

躯体语言与人格 (一个工作坊设计)

Ulrich Sollmann

由陈慧菁翻译 Huijing Chen

为什么？

躯体的经历和表达是一个人的印象，不仅能够呈现，也可以观察到。这永远是沟通中的一部分。躯体语言就好像是被遗忘的母语，也好像是只有少数人能够有意识地说并理解的方言。但是这种母语能够在每一个呼吸之中，神秘地体验到。我们能够在每一个眼神、每一个步伐、每一个对话之中观察到！

要达到何种目标？

躯体语言的特征在于，它是“影像”因素，是人际互动中影响力的质量，是对话，也是每个个体人格的独特性。

理解这些信息，并学习对个体的这些信息进行整合，是十分重要的。

怎么做？

1. 躯体意识/躯体经历

- 感受个体自身及他人的躯体
- 识别和区分躯体信号、姿势、动作
- 熟悉躯体语言信息的复杂性
- 识别躯体语言的“规则”，以及行为模式

2. 躯体语言

- 自我知觉与他人知觉交互影响下的躯体经历
- 轮廓、身材的躯体表达，这是人格中的特征性因素
- 躯体语言作为对探索关系的邀请

3. 躯体对话

- 对躯体语言表达的模仿
- 在言语交流中，通过非言语方式呈现自己
- 非语言和语言表达的有效整合
- 日常生活情境中，比如办公室、会议等等，有意识的自我经历

4. 通过何种方式？

- 生物能量的练习
- 自我意识和自我表达的练习
- 生物能量躯体的识别
- 对不同人物结构的角色扮演和讨论
- 纸质材料、ppt、视频材料和讨论