

来源：当代健康报 发布时间：2008-6-16 10:28:40

小字号

中字号

大字号

心理研究发现：第一印象多通过非口头语言树立

西班牙专家认为，人们在日常交际中对他人的第一印象主要来自动作、姿态、外表、目光和表情等非口头语言。

西班牙《先锋报》近日报道说，根据马德里孔普卢顿大学心理学教授玛丽亚·阿维亚的研究，与人初次交谈时，非口头语言可提供60%到70%的信息。

对无缘得见的社会名人，多数人也会产生或好或坏的第一印象，影响因素包括他们的外貌以及媒体对其公众形象的评价。此外，女人比男人感性，所以更容易先入为主；男人相对更加理性，在长远洞察力方面有优势。

第一印象无论好坏都很难抹去，因此初次见面就不讨人喜欢的人通常不具备良好的交际能力。

那么，什么样的举止会给人留下糟糕的第一印象呢？阿维亚指出，初次见面就讲述私人生活或个人问题、搬弄是非或批评他人、只谈论自己、过于活泼或好开玩笑、举止莽撞冒失、自己高谈阔论却不给对方说话机会、认为自己永远有理或目空一切，都会给人留下坏印象。

怎样留下良好的第一印象呢？阿维亚说，这需要有清楚的自我认识，能自我反省并及时改正，比如注意自己的表情是否僵硬、笑容是否令人不快；注意自身形象和个人卫生；交谈时适当保持沉默或改变说话语调；寻找自己与对方的共同话题等。此外，活跃谈话气氛的能力十分重要，因为很多人凭直觉来判断谈话对象是否值得结交。

这位专家最后强调，没有人能够给所有人都留下好印象，因此，最重要的是别浪费时间，要结识那些值得交往的人。

[更多阅读](#)

[心理学研究称：对名字的直觉看法影响第一印象](#)

发E-mail给:



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

发表评论

相关新闻

- 清华大学恢复建立心理学系
- 常识确有科学依据：男性易将女性友谊视为性暗示
- 中国心理学会：灾区心理援助要坚持20年
- 心理学专家：面对灾难 幸存者要学会原谅自己

一周新闻排行

- 2008年度国家科学技术奖励初评结果公布
- 38份中国期刊新入选《科学引文索引》
- 网大2008中国大学排行榜出炉 清华北大地位难...
- 评论：范跑跑无需道歉但须离职

心理学专家时勘：尽量减少灾区民众创伤后应激障碍

重建精神家园 灾后援助心理学在行动

以研究表明：心理作用会造成生理应激反应

科学揭秘：什么样的人更容易“无聊”

发改委公布国家工程研究中心首次评价结果

三大国际数学机构联合发布《引文统计》报告

科学家首次拍到女性排卵过程 展现人类生命起点

《瞭望》：地震学家都做了些什么