# 个人行为55%取决于非语言交流

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-10-07

*几年前在加州大学洛杉矶分校的一项研究表明，个人行为表现给人的印象7%取决于用辞、38%取决于音质、55%取决于非语言交流。非语言交流的重要性由此可想而知!回想一下你曾听过演讲的演讲者或教师。谁更让你记忆犹新?是那个形象更生动、引人入胜的，还...*

几年前在加州大学洛杉矶分校的一项研究表明，个人行为表现给人的印象7%取决于用辞、38%取决于音质、55%取决于非语言交流。非语言交流的重要性由此可想而知!

回想一下你曾听过演讲的演讲者或教师。谁更让你记忆犹新?是那个形象更生动、引人入胜的，还是那个只传达信息的?这并不是说你得取悦于面试官(请千万不要给他/她说笑话!)，而意味着你们的对话应该更为积极互动。如果你说你对为该公司工作的前景非常兴奋，但没有流露出任何热情，你的话则过于平平。不妨微笑一下，时不时做做手势，表现出你的精力，使面试经过令双方都很愉快。

以下是一些需要提防的非语言陷阱：

握手：这是你与面试官的初次见面。如果他/她伸出他/她的手，却握到了一只软弱无力、湿乎乎的手，那么这不是一个好的开端。你握起手来应该是坚实有力的，但不要太使劲，你的手应当是干暖的。当你刚到面试现场时，用凉水冲一冲你的手。如果你的手发凉，就用热水冲一冲。手掌新对温度调节尤其敏感。

你的姿势：站如松、坐如钟。我们不是在说\"推弹杆\"姿势，只不过让你表现出精力和热忱。没精打采的姿势看上去疲惫不堪或漫不经心。照照镜子或拍段录像审视一下自己。

眼睛交流：用眼睛看着面试官。不要瞪视，因为它显得太有进攻性。面试官说话的时候，偶尔地冷眼瞥一下他/她的手。如果你在说话的时候总是不停地环视房间，你则显得缺乏自信或对所谈话题感觉不舒服。

你的手：说话时做些手势是很自然的。但太专著于手势可能会分散人的注意力。另外，避免说话时触摸你的嘴。当你在打电话时在镜子里看一下你自己。你很可能在面试中用的是同样的手势。

不要坐立不安：没有什么比抚弄头发、按笔帽、脚拍地，或不由自主地触摸身体某部分更糟糕的了。

准备你将要说什么很重要，而实践起来更重要。非语言的交流比起语言交流来更能说明问题。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn