

身体语言的含义 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/457/2021\\_2022\\_\\_E8\\_BA\\_AB\\_E4\\_BD\\_93\\_E8\\_AF\\_AD\\_E8\\_c39\\_457761.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/457/2021_2022__E8_BA_AB_E4_BD_93_E8_AF_AD_E8_c39_457761.htm)

一、身体语言沟通的重要性 在沟通过程中，仅仅靠语言是远远不够的，我们还必须借助于自己的目光、面部表情、手势、身体动作等身体语言，以增强口头表达效果。身体语言沟通可以起到支持、修饰或否定语言行为的作用，有时可以直接代替语言行为，甚至表达出语言难以表达的情感内容，它是非常重要的沟通技能。

1. 身体语言沟通是一种普遍的沟通方式 有人研究发现，人们每天的讲话时间平均仅占与人交往时间的10%，而与人交往的其他时间，都在有意无意地进行着身体语言的沟通。
2. 身体语言能够增强沟通的有效性 身体语言具有形象、生动、直观、个性化的特点。在沟通中，将身体语言和语言结合起来使用，能够使表达的含义更精彩、更准确。根据对方身体语言所表达的信息，我们也能够更准确地理解对方。
3. 在有些情境中，身体语言比文字和言语更有影响力 据英国心理学家阿盖依尔等人的研究，当语言信号与非语言（体态语）信号所代表的意义不一致时，人们相信的是非语言信号所代表的意义，而且非语言交际的影响是语言的43倍。
4. 身体语言在表达人类感情上起着重要作用 缕缕相思，点点离愁，满腔爱意，即使用千言万语也难以形容；然而，一个眼神，一个举动，或是相视一笑，便可将种种情感表达得淋漓尽致。

二、几种常见的身体语言

1. 目光的作用 目光是人际沟通中重要的信息来源。在人际沟通过程中，与沟通对象保护目光的接触是十分必要的。（1）目光接触表示对对方

的注意。语言沟通是信息发送和信息接收的过程。信息接收方应注意向信息发送方提供有效的反馈。与对方保持一定的目光接触，就是一种重要的反馈方式，它表示你对对方的注意。（2）目光接触可以实现多种情感交流。目光能准确地表达友爱和敌意、幸福和痛苦、快乐和悲伤以及惊奇、恐惧、厌恶等人类情感。有敏锐观察力的人可以从一个人的目光中感知其情绪、情感和态度的变化。（3）目光接触可以表示彼此的距离。一般来说，沟通双方的关系越密切接纳程度越高，目光接触的次数就越多，每次接触保持的时间也就越长。目光还可以表现出对他人的不屑一顾，显示自己的优越感。有人用目光来“拒人千里之外”，表示自己与他人之间的社会距离。

## 2. 面部表情

面部表情不仅可以展示自己良好的人格，还可以掩饰自己的一些缺点。善于利用自己丰富多彩的表情，可以在人际沟通的过程中给人留下良好的印象。下面介绍一些常见的面部表情：

（1）嘴部表情：张嘴露齿表示愉快；咬牙切齿表示愤怒；撇撇嘴表示藐视……

（2）鼻部表情：“嗤之以鼻”表示轻蔑；屏住呼吸是紧张小心；愤怒则张大鼻孔；奉承则“仰人鼻息”……

（3）眉毛：扬眉表示得意；皱眉表示愁苦；竖眉表示愤怒；眉毛完全抬高表示难以置信；半抬高表示大吃一惊；半放低表示大惑不解……

（4）微笑：微笑是最有益于人际沟通的面部表情。微笑表明你对人的尊重、友善、欣赏和赞同，也表明你心地善良，表明你有一个好心情。自然的微笑可打破僵局；轻松的微笑可淡化矛盾；坦然的微笑可消除误解；真诚的微笑会使你成为沟通中的常胜将军。

## 3. 习惯动作

在人际沟通中，人们的习惯动作很容易引起别人的注意，不同的身体习惯动作

具有不同的含义。心理学家研究发现，人们经常使用的身体动作表达了一些特定的意义。如：双手外推表示拒绝；双手外摊表示无可奈何；双臂外展表示阻拦；搔头皮或脖颈表示困惑；搓手和拽衣领表示紧张；拍脑袋表示自责；耸肩表示不以为然或无可奈何；摆手表示制止或否定。

#### 4. 姿态和手势

当人们的身体略微倾向交谈的对象时，表示对对方比较尊重或者对对方的话比较感兴趣；微微欠身表示谦恭有礼；身体后仰表示若无其事与轻慢；侧转身子表示厌恶和轻蔑；背朝对方表示不屑理睬。这些都是我们在日常生活中约定俗成的“体态语”。在交谈中，手势可以加强语气，使表达更加有声有色。手势在沟通过程中还能独立地表达某种意义。例如：

- (1) 翘起大拇指表示称赞、夸奖；
- (2) 翘起小指表示蔑视、贬低、“差劲”等意思；
- (3) 十指交叉，拱手放在脸前表示敌意或不满意；
- (4) 十指交叉，大拇指相顶或转圈进退两难；
- (5) 两手指合拢向上高傲、自信；
- (6) 两手指合拢向下让步或不感兴趣；
- (7) 搓手焦虑、无奈、信心不足；
- (8) 背手（一手握住另一手的腕、肘、臂）隐蔽其沮丧无力、心理紧张；
- (9) 背手（两手相握）至高无上、自信甚至狂妄；
- (10) 双臂在胸前交叉缓解紧张与矛盾心情，下意识地达到防御、镇定与伪装的作用。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)