

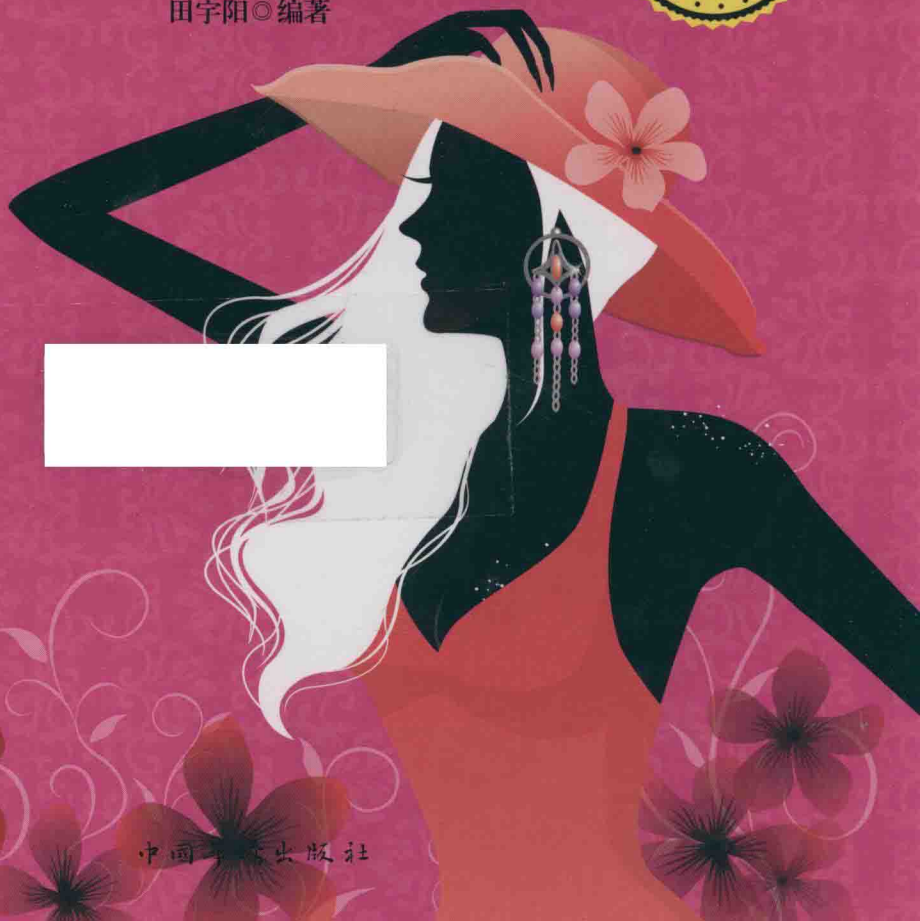
读懂人心，看进人里；读懂人性，看出人外

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。

懂心理的女人 最幸福



田宇阳◎编著



中国文联出版社

懂心理的女人 最幸福

田宇阳◎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 / 田宇阳编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5113-5236-1

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 (2015) 第041457号

懂心理的女人最幸福

编 著: 田宇阳

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 苑

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 宁

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720毫米×1040毫米 1/16 印张: 26 字数: 568千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5236-1

定 价: 59.00 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) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 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，当你陷人物欲的泥沼，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	4
社会男和情感女	5
男人口中的“我爱你”	6
男女不同的社会角色和心理需求	7
男人的“妈妈综合征”	9
男人需要尊重，女人需要疼爱	10

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	11
英雄情结是男人生命中最重要的心理角色	12
男人的第二个心理角色——顽童	13
恋母情结不只俄狄浦斯才有	14
男人的“新大男子主义”	16
识别“好男人”的坏心思	17
结婚和恋爱，男人当做两回事	19
男人往往不把相貌放在首位	20
自卑，是男人心底的一道疤	21
男人其实是弱者	22
男人的沉默秉性	24
男人沉默的 5 种表现	25
恐惧感在男人心中挥之不去	26
男人的那些不良习气	27
每次约会都带朋友出来的男人不是真的喜欢你	29



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	30
让他也撒撒娇，满足他的顽童心理	31
满足男人的理性心理	32
男人闭关修炼时，不要打扰他	33
男人如茶，女人如水	34
男人的权力欲	35
面对男人的“酒后真言”，千万不要置之不理	36
做主心骨女人，在男人失落时给他鼓励	37
夫唱妇随，让男人倍感亲密	38
培养自己的幽默感	40
男人需要理解	41
给男人最想要的舒适感	42
好女人要满足男人勇于冒险的心理	44
知晓成功男人的内心才能征服他	44
不失时机地鼓励男人	45
好男人是夸出来的	47

第四章 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	49
男人要亲密空间，更要自我空间	50
男人恐惧“拥有”之爱	51
爱他就让他独自去闯	52
“日偏食”的魅力景致	54
难得糊涂，让爱升华	55
亲密有间，才能进退自如	57
爱是拥有，更是自由	58
给他一个异性交往的空间	59
巧妙“拴住”男人的心	61

第五章 了解恋爱心理，更从容地面对爱情

制造邂逅，成就真爱	63
爱情不是等来的	64
哪些地方是约会圣地	66

和他的第一次约会	67
了解爱情中的先动策略	68
初次见面，要给人留下好印象	69
相亲时，一定要把握分寸	70
过了恋爱观察期再交心	71
以退为进，减小对方心理落差	72
选一个懂爱的男人恋爱	73
了解男人的追求技巧	75
恋爱中，不适合的要及时拒绝	76
辞爱的艺术	77
分手也要讲风度	78
解读女人的“爱无能”症	80

第六章 恋爱达人不告诉你的心理秘密

“恋”与“爱”	82
恋爱中 3 个不同阶段的不同心理状态	83
了解不同的择偶心理	85
女人不可不知的择偶周期表	87
刻骨铭心的初恋	88
恋爱中的男女心理	90
知道他心里所想，才能知道你们会不会有结果	92
恋爱中，要直视自己的要求	93
情人眼里出西施的审美错觉	94
异地恋，用什么爱你到底	96
网恋，一场让人沉醉的梦	97
一段渺茫的恋情——单相思	98
恋爱合同，遇到真爱会作废	100
用音乐和电影调剂浓情爱滋味	101
用温馨的礼物给爱情加温	103
注定无法长久的 5 种恋爱	105
两个相似的人更易产生爱情	107

第七章 失恋之后的心理调适

失恋是一杯苦酒	108
调适心情，走出失恋的阴影	109
失恋乃恋爱之母	111



全身而进，全身而退	112
失恋后，你还拥有许多	113
不要为“打翻的”爱情哭泣	115
爱你，但我可以没有你	116
当爱搁浅时，请不要悲伤	117
“一见钟情”和“日久生情”哪个更靠谱	118

第八章 心灵匹配，成就幸福的婚姻

唯有爱情不足以成就美满婚姻	120
面对恋爱和婚姻的落差，调适心态才能进入角色	121
咆哮和谎言，是婚姻生活中不容回避的元素	122
找一个能够平平静静过日子的人结婚	123
婚姻中的谎言	125
经营婚姻需要的心力和精力	126
倾听他的心事，做爱人最美的天使	128
做点小牺牲，收获大幸福	129
爱就要说出那3个字	131
包容他的缺点	132
夫妻恩爱的艺术	133
婚姻的7个阶段	136
幸福婚姻一定以平等为前提	137
给你的他一个亲密昵称	139
用正确的语言表示你的不满	139
爱的5种语言	141

第九章 读懂婚变心理，让爱的魔力永存

价值观不同，埋下隐患	143
妥协和让步，是婚姻中的美德	144
学会把握“输”的技巧	145
容颜保质，有助爱情保鲜	146
婚后一定要顾及他的想法	147
吵架是一种很好的排毒工具	149
要心心相印，不要形影不离	150
一成不变有碍婚姻的持久	152
婚外恋的心理透析	153
面对婚外恋，与其彻底摧毁不如及时解救	154

破镜可以重圆，切忌走入狭隘报复的误区	157
不要让自己陷入“潜在离婚”的陷阱	158
别走进婚姻的“定位误区”	159
爱情的激情是有时限的	161
婚前缺少磨合，婚后问题多多	162
沟通才能满足欲望	163
学会去爱，爱才不会枯萎	165
爱的任务就是幸福的任务	166

❧ 第十章 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	169
别玩心计，只有真心才能沟通	170
常往婆婆耳朵里吹暖风	171
应对婆婆的吃醋心理	172
婆媳永远不会变成母女	173
丈夫是婆媳关系恶化的受害者	174
搞好婆媳关系，不妨从姑嫂关系下手	175

❧ 第十一章 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	177
第一印象就要赢	178
增加外貌吸引力	179
真正的美丽需要内外兼修	180
美丽，从姿态开始	181
做个优雅的女人	184
职场中，让美丽与实力并行	184
注重外貌，为了更幸福地生活	185
美丽的容颜并不是通往幸福的捷径	186
要美丽，更要健康	187
娇羞是一种朦胧的美丽	188
缺乏自信的美，顶多算漂亮	189
过分张扬个性是危险的	190
嘴唇是女人的性感象征	191
会化妆是女人的资本	193
选对服装让自己光鲜亮丽	194
让饰品为自己加分	196

香水给女人锦上添花	197
选对发型，美丽从头开始	198
不同的场合，需要不同的妆容	200

第十二章 心理定位决定人生地位

自我审视才能实现自我超越	201
认识自己，寻找自己	202
准确定位，成就别样人生	204
发现自己的精彩	205
只要你想，你就能让自己变得美丽	207
不要自我设限，你比想象中的优秀	208
野心勃勃，成就大女人的梦想	209
相信自己的玫瑰是最美的	210
失去自我是人生中最痛苦的事	212
相信自己，不迷信权威	213
学会爱自己才能更好地爱别人	215
以优势和兴趣为基，舞出最美的人生	216
用别人的眼光发现自己的价值	217
如果你有一颗痣，不妨把它当成是美人痣	218
放下身段做女人	220
做真正的自己是每个女人应有的信仰	221
给自己一个目标，找到生活的脉络	222
你的人生需要一个鲜明的意义	223
自知之明是一个人的底线	225

第十三章 懂点社交心理，一招制胜赢得人心

有自信的人最美	226
礼仪是女人社交的必修课	227
往他人脸上贴金扑粉	228
轻易承诺会让自己丧失人心	229
热情地叫出他人的名字，让他倍感亲切	230
不做社交中的“善良女神”	232
陌生人也能成为朋友	233
友情也需要一点距离美	234
没人会拒绝你的微笑	235
社交成功，一半的功劳在于说话技巧	237



话多不如话少	238
适当贬低自己，迅速拉近心理距离	239
收敛自己的锋芒，会获得更多人的认同	239
用宽容激发对手的感恩心理	240
与人交往，得理也要让三分	242
拒绝他人不只是说“不”这么简单	243
聪明的女人不争辩	244
巧妙利用地形心理学	245
分享是最好的交流方式	246
用恰当的措辞拉近彼此的距离	247
用声音建立亲善关系	249
给人说话的机会，并且认真地倾听	250

第十四章 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	253
奇妙的登门槛效应	254
请将不如激将，让他主动出手	255
择善而从，不放过能够帮助自己的人	257
巧妙赞美助你办事成功	258
求人办事，先引起对方的兴趣	259
自我贴金，创造办事条件	260
善意的谎言要说得真诚	261
用苏格拉底的辩证法增加办事筹码	262
帮助对方要适当，接受对方的帮助也要适当	263
冷庙热烧香，更能得人心	265

第十五章 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	266
不要为了家庭舍弃自己的事业	267
工作是幸福之源	268
把工作当成使命去完成	269
工作中的女人最美丽	270
事业是女人恒久的魅力	271
摆脱上班恐惧心理	272
在星期一快乐地工作	274
激起心理共鸣，让他感觉像是在帮助自己	275

和身边的普通人搞好关系，让他欣然为你办事	276
----------------------------	-----

第十六章 读懂上司心理，应对职场那些事

把握与男上司交往的距离	278
学会与上司交往	279
从眼神判断老板的心理	280
面对上司的模糊决定，不要急于表态	281
越位就是心理冒犯	282
职场最忌自作主张	283
学会揣摩上司的心理	284
准确领会上司的意图	285
好上司也是夸出来的	286
照顾好女上司的面子，保住自己的位子	287
巧妙应对爱摆架子的上司	289
身在职场，难免会遭遇“怪”上司	291
如何与城府深的上司相处	292
面对上司的无理要求，该说不时就不说	293
“替罪羊”不是谁都会当的	294
扛骂也是一种能力	295
与上司关系再好，也要保持距离	297
新官上任，让他放把火也无妨	298
上司的私事是不能说的秘密	300
巧妙拒绝上司所托之事	301
理好事业的“瓶颈”期	302
适时加班能提高女人的职场身价	303
主动承担起工作中的责任	304

第十七章 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	306
远离类似爱情的情感	308
办公室里的异性定律	309
读懂身边男同事的心理	310
与男同事和谐相处	312
如何调动不同性格的男同事	313
和每个人都说声“早上好”	315
职场中，千万不做“广场动物”	316

与同事交谈的三大禁区：隐私、薪水、人事变动	317
做有修养的职场丽人，不散播同事谣言	319
拿捏好同事之间的“冷”“温”“热”	320
危急时候的帮助会让同事感激	322
同事之间互相帮忙要拿捏分寸	323
绝不以弱者的身份出现在同事面前	324
办公室受排挤，一定要及时调整磁场	325
办公室里无闺蜜	326
和同事加深友谊	328
有了荣誉记得和同事分享	329
不要一味提供建议，分清是抱怨还是倾诉	330
同事面前少发牢骚	331
对同事乱发脾气是职场大忌	332
身在职场，心宽路才宽	333
委婉地提出对同事的意见	334

第十八章 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	337
走出灰色地带，呼吸心灵氧气	338
逆境中，用乐观的情绪自救	340
撕掉消极的标签	341
顺其自然，不被空虚困扰	343
记日记，疏导你的坏情绪	344
幸福不会眷顾过于偏执的女人	345
无论天气好坏，心情放晴最重要	346
拥有一份亲密的友情，让女人更精彩地生活	347
理智思考，不被悲观情绪左右	348
是烦恼，还是自寻烦恼	349
让疲惫的心歇一歇	351
加重心理补偿的筹码	352
生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟	354
幸福生活中承载不了太多的自卑	355
小孩子才说哭就哭，说笑就笑	356
怒气是一座活火山	358
与压力和平共处	359
适当的运动让女人心情更舒畅	361
简化生活，让好情绪相伴左右	362

心随色变，用色彩调节情绪	363
--------------------	-----

第十九章 解译性格密码，遇见心想事成的自己

了解性格的真正含义	365
了解性格的分类	366
遵循心灵的发展方向，培养自己健康的性格	368
找到性格枷锁，不做性格牢笼的囚犯	370
女人的性格密码	371
女人的性格少不了矜持	373
性格稳重的女人才能更好地立足社会	373
有独立的性格，才能活出精彩的自我	375
你的微笑，让世界神魂颠倒	376
宁静的女人能听到花开的声音	377
自信的女人最美丽	378
修炼你的高情商	380
不做完美主义者	381
消灭性格中的懒惰	382
保持本色个性，发挥你独一无二的魅力	383
世界因个性而多彩	385

第二十章 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	386
奇妙的心理暗示	387
神奇的皮格马利翁效应	389
激活自己的更大潜能	390
境由心生，发挥心灵的感召力	391
假装快乐，你就真的会快乐	392
用心感悟，幸福就能舞起来	393
掌握最积极的心理暗示	395
心灵规划，释放你的无限可能	396
天堂与地狱由你选择	397
坚信信念的力量	398
要成功，先要“想”成功	399
用一颗平常心发现生活中的幸福	400
内心的平衡就是幸福的能量源	401

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；而女人则截然相反，她们更倾向于向别人倾诉。

男人往往满足于他的工作成就，而女人常让别人的看法左右自己的情绪，满足于被别人需要。

男人更看重自己的事业，会为自己的事业而不断地奋斗；而女人则会以感情为生活的重心，常常将感情置于事业之前。

男人的梦境常常发生在陌生环境里，接触的也都是陌生的人；而在女人的梦境里，出现熟人、亲人、朋友的几率比较大。心理学家指出，这种梦境的内容是和现实生活相一致的，因为男人活动的范围比女人要广得多。

女人相比于男性来说，更容易感到快乐。一项调查表明，男人愉快的时间占67%，而女人愉快的时间要占到89%。

女人相比于男性更能忍受痛苦。曾有专家做过一个这样的试验：用同样的电流通过男女的手指，当男人大喊着要求赶紧停止试验的时候，女人却仍然能坚持。

在友情方面，男性从年轻时就会交很多朋友，而女性过了中年以后才会有更多的朋友。男人在结婚后仍然会与婚前的朋友保持联系，而女人在结婚之后与朋友的联系会明显减少。

婚姻中，10个丈夫里只有1个会与酗酒的妻子生活；但10个妻子中，却有9个会继续与酗酒的丈夫生活。

两性关系上，约有25%的男性，在第一次约会时就爱上对方；而女性到了第四次约会，才有15%爱上对方。

男性时常害怕爱侣会被杀或自杀，而女性则常常害怕爱侣会遭受意外的事故或年老死去。

在对待婚姻的态度上，声称快乐满足的已婚男性几乎是单身男性的两倍；但已婚的女性却比单身女性更常表示不快乐，不管有无孩子。

犯罪率上，犯罪的单身男性比已婚男性多，而犯罪的单身女性则比已婚女性少。

女人作决定的速度比男人快。

男人喜欢奋力工作较长时间，然后间隔休息一下；而女人则喜欢以同一个节奏工作。

女性并不比男性更爱传播流言。大多数对成年人所做的调查都显示，男性和女性搬弄是非、制造谣言的程度是一样的。

如果你问一个男人“这个面包是哪里买来的”，他会告诉你；而以同样的问题问一个女人，她通常会反问：“有什么问题吗？”

动作细节上，女人划火柴时，总是把火柴向外划出，远离自己；而男人总是朝向自己划入。

时代不断地变化，人们的思想、观念也不断地变化，但是男女之间的差别永远无法改变。要想了解他为什么这样、她为什么那样，就需要了解男人女人的不同。

一样的世界，不一样的感受

据说，苏格拉底爱思考，平常不喜欢说话，也不愿别人打断他的思路，但他的妻子却喜欢向人倾诉。每当妻子和他说话时，他总是不理不睬，因为他想的是如何在学术研究上取得突破，妻子因此常常对他大发雷霆。一次，妻子又向他大