

懂心理的女人 才幸福

苏曼——著

WOMEN WHO
KNOW PSYCHOLOGY
ARE HAPPY



情商高、会说话、活得好的人，永远都是那些洞悉人心的人

懂心理，才不会活得用力过猛

读懂他人的一举一动，保持情商随时在线，你就可以：

淡定

强大

通透

幸福

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

懂心理，才不会活得用力过猛

懂心理的女人 才幸福



苏曼——著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

懂心理的女人才幸福 / 苏曼著. — 天津: 天津人民出版社, 2018.8

ISBN 978-7-201-13782-7

I. ①懂… II. ①苏… III. ①女性心理学—通俗读物
IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第135245号

懂心理的女人才幸福

DONG XINLI DE NUREN CAI XINGFU

苏曼著

出版 天津人民出版社
出版人 黄沛
地址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 高润
装帧设计 润和佳艺

印刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经销 新华书店
开本 880×1230毫米 1/32
印张 7.5
字数 140千字
版次印次 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷
定价 42.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (010-62406394)

序



PREFACE

女人懂些心理行为分析，幸福不再扑朔迷离

对于一个女人来说，幸福是什么？有人会说，幸福是稳定的工作、和睦的家庭、体贴的丈夫、可爱的孩子。也有人会说，幸福是车子、票子和房子。这么说当然也对，但是从本质上讲，幸福的内核就是女人拥有掌控自己生活的能力，而这种能力恰是一种心理学能量。

美国著名心理学家塞利格曼提出了幸福公式——总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量。“控制自己的心理力量”是其中最核心的一个部分。

由此可见，心理学在我们生活中的重要性。诚然，每个人的行为都受到心理的支配。不同的心理会促使人们采取不同的行动，即使在相同的情况下，心理不同，采取的行为也会迥异。在这个充满

神秘感的心理世界中，如果我们能分析出别人的行为与心理产生的原因，就能更好地与人相处，幸福感就会提升很多。

因此，从某种意义上说，女人生活中所有的烦恼都源于女人对心理问题过于生疏，如果能从自身的心灵出发看心理学，那么所面临的一切纷扰都会迎刃而解。

本书从女性的日常生活入手，内容涉及恋爱、审美、交友、职场、婚姻等各方面，结合浅显易懂的微观心理学知识和形象生动的案例，内容丰富，贴近生活，实用性强，是一本不可多得的女人社交处世、婚恋沟通、构筑幸福人生的智慧宝典。

培根说：“人人都可以成为幸福的构筑师。”亲爱的女性朋友，相信打开本书的你一定会收获稳稳的幸福。

目录



CONTENTS



第一章 外在形象藏心声：解读会说话的身体秘密

对方的着装暴露了他的内在	002
领带的类型告诉你男人的品行	005
为何看人要看“表”	009
从包包了解对方微妙心理	013
你能否参透眼镜下的内心玄机	017
换发型也是一种内心的语言	021
心理小测试 通过帽子的选择，看出你给人的第一印象	024



第二章 会看情绪“晴雨表”，多一分善解人意

愁眉苦脸是有心理学依据的	028
面无表情背后有哪些心理	031
通过表情看对方好恶，做知趣的女人	035
你能解读出对方泪光里的心绪吗	039
笑容这个符号有着多种含义	043
仔细看脸，表情里藏乾坤	046
心理小测试 起床后的表情，测出你情绪指数的高低	051

第三章

留心行为细节，透过肢体语言读懂对方“小心思”

- 步态可以窥见对方的内心活动 054
- 不同站姿映射不同心理 058
- 坐姿犹如一张名片，你读懂了吗 062
- 购物场合的行为，也可以测试对方心理 066
- 交谈时对方手臂的微动作，你捕捉到了吗 070
- 抽烟动作有玄机，教你慧眼识男人 074
- 挤牙膏这件小事，透露出不同的心性 078
- 心理小测试** 从握手机的动作看你的心理 081

第四章

了解饮食有关的潜意识，看人准到骨头里

- 就餐地点的选择往往泄露对方的内心 084
- 透过吃米饭的配菜，看穿一个人的心理 087
- 点菜背后有一套识人的哲学 090
- 口味偏好是一个人内在喜好的映射 094
- 把盏更酌，酒杯中见人品 098
- 水果是传递心灵感受的使者 101
- 买单的场景，帮你了解世态人情 105
- 心理小测试** 通过品美食，测试你的人际关系如何 108

第五章

了解对方爱好，有效拉近彼此“心”的距离

- 音乐中回荡的不只是旋律，还有心声 112
- 从阅读的偏好窥见对方的性格 116
- 通过一个人喜好的电影猜透他的心 120
- 收藏这项爱好，也能看穿对方性情 124
- 不懂他的旅行，一辈子也变不成他的女神 127
- 一个人在跳舞时会告诉我们什么 130
- 运动锻炼不只是运动这么简单 133
- 心理小测试** 平时喜欢穿的鞋子透露了你的心性 136

第六章

懂得对方的心理，才能把话说到人心里

- 不同开场白，代表不一样的内心世界 140
- 自我介绍时，三言两语道出自己的亮点 143
- 记住并巧解他人的名字，可能会出奇制胜 147
- 懂得洗耳恭听，更易于被他人接纳 151
- 恰到好处的赞美才能攻心 155
- 反话说得好，以退为进赢得人心 158
- 心理小测试** 在什么情况下你会说话口无遮拦 160

第七章

懂点儿职场心理学，事业节节攀升

- 完美不一定是好事，请给上司指导的余地 164

面对“多头管理”，不做“夹肉馅饼”	167
初来乍到，切莫交浅言深	170
巧妙说NO，让对方不伤情面	173
对下属不要总摆“女强人”的姿态	176
看员工，请摘掉有色眼镜	180
批评下属，不妨试试“三明治批评法”	184
心理小测试 上班路上的直觉反映你的职场应变力	187

第八章

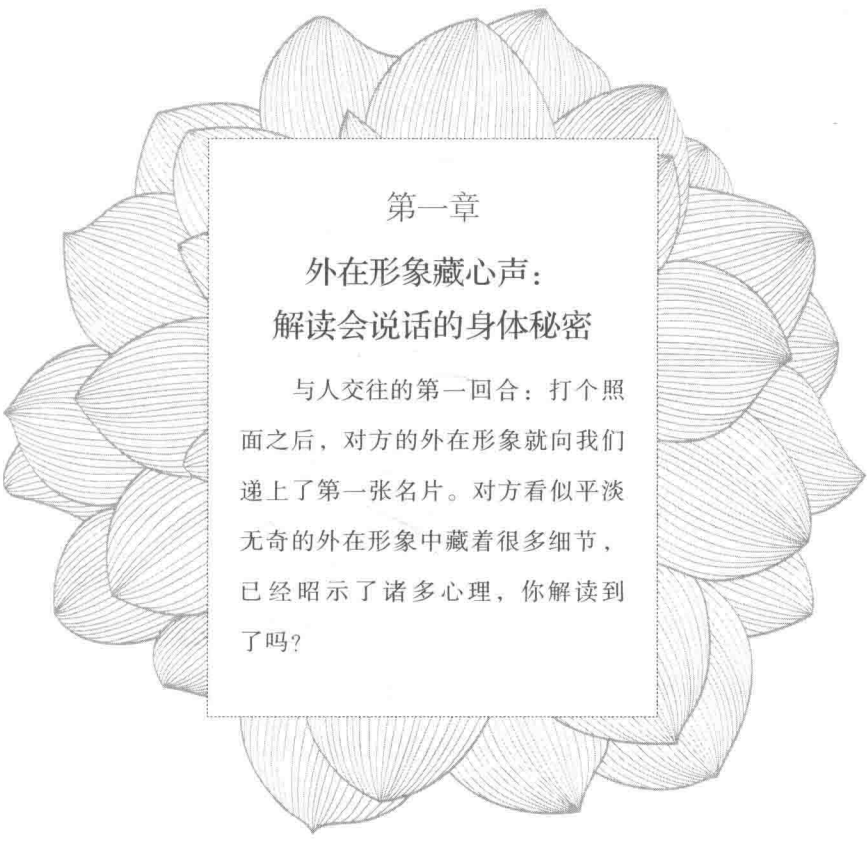
了解男人婚恋心理，猜透男人那点心思

社交相亲，慧眼知心助你邂逅真爱	190
浪漫约会，男女相处用好“试金石”	193
偶尔拌嘴为爱情增添新鲜养分	196
若即若离的神秘感，距离保持恒久的美感	200
总问他为什么，男人就会渐行渐远	203
尊重隐私，少些猜忌，爱情才不会窒息	207
聪明的女人懂得给男人留面子	212
小心别让“刀子嘴”割了你的婚姻	216
心理小测试 10道题测出你的婚姻有无问题	219

附录

幸福女人必知的八大心理学效应

223



第一章

外在形象藏心声： 解读会说话的身体秘密

与人交往的第一回合：打个照面之后，对方的外在形象就向我们递上了第一张名片。对方看似平淡无奇的外在形象中藏着很多细节，已经昭示了诸多心理，你解读到了吗？

对方的着装暴露了他的内在

幸福心理箴言 → 郭沫若

衣服是文化的表征，衣服是思想的形象。

曾经有一位姑娘，在一场大病中整日与睡衣和拖鞋为伴，父母看得忧心忡忡，要带她去买几件新衣服，她漠然拒绝。那时她内心的生命之火，正在一点点向风雨飘摇的深处暗去。

后来，当她读到《上海的金枝玉叶》与《上海的生死劫》时，有感于书中的女性无论境遇顺逆都始终优雅从容，她们身上透出的坚强与达观促使姑娘决心走出病魔笼罩的黯淡时光。她买了一条小黑裙，涂了腮红与口红，心情竟然渐渐明朗起来，开始走到温暖的阳光下，而后身体康复如初。

衣着打扮的魔力对于心理的映射与影响，从来不容小觑。而我们在日常生活中如果多加留意便会发现，一个人的内心是藏不住的，至少他的着装打扮就已经向我们透露一二了。

喜欢身着与自身身份、地位不相称的名牌出入各种场合的人，他们一身大牌背后往往藏着一颗爱慕虚荣的心，而内心深处充满了不自信，时刻等待着别人的认可。当然不排除有些人确实注重品牌背后的品质与文化内涵，至于如何区分那就要看对方炫耀的程度了。这类人的内心通常处于孤独与不安之中，而且生怕被人戳穿那份隐藏得很深的自卑感。所以与他们在一起，我们要尽量照顾好他们的感受。

喜欢穿奇装异服的人，无非是想通过吸引人的目光来掩饰内心深处的不自信，从而得到一种补偿。与此同时，他们的防卫意识很强，我们很难轻易进入他们的内心。当然，我们除了需要给他们以赞赏和认同之外，还要帮助他们摆脱不安的戒备心理。

有些人喜欢华衣丽服，有的人喜欢朴素衣装。前者有颗不安的心，而且还可能过于敏感，一点儿风吹草动都会引发他们剧烈的反应，这样的人需要我们给予其安全感。而后者勤奋踏实，富于理性，不过缺少上进心，具有一定的依赖心理，而且容易表现得刻板、拘泥，不知变通。

衣着雅致的人算是两性关系中的理想型，这类人善良朴实，人

际关系融洽，富有包容精神，谦虚务实，同时有自己独立的思想。他们往往有着敏锐的洞察力，能准确抓住问题的要害，找到解决问题的方法。相信我们和他们在一起，也会受益良多。

当然也有人喜欢走传统服饰路线，这样的人一般比较固执，多将自我置于第一位。这会使得他们不善融入交际场合，很难做到左右逢源。但是一旦与某人成为朋友，那么这段友谊将会坚如磐石。

有一部分人似乎偏爱正装，这些人一般为了生活而不停地奔波忙碌，虽然拥有较高的职位，但是为了配得上已经得到的一切，他们依然不敢松懈，多属于精英阶层。其中喜欢在正装里配白衬衫的人，常将工作排在生活的首位，他们的人生字典里只有现实主义，与人交往时缺乏主动性。对于这类人，我们要尽量围绕着工作与之展开对话，毕竟这才是他们的兴趣点所在。

此外，还有一类人喜欢自然宽松的衣服，这种人一般比较内向，且以自我为中心，让别人看起来感觉是“孤独、寂寞、高冷”的那一类。虽然朋友不多，却宁缺毋滥，因此多是知己，且倾心相待。他们不喜欢出现在人群中，故而我们很难在集体活动中见到他们的身影。与他们交往虽然不易，但如果被他们视为朋友，不能不说是我们的幸运。

领带的类型告诉你男人的品行

幸福心理箴言 → 陈天桥

一条领带虽小，但要是合适，可能就要跟着换衬衫、换皮鞋。我不想为了一条领带把一身衣服都换掉。

男人的领带可谓是一道独特的风景，倘若懂一点儿心理学，有时我们只需扫一眼他的领带，就会对这个人了解得八九不离十。毕竟每个男人喜欢佩戴的领带材质、花色等都不尽相同，而这些都会在无声中透露一个男人的心理、性格与品行。

首先，就材质来说，不同面料给人的感觉不同。丝绒材质光亮夺目，而且手感比较柔软温和，佩戴它的人此刻的心情也应该是愉快明朗的。而毛料领带轻柔的质地与柔和的手感与寒冷的冬天是绝

配，但是夏天佩戴就显得不合时宜了。如果一个男人打的领带没有考虑到季节，有可能他更注重内在，也有可能他本来就很粗心。皮质的领带虽然很酷，可是多少会让人觉得有些异样，如果有人真的打了皮质领带，那么说明他喜欢耍酷，不太在乎他人的感受。

说到这里，我们要讨论一下领带和季节的关系。春夏季节打暖色调的领带会让人觉得燥热，这样的男人热情开朗，但是也不善变通。如果春夏季节里喜欢佩戴丝绸领带，看起来清清爽爽，这样的男人往往是与时俱进的类型。相反的，秋冬季节打丝绸领带，是一个人拘泥保守的表现。至于那些一年四季系同一种领带的人，则多俭朴务实，不喜浮华，喜欢稳定平静的生活。

其次，领带的款式也有讲究。喜欢宽领带的人，一般成熟稳重，遇事宠辱不惊，沉着冷静，善于思考，是堪当大任的人选；而喜欢窄领带的人，则更为阳光开朗，比较活泼俏皮，刻板的工作和生活方式都会让他们倍感痛苦，这样的人喜欢创新，善于享受生活；箭头型领带虽然很百搭但很传统，反映这个人骨子里比较保守，不喜标新立异；而平头型领带则更具时尚气息，意味着这个人生活中充满时尚和浪漫的情调，永不落伍，是个十足的乐天派。

再次，领带的花色图案也可以反映一个人的内心。喜欢斜纹领带的男人一般遇事勇敢果决，与人交往也多洋溢着积极乐观的精

神；对方格领带情有独钟的男人，则充满热情，会令人感到自己备受关注和欢迎；而系碎花领带的男人，则比较温柔体贴，他们的关心会令人感到格外温暖；领带上是垂直图案的男人，一般安于清寂、平静的生活，讨厌被外界打扰；喜欢横线条领带的男人，则一般性情平稳，不会流于浮躁，很多事情心中有数，做事值得信任；至于喜欢系波浪形条纹领带的人，一般富于活力，与他们交往会感到生活充满激情。

最后，通过观察领带的系法同样可以看出一个人的心态。

领带结打得小而紧的男人，一般是有意通过这种方式来让自己瘦小的身材显得伟岸一点儿，面对这样的人，我们要避免揭开他们的伤疤。但是如果反过来，身材魁梧的人把领带系得又小又紧，就表明他们气量狭小，受不得别人对他们有一丝轻慢，那我们就要对他们敬而远之了。如果必须交往，尽量以他们为中心，就能避免出现大的纰漏。使用这种领带系法的人多谨小慎微，孤僻多疑，对金钱和物质的欲望很强烈，不会有很多朋友。

而领带结打得适中的人多数显得神采奕奕，这样的人工作勤奋上进，有可能是工作狂。因此，我们需要适当地提醒他们在事业与生活之间找到平衡点。他们与人交往时热情细心，踏实安分，有很好的耐性，待人接物也会礼数周全。

而领带结打得大而松的人多数很有自信，富有朝气，但是

会让人觉得不修边幅，做事马虎，而且他们有时情绪上来会鲁莽冲动。

还有一些人不系领带，他们往往胸怀宽广，不会与人斤斤计较，也有可能他们身手不凡、藏而不露，所以是否系领带对他们没有什么影响。又或者家中有贤内助，生活美满幸福。这样的人性情平易随和，富有同情心，因此，身边朋友如云也就不足为奇了。