



最优的女人心理营养书

珍藏版

NURENVAODONGDIAN
XINGWEI
XINLIXUE

若水一编著

感到迷惑吗？害怕被欺骗吗？想洞悉真相吗？走进女人的行为心理学世界，找到强大的行为智慧，出色地运用这种智慧去解读他人心理，影响他人内心，你就是最有影响力的睿智女人。

看懂行为心理学，看清他人的真实内心！

女人要懂点 行为心理学



● **声明：**

语言只传达他想要让你知道的信息，可以反映其内心和情感。女人要想拥有看清一切的慧眼，拥有洞察一切的智慧，就要从懂得行为心理学开始。

● **注意：**

他所做的就是他所想的，懂得行为心理学，女人才能拥有“不被骗”的智慧；懂得行为心理学，女人才能不动声色地建立自己的影响力，展现自我风采，进而取得成功。



中国纺织出版社

📖 最优的女人心理营养书


女人要懂点

行为心理学

看懂行为心理学，看清他人的真实内心！

若水 / 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

举手投足、一颦一笑、皱眉凝眸……这些行为都是“语言”，聪明的女人总能够通过人的这些行为读懂那些“言外之意”。本书就是通过介绍行为与心理之间的关系以及人类的各种行为所体现的内心世界，引导女人充分发掘自身的细心、感知力等天生的性别优势来掌控自己的身体行为语言、读懂他人的行为语言，从而成为生活中善解人意、举止有度的俏佳人。

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂点行为心理学/若水编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.7

(最优的女人心理营养书)

ISBN 978-7-5064-7482-5

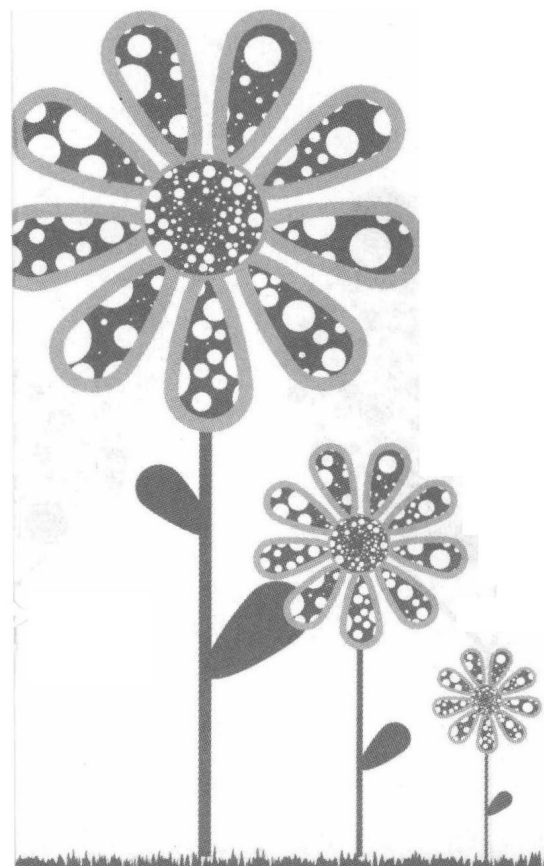
I. ①女… II. ①若… III. ①心理行为—通俗读物 IV. ①B842-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第078794号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:韩雪飞
特约编辑:李 雪 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011年7月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:16
字数:150千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



生活

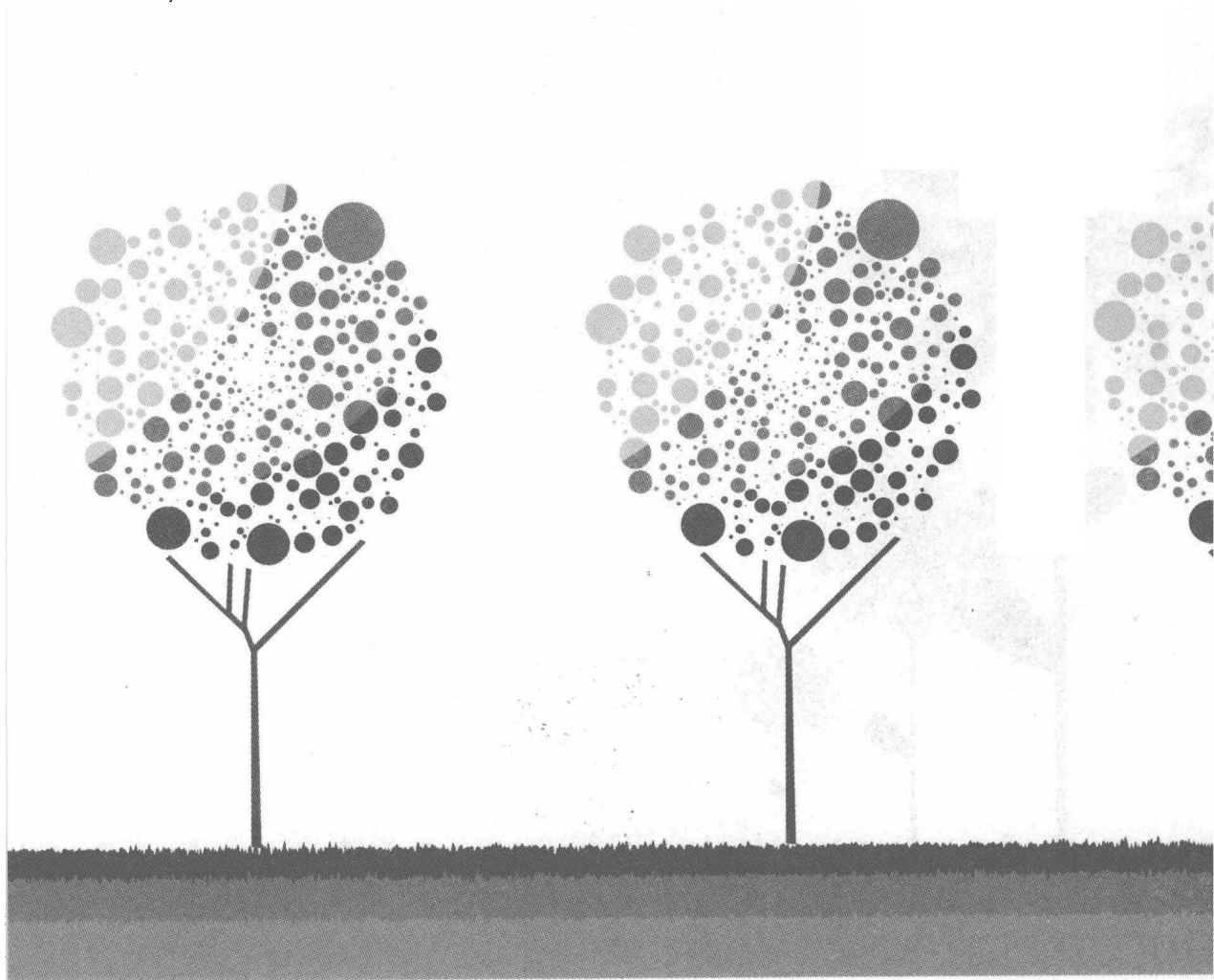
不在未来，在此刻

语言

不在话中，在行为里

心理学

不在心里，在这里



找到心理学，找到行为语言

看懂行为背后的真相，成为最善解人意的佳人
用行为打造魅力，让举手投足间皆是万种风情



前言

手持玫瑰花，扯掉一片花瓣——“爱我”，再扯掉一片——“不爱我”……其实，女人与其对着一堆玫瑰花瓣柔肠百结，不如学一点行为心理学，以便更准确地知道他是否爱你。

而且能够让你成为最善解人意、最聪慧的女人。

生活中的很多时候，女人是这样的：虽然触觉灵敏、心思细腻，总能敏锐地捕捉到他人的细微表情、细微动作，但也只是捕捉到它们，对其背后隐藏的心理信息却不甚了解。因此，女人时常被一些冠冕堂皇的语言所欺骗，而无法从他人的行为中洞察真相；同时，女人也常常因误解他人而被人批评“不够体贴”、“不知进退”等，不一而足。而懂一点行为心理学，可以帮助女人们解决这些问题。

懂一点行为心理学，女人就能够通过别人的行为动作知晓其态度、感觉、情绪等，因此可以在对方发怒之前识时务地闭嘴而非火上浇油，在对方难过时及时给予安慰而非自顾自地唠唠叨叨，在对方疲惫的时候留给他休息的空间而非步步紧逼……然后成为他人眼中最体贴、最识时务、最善解人意也最受欢迎的好女人。

此外，懂一点行为心理学也有利于女人加深对自己的了解，及时发现自己的行为背后隐藏着怎样的心理问题，以便尽早进行自我调整，保证自己拥有良好的心态。同时，了解行为心理学也有助于女人端正自己的行为，避免不当的行为引起他人的反感和误解；当然，得

体的行为也能够增加女人的魅力。

总的来说，女人懂一点行为心理学对自己会大有裨益。而本书正是为女人量身定做的一本行为心理学书籍，将女人引入一个充满趣味、内容丰富的行为心理学世界，让女人在了解人的行为与心理之间的关系的同时，掌握人的手部动作、面部表情、眼部信号、腿部动作、异性的暧昧身体语言以及常见姿势所代表的心理信息，从而引导女人充分发挥自身的细心、感知力等天生性别优势来读懂他人的行为语言，掌控自己的行为语言，成为生活中善解人意、举止有度的俏佳人。

若水

2011年6月



目录

第一章 行为和心里：身体会说话

女人请注意，身体语言比话语更重要	002
解读人体基本动作产生的根源	005
如何解读身体语言	009
身体语言最不容易说谎	013
每个女人都是“解语花”	016

第二章 面部表情：笑靥如花的神奇魔力

笑可以让女人更有魅力	020
女人如何让自己的微笑具有感染力	023
假笑：女人不得不修习的表情语言	026
女人要学会开怀大笑	030
为什么笑也会让人流泪	034
通过别人听笑话的反应获得信息	037
微笑的力量	041

女人要笑，更要笑得美丽万分·····	044
恋爱中的笑对女人有何好处·····	047
女人为什么伤心的时候还会笑·····	050

第三章

眼部信号：水样凝眸中的百变心绪

通过眼部动作来判断人心·····	054
他的瞳孔出卖了他的心·····	058
女人那向上看的眼睛·····	061
用眼睛抓住男人的注意力·····	063
眼睛与谎言·····	066
眼睛深处的秘密·····	069

第四章

手部动作：手也能像脸一样反映人的内心

从对方的手部动作判断信息真伪·····	074
用手势帮助获取优势地位和支配权·····	079
通过握手探知对方的诚意·····	082
女人先伸出手代表着什么·····	085
如何通过握手来营造良好的气氛·····	088
如何应对那双“不怀好意”的手·····	091
与男性握手需要注意的细节·····	094
双臂交叉是拒人于千里之外的姿势·····	097
通过手势获取他人的认可和赞同·····	101

留在上衣口袋外的拇指代表什么 105

第五章

下肢动作：比真实还真的身体语言

- 脚语是最诚实的语言 110
- 双脚究竟如何“说真话” 114
- 从站姿分析一个人的性格特点 117
- 戒备、舒适还是感觉寒冷 121
- 从走路的姿态看人的个性 124
- 精通“坐姿识人法” 128
- 封闭的身体姿势代表封闭的内心 132
- 了解身体姿态从封闭转向开放的过程 134
- 那些用手抓着“4字腿”的男人们 137
- 脚踝相扣有何隐秘信息 140
- 解读穿短裙女人的坐姿 143

第六章

示爱信号：身体语言最美的表现

- 如何判断对方是否对自己有意 148
- 恋爱中的男女差异 151
- 女性最常用的示爱信号 155
- 如何争取到受欢迎的男人 161
- 男性的示爱动作 164
- 对男人的某些肢体语言要保持清醒 167

第七章

常见姿势：读懂平常姿势中的不平常信息

- 点头的动作 172
- 摇头的动作 176
- 基本的头部姿势 179
- 咬嘴唇反映了怎样的心理状态 183
- 吐舌头透露怎样的信息 186
- 腰部动作在诉说着什么 189
- 低头耸肩是为什么 192
- 为何去摘“不存在”的绒毛 195
- 如何展现自己的状态 198
- 为何很多人喜欢西部牛仔的姿态 201
- 把腿放在椅子扶手上的人 204
- 交谈时骑跨在椅子上 206
- 摆出“弹弓式”姿势 209
- 准备就绪的坐姿 212

第八章

行为杂谈：那些颇具趣味的身体语言

- 为何男人一次只能做好一件事 218
- 当日本人和美国人跳起华尔兹 221
- 如何面对男人说谎 224
- 为什么女人比男人爱哭 227

女人吸烟，吸的是寂寞还是生活·····	231
你有没有化妆强迫症·····	236
乘电梯的时候，人为什么总是往上看·····	239



“女人用耳朵谈恋爱”，“女人听风就是雨”……这种说法固然有偏颇之处，但却不可否认：女人在听的同时容易忽略对人行为的观察。而女人或许是因为感性，或许是因为自身的简单，不愿多想那些他人话语之外、行为之中所隐藏的信息，因此往往难以洞悉他人的“言外之意”，从而使自己陷入被动之中。其实，女人应该懂一些行为心理学，并且充分发挥自己细心的天赋去捕捉他人的行为语言。这是女人应该具有的一种人生智慧，也是女人应该掌握的一种生活技能。



第一章 行为和心理：身体会说话

女人请注意，身体语言比话语更重要

生活中，人与人的沟通都离不开身体语言，而在人的举手投足之间也蕴含着很多信息。一方面，人们通过身体语言刻意地、形象化地演示或者用一些习惯性的动作来辅助自己表达意思；另一方面，人们通过观察他人的身体语言，从对方的面部表情、目光、举止、坐姿等身体的小动作和习惯性姿势来获取他人的相关信息，帮助自己对人和事进行判断，以选择合适的方式面对和处理问题。而且，很多时候从他人的行为中获取的信息要比话语中获取的信息更加真实、可靠。

当然，话语也是人所思所想的一种表达，但是人在将自己的所思、所想、所感加工成话语表达出来的过程中往往会受到环境、内心动机等因素的影响，从而让其所表达的信息有了一定的偏差，甚至是为了某种目的而有意地扭曲或掩盖事实，使之成为人们常说的谎言。相对地，身体语言不像话语一样要经过重重加工，其透露出的信息也相对真实很多，所以在对人或事进行判断的时候，参考其身体语言会让我们对信息的理解更加准确。

此外，在某些特殊的场合或环境下，人与人之间的交流用话语并不合适，而用身体语言则相对合适，甚至有更好的效果。相信大家都碰到过这样的情况，在众目睽睽之下，羞于向心上人说出心意，但又想向他传达情意；在会议中，除了发言者其他人往往不能说话，而

这些时候身体语言就是再合适不过的交流工具。再比如，很多时候，女人落寞的眼神、鼓励的微笑、挺直的身体往往比话语更具有感染力。可见在一些特殊环境下，身体语言比话语更加有用且有效。

与话语相比，身体语言不仅更加真实，使用限制相对更少，而且也是人与人之间信息交流的最主要的工具。对此，可能有女人会反驳：“话语才是人与人之间交流的最主要的工具，身体语言只是辅助的。”但著名人类学家雷·博威斯特通过研究发现，虽然每天有24小时，除去睡觉的时间也只剩下16个小时左右，而在这16个小时里，一个正常人说话的时间是非常有限的，即使是爱说话的女人平均每天说话的时间与16小时相比也是非常少的。而且，一个通常的句子会耗去人们2.5秒的时间，当然，根据句子的长短，时间会有不同，这里所说的2.5秒指的是平均时间。也就是说，人通过话语来传达的信息是非常有限的。而心理学家们也明确指出，人类的沟通更多的是通过他们的姿势、仪态、位置以及同他人距离的远近等方式进行，而非面对面的交谈。确切地说，大部分人际交流都是以非话语方式，即通过身体语言来进行的。

由此可见，与话语相比，身体语言更值得人们重视。遗憾的是，生活中的很多女人似乎更愿意通过话语来表达自己的想法和感受，也更愿意听他人说而非看他人做。这样一来，女人们能够传达或获取的信息就非常有限了。

要想做一个善解人意、蕙质兰心的女人，就一定要掌握身体语言，有能力通过观察别人的身体语言来判断其心理。知己知彼，会使女人在人际交往中游刃有余。所以，从此刻开始，请将身体语言重视起来。



行为启示录

人类的身体语言表达多为下意识的，是心理的真实反映，尽管有时它可能未引起众人的特别关注，但是事实上，它的确在无声中传递了比话语更多的信息。另外，身体语言还有一个话语无法比拟的优势，那就是其真实性。“口是心非”的人不少，但是能够做到“身是心非”的人却不多。

解读人体基本动作产生的根源

身体语言是诚实的，只要女人们细细地“倾听”它，就一定能够了解真实情况。或许，有些多疑的女人对此仍怀有疑虑。但在了解了身体基本动作产生的根源后，你会对此深信不疑。

一些基本的面部表情和动作是与生俱来的本能反应

一些科学家和研究人员为了研究身体语言是否是生俱来的，观察了人类近亲——猴子和猩猩的身体语言与人类的身体语言到底有多少相似之处。同时，他们还观察了一些先天性失明的盲人的身体语言，因为这些盲人天生就看不到任何东西，所以无法通过后天的可视性学习来掌握身体语言。结果他们发现，人类身体语言中有相当一部分是与生俱来的，是人生来就掌握的。比如，德国科学家艾贝尔·艾伯费尔德就发现，那些天生失聪以及天生失明的孩子生来就会微笑，完全无需经过后天的学习和模仿。埃克曼、福瑞森和瑟瑞森三位科学家曾经对生活于五种完全不同的文化氛围中的人进行了面部表情和基本行为动作的研究，他们发现，即使生活背景不同，但有相当一部分面部表情和基本行为所表达的意思是相同的。也就是说，由于生活的区域不同、习惯不同、文化差异等原因，人的行为动作的含义会有差异，但是人用来表示情感的那些基本的面部表情和动作却是相同的。

其实，身体语言是可以通过遗传功能进行遗传的，而这正是人生