

Spis treści

Przedmowa	19
Rozdział 1. Mowa ciała — uwagi ogólne	23
Rozdział 2. Predyspozycje i otoczenie	27
2.1. Wpływ środowiska kształtujący zachowanie	29
2.1.1. Kultura	30
2.1.2. Subkultury	33
2.1.3. Klasy socjalne	33
2.1.4. Grupy odniesienia	33
2.1.5. Małe grupy	34
2.1.6. Rodzina	34
Rozdział 3. Osoba, rola, charakter	35
Rozdział 4. Postawy i mowa ciała	38
Rozdział 5. Ekspresja	45
Rozdział 6. Wrażenia	47
6.1. Postrzeganie fizyczne	47
6.2. Postrzeganie psychologiczne	50
Rozdział 7. Wartości, cele, adresaci (grupy docelowe)	54
7.1. Wartości	55
7.2. Cele	56
7.3. Adresaci	57
7.4. Przedsięwzięcia	58
Rozdział 8. Uprzejmość i przyzwoitość	60
Rozdział 9. Komunikacja i mowa ciała	61
9.1. Kształtowanie informacji	61
9.2. Komunikacja	63
Rozdział 10. Oddychanie	68
10.1. Wdychanie	69
10.2. Wydychanie	69
Rozdział 11. Zachowanie	71
11.1. Zachowanie instynktowne	75

11.2. Zachowania wyuczone i odkryte	76
11.3. Przejęte sposoby zachowania	76
11.4. Naśladowane sposoby zachowania	77
11.5. Reaktywny sposób zachowania	78
11.6. Łączony sposób zachowania	83
11.7. Emocje i agresja w zachowaniu	83
11.8. Zachowanie obraźliwe	88
11.9. Odrzucenie	90
Rozdział 12. Relacje psychosomatyczne	91
Rozdział 13. Stres	94
13.1. Stresory i ich działanie	96
13.2. Trening radzenia sobie z sytuacjami wywołującymi <i>disstres</i>	98
13.2.1. Trening autogeny	98
13.2.2. Realistyczne wyobrażenia	98
13.2.3. Konfrontacja z sytuacjami obciążającymi	98
13.2.4. Nauka mówienia „nie”	99
13.2.5. Opukiwanie grasicy	99
Rozdział 14. Czynności	100
14.1. Kognitywne i afektywne podstawy oraz odpowiednie czynności	100
14.2. Czynności symboliczne	101
14.3. Czynności zastępcze	101
14.4. Czynności przeniesione	103
Rozdział 15. Manewr odwracania uwagi	106
Rozdział 16. Ruchy	108
16.1. Ruchy „zaokrąglone”	109
16.2. Ruchy nerwowe, roztargnione i odruchowe	110
16.3. Ruchy na zewnątrz	111
16.4. Ruchy do wewnątrz	111
16.5. Ruchy rytmiczne	111
16.6. Ruchy z zachowaniem taktu	113
16.7. Rytmiczne ruchy z zachowaniem taktu	113
16.8. Zakłócony ruch rytmiczno-taktowy	114
16.9. Przebieg ruchu	115
16.10. Maniakalne struktury wskazujące na sposób zachowania	116
Rozdział 17. Bodźce i ich przetwarzanie	117
17.1. Bodźce	117
17.2. Metasygnały	119
17.3. Reakcje	120
Rozdział 18. Konflikty i ich zażegnywanie	124
18.1. Prymitywne reakcje i czynności	126
18.1.1. Ucieczka, ukrycie się, akinezja	128
18.1.2. Walka	128
18.1.3. Triumf	131

18.1.4. Poddanie się	132
18.2. Reakcje specyficzne dla osobowości	136
18.2.1. Reakcje histeryczne	137
18.2.2. Reakcje konwersji	139
18.2.3. Zakłopotanie, wstyd	139
18.2.4. Czerwienienie się	140
18.2.5. Blednięcie	141
18.2.6. Somatyzacja	142
18.3. Nieprawidłowe reakcje psychosomatyczne i powstawanie symptomów	143
18.3.1. Zaburzenia żołądkowe	144
18.3.2. Zaburzenia oddychania	144
18.3.3. Dychawica oskrzelowa	145
18.3.4. Zaburzenia dolnego odcinka przewodu pokarmowego (rozwołnienia)	145
18.3.5. Jadłowstręt	145
18.3.6. Nadwaga	145
18.3.7. Problemy skórne	146
18.3.8. Ból głowy	146
18.3.9. Atak serca	146
18.3.10. Zaburzenia widzenia	146
18.4. Reakcje nabyte, wyuczone i przejęte	147
18.4.1. Wypieranie	147
18.4.2. Zmiana znaczenia pojęć	148
18.4.3. Koalicje	148
18.4.4. Usprawiedliwianie	149
18.4.5. Wzywanie pomocy	149
18.4.6. Kompensacja	150
18.4.7. Regres	150
18.5. Uwagi uzupełniające	150
Rozdział 19. Opis poszczególnych sposobów zachowania	153
19.1. Zachowanie „bogate” w formy	153
19.2. Zachowanie „ubogie” w formy	153
19.3. Zachowanie wskazujące na chęć nawiązania kontaktu	154
19.4. Zachowanie wskazujące na lęk przed kontaktem	154
Rozdział 20. Rodzaje, tempo i kierunki ruchów	155
20.1. Rodzaje ruchów	155
20.2. Tempo ruchów	155
20.3. Kierunki ruchu	156
20.3.1. Ruchy do przodu	157
20.3.2. Ruchy do tyłu	157
20.3.3. Ruchy w bok	157
20.3.4. Ruchy w górę	157
20.3.5. Ruchy w dół	158

20.3.6. Ruchy na zewnątrz	158
20.3.7. Ruchy do wewnątrz	159
20.4. Ruchy mieszane	159
Rozdział 21. Obszar ekspresji głowy	160
Rozdział 22. Mimika	162
22.1. Mimika o dużej „ruchliwości”	165
22.2. Mimika o małej „ruchliwości”	166
22.3. Monotonia i rzadka zmiana form	167
22.4. Mimika sprzężona	167
Rozdział 23. Obszar ekspresji twarzy	169
23.1. Czoło	169
23.1.1. Pionowe zmarszczki czoła	169
23.1.2. Zmarszczki poprzeczne	170
23.1.3. Pofalowane zmarszczki czołowe	170
23.2. Brwi	171
23.3. Oczy	172
23.3.1. Stopnie otwarcia oczu	174
Wytrzeszczone oczy	174
Oczy szeroko otwarte	174
Oczy otwarte	175
Przymknięte oczy	175
Przymrużone oczy	176
Zamknięte oczy	177
Jednostronnie zamknięte oko	177
Oczy swobodnie zamknięte	178
23.3.2. Ruchy powiek	178
23.3.3. Łzawiące oczy	179
23.3.4. Żrenice	179
23.3.5. Zerkanie lub patrzenie	181
Spojrzenie na krótką odległość z równoległe ustawio-	
nymi oczami	185
Spojrzenie prosto w oczy	185
Spojrzenie z góry	185
Spojrzenie z dołu	186
Spojrzenie boczne lub ukośne	186
Wędrowanie wzrokiem	188
Spojrzenie skupione na obiekcie	188
Spojrzenia uwarunkowane neurologicznie	189
Wykorzystywanie „kierunku spojrzenia”	190
23.4. Nos	193
23.4.1. Rozszerzenie skrzydełek nosa	193
23.4.2. „Kręcenie” nosem	193
23.5. Usta	194
23.5.1. Stopień otwarcia ust	195

Usta otwarte	195
Usta zamknięte	196
Usta zamknięte z zaciśniętymi wargami	196
23.6. Wargi i ich wyraz	197
23.6.1. Mina badająca	199
23.6.2. Mina smakosza	199
23.6.3. Mina protestująca	200
23.7. Opuszczone kąciki ust	200
„Gorzka” reakcja	201
„Kwaśna” reakcja	201
23.8. Uniesione kąciki ust	202
„Słodka” reakcja	202
23.9. Uśmiech	203
23.9.1. Uśmiech zamierzony, wymuszony, wyrażający udrękę	205
23.9.2. Słodki uśmiech	205
23.9.3. Uśmieszek	205
23.9.4. Drwiący uśmiech	206
23.9.5. Uśmiech deprecjonujący	206
23.9.6. Uśmiech rozluźniony	206
23.9.7. Uśmiech ukośny	206
23.9.8. Uśmiech bojaźliwy	208
23.9.9. Uśmiech zrezygowany	208
23.10. Śmiech	208
23.10.1. Śmiech na „a”	210
23.10.2. Śmiech na „e”	210
23.10.3. Śmiech na „i”	211
23.10.4. Śmiech na „o”	212
23.10.5. Śmiech na „u”	212
23.11. Język	212
23.11.1. Wystawienie języka	213
23.11.2. Oblizywanie warg	214
23.11.3. Język jako zmysł dotyku	215
23.11.4. Język przy pocałunkach	216
23.12. Zęby	216
23.13. Szczeka i podbródek	217
Rozdział 24. Głowa – możliwości wyrazu	218
24.1. Ruch głowy do przodu	218
24.2. Głowa opuszczona	219
24.3. Skinienie głową	220
24.4. Głowa podniesiona	221
24.5. Odchylenie głowy	222
24.6. Przechylenie głowy w bok	224
24.7. Kołysanie głową	230
24.8. Kombinacje	230

24.9. Zwrócenie twarzy	231
24.10. Odwrócenie twarzy	231
24.11. Potrząsanie głową	232
Rozdział 25. Szyja	233
Rozdział 26. Ramiona	234
Rozdział 27. Tułów	236
27.1. Ruchy tułowia	236
27.2. Piersi	237
Rozdział 28. Ręce i dłonie	239
28.1. Dłoń prawa czy lewa	241
28.2. Ręce przed sobą, zgięte ramiona	242
28.3. Ręce z tyłu ciała	242
28.4. Ręce w kieszeniach	243
28.5. Płaszczyzny działania rąk	244
28.5.1. Płaszczyzna dolna	244
28.5.2. Płaszczyzna środkowa	244
28.5.3. Płaszczyzna górna	244
28.6. Stopień napięcia wykonywanego ruchu	245
28.7. Szybkość wykonania	245
28.8. Użycie jednej lub obydwu dłoni	245
28.9. Pozycja dłoni	245
28.9.1. Powierzchnia dłoni zwrócona do góry	245
28.9.2. Powierzchnia dłoni zwrócona pionowo	246
28.9.3. Powierzchnia dłoni zwrócona do przodu	248
28.9.4. Powierzchnia dłoni skierowana w dół	249
28.9.5. „Mieszane” pozycje dłoni	250
Rozdział 29. Palce	251
29.1. Pozycja palców	252
29.1.1. Palce zaciśnięte (pięść)	252
29.1.2. Przejście palców zaciśniętych w wyprostowane	253
29.2. Znaczenie poszczególnych palców	254
29.2.1. Kciuk	254
29.2.2. Palec wskazujący	254
29.2.3. Palec środkowy	256
29.2.4. Palec serdeczny	258
29.2.5. Palec mały	258
29.3. Użycie kilku palców jednocześnie	259
Rozdział 30. Dotknięcia dłoni — dłoni oraz dłoni — twarz	263
30.1. Dotknięcia dłoni — twarz	263
30.1.1. Dłoni — ucho	264
30.1.2. Dłoni — nos	265
30.1.3. Dłoni — usta	267
30.1.4. Palec na ustach i w ustach	267
30.1.5. Dłoni — oczy	268

30.1.6. Dłoń — czoło	270
30.2. Dotknięcie dłoni — dłoń	271
Rozdział 31. Dotykanie własnego ciała	276
31.1. Podniesienie jednej lub obydwu dłoni do szyi	276
31.2. Ręce skrzyżowane na klatce piersiowej	277
31.3. Opieranie rąk na biodrach	279
31.4. Ręce i dłonie przylegające ściśle do ciała	280
Rozdział 32. Brzuch	281
Rozdział 33. Nogi i stopy	282
33.1. Stanie na dwóch nogach z równomiernie rozłożonym cięż- rem ciała	282
33.2. Przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą	284
33.3. Kołysanie się na stopach	285
Rozdział 34. Poruszanie się do przodu	287
34.1. Chód	287
34.1.1. Chód rytmiczny	288
34.1.2. Chód z zachowaniem taktu	288
34.1.3. Chód ze sztywno wyprostowanym tułowiem	288
34.1.4. Chód szybki lub powolny	288
34.1.5. Chód dużymi krokami	289
34.1.6. Kroki krótkie lub małe	289
34.1.7. Chód chwiejny	290
34.1.8. Chód rozluźniony	290
34.1.9. Chodzenie na czubkach palców	290
34.1.10. Tułów kołyszący się podczas chodzenia	291
34.1.11. Chód „nieadekwatny”	291
Rozdział 35. Siedzenie	292
35.1. Siedzenie ze skrzyżowanymi nogami	293
35.2. Siedzenie wygodne i rozluźnione	293
35.3. Tułów wyprostowany lub lekko pochylony	294
35.4. Pozycje nóg i ramion podczas siedzenia	295
35.4.1. Nogi wyprostowane	295
35.4.2. Nogi podkurczone	295
35.4.3. Nogi i stopy związane lub przyciśnięte do siebie	295
35.4.4. Nogi rozstawione	295
35.4.5. Jedna noga założona na drugą	296
35.4.6. Dołek podkolanowy oparty na kolanie	298
35.4.7. Nogi skrzyżowane w okolicy kostek	298
35.4.8. Ręce i dłonie podczas siedzenia	299
Ręce i dłonie pod stołem	299
Ręce i dłonie na stole	299
Ręce i dłonie bez możliwości oparcia	301
35.5. Wybór miejsca do siedzenia	302
35.6. Okrągły stół	303

35.7. Miejsce na ławce	303
35.8. Pozycja siedząca o cechach intro- i ekstrawertycznych . . .	305
35.9. Siedzenie przy biurku	305
35.10. Siedzenie tyłem do okna	306
35.11. Używanie krzesła	307
Rozdział 36. Zdradliwa mowa ciała	308
36.1. Ruchy wyrażające określoną intencję	308
36.1.1. Podparcie się z zamiarem wstania	308
36.1.2. Inne ruchy prowadzące do zakończenia rozmowy i powstania z miejsca	309
36.2. Pozorowane ruchy wyrażające określoną intencję	310
Rozdział 37. Odgrywanie ról	311
Rozdział 38. Symbole statusu	315
38.1. Maskowanie	316
38.2. Środki władzy	317
Rozdział 39. Zachowanie w terenie	321
39.1. Pole działania	322
39.2. Strefy dystansu	324
39.2.1. Dystans intymny	327
Naruszenie dystansu	329
39.2.2. Dystans osobisty	330
39.2.3. Dystans społeczno-komercyjny	330
39.2.4. Dystans ogólny	330
39.3. „Ludzie-powietrze”	332
39.4. Sygnały obronne	332
Rozdział 40. Ubiór i jego oddziaływanie	335
Rozdział 41. Mowa ciała w sytuacjach społecznych	340
41.1. Spotkania	340
41.1.1. Nawiązywanie kontaktu	341
Kiwanie ręką	341
Zakończenie kontaktu z odległości	342
Przyjmowanie gości	343
Od kontaktu do relacji	343
41.1.2. Powitanie	343
41.1.3. Uścisk dłoni	345
41.2. Zakończenie kontaktu	346
41.3. Utrzymywanie kontaktu	346
41.4. Rezonans jako środek kształtowania relacji	347
41.4.1. Stopnie zażyłości	351
41.4.2. Kontakty wyrażające zażyłość	352
Podawanie ręki	353
Prowadzenie	353
Klaps	353
Branie pod rękę	354

Obejmowanie ramion	355
Obejmowanie	355
Trzymanie się za ręce	355
Obejmowanie w talii	356
Pocałunek	356
Dotykanie ręką głowy	356
Głowa przy głowie	356
Pieszczoty	356
Pozorne ataki	357
Siedzenie przy wydzielonym stole	358
41.5. Zaaranżowane znaki więzi	358
41.5.1. Sygnały sprzeczne	358
41.5.2. Mowa ciała stosowana w celu zmylenia	359
Rozdział 42. Mowa ciała w procesie rozwiązywania problemów – płaszczyzna spraw i płaszczyzna związków między- ludzkich	364
42.1. Płaszczyzna spraw	364
42.1.1. Informowanie	364
42.1.2. Analizowanie	366
42.1.3. Definiowanie	367
42.1.4. Ustalanie celów	367
42.1.5. Poszukiwanie rozwiązań	368
42.1.6. Ocena rozwiązań	368
42.1.7. Podejmowanie decyzji	368
42.1.8. Wykonanie i oddelegowanie	370
42.1.9. Kontrola	370
42.1.10. Zgłaszanie wyników obserwacji	371
42.2. Płaszczyzna związków międzyludzkich	372
Rozdział 43. Rozmowa lub pertraktacje	375
43.1. Mowa ciała w trakcie rozmowy i pertraktacji	377
43.2. Umiejętność rozwiązywania spraw spornych	379
Rozdział 44. Werbalne reakcje na niewerbalne bodźce	380
Rozdział 45. Mowa ciała w trakcie przemówienia i odczytu	382
45.1. Gesty	386
45.2. Gesty samowolne i mimowolne	387
45.3. Gesty pojedyncze	388
45.3.1. Gesty podkreślające	389
45.3.2. Gesty pokazujące i wskazujące	389
45.3.3. Gesty akcentujące	390
45.3.4. Gesty odgraniczające	391
45.3.5. Gesty demonstracyjne	391
45.3.6. Gesty ilustrujące	391
45.3.7. Gesty dotykowe	391
45.3.8. Gesty zastępujące mowę	392

45.4. Gesty symboliczne	392
45.4.1. Całowanie koniuszków palców	392
45.4.2. Składanie dłoni	392
45.4.3. Ciągnięcie powieki	392
45.4.4. Łączenie kciuka i palca wskazującego	392
45.4.5. Ciągnięcie za ucho	392
45.4.6. Znaki precyzujące	393
45.4.7. Znaki intencjonalne	393
45.4.8. Znaki siły	394
45.4.9. Chwyty	394
45.4.10. Uderzenia	395
45.4.11. Wyciągnięcie dłoni	395
45.4.12. Znaki palca wskazującego	395
45.4.13. Znaki głowy wyrażające nacisk	396
45.4.14. Gesty nieświadome	396
45.5. Zachowanie wobec słuchaczy	398
45.5.1. Słuchacze bierni	398
45.5.2. Słuchacze aktywni	399
45.5.3. Znaki sygnalizujące aktywność	401
45.6. Kryteria oceny przemówień i wykładów na podstawie mowy ciała	402
Rozdział 46. Mowa ciała w trakcie prowadzenia rozmów telefonicznych	403
Rozdział 47. Mowa ciała w stosunkach ze współpracownikami	404
47.1. Skuteczne kierowanie z uwzględnieniem mowy ciała	404
47.2. Komunikacja	404
47.3. Rozpiętość funkcji kierowniczych	405
47.4. Grupa a zespół	406
47.5. Zasady wpływające na sukces przedsiębiorstwa	408
47.6. Uznanie i pochwała albo krytyka i nagana	410
Rozdział 48. Mowa ciała w rozmowach dotyczących sprzedaży	414
48.1. Podejście do partnera	414
48.2. Pierwsze wrażenie	415
48.3. Kształtowanie procesu sprzedaży	416
48.4. Prezentacja	418
48.5. Sygnały rozstrzygające	418
48.6. Praktyczny przykład funkcjonowania mowy ciała w trakcie sprzedaży	420
Rozdział 49. Mowa ciała na targach i wystawach	421
49.1. Nawiązanie kontaktu na targach	421
49.2. Obchodzenie się ze zwiedzającymi w sposób zapewniający sukces	423
Rozdział 50. Mowa ciała w reklamie i <i>public relations</i>	425
50.1. Mowa ciała w trakcie wywiadów telewizyjnych	432

50.2. Mowa ciała na zdjęciach prasowych i zdjęciach w podaniach	434
Rozdział 51. Samoanaliza i przykłady ćwiczeń	436
51.1. Pytania do (samo)analizy	437
51.2. Uwrażliwienie na obcą mowę ciała	437
51.3. Reakcje na mowę ciała	438
51.4. Ćwiczenia w interpretacji niewerbalnych sposobów zachowania	439
51.4.1. Interpretacja zachowań niewerbalnych	440
51.4.2. Analizowanie i interpretowanie zachowania przedstawionego na zdjęciach	441
51.4.3. Empatia	445
51.4.4. Sukcesywne ćwiczenia	446
51.4.5. Nagrania wideo	447
51.4.6. Reagowanie na mowę ciała partnera	448
51.4.7. Obserwacja i kształtowanie własnej mowy ciała	449
51.4.8. Kierowanie nastrojami	450
Rozdział 52. Sentencje o mowie ciała	451
Rozdział 53. Wykaz źródeł	453
53.1. Zdjęcia	453
53.2. Piśmiennictwo	454