

让男人更懂女人 · 让女人更懂自己

女性 心理说明手册

姚会民◎编著

WOMEN'S PSYCHOLOGY MANUAL



详细解读女性的性格类型



深度透析女性的心理状态



全面展示女性的处世秘密



科学指引女性的人生轨迹

河南人民出版社



女性 心理说明手册

姚会民 / 编著

FEMALE
PSYCHOLOGY
MANUAL

让男人更懂女人 · 让女人更懂自己

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理说明手册/姚会民编著. — 郑州: 河南人民出版社,
2010.1

ISBN 978-7-215-07062-2

I. ①女… II. ①姚… III. ①妇女心理学—手册
IV. ①B844.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205227号

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002 电话: 65723341)

新华书店经销 北京燕旭开拓印务有限公司印刷

开本 710毫米×1000毫米 1/16 印张 17.5

字数 210千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价: 29.80元

前言

你是哪种心理类型的女人

这个世界上有哪个女人不关心自己是什么样的心理类型吗？恐怕很少。

生活中，很多女人总是想知道关于她们自身心理特征的信息。例如遇到心理测试时，她们会不厌其烦地做一遍又一遍，期望这些心理测试能够让她们洞察到真正的自己。

为什么我们对自己的心理这么感兴趣呢？

第一个原因很简单，就是好奇心在作怪。每个女人都想知道自己的思维、感觉和心灵运作的方式。

“为什么我会有这种心理呢？”

“为什么她会那样想，而我的想法却和她有很多不同呢？”

思考这些问题时，的确会感到非常有趣；当然，如果能够和其他人一起探讨，则会更加有趣。

第二个原因就是实用。生活中每个女人都有各种各样的不良心理和情绪，以及各种各样的疑问。面对这些痛苦和烦恼，多数女人最常见的一个做法是抱怨，不停地抱怨。

“为什么我动不动就会生气呢？”

“为什么我的嫉妒心理如此强烈？”

面对这些心理问题，需要找到问题发生的原因，以及解决的办法。而一旦了解自己的心理类型，所有的问题便都会迎刃而解了。

不可否认，每个女人都与众不同。她们的人生阅历和诉说的故事各异，但都是真相；她们的心理特征和性格特征各有千秋，因此也便

形成了各种各样的风景。所谓横看成岭侧成峰，从心理的角度去审视不同的女人，会发现女人主要有以下九种心理类型：

1号完美型女人；

2号给予型女人；

3号实干型女人；

4号浪漫型女人；

5号观察型女人；

6号忠诚型女人；

7号享受型女人；

8号保护型女人；

9号和平型女人。

《女性心理说明手册》正是在这个基础上对女人进行说明，它能够告诉我们，女人的心理为什么会不同；能够让她们了解自己属于什么心理类型。同时，还能够让女人深入了解自己的性格，理清自己在情感、职场和人际交往中的问题，并进一步提升自我。

另外，在翻开正文之前，你需要注意以下事项：

1. 不断提醒自己，我一定拥有某种心理类型的特点，不然就会变得很较真，觉得书里说的都不对，与自己不相符。

2. 看书之前，一定要保持冷静。

3. 将每章中第一部分与自己相符的选项一一勾选。每部分都有150个选项，当你画钩的选项超过70%时，就说明你是这个心理类型占主导地位的女人。

4. 想要拉近自己与闺密的距离时，不妨邀她一起观看。

5. 为了让男友更了解自己，不如和他一起看说明书。

6. 发现终于介绍到自己时，一定要保持冷静。

7. 阅读完本书之后，不妨试着按照书中介绍的方法提升自己。

导 读

你应该了解的女人类型

每个女人都与众不同。她们的人生阅历和诉说的故事各异，但都是真相；她们的心理特征和性格特征各有千秋，因此也便形成了各种各样的风景。所谓横看成岭侧成峰，从心理的角度去审视不同的女人，会发现女人主要有以下九种心理类型。

- 1号完美型女人；
- 2号给予型女人；
- 3号实干型女人；
- 4号浪漫型女人；
- 5号观察型女人；
- 6号忠诚型女人；
- 7号享受型女人；
- 8号保护型女人；
- 9号和平型女人。

把女人分为九种心理类型的作用在于：它能够告诉我们，女人为什么会不同。它能够让女人深入了解自己的性格，理清自己在情感、职场和人际交往中的问题。这种对自我的洞察会让我们意识到自身的优点和不足，从而使自己在以后的人生道路中不断提升和锻炼自我。

1号完美型女人

【心理特征】

完美型女人最主要的心理特征就是具有典型的完美心理，她们事事、时时追求完美，用最高的标准来要求自己。完美型女人有一股



与生俱有的冲动，她们将这股精力投入到那些与她们生活息息相关的事情上面，努力去改善它们，尽量使其完美，并为此乐此不疲。例如，她们追求爱情的方法就是不断完善自我，让自己无懈可击；而工作中，她们也会力争让工作毫无瑕疵，让自己成为佼佼者。在她们的思想意识里，总是离不开“必须”、“一定”、“应该”。生活中，如果能够对完美心理运用得当，则能够成为推动自己前进的动力，反之，太刻意去追求完美，则会得不偿失。

【心理关注】

- ★避免错误和瑕疵，事事追求完美。
- ★对待任何事情都是尽职尽责，尽善尽美。
- ★关注每一个细节。
- ★只做自己认为正确的事情。
- ★思想意识里总也存在“必须”、“一定”、“应该”。
- ★对自己是高标准、严要求。
- ★害怕做决定，因为不愿意承担责任。
- ★思想意识里是非对即错、非黑即白，没有灰色地带的存在。
- ★喜欢指责和批评他人。
- ★注意事物的每一个细微之处，有时会达到吹毛求疵的地步。

2号给予型女人

【心理特征】

这种类型的女人在生活中很喜欢去帮助别人，甚至为了帮助别人而调整自己，改变自我。有的时候，她们甚至会强迫自己改变习惯，被迫放弃自己的需要，以换来他人的关爱。她们甚至认为，要想在这个社会上生存下去，就必须获得他人的认可。这样的观念让2号心理类型的女人总是不自觉地改变自己，迎合他人。但很多时候，这种心理类型的女人并不知道应该如何表现自己才能获得欢迎，这种迎合有时甚至会成为她们的负担，因为她们的内心并不情愿牺牲自己的需要。

【心理关注】

- ★希望得到他人的认可。
- ★有时为了讨好别人而牺牲自己的真实需要。
- ★喜欢自己被他人需要的感觉。
- ★生活中，认为自己是不可缺少的。
- ★为了满足他人的需要会表现出多种不同的自我。
- ★把帮助别人当做生活中的一种乐趣。
- ★通过帮助他人来满足自己内心的需求。
- ★难以认识到自己真正的需要。
- ★虽然内心极度渴望自由，感觉对他人的支持约束了自己，但还是会不由自主地去帮助别人。
- ★追求爱情的方法是让自己变得有用。

3号实干型女人

【心理特征】

一般而言，这类女人的学习成绩从小就名列前茅，她们不需要通过拉拢他人或者融入他人的生活来赢得认可和奖赏，因为她们总是能够靠自己的能力得到自己想要的一切。工作中，她们一心要用出色的表现在竞争中获胜，成为佼佼者，获得他人的认可。工作是她们喜欢的活动，3号也认为自己的价值体现在出色的工作成绩上，所以她们往往会全身心地投入到工作中。她们能把想法立刻付诸行动，不会在思考和行动之间浪费时间。当然，她们也希望通过自己的成就和形象来获得爱情。

【心理关注】

- ★他们总是能量充沛，生活在快乐的工作之中。
- ★对她们而言，事业是最重要的。
- ★她们非常注重成就、赢利和在他人面前的表现。
- ★因为心思都在工作上，情感生活相对匮乏。
- ★在真正的自我和自己的工作或角色之间感到困惑。



★虽然拥有良好的形象，但却是内心空虚、缺少自我的人。

★爱情中，虽会甜言蜜语、柔情蜜意，但并非她们真实情感的表现。

★她们会从自己的各种成就中受到鼓舞，形成乐观的性格。

★她们认为个人形象是打造个人成功的工具。

★常把自己扮成“大忙人”，因为这样不仅可以获得成绩，还能有效地解决空余时间。

4号浪漫型女人

【心理特征】

这种类型的女人比较情绪化，多愁善感、追求浪漫。她们总是担心别人会拒绝自己，总是认为别人不明白自己，具有强烈的占有欲，以及我行我素的生活风格。她们虽然一直在追寻生活带来的美好感觉，但是比较忧郁，总想一些不开心的事情，而且容易嫉妒别人。她们一生都在寻找心灵的沟通，渴望远距离的爱情，常常对触手可及的爱情感到失望。再者，4号具有优雅的生活方式独特的形象、出色的工作、独创性的商业眼光，但戏剧化的情绪让4号不珍惜眼前平淡的生活。

【心理关注】

★希望生活时时都充满着罗曼蒂克的味道。

★对于那些无法到手的、遥远的事物充满渴望。

★内心常常充满忧郁的情绪。

★讨厌普通的生活。

★为了掩盖现实生活的平淡，常常会做出一些富有幻想、艺术追求和戏剧性的行为。

★喜欢忽远忽近的情感关系。

★渴望获得遗失的快乐元素，例如离开的爱人、遥远的朋友等。

★嫉妒周围那些看起来比自己过得好的人。

★在情感上非常敏感。

★因为太过追求浪漫而忽视现实的生活。

★率性而为，相信感觉。

5号观察型女人

【心理特征】

这种类型的女人喜欢远离公众，渴望有属于自己的私人空间，来发现自身真正的需要，因此，她们常会远离爱情和其他感情。工作方面，她们喜欢受到保护的工作环境，不受打扰，有限的外界联系和提前宣布的工作安排。感到自己储备的能量有限，不愿把时间和精力花在他人的安排中，喜欢界限和限制，常把时间、议程和责任划分的很清楚。5号希望通过知识的力量来抓住现实，从孩童时代起，她们就希望远离痛苦的情感，但又特别想保护与内心的脆弱联系。

【心理关注】

★对自己要求：当我成为某一方面的专家时，就OK了。

★喜欢学习知识，探求生存的本质。

★为了保持独立而加强对自己的约束。

★喜欢有序的事物，掌握行动安排和时间。

★把精神上的独立与脱离情感上的痛苦混为一谈。

★常把生活的各个部分分开。

★常以一个局外人的角度观察生活。

★抗拒情感的牵绊。

★喜欢分析事物及探讨抽象的观念。

★常用抽离方式处理感情问题，仿佛自己是个旁观者。

★工作时，严格避免冲突，避免感情介入。

6号怀疑型女人

【心理特征】

这种类型的女人害怕去相信，也害怕遭到背叛，对浪漫的爱情和未来的生活也常常充满怀疑。但对爱情忠诚的6号，常常渴望从她们的伴侣那里得到肯定和安慰。学习和工作中，她们不相信权威，常常会提出质疑。这种质疑精神如果运用得当，会让目标更为明确，但有时内心的怀疑常常会影响到前进的步伐。生活中，6号会对她们信

任的少数对象表现出极度的忠诚，这可能是她们的事、她们的朋友、或者她们的保护人，同时，6号常常会高估他人的能力，却总是怀疑自己的能力。

【心理关注】

- ★常常用思想代替行为。
- ★常常会想象最糟糕的情况。
- ★行动缓慢常常会加剧内心的焦虑感。
- ★质疑他人的动机，尤其是权威。
- ★害怕他人的恼火，也害怕承认自身的愤怒。
- ★多疑，内心总是想：“是的，但是……”，“这样做可能不行”。
- ★工作中能够发现漏洞，是解决麻烦问题的能手。
- ★有远大的目标，但常常难以实现。
- ★取得的成功越大，就越担心。
- ★认为世界是危险的。
- ★很少关注自己的信念，内心被强烈的质疑占据。
- ★忠心尽责，渴求安全感。

7号享受型女人

【心理特征】

这种类型的女人把享受看做是人生的终极目的。她们喜欢丰富多彩的生活，旅游、冒险、娱乐等是她们的最爱。同时，她们也赋予自己爱与被爱的权利，认为爱情是生命中最美好的一部分。7号的心理世界里充满了选择。各种想法、计划常常会让她们觉得未来是一片光明。一般而言，她们的内心充满着的都是美好的回忆，那些不愉快的事情好像从没有留下痕迹。7号注重生活的质量和品位，总想不断地尝试新的体验，喜欢思考新的问题，渴望看到积极的前景，也渴望获得他人的陪伴。

【心理关注】

- ★渴望享受，认为享受是人生的最终目的。
- ★喜欢寻找刺激，享受巅峰体验。

- ★喜欢自由，害怕受约束。
- ★常常会体验到心灵的快乐。
- ★常常把现实与思想混为一谈。
- ★很少关注他人的需要或者痛苦。
- ★自我感觉良好，总是认为“我能做任何事”，“人们都认为我很不错”，典型的“自恋狂”。
- ★常常把自己与权威画等号。
- ★认为魅力是保护自己的第一道防线。
- ★魅力起不到保护作用时，会非常害怕。
- ★想要永远保持快乐和自信。
- ★总是有很多事情要做，因为不会感觉无聊。
- ★做不愉快的事情时，总是确保前面有愉快的事情在等着自己。

8号保护型女人

【心理特征】

这种类型的女人在生活中时时处处追求正义，喜欢保护那些无辜的人，认为能够从斗争中获得真理。她们常常通过保护和力量来表达爱意，为自己人撑腰，倾向于拥有权利和控制力。不管是在工作中还是爱情中，她们都会成为指定规矩的人。这种保护正义、负责一切的态度如果运用得当，常常有助于她们成为自身权力的领导者。当然，这种类型的女人最讨厌的就是受人控制，而她们认为最好的防御方式就是出色的进攻。

【心理关注】

- ★追求权力，讲究实力。
- ★追求正义，渴望保护弱者。
- ★不能忍受别人对自己的控制。
- ★很难认识到依赖性的需要和温柔的情感。
- ★控制个人占有的物品和空间。
- ★对生活和工作等充满欲望。
- ★唯我独尊，难以接受其他观点。

- ★不能接受差异，因为害怕看到自身的不足。
- ★认为规则也是一种变相的控制。
- ★常常认为他人控制着，进而采取一定的自卫行动。
- ★在一对一的关系中，要么占有，要么投降。
- ★努力使自己成为群体的领袖。

9号和平型女人

【心理特征】

这种类型的女人事事保持中立，是性格温和、愿意倾听他人、喜欢和谐气氛的女人。通常，这类女人比较擅长交际，她们会尽量避免与他人发生正面的冲突，甚至可以说一切形式的冲突。不管是内心的怒火还是外在的矛盾，她们都会努力避免。再者，她们不喜欢表明鲜明的立场，而是会听取正反两方面的意见，即使如此，在作决定时她们依旧犹豫不决。不过，这类女性多比较宽容、体谅，常常以友善的目光看待他人，看待世界。

【心理关注】

- ★努力保持中立带来的舒适感。
- ★人际交往中，避免愤怒和冲突。
- ★对个人决定犹豫不决，只有在干涉个人的情况下，才能迅速表态。
- ★做什么事情都习惯于按习惯行动。
- ★人际交往中，很难懂得说“不”。
- ★非常注意他人的安排，但很难明确个人的立场。
- ★有能力认识到他人生活中最重要的事情，并给予支持。
- ★恋爱中，会顺从伴侣的心愿，说对方想听的话。
- ★很容易站在他人的立场，用他人的视角看问题。
- ★与他人交往时，在没有摩擦的情况下，她们会很放松。
- ★总是感觉有太多的事情要做，超负荷运转。
- ★善解人意，避免纷争。

目 录

060		
040		
040		
020		
030		

第 一 章 >>

1号完美型女人——尽善尽美，无懈可击

完美型女人最大的心理特点就是让自己尽善尽美，无懈可击。但她们总是认为世界是不完美的，因此凡事都力图完美；而为了寻求完美，她们注重细节，瑕疵必纠，不允许任何不完美事物的存在。

1. 完美型女人自测.....	002
2. 面对爱情——宁缺毋滥，苛求完美.....	008
3. 在工作中——目标清晰，尽职尽责.....	012
4. 人际交往——注重细节，求全责备.....	018
5. 自我发现与提升.....	029

第 二 章 >>

2号给予型女人——赠人玫瑰，手有余香

给予型女人最大的心理特点就是富有爱心，热情付出。她们善解人意，总是优先满足他人的需求，甚至不惜牺牲自我。2号认为赠人玫瑰，手有余香，但在帮助、给予他人的同时，却常常被他人忽略。



1. 给予型女人自测 036
2. 面对爱情——表面温顺，实则控制 042
3. 在工作中——乐于助人，期望认可 046
4. 人际交往——不吝善心，乐善好施 052
5. 自我发现与提升 062

第三章 >>

3号实干型女人——高效专注，平稳务实

实干型女人最大的心理特点就是努力工作，在竞争中取胜并以此来获得认可，获得她们需要的爱。掌声、鲜花、金钱、地位，这些和她们的价值捆绑在一起，拥有了这些，对于3号而言也就体现了价值。

1. 实干型女人自测 068
2. 面对爱情——付诸行动，害怕拒绝 074
3. 在工作中——责任第一，拒绝失败 078
4. 人际交往——压抑情感，干脆利落 084
5. 自我发现与提升 093

第四章 >>

4号浪漫型女人——率性而为，相信感觉

浪漫型女人最大的心理特点就是不切实际地追求浪漫，她们不懂得生活在当下，常常放弃那些轻而易举就能得到的东西，追寻那些根本就无法得到的东西，而且还会有意无意地把注意力放在遗失的美好上。

1. 浪漫型女人自测	100
2. 面对爱情——苛求浪漫，相信感觉	106
3. 在工作中——与众不同，富有想象	110
4. 人际交往——生活虚幻，脱离现实	116
5. 自我发现与提升	124

第五章 >>

5号观察型女人——抽离情感，冷眼看世界

观察型女人最大的心理特点是，她们需要一定的私人空间来进行思考，来为自己补充能量。她们渴望通过自己的力量来抓住现实，因此她们选择脱离痛苦的情感，但常常把自身的情感与精神上的独立混为一谈。

1. 观察型女人自测	130
2. 面对爱情——渴望独立，吝惜付出	137
3. 在工作中——讨厌干涉，独立性强	141
4. 人际交往——压制情感，保护隐私	147
5. 自我发现与提升	154

第六章 >>

6号怀疑型女人——忠心尽责，渴求安全感

怀疑型女人最大的心理特点是，她们对一切都充满质疑，甚至觉得整个世界都是危险的；这类女人属于害怕类型，她们很少关注自己的信念，内心被强烈的质疑占据。

1. 怀疑型女人自测	160
2. 面对爱情——不重浪漫，怀疑真爱	166



3. 在工作中——临危不惧，镇静坦然	170
4. 人际交往——渴望信任，怀疑心强	176
5. 自我发现与提升	181

第七章 >>

7号享受型女人——自找快乐，享受人生

享受型女人最大的心理特点是，她们认为这个世界充满了很多的快乐、安逸、刺激；而最重要的就是享受这些。所以，她们会不断地追求安逸，寻找快乐，享受幸福，感悟人生。

1. 享受型女人自测	188
2. 面对爱情——享受快乐，讨厌乏味	194
3. 在工作中——喜欢自由，难忍单调	198
4. 人际交往——追求享受，爱好广泛	204
5. 自我发现与提升	208

第八章 >>

8号保护型女人——追求权力，讲究实力

保护型女人最大的心理特点是，她们认为这个世界是不公正的，自己应该去保护那些软弱、无辜的人。因此，她们不断地关注正义和权力的使用是否公平，自己是否有足够的能力和权力去承担一个保护者的角色。

1. 保护型女人自测	214
2. 面对爱情——表现强势，保护欲强	220
3. 在工作中——苛求权力，能力出众	224