

聪明女人 要懂得的 心理操纵术

人心难测？其实只是你不懂得操纵人心的方法
忧郁烦恼？因为你还没有掌握调整心理的技巧

梅子 著

本书教你

听懂玄外之音
破译行为密码
读懂人性真相
运用操纵之术
铸造精彩人生

黑龙江科学技术出版社

聪明女人 要懂得的 心理操纵术

梅子 著



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人要懂得的心理操纵术/梅子著. —哈尔滨:

黑龙江科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6098 - 6

I. ①聪… II. ①梅… III. ①女性 - 成功心理学 - 通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 044700 号

责任编辑 回 博

封面设计 白立冰

聪明女人要懂得的心理操纵术

CONGMING NÜREN YAO DONGDE DE XINLI CAOZONGSHU

梅子 著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150090 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号)

电话 (0451) 53642106 传真 53642143 (发行部)

印 刷 三河市骏杰印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 14.5

字 数 150 000

版 次 2010 年 4 月第 1 版 · 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6098 - 6/B · 90

定 价 29.80 元

前 言

女性,特别是中国女性,因受到千百年来传统观念的影响被定位为附属的角色,这决定了她们在这个社会的生存不易,而她们要想做一名无论在生活、事业、爱情、家庭等方面都比较成功的女人,更是一件不容易的事情。著名女影星刘晓庆的一句话就为女性的生存状态作了最好的注解:“做人难,做女人更难,做一名成功的女人则是难上加难。”

遭受职场性别歧视,被人欺骗感情,不能承受压力,婚姻矛盾重重,人际关系一团糟糕……这种让人痛苦的难以忍受的日子你应该早就过够了吧?你也想成为众人心目中的主角,也想识破周围人的真面目,也想过上快乐幸福的生活,但是却苦于找不到应对的方法。

怎么办?

不用发愁,事实上,只要你想,你就完全可以操纵自己乃至周围人的心理,进而以此改变自己的人生,过上自己想要的生活。秘诀在哪里呢?就在于要掌握心理操纵之术。

心理操纵术是洞察人的心理和本性,运用相应的心理学技巧来处理自身的心理问题以及与他人之间人际关系的一门学问。

一提起心理学,很多人或许会认为很深奥,很玄妙。事实上,通过阅读本书,你就会看到,我们所说的心理操纵术其实并不是很复杂的东西,只是缺乏通俗化的诠释而已。

本书为女性朋友提供了许多有关心理操纵的技巧,并通过通俗的叙述和典型的事例予以阐释,可以有效地帮助你解决自身的心理问

题,并在一定程度上掌握、操控他人的心理,轻松应对日常生活中的人和事。

将本书中所讲到的心理操控之术用于自己的生活中,你就会发现,原来生活其实可以更简单,更美好。

第一章 修炼气质,让男人为你着迷的心理操纵术

羞涩的诱惑力让男人无法抗拒	2
“撒娇”是女人拴住男人心的独门武器	3
拥有迷人的体态对女人至关重要	5
无论何时,都要保持女人特有的温柔	8
善解男人意,走进男人的内心世界	11
不要对男人说“你不懂”	14
脆弱是女人最锋利的一件武器	15
欲擒故纵,对有好感的男人要保持一点神秘感	17
多花心思,学会利用男人的心理弱点	18

第二章 相由心生,一眼看透人心的心理操纵术

从眼睛窥探人心的心理操纵术	22
从表情窥探人心的心理操纵术	25
从穿着打扮窥探人心的心理操纵术	28
从生活习惯窥探人心的心理操纵术	31
从个人爱好窥探人心的心理操纵术	34
从话题的选择上窥探人心的心理操纵术	38

第三章 敞开心扉,让自己学会不抱怨的心理操纵术

坚定信心,勇敢面对一切困难	42
沉重的心理包袱会拖累你的脚步	44
宽容自我是女人对自己最大的解放	46
正视痛苦,勇敢地面对	48
身处逆境,依然要保持乐观的心态	50
女人在情绪低落时如何进行自我调节	53
女人应温和处世,坦然面对得失	55
注意,不要让抱怨成为一种恶性循环	58
女人如何面对不公平的现象	60

第四章 自立自强,困境自救的心理操纵术

女人心中怕做强人,注定就是弱者	64
自卑是一条吞噬心灵的毒蛇	66
恐惧是你内心的魔鬼	70
女人要学会为自己鼓劲	72
有效的心理暗示——梦想做个王妃	75
有些事情,逞能不如示弱	77
无论在何种环境下,始终都要保持真诚的本色	82
女人如何战胜可怕的孤独	85
不要因为他人的看法而停住前进的步伐	89

第五章 “宫心”为上,避免职场伤害的心理操纵术

如何用心理战术应对上司的邪念	94
莫入职场是非,小心被人利用	96
敢于发出自己的声音,别做职场“沉默的羔羊”	99
遇到同事争功时的心理战术	102

面对伤害,不妨像刺猬一样保护自己	104
巧用职场“善意的谎言”	106
职场中的公关心理学	108
细节决定成败,勿忽视职场中的小事	110
与同事发生争执后怎么办	112
对付职场小人的心理操纵术	115

第六章 长袖善舞,和谐人际关系的心理操纵术

为自己打造良好的第一印象	118
微笑示人的女人最具亲和力	121
聆听是一门让人心悅的艺术	124
利用吸引力原则,改善你的人际关系	126
冷庙烧热香,对待失意之人要帮助而不是侮辱	130
幽默是人际交往的催化剂	131
逢场不能全作戏,交际场合不要总是敷衍别人	134
沉默是一种强大的心理操纵术	136
得体的自我介绍也属于一种心理操纵术	139
即使是好朋友,也要保持一定的距离	141
化敌为友,拥抱你的竞争对手	143
真诚和细心是女人打造良好人际关系的法宝	147
适时的赞美和由衷的感谢	149
给别人台阶下的心里操纵术	153
巧妙运用自己的眼泪	156

第七章 非常完美,幸福爱恋的心理操纵术

未婚女性不要轻易“献身”	160
不要试图改造你的爱人	162

当你的男人穷困潦倒时	164
用“苦肉计”抓住男人的心	167
成熟女性懂得以“信任”栓住男人	169
莫心急,爱情需要用心培养	172
给各自一点空间,即使再相爱也要有所保留	175
永远都不要无休止地围着男人转	178
嫁给一个男人就是嫁给一种生活	180

第八章 快乐常在,化解生存压力的心理操纵术

悲观心理是女性的人生深渊	184
欲望太盛导致你无法快乐	188
追求完美其实是一种心理障碍	189
善良会为你带来发自内心的快乐	192
懂得欣赏,会让你的生活充满乐趣	195
原谅别人的错误是善待自己的最好方式	197
不要为自己的快乐限定条件	199
活在当下,享受生命中的每一天	201
越单纯的女人越容易接近天堂	205

第九章 理财有方,合理使用金钱的心理操纵术

控制住自己的欲望,不要成为金钱的奴隶	208
女人应该拥有正确的投资心理	211
修炼财商,从根本上增强自己的经济实力	214
财富需要积少成多	218
建立正确理财观的六大心理要素	223

读图文

第一章 修炼气质，让男人为你着迷的心理操纵术



羞涩的诱惑力让男人无法抗拒

“犹抱琵琶半遮面”“插柳不让春知道”——女人羞涩的神韵，尤能刺激男人的丰富想象力，甚至使男人着魔入迷，如醉如痴。羞涩使女人增加了无穷的魅力，更闪耀着人性美的光辉。康德曾说：“羞怯是大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望；它顺从自然的召唤，但永远同善与德和谐一致。”事实上，羞涩不仅是女人的一种气质，更是女人俘获男人的心理战术之一。

伯拉克西特列斯的雕塑名作《克尼德的阿佛罗狄忒》和《梅底奇的阿佛罗狄忒》，都是反映女性羞涩美的。羞涩之色犹如披在女性身上的神秘轻纱，增加了她们朦胧感。这是一种含蓄的美、美的含蓄，是一种蕴籍的柔情，柔情的蕴籍。

然而，现代女人似乎已渐渐失去了羞涩之心，在公众场合大谈“性”；在人群中与男友表现过分亲昵……不禁让人惋惜那份失去的美好。

当女人全都开始放弃羞涩时，她们毁灭的将是男人对女人的留恋、崇拜、尊重和爱，世界也将变得不再有梦，了无意趣，想想看这是多么悲伤的事情啊。

女人的羞涩，寄托着男人童话般的爱。女人在改变自我的同时，切记要保留着那份质朴的羞涩。

羞涩表达的是女性的稳重、不轻浮，也证明了其内心的纯洁与天真。羞涩之情是自然流露，全出自无心，更非有意造作。

唐朝时，有官员在扬州选美，邀请了才华横溢的大诗人崔钰一同前往。

那天，美女如云，汇聚一地，她们打扮或艳丽如火，或清秀似荷，百花闹春般地让人眼花缭乱。她们站成一排，低着头，接受官员的检视。崔钰在一旁默不作声，静然观察。但见其中一女子听唤其名，不作犹豫，扬头直视；另一女子则腼腆娇柔，宛转抬头；还有一个女子，先不抬头，再三唤之，她才慢慢抬起头来，她的目光风情万种，好像在看人又实非看人，等官员鉴定后，她又以优柔的眼光施以一扫，才又低下头去。崔钰以他敏感的心性和深厚的学养，道出美人的真谛——这个女子羞涩、妩媚，她那脸上泛起的红晕，是含露的两片花瓣，是一章优美的律诗，是女子特有的风韵媚态。

现代女人虽不必如古代女子那么羞涩妩媚，但女人本身所特有的羞涩之美还是要保留的。

“撒娇”是女人拴住男人心的独门武器

巧用“撒娇”的心理战术是女人在与男人交往中消除隔阂、增进了解、加强感情的最具有实用价值的好方法。

“撒娇”是女人的专利。会“撒娇”的女人，男人很难拒绝。

夫妻二人共同生活在一起,难免产生摩擦,男人往往会脾气暴躁,怒火一触即发。这时候妻子千万不要火上浇油,而是要使用温言软语,先让他熄火。事实证明,在跟男人的冲突中,聪明的女人都明白柔能克刚的道理,只有愚蠢的女人才会选择针锋相对。一个喜怒无常,经常像斗牛士一样怒发冲冠的女人是令人恐惧的。

马大娘两个儿媳妇的表现就是个很好的对比。儿子马钢打小就性如烈火,谁知他的妻子也很暴躁,本来一件小事,丈夫不冷静,妻子也不忍让,针尖对麦芒,每次都是越吵越凶,到最后总酿成一场场恶战。马钢夫妇“战事”不断,感情渐伤,双方都觉得再也难以过下去,只好办了离婚,各奔前程了。

马铁的脾气可不比他哥哥强多少,也是动不动就吹胡子瞪眼,弄不好就抡拳头。一天,不知道为什么,马铁扯着牛嗓子对妻子大喊大叫。马大娘闻听“警报”,立即闯进了小两口的房间。马大娘还没开口,却见二儿媳一不躲,二不闪,冲着丈夫柔情蜜意地一笑,娇滴滴地说:“要打你就打吧,打是亲,骂是爱嘛。可就别打得太重了。”这下可好,马铁不但收回了高举的拳头,连虎着的脸也被逗乐了。可能发生的一场风波顿时平息了,马大娘被儿媳那股撒娇样儿逗得差点笑岔了气。日子一天天过去,马大娘发现二儿子发脾气举拳头的时候几乎不见了。后来,二儿子对她说:“妈,我算服了她了,还是她厉害,有涵养。”马大娘也由衷地佩服起这个懂得“撒娇艺术”的儿媳妇了。

“撒娇艺术”,其实就是古代兵法上“以柔克刚”的艺术。老子认为,天下没有比水更柔弱的东西了,但是任何坚强的东西也抵挡不住它,因为没有什么可以改变它看似柔弱的力量。恰当运用“柔”,任何坚强的东西都会为之融化。同样的道理,巧妙地运用“撒娇”,就等于为婚姻安上了一个“安全阀门”。

也许有的妻子听了这个观点很不服气:“夫妻平等,谁都有个自尊心,难道让我屈服在辱骂与拳头之下,还要赔笑脸?我可不能服这个软!”要是这样理解可就错了。妻子给丈夫一个笑脸、一句幽默话,绝不是软弱的表现,而恰恰能显示出一个为人妻者的智慧、气质和涵养。面对这样的妻子,只要不是那种没有人性、理性或对你根本没有感情

的丈夫,相信谁都会在这种大家风范面前败下阵来而惭愧不已,并在这种潜移默化的熏陶中受到影响,自觉纠正自己的偏激性格和行为。

巧用“撒娇”艺术,是夫妻交往中消除隔阂、增进了解、陶冶性情、加强涵养的具有实用价值的好办法。做妻子的,当丈夫发脾气时,不妨试试这招“撒娇绝技”;当你的丈夫心情郁闷时,不妨使用下这支女人特有的“独门暗器”,这对增进夫妻之间的感情,肯定会大有益处。总之,为人妻者请牢记:“撒娇”是对付老公的重要法宝。

拥有迷人的体态对女人至关重要

女性的形体在运动中构成种种姿势,良好的姿势形成优美的仪态。英国哲学家培根认为:相貌的美高于色泽的美,而秀雅合适的动作的美,又高于相貌的美,这是美的精华。秀雅合适的姿势在社会交际中起着十分重要的作用。因此,女性应当注意对体态的训练。

女人的每一个姿势变化通常都反映了她的文明程度。比如,人际交往中,步伐矫健,动作敏捷,能让人感到年轻、健康和精神焕发;步伐稳健,端正有力,给人以庄重、沉着和自信的印象;步履蹒跚,弯腰弓背,垂首无力,摇头晃膀,往往给人以丑陋庸俗、无知浅薄或是精神压抑的印象。又比如,交谈时高跷二郎腿,随心所欲地搔痒,习惯性地抖腿,或是将两手夹在大腿中间和垫在大腿下,或是劈开两腿呈现“大”字形,都是失礼而不雅观的,会给人留下缺乏教养、低俗轻浮、散漫不

羁的不良印象。

体姿对女性整体形象的塑造有着很重要的作用。女人的体姿与相貌有同等的重要性,共同显示出女人的气质和风度。如果“站无站相”“坐无坐相”,即使相貌再漂亮也会大打折扣。外表相貌是天生的,而体姿可以通过后天的训练向理想目标转变。

体姿由两部分组成。一是指说话双方的空间距离,二是指各种不同的身体姿势。体姿运用的总体要求是准确、适度,自然、得体,和谐、统一。

第一,准确、适度。所谓的准确、适度,就是要根据说话内容、说话环境、说话对象、说话目的的需要,准确恰当地运用身体姿势。

第二,自然、得体。就是要求体姿语言的运用不矫揉造作,要适合自己的身份和交际场合。无论是从审美的角度,还是从表达功能的角度,体姿语言的运用都要自然、得体,给人以美感,又符合特定的情况。

第三,和谐、统一。这包括两个方面:一是体姿语言和有声语言配合统一,才能准确地表达自己的思想感情和愿望,否则,就不能收到既定的效果。二是各种体姿语言要求一致而协调。

“坐如钟,站如松,行如风”,这是古人提出的姿势范式。在社会交际中,对姿势的基本原则是:秀雅合适,端庄稳重,自然得体,优美大方。具体地说,对各种姿势有以下要求:

一、稳重的坐姿

在各种场合,都要力求做到“坐如钟”,即坐得端正、稳重、温文尔雅。这是坐姿的最基本要求。

入座时,应轻、缓、稳,动作协调轻柔,神态从容自若。人应走到椅子前,转身背对椅子平稳坐下,若离椅子较远,可用右脚向后移半步落座。若穿裙子则应注意收好裙脚。一般应从椅子左边入座,起身时也应从椅子左边站立,这是一种礼貌。如要挪动椅子的位置,应当先把椅子移到欲就座处,然后坐下去。坐在椅子上移动位置,是有违社交礼仪的。

落座后，应双目平视，嘴唇微闭，面带微笑，挺胸收腹，腰部挺起，重心垂直向下，双肩平正放松，上身微向前倾，手自然放在双膝上，双膝要并拢，亦可双脚一脚稍前，一脚稍后，两臂曲放在桌子上或沙发两侧的扶手上，掌心向下。坐椅子时，一般只坐满 2/3。端坐时间过长，可以将身体略微倾斜，头面向主人，双腿交叉，足部重叠，脚尖朝下，斜放一侧，双手互叠或互握，放在膝上。若是着西装裙的女子，最好不要交叉两脚，而是并靠两脚，向左或向右一方稍倾斜放置。起立时，右脚先向后收半步，然后站起。

二、端正的立姿

在各种场合，都要力求做到“站如松”，即站得端正、挺拔、优美、典雅。这是立姿的最基本要求。

站立时，应头正颈直，双眼平视，嘴唇微闭，下颌微收，挺胸直腰，上体自然挺拔，双肩保持水平，两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，双手中指压裤缝，腿膝伸直，脚跟并拢，两脚尖张开夹角 45°，身体重心在两足中间脚弓前端位置，双脚呈倒“八”字站立。

站立后，竖看要有直立感，即以鼻子为中线的人体应大体成直线；横看要有开阔感，即肢体及身段应给人以舒展的感觉；侧看要有垂直感，即从耳与颈相接处至脚的踝骨前侧亦应大体成直线，给人一种庄重大方、亲切有礼、秀雅优美、亭亭玉立的美感。

三、优雅的走姿

在各种场合，都要力求做到“行如风”，即行得平稳、优雅、轻盈，有节奏感。这是走姿的最基本要求。

行走时，应昂首挺胸，收腹直腰，两眼平视，肩平不摇，双臂自然前后摆动，脚尖微向外或向正前方伸出，行走时脚跟成一条直线。起步时身体微向前倾，身体重量落于前脚掌，行走中身体的重心要随着移动的脚步不断向前过渡，不要让重心停留在后脚，并注意在前脚着地和后脚离地时伸直膝部；迈出每一步都应从胸膛开始向前移动，而不

是腿独自伸向前。步履应轻捷、娴雅、飘逸,步伐略小,展示出温柔、娇巧的阴柔之美。还应注意,现代女性穿高跟鞋,主要目的不仅在于增加身高,而且在于能收腹挺胸,显示自身走路的动人的身姿和曲线美;而步态高度艺术化的时装模特儿,与其说是展示千姿百态的时装,不如说是在显露高雅优美的走姿。

无论何时,都要保持女人特有的温柔

大多数男人最喜欢的是女人的温柔,女人最能打动人的也是温柔,当然,这种温柔不是矫揉造作。温柔而不造作的女人,知冷知热,知轻知重,和她在一起,一些内心的不愉快也会烟消云散,这样的女人是最令人心动的。

她可能不是都市的白领,她的学历也可能不是那么高,她的厨艺也许不怎么样,她的细手也许很笨拙,她的长相也许挺一般,总之她绝对不能算得上是一个十全十美的俏佳人,但她却很温柔,说起话来“和声细语”,这足以让男人顷刻间为之陶醉。

在男人眼中,女人的温柔比其他所有的特点都要可爱。温柔的女人走到哪里,都会受到人们的欢迎,博得众人的称赞。她们像绵绵细雨,“润物细无声”,给人一种温馨柔美的感觉,令人内心赞佩、回味无穷。

如果你希望自己更妩媚、更动人、更有魅力,建议你发掘或保持作