

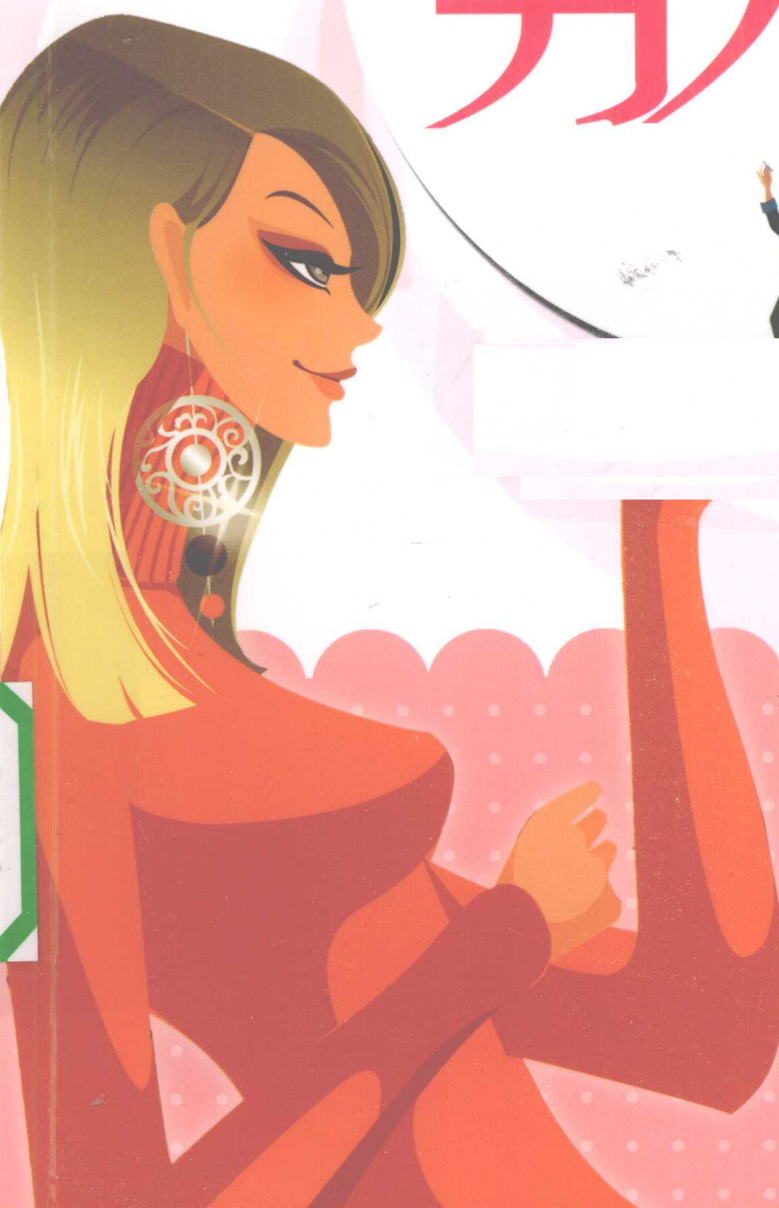
解读男人的心理，走进男人的世界

- ♥ 男人征服世界，靠的是智慧和手段
- ♥ 女人征服男人，靠的是情感和心理

一分钟掌控 男人心



任利红◎编著



北京工业大学出版社

一分钟掌控 男人心

任利红◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟掌控男人心 / 任利红编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2461 - 5

I. ①—… II. ①任… III. ①男性—心理学—通俗读物 IV. ①B844. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130868 号

一分钟掌控男人心

编 著: 任利红

责任编辑: 石莎莎

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 227 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2461 - 5

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前言

FOREWORD

俗话说，男人征服世界，女人征服男人。

在这个世界上，男人要征服世界，可以通过智慧、谋略来实现，而女人要想征服男人，就得依靠情感。聪明的女人懂得，只有随时掌握男人的心理，懂得男人的所思所想，才能真正走进男人的心里。那么，对于女人来说，要如何观察与分析，才能掌控男人的心呢？

比如，男人的视线为什么常常停留在别人的风景中？

为什么自己付出得越多，男人逃离得越快？

为什么自己一说好话，男人就乐陶陶？

为什么自己说得越多，男人就越沉默，甚至自己一开口，他就厌烦？

为什么自己只是当众批评了他几句，他就动力大失，甚至开始敷衍了事？

其实，女人有女人的“小九九”，男人有男人的“小算盘”。

——他们务实，所以他们的爱情“简单”而“直接”，他们一辈子可以爱无数个女性，但能让他们在夜深人静时温暖地想起的也许只是那一个。

——他们爱面子。这个世界上也许会有不喜欢首饰的女人，却几

乎没有不要面子的男人。他们重视力量、能力、效率和成就，他们觉得任何时候，男人都应该是强悍的。所以他们即便身心疲惫时也要挺立于人前，脆弱时也要表现得很坚强；所以他们成功时不敢表现出自己的欣喜，失败时不敢表现出自己的失望，伤心时只能坚持“好男儿有泪不轻弹”……

——他们不认输。在男人的心里，输从来都是见不得阳光的，他们不允许自己输，更不希望别人认为他们输了。正如歌中所唱：“几番晴，几番雾，几番烟雨……男儿不服输，跌倒又站起……哪怕前途艰难险阻……再多的坎坷也不会放弃。”

——他们渴望得到他人真诚的赞美和认可。女人的赞美，能激起男人的自豪感，满足男人的英雄欲。

——他们一辈子都在听女人“唠叨”，从母亲到妻子从来都没有停止过。他们为一个女人从可爱的百灵鸟变成讨厌的麻雀而无奈，为自己陷入一场“灾难”中而沮丧。

所以，有人说男人是一种复杂的动物，让人永远琢磨不透；有人说男人是飞翔的风筝，而线始终牵在女人的手中。事实上，男人不过是一个也需要关心、爱、理解、尊重、宽容的普通人。他们也有恐惧、有秘密、有期待、有不愿为人知的禁忌。

男人的成功可以与女人无关，但女人的幸福却大多与男人有关。要想获得完美的爱情、友谊和婚姻，要想与男人在事业上同舟共济，男人的心理不可不知。为此，我们编写了《一分钟掌控男人心》。本书从婚恋、职场、交际等各个角度去解读男人的心态、禁忌、家庭观、事业观和爱情观。

如果说，幸福是一株幼苗，那么，只有善加维护和灌溉才能使它根深叶茂茁壮成长。衷心希望天底下的女人，都能在这本书中学习洞察男人的心理的技巧，找到通往幸福的阳光大道，在警醒和思考中收获更加美好的人生！



目录

CONTENTS

第一章 读懂男人，先要读懂男人心——幸福要从心开始

男人是复杂的动物。他们既有宽容的时候，也有自私的时候；既有不拘小节的一面，也有不可碰触的雷区。作为女人，要想读懂男人的心，不仅要懂得察言观色，更要善于了解男人的心理特点，掌握男人的心理动向，才能真正地走进男人的内心世界。

为什么他和她如此不同 / 2

大男人也会有小脾气 / 5

好男儿情到深处亦落泪 / 9

学会给予失意的男人鼓励 / 12

有时男人发呆是在放松 / 14

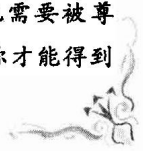
第二章 女人的心要猜，男人的心要察——不同男人有不同的心

俗话说，“花有百样，人有千面”，每个男人都有不同的脾气性格。女人的心思多变，要了解女人的想法，很多时候要猜。而男人的心思往往会体现在一些外在的习惯、爱好、言行举止上。女人要了解男人的心思，就要善于观察男人的一举一动。

幸福女人会读“书” / 18

- 摸清不同男人的性格 / 20
- 花心男人亦孤独 / 24
- 要了解男人的性格缺陷 / 27
- 肢体语言是男人的一面心镜 / 30
- 香烟泄露男人的秘密 / 33
- 男人如酒，选酒知男人 / 36
- 读懂外向的男人 / 40
- 内向的男人更需要关爱 / 41
- 看准值得你付出的男人 / 43

第三章 不说忌讳的话，不做忌讳的事——男人的心中也有碰不得的角落

 很多女人常常随心所欲地从男人那里获取帮助与财富，却忘了男人也有同样的需求。事实上，男人的心中也有碰不得的角落，他们害怕没面子，讨厌被人操纵，因为，男人也需要被尊重，只有在他们面前不说忌讳的话、不做忌讳的事，你才能得到他的“芳心”。

- 心理一：男人的面子比天大 / 48
- 心理二：男人反感女人操纵他们 / 52
- 心理三：男人最怕女人知道底牌 / 54
- 心理四：男人也有不可触碰的禁忌 / 55
- 心理五：男人不愿意被女人拉去逛街 / 59
- 心理六：男人觉得他必须事事都正确 / 61
- 心理七：不要随便揭男人的伤疤 / 63
- 心理八：尊重比爱更重要 / 65

第四章 在恋爱中俘获男人心——男人征服世界，女人征服男人

当男人爱上女人时，女人也许才刚刚喜欢上男人。可当女人逐渐地从喜欢升华到爱情时，男人却因为厌倦而抽身离开了。男人的爱情就像龙卷风，来得很激烈却也走得很迅猛；女人的爱情却像涓涓流水，细水长流，只会不断地汇聚成江、成海。要想成为男人心目中美丽的女神，男人的恋爱心理不可不知。

- 男人怎样看待爱情 / 70
- 掌握年轻男人的恋爱心理 / 73
- 不要尽信男人的爱情誓言 / 77
- 男人其实比女人更爱吃醋 / 79
- 好男人是被女人伤害后变坏的 / 82
- 男人对爱人都有哪些期待 / 85
- 莫让你的主动吓跑了他 / 87
- 男人更喜欢怎样的女人 / 92
- 男人常在女人的“撒娇”中折腰 / 94
- 男人大都欣赏自信的女人 / 98
- 女人付出越多，男人越怕 / 101
- 完美不美，苛求是毒 / 105
- 男人愿意听到的爱情谎言 / 107
- 男人也需要红颜知己 / 110

第五章 在职场中掌握男人心——男人心里没有“输”字

男人心里没有“输”字，在上司面前，他们希望自己是能力超群、手腕灵活的得力助手；在同事面前，他们希望自己是环绕着成功光环的那个成功者；在女性面前，他们希望自己是顶天立地的汉子。无须去追究这种心态的合理性，但我们必须在与男人共事的过程中透彻了解他们的这种心态，并给予他们充分的尊重、理解和信任。

- 职场男人不认输 / 114
- 当女下属遭遇男上司时 / 116
- 与男同事和谐相处要把握好分寸 / 120
- 遭遇男下属，女上司要注意相处技巧 / 125
- 工作狂常为证明自己 / 127
- 给男人面子，男人才会给你面子 / 130
- 用尊重、宽容笼络职场男人 / 132
- 不要强迫男人接受你的观点 / 135
- 上司的权威，别轻易去挑战 / 138
- 对职场男人说“不”要讲技巧 / 141

第六章 在交际中驾驭男人心——对男人不要吝啬赞美

俗话说，“男人要捧，女人要哄”。要造就和驾驭一个男人，最简单的方式就是给他以热烈而又恰到好处的赞美。要知道，每一个男人都希望能得到女人的赞美。因为男人认为，有女人赞美是自己具有个人魅力的象征。与男人相处，无论何时你都要记住，要赞美而不要否定。

- 女人需要关心，男人需要赞美 / 144
- 学会用动听的声音赞美男人 / 146
- 倾听是对男人最安全的赞美 / 148
- 会赞美才能更好地驾驭男人 / 150
- 赞美和激励比批评更有用 / 155
- 男女有别，赞美要间接 / 160
- 赞美男人越具体越好 / 163
- 别让赞美变成拍马屁 / 166
- 随便否定男人，男人就冷漠 / 169
- 热情的女人更易获得男人的认可 / 174
- 微笑的女人更吸引男人 / 176

第七章 在说话时抓住男人心——别对男人婆婆妈妈

女人的一生几乎都在听男人吹牛，而男人的一生也几乎都在听女人在他的身边唠唠叨叨。生活中的鸡毛蒜皮都可以成为女人唠叨的话题。很多女人意识不到，男人最讨厌的大概就是女人的唠叨。可以说，女人的喋喋不休、唠唠叨叨就是男人心底的噩梦，是美好爱情的杀手。如果你爱他、在乎他，那么从现在开始，请不要再用唠叨伤害你们之间的爱情理解和默契。

- 男人一辈子都在听女人唠叨 / 180
- 言语太啰唆，折磨人耳朵 / 183
- 对男人的小错误不妨装装糊涂 / 186
- 爱语代替唠叨，生活更和谐 / 188
- 言多必失，多说不如巧说 / 190
- 幽默是家庭生活的润滑剂 / 194
- 别让八卦吓跑男人 / 199
- 不要随意抱怨男人 / 204

第八章 在家庭中读懂男人心——幸福如沙，男人像风筝

为什么他迟迟不牵你的手走向红地毯？为什么他宁愿去享受别人的温暖？为什么他总是不满足？其实，幸福就是手里的沙子，你抓得越紧，它就流失得越快；男人就像天空中的风筝，给他足够的空间，你就可以成为那个始终抓着风筝线的人。

- 男人认为恋爱的尽头不是结婚 / 208
- 男人最怕女“强”人 / 211
- 男人为什么私设小金库 / 214
- 男人为什么出轨 / 217
- 婆媳关系中的男人 / 219
- 别把烦恼带回家 / 221



- 不要试图去改变对方 / 223
- 给婚姻放个“小假” / 227
- 帮助丈夫做一个成功的父亲 / 231
- 男人更喜欢“傻”女人 / 233
- “性”福要大胆说出来 / 235
- 男人的感受同样很重要 / 237

第●章

读懂男人，先要读懂男人心 ——幸福要从心开始



男人是复杂的动物。他们既有宽容的时候，也有自私的时候；既有不拘小节的一面，也有不可碰触的雷区。作为女人，要想读懂男人的心，不仅要懂得察言观色，更要善于了解男人的心理特点，掌握男人的心理动向，才能真正地走进男人的内心世界。

★为什么他和她如此不同

为什么男人常常沉默寡言、热衷球赛、讨厌逛街，记得每一个球员的名字、成绩，却永远记不得你的生日、你们的结婚纪念日？

为什么有些男人看电视喜欢不停地切换频道，而不愿意等着只有几秒钟的广告过去？

为什么有些男人总是不听别人的意见（当然包括你的意见）？

为什么女人常常话多得不得了、喜欢逛街、表情丰富、没事就喜欢串门子？

为什么有些女人讲话总是没有重点？

为什么有些女人总是迷路？

造成这些区别的根本原因在于：男女有着不同的思维方式。下面几个例子就极好地说明了这个问题。

镜头一：他说“不如到我家里吧”，她犹豫了一会儿，说“好吧”。

在这个情景中，她的想法可能是：我答应去他家只是出于对他的信任，再说彼此都认识，如果拒绝他肯定会影响人际关系的。而他的想法可能是：女人一般不会答应去异性家里的，她之所以接受邀请，是因为她渴望发生点什么，只等我主动进攻了。

镜头二：她赴约时穿着很性感，还精心打扮过。

在这个情景中，她的想法可能是：我很注重仪表，这也是对他人的尊重，希望给人一个良好的印象。而他的想法可能是：看来她对我有好感，甚至喜欢上了我，要不然就不会这么注意穿着打扮了。

镜头三：听完笑话，她笑得难以自禁，还拍了一下他的肩膀。

在这个情景中，她的想法可能是：又不是“男女授受不亲”的时

代，就是挤公交车还会有身体接触呢。而他的想法可能是：她在用肢体语言“暗示”我，没准还有鼓励的味道。

镜头四：午夜，他给她打电话，说现在有事要见她，问她方便来一下吗。她问什么事，他说见了面再说吧。她便去了。

在这个情景中，她的想法可能是：他肯定有急事找我，这时也许是他最需要我帮助的时候，我怎么好意思拒绝呢？而他的想法可能是：半夜出来见异性的女人，十有八九是孤独寂寞、渴望得到男人慰藉的女人。

这就是男女思维方面的差异，如果不相互尊重，极易造成不可挽回的误会，所以在男女相处的时候要注意。

女人常常抱怨男人不听自己说话。每次当她和他说话的时候，当她跟他说她的问题时，他认真思考后会给出一些很好的建议，但她听后却更激动，甚至怨他不理解她。但男人不这样认为，他认为既然对方向自己诉说，就是想得到帮助，但自己已经提供了帮助，却反而使她更激动地调转矛头指责自己，而且全神贯注地思考她的问题时总会被她当做心不在焉，这让他感到委屈。事实上，他忘了，她想要的只是他的关注和理解，而不是他提供的答案。

男人常常抱怨女人总是想改变他，不管他如何抗拒，她仍是一有机会就告诉他该做什么、不该做什么，于是这时他选择不声不响地走开，这让女人感觉到备受冷落。其实，他想得到的不过是她的服从和接受。

之所以会出现这种现象，是因为男人重视力量、能力、效率和成就。他们的自我价值是通过所获得的成就来实现的，他们认为能否实现预定的目标或独立完成要做的事情是他们能力的表现。所以对于男人而言最大的不信任和冒犯就是他没有向女人提出请求，而她却擅自对他指手画脚。相对来说，女人重视感情、交流、美和分享。她们重视情感的交流，而她们的自我价值正是通过感觉的好坏来定义的。所以她常常出于对一个男人的关心，而向他提供一些帮助和忠告，却不知这样恰恰触动了男人的那个敏感点，以至于好心办坏事。

除此之外，男人和女人对待压力的方式也会有所不同。

当男人遇到压力时，他通常会变得心事重重、沉默寡言、冷漠、自私。如果他很快就找到了解决问题的办法，便会像以往那样说话做事。但如果他没有找到办法，他就会做些像看报纸、看电视一类的事情，以便使自己忘掉那些不开心的事情。这时的男人往往有意无意地避开女人，即便是与女人正常交往，他也会显得心不在焉。如果他告诉她，她通常会理解他，但他不说，而是希望独自处理问题，以至于让她觉得他不关心她、不理睬她。

当女人遇到压力时，她会一下子情绪激动起来。这时她会在信任的人面前将烦恼杂乱无章、轻重不分地说出来，并把大大小小的问题一下子全摆出来。她往往并不关心能否从男人那里得到多好的建议，只要自己的情绪得到了宣泄，自己得到了男人的理解和支持，她就会觉得好多了。在此过程中，如果她说话的语气听上去平和一点儿，他会认为她在寻求解决问题的方法；如果她非常生气，他会认为她在指责他，这时，他就会自我防卫，并企图阻止她的指责，然而这只能使她更加愤怒。

总之，期望处在压力之下的男人有爱心和期望正在发泄情绪的女人能心平气和都是不现实的。只有双方相互理解、相互宽容，才能彼此和谐相处。

男人女人的思维方式的不同导致的一个最直接的结果就是情感表达方式的不同。

相爱的男女，对爱的表达方式是不一样的：男人想把幸福给女人，女人想把温柔给男人。

男人为了给所爱的女人幸福，就必须拼命地赚钱，除了让女人吃好、穿好，还要为女人买房子、买车；

女人为了给所爱的男人温柔，就必须热心地管家，关心他的冷暖、身体，还要为他生孩子。

同样为了爱，由于表达方式不同，就会引来误会和矛盾：女人嫌男人心里只有工作没有家，男人嫌女人婆婆妈妈、唠唠叨叨以至于家庭冲突不断。其实，男女双方只要站在对方的立场上想一想，多给对方一些尊重和爱，自然就能够抓住自己想要的幸福。

总的来说，在处理和思考问题的时候，男人一般比女人要理性，这使他们更乐于寻求解决问题之道。而对女人来说，理解与关注更重要，因而她们更乐于获得情感的平衡。这就要求在相处时，双方学会设身处地地为对方着想。

★大男人也会有小脾气

女人总会闹闹脾气，她们的小脾气有时候让人觉得她们可爱，有时候又让人觉得可气。其实男人也会犯牛脾气。在平时，他可以是个体贴、温柔的好男人，可以对待子女有足够的耐心，可以对另一半的刁蛮任性百般忍耐，总之，他可以做任何事情，但他偶尔也会犯倔，而且一旦犯起倔来就会让女人郁闷到想撞墙。

为了担负起自己的责任，男人们常常会压抑自己、克制自己、一天天地奔波在路上，太累的时候，再坚强、克制的男人也会变得失控，并耍起小脾气来，他会甩掉责任不顾一切地放松一回，来表达自己对于压力的一种无言的抗议。

美国一名公交车司机已经勤勤恳恳地工作了大半生，他热爱工作，细心坚忍，几十年如一日地在自己的线路上开着车风里来雨里去而毫无怨言。但有一天，他没有按照原定的线路走，而是扔掉了所有乘客，把车子开到了一条小河边静静地待了一整天。这令所有熟悉他的人感到震惊，但他很坦然。后来对着蜂拥而来的媒体记者，他得意扬扬地说，他讨厌公司里的规章制度和生活里的一成不变，只有这一天他才终于为自己活了一回，为此，他愿意接受任何惩罚。

说到这里，女人们应该明白，有时候，男人们之所以会做出一些

惊人的罢工似的举动，不过是因为他们内心里渴望着无拘无束的自由，即便是他们上有老、下有小，但这时，他们需要放松。而且他们的责任和身上的担子越重，他们的反抗之心便会越强烈。

有一次在一群朋友的聚会上，小林喝多了。小林是IT行业的精英，平时的工作压力很大，这次难得放松一次，所以即使知道喝多了不但爱误事，而且伤身体，他也不愿意放下酒杯，非要和朋友们比试酒量。女友们暗示他的女朋友管管他，小林的女朋友自觉不能在女友们面前失了面子，于是夺过小林的酒杯，告诉他别再喝了。她的举动让小林的哥们儿起哄说他怕老婆。男子汉大丈夫最要紧的就是面子，岂能在哥们儿面前失了面子？于是，小林借着酒劲儿一手推开她，让她少管闲事，然后接着举起了酒杯。

结果可想而知，两个人因此较上了劲儿，一个要拿下对方的酒杯，证明自己“驭夫有招”，一个偏要喝，以至于最后两人激烈地吵了起来。

这样的情况并不少见，尽管事后男人们可能要想尽办法向对方道歉，但那一刻，他一定要这样做下去。可见，在耍脾气这事上，男女并无太大不同。唯一不同的是，女人发脾气的时候，经男人一哄，凡事也就烟消云散，可男人要是发起脾气来，那可是势不可挡，九头牛也拉不回来的。此时，女人是迁就他呢，还是与他对抗到底呢？

吵架后，绝不开口说第一句话的男人

一般而言，男女吵完架之后，开口求和的往往是男人，但有时男人也会如同吃了秤砣一样，铁了心地不开口说第一句话，甚至在心里嘀咕：“我看你怎么办？”

人们在开心的时候，时间总是很快就打发掉了，但偏偏冷战的时间总是过得特别慢，即便只有几个小时的“冷空气”，对女人来说也是莫大的煎熬。这时候，只要女人不是个善于冷战的耐力高手，在这个环节上，她们肯定要丢面子。

事后，很多女人常恨恨地回忆吵架的经过，委屈、愤怒得不行，