

看懂肢体语言



[看懂肢体语言_下载链接1](#)

著者:[美] 马克·鲍登 (Mark Bowden)

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9787300154312

在本书中，马克·鲍登将教给你肢体语言的秘密，告诉你如何将适当的手势、表情、动作与不同的肢体语言界面相结合，用富有影响力和说服力的语言和非语言交流技巧让你自己变得出类拔萃，赢得信任和利益，让所有交流都成为你成功的助推器。

你将会了解到，当你进行商务往来时，尤其是在交谈、演讲、广播或谈判中，哪些肢体语言能让你紧紧抓住对方的注意力；什么时候才是使用肢体语言的最佳时机，什么时候又会弄巧成拙反被人拒于千里之外；如何敏锐地捕捉对方无意识的肢体语言，以便及时调整沟通策略；哪些肢体语言是沟通中的大忌等问题。

作者认为，对于有效的沟通而言，表达的内容并不重要，重要的是表达的方式。在“真实面”做出开放性的肢体语言是在最短时间内帮助你赢得别人信任的最有效工具。

作者介绍:

马克·鲍登 Mark Bowden

享誉世界的肢体语言专家和人际沟通专家，他所创立的肢体语言技巧被世界上许多知名公司高层和领导人广泛使用，他的客户包括迪士尼、宝洁、沃尔玛、耐克、奥迪、雀巢、丰田等全球500强公司以及八国集团首脑会议的各国领导人。他还是大学校园里广受好评的商务沟通教授，曾为多所世界排名前10位的名校授课。

在英国获得表演专业学士学位，又在法国著名喜剧大师雅克·勒考克的戏剧学院学习了运用肢体语言的方法，曾为世界许多著名导演和演员授课。第71界奥斯卡最佳影片《莎翁情史》制片人大卫·帕菲特曾发自肺腑地赞誉道：“马克是一个应该受到极大尊重的人。”

曾和行为心理学的主要实践者一起工作，根据对米尔顿·埃里克森博士（Milton Erickson）研究成果的精心研究和发掘，创立了“真实面”——一种交流时独特的肢体语言界面。

目录: 引言 肢体语言的秘密 001
01 肢体语言，比语言本身更重要 011
学会参透信息
聪明的表象
逻辑失调的合理化
02 别把手放在身体两侧 029
抛弃恐惧感
为什么演讲时我们那么恐惧
大忌：放下手臂
领导你的身体
03 采用正确而有效的手势 049
赢得信任
被时间遗忘的肢体语言
智慧源于身体的质点中心
影响的力量
04 学会控制呼吸 069
鼓舞他人
控制你的呼吸
练习：苹果和橘子
呼吸产生机会
05 把手放在胸前 089
点燃你的激情

感觉——共同的语言
用心交流
激情的原理
06 面部表情 103
影响他人的关键
五千种否定的理由
头脑空间
别对我说谎
07左右对称的肢体语言 123
传达清晰的信息
开动脑筋
行动一致原则
用肢体语言“迷惑”对手
08肢体语言的方向 133
明确沟通目标
一个公开的秘密
无意识思维
扩大影响
09 身体的八种紧张状态 143
吸引注意力
大脑的重复机制
八种紧张状态
情感的触动
10 让每一个动作都在说话 163
掌控全局的艺术
学会接受
做出肯定势
占据优势地位
11你的位置决定你的优势 183
创造环境
在办公室建立你的私人领域
打破交流的障碍
团队的力量
12 肢体语言，让你“无声制胜” 205
身体叙事原则
肢体语言才是真正的语言
语言的能量
结语 221
• • • • • (收起)

[看懂肢体语言_下载链接1](#)

标签

心理学

肢体语言

沟通

躯体

读心术

行为学

思想

心里学

评论

我觉得还是有价值的，但问题是写的不好，文笔不好，另外就是废话很多，既然你要指导别人怎么做，上来就指导好了，那么多屁话干嘛。

如果读，请速读：)

讲了几个经验，对我还是挺有帮助的，比如真实面、激情面之类的。但不能算得上是经典吧。这个还是要靠不断的联系，潜移默化的成为自己的东西才行。

通篇能接受的也就几个大的概念，有故弄玄虚玄学嫌疑，好多举例都是用假设概念推论强行推导循环论证

[看懂肢体语言_下载链接1](#)

书评

如果我们要评最差书奖的话，这本当之无愧。

- 1.继承了国外自吹自擂而毫无建树的作者的所有特点。
 - 2.此书为了描述一个观点，引用了较多的作者，其中的内容却跟自己论点没有直接的关系，逻辑混乱。
 - 3.没有实质性的内容。如果实在要写的话，写上一篇文章，发表到论坛上也就可以了。
- ..

[看懂肢体语言_下载链接1](#)