校园面孔，类似的还有舞会面孔，葬礼面孔，即便坐牢也有特定的面孔。这些就是我们无形的面孔。

在菲利浦所写的《监狱里的礼节》一书中，他描写新进来的囚犯都表现着一副“狗脸”，使人看起来冷若冰霜毫无表情。而当经过一天的伪装，轮到他们独处时，见到的多是过分的笑脸，以及对狱警的夸大的嘲弄和愤怒。

随着岁月流逝，年龄增长，我们越发感到难于戴着虚伪的面具和人交往。有些女人专门表现那张美丽的脸蛋，并靠此为生，岂不知光阴催人老，岁月不待人，终于有一天会发现自己不是永远年轻，美貌不能长被挽留。年老的人就不同了，他们很容易遗忘自己，矫饰自



己，甚至会反回来像婴儿一样流鼻涕、吐口水，并任其面容松垂难堪。直等到年纪大得面肌抽搐、下巴陷落、眉宇不开、皱纹纵横。此时会再度回到婴幼儿提时，以原有的纯真面目出现，不做伪饰，不戴面具。

2. 摘下面具

在有些情况下，面具会自然掉下来。比如驾驶员在开车时，由于身体增添了“动能”，扩大了触及范围，所以自然而然地会掉下面具而变得无所顾忌。当发生有人突然从车前跑过或紧紧尾随车后，一些亵渎与责骂会脱口而出，使通常的人不能接受。什么原因使他们在区区小事上大动肝火？在他们开车时由前方横过或离他们的车子近些有那么大不了吗？

出现这种现象的原因大概是：在开车的时候，外人看不清楚开车的人，所以驾驶员可以撕下平日戴着的“面具”，对于旁人的“侵扰”所产生的反应也比平时强烈得多。

从面具的撕下，也可以给我们很多有关戴面具的必要性的启迪。在精神病医院里，面具



独具慧眼

社交金钥匙丛书

经常是被抛弃的。精神病患者就像老人或小孩子一样，常常忽视或忘掉几乎变得约定俗成和广为应用的面具。葛夫曼博士讲述到：有一个病情严重的女人，内衣穿拧了，起初她是在众目睽睽之下，抚弄她的裙子，发现没有解决问题，她就索性脱掉衣服，在地板上铺平整好，再慢慢地重新穿上。全过程显得平静而认真。

像这样不顾最普通的掩饰和装束，无视自己的外表和教养的态度，往往是表明心理变态行为产生的最明显的征候。反之，在心理治疗中心慢慢康复的病人，就意味着他们又重新开始了对外表和装饰发生兴趣。

有心理变态行为的人会与现实世界发生矛盾。在口头表达上一反常人，总说一些不着边际令人发笑的话；在行为语言上也是意念离奇，表达混乱到了同现实世界脱节，讲那些正常人避讳谈论的言行，丝毫不管社会与个人的“规范”，似乎世界上只存在他自己，很有些无所畏惧、为所欲为的劲头。

行为语言的混乱失调可能是精神异常、心理故障的重要表现之一。一个人可以不言语，

086

猜解身体语言



但肯定不会同时停止使用行为语言表达内在意向。在一些场合中，他必须得说出是或非、赞成或反对，不可能完全不讲话。如果他的口语表达适宜或正常，也就可以减少行为语言的使用频率，并正常地表达意识，就像普通人一样。如果他的头脑清醒，心理正常，也势必会不滥用行为语言来传达音信和表示自我。

反过来，如果一个人的行为表现正常适度，当然他必然是神智清醒的。那么，神智清醒还有哪些其他的衡量标准呢？从上面的分析讨论看，疯患病人的行为，不一定是由于精神错乱状态所致，并有各种表现。就一些心理病患者而言，他们的众多令人不解的、花样翻新的表现，通常是表示寻求帮助。这倒使心理病患者的离奇行为增添了一些崭新的色彩，无疑也在治疗上得到不少新的启示。

然而，面具却不能掩饰那些出自非本能意志的反应。一种紧张的局面，可以使我们汗流满面，而流汗并不是可以那么信手拈来的。又比如在有些情势下会手脚战栗，尽管我们可以把手放入裤袋里或找个地方坐下来掩饰浑身发



独具慧眼

抖战栗，或采用快速的动作掩盖颤抖状态。并且恐惧也可以掩饰，即充满信心和勇气投身到你所惧怕的情形之中去，等等。这些被称做反射现象，而不是被意识所控制，自然戴面具也无能为力了。

3. 无法拿掉的面具

人们对于面具十分看重，而且依赖性很强，以致其掩护过程形成一种“自我保护”，而不愿意拿去它，或者不能任其滑脱。但在有些情况下，比如，男女做爱时，为了尽情享受爱与被爱和超脱人仙，就必定把“面具”暂时拿掉，可是我们当中有许多人只有在充满黑暗和万籁寂静时，才敢如此行事。他们惊恐对方从行为语言或面部表情上透彻地了解自己，所以，他们先是想到遮住视野里的目标，并且竖起外围防线和道德屏障帮助他们这么做。他们还有众多的理论和观念：“性器官是最丑陋的和见不得人的”，“用眼睛看它们是有失大雅的”，“好女孩白天不能做这种事”。

还有人即使在黑暗中也还是不肯摘下掩护

独具慧眼



社交金钥匙丛书

的“面具”，就连在黑暗中做爱也完全如此，他们以这种时时处处不能抛弃的面具来保护着自己。

据葛夫曼博士的分析和推测，以上情形的形成，可能是由于中等阶级妇女的冷漠与不开放所致。但是就夫妻性生活来说，金赛指出：在工人阶级中间也存在许多保护面具。而无论如何，中层阶级还是更倾向于实际感知，而不喜欢虚伪造作和隐瞒感情。

现实社会中如何行动，怎样戴面具的详细指导既可在实际生活中，也可以在有关礼节的书刊中找到，告诫人们行为语言的表现方式哪些是恰当的，哪些是不宜的。如有一本书建议：不要在公共场合擦脸、挖鼻孔、掏耳朵、剔牙和修剪指甲。薄斯蒂讲述了在你遇见朋友或陌生人时，应当怎样安排自己的面部表情和身体动作。她还分析了怎样做会“不重视女子”，和“直接搭上”的方法，还有具体的“表现”步骤……她强调：“假如您是位女士，千万要注意自己的言行和保持好您的身份”，“您是男人就要挺拔洒脱，绝对不要有女人的

猜解身体语言

089



独具慧眼

娘娘腔”，都是作者的讨论要点。

有关面具问题涉及的知识，或是来自文化学习或吸收，或是从特殊的教导和培训而来。固然面具的使用无所不及，但“佩戴的技术”却因文化背景不同而大有差异。比如，某些原始土著民族为了表示讲究礼貌，跟别人讲话是避开对方的目光，而在美国，讲话时注视对方才算礼貌。

4. 人不为人的场合

不论在哪一种文化中，也有不许可和不需要戴面具的情形。美国南部黑人对南部白人的“蔑视”就非常敏感，而蔑视的原因似乎除了肤色以外没有其他理由。这样的观念和明显的敌意，在白人内部是丝毫不存在的，除非在恼羞成怒的时候发生争战——这应另作别论，而南方黑人绝对不能用这种仇恨的眼光对待白人。

我们不妨分析一下，为什么南方白人可以拿下面具，不要伪装，而可以公然大胆地那样对待黑人呢？重要的原因之一，可能就是南方

独具慧眼



社交金钥匙丛书

白人认为黑人不是“人”，勿需将他们当人看，而不过是一件不值一提和不屑一顾的“物”而已。尽管在南部，黑人也有他们自己特有的生活方式和交往信号，一个黑人可以用眼睛意会旁人他也是黑人，虽然他的皮肤颜色浅得简直像个白人；而另外一种示意则警告他周围的黑人：“有人把我当做白人看待了呢!?”

在现实社会中，小孩子也常常被视做“非人”，不被引起关注，就像仆人一样。我们会有意识或无意识地目时无他，并认为在这些“非人”面前是不必认真也不需要戴面具的。我们不会顾虑伤害一个“非人”的感情，损害一个“非人”的荣誉，心里说一个“非人”有什么感情和自尊可信呢？

这种情形是由于人们所处的阶级地位不同造成的。社会中，高级阶层的人物会以这种态度对待比他低级一些的人，有身份或身份高的人则用这种态度对待平凡的或身份低的人。老板勿需在他的部下面前戴面具，赔笑脸。贵族夫人对待女仆，父母对待自己的孩子，都是不需要佩戴面具和加以伪装的。

猜解身体语言

091



独具慧眼

社交金钥匙丛书

有一次，我们夫妇俩在一家饭店吃饭，见到了这么一件事儿：在我们桌子不远的地方有那么两位阔绰的孀妇在啜饮鸡尾酒。从她们的皮大衣、发型以及装饰看，无一不体现着他们的“富有”，而她们的神态举动也更是证实了这一点。在拥挤热闹的饭店里，她们在大地地谈论着，像要压倒一切似的。她们的声音大到极容易地传到店内每一个角落，所谈内容却都是些私事。这样一来，弄得其他客人倒是很尴尬窘迫，又无可奈何。现在，也只好装做没有听到，以维护那虚幻的“私有空间”的权利吧。人们忍耐着，或者做自己的事，或者专心地谈着话，努力地使自己的注意力避开这二位富孀的干扰。

用行为语言解释这一现象，她们俩人的观念是：“对我们来说，你们没有什么值得我们注意的。事实上，你们完全不是真实存在的人，或者说我们根本没有把你们放在眼里。你们是在‘非人’行列，我们的所作所为，因此没有妨碍任何人。”明明已被深恶痛绝，却还十分洋洋自得，岂不令人哭笑不得？！

092

猜解身体语言

独具慧眼



社交金钥匙丛书

值得注意的是，这孀妇俩是用声音代替身体来传播信息，他们所讲的内容不足为奇，只是声音特殊了些而已。这样，我们就有了一个新的发现：用一种媒介（空气）传播两种信息的社会科学里的不寻常的技术。字词的内容传达了一个信息，声音的大小又传达了另一个信息。

这些都是拿掉面具的事例，但这种“拿掉”一般都是带有轻蔑性质的，并在一些特定的场合下。在一个“非人”的面前撕下“面具”，其实等于完全没有撕下“面具”。因为，对这些人本来就没有戴面具可言，所以也就谈不上“撕下”。在许多情况下，我们仍然要保持着各种面具，而且我们也必须要保持它们。由于一种习惯或轻视而拿下了面具，往往是自找麻烦。

比如，在大街上，一个龌龊褴褛的叫化子向我们走近，伸出脏手时，如果你怕惹麻烦，不想理会他，那么，我们完全可以认为他们并不存在，你根本就没有看到他，这是很重要的，也算是对此种困扰采取的对策。我们要赶

猜解身体语言

093



独具慧眼

紧戴上“面具”，目光直视，匆匆而去。反之，如果我们把“面具”拿掉，而把那叫化子看做一个人，郑重对待，那么，我们不仅要对他施恻隐之心，还得为他开辟乞求的道路，提供乞求的内容，招致一系列的困扰。

还有许多情形也是同样道理。在城市里，我们忙碌、紧张，生活节奏比较快，我们没有时间跟别人磨牙讲废话，实在是我们遇到的人太多了的缘故。在乡下则不同，使用“面具”的机会也相对少些。看来文明的程度是与伪装的需要成正比了。

拿下伪装面具，暴露真正的自我，同样会使我们招来不愉快的误解。葛夫曼博士举出了一个心理病人的例子，以说明这一现象。有位中年男精神病患者，他每天手里拿一张弄皱的报纸和一把收起的雨伞，到处乱跑。脸上紧张焦虑，一副赶不上约会的模样。对他来说，使自己保持为一个忙碌的商人，奔波在商业竞争的前线，实在是太重要了。但事实上，他表现了自己的真相，除了他自己以外，他没有欺骗任何人。

独具慧眼



在东方一些国家里，戴“面具”或许已经成为身体不可缺少的一部分。女人戴面纱，为的是隐藏自己真正的感情或防止男性的骚扰。在这些国家中，行为语言大有用武之地，只要女子有一点表示或鼓励，便会有一个男人追逐不放，强行求爱。面纱还可以用来掩盖女人平凡或不雅的脸庞，和一些对男性的无意鼓励赞扬。17世纪的女人使用羽扇或小木屏也是同样道理。

5. 虐待狂和受虐狂

面具还可以作为耍弄感情、折磨身心的工具，这样的例子不胜枚举。就拿安妮来说吧，她年轻漂亮，贤慧善良，嫁给了一个受过良好教育但她大得多的罗夫。罗夫很明白，安妮在社会地位上和文化修养方面远远不及自己，但有时在一种奇异而近乎变态的生活气氛下，罗夫又很爱安妮，并认定她就是世界上最好的妻子。然而，这并不妨碍他对安妮进行捉弄和耍花招，很显然，这是一种复杂多变的、充满了假面具的花招。

社交金钥匙丛书

猜解身体语言

095



独具慧眼

社交金钥匙丛书

罗夫每日下班回家后,有一个非常规范化的生活安排。安妮把他们的晚餐准备停当,并且一定要等到6点半,决不提前或晚点。罗夫于6点整到家,梳洗整理,翻阅报纸,一直要到6点半才结束。这时,安妮便唤他进餐,二人坐下后,安妮偷看罗夫几眼,但罗夫并不理睬!安妮也知道他觉察到,但双方各怀“鬼胎”,概不认账。

罗夫向来闭口不谈晚餐准备得好坏,他们吃饭的时候,默默无语。此时的安妮,内心蹊跷,琢磨不定,开始了如麻的思绪,每天如此的内容,同时会涌起一股难言的绝望:罗夫喜欢不喜欢我今晚做的饭菜?若是不喜欢,她清楚今晚即将到来的一切——一顿冷酷的斥责和一个沉默惨淡的夜晚。看着罗夫冷冰冰的样子,安妮也很惆怅,没有胃口。我做得菜味道可口吗?配料正确吗?这些菜都是我按食谱做的呀,只不过我另外加了一些自己的调味品。难道这就很不对吗?很不应该吗?对,肯定因为这个原因罗夫才不开心的。她顿时感到心里发怵,全身也随着这种不幸的感觉往下沉。罗

096

猜解身体语言

微心理,新世界!一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学,心理咨询,心理测试,心理咨询师,催眠,心理学与生活门户体验网站!



夫就是不喜欢今天的晚饭，要不然他的嘴角怎会开始扭曲，这不在表示鄙夷和糟透了吗？

这个每天都扮演同一个角色的罗夫，就这么默默地看餐桌，在一段很长的时间内，保持着那种莫名其妙的不可揣测的面目。这时候的安妮，难忍难挨，恨不得自己死上一千次、一万次，恨不得找个地缝钻进去。可此时，罗夫微笑了，浅浅的赞许的笑意。啊！上帝！多么不可思议！骤然间，安妮便快活得如醉如痴，手舞足蹈。生命多么美妙，生活多么美好。罗夫是我最亲爱的丈夫，我是世界上最幸福的人啊。安妮又开始吃饭，现在才是真正品味她的手艺，带着极端的饥饿和极度的欢喜。

小心谨慎地运用伪装面具，适当地把握行为语言的时机，罗夫对安妮使用了一套微妙的身心折磨术，并从中获得了异样的、扭曲的享乐。夜间，他和安妮上床后，也运用了同样的手法。罗夫对安妮一点儿也不表示亲近爱抚，或向她暗示自己感情上的起伏波动，也不表示要与她做爱，或者摆出根本不要做爱和无动于衷的样子，似乎身无旁人。而安妮呢，又要在



独具慧眼

这种精心设计的花招下受折磨了：“他会来亲热我吗？他还爱我吗？他几乎是我的生命，要是他抛弃我，我可怎么忍受得住啊！”

终于，他向她投来，伏倒在安妮身上。他向安妮意会了，他给安妮爱抚了。这时的安妮激动得快要爆炸了，爆炸在情爱的极度兴奋中。到此，人们不仅会想，这个安妮，在感情和心灵上受着无端折磨的安妮，究竟是个受害者呢还是一个同伙。关于这一问题，似乎也用不着急于下结论，而需要思索的倒是这种运用面具或伪装来达到折磨摆弄他人感情目的的问题。安妮与罗夫之间那种被虐待狂和虐待狂的关系，是在一种奇异特别的方式与气氛中，使双方都获得了享乐与满足。而对于大多数戴面具的人来说，他们由戴面具加伪装而得到的益处，具有更多的真实性和广泛性，这是安妮与罗夫的被虐待与虐待人的事例所不能比拟的。

6. 怎样摘下面具

戴面具的优越性，不管是真实的还是虚幻的，使我们越发不愿意轻而易举地取下面具。

独具慧眼



社交金钥匙丛书

在一些情况下，我们戴面具，可能会突破或建立一种关系，一种起着决定性作用的关系，或者借此而免遭被拒绝的危险。但是戴面具也会使我们受到欺骗，不识真相，而失去各种我们所需要的关系和重大时机，毁掉大事。那么，戴面具到底是得大于失，还是失大于得，划得来吗？

我们看看这个例子。有一位名叫克劳蒂亚的女人，当时她 30 出头，苗条且漂亮、热情又能干，颇具魅力。她工作在一家规模很大的股份公司，工作繁忙。她每天要接触许多人，特别不乏男性，她的约会自然不少。克劳蒂亚自认她向往家庭生活，渴求那种需要，她是位多情的女人，有正常人的要求。但她却怀着一种恐怖，一种迷茫，去遥望那干枯乏味、老态龙钟的老太婆的生活情景。为什么她那么忧心忡忡而又不能自拔？为什么不主动热情地、情意绵绵地与某个男人相亲相爱？克劳蒂亚自己也弄不懂这究竟是什么原因，和她约会过的男人们自然大有感触而又爱莫能助。

“她熄灭了你的火，压倒了你的欲望”，和

猜解身体语言

099



独具慧眼

社交金钥匙丛书

她约会过的一个男人说,“我喜欢克劳蒂亚。她的工作很出色,是个好女人。为此,我向她示意,并带她出去过。但当开始亲密、向情爱方向发展时,她冻结了,默然了,信号非常明确,反应令人遗憾。‘不要碰我,我还没被动过’,你说,谁需要这个?谁喜欢这样?”

人们怎么会相信在克劳蒂亚那副冷漠无情的面孔后面,竟是一个热烈而情深、对未来生活充满了渴望的女人呢?克劳蒂亚由于惧怕被人拒绝,在任何可能发生的情形之前,就首先行动了,拒绝了。就这样,她一直是无牵无挂,独往独来,并且从未受过“伤害”,也绝不会遭到拒绝,因为她一向是率先行动,一开始就把别人拒绝了。

遗憾吗?也许,但如果“被拒绝者”是你所有碰上的人中最糟糕的一个,这倒是有效的和令人自慰的。对克劳蒂亚来说,似乎就是如此情形。依照她的看法,她宁可冷若冰霜“拒绝人”,也绝不去争取一个机会“释放爱的能量”,她注定要孤灯独守,在百无聊赖中消磨她的青春年华。

100

猜解身体语言

微心理,新世界!一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学,心理咨询,心理测试,心理咨询师,催眠,心理学与生活门户体验网站!

独具慧眼



社交金钥匙丛书

克劳蒂亚的“面具”是不必要的和多余的，但有些“面具”却又被社会判定为所必须使用的。一个按照这种信条戴面具的人，可能会特别需要运用行为语言来传达个人意图，但那当然不一定就为社会习俗所公认。

有个在这种情形下戴面具的例子，一位17岁的女孩，已经长大成熟，期待着爱的召唤，有一天到我家里找我妻子探讨这个问题。

“我近来坐公共汽车回家的时候，有个男孩每天也和我在同一个地方下车，我并不认识他，可他漂亮洒脱，举止文雅，我觉得我被他吸引，很想结识他，而且我认为他也喜欢我。可我怎么做呢？”

我妻子觉得这件事情很有趣，可又缺乏这种经验，建议她下次乘车时，带上一个小而笨重的包裹，下车时，表演一个设计当中又真实可信的跌跤，使包裹丢开。这个做法还挺灵验，那是一个“偶然幸运”的机会，因为那天在那个车站下车的乘客恰好只有他们两个。那男孩上前帮忙捡包裹，女孩便不得不拿下面具伪装，男孩也用不着掩饰面目了。他们一块儿

猜解身体语言

101



独具慧眼

来到女孩家，女孩请他喝可可饮料，如此这般，以后就按照读者的心理发展下去了。

这个例子告诉我们，在适当的时候，就应该把“面具”拿下来，如果一个人已经长大成人，如果什么有意义有生命的关系开始萌生，则更需要摘掉“面具”。问题在于，我们一生都戴着“面具”，受尽了传统的习俗熏染，摘下“面具”实在不那么轻而易举。

有时候，人们做出进一步的伪装，原来的面具才能丢掉。比如人们穿上小丑的服装进行滑稽表演时，就能够摆脱穿戴原来服装时所受的限制，而可以任意地跳跃，尽情地表演，嬉戏玩闹，甚至十分轻松自如地做着“小丑转圈”。

“黑暗”也可借用为“面具”，它可以掩盖人们的面目，使某些人毫无矫饰地做爱，放心大胆地行动。而对于某些人来说，“匿名”的“面具”完全可以达到相同的目的——特别是一些自私的和丑恶的目的。

我曾接触过一些男性同性恋者，这些人告诉我，和他们有过“交往”，发生过“关系”



的男人,从偶然邂逅到性的满足这整个过程中,他们都无须泄露自己的姓名和个人身份,也不知道对方姓氏名谁和子丑寅卯。我问他们彼此不知姓名、背景怎么能够那样亲密和谐?答案都是一个:“不知道倒是好事。知道不就更多些事情了吗?在不知道不熟悉的情况下,我才可以放心大胆轻松自如地做想做的事,尽情享受。毕竟我们彼此不相识,下次也难得见面,谁在乎我们做啥说啥呢?”

一个男人招蜂引蝶,在某种程度上情形也是如此。“匿名”可能会带来更大的自由。

然而,这些都不过是双重“面具”的运用事例,就是说,加上另一种伪装,以使人摘下原来的“面具”。这样做,一般是为了两种需要:一种是固定的需要,防卫我们的行为语言,严格控制我们所发出的信号;另外,还有一种重大的需要,即:自由自在地传播自己的意念,告诉世界和人们是谁和我们需要什么。在大自然中呐喊并等待回音,撕去“面具”看看藏在面罩后面的人,是否真正就是他本人。总之,是为了解放我们自己和传播自己的意识。



六、奇妙的触摸世界

1. 请接近我

前些时候,我在当地教堂里自发地组织起一些青年人,向他们讲授文学创作理论。班里有一个14岁的成员,名叫赫诺德,他让我很挠头,是个天生的捣蛋鬼,坐不住。他个头不小,看起来比他的年龄大。他多嘴多舌,出口伤人,而且是花样翻新,变本加厉,这种闹事能力远比他的创作水平高得多。

到了第5个学期,他已是班里的“公害”,每个学员都恨他、烦他。他随心所欲地破坏着集体,侵扰着大家。即使我这个教师,对他也深感绝望和无能为力。我已做了各种努力,尝



独具慧眼

社交金钥匙丛书

试了诸多办法,从和气可亲的诱导到声色俱厉的训斥、惩罚,均毫无效果,他还是他,那副老样子,并继续着他的怪癖和骚扰。

有一天下午,他戏弄侵扰一个女孩,并且非常过分,我一气之下,立即捉住了他,但很快地,我察觉到这种做法欠妥。此时此刻,我应怎么办?放掉他吗?岂不太便宜了他!让他成了胜利者,他不是更狂妄了吗!揍他一顿?不大容易,体力上差别太大,肯定不是对手。

我灵机一动,将他摔倒在地,开始挠他的痒,乘机治治他。起初他怪叫大骂,过一会儿便开始大笑求饶。直到他答应以后守规矩不再胡闹,我才放手。我自己也觉得好笑,我这种莫名其妙的动作竟创造了一个弗兰坦斯丁手下的怪物,这个怪物横行霸道,作茧自缚。我搔他的痒,侵犯他的身体,并阻止他用身体抵抗,他倒服了我。

赫诺德从这件事情发生以后,开始明智多了,守规矩多了,并且成了我的挚爱好友之一。他喜欢拉着我的手臂或扶着我的脖子推拉我或用拳头捶打我。总之,他很高兴地尽量与



我在身体方面接近。

当然，我也很热情友好地回应这种接近，我们俩在这个学期中一直保持着这种亲密关系。然而使我惊诧的是：侵入了他的身体不可侵犯的私人空间，反倒使我们第一次完成了心灵上的沟通，促进了友谊。

通过这件事，我所得到的启示是：有的时候，我们必须拿掉“面具”来传达个人意念，同时还必须要借助身体的触摸。在许多情况下，如果我们不能打破彼此的私有空间，穿越为了保全自己而戴上的“面具”，并通过触摸爱抚达到身体上的互相“感应”，我们便不能建立感情上的“自然王国”，掌握双方的心理特征。因此，自由也许并非个人或单方面的事，而是一种团体效应。

由于这一事例的启发，导致一些心理学家办起了一所新式的心理病症治疗学校，它是一所以行为语言为基础，借助身体的触摸而穿越面具界限，达到真正教化感人目的的学校。



独具慧眼

2. 残缺的面具

我们的孩子们在受到社会非公共行为教育前,就开始通过由触摸所得到的感觉来探索他们的世界。他们抚摸父母,让父母拥抱亲吻,他们触摸自己,触摸自己的性器官得到异样的感觉,他们天真幼稚可笑,会以为裹在毡子里最安全,当触摸到冷或热、光滑或粗糙、软或硬的东西时,他们便会新奇和兴奋。

但随着年龄的增长,他们逐渐变得成熟稳重,触觉的世界变窄了,因而凭借触觉所得到的认识也就减少了。他们开始注意学习或仿效着建立身体的防卫方法,由文化学习而得知个人对领域的需要及把握个人空间的重要性,同时,也发现面具可以保护他免受伤害。还可以使他远离一些直接而多余的感情经历,免除扰人心扉的事端。他们逐渐认识到:在感情上有所失,必然在防卫上有所获。

令人注意的是,儿童跨入成年期,“面具”也会变得坚固而呆板,甚至由保护防止变成了障碍设计。这个长大的孩子会发现,“面具”

独具慧眼



自然有助于珍藏他哪怕是异想天开的内心世界，阻止任何不需要的关系，免除众多是非和无辜的侵扰，但面具也会成为一种限制物，使他所需要的关系受到同样的妨碍，不能随心所欲。

于是，这位成年人发生了所谓“心理抑制”的精神状态。但由于生理上的状态直接影响着身体行为，因而他又同样地产生了“身体的抑制”状态。有一种新的治疗方法，它是基于加州大沙尔的爱沙雷学院的各种实验，和对生活在安塔堤卡并命名为隔离组的一群男人所做的研究，以及基于世界各地的有指导地进行研究的叫做遭遇组的大学生，从而找到打破这种身体上的抑制，以反作用于心理上的抑制的方法。

薛兹博士曾经发表了许多关于遭遇组大学生的研究看法，并讲述了一个人在当今社会形势压力下，如何保持“自我反应”的新技巧。他为了要说明行为语言究竟能表达多少感情及行为，还引用了一些表现情绪和意识的行为语言的例子，如重担负荷、仰面向上、耸肩、紧

社交金钥匙丛书

猜解身体语言

109



独具慧眼

咬上唇、噘嘴、皱眉及呲牙等。

上面举出的不过是行为语言的只言片语，有趣的是，每一个动作都表达一种情绪，而每种对应的情绪又表示这每一种提到的身体动作。

当我们提及和讨论这些行为语言的片语时，我们就会理解薛兹博士提出的所谓“心理的状态可直接影响到身体的姿势与功能”所指的涵义。他引用了罗夫博士的在某种方式下情绪能使身体动作僵化的理论，如一个经常情绪不佳的人会不时皱眉头，而皱眉头就成了他这个人的一部分。一个富有冒犯性的人，他的脑袋总是向前伸出，因而发展成一种头向前伸的习惯姿势，并且很难改变过来。照罗夫博士的论点，由于人的情绪而引起的姿态或表情可能变成一种固定的姿态，并且这种姿态可反过来推动情绪向其纵深发展。罗夫博士确信，如果一个人在他平静的面孔上总保持习惯性的微笑，那么肯定会影响到他的个性并导致他产生发自内心的微笑。对于皱眉头，以及那些引人注意的或微乎其微的各种行为举止，道理也完



全相同。

劳温博士在其《个性造成的身体活动》一书中，也提到了这种了不起的作用，并指出，所有精神世界的问题都势必从身体结构及其机能上反应出来。他肯定地指出：“一旦你理解了行为语言，那么没有什么语言比这种语言能将意念表示得更清楚明白，寓意深长，令人回味。”

他进一步谈到身体的机能与情绪的关系。他确信：一个弯腰驼背的人，不可能具有一个脊背挺直的人所具有的那种“强烈的自我意识”和“刚直不阿”的精神。所谓脊背挺直，换言之，就是不易于屈服，有压倒一切的气势。

3. 辨清感觉

很可能是由于姿态与情绪二者有重要的关联这一事实，致使军队中总是要求士兵们站得笔直。这种训练与要求的目的是希望使他们最终成为坚决果断而不可动摇的战士。军队中流传的这句话“脊背挺直的像通条一样的老兵与



独具慧眼

果断严正的个性同在”，确实很有道理。

劳温认为收紧的肩膀表示压抑的愤怒，提起的肩膀与惧怕相联，端正的肩膀表明肩负责任，而躬驼的肩膀则表示负荷过重。

力图在劳温所讲到的例子中，把既存事实与文学炫耀分开是比较困难的，尤其是在他讲的头部的动作趋向是自我力量和自我特征的反应的例子中更加如此。当然他还探讨了其他一些问题，像细长而自炫的脖子和短粗而武断的脖子等问题。

然而，劳温所指出的情绪状态和身体姿势是相辅相成关系的说法，的确很有道理。一个人的坐、立、行、动等行为表现，以及它所表达出的行为语言，如果真正能够显示出他的情绪、人性和能力，那么，就肯定会有许多依靠改变行为语言而引起一个人的改变的方法。

薛兹博士在他所写的《欢乐》一书中指出，有些人经常交臂叠腿地坐着，以表示紧张、退却和阻止他人接近。薛兹认为，如果请求这些人放开自己，不交臂叠腿坐着，一定会促使这些人与其他人沟通。而重要的是要知道



这个人的交臂叠腿姿势意味着什么？他的行为语言代表了什么信号？同时对于这个人自己来说，他一定得搞清他自己的想法是什么？这当然是最重要的。他必须在打破自己的紧张情绪之前，先弄清他之所以紧张心悸的理由，换句话说，他应当在自己的肩膀上长着自己的脑袋，不可昏昏沉沉虚度光阴。

4. 怎样冲破障碍

如何冲破你的交往障碍？怎样与你周围的人进行正常的往来？冲破障碍的第一步就是要了解这个障碍内容及由此为你自己建立起来的那道防线。最近，我在纽约大学的一个顾问训练中心，观看了一盘录像带，其内容是一些正在学习指导技术的顾问人员与正在接受指导的孩子之间的晤谈。

有一段放映一个白种女人，穿着得体，容貌喜人。她的举止高雅，气质不凡，正在与一个既窘困又内向的 14 岁的黑种女孩闲谈。这个女孩坐在桌旁，低垂着头，她的脸部一直在逃避着那个白种女人。她用左手遮住眼睛，而



独具慧眼

右手却直伸到桌子的对面。

在晤谈当中，女孩子一直保持左手遮着双眼，她口齿清晰，讲话流利，但却不愿意抬头，右手悄悄伸到桌子对面的顾问前面，指头随着手在移动，就这么进进退退，不断示意，几乎在用一种可以听到的行为语言争取和恳求着：“挨近我吧，我太紧张了，看在上帝的份上，碰我一下，抓住我的手，给我一点勇气，让我抬头看着你！”

而这位顾问在指导技术上初出茅庐，毫无经验，见此情形，不知所措。这是她首次进行晤谈指导，她非常拘谨，直挺挺地坐着并交叉双脚，双手交抱前胸，抽着烟，只是在需要弹掉烟灰时才稍有变动姿势，立刻她的双手又回到原先那个自卫的姿势。不难看出，她的行为举止反映了她的这种心理状态：“我感到茫然，我心里没底，不知怎么办才好。我不敢碰你，请别见怪，但我不能失掉自己，我必须保护好自己。”

要是轮到你，你会怎样突破这个僵局？

布奇赫摩博士在纽约大学教育系担任教



授,他谈到对这一现象的看法时说,打破这种局面的第一步,是放映中心将顾问及晤谈对象在不知不觉中被摄下的自己的晤谈窘态的录像带给这位顾问看,然后深入剖析当时她的心理状态和行为反应,为什么会有那样的反应。那样她会受到启示和鼓励,发现自己的恐怖、顾虑、呆板和紧张的不正常现象,使她在下次晤谈时消除畏惧尴尬,首先要与那个黑人女孩做身体上的接触,之后才是做语言上的接触。

当进行了若干次晤谈时,这位顾问经过了反复训练和分析自己的行为后,就不仅在谈话时随意自如,很快接触到这个女孩烦恼问题的核心所在,而且在身体方面也可以大胆接触,给她一些她很需要的母性温暖,如拥抱她或用手臂环抱她等。这个女孩一定镇静勇敢得多。

与女孩身体的接触是进行语言交流的第一步,顾问最终是通过帮助这女孩,进而帮助了自己。在这种情况下,这个女孩用明了的行为语言要求给以身体上的接触。她低头并用手遮眼表示着:“我很惭愧,我不敢正视你,怎么好呢?我害怕得不行。”而她另一只伸过桌子



独具慧眼

的手是说：“摸摸我吧，给我点依靠和力量，使我增强信心，振作精神，碰碰我吧。”

这位顾问交手胸前，木然地坐着，表明意思是：“我也很害怕，不知如何是好。我顾不了你，不能碰你，可也不许你来侵犯我。”

只有在相互“侵犯”后，即发生了身体的接触时，这两者在心灵上才能碰撞，才能给以协助和接受协助。

虽然打破障碍和撕下“面具”，确实需要这种个人的接触或侵犯，但并不是说一定要做身体的接触，语言解决也未尝不可。最近到芝加哥旅游，我有幸遇上了一位了不起的年轻人，他和我同住在一家旅馆。他的惊人之处是有着用言谈来撕下别人的“面具”或障碍的奇特能力。一天傍晚，我和他一起走过一家带着19世纪中叶风格的餐馆，看门的人也穿着那个时代的衣裳，保持着与餐馆的统一性，而且体格健壮，威风凛凛。

这时，我的这位新朋友停了下来。使我尴尬困惑的是，他开始了与那位看门人做简捷而亲密地交谈。亲切地谈到家人，他一生中的希



望和他取得的成就。而在我看来，这可以说是最严重的破坏。一个人怎么可以轻易地在这方面侵犯他人的秘密？

一开始，我认为这位看门人的反应肯定是防御为主，敷衍了事，并感到尴尬、为难。但令我惊异的是，事情并不像我预料的那样。他经过了少许的犹豫，就马上有反应了，而且在不到 10 分钟之内，他便向我的朋友倾吐了他的愿望、现实及困难。我们愉快地离开了他。我惊喜地问我的朋友：“你一向都这么热心、无拘无束？”

“那又怎样？”他反问着我，“我关心这个人，我很愿意知道他的困难，并给予同情和安抚，他不但不讨厌我，还会认为我是个好人。我做这事感到舒畅，而他又为何不为此感到欢心呢？”

5. 鸡尾“哑”会

看穿一个人的秘密及情趣并不那么简单，要具备一定的能力，但并非是所有的人都能具备这种能力，也并不是说所有具有这种能力的



独具慧眼

人就一定能够避免触犯他人。我也曾怀疑过我的那位旅游中的新朋友，当遇到比他身份高的人，再那么直截了当的接触，是否也会如此成功。看门人通常是被视为“非人”的，所以他较易于被接近，对于任何人所给予的注意都会引起他的感激。

倘若我们认为无法或不方便用语言 and 他人接近，那么，我们可以设计各种非语言的方法进行彼此接近，而这些方法或许包括身体接触或许不包括。最近，我的一个心理学家朋友，举办了一次新颖别致的又极为成功的鸡尾酒会。他没有邀请过多的客人，并且事先通知他们这是一次“没有言谈”的聚会。

这位心理学朋友在请帖中明确写道：“触、闻、看、尝，一切随愿，只是不准讲话。我们将以不言谈的方式，传播意念和情趣，打发整个晚上。”对于这个奇特的邀请，我和夫人很是犯愁，但不去参加又失礼节。所以，尽管心里犹豫不决，但我们还是去参加了。出人意料的是，整个晚上，别开生面，饶有趣味。

房间里没有座位，这倒是早有设计。大家

独具慧眼



社交金钥匙丛书

都站着穿来穿去，互相接触。他们跳舞、做手势和演哑剧，一切都像是猜哑迷似的进行，完全不用说话。

在那里只有一对夫妻是我们俩认识的，所有的介绍，都由个人自己进行。被动的沉默对我们既有帮助，又有障碍。我们每人都在努力争取双方的互相了解。令人惊喜的是，在晚会结束时，我们对新朋友已经有了清楚深入的认识。

这天晚上所表演的一切，自然是摘掉了“面具”的语言部分，其余的部分也不能正常维持，而且“面具”易于丢掉。我们发现当不用“面具”时，才能取得更佳的联系，而身体的接触又是最主要的部分。

在沉默的情形下，所有的语调、语言变化及其连带的在姿势上的变化，全部被消除了，几乎是一切从头做起。我与一个男子握手时感觉到了他手掌上的厚茧，这使人想到他是体力劳动者，而由于不存在语言障碍，使得两个不同阶级的人得到了进一步的了解。

这是一种客厅游戏，而且是一种不同平常

猜解身体语言

119



独具慧眼

的游戏。它不分输赢,游戏的结果是,对参加游戏的人有了足够的了解。当然还有其他的游戏,用来增进心灵沟通和意念传播,使得行为语言能被了解,并打破那些我们自己建立起来的保护自己的障碍。

6. 健康的行为语言游戏

薛兹博士依次由加州理工学院的实验、UCLA 商业学校的实验及缅因州的国家训练所的实验中,搜集了许多这种客厅游戏。其主要意旨就是为了清除障碍,认识自己和别人,并进一步研究行为语言和它所表示的意义。

其中有一种游戏,薛兹博士称为“探究空间”,即使一群人闭上眼睛,坐在椅子上或地板上,然后伸出双手探摸和感觉他们的周围空间。显而易见,他们会不可避免地彼此接触,并互相感觉,对于触摸别人有所反应,同时也因别人对自己身体的触摸而有所反应。

薛兹博士发现,有些人喜欢触摸别人,有些人则不喜欢;有些人喜欢被人触摸,有些人则不是这样。这种可能的互触、排列和组合,

独具慧眼



常常会把人们内心的隐秘之情流露出来。如果再进一步深入讨论这些事情,则触摸者及被触摸者,会对他们自己和游戏参加者产生新的认识。

还有一个游戏,薛兹博士叫它“瞎子推磨”,这也同样要求闭上双眼,一群人在房间里转磨磨,互相用手触摸、探索,不时地碰撞。最后才是产生和“探觉空间”一样的结论。

除了这些试验性的研究探索之外,薛兹博士还提出了一些将情绪的发泄反映到行为语言中去的方法。比如,他曾经提到一个这样的青年,他不论在任何可能受侵扰或伤害的场合,都奉行“退避”政策,宁愿不光彩地溜之大吉,而不愿神气十足地冒险受到伤害。为了让他明白他实际上做了什么和表现怎样,他的观察家们希望他能说出他所在的人群中谁最令他厌恶,他对这人到底看法如何。当他表示坚决不能那么做时,他们让他离开他的人群,坐到一个角落里去,他照着做了。从他身体上的动作表现出的退缩,使他更加强化了这样的意



独具慧眼

识：宁愿退缩回避，也不去实实在在地、直接地面对一个人。宁可从一个群体中“逃出”，也不能冒险做那些可能发生不愉快结局的事情。因为那样会给自己带来烦恼，会使别人讨厌他。

对于“交往治疗”的对象，大都从身体动作入手，发展成为情绪问题的探讨。

另一方面，将那些“积怨甚久”的情绪问题，表现于行为语言中。如果用你自身的行为体验来说，会使你了解得更透彻、更全面。

在薛兹博士的探讨论述中，那种对自己的父亲有着抑制的怨恨，而又夹杂着挚爱的人，最容易以一些有延伸的和象征性的东西来反映和处理这种矛盾的心情和抑制恼怒。如将一个枕头，代表他的父亲，当他对父亲充满气愤并难以忍耐时，会有足够的勇气狠揍那个无辜的枕头，以平怒气。

通过这种对枕头的愤怒捶打，会使这个人达到一种情绪上的满足状态，对他父亲的敌意会随即有所消失。经过这样一次实际的身体发泄行为后，他自感轻松多了，不再被矛盾的心情所困扰，可能真正恢复对自己父亲的敬爱，



这也就是那种压抑许久的、被反抗和敌意所占据了的爱。

这个人所表现出来的行为，就是怨恨情绪的发泄和爱与恨交织心理的反映。人们时常借助一个无生命的代替物，如枕头，把现实生活中影响人与人之间相互关系的矛盾心情爆发出来，假如人们通晓此情，是否就可知不可厚非之理了。

还有一种自我暴露的方法也很简便易行。一群人肩并肩地围成一圈，使人无缝可钻。然后使一个很想了解自己真相的人设法冲进圈里。在这种情况下，通过观察他处理自己入圈的方式，能够帮助了解他真实的自我及其他真正的需要。

有的人会紧跑几步，强行冲入，有的人则是说好话求情让他进入，还有的人 would 利用狡猾迂回的技巧，如对其中的一个人触摸搔痒，直到那人弯腰折背、自顾不暇，闪开一条路让他进去。

薛兹博士还提出了一个有趣的办法以显示一个人的真相，即：在一个新的交友群体形成



独具慧眼

时,把每一个成员依次带到团体的众人面前接受身心考验。比如:用手指戳、被刮、被触摸、被注视、被嗅闻等等,这会造成一个成员在他的同伴面前自我暴露,并富有更大的真实感。

薛兹博士还建议了另一个从行为语言出发的办法。在一个团体中,大家都注视其中的某一成员,然后用行为语言来形容他。他走路、他的姿态、他的举止都表示了什么?我们所分析的意见是否与他真正的表现吻合?

信号的发送与接收的讨论可能使人大开眼界,并获得新的观察力和赏识力。你走路的样子是否表现出了你感觉到的真正姿势?或表现了你认为应当感觉到的姿势?或是只表现了人家看到的那种姿势?当我们发送出某种行为语言的信号时,大可从别人对这个信号的理解中加深我们对自己的了解。

心理学家们早就发现了这个事实,所以将一个人与他人的关系拍成影片,然后再放给这个人看,并同他一起分析他自己所发出的信号和他本人的行为语言,这种方法证明可以有效



地帮助他正视自己和面对现实。

假若没有这些影片和录像带的真实再现，一个人能不能了解他自己所发出的信号呢？回答是肯定的，并且方法不一而论。这当中最直观、最容易的也许就是客厅游戏，如猜字谜，而这自然不同于前面所讲的“客厅探摸”和“瞎子推磨”。

比如，一些人聚会在一起，其中随便哪一个男子或女子走出室外，然后再进来。但在这个过程中一定不可以用语言使别人了解自己的意图或情绪，不管是欢欣还是忧愁或悲伤。如果不借助于象征性的手势，或字谜的示意，这就变成了一个形象投射的问题。试图投射自己意念的人会猛然醒悟，认识自己，自己的举止、发出的信号，以及应当怎样控制自己和如何行为。

之后，当这些人讨论他的以行为语言表达自己的意念，究竟属于成功还是失败时，他可以从中了解他们对他所发出信号的反应。表示羞怯是否被理解为傲慢？表现痛苦是否被视作了欢乐？是否将不安看成了自信？在现实生活



独具慧眼

的大镜子里,是不是自己也没有弄清自己的信号?自己的信号能够得到正确的解释吗?

这是一个发人深思的问题,一个应当花费一些时间去考虑的问题。我们是否对这个世界表示了真正的自我?我们的朋友所接收的信号是否与我们所发送的信号一致?如果有矛盾,那么失败的原因很可能是由于我们没有把自己的意图完整、正确地表达给这个世界。这种情形可能正是我们遭受挫折的原因之一。

另一种有助于了解自我的客厅游戏,就是由团体成员给他们之中的一员,结合他的动作特点取一个新名字,之后,这个人便按照他的新名字所表示的意义指导行动。通常,骤然自由地接受一种新意识、新概念,并在这种新方式下行动,他会像是重新获得了生命,充满了无穷的力量及扫除一切障碍的锐不可挡的勇气。这可使取新名字的人在不同的侧面认识他自己,从而发现一种新的思想和个性,一种令他满意的新个性。

还有其他许多方法都能起到剖析这种问题的核心的作用。我的一个朋友最近向我透露,

独具慧眼



他的 17 岁的女儿与 14 岁的儿子之间总有无止无休的麻烦，彼此都不愉快。他说：“他们两个根本不可能在同一房间内和平共处，互助互爱，女儿做的每件事儿子都看不上眼，儿子做的事女儿又何尝不如此看待！”

遵照我的提议，吩咐他们两个试做了一种“不交谈的游戏”，告诉他们想做什么就做什么，勿须顾虑。惟一的要求就是不许讲话。

事后我的朋友告诉我：“游戏开始的一段时间里，他们二人面面相觑，不知所措。因为不能说话，她就无法斥责他，看上去她好像不知道怎样做才好，也不知道用什么办法能打破僵局。不久，他走到她的座位前面，朝她做鬼脸，而她猛然抓住了他。在家里其他人吃惊的目光下，她把他按倒在自己的大腿上，马上又自然亲切地搂抱了他。”

事情发生后，整个家庭都认为她对他充满了母性的爱。而她的确以为自己就像一个母亲。她不停地责备训斥他，实在是出于较少的指责及较多的母爱。她拥抱他的行为语言使她明确了这一点，同时他也认为是这样。从这以

社交金钥匙丛书

猜解身体语言

127



独具慧眼

后,我的朋友告诉我,他们不免还有发生摩擦的时候,但却远不像从前那样频繁激烈了。因为在他们的“战争”后面,重新注入了理解与温馨。这倒是为我们找到了一种用行为语言处理儿童关系的教育途径。

在人与人之间存在的任何关系中,经常发生的一些麻烦现象,是语言本身就成为一种“面具”,它把人与人之间的相互关系搞得暧昧不明,混淆不清。如果去掉口头语言,而仅仅使用行为语言来传递意念和信息,则真相或实情自然会找到表露方法。实在地说,口头语言本身就是一种带有含混朦胧色彩的东西。

在男女性爱问题上,口头的言语更可能成为表白“真情”的累赘。对于处在性爱中的男女来说,最吸引人的“关照”办法,就是在宁静而黑暗的情形下,抓住行为语言的触觉要素,互相传递具有实在意义的音信。尝试着告诉你的爱人:“我需要你,你是属于我的,我要使你快乐”,或者“我偏要气你,因为你实在没有好好表现”,以及“你要求太过分”、“你怎么如此地倦怠”等等。

独具慧眼



去掉说话，只留有性爱中的触觉练习，可能变得有意义和协助一种诱人的关系的发生与成长。另外，不说话而以视觉代替触觉传播音信，可以作为稳定成熟的爱情的第二步骤。或许经过触摸之后，对多数人来说，彼此注视对方的身体更加容易、自然了。

社交金钥匙丛书

猜解身体语言

129



七、情爱上的无声语言

1. 姿态、眼神和讨好

迈克是一种“属于女人的男人”，他从没有过也从不需要对一个女孩子低三下四或卑躬屈膝。在一个完全陌生的宴会上，他可以在10分钟之内就与其中一位不错的女孩亲密地交谈，搭上关系，不消半点钟，他便可以在众目睽睽之下把她从人群中拉出来，这女孩则是言听计从，面带羞涩，和他一道走去。至于他们究竟前往谁的家里，则完全取决于路程的远近。

迈克以什么方法获得成功的呢？他有什么灵丹妙药？别人要花掉大半个晚上才有点勇气



独具慧眼

冒险接近一个女孩，得到的却不乏扬长而去和冷言冷语，而迈克进来一转弯就会手到擒来，既迅速又准确。他们百思不得其解——奥秘到底在哪儿？

如果打探那些女孩子，她们会耸耸肩头，迟疑又茫然地答道：“我也弄不清啊！大概，迈克有一架天线，他一发送信号，我就接收到信息，并回应这些信号，然后就不知不觉地跟上了他，像被磁铁吸住了一样。我记得第一次是在……”

其实，迈克的容貌并不很帅或者有什么特别的美，不过是穿着入时且风流倜傥，但这绝非就是他吸引女孩的全部原因。迈克好像是有着第六感觉，一旦有位容貌娇好、令人喜欢的女孩，迈克就能迅速发现她，并“射中”她，而她也会自动投进他的怀抱。

迈克到底具有什么魔力？他既无勾魂摄魄之貌，又无能言善辩之才；如此看来，在这类的交际场合中，他肯定有一套至关重要的“绝活”了。这就是他那套无声的行为语言，同时他又是运用得那么自如、恰当和别具一格。当

独具慧眼



他进入室内，出现在众人面前时，一连串的信号便随即自动发出：“我是可亲可近的人物，我与其他男人不同，我具有男性美，我喜欢娇好的女孩子。我博识多闻但待人平易热情，充满活力决不老态龙钟。”当他关注于他的选定目标时，信号继续发出：“你很光彩夺目，并且已经吸引了我，抓住了我，你身上有种令人兴奋和向往的刺激，我想挖掘它究竟是什么，我等待你的来临！”

我们再来看看迈克的行为，剖析一下他与女人的交往技巧，以及他发出的那一系列的“使人上钩”的信号。就是这么一个迈克，女人们愿意靠近他，喜欢他，而男人们很少不嫉妒他，难为他。而他到底使用了怎样的行为语言呢？

事实上，迈克的魅力和他那种“非口头语言”又淋漓尽致地清澈地表明是由许多东西组合而成的，他的外表只是其中之一，而且是与生俱来的，何况很是平常。然而他的举止风度，却离不开后天的熏陶，并重组和刷新了他的外表，使他可以传送动人的信号——男人烦

社交金钥匙丛书

猜解身体语言

133



独具慧眼

恼，女人青睐，所以假如你有幸观察一下迈克，你便可以发现迈克身上有着某种明确的、撩拨人的男性呼唤。

一位熟悉迈克的女人会感触地说：“不能不承认，迈克确实是位非常性感并令人振动的男人。”但究竟怎么个性感，只从容貌上还真的找不出来。

再往下追问，那女人会说：“他身上好像有什么难言的东西，好像是……一种气氛。”

其实，并不是那么一回事，并不存在那种令人难以捕捉的“气氛”或“环境”。分析起来，一部分可能与迈克的服饰和外貌有关，比如，他的裤子、衬衫、夹克、领带的样式，他的发式以及他那腮帮上的胡子等，这些都能帮助他给人一个潇洒明快、平易近人的印象。但更重要的还是迈克站立时的姿态和走路时的风度。

有位迈克的崇拜者形容迈克具有一种“安然的优雅”，“令人向往”。但另一位熟悉迈克的男士却对他缺少好感，他认为迈克“油头粉面，诡计多端”。迈克这种深得女人欢欣的气



质，却成为他对男人们的困扰与示威，因此令男人讨厌和愤闷，并认定是一种轻薄、卖弄的表现。

然而呢？迈克毕竟还是优雅动人的，他有着一种令男人们嫉妒而使女人们喜悦的自信的优雅和气势。迈克的行为、姿态与气质甚至不比一些电影明星逊色，如保罗·纽曼、马龙·白兰度及李普·唐恩等，他们都能够发出一些明显的性信号，而这些信号是可以随着他们的姿势、情态及动作在任何时间发生和中断的。具有这些气质的男人，当然可以省掉许多别的东西，使女人轻而易举地投入他们的怀抱。

不过，迈克的招术绝对不止这些，他还有不少小动作，也许是完全无意识的，也许是来自本能或习惯，但那些动作及姿态却精细地发送着性的信号。在他倚靠着室内的壁炉打量女人时，他的臀部会稍稍突起，他的双腿通常是叉开的。这种姿态会显示出某种性的意味。

如果再仔细观察一下，就会发现：迈克站着的时候，总是把大拇指伸进裤袋上方的皮带里，其他的手指则很自然地指向生殖器。这种



独具慧眼

姿势人们并不陌生,在西部影片中屡见不鲜,表现这种姿势的,一般不是男主人翁,而是扮演色情角色的坏蛋。他目光邪恶,懒散又跃跃欲试地靠着兽栏,显示出一幅情欲难耐和狠毒凶残的画面。这种恶魔般的淫棍,男人们也深深憎恨,以为他们太凶残无道。而女人呢,感受就更多、更复杂,远不止是憎恨,还有惧怕、惊恐及“需要”,或者是这些感受兼而有之。迈克用他那极其明了的行为语言——他的宽松的皮带裤,他的叉开的双腿和指向裤裆的手指,正在向人们发送着粗犷、清晰和召唤性的信号:“我是男性的代表,我现在激情满腔。在女人看来,我又危险又奥秘,但我却是个地地道道的男人。来吧,我要你!”

迈克与西部影片中的坏蛋大有相同之处,不过是发送的信号较少、较含蓄和“面具”没有脱落罢了。

而迈克的行为语言并不仅限于这些,这不过帮助他表明他的意图和创造一种气氛。在这种情形下,那些情意缠绵的女人会心旌摇曳,而那些防卫森严、墨守成规的女人也不会总那



么无动于衷。

迈克自己解释说：“在这些信号之后，我还做些什么呢？首先要衡量一下那些女人，找出那‘有所要求’的女人。怎样找到这样的女人呢？那太容易了。仅从她们的坐姿或站相就可以得到答案。然后再决定我的捕捉目标，搜寻她的眼神，如果她有意思，愿意上钩，她势必全神贯注，凝眸以报，若是保持原态，没有反应，我就得放弃、忘记，只当没这回事。”

“那么，你又是怎样猎取她的眼神呢？”

“因为我并非真正认识她，所以，我只是把在她眼睛上的警视比平时停留得久些。一方面盯住他，不使她眼睛溜开，另一方面，我必须缩小并集中自己的视线。”

在一天晚上的宴会上，我对迈克接近女人的方法进行了观察，发现他并不只限于这种紧盯不放。迈克对于揣摩一位女人的防卫性心理的行为语言，以及怎样迅速有效地突破这种防卫，好像具有一种奇特的本能。当那个女人防御似的抱紧双臂；迈克就轻松地张开他的双臂；当那女人姿态僵直，他就松弛地与她交



独具慧眼

谈；当那女人紧绷着脸，冰冷严峻，迈克便和颜悦色、笑脸相对。

总之，迈克除去用他自己的补充信号强调其自身的吸引力外，还采用与那个女人完全相反的行为语言融洽交往气氛，并借此闯入那女人的视觉和心灵中。他扯去那女人伪装造作的行为语言，而且那女人也正不自觉地希望解放她自己，结果对迈克放松警戒，使他得以乘机而入。

当迈克完成了试探性的信号接触后，并且得到了预期反应，他的下一步骤便是长驱直入，进行私人空间的入侵了，但这种入侵并不需要做肉体上的接触。

他靠近那女人的身边。近到足以使她感到心神不定的程度，而又不使她发生合理抗拒的地步。他掌握自己，不去触摸她。只是以他的挨近、入侵来改变和强化他们之间的情势罢了。

他们在谈话的时候，迈克便集中他的视觉进行入侵，作更进一步的“冒犯”。至于他们二人究竟说些什么内容，那实在是无关紧要，

独具慧眼



社交金钥匙丛书

迈克的眼睛所表示的情意远远大于他的声音。

他的那双眼睛在女人的脸上、脖颈上、胸脯上和全身凝视徘徊。迈克用舌头舔着嘴唇，眯着眼睛，若有所思，那女人自然也就不能平静而激动难耐了。当然这也并不是指所有的女人都如此，而是特指那些对迈克的最初攻势有所反应即敏感多情的女人。她因为一开始就反应了迈克的专心进攻，所以，至此她就陷得更深而不能自拔了。

诚然，她又能抗拒些什么呢？难道是为了迈克的所作所为吗？可他并没有越雷池一步呀，他连碰一下她也没有啊，更没有做什么暗示和龌龊动作。依照所有的社会标准来看，迈克倒是一位地道的绅士。如果说他的目光太热烈、太鲁莽的话，那纯粹是看法和解释的问题。倘若那个女孩子不欢迎他，他也并没有勉强她，她完全可以甩手离开。

而那女孩子为什么不愿意离开呢？迈克正以注视来对她表示欣赏和奉承。事实上，迈克正在用行为语言说：“你和别的女人不同，你恬静漂亮。我对你很感兴趣，我想透彻地了解

猜解身体语言

139



独具慧眼

你，与你亲密无间才好。你是这个地方惟一能够引起我注意的女孩。”

迈克除了专心讨好奉迎这个女人外，绝不对所有女人犯那种令人讨厌的“普遍兴趣”的错误。他集中他全部的注意力，仅和一位女士说话，努力强化他的行为语言的“专一性”和“强烈程度”。经过不懈的努力。当他要携带他选中的女孩离开聚会时，他几乎用不着多费口舌了，只消轻声提醒一下“走吧”就足够了。

2. 能否得到她

迈克是怎样选定他的中意对象的呢？一位性情温顺、可以亲近的女孩子在宴会上是用什么样的行为语言表示这些信号：“我是可以被接近的，我是女人中的佼佼者，我很有韵味，我能够让你如意，并和你一道走。”想必这里面有着明确的信号，要不迈克为什么很少搞错它！

我们这个社会里的女孩在与异性交往过程中，有个很重要的问题是：不管你多么渴望或愿意被异性赏识，也绝不能直言不讳，给任何



人知道。否则，就会大大降低自己的身价而受到轻视。但在不知不觉中，她又必须要表现自己不甘寂寞、希望被男人注意的意图，以免失掉良机。那么，她是怎样表达她的意图的呢？

她发出的信号，大部分都体现在她的态度、姿势和动作中。一位可以到手的女人，她发出的动作通常是做作的。男人们会认为她是卖弄风姿，而在别的女人看来就是装腔作势，令人作呕。但她毕竟在以她的臀部、她的肩膀和她身体的一系列动作，发射着她是体态妩媚、仍然充满青春活力的信号。她可以双腿略为叉开地坐着，展示一种象征性的开放与“吸引”，或者摆出一种近乎抚弄的姿势，漫不经心地用手在自己突起的胸脯上碰一下。谈话时，她可以轻轻地拍一下大腿；走路时，她不时懒懒地摆动屁股。这些细微的动作，有的是有意识的，做作的，有的则是本能的，自然的。

在梅西写的《来，请看看我》的连续剧中，曾广泛模仿和讽刺了前几代女性招蜂引蝶的方式。近一代女性，又曾风行玛丽莲·梦露



独具慧眼

社交金钥匙丛书

的娇颜悦貌，娴静优雅和清白无瑕。而今日，在这种心猿意马、充满冷嘲热讽的时节，却又是明明白白的暴露。有些人喜欢性感的拉寇维茜所表现的诱惑和煽动。但那些毕竟只是电影上的宣传活动，距离现实较为两样。迈克在漂亮的起居室中运用他那套行为语言的水平，当然比那些表演艺术家们高明，甚至会使一个对于行为语言一无所知的人完全无法理解。就算在这方面略知一二的人，也不免产生误解。比如，一位将手臂环抱在胸前的女人，可能正在表示一种典型的信号：“我属于我自己，拒绝任何人的侵扰，我丝毫不会受人摆布。”

这是对于将臂膀交叉在胸前动作的最普通的解释，心理学研究者们，都非常清楚这种姿态的寓意。比方说，最近报纸上刊登了一条消息，谈到斯帕克博士在警察学校讲演一事。那些警员对于这位演说者充满了敌意，虽然他们自己甚至他们的儿女都曾经得到过这位博士的教导。会后讨论时，他们不仅在口头上表示攻击和敌意，而且在行为语言上表现得更加淋漓尽致。从报纸刊登的照片上也能明确地反应学

独具慧眼



社交金钥匙丛书

员们的状态。他们几乎每人都双臂交抱胸前而坐，并且都紧绷着脸。

显然他们是在说：“我坐这里是出于无奈，你讲什么我都不愿听，我们十分讨厌你，我们跟你就是不能和谐相处。”这同样属于对交臂胸前的典型解释。

但这也并不排除另外一种解释：“我遭受挫折，得不到想要的东西，我不属于自己。我被封锁、限制，请解放我吧。我会让你容易接近我，我会给你带来快乐。”

对于行为语言了解不多的男士可能会误解这个姿势，但对一位受过相当多行为语言训练的男士就变得轻而易举，他可以参考这女孩所发出的其他辅助信号，判明这信号的正确意义。她脸上有遭受到挫折的愁色吗？她很呆板地坐着丝毫也不放松吗？当你试图注意她，目光在她的眼睛上逗留，她对你的视线躲避吗？

人们如果期待着使用行为语言获得成功，则必须要把若干个行为信号，相加起来，使其具有一种整体的正确含义。

一位愿被夺取并主动进攻的女人，通常是

猜解身体语言

143



独具慧眼

在事先策划的方式中行动。她有一套熟练的行为语言技巧，用以表示她的可爱可亲。像迈克所做的那样，她使用领域侵入来表明暗示。她可尽量靠近地坐在她所中意的男人身边，并利用对方由于她的接近而引起的不安心理。当那个男人改变姿势，并且烦躁不安又弄不明这种心情的原因时，她便会使用其他动作信号，并借助他的不安，作为使他失去平衡和被俘获的导火索。

对于一个急于见到成效的男人来说，如果在这套行为语言的技巧上有一手“绝活”，他就一定是不随便触摸一个女人。但对于一个急于求成的女人，在这种用心术、耍手段的阶段中，却可大胆地碰触男人。这种碰触可以大大强化由她所造成的那种使这位男士感到心烦意乱的境界。

另外，手臂的接触是使人解除防卫、崩溃精神的有效方法。向男人讨火后，扶紧对方为她点火时的手，在那火花一闪中获得碰触，而这确实是一种有力的挑逗。

如果接触的时机恰到好处，不令人生厌，



如触摸一个女人的大腿，或者女人柔软秀美的小手不小心碰触了男人的大腿，那倒真是一种既心旷神怡又坐卧不宁的享受呢！

女人对异性挑衅，不仅可以利用行为语言，如整理裙子，放开交叉的双腿，胸部向前微挺，像是嗔怪的撇嘴等，同时还可以利用嗅觉。在适当的时机中使用香水，给人一种耐人捉摸的很强很刺激的嗅觉感受，这当然也是一种挑战性接近的重要方法。

3. 脸面必须保全吗

涉足于情场中的女人，她的全部功底与才干，绝对不仅仅限于视觉。触觉、嗅觉和声音，都是进攻和做戏的重要内容。需要说明的是，我们此处所讲的声音，并不关心她说的是什麼内容，而主要关心她的语气和腔调，她隐藏在言语、音调和甜蜜后面的“诱惑”，及声音的妩媚动人气质。

法国的女人们最熟悉这套，这好像是与法国国情有关。法国人说话，不管谈什麼内容，都喜欢夹杂着性感色彩。像在百老汇演过的一



独具慧眼

社交金钥匙丛书

出充满趣味性的讽刺剧中，有一幕曾摘自法国电影，由男人女人分别出场。每人都用法语背诵一大串的蔬菜名字，而声音的腔调和韵律都带有强烈的性感，或者明明白白地影射性事。

正如本书前面已经讲过的一样，这是使用一个传播频率输送两种音信（声音和内容）。在情爱和性事的领域中，这种运用极为普通。对于一位主动挑战进攻的女人来说，它可以击垮一个男人的任何“武装”。在积极正当的性爱追求中，这是男女双方都经常使用的方法。当你打算诱捕的对象已经确定，并且处于烦躁不安、失去平衡的状态时，进一步的攻势和驾驭就更加易如反掌了。

运用声音的技术，传送一种无伤大雅而寓意深长的语言音信，以及一种更具魅力、更为强烈且并非见诸于语言的音信，确实体现了特殊的效果。因为你正在急于追逐的对象，无论男性或女性，不可能依照社会礼仪和行为规范找出毛病，提出抗议。一旦表示不满或愤怒，追求者便可以很自然地撤退，并可以理直气壮地反问：“我怎么着你了？我说了些什么？又

146

猜解身体语言



做了些什么？我并没有伤害你呀？”

在这个问题上，还有一种保全脸面的事情。因为，不论性爱追求多么热切，总不至于不顾脸面，冒险行事。对于多数人来说，他们是明智的。如果进攻的对象有危险性，靠不住的话，就得立即放弃。丧失面子，降低身价，等于自我毁灭，划不来。在性爱侵犯者来看，如果在这场“捕猎”中得到成功，他们会帮助或关心对方保全脸面，当然这无非是替自己更方便地操纵对方创造条件。作为一个疯狂追逐性爱的男人或女人，必须充满足够的自信和勇气，而无需过分谨小慎微和面面俱到。

在另一方面，在性关系上极易受到侵害并处于不安全条件下的人，或者在无法逃脱的追击下被“拿到”的“猎物”，则绝对需要维护名声和保全脸面。否则，在这场“猎”戏表演中，会使他处于极端不利的地位。追捕者手握把柄，向其示威，用以丢他的面子，使其降服。

比如，当一个追猎者侵入他夺取对象的领地后，满口经纶，一脸邪气，操着性感而诱惑



独具慧眼

社交金钥匙丛书

的音调,你该如何处理?可以稍退一步,振作精神,大声问道:“你到底想干什么?”

倘若追求者所作的进攻,是充满正气的,不像想象的那么低级趣味,而你却只有一次往来就各奔东西,这似乎过于草率,不通人情。如果你的确误解了他的动机,曲解了人家的情意,那么,一般情形下,追求者会正大光明地撤退。

在一些非正式的场合,低级的情欲追求者,会利用受害者的恐惧和爱脸面的心理。比如,在地铁里,他们利用拥挤不堪中女人的惊恐心理和自顾不暇保持沉默的机会,对女人乱摸一通,无端骚扰。而他们如此作为的动力和出发点,就是女人怕丢面子,不愿声张,女人宁可忍受这种非礼举动,任其猖獗暗摸,也不愿意招致众目睽睽和满城风雨。

而这种心理反应正是许多性堕落者所期望的,他们就是要利用受害者的困扰和羞惭,显示自己的彪悍并获得满足。如果受害者表示毫不在乎,并笑脸相对,或做一些其他欢欣的表示,甚至干脆促其就范。这些在他们意料之外



的反应，对于性堕落者来说，反倒会使他们哭笑不得、束手无策了。

4. 从声波到电波，由行为断人意

说到异常的性欲追求者问题，对于男性或女性同性恋者，都有帮助他们建立特殊亲密关系的一系列行为语言的信号。搞同性恋的男人，当他们在大街上“招摇”，寻觅知音时，不讲一言一语，就能识别出与他们“投缘”的人。

有位年轻的同性恋者在最近一次接受调查时解释道：“物色对象，造成接触，并不是难事。首先要分辨你的‘对象’的真伪，但究竟应当怎么做却一言难尽，因为这里面包括的小信号太多了。比如，看走路的姿态，而有时这些人走路又和正常人相差无几。我想，或许主要还在于眼睛的接触，使你一看就明白。他盯住你的眼睛看一会儿，然后转到看你的身体。对裤裆的审视迅速而撩人，之后，马上移开视线。只这一点便与众不同，它表示了一种明确的‘秘密泄露’。”



独具慧眼

社交金钥匙丛书

关于他自己的做法，他说：“我走过他身边，然后掉头看。如果有意思，他必定也回头看。于是我减慢脚步，在商店的橱窗前停下。随后彼此靠近……就这么接通了。”

这些信号固定而呆板。不过有时候也并不局限于这些，他们还会利用声带传输一些与其目的全然不同的信号。葛夫曼博士曾提到，一位在酒吧独饮的同性恋者，当他想吸烟又发现没火时，他猛然想到在这里向别人借火，这是一种很明显的暗示，等于在说：“我有兴趣，你意下如何？”

同性恋者寻找对象的信号和正常男人勾搭女人的信号差不多。在我还是个军人的时候，在波斯顿休假期间，一个同伴劝说我和他一起去勾搭女人。

我初出茅庐，对于这种事情是十足的外行，又不能明白地讲出，只好扮成情场老手。我十分注意地观察我的同伴，约莫半小时之间，他就和五个女孩接上了火，不过我们选中的只是其中的两位。他的诀窍就来自行为语言。

150

猜解身体语言

独具慧眼



漫步在街上,更准确地说,是在沿路搜寻,他会掘取每一双惆怅而充满期望的女孩的眼睛,比通常情况延长注视时间,然后顿开茅塞,扬起眉毛。如果那女孩步伐放慢,表现迟疑,或者停下来做些小动作——看看带小镜的化妆盒,整整袜子,看看街上商店的橱窗等,这些都是反应,似乎在说:“我已经发现你了,也许能合我意,让我们看看再说吧。”

此时,我的同伴便会止步,而后在她身后跟上一段,紧跟而不做接触,是这个“程序”中很重要的部分,这可以使他开始在声音上进行接触。他对我这个第三者品评她的衣着、修饰,她的走路姿态、相貌及她的眼睛。所有这些都尽量温和悦耳,充满幽默。这是一种既吸引她又不触怒她并维护双方面子的策略。

开始,她会佯装气恼,不欢迎他的紧跟紧盯。如果她这种情绪总不消减。那表示他的尾随真要扑空了。反之,如果她不时地笑或与他搭讪,或对她的女友嗔怪他(如果她身边还有一位女友同行的话),那就是在暗示认可和渐增的兴趣了。这种做法是否可以给那些过分死



独具慧眼

板、情不及意的人们以借鉴?!

最后，勾搭完毕。我的朋友和那个女孩儿并肩行走，有说有笑，但却表现出十分明显的不自然与不协调。同天，我还见过一些十几岁的孩子运用这种技巧。这套技巧中，每一步都有严格的要点，并且无论何时都可以那么做。同时，交谈的双方不论进行到哪一阶段，均可以突然中断交往而不至于使对方失面子。这是勾搭术得以顺利和成功的关键要求。

动物在进行公开“交尾”的行为中，有些礼节性动作很接近人类的勾搭术。像公园里的两只鸽子，雄的在兜圈子，噙嘴并正式向对方发起进攻时，那只雌鸽子表现出并不稀罕和无所谓的样子。人类在彼此接近时，也没有什么新鲜货色，无非是运用确定的行为语言，表达心心相印和爱慕之情。

哥本哈根大学心理学实验室的尼尔森博士在他所写的《关于自我比较的研究》一书中，描述了这种行为语言在美国少年男女的所谓“求爱舞”中的重要作用。

尼尔森博士把求爱过程分解为清晰的、临

独具慧眼



社交金钥匙丛书

床研究的步骤，总结出“青年男女从开始接触到结合期间”，共有 24 个步骤。他说，男孩子们采取的步骤和女孩子们的行动过程，都有一种“强制性而模式化的顺序”。尼尔森为此解释道：“当一个男孩子握住女孩子的一只手时，必须等到她对他的手紧握一下，发出一种可以前进的信号之后，他才可以进行第二个步骤——用手指缠夹她的手指。”

必须步步紧逼，直到他能够无意识地用手臂环绕她的肩膀，而她默默接受。此时他便可以用手抚摸她的后背，并从肋下往胸前移动。而她可能极不情愿，用胳膊抵住肋侧，阻止他往她的胸部前进。

只有在第一次接吻之后，他才能再试着向她的胸部接近，但在未经亲吻之前，他根本不能碰触她的胸部。礼貌地讲，禁止从正面触摸胸部，就如同在没有经过握手的步骤之前，禁止接吻一样。

尼尔森博士还指出：男孩子或女孩子在经历每个步骤的顺序上有“快性子”和“慢性子”，但这并不是指他在每一步骤上所花时间

猜解身体语言

153



独具慧眼

的长短。跳越步骤或反转次序的属“快性子”，而该进不进或不准许继续进行步骤的则属“慢性子”。

5. 选择你的姿势

薛夫雷博士是纽约奥伯特·爱因斯坦医学院的教授，他曾研究并绘制了人类求爱及所谓“模拟求爱”的类型表。什么是“模拟求爱”呢？它是运用献媚、调情及性感等手段而达到非性欲目的的形式。

按照薛夫雷的看法，人类的行为语言都是一定的和系统的，并由若干规则组成，由片断构成较大的单元。这种说法也适应于性行为。薛夫雷博士在研究一个群体的组成人员彼此的性关系的要素中，发现：在贸易洽谈、宴会、学校及其他一些集会中，人们都在使用着性的要素，虽然在他们心中并没有明确的性目标存在。

他所得到的结论是：美国人即使处在一种与情欲无关的社交场合中，其行为也会有性感的表现，而且当此种表现性感的行为并不可能



实现性交的最终目标时，性行为更可能成为权衡其他某种行为语言是否合格的信号。

什么是这些性感形式的行为呢？根据薛夫雷的调查，当男女准备参加一种具有情欲意味的会晤时，虽然他们并没有意识到自己在做些什么，但他们的身体却会发生一连串的变化，从而使他们进入一种饱满的准备状态。

他们的肌肉微微紧张，跃跃欲试。身体上的萎缩消失了，他们站得笔直，更显得挺拔和机敏。脸上的“松垂”少了一些，眼睛周围的“肿胀”也没有了。他们的姿态更年轻了，腹部向里收，腿肌也绷紧了。甚至他们的眼睛也变得更加明亮。皮肤发红或发白。就连他们的体臭也发生了变化。当这一切恢复到更远的时间时，性实践中的感受此时起了重要的作用。

在这些变化发生后，这对男女可能开始做一些被薛夫雷称为“打扮行为”的动作。女人可能化化妆、撩撩裙子、整整她的衣服，而男人则会梳梳头、刮刮脸、扣上钮扣、整整领带、拉拉袜子及弄平裤子上的褶皱等。

这些都是行为语言的表达信号，它们在



独具慧眼

说:“我对你有意,我喜欢你;请留意我,我标致强壮,我是一个富有魅力的男人。”

这种性交往的第二步包括姿势。宴会上,一对男女兴致正浓,侃侃而谈,并感觉到彼此的吸引在加强。他们怎样处理坐相呢?通常,他们安排得使身体和头部冲着对方。他们会彼此前倾,缩短相隔的距离,并力图不使第三者介入。他们也可能用手臂围个圈,或者把脚交搭并伸向对方,这也是为了对别人的封锁。

有时,如果这样一对坐在一张长沙发上,一个第三者坐在他俩对面的椅子上,他们会认为他们的亲密情形遭到了“肢解”:一方面他们希望维持一片只属于他们自己的天地;另一方面又要尽必须容纳第三者的社交义务。他们会采取两全其美的办法解决这种左右为难的情景。他们利用交叠双腿的方式来相互示意,他们是一个关闭的小天地。坐在右边的会把他的右腿叠在左腿上,坐在左边的会把他的左腿叠在右腿上。这样,他们便从腰部以下封锁了第三者。然而,十分无奈,为了履行社交义务,他们又必须使身体的腰部以上对着第三者,这

独具慧眼



社交金钥匙丛书

样一来，他们又向第三者亮出了自己。如此微妙地使用行为语言，真可称之为一种高水平的社交艺术了。

当一个女人在聚会中，希望某个男人亲近于她，二人甜甜蜜蜜，形成一个封闭的小天地时，她会像个发起性攻击的女人，竭尽全力，只是稍微含蓄一些而已。她会想方设法，使用她的行为语言。包括：调情的眼色，斜睨对方，偏转头部，露出颈项，转动臀部，略做摇摆，交叠双腿，露出白皙的大腿，或者显示其腕部或掌心等等。所有这些信号都表示着众所周知的无言的信号：“过来坐近我吧。我发现你很有魅力，我很欣赏你，我愿意多与你接近些。”

我们再来看一看不含性的弦外之音。在一间颇具规模的工业公司会议室里，一对男女高级职员正在和其他职员一起讨论生产成本问题。但他们的行为语言看起来与性交往情况下发出的信号相差无几。他们所用的行为语言，在这种情况下可以看做诱发“向情欲进军”。可是事情很明显，这两位目前完全专注于讨论

猜解身体语言

157



独具慧眼

他们手头的业务。他们在掩饰真正的感觉吗？他们彼此是不是存在一种性欲望？或者是我们误解了他们的行为语言？

在一个大学研究班里，其中有一位女学生，正运用她的行为语言向教授输送信号。信号是表明希望早些遇到“性的不期而遇”。而那个教授作出了同意的反应。他们是在调情吗？或者那是一种“无情欲”的信号？是不是我们对于行为语言的理解产生了错误？

在一个心理治疗研究班里，有一位医生用行为语言向其中一位妇女献殷勤。这位医生的行为是不是出了格？或者违背了他的道德规范？或者这也是治疗方法之一？要不就是又误解了信号？

当仔细研究过这些情形和诸如此类的情况后，薛夫雷博士发现：人们时常在没有性的企图时，依然发出性的信号。并且，他还发现：人们在约会中希望出现“性邂逅”时发出的行为语言信号，与在没有考虑性交往时所发出的信号，大致相同。但之间也有微妙的差别，前者是：“我对你有意，我要和你商议一些业务，



但不是关于性的问题。”

6. “似性非性”的往来

我们怎样使人们认识到这是一个与性无关的约会呢？通常的办法是随着一般信号另外再输送一种暗号，也就是在人们熟悉的行为语言上另外加些辅助的行为语言——这又是一个利用一个传播波段运载两种信号的例子。

第一种方法是要使对方明白，这种有关于性的信号是不足为重的，并且以其他方式来说明事实，比如：这次是业务性的会谈，这是在教室里上课，或者这是个精神病治疗机构。有些则是更为简单的办法，如眨眨眼，转向权威人士或注视集会中其他的会员等。

第二种把性和业务岔开的办法，是制造行为语言信号的不完整性，也就是说略去某个重要内容。两位业务会议上坐得很近的人，可能因为面对面的注视而勾起对性的联想，此时可以偏转部分身体的位置，或者将手臂向旁边伸出，从而将其他的人也纳入他俩的范围。他们还可以审视他人，以中断或避免双方的视觉接



独具慧眼

触,或者提高讲话时的音量,足以使室内的任何人听到。

这两种情况都是把性信号中的一个主要因素丢掉,它可能是眼睛的观察,可能是低沉柔情的私语,也可能是手臂聚拢的小天地,以及其他各种形式的亲密。

此外还有一种做法,使情势处于一种“非性”的范畴,这就是利用有关系的第三者,如在谈话中提起妻子、他的未婚妻,或她的男朋友等。这样可以把彼此间的关系,带到一种恰当的气氛,而不至于那么过分亲密。等于告诉对方:“我们是朋友,不是情人;我不缺少心上人。”

这就再次回到薛夫雷的看法上来:许多小单位行为语言的发生,便构成了整体的行为的意图。如果有些小单位省略掉,结果的情形就会不同。这时,就可能从性的转变为非性的,但是一种强烈的男女交互感应仍然存在。一些经常性业务的举行,不断以性方面的打趣,活跃紧张呆板的气氛。参加席间讨论的人,没有抱着满足性的意念,可是他们却愉快地享受着



这种异性相约、互相吸引的事实。生意人运用性的行为语言完成业务上的交往，达到渴望赚钱盈利的目的。教师用它帮助教学。精神病医治者以此造成一种心理治疗的环境。然而他们都很清楚，这一切完全是在利用男女之间的性别关系，而不是在寻求性的满足。

不过，在这类情形中也不能保证人们不向情欲发展的可能。在我们周围，不乏老师对学生、男职员对女职员、治疗者对病人的感情升华，使双方都受到强烈振动，以致不得不强行约定、控制。

这种“似性非性”的情况真是太多了，以致它们已成为社会文化所固有的一部分。它们不仅存在于家庭以外，而且还发生在父母与子女之间、主人与客人之间，甚至两个女人之间或两个男人之间。只不过在这种“似性非性”的关系中，我们一定要记住那可不是真实的。最好在开始时，就确立好自己的身份或是利用有关系的第三者，这是一定会奏效的。假如我们的行为语言运用适当，那么应该说不会有令人难堪的局面发生。比如，交往的一方突然警



独具慧眼

社交金钥匙丛书

悟，苗头不对，下意识地：“我还以为你是……”，而另一方也赶快补充：“对，完全不是那个意思。”

薛夫雷博士解释道，有些精神病医治专家，他们有意识地运用调情的行为语言打动和影响病人。一位冷漠无言的女病人，可能在医生的某种性感挑逗启发下公开讲话。自然，这里所讲的挑逗是行为语言，而非其他过分的东西。医生也许只做一些小动作：如整整领带、袜子、头发，拽拽衣服等，而这却清楚地表明了他乐于打扮的事实和不甘寂寞的态度。但无论如何，他必须使对方明白他是处在“非性”的地位。

薛夫雷博士还描述了一个四口之家（女儿、母亲、父亲、祖母）和一位医生谈话的情景。每当医生和女儿或祖母谈话时，坐在她们中间的母亲就会用行为语言传送性的信号。这样可以吸引医生，把他的注意力转到自己身上来。这便是女人们得不到重视而采取的一个很常见的调情手法。她可能撅撅嘴，翘腿，手放在臀部上或身体向前倾等。

162

猜解身体语言

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户体验网站！



对母亲的信号,医生本能地作出反应,他整整领带、弄弄头发、身体微向前倾等,而坐在那个母亲两旁的女儿和祖母,这时也交叠起双腿并分别置于母亲的前面。母亲在调整了医生注意力后,便向后倚靠着椅子停止传送她的性信号了。

在这个令人费解的事件中,最有趣的及最令人难言的便是女儿和外祖母对母亲所做的“冷落”,而这又完全要归结于那位父亲所给予的鼓动信号,即不停地上下抖动着他交叉着的双脚。如此这些情形虽然是由医生、女人和那位父亲一起酿成的,但他们之中却没有一个人意识到自己一直在发送着信号。你看,这个以行为语言表演的“全家福”多有意思!

通过认真地分析研究这种“似性非性”的行为语言后,薛夫雷总结道:两人之间,当其中任一方面由于某种原因而心神不宁,或把自己的注意力从对方转移出去时,对方就会发生“似性非性”的行为语言。在家庭里,在业务集会或课堂上,以及在较大的团体活动中,当其中有一人自觉无人注意他,或得到“特殊



独具慧眼

社交金钥匙丛书

待遇”被逐出团体时，他也可能以“似性非性”的行为语言行事。被冷落或被排出的人会以一种含有性意味的举动引来别人对他的关注。当团体中的一员畏缩不前时，团体中的其他成员，也可能运用此种方式，激发起他的个人信念和团体意识。

在所有这些情形中，最要紧的是要辨明信号，弄清那些真正的性的信号和“献殷勤”的信号之间的区别，及其确定的个人身份的意义。薛夫雷认为这两者极易混淆。确实，有不少人在收发这类性信号和确立自己身份时，都似是而非。有些人由于心理上和历史上的原因，在触及性领域的交往中，总是不能恰如其分地与人相处，特别是在比较正式和重要的场合，却偏要在行为上表现得充满诱惑，像个色鬼似的。

这种人不仅自己渴求性的到来，而且也以为别人像他一样，实际上人家毫不理睬。这便是我们已经熟悉的“自扰”典型。一个女孩子总认为别人在打她的主意也属于这个类型。

另外，薛夫雷博士又列举出了那些不能轻



易识别的各种确定的信号，那些信号告诉人们，这种“献殷勤”不具有真正的性意味。正因为如此，另一些人在通常的“非性”社交情形中，只好撤身出来，飘逸场外了。

至于这类情形的行为语言是怎样学来的，如何给以正确的解释，怎样正确了解由于身份角色的关系所作出的性感的“殷勤”而实际上并不具有性真谛，这些都不大容易说清楚。但我们也知道，有些是别人传授的，有些是从社会文化中吸收的。如果一个人由于某些原因与社会隔绝，并且对行为语言的信号一窍不通时，他会遇到许多困难。因为对他来说，在意识领域里他不懂行为语言；而在无意识的领域里，他又不能随意运用行为语言，这不就黔驴技穷了吗？



八、情态、姿态及示意

1. 救救我

曾经发生过这么一件事：有位患者还是个少年，他 17 岁，可看上去还要小一些。他面色苍白，骨瘦如柴，脸上总带着一种奇异的、变化无常的情态，并充满了惊恐，就好像随时有人会抓住他、整治他，把他造就得更好一些，并抹掉他脸上的特征似的，而结果却越发糟糕，那些与众不同的表情更加与众不同。他精神恍惚，衣衫不整，悄然地坐着，环抱着手臂，眼睛混沌不清。行动起来畏缩拘谨，坐定时显得迷漓呆滞。

医生暗自扫了一眼手表，谢天谢地！真不



独具慧眼

社交金钥匙丛书

容易,终于到了休诊的时间。他打起精神,强挤出一丝笑容说:“好了,今天就到这儿,明天再来吧。”

那个男孩站起身子,面如土色,茫然若失地说:“明天?请您别担心明天了,今晚之后我就不会再来打扰您了。我已经不会有明天了。”

医生站在门口,并没有显得过分紧张:“孩子,来吧。这半年来你不是每周都这样吵嚷着要自杀吗?”

那孩子没再言语,木然地看了一眼医生就走了。医生仍旧站在那儿迟疑地望着窗外,心头略过几丝烦乱。“他是今天最后一个病人,我该轻松轻松才是。”可不知怎的,他的心里越发觉得不对劲。他整了整桌子上的资料,但还是定不下心来。脑海里不时浮现出那个孩子的面孔。是因为他嘟囔着要自杀吗?可这并不是什么新东西,他不知说过多少遍了。难道这次不同以往吗?

为什么我这么心烦意乱呢?他想起了在诊疗时那个少年的不安,以及少年的忧郁和消

168

猜解身体语言



沉。他想起那孩子的姿态，动作的局促不安，好像看人一眼都会精疲力竭似的。

医生一幕幕地回想着过去的那一个小时，他有点儿相信了，这回那个孩子所讲的话很可能是真的了。而他又讲了什么异常的话呢？他说过以前就诊时没有说过的话了吗？

医生迅速把那个诊断时用的秘密录音机拿了出来，这是他保存每次治疗情形、拟定下次治疗方案的一种办法，医生又仔细听了一遍刚才的诊断过程，得到的印象是：除了语调呆板、情绪低沉和有气无力以外，从他的讲话中找不出任何异样的痕迹。

他焦急起来，“是不是诊断时曾经传递过什么信息，而我却完全没有察觉，但我必须得承认它。”终于他呆不住了，打电话告诉妻子，他可能晚一些回家。而后急匆匆地怀着惴惴不安的心情和拯救孩子的信念，赶去那个孩子的家。

不出医生所料，事情既确实又简单。医生的感觉和判定是对的，那孩子的确想要自杀。他从医生那里走后，就径直回到家，从药箱中



独具慧眼

社交金钥匙丛书

取出一些安眠药，并把自己反锁在屋里。幸运的是，医生及时赶到。孩子的父母立即相信了医生的话。医生马上给那孩子清洗了肠胃。光明穿过了黑暗，那孩子得到了新生。这件事变成了他生命的转折点，从此那孩子的病情大有好转。

事后，医生的妻子和他聊天，问他：“你怎么想起到那个孩子家去了呢？”

“天晓得！我也弄不清。只觉得有什么东西振动了我，使我预感到这孩子准会自杀。他给我发送了信号，但我不知道他是怎样发的，究竟又是什么内容。或许是在他的脸上、他的眼睛上或他的手上。也许是他那时的过于僵化，对于我讲给他的特别好听的笑话他却无动于衷。总之，用不着他说话，他每一种神态和举动都告诉了我这回他是真正下决心了。”

我们所说的这个故事，早在 20 年前就发生过了。而在今天，任何一位称职的精神病医生，不但能够接收这种音信，而且可以清楚那些音信是怎样发送的，就好像那个孩子曾给他的医生各种怀疑线索一样。

170

猜解身体语言



没有表情的容颜，无精打采的姿态，局促呆板的举动，这外露的一切，都像拼字似的拼出了和任何语言一样清楚的意义。在行为语言中，那孩子向医生表明了他要做什么。此时，语言不再有什么用处。那孩子已经太多地使用了语言而不见效果，因此他换了方式，借助一种更为原始、更为基本的传送内在信号的方式了。

2. 你的姿态说明什么

从这件事情发生到今天，心理学家们越来越清楚地感觉到行为语言在精神病治疗上是何等的重要和有效。可是有趣的是：多少医生在精心运用行为语言进行实际医疗的过程中，几乎没有人觉察出自己是在那样做，并且一般人对于像薛夫雷博士、波德惠斯泰尔博士等人在行为解剖学方面所作的努力一无所知。

波德惠斯泰尔是田保大学的人类学教授，他在行为解剖学这门新兴的学科中，曾经独创了许多基础工作，而对注释符号系统方面的研究与发展，则只是其中的一例。他提示人们：



独具慧眼

社交金钥匙丛书

“身体的任何一种姿态或动作，本身都没有精确的意义。”也就是说，我们不能固定地看待一切行为语言。比如，不能认定交叠手臂就是“我不愿意与你交往”，用手指摸鼻子就是表示犹豫或拒绝，轻拍头发就是赞成，而竖起手指就是表明顶呱呱的意思。这些纯属是对行为语言原始而天真的解释，并会使之变为科学的“室内游戏”，影响它的使用和发展。关于上述的行为语言解释，有时候是正确的，有时候又会不恰当，而这类行为的解释只有在把一个人的全部行为方式前后联系起来时才能辨别真伪。波德惠斯泰尔认定：行为语言和口头语言是互相依赖的、相辅相成的。只靠口头语言，不能表明一个人所说的话的全部意义；而行为语言也同样如此。如果我们仅凭听一个人所说的口头语言判断事物，则所得到的问题曲解程度将和仅仅注意某人的行为语言一样。

按照波德惠斯泰尔的看法，精神病医生特别应该同时注意行为语言和口头语言。为了向他们说明怎样使用两者兼顾的方法，他编写并发表了一篇论文：《生活中的传播分析》。他在

172

猜解身体语言

独具慧眼



社交金钥匙丛书

文章中解释了许多他使用过的方法,使各界人士,尤其正在学习中的青年医生,了解行为语言的重要作用和传播潜力。

另外,波德惠斯泰尔还研究发展了一种叫做“眼睛道德”的有趣的观念。他认为,一个人可以观察、打量另一个人的眼睛、面孔、胸部、腹部或身体的其他部分,但观察时必须注意,即不可乱看又不可紧盯,在观察者和被观察者之间出现紧张空气之前必须停止。

波氏在他的文章中还指出,对于医生来说,差不多身体每一部分的移动,都表明着某些信号。但当所有信号都模糊不清时,医生就得借助下面将要提到的两个例子中所用的行为语言了。

第一个例子:进入青春期的少女,对于她发育膨大了的乳房,应当有所认识。如何对待它们呢?她该双肩后绷向前挺出胸脯炫耀呢?还是双肩前拢掩盖隆起使胸部平平坦坦呢?对于她的双臂和两肩到底应怎样处理?妈妈一方面说:“别驼背,挺直身子,你该为你的长大而高兴。”另一方面她又常劝女儿说:“别总那

猜解身体语言

173



独具慧眼

么挺着胸乱跑! 你不能再穿这种紧身衫了。”
女孩究竟如何是好?

另有一位十几岁的女孩, 爽快又自得, 她很欣赏自己的身材。每当她穿上比基尼游泳装对着镜子自我欣赏时, 就情不自禁地对妈妈说: “你看我的胸脯有多伟大! 我要是死了, 不用害怕火葬了。我要让别人在我身体上镀上铜, 留给后代世世瞻仰!”

而大多数十几岁的青春少女, 则不会这样以自己的身材而骄傲, 而是觉得带着这种发育隆起的胸部, 实在是一种难堪的负担。医生们由此便可以知道, 女孩子们发生姿态的变化, 可能导致一种或沮丧、或兴奋、或谈情、或烦躁的信号发出。因此, 在实际医疗中, 他可以通过那些十几岁病人的身体姿势, 来分析及处理各种不同的情况。

第二个例子是关于男性的。波氏把他所讲到的例子叫做“男性腹部的膨胀与收缩”。

我们知道, 男性在求爱时, 总是收紧小腹肌肉, 并缩进腹部。而失意时, 则会放松腹部, 使肚子鼓起一些。腹部肌肉的紧张程度表

独具慧眼



示着很多关于男人的情感和心理状况。我们不难看出，整个身体对于行为语言，正如发音器官对于说话语言一样。

纽约州立大学医学研究中心的威克泰尔博士，曾研究过精神病患者的非口语传播，并发表了一篇文章，题为“精神治疗的行为语言研究入门”。

按照威克泰尔博士的观点，身体的每一个动作或姿态，都具有内在的、适应的或防御的作用。有些动作是有意识的，有些则没有。我们应该在病人使用他的身体所表示的意义上，寻找出一种确切的临床印象。

为了得到资料，以利研究改进，威克泰尔录制了一部与精神病患者晤谈的影片，并将行为语言配上口语解释，反复放映。通过录像观察，他掌握了一种寻找有价值的姿态的时机的方法。理论上讲，你可以在诊断时发现那些姿态的意义，而实际上，由于动作太快而且治疗过程连续，往往在晤谈中忘掉其意义或来不及分析和记忆。而录像带则可使动作缓慢进行，并重复播放，作为动作上的时间控制，而随意

社交金钥匙丛书

猜解身体语言

175



独具慧眼

回想晤谈时的任一动作情形。

威克泰尔博士还举出了一个在诊断中借助行为语言的实例。那个诊断对象是个处在困扰状态下的女人，有一个朋友对她纠缠不清，而她却不知道自己对他的感觉如何。

在录像中，威克泰尔发现，无论什么时候，她一生气就会摆出某种姿势。这样，每当她在提到那位朋友而重复做她那些相同的姿势时，威克泰尔就能生动地说出她对那位朋友的感觉了。当然，在处理感情问题时，首先是要弄清楚你自己的感情。

威克泰尔博士还认为：行为语言是病人和医生之间传播意念的一种有意识的或无意识的表达。他研究了一位患者，当医生谈及她的内心烦闷事件时，她的身体便神经质地往后靠，并握紧双手。威克泰尔说，也许这就是关于抵触心理的一种最常见的表现。

3. 不同的场合与不同的姿态

精神病医生或普通人，如果能够接受“人类传播意念的方式是多种多样的”观点，便可



获得不少方便。如果他们了解别人在行为语言上的反应,就像了解口头语言一样,那么医生便可从病人身上得到他想知道的,而一般人也可以从同伴身上了解许多他们希望知道的事情。

了解行为语言,是融洽人际关系的先决条件,也是许多人用以应付或驾驭他人的一种秘诀。有些人就很会解释行为语言,或者叫做善于察言观色,并能够像运用声音一样,用他们的行为调遣一切。

不仅如此,了解别人的行为语言,并具有恰当解释的能力,还可以帮助一个人对自己行为语言的认识。当我们接收并解释别人发出的信号时,我们也同时着力于修正自己的信号,并力求达到对自己更多信号的控制,以便能够发生更有效的作用。

不过,要想控制各种不同传播意念的方法又谈何容易!人们只需暂短的接触,就能交换数不胜数的信息。尽管社会为我们编撰出许多处理这类问题的节目,但它们毕竟都建立在无意识的水平上。如果将它们搬到意识领域里,



独具慧眼

社交金钥匙丛书

我们就会面临错误处理它们的危险了。如果我们只在想到正在做什么,而再去做什么的话,那么就更是难上加难了。因此,“意识到的东西”也像“无意识的东西”一样,不一定总能成功;而潜意识里的观念确实不可忽视。

虽然精神病学者在继续研究行为语言的所有领域,但薛夫雷博士仍然对传播系统中的姿态的意义有特别兴趣。他在《精神治疗》杂志的一篇文章中指出:当两个或更多人聚集在一起的时候,他们的姿态大致可以反应他们正在做什么。

薛夫雷博士在文章中指出:美国人的习惯性姿势和传统举止不超出 30 种,再加上少数几种传统的传播意念的姿势,其中每一种都只能在一定的条件下使用。为了说明他的论点,他举例说,一个推销产品的人员,在忙着向顾客介绍货物时,他很少会采取倚靠着椅背而坐的姿态。

美国人都很熟悉他们之中的每一个人可能采用的各种不同姿势。但这当然不意味着每个人都使用全部的姿态。一位来自纽约的 19 岁

178

猜解身体语言



的大学生所采用的姿势，会与一位西部家庭妇女所采取的姿势截然不同。华盛顿州的一个建筑工人与芝加哥的一位售货员所采取的姿势也不会相同。薛夫雷博士确信：一位对行为语言真正掌握了的人，可以从某人讲话时眉毛的挑动方式判定出他来自美国的哪一部分。遗憾的是，迄今为止还没有发现这类人才。

当我们注意一下令人叫绝的丑角表演姿态时，我们就可以十分明了行为语言所表现的天地之别。只凭特定的姿态，我们不仅可以知道这位丑角扮演的是什么地方的人，而且还可以知道他如何营生。

记得，在大学里读书时，足球运动员便是学校里的英雄。学校里的许多非运动员的男生总喜欢模仿足球队员的走路姿态，并企图惟妙惟肖，以唤起女同学的注意。

4. 动作和信息

在行为解剖学的研究过程中，波德惠斯泰尔博士曾经试图确切地得到动作举止和表示音信的对应关系。他仔细观察了这样一种现象：



独具慧眼

社交金钥匙丛书

美国人在谈话过程中, 他的头部会做多次的移动。如果你将两个美国人交谈时的情形拍成典型影片, 放映时把影片的动作节奏放慢, 以便研究动作姿态的各种要素。你会发现, 在一方答话时, 另一方头部的移动是可以预料的。而每次说话简短停顿时头部的动作, 是暗示对方开始回答的信号。

这倒是指导我们进行谈话的一种方式。它可以使我们在交换发言人时简洁明了, 而不需再说: “你说完了吗? 现在该轮到我了。”

当然, 这种信号在世界的其他地方会大有不同。但理论上说, 观察两个人谈话的情形, 可以从他们所属的国籍中获得一种可靠的线索。

在我们所使用的语言(英文)中, 句尾音调高低的选择, 其间大有讲究。如果句尾音调上升, 则表明说话人在问问题。例如说: “Is t his book?” 注意你的声调怎样在“book”上扬起。还有像“Do you like your new job?” 或“Will you join our discussion?” 每句的最后一字音调都向上提。

180

猜解身体语言

独具慧眼



这是语言上的一种信号，波德惠斯泰尔又发现了很多补充语言信号的行为语言信号。当一个人问一个问题时，你留意一下他的头。比如他问“Is this a book?”时，他的头会在“book”处上扬。在问“Have you ever been there?”时，他的头会在“there”处上扬。

在问句句尾抬起的内容并不限于声音和头部，手也习惯在音调升高处抬起。当我们沉醉或专注于谈论某事，那看去无意的姿势，却是和音调及内容紧密相连的。还有眼皮也在变化，在问话的最后一个字上，它会上挑，使眼睛睁大。

正像音调在问句句尾上扬一样，它在陈述句的句尾，音调会下降。例如，“I like his book.”声调在“book”处降低。而“I'd like some milk with my pie.”则在“pie”处降低。头部也伴随着在陈述句的句尾向下点。自然，按照波氏的论点，手和眼皮也是如此。

当一个人想把讲话继续下去时，他的音调也会保持在一个高度，而他的手和眼皮也没有什么变化。



独具慧眼

社交金钥匙丛书

这些就是美国人在讲话时，他的眼睛、头部和手在位置上所产生的连带反应。我们很少见到一个人的头部在讲上几句话以上都能一动不动的。作家们最了解人们的一举一动，同时也清楚头部的移动不但与说话有关，而且也与感情的全部内容有关。在描写一位没有感情流露和感觉冷漠的人时，作家笔下会使他显得沉静呆板而且凡事无动于衷。由佛莱明编写、西恩康纳利饰演的电影《007》里面的庞德，就表现了一种冷酷的风格。他的脸部很少有表情，即使面对死亡也是如此。他饰演这个没有感情、酷似冷血动物的角色，惟妙惟肖，简直就是一种极优秀的人物再现。

在犹太人的民间传说中，有一个叫做戈仑姆的就是既无表情又无感情的人。这个高高大大的人物形象，总以那种僵硬的、不自然的姿态出现，传播着没有人情味的天外之音。可是，任何正常的男人或女人交谈时，他都不会一直停留在一种姿态上，他会左顾右盼，有时俯首，有时抬头。或者眨眨眼情，或者扬扬眉毛，或者咬咬嘴唇，或者摸摸鼻子，不过每一



举动都与他说话的内容有密切联系。

由于在个人动作上的千差万别，所以力图把某一特定动作与某一特定的音信联系起来，似乎不大可能。但当我们解释大众文化传播学者麦克鲁汉的“动作就是音信”这句话的内涵时，却体现了极大的真实性。薛夫雷在研究治疗精神病人的对话中发现，当精神病医生向患者解释某些事时，头部保持一种位置；当他解释说某种言词或行为语言时，头部会是另一种位置；再当他打断病人的说话时，他还有第三种位置；而病人说话他在聆听时，可能又有第四种头部位置。

病人也是一样。当他在倾听医生的讲话时，头部也会采取若干种特定的位置。薛夫雷博士曾经发现过一种情况：在病人的行为表现天真稚气时，他会把头部向右偏；而他当说话审慎并具有探讨性时，他便会保持头部直立。

研究和解释人们的行为动作的困难在于，他们都是个人的行为动作，而又与那些特殊病人的各种事件的背景有关。但并非所有的病人在做出小孩子似的动作时，就把头部右偏。而



独具慧眼

医生们在聆听时，也不是都保持相同的头部位置。不过相同的人会反复使用相同的动作，这一点却完全可以肯定。使薛夫雷感到十分吃惊的是，他发现这种头部动作，在一次历时 30 分钟的会晤中，竟然如此单调刻板地重复多次。他又强调说，这次的会晤，正如他以前多次研究过的一样，病人和医生的头部动作，基本没有发生大幅度的变化。

因此，发现一个人的特殊动作，并把这些特殊动作与各种语言上的叙述如询问、回答和解释等联系起来，就变得容易多了。

5. 姿态与自我呈现

我们刚刚讨论过的关于头、眼、手的活动变化，并不是真正的姿态动作，薛夫雷只称它们为“点动”。而将若干“点”联系起来，薛氏才称之为“姿态”，它与姿势意义相仿，完全可以互相替代。薛氏认为一种姿态“至少要牵扯到半个身体的总体性姿势变换。”

而一种姿态一般可持续 5 分钟。在社交场合里，人们通常采取 2 到 4 种姿势。当然也有



例外，薛夫雷就曾见过一位精神病医生，在一次诊疗中，保持一种姿势长达 20 分钟之久。

为了说明姿态的用法，我们现在假设一种情形：有一个人正在对一个特殊问题大放厥词。听者在倾听他的说话时所采取的姿势是，环抱手臂，交叉双腿，向后靠着椅背而坐。当他听到有不赞同的地方时，他会改变姿势，准备回击。他可能身体前倾，并放开交叉的手臂和双腿。当他进行反驳时，他兴许挥起一只手并伸出食指指向对方。而在他结束反驳时，他会恢复到原来聆听时的姿势，仍然翘起腿，交叠手臂。也可能采取第三种姿态，一种容易使人接受的姿态，身体靠着椅子但手臂双腿不再叠起而自然放松，这是一种对谈论开放的信号。

如果你注意下一对男女在谈话过程中所采用的全部姿态，你就会了解一种新概念，就是薛夫雷博士所讲的“呈现”。一次“呈现”可以保持几个小时，而且只有地点改变才会终止。比如离开座位去打电话、拿香烟、去洗手间等，因而中止了谈话才算结束一次“呈现”。



独具慧眼

社交金钥匙丛书

但若是离开又返回,则开始新的“呈现”。

薛夫雷确信,在传播领域中,姿态的作用反应这些内容:“点动”、“姿态”和“呈现”。这些内容在一次谈话中的作用好像标点符号一样。另外,不同的姿态体现不同的情绪状态,并且某个人一旦重新回到他原先呈现的姿态时,则通常也会回到他那时具有的情绪状态。一位细心而又善于观察的精神病医生,在注视片刻之后,就会判定出这样的姿态会与怎样的感情状况相结合。这就重新印证了威克泰尔博士的发现:那个女人在气恼时,就会有一种特定的举动。

一个非常熟悉行为语言并善于使用它的人,能够领会许多姿势,但他自己并未意识到这点。他还能够把他了解到的人们的姿态与那些人的感觉相连接。运用这种方法,进行人际交往。应付他认识的人,他永远会胜人一筹,结局圆满。这种技术完全可以传授他人,因为它不过是一种仔细观察法的应用。然而只有在一个人弄清这种技术的价值和内容时,他才可能真正学到它。

186

猜解身体语言



在姿态没有得到这么仔细地分析之前，精神病医生们就已经开始注意它了。正如本章开始介绍的那个有趣的故事一样，那位医生很自然地觉察到了他的病人姿态的改变。但在他的意识当中，他并不知道那种确定的姿态会与一种严重的“自杀心理”的控制紧密相连。那种缺乏生机和灵气，充满了消极和沮丧，他都无意感觉到，但他由此得到了烦恼，终于采取了有效的办法挽救了病人的生命。

就像头向下垂表示一个叙述的终止，头向上抬表示一个疑问句的终止一样，其他许多姿态的明显改变也意味着什么事件的终了。比如，一种思维的完成，一件事情的了结，你的姿势略作改变，使你不再正面对着你的谈话人，通常表示你已讲完，你希望把注意力往其他的地方转移一会儿。

我们都很熟悉这样一种情景：当一个孩子听够了他父母的滔滔不绝的说教，他就会说道“是——！是——！我知道啦！”边说边转动身子，这音信表达的意思是：“真腻烦人！早听够了！让我走吧！”



独具慧眼

像波德惠斯泰尔和其他研究者一样，薛夫雷也警告说，我们切不可将某种特殊姿势的改变，与某种特定的口头表达联系在一起。我们必须十分注意这里边的细微末节，即这种姿势的改变指什么，而另一种变化又指什么。他分析道：“一个事件的意义或作用，并不包含在它自身里边，而是包括在和这事件前后关联的境况中。”一种姿势的变化表明某件事在发生，但它并不一定能够说明什么事情在发生。我们必须研究与此种变动有关的整个事件，以找出事件的内幕。

各种姿势的变换，还会因为文化背景的不同而难于统一。在拉丁语系的国家中，手臂会在意念传播中扮演不可缺少的角色。每一句话都伴随着挥舞手臂的动作。但在古板封闭的东方国家，说话时讲究稳妥，一板一眼，很少挥动手臂。

一天晚上，我在电视上看到旅行传道士比利·哥拉汉，我觉出他有一套死板的行为语言上的姿态变换。他使用最多的动作，是挥动他的手指。他的右手食指随着他的语言而动作。

独具慧眼



社交金钥匙丛书

当他预言上天会有报应时，手指就指向天空；当他抓住一个观点而再三强调时，他的手指连续地画着大圆圈向下指。另一种他常用的动作是双手在胸前平行张开，并来回地上下移动。由于观众很多，他的手势又变化多端，人们很容易相信他的手势是必然如此的。但若客观冷静地看一看，就不难明白，这些唬人的手势，都是经过反复地练习，而不是什么即兴创作的姿势。问题的核心在于这些手势是随着他的言辞而传播一种感情变化的前后关系，从而创造一种气氛，增强了他口头表达的说服力。

在那部著名的影片《金刚》中，有几个大猩猩的逼真而惊人的动作镜头，能够排演出这样引人入胜的动作，主要是出于影片制作者对行为语言的深入了解。当金刚把菲蕾举起并放在手心上看着她时，他自己把头歪向一边。观众为之叫绝。这确实是一种全人类“动作”的生动再现。

由于认识到了行为语言在表现充满人情味和友好相处等方面的重要性，所以许多在政界有影响的权威人物努力研究行为语言，博采各

猜解身体语言

189



独具慧眼

界众长,以求获得那种令人难以解释的“感召力”。

美国已故总统约翰·肯尼迪,就完全具备这种感召力。不管什么时候,他讲什么,他那种轻松的举止,动人的言辞,恰到好处的姿势,立刻就能吸引他的观众。还有参议员罗伯·肯尼迪,虽然身材矮小,但由于他运用的姿势独具特色,而使他在人们心目中成为非常高大的形象。美国前总统詹森也曾研究过行为语言,却没能成功地改变他的形象,也没能使他立于不败之地。还有尼克松总统,他也深知行为语言的重要性,并有意识地运用它统帅他的观众,日理万机,等等。这些头面人物对行为语言的使用,给那些模仿领导人物姿态的演员带来了福音。著名丑角演员大卫·弗莱,靠着这些姿态,把这些大人物的特征刻画得淋漓尽致。

6. 摆姿态,耍花招

姿势,一方面可作为谈话办事的工具,另一方面当人们聚在一起时,又可作为人们彼此



和睦相处及密切关系的一种方法。薛夫雷曾把人们在团体中所运用的各种姿势分成三类，分别为：容纳或排斥姿势；对立或平行姿势；一致或相异姿势。

容纳或排斥是用来描述一个团体里的成员容纳或不容纳其他成员的情形。它采用的姿态可能借助于手臂，也可能借助于双腿或是身体的其他部分。比如，在一个鸡尾酒会上，一些人就可能围个小圈子，用以排斥其他所有的人。再比如，有三个人同坐在一张长椅子上，坐在两边的就会像书夹子夹书一样圈住中间那位，形成一个拒绝他人的局势。这就是所谓的排斥姿态。两边的人还可能翘起双腿，如此做法不仅排斥他人，同时还封锁了中间人的对外通道。

前一章中，曾经讲过一个四口之家请教医生的例子，那位祖母和那个女儿所采取的布局，就像书夹一样，他们用交叉的双腿把那位母亲夹在中间，从而阻断了母亲与医生的交往。这便是在一个团体中排斥他人并保持自己地位的一种常用方法。



独具慧眼

社交金钥匙丛书

处在团体中的成员，往往本能地利用他们的手臂和双腿，构造防线，防止外人的入侵。在各式各样的聚会中，如婚礼、宴会，以至于在晚间家人团聚的闲谈话语中，如果你稍稍留意观察，便可发现其成员之间相处的众多奇怪方式。在社交场合中，我们经常见到有人把腿架到咖啡桌上，像一道栅栏似的隔断别人。有些时候，性的问题也是造成团体成员排斥他人的原因之一。薛夫雷曾举过这么一个例子：有一组在医院实习的学生，其中男生把女生全部簇拥在中间，似乎这样就保护了他们所谓的“领域”，同时也是一种避免性瓜葛和性暧昧的设计。女生成为团体的一部分，并且很自然地得到男生的保护。

当一个小集团的成员排成一列坐在长椅子上，或沿着墙壁站立，或在开会时，便可明显看出团体成员每人所处的地位。通常在两边的是团体中的重要人物。

在我们研究人的行为空间时，我们曾解释过，在不同的文化背景中行为领地的意义。我们知道，当美国人的行为空间或领地受到拥挤

192

猜解身体语言

独具慧眼



的压迫时，他们的反应形式比较特别。比如，在一张拥挤的长椅子上，两个美国人被挤在一起，他们则可能侧背而坐，交叠的双腿也侧向左右。每个人还可能把彼此靠近的手臂抬高到自己的脸部，从而形成一堵进一步的屏障。

如果一男一女被迫非常接近地面对面坐着，但他们并不具备亲密的关系，他们会防卫似地交叉着手臂和双腿，并各自向后倚，尽量远离对方。探索这些姿态的一个有效方法，是在聚会中自己做些实践，试着侵入他人的空间，那样就会非常清晰地发现对方怎样反应和如何设防了。

关于薛夫雷所讲的第二种姿态，即对立或平行姿态，也很简单。比如两人面对面，或肩并肩，或面对第三者平行而坐的姿势，便可以沟通两个人之间的关系。如果是三个人一起，那么其中两人平行，而另一个人便面对平行的两人。倘若是四人一组，则两两相对。

当情况有所限制，人们对于姿态设置不能随意安排整个身体时，他们就改为调整头、手臂和腿的位置的姿态。



独具慧眼

社交金钥匙丛书

一般说来,面对面的姿态多发生在老师与学生、医生与病人、爱侣与爱侣之间,这种姿态有利于感情和知识的传播与交换。平行姿态的采用,经常仅指一个人的活动,如阅读、听讲、看电视、看比赛或演出等,一个人自己看就可以,自然也并不排除若干人作平行欣赏。

面对面的姿态,显然涉及到两人之间的反应。当人们本能地采取并肩姿态时,表现了在这种情况下他们乐于彼此迁就对方。在宴会里或其他聚会中,两个人所采取的姿态,可以使人对他们的关系一目了然。并肩而坐时,只需双方将上半身略转便互相面对,随即便可造成十分亲密协调的气氛。

第三种姿态是一致或相异姿态。它牵扯到一个团体中成员间的相互模仿程度。当一个团体中大家亲密和谐,彼此与人为善,成员的身体姿态将是互相模拟,有时甚至就像影子一样。

令人感到有趣的是,如果一个和睦团体中的某一成员姿态发生改变时,其他成员就会一致仿效。通常,在一个团体中,姿态的协调则

194

猜解身体语言



表明成员们意志一致。假若同一团体中出现两种观点,则各方意见的代表者会采取不同的姿态。此时,持相同意见的成员会自行协调,以获得与本方面代表相一致的姿势,但两方成员的姿势将相互离异。

老朋友之间,如果对某件事情有了分歧成争议,他们仍会采取一致的姿势,这就表明,尽管有些意见或争执,我们还是好朋友。夫妻之间更是一个特殊的整体,当一方窘困成遭到攻击时,毫无疑问,他俩会采取相同的姿态。以行为语言解释即:“我支持你,我俩是谁跟谁呀,我永远站在你这边。”

人们如果想要表示自己在团体中高人一等,便会想方设法地采取一种与众不同的姿态。在医生与病人、父母与孩子、老师和学生之间的多种关系中,其姿态是各不相同的,这也是地位与自我感觉不同所致。通常在业务会议上发言审慎,且姿态显然独具一格者,是在表明他的较高地位。

我认识一位出版社的高级编辑,他出席会议时,采取一种十分离奇的姿态。他靠着椅



独具慧眼

背,把手握紧放在头上,然后放在脑后,继而胳膊扩张得像对翅膀。这姿势立即使他相异于与会诸人并标明了他高人一等的地位。

这里还值得一提的,另一位地位稍次于那位高级编辑的下属,在会议休息期间,他会非常相似地仿效那个编辑的姿态,用行为语言解释,其意思是“我站在你这边。我崇拜你,头儿。”也可能表示:“我想在你表现的重要位置上沾点光呢。”还可能是说:“我将要取代你的位置。”

任何团体中的主角儿,不论家庭或社会,常为该团体决定姿态的形式,随后成员们相继纳入到这一模式里。在一个家庭中,如果主妇摆出姿态,那就等于在号召成员们积极行动起来,致力于主妇意指的活动中去。实际上,她在家庭中扮演了男主人的角色。

7. 家庭中的行为语言

姑且研究一下关于家庭中餐桌座位的安排问题。谁坐上席呢?它在哪个位置?我有一位研究心理学的朋友,他曾探讨过餐桌的座位情

猜解身体语言



况,分析了一个五口之家的成员地位和所持姿态的关系。

他解释道:在这个家庭中,父母的位置在桌子的头上,同时他也是这个家庭中的统治人物。他的妻子并不在这一点上与他争高下,于是紧挨他的右边坐下。这样靠近的坐法,可以十分合理地解释,既可在桌子上共享亲密,又能和孩子们接近并关照他们。

再看孩子们的姿态就更有趣了。长女坐在父亲的左侧,姿态与母亲一致,而“无意地”在和母亲竞争着父亲的爱和关心。

最小的是个男孩儿,他乳臭未干,离不开母亲,坐在母亲的右侧,与父亲离开,而他的姿势则和普通的男孩子一样。中间的是女孩,坐在姐姐的左侧,弟弟的右边。她在桌上的姿态正像她在家庭中的地位,即模棱两可又无足轻重。

事实是,家庭的座次排列按照彼此间的关系,不自觉地做了安排。而各人的姿势则早在选定座次时就形成了。不过,在争取表示统治地位的席次方面,在方桌上比在圆桌上有着更



独具慧眼

社交金钥匙丛书

多的学问。

在了解家庭成员的地位方面，丈夫与妻子在餐桌上的座位是很重要的。丈夫与妻子在一张方桌子的两端各就各位。一般在家庭统治地位上是有些冲突的，尽管有时这种冲突仅存在于无意识的状态中。

夫妻俩选择对面的位置坐下，这既无害丈夫的地位与尊严，也解决了彼此间的冲突。可是，到底谁坐在上首呢？

当然，如果桌子很小，他俩隔桌对面而坐，这就是一种保持亲密温馨的最恰当的位置了。

桌子的座位，可提供家庭中拥有权势的线索，而家庭成员间相互关系的征兆，则决定了一个家庭中气氛的紧张或松弛。

我有一个摄影师朋友，最近曾接受指派，到中西部的某个大城市里，为一名市长候选人拍摄一些非官样的照片。这位摄影师在那个家中呆了一天，回来时闷闷不乐。

“或许我抢着了这个好镜头，当我让他把狗找来时，他表现了少有的轻松瞬间。”

198

猜解身体语言



我请他解释一下他讲的话，我的朋友说：那个家是个严肃至极、令人郁闷的地方，是我所见过的家庭中最严肃的一种。灯罩里还得再加一层绝缘物，每样东西都有固定地点，并且都很完美考究。他那该死的太太跟在我的身后絮絮叨叨，捡我吸烟时掉下的烟灰。我哪里有轻松的拍摄机会呢？

我很清楚我朋友的意思，我也曾经见过不少这样的家庭，那是一种“封闭式”家庭的代表。有关家庭的一切内容都是封闭的、严肃的。在这种整洁并十分重视形式上的东西的家庭中，事事有板有眼，物物井然有序。就连家人的行动举止，也都是模式化的、僵直的。很难想象在这样的家庭中，如何找到欢乐融洽的气氛。

毫无疑问，这样的家庭必然是轻松不足，紧张有余，也不容易有什么自由意见和非同一般的观念，倒是很容易顺从社会各种规范和标准。

“开放式”家庭则刚好与此相反，它具有一种朝气蓬勃的生机，一种近乎邋遢或是杂乱



独具慧眼

社交金钥匙丛书

无章的外表。而他们却不机械呆板,少繁文缛节,在思想上和行为上更是自由开放。

在封闭式的家庭里,每人占据一方。他们有只属于他自己的椅子和自己的活动领域。而在开放式家庭中,选择坐处是随心所欲,谁先坐到哪里,哪里就属于谁。

在行为语言方面,封闭式家庭是以严肃的动作、谨慎的姿势和正式的态度,来表现其严肃性。那些行为语言表示:“注意!慢点儿!那成什么样子!”而开放式家庭,则是以轻松的动作,随便的姿势和非正式的态度,表现其开放性。这些行为语言似乎在告诉大家:“放松点,没有什么大不了的事情,别那么紧张。”

上述这两种态度,完全可以从母亲对待子女的表现上反应出来。她是位严厉固执的母亲呢?还是位轻松马虎的母亲呢?她的行为都会影响到孩子而又从孩子的身上反应出来。

的确,上面讲的只是两种极端情况。多数家庭总是介于两种形式之间,具有一定程度的开放和适当的封闭。有些家庭比较平均,有些则稍有这样或那样的倾向性。从事家庭研究的

200

猜解身体语言

微心理,新世界!一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学,心理咨询,心理测试,心理咨询师,催眠,心理学与生活门户体验网站!



人,都可运用开放性或封闭性的概念作为了解情况的线索。还有第三种意义的线索就是家庭模仿。

在一个家庭中,究竟是谁模仿谁呢?我们已经说过,如果主妇首先做出某种姿态,则家庭的其他成员会陆续仿效,由此可见她大概是家庭中占据权势的一方。

兄弟姐妹之间具有优势地位的更是容易体现出来,只需注意观察谁是动作发起者,谁是仿效者就够了。

观察家庭成员间如何模仿行为语言,便可了解一个家庭的组织形态。儿子是在模仿父亲的举止吗?女儿在向母亲看齐吗?如果是这样,则可以大胆地相信,这个家庭的形态比较正常。如果发现儿子开始模仿母亲的举止,女儿正在模仿父亲的动作,这便是行为语言的早期警告信号:“我处在危险状态,应该得到矫正。”

职业的心理学家,对待病人,会去关心病人家庭的组织关系,当然,病人在家庭中所处的地位是更为重要的。



独具慧眼

将病人视为家庭以外的个体而加以诊断，当然对病人生活中最重要的环境，以及他与家庭的关系等，不会有什么了解。

有些心理学家，开始注意到，治疗必须包括病人的整个家庭，并且坚信：终有一天，医生诊断病人，仅从家庭的结构中，就能了解家庭的所有关系，并得知家庭是如何影响了病人。

我们的家庭是我们的第一关系，而世界是第二关系。我们不彻底研究第一关系，怎么会了解第二关系呢？



九、眼神种种及其他

1. 失去“人味儿”的凝视

牛仔懒洋洋地坐在马背上，手指在枪把上无规则地弹动，而他那冷冰冰的目光，一刻也没有离开过那偷牛人的后背。

你熟悉这种情景吗？在西部影片中这是常常发生的场面，就好像爱情小说中，男主角的眼睛灼热逼人，而女主角的丽眼像被溶解了一样。在文学作品中，不管是哪种类型的作品，描写眼睛总离不开这些辞藻：冷酷的，热烈的，狡黠的，嘲笑的，敏锐的，智慧的……不胜枚举。

真的是这样吗？这些类型的眼睛确实存在吗？比如灼人的一瞥，冷若冰霜的眼神，刺伤



独具慧眼

心灵的目光等，真会有这种事情吗？事实上并没有。眼睛决不是所谓“心灵的窗户”，它不过是生理上和人体组织上的两个“有底的空洞”，一种视觉器官，其他什么也不是。倒是不同的种族，眼睛的颜色不同，但绝不是只靠它就能表达感情。

可是，我们却反复地读到、听到和谈论：眼睛是聪颖的、伶俐的、善良的、邪恶的、冷漠的、严峻的等等关于眼睛的说法。为何这样混淆视听和令人费解？莫非那么多的人都错了？既然眼睛不能表达感情，为什么那么多的文学作品、小说和传记中又少不了描写眼睛？

我们知道，人类身体的每一部分都能用来传达音信，而眼睛又是其中最主要的、传达最细微音信的器官。这种说法是否又与刚才讲的“眼睛并不能表达感情”的结论相矛盾？

不会矛盾。的确，眼睛本身什么也不能表现，眼睛所表现的内在情感和撞击力，完全是由于眼睛以及它周围的脸部肌肉的运用所致。为什么眼睛可以产生使观察者迷惑的作用呢？理由就在于：它们能够以注视时间的长短、眼



皮睁开的程度，以及若干种皮肤和眼睛上的密切配合，最终达到表示个人任何意念的目的。

而运用眼睛的最关键的技巧是“看过”及“凝视”。我们常常借助这种技巧驾驭或阻止他人。怎样运用呢？首先要明确他是“人类的”还是“非人类”的身份。

在当今的社会中，关于眼睛的运用，说到底也不外乎这两种现象：对待人类的场合，我们不宜凝视；对待非人类的场合，我们则可以使用凝视。比如，欣赏绘画、摄影、雕塑作品、植物、风景，我们可以凝视。到动物园看狮子、猴子、猩猩及其他动物，也可用凝视，并且是想看多久就多久，爱靠多近就多近——只要条件许可。但如果我们在人际交往中，“以人相待”，就不可擅自使用“凝视”了。

我们对待畸形人的节目表演可以使用凝视，因为我们没有把他当作真正的人看待，他是人们花钱观赏和凝视的“物”。同样道理，舞台上的演员，我们也可大胆予以凝视，因为此时演员本人已深深隐没在他所扮演的角色中，所以我们凝视于他既不会失礼也不致使他



独具慧眼

社交金钥匙丛书

不悦和尴尬。不过近年来的舞台演出，常常需要演员走下台去置身于观众之中，这时就给我们带来了一种不自在，因为这样打破了观众只观不演的宁静，而被演员们牵扯在内；演员们也由于突然失掉“非人类”的身份，所以，此时对其凝视会使双方感到困惑和难挨。

如前所讲，南方的白人可以用同样的方式凝视黑人，白人之所以可以这么做，是因为他们把黑人当做“物”看待了。如果我们有意要忽视某人或小看某人，我们就可用相同的方式凝视他，或者给予他漫不经心的一瞥，即不正视他，要不就以大人物自居给他尖刻的凝视。

仆人们，不论男仆、女仆或小孩等，也常受到凝视。而这倒可能是一种相互保护、免除麻烦的设计。它可使仆人们在这受到层层限制的环境中，避免主人的过多干涉，而顺利并有效地完成他们的工作。在主人方面，由于不把仆人当做同伴或家人看待，可以堂堂正正地发号施令。对于孩子和服侍者也完全如此。假如每一次得到仆人的侍候都必须介绍自己，遵守社交场合的行为语言，那才真正使人感到头疼

206

猜解身体语言

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户体验网站！



呢!

2. 注视的时间

对待一位不大熟悉的人,一旦我们承认了他的“人”的身份之后,就要注意避免凝视对方过久,同时又不能忽略掉对方。把对方当人而不是物看待时,我们就得使用一种适度的、有礼貌的注视,注视的时间要稍长一点,让对方清楚地知道我们在看他,然后再很快地把目光移开。这等于我们在用行为语言说:“我已经注意到了你。”过一会儿又表示:“不过我并不想无端地入侵你的私人防区。”

在这种注视技巧中,重要的是,只要我们承认对方是个人,我们就不能死盯住对方眼睛不放,我们既要注视对方又不能深深陷入于眼神之中,要适时地转移视线,切不可报以“辨认似的”注视。

相互观看,随着两人相遇的地点和情形不同而有不同方式。假如你在街上与某人迎面而过,在彼此距离3米左右时,可以看着来人,然后马上移开视线迎面而过。其实,在距离还



独具慧眼

远一些时,双方都已经发出了将要通过那一方向的信号——对着自己的前进方向简短地一瞥。因此,彼此都会略作躲闪而自由地相互通过。

葛夫曼博士在《公共场合中的表现》一文中,谈到这种过路相遇的问题,认为短暂瞥视和眼睛往下看是在用行为语言表明:“我知道你,我不畏惧你。”

如果要强调这种信号,你可以在移开视线以前直视对方的面部片刻。

有时候这些规则遵守起来也比较困难,尤其是两个人当中又有一人戴了墨镜的时候。他们之间到底怎样互相注视就不易察觉了。他在窥探我吗?他在全神贯注地盯着我吗?戴墨镜的人好像有种安全感,似乎他可以盯住观察任何人而不会引人注意。实际上,这纯粹是一种自我欺骗和宽慰。而不戴墨镜的人却认为:那个戴墨镜的人一直在盯着我不放。

当我们遇到了有名气的人时,我们也常常使用这种交替注视的做法,我们似乎在向对方表示我们专注敬重的心情,而不是企图不礼貌



地凝视他。对待跛脚人或生理有缺陷的人也是如此。适时的注视，要在可能被认为是凝视之前迅速移开视线。在任何特殊场合，凝视造成尴尬局面时，这一技巧都十分适宜。当我们看到一对不同种族的夫妻时，也使用这种技巧。当我们看到一个男士留着奇怪的胡子，蓄着同女人一样的长发，穿着稀奇古怪，或者见到一位穿着极短裙子的女孩时，我们也常常使用这种简短的瞥视技巧，避免“祸从眼出”。

反之，我们如果想要贬低某人，蔑视某人，我们就会采用一种不礼貌、无修养的凝视，久久地盯住对方。我们不停地注视，甚至加以品头论足。那些不提倡不同种族联姻或来往的人，会粗野放肆地凝视一对不同种族的男女。厌恶男人蓄长发、长胡须或女孩穿超短裙的人，也可能表现出一种不合礼仪的、正常人难以接受的长久凝视。

3. 让人难堪的眼睛

视线对峙，使我们想到青年朋友们所时常遇到的问题，那就是手该搭在哪儿才恰当。业



独具慧眼

余文艺爱好者们也经常会有这种问题。在需要摆出一副优美典雅的姿态时，他们猛然意识到这双手真是多余的东西，实在不好给它们安排位置。

不仅如此，有许多时候，我们对视线也会有同样的看法——既笨拙又多余。我们该看哪儿才对？我们该如何处理目光？

如果是两个陌生人，对面坐在铁路餐车里，他们就可以自行安排，或自我介绍，稍加寒暄，或面对食物，说些无关痛痒的话，甚至可以彼此都无视对方的存在，并尽可能避开对方的视线。史勒纳在一篇文章中描述这种情形说：“他们实在无所注意，把食谱读了又读。茫然无谓地摆弄餐具，不时地检视自己的手指甲，就像是从未见到过似的。一旦视线躲闪不及偶然相遇，他们会匆匆地一扫而过，移开障碍，稳定视线，作出一副专注欣赏过路风光的样子。”

这双显得笨拙而多余的眼睛，在电梯里，在拥挤的公共汽车上和地下火车里，也同样专横地管制着我们的视觉行为。当我们登上已经



载有若干乘客的电梯或火车时，我们用不固定的视线进行了简短的巡视后，立即就把视线拉开。这在行为语言上表示为：“我看到了你们，可我不认识你们。你们都是人，所以我不应凝视你们。”

在地下火车或公共汽车里，长时间地处在拥挤的情况下，大势所趋，我们就无可避免地要凝视他人了。我们不时地暗暗巡视，但这必须在视线未曾固定前就转移方向。我们可以漫不经心地观看，目光迷茫，看看人家的头、人家的嘴，人家的身体或其他什么地方，而这样的做法是无可挑剔的。

万一我们的目光与别人接触，我们可以微微一笑表示歉意。然而这种微笑不宜过分和长久。这时的微笑表明的信号是：“对不起，我们对上了目光，但你我都清楚这是意外的事件。”

4. 迷人的“睡眠”

发现眼睛会使人尴尬实在是太平常的事了，而我们却几乎每个人都有过这种体验。因



独具慧眼

为人类社会好像没有什么活动和反映是与视觉无关的。已故的西班牙哲学家奥蒂加,在他编写的《人们之间》一书中讲到“注视”如同“一颗直线行进的子弹”,可以直接射入一个人的心田。他还认为,眼睛的眼睑、眼窝、眼球和瞳孔,可以比做“一个有舞台、演员和乐队的整个剧院”。

奥蒂加剖析道:眼睛的肌肉组织十分微妙,因此眼睛的每一次瞥视都和其他时候有着极精微的不同。不过,正是由于有太多不同的瞥视,所以不能一一探究和命名。他只分析了几种注视:瞬间的扫过和长久的注目;略过事物表面和像钩子一样紧盯;正视和斜视——斜视的极限状态可以认为是“从一个人的眼角看出去”。

他同时还提出了不同于斜视的侧视,尽管“侧视”的轴线也是斜的。

奥蒂加认为,每一次注视都能够反映一个人的内心世界,有意识地用一种注目传播意念,当发送信号的人还没有择定出信号发送方式时,他的眼睛却早已显露了更多的真情。

独具慧眼



和其他行为语言的研究者一样，奥蒂加也做了告诫。他说：注视虽然表露心迹，但它却不能完整地说明事件的全部内容。这就像一个句子中的单字虽有自身的意义，但只有当这个句子与上下文连接起来时，我们才能正确了解那个单字的真正意义一样。一次注视正像一个句子中的单字一样，只有在全部情形下观察，注视才能表达完整的意义。

还有一种注视，它虽然在审视对方，但却不会被对方察觉。这便是西班牙那位哲学家所讲的“侧视”。不管在何时何处，当我们的注视是隐蔽的，并且没有人发现我们在看他的时候，我们则可以借助它放心地观察某人，哪怕时间上做比较长的逗留。当然，如果对方移动目光，而且将要发生双方目光碰撞时，我们就必须迅速撤离视线，好像这一行为根本没有发生一样。一个人的侧视技术越是高强，他就越是可以一声不响地观察他周围的世界。

奥蒂加以他生动的笔触，为一种特殊的瞥视加上了几个“标签”：“最隐蔽的、最迷人的和最有效的。”他认为这是一种最复杂的瞥视，



独具慧眼

因为它是既隐蔽又明快，若明若暗，令人难以揣摸。这种警视的表现是：微睁双目，睡眠惺松，既像是若有所思，又仿佛由衷地陶醉。你见过画家后退几步欣赏他自己的画的神态吗？这些就像法语所说“他们的眼睛都在后台”即偷看之意。

奥蒂加形容这种目光时说：眼睛只留出一条窄缝，几乎有 $3/4$ 都闭着，似乎在隐藏自己，遮掩注视，而事实上，眼睑留出“警视”，并犀利地投射出去。

奥蒂加叹道：“这种警视，眼睛像在打瞌睡，但在这甜甜的睡意笼罩下，人是更为清醒的。谁拥有了这种警视技能的眼睛，谁就拥有了无尚的财富。”

奥蒂加还补充说，巴黎这个地方的人就具有这种警视技能，它投射到任何人的脚上及各处。法国国王路易十五被认为具有这种警视能力，还有露丝·安盖莉。在好莱坞，洛伯米契姆也具有这种警视技术。梅西也利用这一技能，而法国女星西蒙丝娜更因为对警视的运用独到自如，至使她虽到中年，仍姿色不减，魅



力夺人。

5. 不同的文化不同的眼神

我们说把眼睛作为一种传播意念的工具，或者讨论注视是否具有特殊的意义，这是很必要和不足为奇的。注视一直就具有某种强烈的意念或深切的情感。在历史上或是传奇中，在许多情况下，注视不是随心所欲的。在圣经中，罗得的妻子因回头注视被投监入狱。在希腊神话中，诗人奥费斯因注视妻子伊丽黛丝而失去了她。亚当在吃下智慧之果以后，就再也不敢注视上帝了。

注视总是意义深远，难忍难舍。但是通常我们并不清楚应该怎样注视，也不知道自己怎样被注视。在我们的文化中，直视某人，表示诚实无欺，磊落坦荡。其他文化则有其他的规范。有关这一问题，不久前在纽约市的一所中学中明确地反映出来。

一名 15 岁的在校就读的女学生，来自波多黎各，她与一伙女孩在洗手间吸烟时被学校发现，而这群女孩中多半是校内闻名的捣蛋分



独具慧眼

社交金钥匙丛书

子。可这位波多黎各女孩丽薇亚并无不良记录。在校长和她做过简短的谈话接触后,确认她也触犯了校规,并给予丽薇亚和其他女孩一样的停学处分。

事后,那位校长说,其实丽薇亚也没有讲什么,只是她的态度表明她有些恶作剧和令人怀疑。

她不敢和我的眼睛接触,她不敢注视我——这倒是事实,丽薇亚在和校长进行的谈话中,从始至终凝视着地板,这正是一种显明的自惭形秽的态度,加上她一直拒绝和校长对目而视。

可是丽薇亚的母亲却坚持说:“我的女儿绝不是一个坏孩子。”因为校方已经确认丽薇亚是个捣蛋分子,所以这位母亲没有和学校过多纠缠。她去向她的朋友和邻居求救,结果在这件事发生的第二天早晨,波多黎各的学生家长们就在校园里举行了一次示威,好战分子们摩拳擦掌,准备挑起一次暴动。

幸好,一位和丽薇亚住邻居的老师,约翰·佛罗雷斯,在这个学校教授西班牙文学,他



挺身而出要求和校长做一次会晤。

他对校长说：“我认识丽薇亚和她的父母，我认为丽薇亚是个好女孩，这件事情里，一定是有些误会或是什么别的东西混淆了视听。”

那位校长有些不安起来，说道：“如果这当中有错误存在，那么我愿意修正它。外面还有三位学生的母亲也正在叫喊我处理不当。可是我亲自找过那个女孩子，我认为她的明显错误是她为什么不敢于向我正视一下！”

约翰到此松下心来，不过他毕竟是学校的新老师，绝不会随便冒犯他人，所以他很小心地向校长介绍了若干波多黎各文化的特征。

这位老师说：“在波多黎各，一个好女孩是不和成人的眼光对视的。不在视觉上接触，是女孩对成人尊敬服帖的表示。对丽薇亚来说，让她用眼睛注视你，正像让她报怨一件错误的行为一样是很困难的事，也正像丽薇亚的母亲让她向你暴跳是件难事一样。而这些在我们的文化中，正是一个稳重有教养的家庭所杜绝的行为。”

好在这位校长还算是比较开明，他把丽薇



独具慧眼

社交金钥匙丛书

亚丽薇亚的父母和最恼怒的邻居请了进来,并重新讨论这个问题。通过约翰老师的认真解释,问题有了答案。丽薇亚不去正视校长,并非想要蔑视和反抗,而是出于一种谦逊的态度和良好的教养。最初认定她的无赖和无所谓,现在校长明白了,那正是她的羞怯和温顺。其实,在讨论过程中,家长们的情绪缓和下来后,那位校长也感觉到丽薇亚的确算是一个文静可爱的女孩。由此可见,不了解行为语言和文化背景的关系,弄不好就要坏事!

这件事情的发生,倒给学校与波多黎各地区的人们之间带来了更深厚的友谊和理解,这当然算是题外话了。通过上面所讲的故事,我们感到有趣的是,那位校长的那种奇怪的混淆,为什么会那样本能又明显地误解了丽薇亚的全部行为信号?

丽薇亚是在用行为语言表达:“我是个好女孩,我要规规矩矩地做事。我尊敬您和学校。正因为尊敬您,而不敢回答您的问题,更不能表白和顶撞。因为看重您,所以我不能放肆地接触您的目光,不敢为我自己申辩。不过



我在您面前的态度已经告诉了您我的一切。”

这样清楚的音信为什么会被误解为“我不在乎你，我不理睬你，也不会回答你的问题。我不会注视你，因为我在骗你耍弄你，我要机灵地躲避你的一切问题”呢？

答案当然是一个文化背景的问题。不同的文化有不同的习惯和不同的行为语言。其间包括：不同的注视方式，其意义可能大不相同。

比如，在美国，男人们除非得到女人行为语言上的允许——一个微笑，回头一瞥或是直接接触男人的眼睛等，否则，不管时间长短，男人们注视女人是不能允许的。而在别的国家里，就另有不同的规矩。

在美国，如果一个女人较长时间地注视一位男子，她就等于是在言辞上表示亲近了。她的信号表示：“我看你很惹人喜欢，你可以亲近我。”而在拉丁语系的国家里，虽然允许身体上有更自由的动作接触，但那种注视，可能就表示直接引导对方在身体上的“作为”了。这样你就不难解释丽薇亚为何不愿意用眼睛注视那位校长了。



独具慧眼

另外,在美国,两个人如果不想打斗或者有意亲近,他们是不会长时间地凝视对方的。任何人注视他人过久,而使得对方心烦意乱时,对方就开始怀疑他到底要耍什么花招了。

还有一个不宜贪婪注视的例子:如果有人注视我们而引起我们回报注视他时,他应当首先移开目光。假定他不向别处转移视线,仍旧一个劲儿地盯着你,我们就会感到不愉快,甚至觉得不对头。因此我们就会难堪不安,烦躁气闷,甚至会发生打斗!

6. 长久地自我注视

在寻找视觉的传播工作中应当如何运用某些规则方面,哥本哈根的纳尔森博士,在他的“自我对抗”问题的研究中,曾对“注视”加以研究。为了发现被访问者对来访者的注视时间和注视时刻,他拍摄了许多访问影片,事后再以慢动作播放,以便详细剖析。

开始的时候,对一个人在访问过程中究竟会对另外一个人注视多久,他并没有清楚地认识,当他发现一个人对别人的注视几乎等于零



时，他大为惊讶。访问中，注视来访者最久的也只不过有 27% 的时间，注视最短的只有 8%。有一半的被访问者在交谈中大约有一半的时间不看来访者。

纳尔森博士发现，人们讲话的时间长时，注视对方的时间就少；聆听的时间长时，注视对方的时间也长。纳尔森说，原以为人们在听的时间长时，彼此的注视时间会短呢。

他看到人们在开始说话时，先要把视线移开对方。并且，在说、听、注视、移开之间有一种有趣的节拍存在。多数人在每讲四句话之前或之后，就立刻把视线从对方移开。少数人在讲到一半时才移开。在他们停止说话时，差不多半数的人又把视线移向对方。

关于为什么这么多人在说话时不愿意注视对方的眼睛，纳尔森以为，这是说话人集中精力的一种方法。

7. “一瞥”的学问

现在，让我们来看一下爱克兰博士在迪拉维克大学所作的研究。即在该校一、二年级男



独具慧眼

社交金钥匙丛书

女学生中各找出 40 名,由一位男性访问其中 20 名男生及 20 名女生,由一位女性访问其余的 40 名男女学生。一半的学生被访问自身的问题——他们的计划、志向、需求、胆量等;另一半的学生被问及他们的娱乐兴趣——对杂志、电影及体育等的看法。

爱克兰发现:当学生们被问到切身问题时,他们都不大注视访问者;而被问及娱乐爱好时就大不相同。不过,女性学生在相同情形的访问中,对访问者的注视次数要比男性学生频繁得多。

在这些研究和其他类似性质的研究中,得到的启示是:倘若某人在讲话时把视线离开对方,则通常是指“他仍要继续话题,他不愿受到‘注视’的扰乱。”

当他停止讲话并开始注视对方时,意指他已讲完,对方可以插嘴。如果他停止说话却不注视对方,就表明他这是说话间歇,远远没有结束。

假如对方和你讲话,可你却只听不看,这种信号表示:“我不大赞成你的观点,我要



对你的言辞作修正和补充。”

当你说话时视线离开对方，这可能是说“我对这种说法也没有把握。”

如果你对对方的讲话聆听并注视，你的姿态就表明“你说的对，我赞同”，或者“我觉得你的谈话很有趣儿”。

当你边说边注视听者，你可能意指“我坚信我所说的话”。

而在谈话时将视线移开，这里面就蕴藏了许多其他的内容。比如，对方在讲话，你却巡视别处，这就表示了“我让你琢磨不透”，特别是对对方对你进行批评或指责时，你再这么做。这倒很像是鸵鸟把头埋在沙子里，表明“你看不到我，你就不会伤害我了”。你大概有过这种体会，当你训斥孩子时，他经常是拒绝注视你，同样也是上面这个理由。

然而，这当中还有比眼睛接触更为复杂的東西。交谈中将视觉偏离，或许是一种掩盖某些内情的手段。所以，当某人移开视线时，我们便会感到对方另有想法。不过有时为了使对方不明真相，我们会“反其道而行之”，不但



独具慧眼

社交金钥匙丛书

不拒绝注视对方,而且非常严肃和虔诚。

除去注视的时间和方向,眼睑的闭合也大有学问。不算奥蒂加所说的眼睑的半闭合状态的注视,波德惠斯特说到5位年轻的护士,在多次的测验中,她们可以分辨23种眼睑的闭开状态。

不过她们都认定,23种状态中只有4种有明显意味。经过再次试验后,波德惠斯特说明,这四种姿态是:全睁、全闭、眼睑下垂和细眯。

而反过来研究,让几个女孩子重现眼睑的各种姿态,其结果并不理想。所有的女孩倒是都可重现23种姿态内的5种姿态,其中有一位女孩还可超过5种。

对一组男性作同样的试验后发现,所有的人都至少可以重演10种以上的眼睑活动姿态。男人在眨眼方面要比女人灵活得多,这倒令人难以想象。有些人还可以重演15种不同姿态,甚至有一位,简直是行为语言的特异人才,竟然可以重演35种不同的眼睑姿态。

将这种研究推广到文化比较上,波德惠斯



特发现,日本人男女重演眼睑姿态的能力大约相等。并且日本人还能从他人身上,识别和自己不同的眼睑姿态。

如果把眉毛的动作也加入眼睑的动作中,就会产生更多的可辨认的信号。一些研究人员发现,眉毛本身的姿态约有 40 种,不过他们几乎都认定这当中含有意义的只占少半。然而一旦将有意义的眉毛动作信号和有意义的眼睑动作信号结合起来。再加上额头的动作,经排列组合形成的新意显然不可胜数了。

如果每一组合出来的动作,都表现它的不同含义,则我们利用眼睛和它周围的组织所能表达出来的信号就更加令人称奇了。



十、行为语言初探

1. 腿也会说话

在行为语言与行为解剖学越是普遍地受到注意并被了解时，也就越是迅速自然地成为一门科学，摆脱它的神奇与非议，并把一种可观察的行动迅速转变成一种可计量的行动。而不幸得很，它在刚刚成为一门科学之始，就面临了一种有待开发研究的情形。

在紧张的时候，婴儿会吸吮他的拇指，男人会咬他的指甲或手指关节，女人则会用手臂护卫着胸口，假如你对行为语言学一无所知，你便会以为这些都是稀奇古怪的行为，但用行为语言便不难解释这些行为：孩子吮拇指是在



独具慧眼

求安全、找寄托,象征着期待回到母亲温暖的怀抱;男人则用社会上不大被人注意的咬指甲或啃指关节代替不能被社会接受的吮拇指,而女人更是以防卫的姿态出现——用手臂横在胸口,来掩盖和保护易受伤害的胸脯。我们对这些举止的动力,即心理因素的理解,便是使这些有些异常的行为成为一门科学的关键和真谛。

我们已经知道,用一种可观察的动作如扬起眉毛或垂下眼皮可以表示某种情感。而对于眉毛扬起的程度或眼皮下垂的角度的了解,就是在把可观察的动作转为可计量的状态了。波德惠斯特曾经记录过:下垂的眼皮伴随两侧扬起而中央向下的眉毛,和下垂的眼皮伴随扬起的单眉,有着明显不同的意义。眼睛半睁、眉梢扬起形成的面容,与眼睛半睁、只有一边眉毛稍稍上扬时的神态大不相同,等等。这些便是所谓观察动作的计量的解释。

不过,就行为解剖学来说,在使相关的各种行为成为一种科学的研究过程中,也会出现误用滥用的情况。比方说,我们对于交叉的双



腿到底能够说出多少真意？前面我们曾说过，交叉双腿是无意间的容纳或排斥团体成员的意思。我们还说过，如果室内的某人首先采取某种姿势，其他的人就会相继模仿。假若首领交叉双腿，则部下便会依样行事，你看，交叉双腿的动作就又另有所用了。

交叉双腿也能表现个性吗？我们坐下后采用的腿部姿势能够反应我们的内在本性吗？

所有的行为语言信号，它所表达的意义都不能简单地用“是”或“非”解答。交叉的腿或平伸出去的腿，只可作为了解某人当时感觉如何的一条线索及其那时候的情绪状态，或许它一点儿意义都没有！我的一位作家朋友，他工作起来总是用笔而从不用打字机。他交叉腿时总是从左到右，左腿压在右腿上，而再也没有其他方式。在最近一次晚上的社交场合中，这位作家坐在他妻子的左边，仍旧左腿架在右腿上，并指向他的妻子。他的妻子呢，则右腿搭在左腿上，指向他。

到会的一位业余心理学者打趣道：“看，他们围起个紧密的圈子，俩人的腿彼此相对，



独具慧眼

他们在排斥我们呢。”他的解释倒满符合行为语言学的呢!

少时,我把这位作家朋友拉到一边说:“我知道你与你的太太相处得很好,但我不理解你这样交叉腿的方式。”

“我只能把左腿搭在右腿上,因为我的草稿都是用手写的,而不是用打字机。”他笑着解释道。

“那和写字又有什么关系呢?”我感到不解。

“因为我有生以来都总是这样翘着腿的呀,我的腿骨、腿肌也都很习惯于这种方式,让我换个方式就会很难受,所以现在很自然地就是左腿压右腿的坐相了。”

“你怎样用手写呢?”

“十分简单,我不在桌上写东西。我坐在安乐椅上构思,在一块用膝盖来平衡的垫板上写。要使垫板高到适于写字的程度就必须交叉双腿。你不知道,我还是个左撇子,我写字是从右向左。所以我得把左腿架在右腿上使得左腿高一些。我一直都是这样,而且,它现在已



经成为我的惟一姿势，我感觉这样很舒服。我对你那种对行为语言的解释，没有什么反响；不过如此而已。这次你看到我坐在太太的左边，以前我时常坐在她的右边呢。”

这件事情告诉我，在作出任何科学判断之前，必须了解全部的事实。如果我们要对交叉的腿作出定论，我们就一定要清楚身体的生理状况。手臂的交叉也是如此。我们对于手臂的交叉，总企图在两手的重叠次序上，确定出所具有的若干意义。但有些看法似乎已经确立：交叠手臂有时是一种抵御姿态，一种不愿意接受他人论点的信号，或者是一种自觉不安全的自我保护措施。如果我们认定这些都是交叠手臂的合理解释，那么，当我们再注意到交叠的次序是左臂压在右臂上，还是右臂压在左臂上时，我们就又走进迷宫了。

出自本能的交叉手臂，有些人是左臂在上，有些人则右臂在上，而重要的是每个人总是保持着一种不变的交叉方式，换种方式就会感到很别扭。这是因为我们交叉手臂的方式，左上也好，右上也好，是种先天的特性；同



独具慧眼

样,使用哪一只手写字也是生来的特性。还有合起手掌作十字交叉,你喜欢哪只手的拇指在上也是先天的,变换方式就不舒服。

加上上述的论点之后,我们再将这些举止本身作为一种信号看待时,便可立于不败之地。但谈到次序和方向,我们的论据又不大坚实了。

不过,多数有关行为语言的系统研究,都重在讨论动作对表达感情的作用,而很少考虑个人传播信号的动力作用,是天生这样呢?还是教育结果呢?发出的信号使别人了解自己的行为语言就已经达到目的。而力图用它来决定某人的人格或个性却非行为本身时,似乎就矛盾重重了。

2. 行为语言的基础

为了勾勒出行为语言各方面的确定轮廓,并使之系统成为一门科学,波德惠斯特编写了一本研究入门手册,并命名为《行为解剖学入门》。他的出发点是要为行为解剖学或曰行为语言学整理出一套注释系统,将所有相关的动



作加以分解,使之成为行为语言最基本的动作,并适当地添加符号,这倒很像是一个舞蹈家把一个舞蹈分解为一系列的舞蹈步伐,并将一些步伐给予符号说明的情形一样。

结果有点像埃及的象形文字,但远不像它那样难读。因为眼睛是行为语言中传播意念的最普通最重要的部位,故此且先从眼睛开始。他已经决定:

- : 代表眼睛全睁
- : 代表眼睛全闭
- : 代表闭左眼眨右眼
- : 代表眨左眼闭右眼
- : 代表两眼全睁

波氏还把这些动作中的每一个动作称为一个“基元”,意指可以记录或说明动作的最小单位。这种将动作符号化的做法无疑是使行为语言的研究向科学化迈进的一个重要手段。

波氏认为,在行为语言方面推广使用这种注释系统,首要的前提是:假定身体的发出动作都具有意义,不讨论偶然的动作情况。在接受了这种假设后,我们便可研究每一个动作、



独具慧眼

它表示的意义及给它的标记方法。

我以为,这个基本假定难以让人接受。就说抓鼻子,可能是不赞成的表现,但却不能排除由于痒的缘故。如何从许多一般化的姿态中分离出重要的姿势,再从纯粹无意的动作中,即模仿旁人的动作中,分离出有意念的动作,这才是行为解剖学的真正难为之处。

一位妇女双腿直伸并拢,微微交搭着脚踝,向左或向右倾坐着,这可能表示她是位有头脑又端庄的女人,但她更可能是故作姿态,甚至是经过美姿学校的特殊训练。有些美姿学校相信,这是一种优美而具女性化的姿势,并提倡女人坐着时注意调节自己,以保持这种姿势。这种姿势又可使穿着迷你裙的女人优雅舒适地坐着,体面而含蓄。同时,它还被老祖宗们认可为一种淑女型坐相。

这些理由也只不过是众多理由中的一部分,所以我们研究行为语言时,必须具有警惕性,留有适当的余地。一种动作或一副姿态的研究,仅能粗略地表明动作的整体意义,许多姿态鱼目混珠,真假难辨。



在使用象形文字表示行为语言之前,为使各种动作有个观察比较标准,我们对于各种动作必须先要设个零点,即静止点。比如,手臂的移动,只有在我们知道它移动了多少距离时,这种移动才有意义。我们也只有在定出标准零点时,才能解释它移动的意义,即才好量化地对它进行分析。

在波氏的研究中,他给美国中层社会的行动姿态设定了一个零点。即身体处于半松弛状态,头部平稳直正,面朝前方,两臂自然下垂,双腿并拢。任何可观察的姿态,都是身体零点的一种移动。

波德惠斯特把他的研究范围限定在美国的中等阶级是有道理的。因为他认为,即使在我们现在的文化背景下,我们的行为举止仍然有着令人震惊的复杂性。劳动阶层的人们,他们的动作倒是可以给予若干确切的意義,但这些意义并不适用于中层社会的人士。

事实上我认为,在美国,种族间姿态举止的不同,比阶级的不同更为突出——虽然波德惠斯特并没有这样说,但我推测,波氏可能主



独具慧眼

社交金钥匙丛书

要考虑到中等阶级白种安格鲁撒克逊新教徒美国人的行为语言。如果这个推测正确的话,那么它将为研究这种道教的家们提供众多的研究资料。他们不仅可以学到白种安格鲁撒克逊清教徒的行为语言的注释系统,同时还可以学到有关意大利美国人、犹太美国人、印第安美国人及黑种美国人等等行为语言的注释系统。那时,这些类别中的每一类都有级别的划分,系统的规模一定相当可观。但我们所要寻找的正是一种适用于所有文化和所有种族的一种普遍系统,并且我认为,经过一些改变和努力后,波德惠斯特的系统将是担此重任的佼佼者。

不过波德惠斯特也警告说,一个行为动作在一个“姿势语句”中,可能微不足道,但在另一个“姿势语句”中,却可能意味深长。比如,皱眉,在一种情势中也许只像文章中的语句的一个标点可有可无,而在另外一种姿势中它可能是烦恼的信号,在第三种姿势中又可能是专心致志的表示。仅靠观察面部,将不一定可以得到皱眉的切实含义。我们必须知道那个

236

猜解身体语言

微心理,新世界!一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学,心理咨询,心理测试,心理咨询师,催眠,心理学与生活门户体验网站!



皱眉的人正在做什么和处在怎样的情形下才行。

波氏的另外一个观点是,我们全部的行为动作中,如果哪些具有意义,哪些就是后天学习所致。我们将他们找出来作为社会行为的一部分。作为人类学习时候的一项举例说明,他认为,最普遍的行为就是眼睑的动作。我们有些人认为,眼睑的动作是不由自主的反射现象。人们眯着眼睛阻挡强烈的光线,为挡住灰尘并清洁眼球,人们会眨眼睛。

而波德惠斯特博士反对这种看法,他列举了许多眼睑动作的学习范例。在印度的宗教礼赞仪式中,托钵僧学会对着太阳注视,而不眨动一下眼睛,面对风沙尘土也不闭合眼睛。在现实社会中,女孩子们学会在卖弄风情时掀动她们的美丽的睫毛——眨眼,尽管这在当时并不需要。他说,这种例子说明,并不是所有眼睑的动作都来自本能。同时,他还说,像讲话一样,文化修养不同,眼睛的行为表现也就不同。

你看这样一件有趣的事实,当一个会讲两



独具慧眼

种语言的人变换了语言讲话时,他的行为语言,他的神态举止及他的眼睑动作都会随着改变。

3. 行态解剖的表达

尽管我们在前面谈到,有些举止来自天生而非由于后天的学习,比如微笑,但波德惠斯特强调,人类的意念传播活动,仍然是一门经过学习的艺术,里面大有学问。由于行为解剖学讨论的都是那些与传播有关的行为动作,所以我们可以这样断言:行为解剖学的大部分内容,也都是通过学习而来的。

虽然波德惠斯特研讨的行为动作,大部分是出于对影片的反复细致地观察,直到辨认清楚并标记出所有非本能的举止动作后才停止,但他却告诫说,这种方法不足以过分信赖。如果我们在注意到某种动作之前,必须依靠对影片的慢动作再三观察才能分析并得出结论,那么,对于这种动作的发现和使用又有多少价值呢?一个动作只有当它容易发现并易于接受时才有意义。他还指出,那些从影片中分拣出来



而未得到人们眼睛注意的小动作，在传播中不会具有多大的重要性。

也许，这些举止可能有一种潜在的价值。我们已经有这种体验，有些动作因为太快而不能被“有意识的眼睛”识别，而却可能被“无意识的”眼睛捕获并吸收。这便是隐匿在“潜意识”传播领域后面的全部结局。

波德惠斯特博士除了把能不能引起注意的举止划分清楚外，还把有意和无意间发出的举止分界出来。霎时间，我们所做的与我们所能做的动作可能出奇的多，以至于几乎没有一个人能够意识到他在做与在接收什么动作，但我们仍然发送这些连续不断的信号并予以接收，并且接收的越有效，发送的也就越多。

要想深入细致地了解行为语言，最重要的就是先要确认信号中不存在独立的动作，它永远是事件中的一部分。小说家会写道“她对他眨了一下眼睛”，但这种描述，只有在读者清楚当时的气氛和同时发生的其他举止，或从上下文描写的情形中，知道那种特别的眨眼意味着调情或暗示时，这种行为动作才具有实在的



独具慧眼

社交金钥匙丛书

意义。

孤立的眨眼的动作，波德惠斯特博士把它称做一个动作基元，即表现行为语言中最小的计量单位。这个独立的基元可被解释为“一只眼睛睁着不动而另一只眼帘下垂”。这样的描述，自然会把动作上的感情色彩一扫而空。它只表示“合上一只眼睛”的孤立的动作，而不是一种调情信号。

在开发一种成文的行为语言系统时，需要从受到注意的动作中除掉所有的感情因素，还要研究出一套实验系统，用来记录和兑现各种“基元”。为此，波氏请演员或精于行为语言的学生，让他们对一群学生为其各种不同的动作反应含义，然后要求这群学生鉴别他们设计和表现的动作，但不必解释每个动作意指什么。

“这个动作的意思与这个记录不同吗？”在这样的发展与整理过程中，记录人员看到，一个小小的动作可反映出不同的印象，而对于那些派生的动作，可以为它确定一个意义。

从一系列的这类实验中，波德惠斯特将它们划分为不同的基元，并且指出它们的使用场

240

猜解身体语言



合和具有的意义。

比如,演员面对这群学生做出下述的表情:

☹—, <, ∞, ↑

将这种表情用文字叙述即:左眼眨动,右眼角斜视,嘴巴正常,鼻尖压抑。

第二种表情:

—☹, >, ∞, ↑

叙述出来就是:右眼眨动,左眼角斜视,嘴巴正常,鼻尖压抑。

要求观察者说出这两组动作的差别,他们的回答是:“它们看上去不一样,但意义上没有什么差别!”

于是,有关行为解剖学正在收集发展中的资料,就这样增加了一项新内容。事实上,不管哪一只眼睛眨动,其含义总是相同的,当然眼睛的斜视出自左眼还是右眼,也同样无关紧要。

再看第三种表情:

☹—, ∞, ↑

这种表情,除了没有眼睛斜视外,和第一



独具慧眼

种情况相同，观察者也这样认为。

到此，行为解剖学又得出这样的结论：
“斜视”通常在行为语言中不具含义。

让我们再来看一下第四种表情：

○—, <, A, ↑

在这种表情动作中，左眼眨动，右眼角斜视，鼻尖压抑，但嘴巴变成了噘着的样子。观察者对这种表情的结论是：“哦，这次不同了。”

这条资料就被存入了行为解剖学的档案内，其含义是“嘴巴的变化引起了意义上的变化”。

目前，谨慎的研究确信：行为语言意念的传播，来自眼睛本身的任何变化，远远少于来自面部的变化。我们想象着斜视和交替眨视代表着不同的意义，但波德惠斯特博士证明，事实并非如此。只有当嘴巴发生改变时，表情才会真正改变。

当然，在这一系列的实验和描述中，波氏还没有加入眉毛的变动因素。如果他将此内容加入，那么，任何一种眉毛的少许变化，都会



输出大不相同的意义。比如，一道眉毛扬起是典型的怀疑信号，而两道眉毛同时扬起则表示惊讶，两道眉毛一起低垂意味着不安或猜疑。

波氏还发现，眨眼或合上一只眼睛，在传播某种感情方面相当重要。当嘴巴保持正常位置时，斜视没有太大含义。但斜视伴随着撅嘴就大不相同了。鼻尖压抑在眨视时意义平平，但在其他场合可能主导一切呢。

4. 文化背景与行为语言

我们都很清楚，面部表情体现了一个人的精神和情绪，它有极大的可塑性。当我们再结合头部的动作时，变化就更多了。如点头、摇头、转头及掉回头等都具有不同的含义。把这些头部动作与不同的面部表情相结合，加上不同的文化背景时，都会产生彼此不同的意义。

我的一位朋友在一所大研究院任教，该院有许多来自印度的学生。我的朋友告诉我，这些学生用上下点头表示“不是”，而以左右摇头表示“是”。“通常，我被搞得晕头转向。”他惆怅地说，“当我讲解一个比较麻烦的问题



独具慧眼

社交金钥匙丛书

时，他们坐在那里摇头我便以为他们没有听懂，其实他们是明白的表示；而有时，我认为他们听懂的时候，他们却不懂。尽管我知道这是文化背景方面的差异，他们是在用一些和我们恰恰相反的信号反应着他们的意识，但我就是感到困惑难办。你说怪不怪，我所受过的文化熏染，硬是让我适应不了这种矛盾的信号。”

想要克服文化教养带来的行为语言上的言词障碍是十分困难的。有位大学教授，他原来在德国，从事于犹太法典的研究，而早在1930年就离开了德国。可是到今天，在他讲话时或授课中，仍然摆脱不掉那种犹太法典研究者的“祈祷式”姿态。他上身弯曲，倾向前方，然后再踮起脚跟站直，身体向后形成一张倒弓。

即便你以一种玩笑的非正式态度向他说明，这位教授仍然无法控制他自己的身体姿势。对此，我们不能低估文化对行为语言的束缚力。

远在德国纳粹时代，犹太人为了活下去，要伪装为非犹太人，却往往由于他们的行为语

244

猜解身体语言

独具慧眼



言而泄露天机。他们手的动作比德国人灵敏、自由和舒展。不过，在他们所有的伪装动作中，这双手也成了最大的“祸害”。

基于这种文化上的差别，换一位国籍不同的观察者来领略行为语言上的某些意义，可能会完全误解。请看下面的表情：

○○, V, >Δ<, |—|

其意为：两眼全睁，眉毛中间紧缩，夹紧鼻孔，紧闭嘴巴。这种表情对于美国人而言，与下列表情意义相同。

∞, >Δ<, |—|

而对于意大利人来说，省略掉“眉毛中间紧缩”，就会产生一些微妙的差异了。不省略的情形可能是表示不安或忧虑的心情。不过决定这两种表情差别的关键，还是取决于表情发生时候的整个事态。

波德惠斯特博士还强调说，通常一种表情总是依靠另一种表情的衬托。同样，行为语言在口头语言的前后表达中，可能暗示着活动内容和了解的线索。并且，不管口头语言如何，



独具慧眼

社交金钥匙丛书

行为语言往往是揭露一个真实情况的有力线索。

5. 效仿领导者的行为语言

波德惠斯特博士分析了一群男孩子们的聚合情况。这当中有3位被波氏认为是“重要发言人”，我们暂可把他们叫做“大嗓门”。在他拍摄的这群男孩子的活动片断中，发现那3位“大嗓门”的发言量约占全体人员发言量的72%到93%。

这伙男孩当中有两位核心人物：一位属于“大嗓门”类型，叫汤姆。另一位则很沉静，叫鲍勃。并且，鲍勃可以算作这群男孩中最安静的一个。他的讲话量最多也就占总发言量的16%。我们不仅要问：使他成为领袖的原因在哪里？

回答这个问题，也就等于解答了另一个更为切实的问题：“如何培养领导能力？”这能力意指善于发号施令和引导旁人吗？倘若是，我们对“大嗓门”汤姆的领导能力自然易于理解，但那少于言谈的鲍勃是怎样得到推崇的



呢?

波德惠斯特以为,答案可能在于行为语言,并且他相信,鲍勃是一个“行为语言”式的人物。

从对这群孩子的影片活动记录的研究上,我们看到:若将鲍勃和其他孩子们比较的话,鲍勃则很少做些“不相干的动作”。所谓“不相干的动作”,波氏解释说,就是总喜欢耍花招、搞些新玩意儿的动作,而与正在进行的活动无关联的事情。比如,这群孩子都要玩棒球时,却突然提议“我们钓鱼去吧”;或者这群孩子正走向海滨打算游泳时,你却说“我们到镇上的小店里去买点吃的东西吧。”

鲍勃从不强人所难,要求团体成员做他们不打算做和不喜欢做的事情。他顺应民心,总是在团体需要的情势下推波助澜,而决不强迫他们走上新方向。假如大家正坐在海边,他会说:“走,我们游泳去。”如果大家走过商店门口,他会提议说:“让我们进去瞧瞧。”

这是一个做领导的秘诀。在做组织工作或政界人士中,最成功的领袖,总是能够预料人



独具慧眼

们的心理需要，而领导他们走向这种需要的活动，让他们痛痛快快地做他们要做的事。鲍勃在这方面是很精通的。

从行为语言的观点分析，鲍勃在“行态上的成熟”更令人注意。他和其他的孩子相比，没有更多的不必要的行为动作。他不会无缘无故地怪模怪样地行走，也不会随便把手放在嘴上，更不胡乱挠头，或用手指轻拍脑袋等。成熟与不成熟之间的区别，常可从行为语言上反映出来。过多的毫无意义的动作，便是不成熟的表示。而一个较为成熟的人的行为举止，总是有的放矢或是非他不可的。领袖永远不会属于那些毛手毛脚和坐立不安的人。

善于引导团体向渴望的方向前进，并使自己的行为举止充分发挥效力，这样的人物就是天生的领导材料。“听得得法”也是一种领袖人物的有效措施。从行态上来讲，鲍勃又是个好听众。他在听话的时候，会模仿正在讲话的男孩子的姿势。他会顺应适当的头部和面部姿势伴随谈话的进行，他的脚和腿决不会摆动不定——像许多年轻的孩子们那样，使旁人觉得



他正“烦躁不安或漠不关心”。

由于鲍勃在行为语言上的这种聆听态度，别的孩子们总喜欢找他商量问题，并且非常信服他的建议。你说怪不怪，虽然鲍勃讲话不多，但他却很善于谈话。这倒很可能是使他成为领袖的行为语言的天分，为他的谈话增了色。并且他说的话有效的居多。

在以上这些研究基础上，波德惠斯特把身体分为8个部分，以便更方便地研究那些“小的举动”。即除头和具有象形表情符号的脸部这两部分以外，还有躯干和双肩、手臂和手腕、双手和手指、臀部、腿部及踝部，加上脚和脚脖等等。

其中每一部分动作的约定符号，都结合有若干方向符号。这些方向符号是：

姿态向上：↑

姿势向下：↓

动作向前：←

姿态向后：→

任何动作或姿态的持续是符号⊥。

关于符号的问题，我们已经作过说明和应



独具慧眼

用,但同时也出现了问题:一套符号系统对于我们探讨行为语言到底具有多少贡献呢?就算是把符号与口头语言的记录结合考虑,也不过是反映了一个有限的用途而已,并且就连这点用途,都只限于少数几位学者呢。

诚然,这一套符号系统并不局限于研究上的记录,它有着广阔的应用,像舞蹈的符号系统一样,它也可以用来记录政治宣传或教学实践等方面的讲话时的情态,并且效果显著。精神病医生也用它来记录诊疗情况,并参考病人在口头和行为上所作的表示。另外,演员、艺术家甚至于商界人士都能用得上它。

事实上,当你想要了解这类记录系统时,就会发现它在许多场合有着用武之地。不管波氏的符号系统可否解释那些“发生的动作”,最终都会需要这类符号系统的。



十一、妙用还是滥用行为语言

1. 让我们和动物谈谈

内华达大学的一对夫妇研究工作者戈德纳·贝特利和艾伦通过研究发现：来源于远古时代的行为语言信号有着口头语言所不可比拟的能力。吸取心理学家们教授人猿说话的屡屡失败教训，戈德纳夫妇决定用姿态代替说话来试试看。因为他们想到行为语言是动物全部行为的一个自然组成。为此，人猿熟悉行为语言的能力完全可以使它们学会用姿态来传播其意念。对于类人猿来说更是毋庸置疑了，众所周知，它们有相当灵巧的双手和令人吃惊的模仿能力。

戈德纳夫妇决定将北美聋人所用的符号语



独具慧眼

社交金钥匙丛书

言,教给一只名叫娃休的年轻母猿。这只非洲类人猿生活在戈德纳夫妇的家中,一切自由,无拘无束,并可得到最周到的照顾。同时在娃休周围配合的人士都只用符号语言传播意念。

娃休像黑猩猩似的很快学会了摹仿人们的符号语言姿势,但是让它遵令重复姿势时,却不是那么轻而易举,而是经历了几个月的耐心教导和练习。它被驯导用摸手代表“说话”,对于“错误的言词”,进行夸张的手势重复,以便改正。每当娃休学会一个正确的姿势时,人们就给它挠痒痒以鼓励它。若是你把它逼得太苦太累,它就会跑开,要不就大发脾气,或是咬驯导它的人的手来表示反抗。

经过两年的不断学习,娃休学到约 30 种姿势。而衡量它是否已经掌握的标准是对于某个姿势,假如娃休能在连续 15 天内,每天能够自愿地、至少正确地使用一次,就算它已经学到了这种姿势。娃休知道了用手指尖放在头上表示“多”,摇拍张开的手表示“快”,而把手掌横放在胸上表示“请”。

它还学会了表示帽子、鞋子、裤子及其他

252

猜解身体语言

微心理,新世界!一切从心开始!

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学,心理咨询,心理测试,心理咨询师,催眠,心理学与生活门户体验网站!

独具慧眼



社交心理学丛书

衣着等的手势，还有代表婴儿、猫、狗等的手势。令人惊喜的是，当它碰到以前从未见过的婴孩、猫、狗等，它竟然也会正确使用这些姿势。有一次，它听到了狗叫声，它就做出了一种代表狗的手势。它还发明了一些简单的句子姿势，如“吃甜的去”，在它想要人带它去一个有甜食的地方时，就用这个姿势。当它想从冰箱里拿点东西时，它表示“打开吃喝”。

实验工作仍在继续进行，娃休也在不断学习新的姿势并将它们组合为新的句子姿势。老杜利德博士与动物交谈的理想，正是在于运用行为语言“打天下”呢。

然而，有些生物学家却认为，动物界的行为语言并不是什么新奇的东西。鸟类用美妙的求爱舞表示性的渴求，蜜蜂会用复杂的飞翔姿态表示蜜源的方向，狗的信号更是不胜枚举，它们会随意地打滚、装死、坐卧，以至乞求吃喝。

教给动物一种语言，并让它在那种语言中模仿符号姿势，以传播其意念，这在娃休的实验中，确实是件新鲜事儿。聿人在口头语言上

理解身体语言

253



独具慧眼

的失败，而在手势语言上的成功，这也是顺乎情理的事。失去听觉，周围只感到一片寂静，自然会使一个人对姿态与动作的世界更为敏感。如果没有说错，那么聋子对于行为语言的了解一定比正常人略胜一筹。

2. 无声世界中的动作符号

鉴于上述对聋人的结论，密西根州立大学的卡根博士在一群聋人中作了一项研究工作。他把拍摄下来的男女的不同情形下的影片放给他们看，之后，请他们解释影片中人物的心理表现和情绪状态，并说明那些人是用怎样的行为语言表达他们的感情的。不幸的是，由于聋人生理上的困难，他们的感觉不能言表。

卡根说：“身体的各个部位，或者某一时刻内的某一部分，都可以反映出一个人的情绪状态。”

比方说，一个人在和别人谈话时无休止地玩弄指环或摆弄手指，聋人们一致解释为这是神经质、烦躁或焦虑的表示。当一个人眼睛和面孔突然下沉，笑容消失，或是“埋葬”了他

独具慧眼



的表情,要不容貌涣散、心神不定时,聋人们认为这些情态表示了犯罪感。这也启发了我们为什么在聋哑人面前要审慎地运用行为语言。

过于急躁且动作紊乱被认为是遭到挫折;动作怠慢消沉,处处“隐藏自己”,则表明沮丧;身体急速前进意指迅速有力;头部倾斜地维持某一角度而手里乱画一阵,表明百无聊赖;紧皱眉头、凝神注视、面目严肃等表示正在深思;摘掉眼镜或转移视线表明不想看也不愿意被看。一举一动都无不是心灵的反映。

上述这些都是聋人的解释。对聋人而言,声音在传播音信方面虽已失去了意义,但他们的解释却很有道理。这些姿态的解释来源于一个完整情节的现场,虽然这场演出并没有任何语言。如果我们的确具有对行为语言的掌握能力,并对大量不同的动作与信号十分敏感,那么仅靠行为语言就有了传播意念的一种工具。当然这对聋人来说,需要认识与反应事物的敏锐。聋人们的视觉应当很强,他了解信息才会细致入微。所以整个现场的情节可借助行为语言传送给聋人。

社交金钥匙丛书

猜解身体语言

255



独具慧眼

社交金钥匙丛书

然而，行为语言的真正价值，还是在于口头语言在各个方面传播的交叉语言中或者说在于口语传播的复杂的表现方式内。并且，不管口语波段传播任何信息，它都连载着包括行为语言与反应自我意念的口头语言，以及其他传播音信的波带。像触觉就是此种传播波带之一，它还时常与视觉重叠，但它实属是一种更原始、更基本的传播音信的方式。

按照哈佛大学已故的弗兰克博士的说法，儿童自我世界的了解是从接触他的母亲开始的，像母亲给他哺乳、亲吻、抚摸，以及她的怀抱给他的温暖和安全感等。随后，他被教育和灌输的原则是“不要碰”，并使他接受“所有权”的文化教养，熏陶他一种“所有”和“属于”的意识。在他步入青少年时，他对他自己身体的触摸，是用手淫来作为他对自我身体极限触摸的探险；他在青春期对爱欲触摸的探索，与他同爱侣相互躯体的摸索，等等，这些都是利用触觉传播意念的情形。

上述这些都是显而易见的情况。我们同时还借助对其他物体的摸、拍、压等动作，作为

256

解析身体语言

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网: <http://www.weixlw.com>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户体验网站！



自我触觉上的传播：“自己感觉到自己的存在，我正在使自己愉快和满足。”我们对别人也借助于拉手、握手及各种触摸，表达“相信我，请放心，你并不孤单和我喜欢你”。

行为语言到底会在什么地方搁浅，然后由触觉的传播接替，实难划出界限。因为这中间的界限太朦胧太不易定夺了。惟一可以肯定的是触觉可以归属行为语言的范畴。

3. 行为语言在心理治疗方面的应用

也许就某种意义上来说，探索行为语言的最大价值就在于研究精神病学。薛夫雷博士的研究证明，让精神病医生有意识地使用行为语言医治病人，效果喜人。另外，布奇赫摩博士和其他的学者们，也正在把掌握行为语言作为研究精神病患者的“自我矛盾”的方法之一。

布奇赫摩博士说：有一群成年的精神病患者，医生给他们每个人分发一份手蘸颜料，这是一种治疗设计。这位博士说：“当患者用颜料在纸上随意涂画的时候，手指头对颜料的感受会使他们产生从某种‘抑制’上获得解放的



独具慧眼

社交金钥匙丛书

感觉,而这种‘抑制’确实是拖延治疗过程的重要因素。为了帮助他们了解当时各自的反应状态,他们当时到底做了些什么,我们拍了录像,然后再放映给他们审视。”

布奇赫摩博士提到,有位女病人,她的第一次婚姻遭到失败,离异的主要原因是由于她在性生活上的无能为力。第二次婚姻她以为在性生活方面要比上次结合好得多了,而目前她的婚姻似乎又濒临失败。

她用手指蘸着颜料,涂抹的是深红色和深紫色,突然,她叫了出来:“这看起来多性感啊!”也正在这时,她把双腿交叉了起来。

当把录像重新播放给她看时,她矢口否认她自己在触觉观念上的那种性感反应。她简直不能相信她会有那样的反应。不过当医生从行为语言的观点,给她解释了交叉双腿的意义后,她才同意那种表示是不欢迎和拒绝“性生活”的一种方式。当她自己评论她那副“性感”的“图画”时,她表现出来的其他动作表情,更加详尽地显示了她的矛盾心理。她承认,她在性生活方面有着很深的矛盾观念。从



这事发生以后，这位女病人了解了她的第二次婚姻遭遇痛苦的原因仍然与第一次相同，同时由于这种了解使她获得了解决这个问题的启示。

通过这个典型的例子说明，一个女病人因为了解了自己所用的行为语言，而突然意识到了自己存在的问题。“形态治疗法”的创始人作为心理学家皮尔斯，他的所谓形态治疗法就是用行为语言作为基本治疗手段的心理疗法。说到他的技术，他说：“我们的目标是掌握那些可以在姿势中发现我们自己的各种明显表现的东西。”

依照皮尔斯自己的说法，形态治疗法的基本技术，不是向病人解释某些事情，而是给他提供了解和观察他自己的机会。皮尔斯说：“我不理睬病人诉说的大部分内容，而是专注于他们的非口语侧面，因为只有这个侧面少于自我欺骗。”这个非口语侧面指的就是行为语言。

为了能够真正了解皮尔斯的形态治疗法理论，我们来看一个他的治疗示例。这是他与一



独具慧眼

位 35 岁的女病人的诊疗谈话，这部分内容取自一部分精神治疗影片。

病人：我现在感到很害怕。

医生：你说你害怕，可你却在笑啊！我不懂一个人怎么会笑着害怕。

（这时病人有点茫然了，她的笑容开始闪烁不定，而后消失。）

病人：我也在怀疑你呢。我认为你对我了如指掌，你知道我害怕的时候就会发笑，就是用“笑”来掩饰惶恐。

医生：好吧，那么你现在感到怯阵吗？

病人：我说不清楚。不过，我现在倒是意识到了你。我猜想你要直接对付我了。我怕你把我一人放在一个角落里，我就怕这个。我要你站在我这边来。

（她在讲这些话的时候，本能地捶打着自己的胸口。）

医生：你说我要把你弄到一个角落里去，你却在不停地捶打着自己的胸口。

（皮尔斯把她捶打胸口的动作仿做一次给她看。她凝神注意她自己的手，就好像她有生

独具慧眼



社交金钥匙丛书

以来第一次看到它们似的,然后,她很认真地重复着那个捶打胸口的姿势。)

病人:唔,对的。

医生:你喜欢做什么呢?你可以告诉我你喜欢去的那个角落吗?

(这个病人环顾着屋里的每一角落,突然她发现了一个她喜欢的角落。)

病人:有了,就在你的背后,在那儿我可以得到安全的保护。

医生:在那里你就可以更加安全吗?

病人:可能不会真正安全,但那里也许会有一点安全。

(她点着头,仍在注视着那个角落。)

医生:如果你确实处在那个角落里,你会在那里做些什么呢?

(她开始思索,那个偶然提到的“角落”,现在正变为一个实体。)

病人:我就在那里坐着。

医生:你只是坐着?

病人:是的。

医生:你会坐多久呢?

猜解身体语言

261



独具慧眼

(她此时好像身临其境，她的姿态也变成了一个坐在小凳子上的小女孩。)

病人：我不知道。我倒觉得你的问题很可笑。这使我回忆起在我还是个小孩子的时候，每当我感到恐惧时，坐在一个角落里就会觉得好得多。

医生：哦，那么你现在是个小女孩吗？

(她又茫然了，医生的问话似乎戳到了要害。)

病人：不是了，但感觉上是一样的。

医生：你现在是个小女孩？

病人：我的感觉使我回想到我是一个小女孩。

(医生迫使病人正视她的自以为是个小女孩的感觉，继续发问。)

医生：你现在是个小女孩吗？

病人：不，不，不！

医生：你几岁了？

病人：30岁。

医生：那么你现在不再是个小女孩了。

病人：是的。

独具慧眼



社交金钥匙丛书

(经过了一段时间,医生又开始了谈话。)

医生:如果你装聋作哑,我会更加了解你。

病人:你以前曾经对我说过这件事,但我没有理睬你。

医生:你的脚正在干什么哪?

病人:正在摇呀。

(她笑了,因为她悟到了自己正在摇动着的脚。这时医生也笑了。)

医生:你开始活跃了。

(沉默了一会儿,病人又开口了。)

病人:你现在正在为我诊疗,对一切感到奇怪,就像我奇怪不是我自己一样。我要你多多保护我,再对我好一点。

(她讲这话时带了微笑,但她的声音中却含着怒意。医生模仿她的微笑。)

医生:你知道你在微笑吗,你不相信你自己正在说的话。

(医生也笑了,毫无戒备和掩饰,而病人却在摇头。)

病人:是的,我是这样。

猜解身体语言

263



独具慧眼

(她想收敛她的笑容,但医生已经告诉她,她实际上在笑。)

病人:我知道,你不以为我是……

医生:的确,你在故作姿态,虚张声势,你在做假象。

病人:你是说……,你真的那样以为吗?

(此时她的笑容又飘忽不定,并慢慢消失。)

医生:是的,你哧哧地笑,放声地笑及局促不安,都是假装的。

(医生模仿着病人的动作,让病人看到医生所表现出来的形象。)

医生:你原来是在给我演戏。

病人:不,我非常讨厌那些玩意。

(病人的微笑和哧哧地笑一扫而光,她的声音和动作都带有怒意。)

医生:你能表明你不善于伪装吗?

病人:可以。我确信自己不是在伪装,我也不是一个虚伪的人。当然我承认,我不愿显示我的困惑。我恼怒我处于困扰之中,我更痛恨你说我是个伪装者。只凭着我在困扰或局促



不安时显露的微笑，并不足以说明我是个善于伪装的人。

医生：你在刚才这一分钟之内才是你真正的自我。

病人：哼，我对你很不满意。

（她又微笑了。）

医生：又来了不是！

（医生模仿她的笑容。）

医生：你这样做是在掩饰你的气愤吗？在那个时刻你有一种怎样的心情呢？

病人：在那一时刻我很生气，尽管当时我并没有什么困扰。

在这段谈话诊疗中最重要的，就是揭示了皮尔斯的诊疗方法，在他的方法中他收集了病人的行为语言——她的微笑，她的摇腿，以及她那种希望坐到一个角落里的欲望，然后再把这些行为语言反演给病人看，迫使病人正视她自己的行为语言的表现。他将病人的动作给病人看，是在让病人知道，她的笑容只是对她自己真正感觉的一种掩饰，她不允许自己感觉生气，是因为她怕自己太痛苦。只是在最后的时



独具慧眼

刻,她因为极度气愤才撤去了防御的微笑,并真正表现了她自己。这便是所谓行为语言的“自我矛盾现象”。

行为语言与自我矛盾结合起来所具有的作用,正如上述事例所说,是使一个人自己感觉出自己的“言行不一”。如果你清楚自己身体的所作所为,你对于自己的了解将会更深入更全面。在另一方面,如果你能够控制自己的行为语言,你就一定能够穿过许多由你自己所设立的防御性障碍。

4. 行为语言的假象

最近,在一次舞会上,我注意到了一个十分漂亮的十几岁的女孩子,她和另外一个女孩靠墙站着,给人一种高傲、冷漠和不可接近的感觉,像是一个从古代神话中走出来的冰雪少女。

然而,这对于我并不陌生。我知道在她那张超尘脱俗的面孔后面是一个纯洁无瑕、热情善良的姑娘。后来,我问她,你怎么那样冷漠呢?

独具慧眼



社交心理学丛书

“我冷漠吗?”她的脸上显示出天真的惊愕。“可那些男孩们又表现怎样?他们似乎没有发现我的存在,没有一个愿意过来和我谈谈。我多么想跳舞,却没有得到任何一个男孩子的邀请。”她带着忧伤的神情接着说:“在我们整个学校中,只有我这么一个‘老少女’。你看人家露丝,她和我一样年龄,每个舞曲都有人陪她跳。你知道吗,她可是个‘不起眼’的女孩。”

确实如此,露丝是个极普通的女孩。身体很胖,也不漂亮,没有什么吸引力。可是,说来也怪,露丝对每个男孩都是笑脸相迎,和气可亲。她踢开了所有的阻力和障碍。她使得男孩们感到服帖和温顺,她使男孩们本身充满自信。男孩们都清楚,邀请露丝不会遭到难堪。这一点从露丝的行为语言便可看出。而那位漂亮的女孩外表上则太冷淡了,她埋藏了自以为羞怯的渴望,使别人感觉到:“远离我,我不希罕你们。请我跳舞,那是自找没趣儿。”很明显,十几岁的男孩们谁没事自找苦吃?于是乎,他们听从行为语言的召唤,而投向露丝

善解身体语言

267



独具慧眼

了。

要是训练一下，这位漂亮的女孩将学会微笑和气，高雅而不高傲，会使她的美丽具有魅力，令人接近和追求。她将会向男孩们发出这样的行为语言，表明“你来请我，我很高兴，一定奉陪”。但她必须首先了解这些信号的意义，才有可能掌握它。当她出现在别人面前时，她必须先要看清她自己：“在众人面前我是个什么样子？”然后再面向她自己。只有这样，她才能够改变她自己。

一旦我们既能表现实际的自我，又能表现隐藏的自我，我们就学到了行为语言，并使自己更加便于接近，从而改变我们自己，这也是全书的最终目的。

要做到这一点，也有许多方法，即达到一种目的的各种行为语言的“表现”方法。大凡关于自我改造、如何交友及怎样使别人喜欢自己的书，都体现行为语言的重要性。而适当地“夸张”行为语言以暗示人们：“我不是凡人，我有头脑，我想和你交朋友。请相信我。”学会并运用表示这种信号的行为语言，在你的社



交活动中一定收益不浅。

美姿学校很清楚这一点，并运用这种技术训练女孩子们如何优美地走路、站立及坐卧。如果你还不大理解，那么请看一看美国小姐的选美竞赛，尤其注意一下这些女孩子们怎样使用受过训练的行为语言，使她们看来可爱和有魅力。虽然有时她们的表演令你感到装腔作势，但你仍然避免不了被她们“征服”。她们的成功就在于她们的举止都是受过检验并被认可的。她们太了解凭借行为语言可以表达音信了。

政治家们同样深知行为语言的重要性，他们用它来表现和强调他们的演说，以使他们成为光彩照人、可敬可亲的人物形象。罗斯福和拉高第两人都具有先天的行为语言表达能力。尽管罗斯福在身体方面没有优越的条件——小儿麻痹症毁掉了他，但他绝不在动作上表现出为难或丑陋的姿态，因为他太理解外表对于行为语言的影响了。他会利用行为语言传送一种自制和自信的形象。拉高第则是另外一种类型，他给人的感觉是：友谊、善良和实际，没



独具慧眼

社交金钥匙丛书

有架子,这些印象都来源于他的各种姿态和动作,以及在行为语言表现上的惊人的知识。他在行为语言上的学问和表达,不单限于英国的,还有意大利的及犹太民族的,令人耳目一新。

然而,有的人不管如何努力,也不会灵活运用行为语言的工具,抓不住它的关键所在,詹森就是这样一个人。他所表现的一举一动都太像是“学来的”,让人很不舒服,就像在表演排好的节目一样。

适当夸张地使用一些行为语言,使得美国总统尼克松成为丑角演员的好先生。像大卫·弗来,他只要从尼克松的举止中任选几个,再略经加工,就完成了—次惟妙惟肖的表演了。

波德惠斯特在《意念传播中的探索》一书中有篇文章讲道:一位受过良好训练的“行为语言学者”,应当仅凭听声音就能说出一个人处在什么姿态和正在干什么。

假定这个说法可信,那么语言与动作之间应当有一种严密的联系。当一位演说家将手指向某个方位,他的言词就该与之相符。比如,

270

猜解身体语言

独具慧眼



当传教士戈拉汉高喊“你将冒犯天威……”时，他就把手指向天空；而当他说道“你将下地狱！”时，手指便指向地面。

这便是信号和语言间的一种明显而又自然的联系。但由于它是一种独特的联系，所以听者接受它时会受到它的制约。

正因为这当中存在着独特的联系，有些人曲解这些联系而矛盾地使用，自然便是意料之中的事了。我们常见到，有人口头语言就是这样的，他们或是结结巴巴，或是支支吾吾，要么震耳欲聋，要么“窃窃私语”，这些表达使得口头语言黯淡无光。同样道理，他们在行为语言上也经常表现出这种“口吃”，使用错误的姿态表现错误的言词。

在这样的情形下，就算听众听见了你的话，理解了你的意图，也无法避免地使一部分音信失去作用或遭到曲解，而你所面对的也将是一群木然的听众。你的言谈缺乏感情色彩，没有感召力，更谈不上引起听众的共鸣。

错误地使用行为语言将会造成一个什么样的混乱局面呢？几年前，喜剧演员派特·保森



独具慧眼

社交金钥匙丛书

就得到了问题的结论。当时，他扮演成一个公职候选人，他以一副毫无表情的面孔和淡然无味的声调，配上清晰错误的行为语言，来表现出当时那些候选人可笑的欺骗行径。整个效果表现了“伪政治”的灾害。

另一方面的不幸是，当一个政治家虽然使用了正确的行为语言，但由于太拘谨或是太慎重，或者根本不懂行为语言的真谛，表现得过分严肃时，也会有同样的灾难。如费尔布来特和高德巴在政治上都有重要的贡献，但他俩的讲演都那么没有行为语言的神经，致使他们的语言乏味和没有吸引力。麦高文也是那样，只有麦卡锡比他们好些。

麦卡锡在年轻人的心目中威信最高，是因为他言行一致的缘故。而对于多数美国人说来，处理事情的方法和行为语言的运用，远比所说的内容更重要，这真是个令人不愿接受的事实。

另一位也叫麦卡锡，他是几十年前的人物，他的讲演有着一种使人震惊的效果，正像那些对行为语言运筹帷幄的人一样。

272

猜解身体语言



华莱士的政治观点虽然不大被人们接受，但在总统选举期间，他利用行为语言的魔杖为他树立了一个“诚实”的形象。研究一下他的姿态动作，尤其再将声音去掉时，十分清楚地看出，他的行为语言对他的形象的贡献压倒了他的言词内容。

纽约的柏克来的“政治、哲学理论”，并不是中间偏右的，但他在电视上却拥有大量的中间偏右的观众。在他的演说中，他的行为语言的吸引力远远大于他的演讲内容。除了手及其他大姿势的行为语言要使一些政治家们在较远的地方看清楚之外，柏克来在举止上还有一种绝妙的运用细微动作的能力。功夫就在于他的脸上，他的五官可以按需要做出各种表情，比如他可以掀动眉毛、扭曲嘴唇及抖动双颊等等。

由于他把行为语言灵活运用，使他的演说内容大大增加了真实感。

林赛也能够表现同样的诚实表情，但他的行为举止与柏克来比起来起伏小，节奏慢，我们从他那诚实的表情中，可以得到一种冷静、



独具慧眼

自信和安全感,最动人的还要属他那从容的行态中表现出来的可爱的坦率。

爱德华·肯尼迪同样具有行态上的能力,像林赛和柏克来一样精通动人的表情。他所表现出的孩子般的真诚,虽然可能与他的动作不能协调,但仍能打动人心。

加拿大总理特鲁多也具备这种令人钦佩的坦率,并且他显得更高一筹——这兴许是来自法国祖先的遗传因子,使他大大增加了政治影响的广度。这种影响分别表示为:他是一个懂得人情世故的人,一个城里人,甚至讲他是一个花花公子,但所有这些都是在表现了对他的好感。而他的行为语言告诉人们:“看,我拥有你们喜欢的一切,我们没有隔阂。来,我们一起来分享吧。”

一旦你开始学习这些精明人的风格、举止及面部表情时,你就会发现,所有热衷于政治的人是何等依赖行为语言,为的是他们的观点和形象尽快被人接受。真正优秀的行为语言家,是指他们可以利用行为语言来反射任何意图及感情,他们绝不会因为讲话找不到搭配动



作而烦恼。他们总是“声情”并茂，语言和动作相一致。

他们是优秀的演员，而优秀的演员必然是使用行为语言的专家。抛开行为语言的内容，则只有那些擅长于语法词令的人才有可能成功，否则不会太如愿以偿。

当然，万事也有特殊性。艾迪便是其中之一。由于他的歌唱天赋，他早在 30 年代初就走红了。在许多歌手看来，他从未奠定过丝毫行为语言的基础。他的表演反映出了他那木头般的举止，他的手臂像机器人的动作那样生硬、机械。

贾力·古柏和他比较，也不乏那种木然的神态。但古柏对于行为语言上的若干特殊动作，具有一种本能的理理解，因而能够表达出令人振奋的感召力。



结 语

由于人们对于行为语言的大量事实的分析和研究,使行为语言正在逐渐成为一门科学;同时,行为语言还为其他一些门类的科学研究提供了一种有效的工具。在第 55 届美国语言联合会议中,琼斯教授发表了一篇报告,引用行为语言的原则,向赫尔博士的“文化间的基本差异就在于人们处理空间的方法”的说法挑战。他说,拉丁美洲人谈话时比中国人或黑人站得近,而阿拉伯人则比拉丁美洲人站得还要近。

琼斯教授在纽约曼哈顿的黑人区、唐人街、小意大利和西班牙区等所有不同种族的区域,经过两年的实地考察研究后,得到一种结论,即行为语言的模式化。他认为,贫穷的状



独具慧眼

况已迫使这些人们改变了某些文化行为。依照琼斯的说法,有一种所谓的贫穷文化,其力量比任何种族的次文化背景更加强大。

琼斯在一次记者会议中讨论他的论文时说:“在我开始考察次文化时,住在纽约的‘熔炉’中。在研究各种行为模式之前,我想象可能发现不同的文化会保持他们自己的差别。而出乎我的意料之外,贫穷制约了他们采取着非常相同的行为。”

在房屋破旧简陋而又十分拥挤的区域里,琼斯教授看到,事实上,他们每个人都不在乎他们的种族背景,他们都是叉开脚站立。

这只是正在成长中的行为语言科学在社会科学上的一种应用,力图发现贫穷如何影响文化。琼斯的发现,似乎在告诉我们,美国穷人的文化教养制约了国家和种族的差别,美国已成为一个熔解锅。而贫穷便是熔解各种障碍以产生一种共同的行为语言的“催化剂”。

除了贫穷影响行为空间之外,我们再来看看它对其他方面的影响,换句话说,看看财富是不是也能打破行为语言的种族界限。这是一

独具慧眼



社交金钥匙丛书

个有趣的问题：经济的力量大，还是文化的力量大？

研究行为语言的学者不计其数，并且从事这种研究不用复杂的过程和昂贵的设备。我见过许多精细的研究，只由十几名自愿参加的学生，加上一架摄影机和一些胶片即可。我还见过一个14岁的男孩，他给自己设计的研究环境是在他的卧室能俯视大街上的公用电话亭。

这个男孩用他的摄像机，尽量多地拍摄使用电话的人，然后他再用家庭录像机以慢放方式播放出来，以分析研究每一个姿态动作。

另一位是一名想拿博士学位的学生，他的研究要点是在拥挤和较清静的街道上人们相互躲闪的方法。

他说：“当有足够的空间时，人们会等到彼此距离约3米时才发出信号，然后再向着各自的方向走去。”不过，他还没有发现一种正确的表达人们欲前行方向的信号。

当然，有时候会出现矛盾信号，以致两个人面对面，来回让路。两个人都向左或都向右，躲闪不开，一直面对面，直到双方都停住

猜解身体语言

279



独具慧眼

社交金钥匙丛书

让路,这种可笑的场面才结束。两人互相表示歉意后再各奔一方。弗洛伊德把这种信号混淆的现象叫做“信号冲突”,而这位研究者称它为“行态口吃”。

作为一门科学,行为语言还处在婴儿期,但本书已经探讨了若干基本规则,现在你已经了解了它们。那么,请回过头来看看你自己,看看你的朋友和你的家庭。你的行为举止是什么样的方式?为什么是那样?它们意味着什么?你和别人的行态关系中,是驾驭的,还是服从的?你是怎样处理周围空间的呢?你是空间的主人还是空间的奴隶?

在商业事务的场合,你怎样处理空间呢?你是敲门后再进入吗?你是昂首挺胸地走到老板桌前,还是谦恭地保持一段距离让他指挥你?你认为受老板支配是与他和睦相处的手段,还是借此作为控制老板的一种方法呢?

当你和你的同事在一起时,你怎样离开电梯呢?你会为了维持你的优越感,为了接受别人对你的亲切告别姿态,而最后一个离开吗?要不你抢先跨出电梯,就好像别人礼当谦让你

280

善解身体语言

独具慧眼



社交金钥匙丛书

似的?或是你做些虚伪的姿态:“你先请”,
“不,不,您先走”?

如此等等,哪一种是最相称行为?哪一种最妥帖?将每一种都仔细想一想,你会得出一个最好的答案,像一个训练有素的心理学家一样。因为这还是一门新兴的科学,有待开发和积累经验。

在演讲大厅中,你选个什么位置坐呢?坐在后面,那是不引人注目的一般人坐的位置,而且可能听不到演说中的某些要点;坐在前面,倒可以安然地听演讲,但是处在众目睽睽之下了。

你怎样应付非正式的社交场合呢?你是神经紧张地双手握紧酒杯吗?你会依靠墙壁求得安全舒适吗?那可给你提供了支持半个身体的力量,并且可以少考虑或不考虑你的行为语言了。可惜的是,即使这样,也还会有行为语言暴露出你的本相!

在这种场合下,你坐在哪里呢?角落的椅子上吗?还是朋友堆里?要不靠近一位陌生人?哪种安详?哪种有趣?哪种能表现你充满

猜解身体语言

281



独具慧眼

社交金钥匙丛书

信心? 哪种能表示你的成熟?

在下次聚会时,你观察一下:谁在支配这次聚会?为什么会这样?这种支配有多少由行为语言造成?他用什么样的行为语言担任“特使”?

注意一下人们在地铁中的坐法:疏松时,他们怎样利用空间?他们怎样翘着他们的腿、脚并交叉着手臂?

对一位陌生人观察一会儿,时间比一般时候长一些,看看会发生什么情形。你兴许得到一次由于无礼带来的经验,或者得到一些有价值的启示。你可能突然发现你喜欢这种与陌生人谈话的方式。

现在你已经明白行为语言的基本内容和一些规则了,你一生都在不自觉地做着行为语言的游戏。那么,现在开始有意识地运用行为语言吧。尝试一下违反行为语言的规则,看看有什么结果,可能是震惊,也可能是惊恐,甚至是冒险。暴露自己,既有趣又可笑,总之你不会一无所获。

