

主題閱讀 - 身體語言

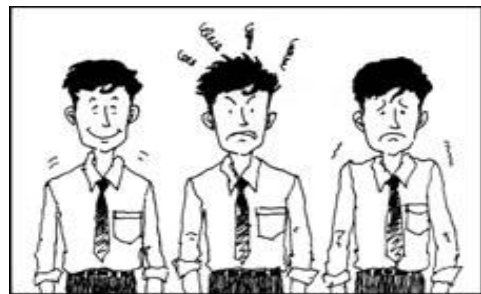
身體語言(Body language)，也可稱非言語傳意。在人類未有語言發明之前，人類的溝通全靠用身體來表意思。它並不是使用書寫或口述的文字，而是使用一些符號，好像面部表情、手勢、目光活動、距離、觸碰、姿勢、身體移動、外表、聲線等等。非言語傳意過程是會受到傳意雙方的性別、年齡、關係、文化所影響。人際溝通中，對於訊息的接收，語言的內容只佔約四成，其他的靠非語言訊息的身體語言來傳遞。

然而，我們在傳意過程中，身體訊息很多時是自然流露，在不自覺問及不經掩飾下，使用著非言語代碼，例如：我們常常在對話中同時運用目光接觸和做手勢。因為發送人常常不自覺地運用非言語代碼，而受話人又對這種代碼非常敏感，故此，發送人必須小心運用自己的身體語言。正因為這樣，人們便可以透過身體語言估計別人的心理狀況。雖然，這些訊息所代表的意義有著普遍性，但也有個別的獨特性，有時也難以一概而論。

心理學家均稱身體語言為"身勢學"，現他們所編纂的《會話手冊》輯錄一些身體語言所代表的訊息給大家參考一下。

頭部姿勢：

- ◇ 側向一旁:對談話有興趣。
- ◇ 挺得筆直:對談判和對話人持中立態度。
- ◇ 低頭:對對方的談話不感興趣或持否定態度。



表情的語言

肩部姿勢：

- ◇ 舒展:有決心和責任感。
- ◇ 垂落:心情沉重,感到壓抑。
- ◇ 收縮:在火頭上。
- ◇ 聳起:處在驚恐之中。



手姿的語言

手部動作：

- ◇ 手指叉在一起而面朝上的手掌說明精力集中、果斷和有幾分優越感。
- ◇ 在耳朵部位搔癢癢或輕揉耳朵，對方已不想再聽你說下去。
- ◇ 用手指輕輕觸摸脖子，對方對你說的持懷疑或不同意態度。
- ◇ 把手放在腦袋後邊，對方有意辯論。
- ◇ 用手擋住嘴或稍稍觸及嘴唇或鼻子，對方想隱藏內心的真實想法。
- ◇ 用手指敲擊桌子，對方無聊或不耐煩(用腳敲擊地板同此理)。
- ◇ 用手托腮，直指頂住太陽穴，人家在仔細斟酌你說的話。
- ◇ 就是一般用手托腮，對方覺得無聊，想放鬆放鬆。
- ◇ 輕輕撫摸下巴，對方在考慮做決定。
- ◇ 手指握成拳頭，對方小心謹慎，情緒有些不佳。
- ◇ 手放在腰上，對方懷有敵意，隨時準備投入行動。
- ◇ 談話對方在仔細清除衣服上看不見的塵土，內心裡不同意你說的。

坐姿：

- ◇ 手腳伸開懶洋洋地坐在椅子上，此人相當自信，對談話物件稍有些瞧不起。
- ◇ 騎在椅子上，這個坐姿說明對方抱有敵意，或在採取一種尋釁鬥毆的自衛立場。
- ◇ 習慣坐在椅子邊上，說明對方不自信，還有幾分膽怯，有隨時"站起來"和中斷話題的準備。
- ◇ 如果一個人使勁趴著桌子坐著，說明此人對話題很感興趣，也表現出幾分不拘小節。



身體語言的文化差異

對於不同文化背景的人來說，相同的身體語言可能有著不同含意。例如，有些印度人會左右搖頭以表示他正留心聆聽；但不知其中原委的人，便會誤以為這代表反對。同樣，當一個中國人跟美國人交談時，若不保持與美國人有目光接觸的話，則會被視為不禮貌。不同文化背景的人會有不同的身體動作，現舉一些例子給各位參考：

1. 姆指和食指圈成一個圓，其餘手指豎起

這個動作雖然簡單，但在世界各地有不同的意思。因為美國文化的普及，所以許多地方也跟美國的本來意思「okay」這解法。但在日本，這是解作「金錢」的意思；法國則解作「零」或者「無」，一些中東的國家更把這個手勢解作人體的某個私處，侮辱的手勢來啊！



2. 掌心向下，除姆指外四指向手心靠攏開合

這是一個很簡單的手勢，意思往往是「過來」的招手。不過，這個「過來」的招手在北歐和南歐卻是很不相同。這個手心向下的手勢在北歐人來說是「滾開！」的意思，而南歐人卻認為這是「過來」的意思；在日本，如果表示無可奈何、放輕鬆的時候，也會這樣招手。



3. 頭往上揚

希臘人頭往上揚，意思即是「不是！」的意思。在世界各地普遍將搖頭當作否定的意思，但希臘人和曾被希臘人統治的南意大利人卻把頭往上揚等同「不是」。根據科學家認為，這是源自嬰兒吃飽母乳後掙脫的動作：搖頭和把頭往上揚。



4. 姆指和尾指豎起，其餘手指屈向掌心

這個動作香港人會解作「六」，但在夏威夷這解作「Aloha」，即「你好」的意思。其實這是源自古老西班牙人的飲酒手勢，西班牙人來到夏威夷後為向當地人示好，便用這手勢招請夏威夷人喝酒，後來演變成這個手勢。



其實，身體語言屬於人際心理學的研究範圍，這更是一種生活技能和智慧，故多點與不同的人相處，對人多點留心，多點關注，多點作回應，多點反思，解讀這些訊息的能力自然會有進步。