



# 懂心理学的 女人最可爱

上帝既然创造了女人，那作为女人，你要知道自己是女人就是一个资本。  
而作为女人，你更应该懂得获取幸福人生的心理学。

女人的好形象往往给自己带来好心情，让自己更快乐、更成功。

姚国庆◎编著

Dongxinlixuede  
Nvren  
Zuikaeai

女人要获得成功和财富，不一定要跟男人硬拼。

格调是一种智慧，智慧在一点点地雕琢着一个女人，  
进而使之富有迷人的持久的魅力。

辽海传播出版社





# 懂心理学<sup>的</sup> 女人最可爱

姚国庆◎编著

辽海传播出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

懂心理学的女人最可爱 / 姚国庆著. —北京: 五洲传播出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5085-1728-5

I. ①懂… II. ①姚… III. ①女性—成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 202542 号

**出版发行: 五洲传播出版社**

**社 址:** 北京市海淀区北小马厂 6 号

**邮政编码:** 100038

**电 话:** 58891281

**传 真:** 58891281

**印 刷:** 北京佳顺印务有限公司

**开 本:** 1/16

**印 张:** 19.125

**版 次:** 2009 年 12 月第 1 版

**印 次:** 2009 年 12 月第 1 次印刷

**书 号:** ISBN 978-7-5085-1728-5

**定 价:** 36.80 元

**版权所有 侵权必究**

## 前言

上帝既然创造了女人,那作为女人,你要知道自己是女人就是一个资本。而作为女人,你更应该懂得获取幸福人生的心理学。

男女两性的存在,两性之间不同的形态风貌,决定了彼此是相互互补相互完善的关系,谁也不可以没有对方,谁也不可以取代对方。所以成功的女人肯定不是男性化的女人,而是既运用了女人的长处,又学习了男人的优点的女人。女人要获得自己的幸福生活,就必须运用心理学来实现自己的人生梦想。

物竞天择,形象悦目者具有优先的条件,漂亮的女人已经免费手持成功入场券,更何况千百年来因为社会角色分工的不同,漂亮更是女性的天职。因此你一定要重视形象,设法令自己看起来漂亮。

女人的好形象往往给自己带来好心情,让自己更快乐更成功。

格调是一种智慧,智慧在一点点地雕琢着一个女人,进而使之富有迷人的持久的魅力。格调是一种个性,格调蕴藏在差异之中,只有不断地创新,才能拥有与众不同的韵味。格调离不开心理学,格调是内涵的展现,它洗炼出一种超凡脱俗的贵族优雅“女人味”。

知识能让人解开思想的束缚,是实现梦想的动力源泉,不要理会什么“女子无才便是德”的鬼话,那是极度缺乏自信心的男人想出来的不平等条约。你要充实自己,书读的越多越好,它让你头脑清晰,目光准确,反应灵敏。知识能让你成为一个有品味的女人,而不是花瓶。

拥有幸福的感情生活对女人的一生非常重要。怎样获得男人的爱和支持,怎样经营好自己的感情和婚姻,是需要修炼的。女人脱离了小女生的幼稚,也没有那么世故,对感情有了客观理智的认识,不断提升自己的情爱资本,把握好机会,将在感情生活中一帆风顺。

女人是“感情动物”,适当的处理自己的情绪,对于工作和人际关系

都是百利而无一害的,因此,女人应该具有更高的情商。其实任何人都有不同的处事方式,这是每个人的自由与权利,只要能接受别人的不同,或者认识到自己的做法有没有不妥之处,便可以克服不良情绪,做事会更容易成功。

女人要获得成功和财富,不一定要跟男人硬拼。男人不是敌人,而是女人亲密的战友,抓住他们的弱项来发挥女人的长处,善于处理各种关系,组织自己的关系网,八面玲珑,长袖善舞就是很好的资本。

女人在年轻的时候,总是想当然地觉得生命中无助的一天永远不会来临,总是很乐观地认为“船到桥头自然直”,总想把自己的未来寄托在他人身上。但是如果有一天发生意外状况,我们有没有能力自给自足?有没有能力保障自己的未来不陷入困境?因此,女人积累财富资本,不仅仅是要追求享乐,更是为了维护一种生命的尊严。

做女人最大的资本就是你自己,你的资本你做主!任何女人都会变老,但你在不断地收获,这种收获就是蕴藏在你的个体中的各种技能的综合,是学识、阅历、容颜、气质、财富的综合……祝你幸福!

# 目 录

## 第一章 好装扮带来好心情

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 女性美的标准            | 003 |
| 最美的五种女人           | 005 |
| 最让男人赞赏的女性气质       | 006 |
| 10 种女性会被公认为有魅力的女人 | 007 |
| 女性个性与服饰           | 009 |
| 四季女性服饰的装扮         | 010 |
| 各种体型:穿出最佳风采       | 013 |
| 风情万种的配物           | 015 |
| 最完美的女人妆容          | 019 |
| 美肌白嫩的护肤           | 021 |
| 秀发飘飘的健康密码         | 027 |
| 神采飞扬的明亮美眼         | 032 |
| 性感动人的红唇           | 035 |
| 美鼻化妆小技巧           | 037 |
| 玉手的健康呵护           | 039 |
| 不做 11 种女人的形象大使    | 041 |

## 第二章 女人赢得人缘的心理学

|          |     |
|----------|-----|
| 做一个时尚的女人 | 047 |
|----------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 做一个优雅别致的格调女人   | 049 |
| 做一个微笑迷人的动感女人   | 050 |
| 做一个富有神秘感的格调女人  | 053 |
| 做一个让男人动心的女人    | 054 |
| 做一个具有泼辣野性之美的女人 | 057 |
| 做一个善解心意的女人     | 059 |
| 做一个贤惠的太太       | 060 |
| 做一个完美的妻子       | 063 |
| 做一个香车美人        | 065 |

### 第三章 充实内心,“秀”出最完美的自己

|                  |    |
|------------------|----|
| “秀”出女人展现才华       | 71 |
| 做一个快乐的知识女性       | 73 |
| 中国女人必读的四大名著      | 75 |
| “华尔街学习”的四大突破     | 77 |
| 拥抱 E 时代          | 80 |
| 女人向往的世界 10 大购物城市 | 83 |
| 女人追逐的 10 个梦想之地   | 86 |
| 女人要去的中国 10 大旅游城市 | 91 |
| 快乐女人,来泡吧         | 93 |

### 第四章 读懂男人的心理,让他宠爱你一生

|           |     |
|-----------|-----|
| 女人要学会抛媚眼  | 99  |
| 如何诱使男士关注  | 101 |
| 向心仪的男人靠拢  | 104 |
| 中国女性的择偶标准 | 105 |
| 女人被爱的必备条件 | 106 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 20 种不能嫁的男人      | 109 |
| 挑战成功男人的爱情       | 112 |
| 女人让男人着迷的“坏”     | 116 |
| 控制男人的“好色”本能     | 119 |
| 用浪漫牵住男人的心       | 122 |
| 如何看准婚姻晴雨表       | 123 |
| 发现丈夫“外遇”的 8 种征兆 | 124 |

## 第五章 幸福女人必知的心理学

|               |     |
|---------------|-----|
| 性感迷人十六法       | 131 |
| 柔情女人能抓住男人的心   | 134 |
| 聪明的女人不做情人     | 138 |
| 离婚的女人更精彩      | 140 |
| 解决夫妻冲突的 7 大方略 | 143 |
| 夫妻性爱有益于健康     | 145 |
| 女人夜晚更温柔       | 148 |
| 挑起情欲的 7 大绝招   | 149 |
| 如何营造和谐性爱      | 151 |
| 如何过一个激情周末     | 153 |

## 第六章 女人快乐一生的好心态

|              |     |
|--------------|-----|
| 不要在情绪上被男人左右  | 159 |
| 女人撒娇是一种心理的补偿 | 161 |
| 女人赶时髦希望出人头地  | 163 |
| 女人假装天真是可爱的注释 | 164 |
| 女人浑身散发着阴柔之美  | 166 |
| 女人流泪是“净化”心灵  | 168 |

|                |     |
|----------------|-----|
| “心肠软”是女人的感情精品  | 169 |
| 女人的强颜欢笑隐藏着惨痛   | 171 |
| 女人爱操心是存积着责任感   | 172 |
| 女人情感脆弱来自于恐惧和担忧 | 174 |

## 第七章 女人成功交际的心理学

|               |     |
|---------------|-----|
| 女性交际的 5 大需要   | 179 |
| 女人笼络人心的要点     | 182 |
| 关系网是女人处世的资源   | 184 |
| 结交名流使女人成为一流人物 | 186 |
| 与丈夫的女秘书融洽交往   | 187 |
| 智慧女人激励男人奋发向上  | 189 |
| 幽默使女人的缺点变得美丽  | 193 |
| 把别人的陷害看做成全自己  | 196 |
| 适当泄露一点隐私      | 197 |

## 第八章 成为高财商女人的心理学

|             |     |
|-------------|-----|
| 美女的经济效应     | 201 |
| 女人的经商优势     | 205 |
| 女性消费的 6 大热点 | 206 |
| 怎样才能攒下钱     | 208 |
| 恰当储蓄获利多     | 209 |
| 投资股票的五个层次   | 210 |
| 高中低三套家庭理财方案 | 212 |
| 女人注意超市购物    | 213 |
| 女人谨防打折陷阱    | 215 |
| 注意买保险的细节问题  | 216 |

|            |     |
|------------|-----|
| 女人看好自己的银行卡 | 218 |
|------------|-----|

## 第九章 女人纵横职场的心理学

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 女性适合的职业           | 223 |
| 办公室生存的智慧          | 225 |
| 职场中的礼仪修养          | 227 |
| 办公室里的语言艺术         | 229 |
| 智慧白领如何出人头地        | 231 |
| 女人要认识你的职业优势       | 232 |
| 怎样做个白领俏佳人         | 234 |
| 女性在新公司立足的守则       | 236 |
| 女性要读懂的五种类型的上司     | 238 |
| 女人打入公司交流群体的 7 种策略 | 239 |
| 决定女性成功的 8 个细节     | 241 |
| 走出不良工作习惯的误区       | 243 |
| 职业女性的 5 项自我修炼     | 245 |

## 第十章 用心关爱自己的健康

|                |     |
|----------------|-----|
| 健康的女人更美丽       | 251 |
| 女性的寿命          | 253 |
| 健康女人的体验计划      | 254 |
| 女性抵抗衰老的六个生活习惯  | 255 |
| 皮肤衰老的原因及抗衰老的食谱 | 258 |
| 拥有动人身材的秘诀      | 259 |
| 女人维持迷人身段的理想食物  | 261 |
| 怡情养性尽在音乐修养中    | 263 |
| 瑜伽:美丽的秘密武器     | 265 |
| 女人排毒饮食表        | 268 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 更年期健康预备        | 271 |
| 阴道健康测验         | 273 |
| 丰满的健康乳房        | 278 |
| 六大常见妇科疾病       | 282 |
| 女人与癌症          | 286 |
| 轻松拥有健康的 17 条建议 | 291 |
| 肥胖测试           | 294 |

# 第一章



好装饰带来好心情



## 女性美的标准

女性以眼睛有神为美,活泼可爱、含情脉脉的女性目光,对于男性具有勾魂销魂的魅力。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,而目光有神才是眼睛美丽的基本要素。炯炯有神的目光,显露了内心丰富的精神内涵。此外,眼皮活泼,眼球深凹,再加上双眼皮和密长整齐的睫毛,这些便构成美丽的大眼睛了。

### 1. 额头以平整为美

女性与男性一样,都要求有平整的额头,即不能太向前突出,一般也不宜太高。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。如果额头上有皱纹,那是年老色衰的标志,或是内心感情波折的反映,这对年轻人来说,是应该避免的。

### 2. 脸型以瓜子脸为美

女性的脸型一般有长脸型、倒三角形、四方形、圆形、三角形和鹅蛋形这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,整个脸型像是一个大头向上、小头朝下的鹅蛋。这种脸型,下巴的曲线也比较柔和。额部比下巴略大一些,给人一种成熟女性妩媚的魅力。长脸型由于脸架的长度与宽度之比不是黄金分割比,显得有些不和谐,使人有一种不自然的感觉。四方形脸架的长度与宽度几乎相等,而且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,俗称汤圆脸或娃娃脸,整个脸近乎一个圆。这种脸型缺少变化,给人一种缺少机敏、稚气未脱的不成熟感。三角形脸的额宽明显小于下巴的宽度,下巴曲线也比较平缓,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修饰。

### 3.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,西方女性身着袒胸露背的晚礼服,在闪烁的灯光和有变化的场景陪衬下,可以尽显其特有的柔媚与艳丽。在舞池中,女性裸露的双肩自然成为众矢之的。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比较忽视。现在随着人们审美观念的变化,已开始接受女性裸露两肩,中国女性双肩的魅力定会脱颖而出。

### 4.乳房以饱满挺拔为美

乳房是女性魅力的一个亮点。根据某新闻媒体统计,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、乳房外观正常悦目,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。

### 5.腰肢以细而有力为美

世界上公认女性以细腰为美,由于腰肢历来以细柔为美,故我国历史上有“楚王好细腰,宫中多饿死”的说法。当代也不乏束腰节食以求细腰的少女,既要苗条的腰肢,又不能损害健康,这是一对难解的矛盾。看来,舞蹈演员的形体锻炼,才是保持腰肢美丽的硬办法。

## 最美的五种女人

天真的女人最美丽。天真的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。这样的人心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无尽欢乐。

### 1. 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。成熟的女人是天真的女人的升华,因此成熟的女人便常常在不经意间流露出智慧的光芒。

### 2. 快乐的女人最美丽

人生多磨难,成长的艰辛,生存的不易,加上种种违反天性却又不得不遵守的规矩,构成了人生的严酷与无奈。快乐的女人懂得享受生活之美,懂得做人的情趣与宝贵。快乐的女人还会成为一个快乐的源泉,她周围的人也会因她的感染而感觉到生活的美好。

### 3. 有爱的女人最美丽

她不必特别地去做什么,只要流露出一点点真情,对人生的、对世界

的、对他人的、对恋人的,一点点就行。

### 4.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。

### 5.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。

## 最让男人赞赏的女性气质

以现代男性的眼光来看,女性的魅力应该是其内在人格与外在仪表相结合的美。富有魅力的女性,一般具有如下特征:

### 1.个性突出

对于一般男性来说,初次见面,女性的美貌往往是最直接的吸引力。然而,随着交往的加深,广泛地了解,真正能长久地吸引他的却是她的个性。她的某种细微表情、某句话、有个性的服饰、化妆都会产生吸引效果,使他动心。

### 2.聪慧

随着现代社会的发展,女性的聪明才智越发成为大多数男性择偶时所注重的条件,聪明的女性总是对男性有着较大的吸引力。