

 橡树国际心理丛书

■ ■ ■ 男人必读的心理学读本 ■ ■ ■

男人

要懂心理学

■ ■ Men Should Know Psychology ■ ■
李锦清◎编著

无论你是领导别人或被别人领导；
无论是与同事或者好友交往；甚至谈恋爱，
哄老婆，处处离不开心理学。

趣味心理读物

优秀科普畅销书





橡树国际心理丛书

男人

要懂心理学

李锦清◎编著

男人必读的心理学读本

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

男人要懂心理学 / 李锦清编著. —北京:北京理工大学出版社, 2009. 2
ISBN 978-7-5640-2030-9

I. 男… II. 李… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 005036 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 250 千字

版 次 / 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

男人为什么要懂心理学？

在人们的生活中，心理学是一门古老而神秘的学问。很多人认为心理学与生活关联不是很大。其实，这是一种误解。心理学是日常生活中最普遍的学问，它从现实生活经验出发总结出理论，反过来又通过理论指导人们进行生活。事实上，人们在生活中几乎处处都在与心理学打交道。

男人要了解生活，更要懂得心理学。

男人了解心理学首先就是与女人相处的需要。世界上总是有对立面，有男人就有女人，有女人就有男人。就像每天要吃饭一样，谁都不可能不去和异性交往。然而，总是有些人处理不好与异性的关系，其中包括大部分的男性。事实上，与异性交往是一个最起码的人际交往艺术。然而在现实中，相比女人而言，男人与异性交往往往缺乏艺术性，这是因为男人对于女人心理缺乏了解的缘故。

不可否认，男人始终有些粗枝大叶，最为主要的是男人的心没有女人的心易感，因此，在心理了解与心灵感受方面不如女性细腻。同时，由于男人性格上有自高自大的倾向，也容易导致其忽视女性心理感受。在这种情况下，男人往往会有难以明白女人的感觉，往往等到彼此关系出现了矛盾方才感叹：“女人心，海底针。”此时怅惘，未免太迟了吧。

在生活中，大多数的矛盾产生都源自于心理沟通不畅。有些是因为不明对方心理而导致的，有些则是未能采取正确的方法满足对方的心

理需求而导致的。如果要去探究的话，你就会发现社会生活中大部分的矛盾与问题都有心理因素的参与。一旦任何一方的心理产生障碍，就必定会产生矛盾，随之这种心理沟通不畅的影响越来越大，最终就会激化矛盾，使得事情走入失败的境遇。

心理诱因下的矛盾，唯有及早地了解才能化解。男人了解心理学就要立足于心理活动的把握，以心理学的观点指导生活，为自己的人生排忧解难。

其实，不仅与异性交往要懂得心理学，生活的其他方面也同样需要懂心理学。从恋爱、婚姻到与朋友、同事共处，从职场打拼到人际关系处理都离不开与心理学打交道。懂得心理学的人能够把事情做得更加完满。

有人认为心理学是一门深奥的学问。其实不然，心理学是一门生活的学问，其中的理论来自于生活，是对生活中心理现象的普遍认识。比如心理学中关于“晕轮效应”的论述，就多能从生活中看到相应的例子。

晕轮效应其实是一种以偏概全的主观心理臆测，同时也是一种常见的心理现象。生活中有了“晕轮效应”，人们的认知和评价就会出现偏差，了解了这些，人们的行为可能会更加理性些。

其实，心理学并不深奥，因为心理学既来自于日常生活，又是指导生活的学问。

本书立足于科学理论，着眼于生活实践，通过对生活中常见心理现象的观察分析，结合现代心理学知识以及男人在生活中常遇到的问题，为男人的职场生涯、恋爱婚姻、人际交往、家庭关系等方面提供有效的心理学建议和支持。书中撷取大量心理学实例，采用浅显易懂的语言对生活中的心理现象进行深入剖析，让枯燥的心理学理论变得生动、有趣、实用。

——橡树国际心理机构

目录

CONTENTS

第一篇 职场中的心理学

第一章 求职离不开心理学

- ◎ “眉目传情”勇闯面试关 / 4
- ◎ 求职面试常见“高级”错误 / 6
- ◎ 让考官喜欢上你的好办法 / 9
- ◎ 在面试中谈“薪”论“价” / 11
- ◎ 求职面试不能说的话 / 13
- ◎ 测试:你的求职能力如何? / 15

第二章 巧妙把握职场心理

- ◎ 做同事喜欢的搭档 / 21
- ◎ 办公室里赢取人心的妙招 / 23
- ◎ 教你明白“话外之意” / 25
- ◎ 把握好职场开玩笑的艺术 / 28
- ◎ 保持距离才能最美 / 30
- ◎ 与同事化敌为友 / 33
- ◎ 测试:你与同事的关系如何? / 35

第三章 职场男士需解压

- ◎ 职场不合群者压力过大 / 37
- ◎ 解读男人的“压力源” / 39
- ◎ 职场、生活中的“心病”及应对方法 / 41
- ◎ 幽默让职场更轻松 / 43
- ◎ 享受快乐,职场另类解压法 / 45
- ◎ 测试:工作压力小测试 / 47

第二篇 人际关系心理学

第一章 心理障碍要自知

- ◎ 有趣的人际心理现象 / 52
- ◎ 透视并改善害羞心理 / 54
- ◎ 欣赏自己,远离社交恐惧 / 56
- ◎ 人们最讨厌的几个性格特点 / 58
- ◎ 测试:你的人际交往障碍 / 60

第二章 人际关系处理的心理技巧

- ◎ 教你准确揣摩他人心理 / 63
- ◎ 如何结交比你身份高的人 / 65
- ◎ 交际中善用“冷热水效应” / 67
- ◎ 心理妙招化解冲突 / 69
- ◎ 测试:你处理人际关系的能力如何? / 71

第三章 深入人心的语言艺术

- ◎ 寻找同陌生人交谈的突破口 / 75
- ◎ 学会说“谢谢” / 78
- ◎ 如何一语勾心 / 80
- ◎ 学会说“没关系” / 82
- ◎ 争当“喜鹊”，成就语言高手 / 84
- ◎ 测试：你的语言表达能力如何？ / 87

第三篇 朋友间的心理学

第一章 结交朋友，见“心”识人

- ◎ 男人应知交友之道 / 92
- ◎ 给别人喜欢自己的理由 / 93
- ◎ 让别人迅速成为你的朋友 / 95
- ◎ 石多真玉少 友多知己稀 / 96
- ◎ 7种朋友值得交往一辈子 / 98
- ◎ 测试：你对朋友的真诚度 / 99

第二章 与朋友相处需把握分寸

- ◎ 距离是朋友的氧气 / 102
- ◎ 与朋友交往红绿灯 / 104
- ◎ 朋友情绪低落如何安慰 / 106
- ◎ 4招应对愤怒 / 108

- ◎ 测试:你和朋友相处得愉快吗? / 109

第四篇 恋爱中的心理学

第一章 透视女人的择偶心理

- ◎ 女人择偶心理面面观 / 116
- ◎ 男人不解风情再好也白搭 / 119
- ◎ 男人最吸引女人眼球的本钱 / 121
- ◎ 夸夸其谈的男人易加强女人戒备心 / 123
- ◎ 测试:你的择偶标准是什么? / 125

第二章 恋爱中的心理密码

- ◎ 女人的口是心非,你听懂多少? / 128
- ◎ 男人看女人易产生错觉 / 129
- ◎ 爱情应该有的 9 种感觉 / 131
- ◎ 恋爱成功的 10 大关键 / 133
- ◎ 测试:你的恋爱心理正常吗? / 136

第三章 追求女人的心理技巧

- ◎ 小招数揭发女人的“假正经” / 142
- ◎ 恋爱中的男人把脉女人心理 / 144
- ◎ 女人喜欢男人单刀直入的表白 / 145
- ◎ 对于内向型女人应该体贴委婉 / 146
- ◎ 男人打动女人的 5 大法门 / 148

- ◎ 测试:你的恋爱风格是什么? / 150

第四章 与女友相处的心理要诀

- ◎ 爱情保鲜的 9 种方法 / 153
- ◎ 7 招让你的恋爱急速升温 / 155
- ◎ 让爱情更稳固的 9 个好习惯 / 156
- ◎ 纠正恋爱中常见的坏习惯 / 158
- ◎ 失恋后为什么会更爱对方 / 160
- ◎ 谈恋爱前两周最重要 / 162
- ◎ 测试:你的爱情稳定性有多高? / 163

第五篇 婚姻中的心理学

第一章 婚后必知的心理调适

- ◎ 幸福男人不会“翻旧账” / 168
- ◎ 成熟男人谈结婚:不娶初恋女人 / 170
- ◎ 新婚女人最常见的 3 大心理误区 / 172
- ◎ 相爱容易相处难 / 174
- ◎ 解读女人结婚狂心理 / 176
- ◎ 8 类最易感情破裂的婚姻 / 178
- ◎ 在婚姻中最重要的 5 句话 / 181
- ◎ 测试:你的心态适合婚姻吗? / 183

第二章 围城内的心理解读

- ◎ 男人必读的女人的心事 / 186
- ◎ 男人应付不了女人的“臆想症” / 189
- ◎ 男人不爱说话,女人觉得更可靠 / 191
- ◎ 是女人就有的 8 个缺点 / 193
- ◎ 请读懂吃醋的女人 / 196
- ◎ 测试:你的婚姻幸福值是多少? / 198

第三章 “红灯”下的心理危机

- ◎ 最容易被“戴绿帽”的男人 / 202
- ◎ 3 大心理因素让婚姻亮红灯 / 204
- ◎ 最伤夫妻感情的几个坏习惯 / 206
- ◎ 外遇病毒:4 种导致女人外遇的心理 / 208
- ◎ 女人花心是因为缺少父爱 / 211
- ◎ 女人的 10 大“反常”行动 / 212
- ◎ 测试:你目前的幸福指数为多少? / 215

第四章 从心入手,稳固婚姻堡垒

- ◎ 好男人,要懂人更要懂心 / 218
- ◎ 了解女人的不安全感 / 219
- ◎ 男人必须知道的 5 大为夫之道 / 221
- ◎ 9 大绝招让老婆永不变心 / 223
- ◎ 测试:你为爱情奉献的尺度有多大? / 225

第六篇

家庭中的心理学

第一章 家庭中的心理现象

- ◎ 主动亲近儿女,消除儿女“惧父”心理 / 230
- ◎ 透视家庭“冷暴力”心理 / 232
- ◎ 关爱父母,不让他们做“空巢”老人 / 234
- ◎ 黄昏恋的心理解析及应对 / 235
- ◎ 测试:你对父母的孝顺程度 / 237

第二章 用“心”化解家庭矛盾

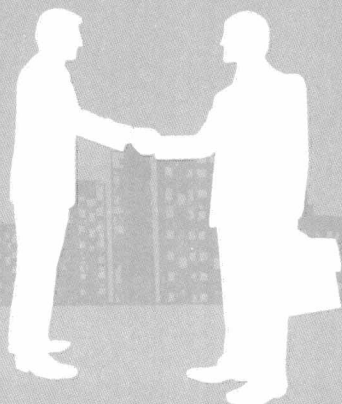
- ◎ 常回家看看 / 241
- ◎ 大男人如何处理家庭关系 / 242
- ◎ 及时赞扬孩子的成就 / 244
- ◎ 怎样对待坏脾气的孩子 / 245
- ◎ 测试:你现在的家庭和工作的关系状态如何? / 247

第三章 突破家庭矛盾的心理防线

- ◎ 冷战烽火:婆媳之间的心理矛盾 / 250
- ◎ 婆媳难亲 4 大心理根源 / 251
- ◎ 解析中国式婆媳的心理暗战 / 253
- ◎ 分开住,利于减少摩擦 / 254
- ◎ 测试:你家的婆媳关系如何? / 256

第一篇

职场中的 心理学



第一章

求职离不开心理学

在现代社会的求职过程中，人们不仅要有工作，还要有合适的工作。求职就是为了寻找合适的工作，以便更好地生活。每个男人都不能放下养家糊口的责任，因此，男人一定要重视求职。

事实上，工作的种类有很多，但是真正能够让自己开心的工作却并不多。一旦遇上了好工作，人们就会竭尽全力，因为没有人愿意放弃好机会。但是，现实常常事与愿违。面试不成功，很多人只能够看着好机会眼睁睁地从眼前溜走，因而越来越多的人开始重视面试。其实，面试作为进入职场的大门，更多时候是一场心理攻坚战。



“眉目传情” 勇闯面试关



面试是心理战，但需要通过人的动作、语言、神态等外在因素反映出来。在面试过程中要有充分的心理准备，只有心态平稳，人的动作、语言、神态才能够处于最佳的状态。如果心理关过不去，就会立刻表现出来，最为明显的就是眼睛。有道是“眼睛是心灵的窗口”，眼睛不仅是观察他人的工具，同时也能够传达出一个人的内心状态。因此，求职者应该锻炼好自己的眼神，不仅要让眼睛富有神采，更要让眼睛具有洞察力。

在面试的过程中，面试官常常会通过观察应试者的眼神来判断其内心。当面试官用眼睛注视应试者时，有些应试者的眼光望向别处，逃避面试官的注视，并表现得有些拘谨，则表示应试者有自卑心理。而有些应试者在与面试官打招呼或回答问题时都能热情地注视对方，则显示其具有坚定的性格及自信心。一般来说，一个人诚实与否，也是可以从眼睛判断的。如果应试者心中有事不愿表露时，眼睛常会游移不定。有些说谎者则会通过一些动作来转移别人的眼神以掩饰自己。对此，面试官们往往洞若观火。而诚实的眼神哪怕是避开别人，给人的也是认真思考的感觉而无打坏主意之感。

应试者用勇敢的眼神注视面试官很重要，但也不能过了头，如果紧盯着不放，则会让面试官感到不自在。然而，如果应试者过分专注于自己的眼神，往往会由于分神而听不清楚面试官说了些什么。因此，在面试过程中，偶尔点点头或摇摇头回应面试官的话效果会更好。同时，还应该从面试官的表情变化中了解面试官的内

心，这样才能更好地把握面试。如果你不看面试官的眼睛，又怎么知道他是否对你满意呢？

在面试中，察言观色是非常重要的。正所谓“知己知彼，百战不殆”。通过自己的观察，识别面试官的身体语言变化，了解其心理，往往能够对面试更有把握。如果面试官坐立不安，眼神到处游移，手指头轻敲着桌面，应试者说什么他都没有听进去。这时，应试者就应该尝试改变话题或主动提问，让面试官重新回到谈话中。当面试官内心不太愉快时，通常会双手交叉于胸前，身体向后靠，其坐姿改变明显。而面试官如果对应试者的话感兴趣，其上身一般都会向前倾，并用饱满的眼神注视着应试者。善于察言观色能够为应试者提供更多信心。

如果面试官对你很满意，他的眼神一定会有所反映。当面试官得到了满意的回答时，他会加强对回答者的注视，同时他的眼睛里也会多一些光彩。倘若应试者的话里有颇多精彩之处，往往能够看到面试官的眼光会时不时地闪亮。如果应试者的回答能够使面试官表现出这样的眼神，那么就可以说是成功了。

最令人担忧的是，有些面试官脸上似乎总是洋溢着笑容，然而眼神中却没有一丝笑意。笑容就好像被印上去的一样，他们的脸上除了单调的假笑之外没有其他表情。如果应试者始终没让面试官的眼神出现笑意，那就说明面试官并不满意。

当面试官内心对应试者的回答表示厌烦时，他就会把视线放到很远的地方，比如抬头看天花板、注视窗外等。这个时候，应试者应该立即意识到自己的问题，考虑自己是否说走了题或说得过于冗长，并且设法赶快改正错误，消除面试官对自己的不好印象。有时候，应试者提问不当或面试官理解不了应试者的话会使面试官产生抗拒心理，造成对应试者印象不良。

如果能够认真观察并理解面试官的情绪反应，往往能够提前预知自己的面试结果，给自己早日吃下定心丸。

通过眼睛来吸引面试官的目光并认真观察对方的动静都是面试心理