



读懂人心，看进人里；读懂人性，看出人外

人心是世界上最深邃的一把锁，打开它，一切难题都将迎刃而解。懂心理的女人会了解他人的所思所想，遇事能掌控而不失控，从而成就完美的人生。本书就教你从别人的举手投足之间读懂其心意，从而相机行事；从一个小习惯、一个小细节就识别其为人，从而为你所用；从一个眼神、一句话就能判断出一个人的内心隐秘，从而让你把握感情的机缘，抓住人生的机遇，做幸福的女人。

超值白金版

29.80

# 懂心理的女人 最幸福

## 大全集

田宇◎编著



中国华侨出版社

# 懂心理的女人最幸福

## 大全集

田宇◎编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

懂心理的女人最幸福大全集 / 田宇编著. —北京: 中国华侨出版社,  
2011.10

ISBN 978-7-5113-1752-0

I. ①懂… II. ①田… 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 192540 号

## 懂心理的女人最幸福大全集

编 著: 田 宇

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 白 豫

封面设计: 凌 云

文字编辑: 郝秀花

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 44 字数: 765 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1752-0

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815875 传真: (010)58815857

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

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 前言

尘世间的女子，无不渴望做一个幸福的女人。但如今，随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧，工作的压力、情感和婚姻的困惑、家庭矛盾的困扰、子女教育的问题、自我能力的提升矛盾等，对很多女性产生了强烈的心理冲击，让她们感觉身心俱疲，觉得幸福离自己越来越远……

其实，幸福并非像女人们想象的那么难以得到，我们身边也不乏让人羡慕的得到幸福的女人。这样的女人，无论从心理上还是精神上必然是独立的，她们能够优雅从容地面对世事纷争，气定神闲地应对人生烦恼，怡然自得地享受自己的命运。这样的女人不仅可以在激烈的竞争中稳稳地立足于职场，对爱情、婚姻和家庭的经营也得心应手。

或许你会觉得她们幸运，或许你会羡慕她们的智慧，然而她们这种幸福和超人的智慧并不是天赋异秉，而是在于她们了解自己和他人的心理，并且循着心理的指点一步一步打开生活的郁结，创造人生的幸福。这些真的不难，每个女人都可以做到。只要学会了解自己和他人的心理，就可以远离烦恼，让自己的人生充满阳光与快乐，成为幸福的女人。

要成为幸福的女人，首先要了解自己的心理。大多数的女人都心思细腻、敏感、情绪化，加上现代生活和工作给女人的压力也越来越大，遇到一点不顺心的小事都可能影响到她们的心情，进而一天或者几天不高兴，很久都走不出来。所以，女人要了解自己的心理，掌握一些审视自己心理状况、调节心理问题的方法，能够正确处理心中的怨气、愤怒、悲伤等不良情绪，才能使自己获得阳光心境。

女人还要懂得上司、同事的心理，这样才可以更好地在职场中生存。办公室从来就是个是非地，女人躲不开同事间的钩心斗角，逃不开恼人的办公室政治。她们不仅要在各种各样的职场规则中行走，还要做到遇事胸有成竹、镇定自若。女人要想加薪、升职，不仅要靠专业技能，还要靠心理技巧。所谓得人心者得天下，能够掌握领导和同事的心理，自然能够在职场中左右逢源，无往而不利。

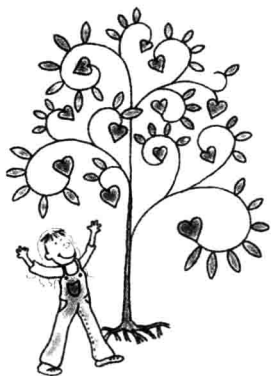
女人也要了解男性的心理，这样才能轻松把握爱情的机缘，抓住人生的幸福。爱情是最没有逻辑可言的。爱由心生，爱的规则就是心的规则，爱的逻辑就是心的逻辑，参透了爱人的心理，才能让爱情圆满。女人只有明白男人的需要，并理解他们；知道在男人的精神世界里有哪些禁区，总是很小心地不去碰这些禁区，并尽力去保护男人的自尊，给他们以自由、安全感和力量，这样才能吸引优秀男人的注意，成为他们追求的对象。

女人更要掌握家人的心理，这样才能营造温馨的家庭。家是每一个人的避风港，尤其对于女人来说，家庭的和谐美满与否更加重要。因为家庭是女人事业成功的前提，所以女人有责任也有义务呵护好自己的家庭。然而，在这个小小的世界里同样充满了各种各样需要女人去解决的问题：婆媳问题、夫妻的相处问题、孩子的成长问题等。如果你不解决这些矛盾，它就会激化，而后为你的家庭和事业都带来负面的影响。只有了解所有家庭成员的心理，有针对性地进行处理，这些矛盾才容易化解，女人才能拥有一个和谐温馨的家。

本书正是从职场、爱情、婚姻、家庭、人际交往等几大方面入手，教女人读懂周围的

同事、上司、下属、恋人或丈夫、家人等各种各样的人，洞察其心理世界，提高做人办事的眼力和心力，使你能够从别人的举手投足之间读懂其心意，从而相机行事；从别人的一个小习惯、一个小细节就可以识别其为人，从而为你所用；从一个眼神、一句话就能判断出一个人的内心隐秘，从而让你把握感情的机缘，抓住人生的幸福，掌握人际交往的主动权，有步骤、有目标地落实自己的人生计划，进而在生活中破解各种矛盾，在事业上取得进一步的成就，赢得美好、幸福、成功的人生。

当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮了，当你郁闷自己总是人际舞台上的丑小鸭，当你为寻找那个梦中的白马王子苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷入物欲的泥沼，当你在事业和家庭之间战战兢兢地应付着时，你需要的不是抱怨哀叹，而是翻开本书，它将帮助你走出迷茫，走出困境，获得梦想的幸福！



# 目 录

## 第一章 读懂两性心理，与火星人和睦相处

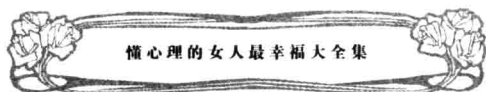
|                              |   |
|------------------------------|---|
| 男人女人的不同表现在生理、行为、心理各个方面 ..... | 1 |
| 一样的世界，不一样的感受 .....           | 2 |
| 男女思维大不同 .....                | 3 |
| 社会男和情感女 .....                | 4 |
| 男人口中的“我爱你” .....             | 5 |
| 男女不同的社会角色和心理需求 .....         | 6 |
| 男人的“妈妈综合征” .....             | 7 |
| 男人需要尊重，女人需要疼爱 .....          | 8 |

## 第二章 男人的心理，不可告人的秘密

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 男人心里自有一套情爱规则 .....         | 10 |
| 英雄情结是男人生命中最重要的心理角色 .....   | 11 |
| 男人的第二个心理角色——顽童 .....       | 12 |
| 恋母情结不只俄狄浦斯才有 .....         | 13 |
| 男人的“新大男子主义” .....          | 14 |
| 识别“好男人”的坏心思 .....          | 15 |
| 结婚和恋爱，男人当做两回事 .....        | 16 |
| 男人往往不把相貌放在首位 .....         | 17 |
| 自卑，是男人心底的一道疤 .....         | 18 |
| 男人其实是弱者 .....              | 19 |
| 男人的沉默秉性 .....              | 20 |
| 男人沉默的 5 种表现 .....          | 21 |
| 恐惧感在男人心中挥之不去 .....         | 22 |
| 男人的那些不良习气 .....            | 23 |
| 每次约会都带朋友出来的男人不是真的喜欢你 ..... | 24 |

## 第三章 双面女人，满足男人不同的心理需求

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 巧妙撒娇，满足他的英雄情结 .....   | 26 |
| 让他也撒撒娇，满足他的顽童心理 ..... | 27 |
| 满足男人的理性心理 .....       | 28 |
| 男人闭关修炼时，不要打扰他 .....   | 29 |
| 男人如茶，女人如水 .....       | 29 |
| 男人的权力欲 .....          | 30 |



|                            |    |
|----------------------------|----|
| 面对男人的“酒后真言”，千万不要置之不理 ..... | 31 |
| 做主心骨女人，在男人失落时给他鼓励 .....    | 32 |
| 夫唱妇随，让男人倍感亲密 .....         | 33 |
| 培养自己的幽默感 .....             | 34 |
| 男人需要理解 .....               | 35 |
| 给男人最想要的舒适感 .....           | 36 |
| 好女人要满足男人勇于冒险的心理 .....      | 37 |
| 知晓成功男人的内心才能征服他 .....       | 38 |
| 不失时机地鼓励男人 .....            | 38 |
| 好男人是夸出来的 .....             | 40 |

#### 第四章 制造神秘感，让男人在爱情中眩晕

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 神秘感是抓住男人的首要因素 .....     | 42 |
| 神秘产生美 .....             | 43 |
| 性感就是要有女人味 .....         | 43 |
| 激发男人的追逐欲望 .....         | 45 |
| “半糖主义”的爱情宣言 .....       | 45 |
| 如何吸引心仪的男人 .....         | 46 |
| 若即若离吸引男人 .....          | 48 |
| 留点遗憾，让你扎根他心底 .....      | 49 |
| 一次只给一块糖 .....           | 49 |
| 越迎合越失败 .....            | 50 |
| 征服男人，聪明女人不费吹灰之力 .....   | 51 |
| 你对男人“坏”一点，男人对你好一点 ..... | 52 |

#### 第五章 松开男人，满足男人向往自由的心理

|                      |    |
|----------------------|----|
| 男人是匹马，与其拴马不如骑马 ..... | 55 |
| 男人要亲密空间，更要自我空间 ..... | 56 |
| 男人恐惧“拥有”之爱 .....     | 57 |
| 爱他就让他独自去闯 .....      | 58 |
| “日偏食”的魅力景致 .....     | 59 |
| 难得糊涂，让爱升华 .....      | 60 |
| 亲密有间，才能进退自如 .....    | 61 |
| 爱是拥有，更是自由 .....      | 62 |
| 给他一个异性交往的空间 .....    | 63 |
| 巧妙“拴住”男人的心 .....     | 64 |

#### 第六章 给足男人面子，满足男人的自尊心

|                    |    |
|--------------------|----|
| 面子问题是男人的原则问题 ..... | 66 |
| 男人的爱面子表现 .....     | 67 |
| 面子情结让男人出人头地 .....  | 68 |
| 男人绝不能丧失尊严 .....    | 69 |



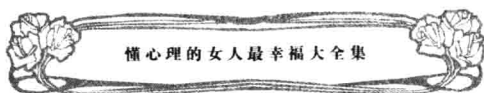
|                         |    |
|-------------------------|----|
| 聪明女人给男人留面子 .....        | 70 |
| 学会给人留台阶 .....           | 71 |
| 人情可以不做，面子必须要给 .....     | 73 |
| 把自己的得意事忍在心里 .....       | 74 |
| 男上司的面子与你的位子息息相关 .....   | 74 |
| 以特有的方式赞美男人，让他心花怒放 ..... | 75 |
| 装傻的女人让男人更有面子 .....      | 76 |
| 别戳破他的老底 .....           | 77 |
| 女追男，一定要顾及男人的面子 .....    | 78 |

## 第七章 剖析自我心理，走出爱的盲区

|                        |    |
|------------------------|----|
| 女人的恋父情结 .....          | 80 |
| 潜意识里的宠物心理 .....        | 81 |
| 克服女人的依赖心理 .....        | 81 |
| 对男人的依赖决定了自身的吃醋心理 ..... | 82 |
| 解读女人的忧郁心理 .....        | 83 |
| 虚荣心会给女人带来痛苦 .....      | 84 |
| 嫉妒，伤害女人的心理毒药 .....     | 84 |
| 恐婚，其实是恐惧变化 .....       | 85 |
| 理智面对男人的眼泪 .....        | 87 |
| 热恋中，不要被爱情蒙蔽双眼 .....    | 88 |
| 拥有自尊心，才能活出高贵 .....     | 88 |
| 让感性与理性完美交融 .....       | 89 |
| 解读女人的怕丑心理 .....        | 90 |
| 顺顺利利地度过更年期 .....       | 90 |
| 不做女强人，要做强女人 .....      | 92 |
| 用柔弱的外表扮演强者的角色 .....    | 93 |
| 太好强的女人让男人望而却步 .....    | 93 |

## 第八章 了解恋爱心理，更从容地面对爱情

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 制造邂逅，成就真爱 .....     | 95  |
| 爱情不是等来的 .....       | 96  |
| 哪些地方是约会圣地 .....     | 97  |
| 和他的第一次约会 .....      | 98  |
| 了解爱情中的先动策略 .....    | 99  |
| 初次见面，要给人留下好印象 ..... | 100 |
| 相亲时，一定要把握分寸 .....   | 101 |
| 过了恋爱观察期再交心 .....    | 101 |
| 以退为进，减小对方心理落差 ..... | 103 |
| 选一个懂爱的男人恋爱 .....    | 104 |
| 了解男人的追求技巧 .....     | 105 |
| 恋爱中，不适合的要及时拒绝 ..... | 106 |
| 辞爱的艺术 .....         | 107 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 分手也要讲风度 .....     | 108 |
| 解读女人的“爱无能”症 ..... | 109 |

## 第九章 恋爱达人不告诉你的心理秘密

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| “恋”与“爱” .....              | 111 |
| 恋爱中 3 个不同阶段的不同心理状态 .....   | 112 |
| 了解不同的择偶心理 .....            | 114 |
| 女人不可不知的择偶周期表 .....         | 115 |
| 刻骨铭心的初恋 .....              | 116 |
| 恋爱中的男女心理 .....             | 117 |
| 知道他心里所想，才能知道你们会不会有结果 ..... | 119 |
| 恋爱中，要直视自己的要求 .....         | 120 |
| 情人眼里出西施的审美错觉 .....         | 121 |
| 异地恋，用什么爱你到底 .....          | 122 |
| 网恋，一场让人沉醉的梦 .....          | 123 |
| 一段渺茫的恋情——单相思 .....         | 124 |
| 恋爱合同，遇到真爱会作废 .....         | 126 |
| 用音乐和电影调剂浓情爱滋味 .....        | 127 |
| 用温馨的礼物给爱情加温 .....          | 129 |
| 注定无法长久的 5 种恋爱 .....        | 130 |
| 两个相似的人更易产生爱情 .....         | 131 |

## 第十章 失恋之后的心理调适

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 失恋是一杯苦酒 .....            | 133 |
| 调适心情，走出失恋的阴影 .....       | 134 |
| 失恋乃恋爱之母 .....            | 135 |
| 全身而进，全身而退 .....          | 136 |
| 失恋后，你还拥有许多 .....         | 137 |
| 不要为“打翻的”爱情哭泣 .....       | 138 |
| 爱你，但我可以没有你 .....         | 139 |
| 当爱搁浅时，请不要悲伤 .....        | 140 |
| “一见钟情”和“日久生情”哪个更靠谱 ..... | 141 |

## 第十一章 心灵匹配，成就幸福的婚姻

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 唯有爱情不足以成就美满婚姻 .....         | 143 |
| 面对恋爱和婚姻的落差，调适心态才能进入角色 ..... | 144 |
| 咆哮和谎言，是婚姻生活中不容回避的元素 .....   | 145 |
| 找一个能够平平静静过日子的人结婚 .....      | 146 |
| 婚姻中的谎言 .....                | 147 |
| 经营婚姻需要的心力和精力 .....          | 148 |
| 倾听他的心事，做爱人最美的天使 .....       | 149 |
| 做点小牺牲，收获大幸福 .....           | 150 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 爱就要说出那 3 个字 .....  | 152 |
| 包容他的缺点 .....       | 152 |
| 夫妻恩爱的艺术 .....      | 154 |
| 婚姻的 7 个阶段 .....    | 156 |
| 幸福婚姻一定以平等为前提 ..... | 157 |
| 给你的他一个亲密昵称 .....   | 158 |
| 用正确的语言表示你的不满 ..... | 158 |
| 爱的 5 种语言 .....     | 160 |

## 第十二章 读懂婚变心理，让爱的魔力永存

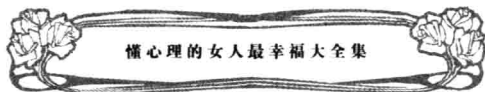
|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 价值观埋下的不安隐患 .....         | 162 |
| 妥协和让步，是婚姻中的美德 .....      | 163 |
| 学会把握“输”的技巧 .....         | 164 |
| 容颜保质，有助爱情保鲜 .....        | 164 |
| 婚后一定要顾及他的想法 .....        | 166 |
| 吵架是一种很好的排毒工具 .....       | 167 |
| 要心心相印，不要形影不离 .....       | 168 |
| 一成不变有碍婚姻的持久 .....        | 169 |
| 婚外恋的心理透析 .....           | 170 |
| 面对婚外恋，与其彻底摧毁不如及时解救 ..... | 171 |
| 破镜可以重圆，切忌走入狭隘报复的误区 ..... | 173 |
| 不要让自己陷入“潜在离婚”的陷阱 .....   | 174 |
| 别走进婚姻的“定位误区” .....       | 175 |
| 爱情的激情是有时限的 .....         | 176 |
| 婚前缺少磨合，婚后问题多多 .....      | 177 |
| 沟通才能满足欲望 .....           | 178 |
| 学会去爱，爱才不会枯萎 .....        | 179 |
| 爱的任务就是幸福的任务 .....        | 180 |

## 第十三章 读懂婆婆心理，走入媳妇的美好年代

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 初次见面，巧用计策扣动公婆的心门 ..... | 183 |
| 别玩心计，只有真心才能沟通 .....    | 184 |
| 常往婆婆耳朵里吹暖风 .....       | 185 |
| 应对婆婆的吃醋心理 .....        | 186 |
| 婆媳永远不会变成母女 .....       | 187 |
| 丈夫是婆媳关系恶化的受害者 .....    | 187 |
| 搞好婆媳关系，不妨从姑嫂关系下手 ..... | 188 |

## 第十四章 知晓审美心理，让美貌成为竞争力

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 以貌取人是一种根深蒂固的心理倾向 ..... | 190 |
| 第一印象就要赢 .....          | 191 |
| 增加外貌吸引力 .....          | 192 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 真正的美丽需要内外兼修 .....     | 193 |
| 美丽，从姿态开始 .....        | 194 |
| 做个优雅的女人 .....         | 196 |
| 职场中，让美丽与实力并行 .....    | 196 |
| 注重外貌，为了更幸福地生活 .....   | 197 |
| 美丽的容颜并不是通往幸福的捷径 ..... | 198 |
| 要美丽，更要健康 .....        | 198 |
| 娇羞是一种朦胧的美丽 .....      | 199 |
| 缺乏自信的美，顶多算漂亮 .....    | 200 |
| 过分张扬个性是危险的 .....      | 200 |
| 嘴唇是女人的性感象征 .....      | 201 |
| 会化妆是女人的资本 .....       | 203 |
| 选对服装让自己光鲜亮丽 .....     | 204 |
| 让饰品为自己加分 .....        | 205 |
| 香水给女人锦上添花 .....       | 206 |
| 选对发型，美丽从头开始 .....     | 207 |
| 不同的场合，需要不同的妆容 .....   | 208 |

## 第十五章 心理定位决定人生地位

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 自我审视才能实现自我超越 .....       | 210 |
| 认识自己，寻找自己 .....          | 211 |
| 准确定位，成就别样人生 .....        | 213 |
| 发现自己的精彩 .....            | 214 |
| 只要你想，你就能让自己变得美丽 .....    | 215 |
| 不要自我设限，你比想象中的优秀 .....    | 215 |
| 野心勃勃，成就大女人的梦想 .....      | 217 |
| 相信自己的玫瑰是最美的 .....        | 218 |
| 失去自我是人生中最痛苦的事 .....      | 219 |
| 相信自己，不迷信权威 .....         | 220 |
| 学会爱自己才能更好地爱别人 .....      | 221 |
| 以优势和兴趣为基，舞出最美的人生 .....   | 222 |
| 用别人的眼光发现自己的价值 .....      | 223 |
| 如果你有一颗痣，不妨把它当成是美人痣 ..... | 224 |
| 放下身段做女人 .....            | 225 |
| 做真正的自己是每个女人应有的信仰 .....   | 226 |
| 给自己一个目标，找到生活的脉络 .....    | 227 |
| 你的人生需要一个鲜明的意义 .....      | 228 |
| 自知之明是一个人的底线 .....        | 229 |

## 第十六章 从日常细节看心理

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 从化妆看透女人个性 .....     | 231 |
| 举手投足皆心理 .....       | 232 |
| 看清男人那些安抚内心的动作 ..... | 233 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 声音中的男女性情 .....        | 234 |
| 人为什么要说谎 .....         | 235 |
| 撒谎时，他有什么小动作 .....     | 237 |
| 如果你没有撒谎，就看着我的眼睛 ..... | 238 |
| 从衣服中透析他人的不同心理 .....   | 239 |
| 包包，拿在手里的心情 .....      | 241 |
| 鞋子吐露的心声 .....         | 242 |
| 时间定格男人心 .....         | 243 |
| 律动的男人情怀 .....         | 244 |
| 领带“牵”出男人的心 .....      | 245 |
| 从旅游方式看性格 .....        | 247 |
| 男人和他的打火机 .....        | 248 |
| 酒中见真情 .....           | 249 |
| 从笔迹可以洞悉一个人的心路历程 ..... | 251 |
| 嗜好是了解内心最好的切入点 .....   | 252 |
| 手机，让心灵的沟通更便利 .....    | 253 |
| 10 招识破花心男人 .....      | 255 |
| 从所送的礼物判断他的真实想法 .....  | 257 |
| 蛛丝马迹流露出他对你的爱 .....    | 258 |
| 他的心是否已经走了 .....       | 259 |
| 从停车位看透他的心 .....       | 260 |

## 第十七章 学会交心，与他人拉近心理距离

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 增进亲密感的 6 个秘密法则 .....   | 261 |
| 主动出击与人交往 .....         | 262 |
| 让出主角的位置 .....          | 263 |
| 做个“俗”女人，融入周围人的圈子 ..... | 264 |
| 将心比心是你的攻城利器 .....      | 265 |
| 互惠原理，一招攻破人心 .....      | 266 |
| 恰当地自我暴露，让对方敞开心扉 .....  | 266 |
| 适度赞美，满足他的自我肯定欲求 .....  | 268 |
| 让你的赞美达到最好的效果 .....     | 269 |
| 寻找相似性因素，让感情升温 .....    | 270 |
| 巧妙化解别人的嫉妒心理 .....      | 271 |
| 了解犯错误效应，用缺点赢得人心 .....  | 272 |
| 多说“我们”少说“我” .....      | 273 |
| 喜欢的互逆效应 .....          | 274 |
| 让不喜欢的人喜欢你 .....        | 275 |

## 第十八章 懂点社交心理，一招制胜赢得人心

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 直面陌生人，“被选择”的自信 ..... | 277 |
| 礼仪是女人社交的必修课 .....    | 278 |
| 往他人脸上贴金扑粉 .....      | 278 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 轻易承诺会让自己丧失人心 .....      | 279 |
| 热情地叫出他人的名字，让他倍感亲切 ..... | 280 |
| 不做社交中的“善良女神” .....      | 281 |
| 陌生人也能成为朋友 .....         | 283 |
| 友情也需要一点距离美 .....        | 283 |
| 没人会拒绝你的微笑 .....         | 284 |
| 社交成功，一半的功劳在于说话技巧 .....  | 286 |
| 话多不如话少 .....            | 286 |
| 适当贬低自己，迅速拉近心理距离 .....   | 287 |
| 收敛自己的锋芒，会获得更多人的认同 ..... | 288 |
| 用宽容激发对手的感恩心理 .....      | 288 |
| 与人交往，得理也要让三分 .....      | 289 |
| 拒绝他人不只是说“不”这么简单 .....   | 290 |
| 聪明的女人不争辩 .....          | 291 |
| 巧妙利用地形心理学 .....         | 292 |
| 分享是最好的交流方式 .....        | 293 |
| 用恰当的措辞拉近彼此的距离 .....     | 294 |
| 用声音建立亲善关系 .....         | 295 |
| 给人说话的机会，并且认真地倾听 .....   | 296 |

## 第十九章 求人办事，从攻破对方心理防线开始

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 求人办事，先开一个好头 .....         | 299 |
| 奇妙的登门槛效应 .....            | 300 |
| 请将不如激将，让他被动出手 .....       | 301 |
| 择善而从，不放过能够帮助自己的人 .....    | 302 |
| 巧妙赞美助你办事成功 .....          | 303 |
| 求人办事，先引起对方的兴趣 .....       | 304 |
| 自我贴金，创造办事条件 .....         | 305 |
| 善意的谎言要说得真诚 .....          | 306 |
| 用苏格拉底的辩证法增加办事筹码 .....     | 306 |
| 帮助对方要适当，接受对方的帮助也要适当 ..... | 307 |
| 冷庙热烧香，更能得人心 .....         | 308 |

## 第二十章 拥有事业，让女人的心理更充实

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 工作是女人生命最华丽的背景 .....      | 310 |
| 不要为了家庭舍弃自己的事业 .....      | 311 |
| 工作是幸福之源 .....            | 312 |
| 把工作当成使命去完成 .....         | 313 |
| 工作中的女人最美丽 .....          | 313 |
| 事业是女人恒久的魅力 .....         | 314 |
| 摆脱上班恐惧心理 .....           | 315 |
| 在星期一快乐地工作 .....          | 316 |
| 激起心理共鸣，让他感觉像是在帮助自己 ..... | 317 |



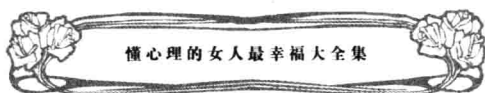
|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 和身边的普通人搞好关系，让他欣然为你办事 ..... | 318 |
|----------------------------|-----|

## 第二十一章 读懂上司心理，应对职场那些事

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 把握与男上司交往的距离 .....       | 320 |
| 学会与上司交往 .....           | 321 |
| 从眼神判断老板的心理 .....        | 321 |
| 面对上司的模糊决定，不要急于表态 .....  | 322 |
| 越位就是心理冒犯 .....          | 323 |
| 职场最忌自作主张 .....          | 324 |
| 学会揣摩上司的心理 .....         | 325 |
| 准确领会上司的意图 .....         | 326 |
| 好上司也是夸出来的 .....         | 327 |
| 照顾好女上司的面子，保住自己的位子 ..... | 328 |
| 巧妙应对爱摆架子的上司 .....       | 329 |
| 身在职场，难免会遭遇“怪”上司 .....   | 330 |
| 如何与城府深的上司相处 .....       | 331 |
| 面对上司的无理要求，该说不时就说不 ..... | 332 |
| “替罪羊”不是谁都会当的 .....      | 333 |
| 扛骂也是一种能力 .....          | 334 |
| 与上司关系再好，也要保持距离 .....    | 335 |
| 新官上任，让他放把火也无妨 .....     | 336 |
| 上司的私事是不能说的秘密 .....      | 337 |
| 巧妙拒绝上司所托之事 .....        | 338 |
| 理好事业的“瓶颈”期 .....        | 339 |
| 适时加班能提高女人的职场身价 .....    | 340 |
| 主动承担起工作中的责任 .....       | 341 |

## 第二十二章 读懂同事心理，营造良好的工作环境

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 当男同事摇身变为男朋友 .....           | 343 |
| 远离类似爱情的情感 .....             | 344 |
| 办公室里的异性定律 .....             | 345 |
| 读懂身边男同事的心理 .....            | 347 |
| 与男同事和谐相处 .....              | 348 |
| 如何调动不同性格的男同事 .....          | 348 |
| 和每个人都说声“早上好” .....          | 350 |
| 职场中，千万不做“广场动物” .....        | 351 |
| 与同事交谈的三大禁区：隐私、薪水、人事变动 ..... | 352 |
| 做有修养的职场丽人，不散播同事谣言 .....     | 354 |
| 拿捏好同事之间的“冷”“温”“热” .....     | 354 |
| 危急时候的帮助会让同事感激 .....         | 356 |
| 同事之间互相帮忙要拿捏分寸 .....         | 357 |
| 绝不以弱者的身份出现在同事面前 .....       | 358 |
| 办公室受排挤，一定要及时调整磁场 .....      | 359 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 办公室里无闺蜜 .....            | 360 |
| 和同事加深友谊 .....            | 361 |
| 有了荣誉记得和同事分享 .....        | 361 |
| 不要一味提供建议，分清是抱怨还是倾诉 ..... | 362 |
| 同事面前少发牢骚 .....           | 363 |
| 对同事乱发脾气是职场大忌 .....       | 364 |
| 身在职场，心宽路才宽 .....         | 365 |
| 委婉地提出对同事的意见 .....        | 366 |

## 第二十三章 读懂情绪心理学，准备自己的心灵急救箱

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 错误的代价，不必用一生偿还 .....       | 368 |
| 走出灰色地带，呼吸心灵氧气 .....       | 369 |
| 逆境中，用乐观的情绪自救 .....        | 370 |
| 撕掉消极的标签 .....             | 371 |
| 顺其自然，不被空虚困扰 .....         | 373 |
| 记日记，疏导你的坏情绪 .....         | 373 |
| 幸福不会眷顾过于偏执的女人 .....       | 374 |
| 无论天气好坏，心情放晴最重要 .....      | 375 |
| 拥有一份亲密的友情，让女人更精彩地生活 ..... | 376 |
| 理智思考，不被悲观情绪左右 .....       | 377 |
| 是烦恼，还是自寻烦恼 .....          | 378 |
| 让疲惫的心歇一歇 .....            | 379 |
| 加重心理补偿的筹码 .....           | 380 |
| 生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟 .....    | 381 |
| 幸福生活中承载不了太多的自卑 .....      | 382 |
| 小孩子才说哭就哭，说笑就笑 .....       | 383 |
| 怒气是一座活火山 .....            | 384 |
| 与压力和平共处 .....             | 385 |
| 适当的运动让女人心情更舒畅 .....       | 387 |
| 简化生活，让好情绪相伴左右 .....       | 388 |
| 心随色变，用色彩调节情绪 .....        | 389 |

## 第二十四章 解译性格密码，遇见心想事成的自己

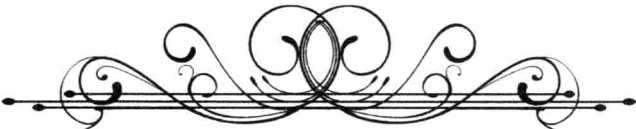
|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 了解性格的真正含义 .....           | 390 |
| 了解性格的分类 .....             | 391 |
| 遵循心灵的发展方向，培养自己健康的性格 ..... | 392 |
| 找到性格枷锁，不做性格牢笼的囚犯 .....    | 394 |
| 女人的性格密码 .....             | 395 |
| 女人的性格少不了矜持 .....          | 396 |
| 性格稳重的女人才能更好地立足社会 .....    | 397 |
| 有独立的性格，才能活出精彩的自我 .....    | 398 |
| 你的微笑，让世界神魂颠倒 .....        | 399 |
| 宁静的女人能听到花开的声音 .....       | 400 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 自信的女人最美丽 .....          | 400 |
| 修炼你的高情商 .....           | 402 |
| 不做完美主义者 .....           | 403 |
| 消灭性格中的懒惰 .....          | 404 |
| 保持本色个性，发挥你独一无二的魅力 ..... | 405 |
| 世界因个性而多彩 .....          | 406 |

## 第二十五章 给自己积极的心理暗示，让幸福舞起来

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 健康的心理是成功人生的必要条件 ..... | 407 |
| 奇妙的心理暗示 .....         | 408 |
| 神奇的皮格马利翁效应 .....      | 409 |
| 激活自己的更大潜能 .....       | 411 |
| 境由心生，发挥心灵的感召力 .....   | 411 |
| 假装快乐，你就真的会快乐 .....    | 412 |
| 用心感悟，幸福就能舞起来 .....    | 413 |
| 掌握最积极的心理暗示 .....      | 414 |
| 心灵规划，释放你的无限可能 .....   | 415 |
| 天堂与地狱由你选择 .....       | 416 |
| 坚信信念的力量 .....         | 417 |
| 要成功，先要“想”成功 .....     | 417 |
| 用一颗平常心发现生活中的幸福 .....  | 418 |
| 内心的平衡就是幸福的能量源 .....   | 419 |



## 第一章

# 读懂两性心理， 与火星人和睦相处



### 男人女人的不同表现在生理、行为、心理各个方面

时代发展至今，人们的物质生活得到了极大的丰富，各种设施也越来越便利，生活环境也发生了很大的变化。但不论怎么变化，男人与女人的不同是改变不了的。

就骨骼来说，男人的骨骼明显大于女人，其结构也不相同。男人肩宽臀窄，所以跨步时必须添加一些动作，比如晃动肩膀等，以保持平衡。女人的骨盆比较宽，所以走路时必须扭动腰肢，这就会产生晃动和摇摆的姿态。

在身高方面，不论是哪个国家或者民族，一般来讲，男性的身高会比女性高出 5 个百分点。

就外形和体积都很相似的大脑来说，男人与女人之间也存在着极大的不同。当今脑科学的研究证明，男性大脑中的灰色物质比女性要少 15%，这种灰色物质主管着人类的思维。大脑的各种差异直接导致男女在心理及行为方面存在多种不同。

就人体脂肪的分布来说，男人的脂肪比女人少得多，肌肉比较多，男人身体中有 41% 的肌肉，女人只有 35%。用力的时候，男人的体重有 90% 都会转化为力量，而女人转化为力量的体重仅占总体重的 50%。男人因为其脂肪比例小于肌肉，所以男人减肥更容易。

此外，男人的红细胞比女人多 20% 左右，因此，男人的血较之于女人是比较浓的。红细胞是含血红素的细胞，它能够将氧气输送到身体需要的部分，使人产生能量。男人之所以比女人需要更多的红细胞，是因为男人不能迅速地制造血液，也正是因为这样，男人做手术的时候，比女人存在更大的风险。

男人和女人的差异，不仅表现在生理方面，也表现在心理素质、行为方式、性格特点等方面。

男人讲话的时候，希望能够占据主动权，所以男人常常会打断别人的谈话；而女人则更能理解别人，更善于倾听。

在日常生活中，男人更愿意隐藏自己，他们往往不愿意将自己的真实想法告诉别人；