

心理咨询丛书

正确地理解成功的内涵，做自己喜欢做而又力所能及的事，你就会成为一个成功的人，获得友谊和爱情的幸福，实现自己作为一个男人或女人的价值。



红 日/编著

男人女人 心理咨询

[现代人常见心理问题的自我调适与咨询]

珍藏版

你想风度翩翩、独具魅力吗？你想活得潇洒、走向成功、实现自我价值吗？你想有效地表达自我、和别人沟通心灵吗？

你想学会推销自己、去做自己想做的事情吗？

你想热忱处世、让平淡的生活变得更加充实而快乐吗？你想善于经营管理、让自己充满职业活力吗？

那么，请你打开这本书，它将给你带来意想不到的启迪和切实有效的帮助。

中国言实出版社

心理咨询丛书

正确地理解成功的内涵，做自己喜欢做而又力所能及的事，你就会成为一个成功的人，获得友谊和爱情的幸福，实现自己作为一个男人或女人的价值。

男人女人 心理咨询



红 日/编著

[现代人常见心理问题的自我调适与咨询]

珍藏版

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人女人心理咨询/红日编著.

—北京:中国言实出版社,2006.6

(心理咨询丛书)

ISBN 7-80128-698-7

I.男...

II.红...

III.①妇女心理学②男性—心理学

IV.B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 153544 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64890042(编辑部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

规 格 960 毫米×640 毫米 1/16 64 印张

字 数 950 千字

定 价 100.00(全 4 册)

前言



魅力是不可抗拒的。有魅力的女人宛如芝兰，身旁的人莫不沉醉于其阵阵幽香之中。对于男人来说，生活处处都是竞技场。虽然人人都在苦苦拼搏，但真正能够脱颖而出的男人毕竟只占少数。竞争也许是残酷的，但对社会来说却是绝对必需的。只有在残酷的竞争面前，最杰出的人才会展露头角。“物竞天择，优胜劣汰。”竞争使优秀的男人更为优秀。

你想风度翩翩、独具魅力、获得友谊和爱情的幸福吗？你想活得潇洒、走向成功、实现自己作为一个男人或女人的价值吗？你想有效地表达自我、和别人沟通心灵吗？你想学会推销自己、去做自己想做的事情吗？你想热忱处世、让平淡的生活变得更加充实而快乐吗？你想善于经营管理、让自己充满职业活力吗？

如果你想，且对成功怀着梦寐以求的渴望，那么，请你打开这本书，它将给你带来意想不到的启迪和切实有效的帮助。

当今社会，女人犹如一座深藏的宝藏，还远远没有被发掘出来。现在到了你发挥一个女人的优势、展现你特有的魅力、追求卓越与成功的时候了。毕竟，在这个充满活力的时代，女性的成功概率比任何时候都大。

可是，成功男人与失败男人的根本区别，在于他们对自身的弱点和局限有无清醒的认识，有无自控能力。成大事的男人有自知之

明，能扬长避短，为人处世达到很高的境界。做人的过程其实就是自我掌控的过程，是不断战胜自己、走向成功的过程。成功男人与他人的不同之处就在于，他能够在人生道路上操纵自己，而不被别人操纵。

本书作为指导男人女人生活与事业的实用读本，不仅拥有最新的知识、最新的视点、最新的思路，而且为男人女人创造性地设计出了开发自身能量的指导方案。

人的一生能否幸福，取决于他在爱情、婚姻、职业和处世中的智慧。这本书就是在这四个方面，解答了男人、女人问题，它们是成功男人女人智慧的总结。大千世界，成功是因人而异的，因为每个人的自身条件不相同，所处的生存环境也千差万别。因此，正确地理解成功的内涵，做自己喜欢做而又力所能及的事，你就会成为一个成功的人。



目 录

前 言 / 001

第一章 女人形象心理咨询

1. 女性美有哪些标准 / 2
2. 最美的有哪些女人 / 3
3. 精品女人有哪 10 大特质 / 5
4. 最让男人赞赏的女性气质是什么 / 7
5. 哪 8 种女性会被公认是有魅力的女人 / 8
6. 如何透视 9 种性格的女人 / 9
7. 男人最害怕的 8 种女人 / 12
8. 如何做个充满贵气的女人 / 14
9. 如何看待女人的撒娇和虚张声势 / 16
10. 为什么女人赶时髦希望出人头地 / 17
11. 为什么女人假装天真是可爱的注释 / 18
12. 为什么女人浑身散发着阴柔之美 / 19
13. 为什么隐瞒年龄是出于女性的“本能” / 21
14. 为什么女人想通过变化发型突出个性 / 22
15. 办公室女人怎样学会美容课 / 23
16. 成功女人有哪些素质宝典 / 26



- 17 不做 9 种女人的形象大使 / 28
18 女人必须戒除哪些不雅习惯 / 29

第二章 女人情商心理咨询

- 19 为什么不要在情绪上被男人左右 / 32
20 为什么说女人流泪是“净化”心灵 / 33
21 为什么说“心肠软”是女人的感情精品 / 34
22 为什么女人的强颜欢笑隐藏着惨痛 / 36
23 为什么说女人爱操心是心存责任感 / 37
24 为什么女人情感脆弱来自于恐惧和担忧 / 38
25 女人的 5 种心疾 / 39
26 高情商女人如何赢取成功 / 41

第三章 女人格调心理咨询

- 27 如何“秀”出女人才华 / 46
28 为什么说女人爱帮助别人是出于天性 / 48
29 如何做个时尚的女人 / 50
30 如何做个优雅别致的格调女人 / 52
31 如何做个微笑迷人的女人 / 53
32 如何做个有点神秘感的女人 / 56
33 如何做个让男人动心的女人 / 57
34 如何做个善解心意的女人 / 60
35 如何做个贤惠的太太 / 62
36 如何做个完美的妻子 / 64



37. 追求不同年龄男性有哪些方法	/	66
38. 女人永葆吸引男人有哪些奥秘	/	68
39. 如何用浪漫牵住男人的心	/	68
40. 如何看准婚姻晴雨表	/	69
41. 为什么柔情女人能抓住男人的心	/	71
42. 为什么聪明的女人不做情人	/	75
43. 为什么女人不要把男人看得太紧	/	77
44. 解决夫妻冲突有哪7大方略	/	79

第四章 女人社交心理咨询

45. 女性交际有哪5大需要	/	84
46. 女性如何搞好自己的人际关系	/	85
47. 女人笼络人心要有点谈话技巧	/	87
48. 如何结交名流使自己成为一流人物	/	89
49. 如何与男同事搞好关系	/	91
50. 如何与丈夫的女秘书融洽交往	/	92
51. 智慧女人如何激励男人奋发向上	/	94
52. 为什么封锁隐私与人好相处	/	96
53. 如何把别人的陷害看作成全自己	/	97
54. 如何适当泄露一点隐私	/	98
55. 如何注意与10种不同性格男性的交往	/	99

第五章 女人财富心理咨询

56. 美女有哪些经济效应	/	104
---------------	---	-----



- 57. 女人有哪些经商优势 / 108
- 58. 女性消费有哪 6 大热点 / 109
- 59. 怎样才能攒下钱 / 111
- 60. 对贫穷女人有哪些忠告 / 112
- 61. 认真听取专家对女性的经商忠告 / 113
- 62. 成为千万富婆有哪些新方法 / 114
- 63. 女人如何注意超市购物 / 115
- 64. 女人如何谨防打折陷阱 / 116
- 65. 女人如何注意买保险的细节问题 / 117
- 66. 女人如何看好自己的银行卡 / 119
- 67. 旅游也能花得少玩得好 / 121

第六章 女人职业心理咨询

- 68. 白领粉领金领——你是哪一族 / 124
- 69. 女性适合哪些职业 / 125
- 70. 如何掌握女性求职的实用法则 / 127
- 71. 女性在新公司立足有哪些守则 / 131
- 72. 女性要读懂 5 种类型的上司 / 132
- 73. 女性如何掌握轻松工作的方法 / 133
- 74. 成为超级女主管有哪些心法 / 134
- 75. 走向世界的白领女性 / 137
- 76. 女人如何慎重对待辞职 / 138



第七章 男人形象心理咨询

- 77. 做个气质儒雅的男人 / 142
- 78. 高雅男士有哪些标准 / 145
- 79. 极品男人有哪些雅量 / 146
- 80. 如何掌握男人的阳刚之气 / 147
- 81. 男人穿着要适合自己的身份 / 149
- 82. 女人心中最有魅力的有哪些男性 / 150
- 83. 杰出男人有哪些性格特征 / 152

第八章 男人社交心理咨询

- 84. 为什么男人交友重在“豪气” / 156
- 85. 为什么男人的命运有时取决于朋友 / 159
- 86. 杰出人物有哪 4 大人际能力 / 162
- 87. 适度地吹点牛也没关系 / 163
- 88. 男人需把握好与女性交往的 4 个分寸 / 164
- 89. 好男为什么不跟女斗 / 164
- 90. 为什么求人的男人不掉价 / 165
- 91. 男人如何掌握“难以拒绝”的请求 / 166

第九章 男人财富心理咨询

- 92. 致富要有敏锐的商业意识 / 170



113. 男人要敢于负责	/	202
114. 为什么忍耐是男人的基本功	/	203
115. 为什么男人做事情爱找理由	/	204
116. 男人喜欢竞争	/	205
117. 最叫人反胃的男人	/	206
118. 男人为什么不愿吃软饭	/	208
119. 男人怎样摒弃虚荣心理	/	209
120. 为什么男人时常怀着负罪感	/	210
121. 男人有哪些脆弱心理	/	211
122. 为什么男人害怕一个人呆在家里	/	214
123. 为什么男人会因自己没用而愤怒	/	215
124. 男人迷恋球赛有哪些心理	/	216

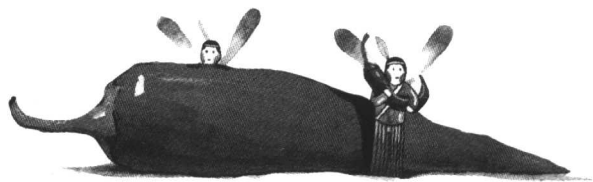
第十二章 男人情爱心理咨询

125. 怎样了解恋爱中男性心理	/	218
126. 男人吸引女人有哪些魅力	/	219
127. 男人获取女人芳心的妙计	/	223
128. 别做女人不想嫁的男人	/	226
129. 为什么不能做夜不归宿的男人	/	229
130. 男人为什么喜欢单纯的女人	/	231
131. 为什么男人要把妻子永远当作情人	/	233
132. 男人如何收回妻子的外心	/	238
133. 为什么男人要主动打破“冷战”	/	240
134. 如何透视世界首富的婚姻	/	242

男人女人心理咨询

第一章

女人形象心理咨询





1. 女性美有哪些标准

1. 女性以眼睛有神为美

活泼可爱、含情脉脉的女性目光，对于男性是最具魅力的。杨贵妃“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，就是女性眼睛魅力的生动写照。尽管眼睛有丹凤眼、环眼、大眼、小眼等各种形态，而目光有神却是眼睛美丽的基本要素。炯炯有神的目光，显露了心灵丰富的精神内涵。

2. 额头以平整为美

女性与男性一样，都要求有平整的额头，既不能太向前凸出，也不宜太高。额骨发育必须充分，给人一种健康而有生气的感觉。额上带刘海发的女性，由于其额头显得低垂，因而显示出一种隽秀的魅力。

3. 脸型以瓜子脸为美

女性的脸型一般有长脸形、倒三角形和四方形、圆形、三角形、鹅蛋形这6类。其中以倒三角形和鹅蛋形最好看。倒三角形，俗称瓜子脸，下巴曲线特别富有魅力。鹅蛋形即椭圆形，这种脸型，下巴的曲线比较柔和。给人一种成熟女性妩媚的魅力。长脸型显得有些和谐，使人有一种不自然的感觉。四方形脸下巴缺乏柔美的曲线，腮颞部分特别突出，给人一种粗俗、呆板的感觉。圆脸型往往缺少变化，给人一种缺少机敏、稚气未脱的不成熟感。三角型脸的额宽明显小于下巴的宽度，显示不出变化与魅力。从美的角度看，具有瓜子脸和鹅蛋脸的女性，怎么打扮都有魅力，而其他脸型，则



要通过化妆、发型、耳饰、项链等辅助性的手段来补救。

4. 肩膀以柔软肥圆为美

两肩的魅力看起来不及人体的其他部位重要，但因为它是人体的第一道横线，所以也很引人注目。一般来说，女性的肩膀以柔软肥圆、具有完美曲线为佳。西方的女性是十分重视两肩的魅力的，这与她们经常穿着那种袒胸露肩的服装有关。在盛大的晚会上，穿上袒胸露背的晚礼服，就使得女性两肩的自然美，在闪烁的灯光和有变化的场景陪衬下，显露出西方女性特有的妩媚与艳丽。中国女性由于文化传统排斥袒胸露背式的服装，女性的双肩多遮掩在衣服里，因而对两肩的魅力也就容易忽视。现在随着人们审美观念的变化，已开始允许女性裸露两肩。中国女性双肩的魅力定会脱颖而出。

5. 乳房以饱满挺拔为美

乳房是女性魅力的一个亮点。据统计，有96%的男性会被女性高耸的乳房所吸引。在女性美中，除脸部的魅力外，最富于魅力的，非胸莫属了。女性胸部美的精华，就是线条感、流动感、性感。具有女性魅力的乳房，丰满而富有弹性，坚挺而不下垂，侧视为明显的蛇形曲线。现在国际上认为，乳房质地坚实、富有弹性、颜色粉白、乳头挺出、大小正常、状如珍珠者，为魅力的标志。我国女子多为圆盘状。圆锥状乳房一般发育较小，曲线比较平缓。

2. 最美的有哪些女人

1. 天真的女人最美丽

天真可以使人对每一个人都以诚相待，却从不担心能否得到相同的回报。那样的感觉中一定没有私心杂念所带来的种种焦虑，如同朗朗的晴空中没有丝毫的乌云。天真会把你变成一泓泉水，清澈透明，你的目光也会因此而变得晶莹透彻，顾盼流连如同涓涓清流。

在你的世界里，美好将是生命的主旋律，而这一旋律将给你和你的朋友们带来纯洁无瑕的友谊和欢乐。

2. 成熟的女人最美丽

成熟了，你就懂得，付出真诚未必就能收获真心，献出友谊也许得到的却是伤心的泪滴。然而由于你成熟，所以你不会因此而气馁。因为你明白人生的道路不可能平坦，生活的意义就在于不断地去克服困难和战胜自己。经历一场风雨，实际上就是见一次世面，在那之后所感觉到的快乐将不亚于经过艰苦跋涉而登上一个山顶，在那里所领略到的风光也将是你前所未见甚至闻所未闻的。成熟的气质并不排斥天真，但成熟可以使你明了，什么时候应该纯情似水，什么时候应该含而不露。成熟的女人是天真女人的升华，因此成熟的女人便常常在不经意间流露出智慧的光芒。

3. 有激情的女人最美丽

有激情的女人可以甘于过平常的日子，但不会忍受生活的始终平庸。有激情的女人能认可故事结局的平淡，但会去渴求每一个细节的生动。女人有了激情，生命才活得精彩。

4. 善良的女人最美丽

善良的女人处处与人为善，一生对得起天地良心，有苦自己吃，有气自己受，被夸不张扬，得理还忍让，受人恩惠心不安，见人有难冲上前。善良的女人总是想着为他人排忧解难，给人送去温暖。所以善良的女人也能享受别人对她真心的尊敬、贴心的信赖、诚心的帮助和永远的怀念。

漫漫人生路，女人的美丽来源于对自己的不断塑造。你不能单纯以外表来评价一个女人，美貌和魅力永远无法画等号。遗憾的是我们常常会囿于美貌的局限。



3. 精品女人有哪 10 大特质

有人说“精品女人”是如酒的女人，经过了岁月的勾兑，香艳醉人。像《巴黎圣母院》里的埃思美拉达，谁也舍不得错过。“开瓶十里香，隔壁千家醉”，这就是酒的浓烈诱人。

有人说“精品女人”是如茶的女人，清香而略带苦涩，诗人常叹的“红颜薄命”多半不是指她们。如茶的女人一般都没有沉鱼落雁、闭月羞花的绝色，她沉静、含蓄，有着缜密的心事和悠远的情致，只有当真情像滚烫的开水冲下去时，才会在杯底缓缓地散发出它温润的清香。

也有人说“精品女人”是如水的女人，兑一点酒精就有酒味，加一撮茶叶便有茶香。无色无味的清水，才是生命永恒的滋养。清水一般的女人多半为丈夫和孩子存在，婚姻和家庭对她来说，成了生命的全部，倾其毕生精力，只为守护一方宁静与温馨。

其实“精品女人”有 10 大特质，不妨对照一下看看，你是“精品女人”吗？

1. 美貌

美貌是精品女人最重要的基础条件，没有外在美，怎么还能苛求全身心多方位的完美？虽然不可能每个女人都是丽质天成，但可以通过后天的修饰来展现自己的美丽，当然必要时不妨通过美容来改变自己，只要让自己和朋友看起来赏心悦目又何必在乎是不是“原装”还是“组装”的呢？

2. 健康

如果让今天的男人在林黛玉、薛宝钗之间作出选择，十之八九都会果断选择后者。因为精品女人必须身心健康，容光焕发，那种捂胸口、皱眉心的病美人已经被时代所淘汰了。