

女 人 行 为 心 理 学

朱丹
—
著



中国致公出版社
China Zhigong Press



上架建议：励志·心理学

ISBN 978-7-5145-1093-5



9 787514 510935 >

定价：39.80元

让女人更有气场、人气、人缘的7堂课

女人行为心理学

朱丹——著



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

女人行为心理学 / 朱丹著. —北京 : 中国致公出版社, 2018

ISBN 978-7-5145-1093-5

I. ①女… II. ①朱… III. ①行为主义—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 (2017) 第 240443 号

女人行为心理学

朱丹 著

责任编辑: 闫一平 董拯民

责任印制: 岳 珍

出版发行:  中国致公出版社
China Zhigong Press

地 址: 北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮 编: 100036

电 话: 010-85869872 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 227 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

前言

Preface

懂行为心理学，做人气女王

有这样一种女人，她们既能在职场中干练睿智、指点江山，工作游刃有余，又能在家里温柔妩媚、相夫教子，生活如鱼得水。在会议室里，她们端庄得体，思维敏捷；在舞会上，她们一袭华服，惊艳全场；朋友聚会上，她们知性大方，谈笑风生；与恋人独处时，她们妩媚动人，女人味十足。不管走到哪里，她们都能吸引眼球，成为众人的焦点与宠儿。

这就是我们的人气女王，她们的共同之处是永远能 hold 住全场，让人们情不自禁地向她们靠拢。她们靠的是什么？答案就是人气。

所谓人气，是人身上的一种能量、磁场、光环，是一种吸引力，以自身的业绩以及外在的表现为基础，吸引他人的关注和得到他人的认可。它虽然看不见，摸不着，作用却非常大。人气决定着一个人受认可、受欢迎的程度。人气高，周围的人就关注你，支持你，鼓励你，给你加油助威，你自然就会被激励，心情好，劲头足，工作顺利，生活如意。而且当你的人气像滚雪球一样越聚越多时，影响也会越来越大。你的人气越高，你就拥有越多的资本。

漂亮的女人也许是造物主的宠儿，人气女王却并不是上天的恩泽，而是后天修炼的结果，而且这种修炼不是一朝一夕能够成功的，必须坚持不懈地去努力追求。

正如居里夫人所言，17岁时，你不漂亮，你可以怪罪于你的母亲，她没有遗传给你姣好的容貌，但是，30岁了你依然不漂亮，就只能责怪自己了，因为在那么漫长的日子里，你没有往你的生命里注入新的东西。

要修炼成人气女王，需要从很多方面往你的生命里注入新的东西。那么到底要从哪些方面进行努力呢？

首先，作为女人，我们要懂一些女性心理学（包括行为心理学和社会心理学）。如果说女人是花，那么心理学就是养料。女人要懂得印象心理学，从着装、声音、语调、举止、谈吐、色彩、细节等各个方面来打造一个完美的形象，因为第一印象是决定社交成败的关键因素，当然也是气场女王修炼成败的关键因素；女人要学一些情绪心理学，只有懂得如何释放压力，控制自己的不良情绪，才不会受外界的干扰与影响，才能让自己快乐起来，从容自信，才能与别人相处愉快，进而拥有人气；女人要了解点色彩心理学，并应用到生活的各个方面，才会让你的生活变得五彩缤纷，轻松提升你的人气；女人还要学一些性格心理学，懂得性格心理学，就可以充分发挥自己的显性性格，同时把自己的隐性性格挖掘出来，加以培养，这样就总能把自己最好的一面展现给别人，除此之外，还能学会分析别人的性格，做到知己知彼，让我们在社交中既能掌控自己，又能影响别人，集聚人气，让自己女王范儿十足。

其次，要想成为人气女王，必须要在礼仪上加以修炼。如

如果说女人是花，那么礼仪就是花香。我们都渴望成为优雅的女人，如果说姣好的容貌是优雅的“皮儿”，那礼仪就是优雅的“味儿”。“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁”，礼仪是一种修养，也是一种能力，更是和谐人际关系的润滑剂。一个懂得礼仪的女人有一种得体的美，她们谦和而不自卑，温柔而不软弱，自尊且尊重别人，她们总能带给人们宁静和宽慰，让人敬爱、亲近。

再次，作为人气女王，必须要拥有强大的气场。如果说女人是花，那么气场就是阳光。任何情况下，女人的姿态一定要美，气场一定要足。气场源自于内心，气场可以是一种吸引人的东西，一种使人产生信赖和尊重的东西，一种美感。有气场的人，别人会尊重你，靠近你，不由自主地被你吸引，不敢随意忽视你，轻视你，挑战你的底线。女人有了气场，才会拥有那种女王的范儿。

总之，每个女人都希望自己人缘好气场足，成为社交圈里左右逢源的“交际高手”，职场圈里如鱼得水的“明星员工”和亲友圈里人见人爱的“人气女王”。如何才能成为这样的女人？本书将用7堂课，一步步地帮助你达成心愿。愿你掌握好书中教你的行为心理学等心理学精髓，读懂自己和别人，收获到你想要的一切美好！

I 第一次就要“闪亮登场”：女性印象管理学

第一次是“重中之重”：神秘的首因 / 003

决定第一印象的七个基本要素 / 006

变化是唯一的不变 / 011

一展笑颜，就胜过万语千言 / 014

视觉上的秘密：色彩心理学应用 / 017

让你的声音如奏乐般美妙 / 021

标签强化：突出型印象管理 / 024

制造引起别人注意的细节表现 / 026

毁掉形象的往往是细小的动作 / 030

女性的身体是感觉的镜子 / 033

让你看上去更稳重诚恳的 10 个句式 / 036

II 战胜未知的自己：女人自我操纵术

你认为自己是什么样的人，你就会过得怎么样 / 043

年龄，其实只是数字而已 / 046

有经济上的独立，才有人格上的独立 / 048

女人的青春，经不起拖拉的心 / 051

虚荣并不可耻，但很可怜 / 053

恐惧，原来是多余的 / 055

把握生命中的“微机会” / 057

你可以哭泣，但请不要放弃 / 059

心中总想着退路，毫无疑问会走退路 / 062

生命的挫折，来得越早越好 / 064

自己“有张有弛”，生活才会“有条有理” / 067

III

解开五花八门的心灵包装：“以貌取人”的心理策略

服饰：身份、品位与状态的折射 / 071

色彩：一张心灵的晴雨表 / 074

妆容：能掩饰颜容也能出卖内心 / 077

鞋子：承载的不仅仅是体重 / 080

帽子：盘踞“顶尖”的性情 / 083

眼镜：不全是“文化”的象征 / 086

名片：要读的不仅仅是表面的信息 / 088

手表：藏在时间背后的秘密 / 091

包包：传达女性心声的媒介 / 094

领带：男人的“自我宣言” / 097

IV

身体会说话：一颦一笑皆“心声”

每个人的眼睛都会说话 / 103

隐藏在笑容背后的秘密 / 106

头部的一举一动都有含义 / 109

脸红的背后隐藏了什么 / 112

一“握”知个性 / 115

手势会告诉你很多很多 / 118

每一个小动作都是心声的传递 / 121

教你解读腿部动作 / 124

V 透过表相看本质：破译习惯背后的人性密码

处理文件的方式透露性格 / 129

酒品就是人品，品酒就是品人 / 132

“环境”不会说假话 / 136

站姿是性格的一面镜子 / 140

从走路的姿势看人的个性 / 142

小笔一挥，性情尽露 / 145

一坐下来，身体便开始泄密 / 148

别人阅读，你读人 / 151

休闲喜好透视性格 / 154

特殊的习惯有特殊的隐意 / 157

VI 听话要听音：每个女人都是“解语花”

口头禅即“心禅” / 163

通过打招呼的方式来判断一个人 / 166

选择的话题能反映一个人的心理 / 169

通过说话方式能判断他人的性格 / 172

从回答问题的习惯洞悉对方的性格 / 176

谎言满天飞，善恶有分别 / 179

声音在变化，心理就在变化 / 181

“告诉你一个秘密”所隐含的心理技巧 / 184

喜欢用转折语句的人有什么心理特征 / 186

喜欢强调“我”的人，心里是怎么想的 / 189

听懂“话中话”，读懂“弦外音” / 192

VII

未来属于乐观的人：女人情绪管理学

我的情绪，不能被别人操控 / 199

痛，说一次就复习一次 / 202

消除烦恼的万灵公式 / 205

情绪调节的五大方法 / 209

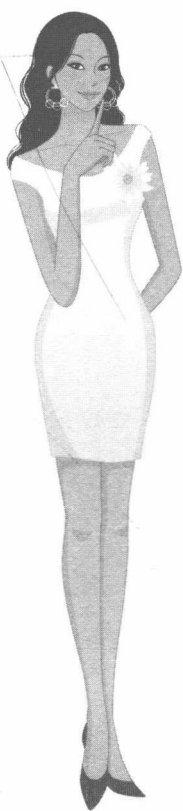
找到适合的方法宣泄你的负面情绪 / 213

不拿别人的错误来惩罚自己 / 216

简单的女人更快乐 / 219

学会情绪转移，别“钻牛角尖” / 222

得与舍之间的女人幸福经营课 / 226



I

第一次就要“闪亮登场”：女性印象管理学

任何一场舞会上，我们都能发现一个有趣的现象：男人都喜欢和漂亮的女人搭讪。很多女性为此郁闷，因为没有一副漂亮的面孔，所以总是在社交场合中被“冷落”。其实，在人际交往中，良好的第一印象比“好脸蛋”更重要，它是决定社交成败的关键因素。因此，只要对第一印象做一个科学的管理，在社交场合中，你也能和所有漂亮女人一样“闪亮”起来。

第一次是“重中之重”：神秘的首因

我一个朋友前些日子在新浪微博上发出了一则“寻友启示”，内容大致是：大学期间，因为一些误会，与某室友产生了隔阂，毕业后便失去了联系，现在自己有所“醒悟”，想要和对方“重归于好”。

天生的职业敏感，让我觉得这中间肯定有故事可以挖掘，于是私信了好友。

原来，大学期间，好友寝室里有一个来自海南的女孩子，长得非常漂亮而且能歌善舞，很受同学们欢迎。然而，在四个人组成的宿舍里，这个女孩给好友以及另外两位室友的印象却并不好。

朋友回忆道，刚开始，她们四人都会一起出入宿舍。然而，女人的直觉让她们觉得，这个女孩子过于虚伪，不值得交心。因为每次一起外出时，无论遇到什么人，这个女孩子都会用近乎夸张的热情去拉近与每一个人的距离。和我关系密切的同学都一个个地被这个女孩子的“热情”所“收买”了，寝室的另外两个姐妹也有同感。久而久之，我们便认为她这种夸张的热情实质上是一种虚荣的表现，她不过是想要证明自己有着很好的人缘。

这些误解造成的结果是，在往后的大学生活里，这个小小的宿舍上演了一幕又一幕关于“三侠客”和“独行侠”的对峙。朋友说，其实那个女孩子还挺可怜的。每次她们三个人都会一起上课、吃饭、逛街，而这个女孩子却始终孤单一人（大学期间，每个班级的女生宿舍都盛行“小集体主义”，一个宿舍的人会一起上课、吃饭，等等，拒绝寝室以外的人参与）。

毕业多年，经历了世事沧桑之后，我那天生多愁善感的好友不免叹息：四年的

时光，本应有人生中最值得怀念的单纯与美好，却因为那个女孩子的“虚荣”和她们另外三人的误解，变得不堪回首。看了电影《致青春》后，好友受到启发，鼓起勇气贴出了这则“寻友启示”。这在刚开始时听上去让人不免觉得滑稽，已为人母还玩这种“过家家”式的游戏。

然而，听完她讲的故事后，我并不觉得这则“寻友启示”只是一个玩笑。为什么几个单纯的女孩子会在纯真的大学年代产生如此深的隔阂，并且很可能造成一生的错过？虽然，好友坦言是她们另外三个当时过于执拗，但是追究其根本的原因，我觉得是因为海南的那个女孩子给她们留下了特别糟糕的第一印象，而这种糟糕的第一印象是很难扭转的，所以，我的好友觉得这个女孩子的一言一行都是虚荣的表现，因此避而远之。

对于“糟糕的第一印象很难扭转”一说，在心理学上曾被认为是一大谬论。人们普遍认为，我们对别人的印象是在慢慢接触的过程中才形成的，不会因为第一次见面就留下“顽固不化”的印象。为此，美国科学家曾通过一个具体的实验对这个“谬论”进行了证实。

该实验邀请了138名大学生志愿者参加了多轮游戏。结果表明，如果游戏伙伴一开始就违背信任原则，那么即使接下来20轮游戏对方都是合作行为，合作伙伴依然会对其给予消极评价，并在后来的游戏中减少与其合作的行为；而对那些在游戏中途违背信任原则和没有违背信任原则的伙伴，合作伙伴的消极评价则相对较少，在后来的游戏中也有更多的合作行为。也就是说，游戏最开始的信任状况会一直对整个游戏的进程产生影响，并决定着合作者是否信任游戏伙伴以及与其做进一步的合作。

事实上，对于朋友说的海南女孩表现出来的“夸张”的热情，我是深有体会的。因为工作关系，我有缘结识了几个来自海南的伙伴。虽然现在合作关系断了，但我们依然是很好的朋友。在刚开始交往的过程中，我发现不管在什么场合，在面对任何人时，无论是我的客户还是他们自己的客户，他们都会表现出“夸张”的热情，这让受传统文化影响至深的我，觉得很不自在，甚至认为他们有“抢客户”的嫌疑。

决定第一印象的七个基本要素

在现实生活中，我们常常有这样的感觉：因为对方给了我们良好的第一印象，我们非常期待继续与之交往；反之，如果别人给了我们一个非常糟糕的第一印象，我们恨不得马上将其“拉黑”。

我发现，某些有“交际高手”头衔的女性朋友，也常常对能给予他人完美的“第一印象”高手佩服不已。其实，只要掌握了决定第一印象成败的要素，每一个人都可以在社交中给予他人完美的“第一印象”。

虽然影响第一印象的要素繁多，但是仔细研究我们发现，这些要素可以简单地归纳为七个方面。

你的眼神

美国心理学家埃克哈德·赫斯曾对一些发现做过这样的描绘：“瞳孔是一种非常敏感的指示针，可用来测定人们对一些事件所做出的反应。当你对一些事情感兴趣时，你的瞳孔会放大，反之你的瞳孔会收缩。”在与人交流过程中，眼睛起到的作用和舌头一样重要，而且眼睛所表达的语言不受地域、文化等的限制，所以全世界都能理解这种语言。因此，在第一次见面中要善用你的眼神。

在与人交谈过程中，试着用眼睛看着对方的三角部位（这个三角部位是以两眼为上线，嘴为下顶角，在两眼和最中间勾勒出的一个三角形），并且在注视对方三角部位的过程中，眼睛要有神（即瞳孔放大）。这样你就会给对方传递出“你好，我们是朋友！”“你说的观点我很认同！”等积极的信息，从而让对方有兴趣跟你做进一步的沟通交往。

你的语速

女性说话要特别注意语速。在第一次出场中，她所说的话是否有魅力，能直接影响到她是否对对方具有吸引力，从而决定对方是否愿意和她继续交往。适宜的语速能表现出女性足够的自信。

说话速度不要太快或太慢，应追求一种有快有慢的节奏感。例如，在主要的词句上放慢速度以示强调，在一般的内容上稍微加快变化。无变化的语速是单调的，如同催眠曲，会令人进入精神抑制状态。为将语速训练得有节奏感，女性应该勤于练习诗歌朗诵。如选择较长的文章或诗篇，先根据它断句的地方、通篇内容及重点词句，抑扬顿挫、有感情地念出来，但一定要一字一句清清楚楚地念出来，不可太快而含糊带过。

你的情绪

有人说悲观是一种腐朽的气息，而且会传染。没有任何一个人希望自己的情绪感染上悲观的色彩。因此在与他人交往的过程中，一个有着乐观向上情绪的人总是比悲观消极的人更受欢迎。

女人天生是多愁善感的诗人，但是与人初次见面就留下“诗人”的印象，显然不是一个成功的出场方式。为此女人应该学会调整好自己的情绪，例如定期到户外做运动，多听轻快的音乐，多和朋友交流让你快乐的话题等，都是非常不错的培养积极乐观情绪的方式。

你的亲和力

人们在人际交往和认知的过程中，往往存在一种倾向，即对于自己较为亲近的对象，会更加乐于接近。女人与生俱来就有着包容、谦虚以及母爱等特质，这让女人具备了更好的亲和力。然而要想在第一次见面时就给别人一个极佳的印象，单靠先天特性显然不够。

在交际应酬中，人们往往会因为彼此间存在某种共同之处或近似之处，从而感到相互之间容易亲近。因此，在人际交往中，女人有必要事先对对方的工作性质、个人喜好等方面做一些基本了解，并在具体的交流中创造积极条件，努力形成双方