

• 男女情感的心理剖析 婚恋相处的心理策略 •

兰晓华◎编著

女人要读点


婚恋

心理学



送给女人的第一本婚恋解码书

男女之间的很多问题，都源于彼此心理的隔阂。心理学是一缕春风，它可以帮助女人全方位地了解男性的内心世界，带领女人走出情感的迷惘，跨越婚恋障碍，走出情感危机，成就幸福婚姻。

 中国纺织出版社

女人要读点

婚恋



心理学



兰晓华◎编著

内 容 提 要

女性天生心思细腻、情感丰富,在婚恋关系中的心理问题往往影响着两个人的和谐相处。他在想什么,他喜欢什么类型的女人,他希望我变得什么样,他为什么这么做……与其无端猜测,不如多了解男性的心理。

本书对婚姻、恋爱中的各种心理现象进行解析,通过大量的案例分析和心理学理论研究,向读者呈现那些看似平常却有着深刻心理原因的各种婚恋问题并阐述其背后的心理学知识;在指导女性朋友正确对待各种婚恋现象的同时,给予其了解伴侣、完善自我以及经营婚姻所应有的心理良方,使她们更有技巧地应对婚恋中的常见问题,从而让情感生活更加幸福、美满。

图书在版编目(CIP)数据

女人要读点婚恋心理学/兰晓华编著. —北京:中国纺织出版社,2015.4

ISBN 978 - 7 - 5180 - 1349 - 4

I. ①女… II. ①兰… III. ①女性—婚姻—社会心理学—通俗读物 ②女性—恋爱心理学—通俗读物 IV.

①C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 010164 号

责任编辑:闫 星

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:209 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



前言

张小娴说：“男人有时候很难理解，他有时像流着两行鼻涕的小孩子，你很想抚爱他；他有时又像流着口水的野兽，你很想掴他两巴掌。”可以说，在不同女人的眼里，男人各不相同。在女人的眼里，男人经常是变幻莫测的，她可能会觉得这个男人是这样的，但当她遇到另外一个男人时又会觉得他是那样的。实际上，女人总是弄不清楚男人究竟是怎么样的，而且，她们常常会陷入误区。

比如，女人总觉得男人偏爱很难追的女人。她们的这种想法可能源于原始社会时男人担负着狩猎和保护的责任，而女人只能依赖于男人的保护而生存。这种被动地位让女人一直认为，追求是男人的特权，而且男人不会珍惜容易到手的女人。实际上，男人喜欢容易追到手的女人，久追难获的女人反而会让男人厌烦、自卑。

由于不了解男人，女人往往会深受其害，稍有不慎就可能误当了“小三”，或者不小心成了“弃妇”。在实际生活中，许多女人就是因为看不清男人的真面目，从而稀里糊涂地成为男人的附属品和欺骗的对象。正因为许多女人并不了解男人，所以才会有这么多的不幸发生，有的女人喜欢幻想男人对自己将来如何的好，有的女人喜欢猜测男人对自己现在如何的坏，但是，心理学家建议了解一个男人不仅是看他现在的表现，而且要看你对他性格、心理的了解。

难道男人真的无法让人看透吗？当然不是，聪明的女人能够通过男人的言行看到他们的内心世界。一旦女人明白了男人的心思，无论男人如何包装自己，她都会看透他，都会懂得如何驾驭他。比如口中总喜欢对女孩子开玩笑的男人，可能是一个本分的男人；不喜欢在女孩子面前开些玩笑的男人，

可能突然会做出一件让你意想不到的事情；说对你根本不在意的男人，可能就是为了掩饰他内心的不自信。

聪明的女人应该学一点男人心理学，把幸福牢牢地掌握在自己的手中。了解男人并不是很难，看不清时再走近些，细微之处方显精妙。在婚恋关系中，火花总出现在一刹那，真爱常流露在不经意。真正的爱情其实很平淡，平淡得像水一样，看不到却又无处不在。只要认真观察，冷静分析，男人将无处遁形。本书从女人视角来窥视男人心理，是一本女人了解男人的有效秘籍。通过男人的心理特征、行为心理、相处心理、狩猎心理、诉求心理等方面叙述，全方面为您解析男人心理。假如您正在为感情而烦恼，正在为不了解男人而忧虑，那不妨把这本书带回家，它将成为您了解男人心理的最佳途径，是您不可多得的驭夫秘籍。

编著者

2014年6月



目录

上篇 男人的心理你不用猜	1
第1章 女人制衡男人，把握他的心理特征	3
男人最在乎的是你还是面子	4
男人爱吹牛，是谎言还是浮夸	6
男人花钱，有着不同的心理	8
喜欢撒谎，是男人的本性	10
恋母情结：男人的内心都是孩子	13
强大的男人，更会有脆弱的地方	15
第2章 弄清楚男人的口味，男人喜欢什么样的女人	17
男人不一定会喜欢乖乖女	18
独立的女人，有更强的吸引力	20
女人的调皮，让男人心花怒放	22
女人味让男人无法抵抗	25
女人会撒娇，让男人服服帖帖	27
女人的小坏，让男人大爱	30
第3章 解码男人的狩猎心理：让他沉醉在追逐的快感之中	33
满足男人狩猎心理，让自己常常被追逐	34



女人倒追男，男人的心理怎么想	36
女人表达爱不要过于主动	39
男人可以爱却不可以过分依赖	41
为爱而嫁，不要为“嫁”而嫁	43
第4章 解码男人的行为心理：透过言行认识真实的男人	47
男人的领带透露出的信息	48
男人肢体透露是否对你产生好感	50
女人要警惕身边的“骗子男”	52
小技巧轻松识别花心男人	54
小细节看出男人的素质和涵养	56
第5章 解码男人的相处心理：愿意被吸引而不是被控制	61
有神秘感的女人，对男人有永恒的吸引力	62
女人的感性魅力，最能打动男人的心	64
女人的矜持，对男人是巨大的吸引	67
女人娇弱一点，男人心生怜惜之情	69
即使没有王子，你也依然要做公主	71
让男人爱自己而不是左右自己	73
第6章 解码男人的诉求心理：有些事他不说不希望你做到	77
男人需要被倾听，希望为他分忧解难	78
男人不喜欢被说服，更不喜欢女人唠叨	80
男人希望被你重视，关键时刻给予支持	82
男人需要陪伴，希望你与他共同进退	85
女人的嘴巴，可以决定男人的成败	87
男人少言少语，女人到底该怎么做	89



第7章 解码男人的隐藏心理：他的底牌不想被你看穿	93
男人都有隐私，不希望你把他看透	94
解读男人的沉默，他想要掩饰什么	96
解读男人的豪爽，是性情还是在伪装	99
解读男人的分手，为什么总是拖泥带水	102
男人喜欢女人聪明，又不想女人太过聪明	104
第8章 解码男人的包装心理：看懂男人的虚情假意	109
男人的甜言蜜语，女人应该听进多少	110
承诺和哄骗是男人常会使用的伎俩	112
让男人卸载伪装，在你面前活得轻松	115
解读男人推脱结婚，他的心里在想什么	118
理解男人的言外之意，女人不要傻乎乎	121
下篇 女人要懂得婚恋心理策略	125
第9章 看清男人的底线，牢牢抓住男人的软肋	127
是女人太强势，还是男人太无能	128
男人接纳你的指点，不能容忍你的指责	130
男人不喜欢有参照，对比就是贬低他	132
女人的冷嘲热讽，会令男人远离你	134
和男人再亲密无间，也不要将过去和盘托出	136
男人都有野性，讨厌女人试图驯服	139
男人希望你单纯，不想女人过分“恋旧”	141
第10章 男人吃软不吃硬，女人的温柔是最厉害的武器	143
愿意接纳女人的鼓励，不愿接受女人的要求	144
男人希望你爱他，能够爱他的全部	146



做野蛮女友，女人要把握好骄横的度	148
粗暴无礼地指责，不如柔情蜜意地感化	150
对于男人的缺点，女人要委婉指出	152
再英雄的男人，也需要时常哄一哄	155
第11章 别妄想轻易掌控男人，女人要有独门驭夫术	157
先让男人活出尊严，再谈驾驭男人	158
男人需要主动沟通，女人切勿胡乱猜疑	160
女人的安慰不要夹杂指责，否则适得其反	163
男人希望平和交流，女人不可恼怒争执	165
别过度敏感，让双方都有独立的空间	167
主动示弱，女人输了面子却赢了幸福	170
第12章 男人就是头脑简单，随意试探不如给他指引	173
男人不喜欢被控制，女人可以悄然影响	174
与其苦苦等待，不如打造一个好男人	176
女人可以激励男人，千万不要打击男人	178
与其围着他转，不如拥有自己的圈子	180
与其胡乱猜疑，不如陪他一起参加社交活动	182
想要捕获男人心，先要满足他的胃	185
第13章 女人要会换位思考，对待男人要爱屋及乌	189
爱屋及乌，爱他就爱他的全部	190
女人的微笑和体贴使爱情更加甜蜜	192
善解人意的女人更让男人喜欢	194
对男人正常的工作和应酬予以理解	196
女人要懂得男人的思考方式	199
善解人意，多为对方着想	201



第14章 走进男人的心底，给予男人欣赏和崇拜	205
看到并欣赏男人的优点	206
女人爱自己，男人才爱你	208
聪明的女人总是给予男人肯定	210
理解并支持男人特有的兴趣爱好	213
别拿别人的幸福来挤对自己	215
学会包容对方的脾气	217
鼓励的话语为他增添满满的信心	219
第15章 留出相爱的距离，放好男人这只风筝	223
留出相爱的距离——刺猬效应	224
给爱发声，让对方自由呼吸	226
保持距离，感情也有三八线	228
留出缝隙，爱情的萌芽才能钻出来	231
没有人喜欢被掌控，爱人更是如此	233
过多的控制会催生对方的逆反之心	235
第16章 女人在爱里别较真，该放下时便放下	239
给爱自由，避免吞钩效应	240
沉浸过去，只会让自己身心疲惫	242
坦然面对爱情里的那些伤痕	244
纠缠就是一种感情上的反复折磨	246
女人该如何看待男人的背叛	249
男人出轨后如何重新建立信任	251
第17章 女人对爱把握有度，爱才会鲜活	255
要避免婚恋关系中出现超限效应	256
爱他只需七分就够了	257



卑微的爱情无处绽放	259
过分计较就是无理取闹	262
“打情骂俏”让感情升温	264
清高只会让你“高处不胜寒”	267
参考文献	270

男
人
的
心
理

上篇



你
不
用
猜

第 1 章

女人制衡男人，把握他的心理特征

男人在恋爱中的心理与女人有着很大的区别，女人一旦恋爱，就会把爱情放在首位，将自己的全部感情释放出来。但是男人却不一样，男人很少有将爱情放在第一位的，他们对于爱情的理解，只是与自己的兴趣相符而已。而男人爱情的阶段性特征，则会通过男人的心理表现出来。

男人最在乎的是你还是面子

有人这样说过，面子，无论古今，在男人心目中，都比老婆重要。虽然这样说有点儿稍微夸张，但对于大多数男人来说，面子的确是最重要的。而作为一个女人，要想与男人建立更为亲密的关系，在某些场合，给足对方面子是最有效的办法，这比你给他买昂贵的礼物还令他心醉。在很多时候，男人就像是一个孩子，他渴望得到你的宽容，也希望得到你的尊重，他希望你人前极力维护他的形象，这比甜言蜜语来得更有力量。但偏偏有的女人不信这个邪，她们任意妄为，即使在他的同事、上司、父母面前，也丝毫不给他面子，这样的女人最终会被男人抛弃。之所以有这样的宿命，并不是女人不懂得如何去爱，而是女人爱的方式不对。男人好面子，这是每个女人都应该明白的，面子就是男人的一个雷区，如果女人不小心踩到了，那就注定了悲剧的开始。所以，要想做受欢迎的女人，一定要记住给足男人面子。

小米在一家公司做销售员，每天都在外面跑业务，十分辛苦。这天，她接待了一个挑剔的客户，为了完成这个月的销售额，小米憋着满肚子的气，陪着笑脸与客户周旋。好不容易签了这份合约，已经到下班时间了。满身的疲惫，让她好想回家睡个好觉。谁知她回到家，看到老公带来一大群朋友，买了许多烟酒肉菜，搞得满屋子杯盘狼藉。小米本来就郁闷的心情变得更加糟糕，脸色也很难看，一位朋友看见小米回来了，热情地跟她打招呼：“嫂子回来了，坐下喝一杯吧。”小米脸色很阴沉，没好气地说：“你们自己喝吧。”说完，就一个人进了卧室。那边正在喝酒的老公看见了，跟进卧室，悄声对小米说：“怎么了，因为工作的事情吗？出来和大家玩会儿吧，菜都快吃完了，你这个家庭主妇去煮点儿吧。”小米把头捂在被子里，恼怒地说：“要煮你自己煮去，我要休息了！”老公脸色



变了：“你这是不给我面子嘛！这么多朋友都在这里，让我难堪。”小米坐了起来，大声责问：“那你邀请的时候怎么没有想到这些啊？我这么累，你还让我来服侍你们……”小米的声音透过墙壁传了出去，正在吃喝玩乐的朋友听到了，面面相觑，都觉得自己该离开了。

老公和小米吵了几句，推门出来，朋友们纷纷告辞，有朋友向他说道：“今天先走了，你还是好好与小米谈谈，不要因为我们发生了冲突，下次去我家好好玩。”几句话说得老公越发过意不去，看着寂静的家，他也出门喝酒去了。

虽然小米本身已经很累了，但在这种情况下，老公那么多朋友在场，却冷着一张脸，不给老公面子，还与老公发生了争吵。最后，朋友们都看不下去了，纷纷找借口走了。这样的结果，不知道是不是小米所希望看到的。但是，无论最后小米与老公之间发生了什么，小米已经让老公在朋友面前丢了面子，而且自己没有做好主人的事情也会被朋友拿来喝茶余饭后的谈资，这样一来自己的面子其实也丢掉了。小米忽视了这一点，虽然因为两人争吵让朋友没有玩得尽兴，但朋友更多的是看到了不懂待客礼仪的小米。当女人没有给男人足够的面子时，其实无形中也丢掉了自己的涵养。

1. 给足男人面子

女人在适当的场合，千万要给足男人面子。在他的朋友面前，你要摆出一副小女人的姿态，做出言听计从的样子，这并不是助长他的威风而是顾及他的面子；在同事面前，你可以适当地夸奖他，千万不要在同事面前抱怨、贬低他，这样会极大地伤害他的自尊；在父母面前，即使他不是事业有成，也不要说他没有出息之类的话，这样只会让你们的感情越来越淡漠。一份持久的感情是需要用心去经营的，而懂爱的女人会最终获得幸福，因为她在任何时候都会给足男人面子。

2. 照顾对方的自尊心

女人在与男人相处的时候，应该尽可能地照顾到对方的自尊心，维护好他的形象。这是一个女人应该懂得的礼仪，也是男女之间相处的最有效的方式之一，它会让你们的感情逐渐升温，获取生活给予的幸福。



聪明的女人，要学会经营自己的感情，而给足男人面子就是最好的方式，这让他感觉到什么时候他都是最重要的，越是觉得自己重要，他就越加表现出自己的责任与关爱。

男人爱吹牛，是谎言还是浮夸

有时候，男人的吹牛心理会到一种匪夷所思的地步。据说，自诩为钓鱼高手的美国小说家海明威有一次钓不到鱼，居然到市场上买鱼回家表示那是他钓的。或许，听到这样的故事，女人都会觉得吃惊，但男人的心理确实是这样，他们为了爱情更甜蜜、自己更伟大、世界更美好而吹牛，而且他们的谎言显得很粗糙，经常吹牛不打草稿，很容易被拆穿。在现实生活中，许多女人不屑于男人这样的行为，当男人在吹牛的时候，她们会毫不留情地当面拆穿，结果可想而知，两人必定会大吵一架。其实，男人喜欢吹牛这是基于心理而言，并不是什么大逆不道的行为，女人听了一笑了之就可以了，千万别觉得这样的男人靠不住，甚至当面给他难堪。

小蕊在厨房里做饭，远远地听着老公在客厅里高谈阔论：“当年，我在北京只是一个无业游民，没有工作，身上也没有存款，我只借了五千块，就成立了现在的运输公司，可想这其中的过程有多难……”小蕊笑了，老公又在吹牛了，这不禁让她想起去年的时候，因为老公吹牛而吵架的事情。

去年也是这一天，小蕊早早地起床去买菜，因为今天是老公39岁生日，邀请了不少朋友，虽然家里有保姆帮忙，但很多事情还是需要自己亲自去操持才放心。到了晚上，下了班的朋友陆续到了家里，老公就坐在客