

致对自己有要求、对生活有期待的女人

◎◎◎ 女人气质提升宝典 女人内在修炼指南 ◎◎◎



陈实 王慧红◎编著

做个 能知心 会宽心 会交心的 女人

让漂亮的女人更加有魅力 让平凡的女人照样焕发光彩



中国纺织出版社

致对自己有要求、对生活有期待的女人

○○○○ 女人气质提升宝典 女人内在修炼指南 ○○○○



陈实 王慧红◎编著

做个 能知心 会宽心 会交心的 女人

让漂亮的女人更加有魅力 让平凡的女人照样焕发光彩



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的幸福是自己争取来的，靠的是读懂他人的心思、调整好自己的心态和掌握为人处世的智慧。只有能知心、会宽心、会交心的女人，才能做到自信地与人交往，从容地实现梦想，大胆地追求爱情，轻松地掌控自己人生的航向。

本书从女人能知心、会宽心、会交心三个方面入手，力求为广大女性读者提供可供参考的自我提升示范，以期帮助广大女性朋友轻松掌握社交之道，创造幸福的人生。

图书在版编目（CIP）数据

做个能知心会宽心会交心的女人 / 陈实，王慧红编著. —北京：中国纺织出版社，2017.8

ISBN 978-7-5180-3738-4

I. ①做… II. ①陈… ②王… III. ①女性—心理交往—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第151123号

责任编辑：闫 星 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：220千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

在现代社会中，真正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或悲或喜的命运的女人，一定是一个能知心、会宽心、会交心的女人。

能够从别人的言语、神态、一举一动中揣摩出对方的想法、心理和目的，并且第一时间做出反应想出对策，这是一种很优秀的交际技能。很多人在经历了一些事情之后，会将自己的真心掩藏起来，语言上的委婉、脸上的表情面具都很难让人一下子了解对方。因而学会读懂人心、瞬间看透他人的本领，对于女人来说是尤其重要的。当然因为细密的心思和敏感的直觉，女人在读懂人心方面本就有着先天的优势，如果再加上适当的方法，一定能够让他人心中为我所用，助你尽快达成愿望。

女人与人相处，读心只是了解他人的一种方式，而真正要和他人打交道，还是要通过沟通来完成的。如何能更有效地和别人交心，也是一门不小的学问。会交心的女人不费吹灰之力就能让自己达到目的，不会交心的女人不仅自己的目标完成不了，还会因为自己的不会说话而得罪很多人。会交心的女人在生活中人缘好，而不会交心无疑会成为女人成功路上最大的绊脚石。

并且，女人要想在社会上左右逢源，仅仅能够读懂人心、能够与人交心还是不够的，更重要的是有一颗宽容之心：既能容人，也要宽己。



聪明的女人最是懂得宽心的，她们知道体恤别人的难处，她们懂得妥协的艺术，她们懂得在工作中遇到冲突或矛盾时，在无伤大雅不失原则的情况下，要从全局出发，适时适度地退让和妥协。她们懂得不过分执着，懂得放过自己。

是的，只有能知心、会宽心、会交心的女人，才能做到自信地与人交往，从容地实现梦想，大胆地追求爱情，轻松地掌控自己人生的航向。

本书从女人能知心、会宽心、会交心三个方面入手，力求为广大女性读者提供一套可供参考的自我提升示范，以期帮助广大女性朋友轻松掌握社交之道，创造成功的人生。

编著者

2016年5月

上篇 女人能知心

第01章 女人洞察人心，不被假象蒙蔽双眼 - 002

人心，是一本耐读的书 - 002

女人不要被这些假象蒙蔽双眼 - 004

女人不要让先入为主影响判断 - 006

透过细节看穿对方的真心或假意 - 009

小心被首因和近因效应影响，读错人心 - 011

日久见人心，不要轻易对人心下定论 - 013

勿让心情、环境左右你的正确分析 - 015

第02章 巧看他人脸色，聪明女人辩人心 - 018

女人可以从语言中辨析其情操 - 018

女人的小口头禅隐藏大秘密 - 020

女人能看出无法掩饰的说话方式 - 023

女人明白语速能体现人性 - 025

女人懂得谈话主题能暴露个性 - 027

女人可以从哭笑声听出心声 - 029

第03章 看他人待人处世，聪明女人识人心 - 032

简单地握握手，也可判断脾气 - 032

女人要学会多角度识人 - 034

看其周围的朋友，了解其真实秉性 - 036

通过交际应酬，观察对方的为人 - 038

看言行是否一致，不结交不诚信之人 - 040

仔细分辨朋友，察看友情是否纯洁 - 042

到了关键时刻最能考验人心 - 044

第04章 看懂人情冷暖，女人要能识破小人心 - 046

女人慧眼识别小人的丑恶嘴脸 - 046

看透小人“工于心计”的把戏 - 048

睁大眼睛看破小人“唯利是图”的真面目 - 050

保持谨慎，小心小人“嫉贤妒能”耍手段 - 052

防人之心不可无，女人要学会躲避暗箭 - 054

第05章 揣摩对方需求，女人会洞悉客户的心 - 057

女人学会察言观色，探其内心 - 057

把握住提问的技巧，占据谈判的主动权 - 059

适当运用欲擒故纵策略，吊其胃口 - 062

女人要善于抓住对方弱点，占得先机 - 064

做时间的主人，把握好谈判时机 - 065

打好心理战役，坚定信心才能打好心理战 - 066



中篇 女人会宽心

第06章 心是暖的生活才有艳阳天，女人别被坏心情俘虏 - 070

没有完美的人生，但有多彩的过程 - 070

原谅与宽容，会让你释怀很多 - 072

合理定位自己，要懂得发现自己的闪光点 - 074

不断努力，不要跌倒在自己的优势上 - 077

过去的就过去吧，后悔只会让你更加沉重 - 079

有时间去嫉妒，不如用时间去提升自己 - 082

第07章 快乐源于内心的高贵，宽心的人生更顺意 - 084

多往宽处想，人生会越来越宽广 - 084

别强迫自己，过分强求反而得不偿失 - 086

人生若是到了谷底，也只能走上坡路了 - 089

人生不能光追求结果，也要享受过程 - 091

把节奏放缓，让思维更发散 - 094

把情绪释放出来，让堵塞的心得以宣泄 - 097

第08章 “宽心”是一种包容，饶恕别人就是放过自己 - 100

能够宽恕他人是一种成熟 - 100

做人无需争强好胜，赢了世界又如何 - 102

不要过于在意别人的小瑕疵 - 104

为难你的人，也许正是成就你的人 - 106

多反省自己，少怪罪他人 - 109

学会欣赏别人，而不要挑剔别人 - 112



第09章 女人不要被烦恼所困，学会忘却方得自在 - 115

所有的烦恼都是自找的 - 115

人生短暂，女人别为小事生气 - 117

女人要学会接受自己的不完美 - 120

女人的焦虑会像雪球似的愈滚愈大 - 122

顺其自然，女人要坦然面对生活 - 124

只有学会遗忘，才能拥有快乐 - 126

第10章 女人放过自己，不畏惧将来更不沉湎于过去 - 129

梦想不只是个决定，还要有为之努力的行动 - 129

常常反思自己，但是不要让错误成为负担 - 131

事实无法改变，那不如就坦然接受 - 134

放下心头负累，人才能轻松前行 - 137

人生没有回头路，勇敢向前走吧 - 139

离开的那个人，或许是给了你变好的机会 - 142

下篇 女人会交心

第11章 用好女性优势，拉近心与心的距离 - 146

好的开始，离不开第一句话 - 146

敢于承担责任的女人更受欢迎 - 148

迎合对方话题，从他喜欢之处谈起 - 151

主动认错，让关系更近一步 - 152



温柔一点，更能打动人心	- 154
感情需常常维护，才能坚定稳固	- 157

第12章 女人交流无障碍，保持愉快交谈的技巧 - 160

举止优雅淡定，让魅力更闪光	- 160
多鼓励他人，你将更受人喜欢	- 162
让你的善良打动更多的人	- 164
语言得体，沟通才能更愉快	- 167
积极沟通，人际交往更顺畅	- 169
口无遮拦，只会让你自毁前程	- 171

第13章 妙用心理暗示，女人成功交心的撒手锏 - 174

沉默不语让他人捉摸不透自己	- 174
营造惺惺相惜的自己人心理	- 176
用委婉的否定暗示法易于让对方接受	- 178
抓住对方弱点，用激将法扰乱其思路	- 180
故意提出相反意见来探知对方的真心	- 182
女人设法让对方的好奇心跟着自己走	- 185
条条大路通罗马，转移话题换个思路	- 187

第14章 保持高效沟通，聪明女人最爱用的交心技巧 - 190

能听出对方的“弦外之音”	- 190
摆正心态，沟通畅通无阻	- 192
用幽默的方法表达你的看法	- 194
让别人更容易地理解你	- 196



做个能知心会宽心会交心的女人

积极反馈，别让对方寂寞“独唱” - 198

眼神有交流，全神贯注表示你的沟通兴趣 - 200

第15章 与异性交往，保持原则做值得信赖的女人 - 203

维护好男人形象，感情才能逐渐升温 - 203

女人多为对方考虑，赢得真挚感情 - 205

学会控制，女人用好情绪感染对方 - 207

学会认真倾听，做他烦恼时的接收器 - 210

女人的适时鼓励，能够帮他战胜低迷 - 212

参考文献 - 214



上篇 女人能知心





做个能知心会宽心会交心的女人

第 01 章

女人洞察人心，不被假象蒙蔽双眼

人心复杂，每个人都将自己的真实心意掩藏在心底，女人在社会上行走，如果看不透对方的内心，很容易会被对方的假象所迷惑。女人对他人的认知，不能仅仅停留在对方言语、表情等表象上，而是应该学会识别他人内心，因此掌握一些识人小技巧是必要的，这样女人就容易分辨出对方是个什么样的人。

人心，是一本耐读的书

人们经常说的一句话是：“世事难料，人心难测。”人心是最难读懂的，就像人们经常说的“知人知面不知心”。人与人在相处的时候，任何人都不可能将自己的心毫无防备地直接展现给别人，就算是恋人，也不能断定对方就是真心的。

随着科技的进步，人们之间的实际距离越来越小，但是人心之间的距离却是越来越远。人们之间的交流越来越方便，无论是身在天涯海角，或是身在地球两极，网络或者电话让人们随时随地都可以进行交流，而人心之间的交流却是越来越困难，就算是面对面的两个人，有时中间依然横亘着无数的心灵鸿沟。心与心之间的距离，源于人心的复杂，人们互相猜忌、互相怀疑、互不信任，就连最亲近的人有时也会互相提防，最爱的人背弃自己，最好的朋友出卖自己，最信任的人诋毁自己，这样的情况现在并不少见。

女人要想读懂人心，不是件很容易的事，因为每个人都不同，想要看透



他人就得花费很长的时间，毕竟日久见人心。但是现实条件往往不会允许女人以这种慢工出细活的速度去读懂一个人的内心，要想迅速读懂一个人的内心就应该在与其相处期间，仔细观察对方的所作所为，从对方做事的小细节以及他对某件事的一些态度上看出对方的内心。在这里女人可以借鉴古代名人志士的一些识人策略。

我们中国最著名的识人心的方法有三种，分别是战国初期魏国政治家李悝的“五视法”，秦朝吕不韦的“六验法”，还有三国时期诸葛亮的“七观法”。这三种识人法各有侧重，是从不同方面教人读心的。李悝的“五视法”侧重的是在不同的环境中观察一个人的表现，看他是否有好的操守，主要就是观察对方的品行是高尚还是低劣；吕不韦的“六验法”，主要是看人在不同情绪时的行为表现；诸葛亮的“七观法”，是有目的地和对方进行交谈，从中达到识人的目的。

从古代这些仁人志士的识人经验中，我们可以总结出现代女人如何快速识别人心的方法：

1. 看这个人生活的环境。他是处在一个文明守法的居住环境里还是生活在一个肮脏混乱的环境里，环境可以影响一个人，包括这个人的语言行为，以及人生观、价值观。生活环境可以间接地向人们透露这个人的一些信息。

2. 看这个人所交的朋友。物以类聚，人以群分，一个人的朋友可以直接反映这个人，不管是品味，还是操守，这些都是最好的参考。

3. 看这个人在情绪起伏时的表现。在高兴的时候，是容易得意忘形，还是不喜形于色；在悲伤的时候，是怨天尤人，还是控制自己悲伤的情绪；在生气的时候，是乱发脾气，还是努力克制自己；在他富裕的时候，是毫无节制的乱花钱，还是视财物如粪土。就是在这些细节中，一个人才将自己的内心显示的清清楚楚。

4. 看一个人在财富面前的表现。是秉公执法，为人清廉，还是想方设法的将不义之财甚至是公家财产据为己有。现在的一些国家干部在其他方面做



的都很好，到头来就是毁在了一个“贪”字上。

5. 看这个人的举止谈吐。一个人的举止谈吐往往会反映这个人的修养程度和能力高低。在和对方的谈话中，女人有目的地询问对方对一些事情的看法，注意对方的用词和对事情的看法，这些情况都可以折射出一个人内心的真实想法。

女人要想识别人心不是通过一两句话就能将对方看清楚，人们都是善于伪装的，经常将自己的真实想法包裹在一个虚伪的壳子里，所以女人要想读懂对方的心理，就应该从对方谈话处世的细节中去探知对方的内心，无意识的行为和说辞往往更能显示一个人的内心。

人心不是一个短小精悍的故事，不是一个情意绵绵的小说，而是一部耐人品味的“大部头”，每次读都会有不同的感悟，不同的人读就有不同的感悟。女人要想更好地读懂人心，就应该时时读，反复读，每个人都是有不同面的，女人今天读懂的可能仅是对方的一个小侧面，明天再读，又会读懂另一方面。

读懂人心，女人的生活会更澄澈，更精彩。希望天下的每个女人都是读心高手。

女人不要被这些假象蒙蔽双眼

人都是善于伪装的，尤其是在一些郑重的场合下，为了给别人留个好印象，有些人经常会将自己真实的一面隐藏起来，用假象来蒙蔽对方的双眼。女人在识人的时候，要学会透过假象看到对方真实的一面。

社会上的一些小人，经常是打着漂亮的旗号将自己的内心隐藏起来，有些人在人前会表现的非常能干，但是在别人看不见的地方，就懒惰的不得



了；有些人在人前让自己表现的非常有责任心，但是转个身就连自己的职责都分不清了；有些人喜欢在别人面前吹嘘自己，将自己说的就是天上有地上无的一类人，这种人的吹嘘功夫经常会勾起人的羡慕之心。但这些都是假象，女人应该学会透过这些假象看到他们真实的本质。

古人曾经说过，“事之至难，莫如知人。”人世间最难做的事往往就是读懂一个人，人心本来就是很难读懂的，现在的很多人还将自己真实的内心掩饰起来，这样读懂别人的内心就更困难了。人的面貌会呈现出无数的假象，所以女人在识人的时候，一定要睁大自己的双眼，不要被众生的假象所迷惑。

女人要想在交往中尽快的识别人的假象，就应该学会以下几个技巧。

想识别别人的所作所为是不是假象，就不应该仅看他处理一件事情的做法，也不应该仅看他对待一个人的态度，而是应该多熟悉他，不仅要看他如何对待自己的上司，也要看他如何对待自己的下属；不仅看他在一个人前的表现，也要看他在其他人前的表现。这些都是相辅相成的，单方面看一个人是不会看透人的本质的。

一个人在女人面前表现的很博学，很能干，这时女人就应该看看他平时的表现，是不是也很能干，是不是也很博学，有些人喜欢做出这样一副假象，就是因为他想在对方面前树立起好的形象，或者是为了达成自己一些不可告人的目的。就像在谈恋爱的时候，男人经常会将自己真实的一面隐藏起来，在心爱的女人面前，他们经常让自己表现得很有爱心，很温柔，很能干，无疑就是为了在心爱的女人面前留个好印象。所以，女人在恋爱的时候，更应该睁大眼睛识别恋人行为背后的一些假象，识别清楚对方的为人，对自己以后的婚姻幸福也是一种保障。

有些人喜欢让自己表现得很清廉，尤其是官场上的人，更喜欢让自己表现得廉洁奉公，这种人通常喜欢做一些表面文章给别人看，但是背地里却做一些违法的交易和勾当，像这种情况，女人就不应该仅仅将眼光盯在对方在



阳光下的这些行为上，而是应该将眼光放在众人看不见的事情上，平时的时候，多向和他交往的人打听，这样就能更加全面地了解对方了。

人们经常说大智若愚，有些人就喜欢用呆傻的样子，向别人表示自己很明智，自己有大智，这样的人往往自视甚高，看不起周围的人，像这样的人，女人在和对方交往的时候，不要被对方的头衔，对方的光芒所吓退，看一个人是不是有大智，关键就是看对方的做法，而不要看他张口闭口地向众人说出无数的人生哲理，如果他也是用这样的人生信条规范自己人生的话，那就说明这个人是言行一致，有人生大智之人，假如对方说的是一套，但是仅仅是说教，对方的处世风格、行为方式，完全与此相反，那这样的人就算是有智慧，也是虚伪的小聪明。

人生在世，不是所有的事都能按照人们的想法发展，人也不可能像弗洛伊德说的“本我”那样生活，想怎么样就怎么样，人戴上假面具生存是为了让自己的生活变得更加和谐，前提是不会危害到别人。而另外一些喜欢用假象示人的人，他们戴的假面具虽然也是为了让自己的生活更好，但是本意却是危害别人。女人为了让自己的生活少受到他人假象的迷惑，就应该在和别人的交往中，多分析，时时保持冷静，不要因为自己的一时冲动，而看走了眼。

女人不要让先入为主影响判断

细心的女人经常会发现，在认识某人之前，如果先听过别人介绍他，就会影响自己对这个人的判断，假如介绍人说这个人还不错，女人就会从始至终觉得这个人还是不错的，甚至能不断发现这个人身上的优点，假如介绍人说这个人不怎么样，就算这个人在和自己相处的时候表现得很好，女人对他