



上官薇薇 ◎ 编著

# WOMAN 要懂心理学

教女人如何 **机智做事** | **聪明做人** 的必备读本

做一个有心计懂心理会处世的智慧女人

最通俗、最全面、最实用的女人心理学指导手册

**富有魅力的女人** 谪熟驾驭人心的手段，善于巧妙地说服别人、引导别人、控制别人，  
以致让众人心甘情愿地为之鞍前马后；

她可以将征服人心的艺术应用于日常生活的每一时刻、每一细节；

穿着打扮、举手投足、言谈话语，**处处打动人心**，把自己的最佳形象、最佳气质展示在众人面前。



中国致公出版社



WOMAN

# 要懂心理学

上官薇薇 © 编著



中国致公出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女人要懂心理学 / 上官薇薇编著. —北京: 中国致公出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0114 - 8

I. ①女… II. ①上… III. ①心理学—女性读物  
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 153391 号

---

### 女人要懂心理学

---

编 著: 上官薇薇  
责任编辑: 裘挹红

---

出版发行: 中国致公出版社  
(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销: 全国新华书店  
印 刷: 北京市通州富达印刷厂  
印 数: 1—10000 册

---

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16 开  
印 张: 17  
字 数: 260 千字  
版 次: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0114 - 8 定 价: 29.80 元

---



## 前言

富有魅力的女人谙熟驾驭人心的手段，在任何情况下，总能巧妙地说服别人、引导别人、控制别人，以致众人心甘情愿地为之鞍前马后；她可以将征服人心的艺术应用于日常生活的每一时刻、每一细节：穿着打扮、举手投足、言谈话语，处处打动人心，同时把自己的最佳形象、最佳气质展示在众人面前。

女人的这种能力使人为之倾倒，也令人心生羡慕。她是怎样做到这些的呢？

一把坚实的大锁挂在门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁就“啪”的一声打开了。

铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气还打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”

钥匙说：“因为我最了解它的心。”

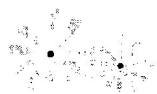
生活就像一座蕴藏着丰富宝藏的迷宫，只要你走对路线，掌握开启它的钥匙，就将拥有一个美丽、富足、成功的人生。心理学就是这样一把钥匙。日常生活中的许多现象背后都包含着一些心理学规律，一些人生的疑难问题都需要运用心理学去解决。我们可以用心理学的理论和原理指导自己的人生实践，解决疑难问题，处理复杂的人际关系，创造良好的学习、

工作、生活、交际情境，提高效能，更快地走向成功。

专业的心理学著作大多偏重于理论教条，太过于抽象，仅仅是书中那些名词术语就让人头疼。而现在摆在你面前的，却是一本将使你耳目一新的好书。它将心理学知识应用于日常生活，教会你聪明做人，机智做事。它能让你从别人的一举手一投足中读懂其心意，从而相机行事；从别人的一个小习惯、一个小细节识别其为人，从而为我所用；从一个眼神、一句话判断出一个男人内心的隐秘，从而把握爱情的机缘，抓住人生的幸福，躲过感情的陷阱。

它还将教会你怎样富有魅力，怎样拥有不凡的气质。这种魅力和气质将使你发生脱胎换骨的变化，使你成为一个面目一新的女人，一个具有新的才干、新的能力的女性，你的生活将发生一些奇妙的变化：无论走到哪里都会博得人们的尊敬，你的许多想法都能如愿以偿。你能够在你所参与的各种社会活动中成为一名领袖人物，具有影响和控制他人的能力，与人交往不再是一件麻烦事，而是一种享受。





# 目 录

## C O N T E N T S

### ❀ 职场篇 ❀

#### 第一章 自信改写女人的命运

个性就是个人的生活、教育和修炼的产物。所以,注重个性方面的修养能够帮助职业女性塑造良好的个性品质,能够更好地开拓生活之路、开辟事业的天地,从而实现人生的价值。

个性决定女人的一生 .....	003
克服害羞的心理习惯 .....	006
抛弃自卑心理 .....	008
真心喜欢自己 .....	012
关于积极心态的具体建议 .....	015
表现自信心的语态 .....	017
你正在忙碌的事业会成功吗 .....	018
透过办公桌看你的性格 .....	019
从衣服看你的自信心 .....	021

## 第二章 言谈魅力中的心理学

一个女人说话是要讲技巧和分寸的。她所说的话是否有魅力,直接影响到她是否对对方具有吸引力,也关系到她是否具有良好的人缘,同时还影响到她能否自如地与别人说话,并表现出足够的自信。

用言语表现你的魅力 .....	025
善于制造愉快的谈话气氛 .....	027
巧妙地表达不同意见 .....	031
利用身体语言塑造说话个性 .....	033
测一测你在社交中的负面性格 .....	036

## 第三章 做人见人爱的职场红人

女人在事业上的成就,为什么总是无法与男人并驾齐驱?不是专业能力高下有别,而是思维方式多有差异。女人要分半壁江山,不妨从了解男人的职场游戏规则开始,试着像男人那样思考和行事,虚心向男人学习。

了解男性世界的规则 .....	041
影响工作能力的十个小节 .....	046
自己给自己减负 .....	048
生活不欢迎有性格障碍的人 .....	052
你的性格适应职场争斗吗 .....	054
你在同事中的威望有多高 .....	056
美味肉食测野心 .....	057



## ❀ 情 爱 篇 ❀

### 第四章 通过习惯看穿男人心

男人不是不想流泪,而是不能流泪;男人不是不想倾诉悲伤,而是无人可以倾诉。对亲人吗?怕他们经受不起,有时是说了无益;对朋友吗?有些伤痛不能说,有些又说不出口,能说出来的也只是痛快一时,解决不了根本问题。所以,男人只好将悲伤埋藏在心底,用沉默来度过人生的危难时期。

通过花钱习惯看男人 .....	061
通过抽烟习惯看男人 .....	062
通过喝酒习惯看男人 .....	063
不忠实的男人会突然改变习惯 .....	065
男人喜欢逞威风说明了什么 .....	067
男人为何迷恋游戏 .....	069
你能洞悉情场风云吗 .....	070

### 第五章 鉴识好男人,看穿坏男人

男性,是人类的一半,了解他们,与他们交往,是女性生活的重要内容。由于男性心理特点与女性不同,所以你不能用了解你的女同伴的方式去了解男性,而应当用了解男性的方式去了解他们。

想一想:你要嫁给哪类男人 .....	075
学会鉴赏男人的内在魅力 .....	076
婚姻对男人意味着什么 .....	078



判断花心男人的七种方法 .....	079
从十个方面观察与你相交的男人 .....	081
十三种要不得的男人 .....	083
了解男人心理的四种手段 .....	086
粉碎男人的爱情谎言 .....	088
测一测你的爱情观 .....	090
血型之间的最佳组合 .....	091
从胆量看你的爱情结局 .....	094

## 第六章 女人“爱商”启蒙

搞定多情的男人很容易,让他长久倾心却是困难的。好在百般风流的男人也常常会被一个女人招安,和所有不曾风流、不会风流的“好”男人一样,踏踏实实地只和一个女人折腾。

e时代人需要的爱情素质 .....	097
尊重男人是你被他喜欢的前提 .....	098
在男性面前保持自尊的方法 .....	100
女人婚恋的误区 .....	101
与“坏”男人斗智三大绝招 .....	102
放弃对男人的幻想 .....	104
有效接近男性的方法 .....	106
将爱情推进安全港 .....	111
与男人交往中的雷区 .....	114
热恋中须避免常犯的八种错误 .....	116
掌握年轻男人的恋爱心理 .....	117
四大血型男人心中的爱人形象 .....	119
对你的爱人有哪些要求 .....	121



## ❀ 社交篇 ❀

### 第七章 破译人心的肢体密码

在工作场所或社交场合,人们总是把自己的内心包裹得严严实实,要想认识他的性格,并不简单。但是人至少有一件东西是难以包裹的,这就是他的体型。人的体型无法受意识控制,然而却能反映内心。

从体型看性格 .....	127
观察吃相知本性 .....	131
从打招呼透视心理 .....	132
七种典型的步态 .....	134

### 第八章 察人喜好,知人性格

兴趣爱好可以将某个人的情况全部都告诉你,包括他的优点、缺点、性格、脾气,他的生命观、恋爱观、事业观,他的品位和修养,当然,前提是识人者必须善于观察。

通过对水果的喜好看性格 .....	139
通过对食物的喜好看性格 .....	140
通过对酒的喜好看性格 .....	141
通过对领带的喜好看性格 .....	144
通过对电话本的喜好看性格 .....	146
通过对宝石的喜好看性格 .....	149
通过对电视节目的喜好看性格 .....	151
不同类型气质的优点和缺点 .....	152

## 第九章 动作中隐含的心理信息

身体语言在很多时候要比语言诚实得多,或者效果要更强烈。通过观察一个人的身体语言,你能了解到这个人的许多东西,发现这些有趣现象背后的“秘密”。

从头部动作看心理 .....	157
从眼部动作看心理 .....	160
从嘴部动作看心理 .....	161
从肩部动作看心理 .....	162
从胸部动作看心理 .....	164
从背部动作看心理 .....	165
从腰部动作看心理 .....	167
从腹部动作看心理 .....	168
从腿部动作看心理 .....	170
从脚部动作看心理 .....	172
从手部动作看心理 .....	173
从腕部动作看心理 .....	175
此处无声胜有声 .....	176

## 第十章 如何识破别人的谎言

谎言可能有一千张面孔,但它却只有一个身躯:欺骗。要摆脱受它欺骗的局面,唯一有效的办法就是撕开其伪装的面孔,让它虚假的面目暴露出来,然后像穿越纸墙一样,径直破墙而过。

说谎是弱者的策略 .....	181
说谎者常见的小动作 .....	182



从面部表情看穿谎言 .....	183
察言观色识破谎言 .....	186
从言谈细节认清谎言 .....	188
谎言是欲望的折射 .....	190
测一测你的观察力 .....	192

## ❀ 家庭篇 ❀

### 第十一章 缔造美满姻缘的心理守则

爱是不能单向索取的。你不能斤斤计较，男人给了你多少，你再视情况给他多少“爱”。聪明的女人应该是个调配爱情的高手，你只要怀着浓烈的爱心，不求索取地体贴自己的男人，反而容易激起他对你更大的回报。

爱情需要悉心创造和维护 .....	197
别让“痒”变成“痛” .....	198
保持婚姻持久的经验 .....	200
别想去操纵对方 .....	203
理智地协调生活 .....	206
妻子如何吸引丈夫 .....	208
适度保持距离 .....	209
体贴是最不可缺少的 .....	212
做个调配爱情的高手 .....	213
江山易改，本性难移 .....	218
卧室门外的女王 .....	220
判若两人的男女 .....	222
四种血型男人隐藏着婚外情的秘诀 .....	223

## 第十二章 做好母亲,与孩子心贴心

作为父母,除对孩子给予各方面的照顾和关怀外,还要注意从细小的方面观察自己的孩子,这样才能更准确地了解孩子的性格,然后采取不同的方法,指导、帮助和鼓励自己的孩子。

你是否真正了解自己的孩子 .....	227
与孩子平等交流 .....	228
与孩子讨论比训话更重要 .....	231
学会聆听,让孩子多说话 .....	232
改变你的语调,敞开你的心扉 .....	235
不能在孩子面前乱发脾气 .....	237
怎样减少孩子的逆反心理 .....	239

## 第十三章 如何培养心理健康的孩子

当一个成人发脾气的时候,旁观者会以好言相劝。然而,当一个孩子发脾气的时候,他受到的可能是申斥,甚至会挨打。这实际上是不公平的。

帮孩子走出自我挫败的阴影 .....	245
帮助孩子克服自卑 .....	248
引导孩子笑对人生 .....	250
认识孩子的消极情绪 .....	253
不要对孩子进行“心理虐待” .....	254
倾听是非常好的教育方式 .....	257





## 个性决定女人的一生

人们都生活在同一个地球上，为什么有的人腰缠万贯，有的人却穷困潦倒；有的人天下闻名，有的人却平凡一生？到底是什么决定了这一切呢？难道真是老天不公吗？不，绝对不是。

在老天面前，女人拥有同样的财富。那么，到底是什么原因呢？就是你的个性。你的个性决定了你如何生活，决定了你能否成功。

个性对命运的影响主要表现在下列两个方面：

第一，个性决定了你能否具有创新精神，能不能在事业上获得成功。

人们在经历了不同的时代和事件，接受了不同的教育和培养以后，会渐渐形成其独特的性格。在不同的时期和不同的环境中，个人可能会借助于自我学习和自我培养，在个性上进行有意识的改造，以养成自认为良好的性格素质。性格素质的好坏和优劣在很大程度上决定了个人的素质，决定了一个人的一生能不能成就事业。若一个人没有通过努力抑制个性上的缺陷，没有进行有意识的“性格改造”，那么，个性上的缺陷会趋于定型，给生活和工作等带来麻烦，甚至毁了事业或者前途。

在现实生活中，有的人以“个性是天生的”“江山易改，禀性难移”来原谅自己或者宽恕自己，这是不正确的。个人性格品质的形成，不但和先天因素有关，并且和后天的修炼有关，个性并非固定不变的，而是随着一个人的阅历、所处的环境的变化而变化的。

法国唯物主义思想家霍尔巴赫指出：“人的个性，不过是周围社会环境和社会实践的产物，而且是随着各种环境和社会实践的改变而不断改变的。”

自古以来的事实和现代心理学都证明，霍尔巴赫的论断是十分正确的。个性就是个人的生活、教育和修炼的产物。所以，注重个性方面的修养能够帮助职业女性塑造良好的个性品质，能够更好地开拓生活之路，开辟事业的天地，从而实现人生的价值。







第二，在人的创造活动中，保持鲜明的个性，特别是富有主见的个性最关键。

中华民族是一个创新能力非常强的民族，这从中华民族辉煌、灿烂的历史文化中就能看出来。可是，在两千年的封建王朝统治中，压制创新是时有发生。封建时代留给中华民族的历史文化中，有崇尚经验、反对创新，崇尚权威、反对怀疑的消极因素。

因为崇尚秩序，新的想法和思潮以及新的物品往往被当做大逆不道的异端，科技发明被看成了“雕虫小技”，在这种思想观念影响下成长起来的人，往往墨守成规、缺乏主见。就算有个别另类分子，往往在搞出点名堂以前就被官府或者社会采取了“非常措施”，失去了继续发展的条件，从而落得一个“出师未捷身先死”的悲惨下场。

作为一个当代职业女性，你应该先洗洗脑，清除潜藏在头脑中的错误观念，突出个性，勤于思考，勇敢地表达你的观点或见解，勇于向传统、向别人提出不同的意见，做到不唯书、不唯洋、不唯上等等，做有主见的人。

这样一来，才有利于培养职业女性的创新意识，发展你的创新能力，而盲目服从往往会阻碍你在这方面的发展。富于创新的个性品质特征表现在以下方面：

(1) 独立的人格特征。女人应该具有独立自主的精神，拥有自己的观点，不人云亦云；自信自尊，不轻信他人；不满足于现有的结论，勇敢地向常规发起挑战，善于并且勇敢地怀疑权威的东西。

(2) 具有好的意志品质。任何创新的过程都包括对旧事物的“破坏”，其间一定充满了坎坷和艰辛。这需要拥有顽强的毅力和不屈不挠、不服输的精神，在挫折面前坚持已定的目标，永远不低头。

(3) 具有强烈的求知欲。对不知道的、知道得不多的和不清楚的事物，具有旺盛的欲望，想获取它。

(4) 具有冒险的精神和强烈的使命感。这是创造型的人应该具有的事业心，并表明了对事业的追求以及对生活的憧憬，也决定着职业女性在挫折面前能不能保持足够的信心。

女人的个性决定了她是否快活，决定了她对生活的态度。面对半杯水，消极的人看到了水充满的那部分，说只有半杯水了；可是积极的人却