

# 懂心理的 女人会幸福

如何获得两性中的  
完美关系

彩沅心理◎编著

幸福就像沙漏，拥有容易守住难。  
不是居高临下、委曲求全，  
而是情投意合、相濡以沫。

 中国纺织出版社

彩运心理◎编著

# 懂心理的 女人会幸福

如何获得两性中的  
完美关系



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

女人,要学会终止那些苛刻、尖酸的话语,否则男人会一败涂地。聪明的女人会用得体的言行去感染他的男人,从而让自己更加幸福。

本书分为13章,深入分析了女人的言行以及女人的言行背后男人的心理细节,让女性读者能够精准地把握男人的心思,说出最能打动男人心的妙语,做出最能赢得男人心的行为。修炼自己成为一个智慧贤淑的女人,从而塑造出属于自己的成功男人。

### 图书在版编目(CIP)数据

懂心理的女人会幸福:如何获得两性中的完美关系/彩  
沅心理编著. —北京:中国纺织出版社,2017.12

ISBN 978-7-5180-4482-5

I. ①懂… II. ①彩… III. ①心理交往—女性读物  
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第313350号

---

责任编辑:闫星 特约编辑:李杨 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](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:246千字 定价:36.80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

在这个世界里，只有两个人，一个是男人，一个是女人。男人和女人结合在一起就组成了一个家庭。然而，男人选择什么样的女人做伴侣，不仅对家庭有很大的影响，而且对男人的一生都有巨大的影响。

俗话说：“男人的一半是女人。”在生活中，我们会发现有的女人可以成为男人走向成功的“助动气”“催化剂”，她们站在男人的身后，支撑着男人；而有的女人却不能成为男人背后的智慧女人，反而会成为男人远行的险滩礁石，最后让男人沉没于无底的深渊。毋庸置疑，女人的言行对男人的影响是重要的，而且是致命的。一个正直豪爽、淡泊名利的男人，其背后定有一位贤惠善良的女人；而一个阴险狡诈的男人，背后绝对有一个刁蛮凶悍的女人。聪明的女人可以塑造出好男人。一个好女人会懂得如何使家庭幸福，她会用自己良好的品行修养赢得朋友、爱人以及家人的心。

作家刘墉曾说：“女人呐，最能干的有‘帮夫运’，最幸福的有‘旺夫运’。”有“帮夫运”的女人往往是能干的，但是在其风光的背后，是以牺牲男人的面子、自尊为代价的。这样的女人或许会给男人带来影响，但却难以铸就男人的成功。而有“旺夫运”的女人才是真正影响男人一生的女人。她们温柔体贴、善解人意、聪慧敏感又有着较强的洞察力，她可以从男人生活的点滴表露中思考问题。开心时与男人一起分享；当男人有难言之隐时，可以从其举手投足中发现并及时地送上安慰。聪慧的女人从来不过分地表露自

己,她不会追求奢侈的生活,但懂得把自己打扮得赏心悦目,一言一行总显得大方得体。她们的心胸是豁达的,同时也是坚韧的。即便她们拥有过人的才智,却甘愿牺牲自我,去成全男人一个人的精彩。她们既相信男人的胆识和才能,也可以包容男人的挫折,不因男人的成功而自喜,也不因男人的失败而悲观。当男人一筹莫展的时候,她成为男人身边的助手,帮助男人开阔思路,成为男人事业中的左臂右膀。

在家庭生活中,女人的一言一行都可以给男人带来关键性的影响。当一个女人说出一句经过理性思考的话时,就足以改变一个男人对自己的看法,或许还会促使他变得更优秀,促成他最后的成功。当一个女人能给失败的男人送来安慰,能委屈自己退居幕后操持家庭时,从而也就免去了男人的后顾之忧。有了这样的女人,男人做事还会畏首畏脚吗?每一个男人都具备成功的潜质,聪明的女人应该学会用欣赏的目光和话语去激发男人体内所隐藏的巨大潜能,男人成功了,最终受益的依然是女人。在本书中,我们将为你描述在生活与事业中,女人带给男人方方面面的影响。我们通过真实的案例,揭示出女人的言行对男人造成的影响。如果你还在为老公的无所事事而烦恼,如果你还在抱怨自己的男人不够成功,那么不妨先从这本书开始,深刻地反省自己是否是一个聪慧贤淑的好女人。假如男人是可以依靠的大山,那就让自己成为一片宁静的港湾,从细微的言行中,给予男人潜移默化的影响,铸就男人最后的成功。

编著者

2017年6月

目 录   
CONTENTS

第 1 章 活出自我,想成就男人先要成就自己 .....	1
独立的女人让男人更有动力 .....	2
牵挂你的男人,但不要依附于他 .....	4
女人要拥有自己的朋友圈 .....	7
参与社会活动,让男人更重视你 .....	9
提升内涵,女人的学识能成就男人 .....	12
修炼女人魅力,让男人更青睐 .....	14
第 2 章 夫成妇就,做成功男人背后的智慧女人 .....	17
做成功男人心尖上的女人 .....	18
好女人的言行可以让男人功成名就 .....	20
好妻子引领丈夫步入成功之门 .....	22
聪明的女人要学会打造优秀的男人 .....	24
做男人生活与事业上的“好伙伴” .....	26
让自己成为男人事业的最大动力 .....	28
让自己的一句话成为男人的信念 .....	31
第 3 章 善解他意,让其感觉人生处处皆是美味 .....	35
了解他的喜好,给予适当的支持 .....	36



	顺其心意,理解男人的吹牛心理 .....	38
	别为钱计较,男人需要钱来支撑场面 .....	40
	别总拿别人的幸福与自己比较 .....	43
	适度理解男人所说的谎言 .....	45
	他的脾气是你所要包容的 .....	48
<b>第4章</b>	<b>言语杀手,尖酸的话语最易摧毁男人的心 .....</b>	<b>51</b>
	强势女人只会造就无能的男人 .....	52
	不给面子的数落令男人丧失信心 .....	54
	唠叨的女人会让男人失去耐心 .....	56
	较真小事的女人是在扼杀婚姻 .....	59
	攀比的话语会令男人轻视自己 .....	61
	男人厌恶女人讽刺的言辞 .....	64
<b>第5章</b>	<b>推心置腹,控制他不如用心体恤他 .....</b>	<b>67</b>
	不要总想让男人按自己的意愿做事 .....	68
	换位思考,理解他的工作处境 .....	70
	控制人的方式会令他反感,令己疲惫 .....	72
	不要要求他,可以告诉他你的希望 .....	75
	理解男性的思维,别在小事上矫情 .....	77
	让他感受到你的善解人意 .....	79
<b>第6章</b>	<b>细节关怀,贴心的小举动让男人倍感舒心 .....</b>	<b>83</b>
	清晨关怀,一份早餐让他充满活力 .....	84
	为他打理好着装的小细节 .....	86
	犒劳男人的胃,捕获男人的心 .....	88



几句话语让他对工作充满信心 .....	91
茫然无措时给他一句指明方向的话 .....	93
有时你的安静是对他最大的支持 .....	95
<b>第7章 出谋划策,女人让男人事业蒸蒸日上 .....</b>	<b>99</b>
旁观者清,女人要学会为男人出点子 .....	100
了解并感谢男人的工作伙伴与助手 .....	102
适时地提出建议,但让男人自己做主 .....	105
巧妙地和丈夫的领导家属搞好关系 .....	107
适时地点醒男人,让其保持理性 .....	110
女人要学会为男人做好宣传工作 .....	112
细节推敲,给粗心的男人最好的指点 .....	115
<b>第8章 悉心引导,聪明女人善于启发男人的思维 .....</b>	<b>119</b>
注重方式,男人不需要你告诉他怎么做 .....	120
学会用比喻的方式来引导男人 .....	123
当他困惑时,帮他清除心中的疑虑 .....	126
站在男人的视角启发他 .....	129
用女人的独特触觉启发他的灵感 .....	132
让你的话语方式令他能接受 .....	134
引导中要及时给予他勇气 .....	137
<b>第9章 修炼柔术,女人练就以柔克刚的技巧 .....</b>	<b>141</b>
温柔的话语能够减轻男人的压力 .....	142
嘴硬的女人会打消男人的积极性 .....	144
女人傻一点,男人会更感激 .....	147





	学会示弱,女人要保全男人自尊 .....	150
	适时地向他请教,每个人都好为人师 .....	153
	对男人适度撒娇,令他有成就感 .....	155
	笨点的女人激发男人的能力 .....	157
<b>第 10 章</b>	<b>家庭温暖,温馨的环境是成功男人的后盾 .....</b>	<b>161</b>
	给男人一个温馨的家庭港湾 .....	162
	用女人无微不至的关心打动他 .....	164
	用包容建立良好的家庭关系 .....	165
	当着婆婆永远别让丈夫难堪 .....	168
	用幽默与笑容创造和谐舒心 .....	170
	善待丈夫的每一个亲戚 .....	173
<b>第 11 章</b>	<b>给他“充电”,男人需要“甜言蜜语”的鼓励 .....</b>	<b>177</b>
	男人最喜欢听“恭维”的话 .....	178
	适度地刺激他,激发他的潜能 .....	181
	夸奖男人也要讲究技巧 .....	183
	帮他发现他的独特闪光点 .....	186
	当他失意时更需要你的肯定 .....	189
	让你赞美的语言变得深刻理性 .....	191
<b>第 12 章</b>	<b>促膝交谈,女人要学会和男人完美沟通 .....</b>	<b>195</b>
	平等交流,与男人沟通时不要居高临下 .....	196
	培养出你们共同热衷的爱好与话题 .....	198
	共同语言需要一点点建立 .....	200
	学会对你的男人表达出暖暖爱意 .....	203



出现分歧学会巧妙地求同存异 .....	205
找准男人的性格,把握沟通的方式 .....	208
<b>第13章 充足信任,你的信心令男人更有责任感 .....</b>	<b>211</b>
信任他,他才会承担更多的责任 .....	212
学会放手,男人不是你的孩子 .....	215
不要随意翻动他的隐私物品 .....	217
别让手机成为你们婚姻的手榴弹 .....	221
学会聊天,别用审问的口气质疑他 .....	223
当他应酬时,给予他充足的空间 .....	226
<b>参考文献 .....</b>	<b>230</b>

# 第1章

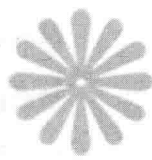


---

## 活出自我,想成就男人先要成就自己

---

我们常说：“一个成功的男人背后一定会有一个智慧的女人。”在现代家庭中,女人对男人的事业、生活的影响可谓是多方面的,而且是异常重要的。虽然我们不能否认女人对男人影响的重要性,但更关键的是,女人在成就男人之前,应该先选择成就自己。





## 独立的女人让男人更有动力

曾在书上看到这样一句话：“聪明的女人懂得真正的幸福是与爱人共同创造、共同生活，要自己独立才能在婚姻中站得更稳。”“女人要独立”，这个口号已经喊了很久了，但多少女人会采取实际行动呢？在这里我们更需要阐明一个观点：女人独立，不仅仅是为自己，同时也是为了男人，因为独立的女人让男人更有动力。独立的女人，她定然是个多面能手，她几乎能处理好所有的突发情况。在这种情况下，男人完全可以为自己的事业放手一搏，因为他对家里的女人很放心，不仅不会被她所牵绊，反而会激发出自己内心无限的动力。女人学会了独立，可以免去男人的后顾之忧，他会集中全部的力量向前冲，为自己的事业拼搏、努力，并最终赢得事业的成功。

再来看看身边那些依赖性极强的女人：当男人在外面正参加一个重要的会议时，会接到她的电话，“家里的马桶坏了，怎么办？”；当男人拼命地在外面与客户周旋，浑身疲惫的时候，会接到她的电话，“我在机场，手机钱包丢了，怎么办？”。她们总是在男人繁忙的时候找点麻烦，从而让男人无法安心地工作，或者带着情绪工作，无论是哪样的结局，对男人事业的不利影响都是存在的。而独立的女人总是会尝试着自己解决问题，当男人回到家时，她们会当一个笑话说给对方听，从而让男人明白：你不在，很多事情我可以独立完成，你不用担心。

阿黄是家里最小的女儿，但她却一点儿也不娇气，什么事情她总是抢着干，亲自动手，相比较两个姐姐，她似乎显得更独立。

18岁那年，阿黄拿着远方寄来的通知书，沉浸在远离家乡的兴奋中，而身边的爸妈却满脸忧虑：这个最小的女儿可以照顾好自己吗？四年过去了，



在外地读书的阿黄从来没抱怨过什么，她在那边读书、兼职，样样都做得很好。

大学毕业后，阿黄应聘到一家学校当老师。就在那一年，她与大学的男朋友结婚，组成了一个幸福的家庭。与大多数女性不一样，阿黄从来不主张自己做全职太太，而是要求继续上班，并且将这个条件作为结婚时的条件之一。虽然老公家里条件不错，她完全可以安心地在家相夫教子，但阿黄还是坚持要上班。她对老公说：“我若是天天待在家里，你肯定会担心我的情况怎么样，会不会无聊，会不会与社会脱节，这样就会让你分心。我们在一起这么久，你应该知道我各方面都比较独立，即便出去工作，我也可以做得很好，你不要担心我。”看着阿黄倔强的脸，老公只好答应了。

就像阿黄所说的那样，她将自己的工作做得有声有色，不到两年就升职做了主任。平时闲暇时还会写点文章投稿，为家里的小金库积累了不少财富。老公逢人便说：“阿黄简直是我坚强的后盾，看着她的事业那么出色，我怎么敢怠慢呢？”

独立的女人在展现自己价值的同时，其实也很好地推动了男人，就像阿黄的老公所说的：“看着身为女人的她工作都那么出色，自己作为男人，难道还要怠工吗？”更何况，独立的女人会将生活的各方面都安排得有条不紊，对于家中的大小事，男人自然可以放心，他也就可以毫无顾虑地都放在事业上了。

那么，女人需要在哪些方面独立呢？

### 1. 经济独立

如果是已经成家的女人，虽然没有未婚女人那么大的危机感，但在条件允许的情况下，最好是有一份自己喜欢的工作。若是长期地需要男人养家，连自己都需要男人养活，那给男人带来的不是动力，而是压力。因此，女人一定要经济独立，至少能养活自己，给男人分担一部分的压力，推动男人积



极地向前发展。

## 2. 思想独立

思想独立对于女人而言是很重要的,对一些事情要有自己的见解,而不是人云亦云,这只会让男人觉得你没有主见、没有思想,事事都需要依靠别人。对此,女人在思想上一定要独立,并且独具自己的个性,但这需要恰到好处,而不是随意张扬。

## 3. 生活独立

所谓的生活独立,大致包括简单的家务活。女人一定要学会做家务,并不是说你需要有多能干,但至少会洗衣服、会拖地。男人奔波劳碌了一天回到家,所希望见到的是一个干净整洁的家,而不是乱糟糟的家。而且女人永远不要期望男人为自己分担多少的家务和生活琐事,他通常会认为你连这点小事都做不好,更别说其他的了,自然会看轻你,甚至还有可能会影响两人以后的关系。

高职毕业的台湾名女人何丽玲曾说:“女人能年轻多久?可以无忧无虑多久?身为依赖成习的女性,有时候该思考‘如果有一天发生意外状况,我有没有能力自给自足?’”终有一天我们必须靠自己想办法过日子,只有靠自己才能保障自己的未来,同时给予男人无限的动力。

## 牵挂你的男人,但不要依附于他

在美丽的伊甸园里,上帝创造了亚当,但他经常会不开心,总觉得生活中少了点什么。于是,上帝取了他的一块肋骨,创造了一个女人——夏娃。就这样,亚当和夏娃血肉相连,无法分割。男人为了自己的肋骨,小心地呵护着女人;女人为了自己,依附着男人。其实,就在女人依附男人的同时,她



已经失去了自己。有不少女人持有这样的观点：女人依附男人，那是天经地义的事情。大到经济上依靠男人，小到自己的喜怒哀乐都取决于男人，在这样的举动下，其实女人自己失去了很多东西。或许女人会说，这是我的福气，从来不用去操心什么，我为了男人而活。但是她们往往忽视了，在依附男人的同时，自己早已失去了本该属于自己的精彩。女人在两个人的世界里开始变得卑微，要看着男人的脸色生活，每天的日子也是在等待中消磨着，甚至离开了男人，她们就不知道自己的生活该怎么办。聪明的女人，一定是需要牵挂你的男人，但不要依附于他。

王姐结婚五年了，这期间分分合合、吵吵闹闹，有好几次都差点儿走到了感情的尽头。每每想起过去的往事，王姐就唏嘘不已，她常常感叹：“我现在算是明白了，对于男人，就好像放风筝一样，要有松有紧。你可以牵挂他，但千万不要依附于他，否则只能是自己折磨自己，到最后还会陪葬一段感情。”

在过去，王姐是一个视感情如生命的人，她几乎将所有的心思都放在了她的老公的身上，在她的世界里从来没有自己。那时候，王姐每天只是在家里照顾孩子、做饭烧菜、打扫清洁，老公则在外面工作养家。但即便是这样，哪怕有一点点风吹草动，王姐就大肆做文章，偶尔看到老公与某个女同事讲了几句电话，她就会大吵大闹，整日以泪洗面。老公拼命地解释：“我们只是普通的同事。”但王姐从来不听。到了晚上，她常常是整夜整夜地失眠，看着入睡的老公，她觉得自己似乎在用生命爱这个男人，但他却从来不懂自己。难道自己的感情就真的这样卑贱吗？

如此反复几次，老公厌烦了，脱口说出“离婚”二字。刚听到这两个字时，王姐感觉天好像就要塌下来。离婚了，自己怎么活呢？拿什么养活自己呢？而眼前这个男人就是自己的命，没有了命，怎么活下去呢？无奈的王姐找到朋友诉说心中的苦闷，朋友听了只是微笑着说：“我觉得你们还没有走



到离婚的地步,你只是太依附于他,尤其是感情,你好像把所有生活的重点都放在了他身上,完全忘记了自己。你应该将精力分散开,多关心其他的事情。你可以牵挂他,但没有必要依附于他,这样你会失去自我,从而变得微不足道,他自然会厌烦你的。”

在朋友的建议下,王姐找了一份工作,整天地早出晚归。她已经没有心思对老公的进行捕风捉影了,新鲜的生活让她忘记了以前的不快。每天回到家,她就将工作中有趣的事情讲给老公听。渐渐地,两人的感情开始升温,浑然忘记了过去的小插曲,而王姐经历了这些事情后也开始变得释然起来,偶尔看见老公与女同事一起工作,她还会友好地打个招呼。

之前的王姐依附着男人生活,将自己生活的所有重心都集中在了男人身上,喜怒哀乐全是围绕着男人转,结果是捕风捉影、无理取闹。时间长了,男人自然感到厌烦,提出离婚。这一下王姐更是受不了,感觉天要塌下来似的,这些行为其实就是典型的依附型。

#### 1. 不要在经济上依附男人

生活中,那些经济上依附男人的女人,与其说是靠男人养活,还不如说是一只寄生虫。在动物世界中,就连非常细小的动物都懂得通过劳动来养活自己,更何况作为人类的高级动物呢?当你卑微地成为一只寄生虫、花男人钱、靠男人养活的时候,男人就有借口说:“是我养活了你。”在男人面前,女人的自尊简直可以低进尘埃里了。

#### 2. 感情上更不要依附男人

那些在感情上依附男人的女人就变得更卑微了。她们似乎找不到自己存在的价值,只有在男人那里,她们才感觉到自己活着。她们将所有的感情都寄托在男人的身上,仅有的一点自我也变得支离破碎。她们为了男人伤心而哭,为了男人快乐而笑,而对于她们自己而言,好像没有一点点生存的价值。





## 女人要拥有自己的朋友圈

就中国传统女性而言，她们一直受着“三从四德”的约束。三从就是“未嫁从父、既嫁从夫、夫死从子”，四德就是“妇德、妇言、妇容、妇功”。其中，“三从”约束了女人的生活圈子，似乎女人只能围绕着男人转，此外便无其他的生活圈子了。实际上，这样的传统思想早就应该被遗弃了。女人应该走出狭小的圈子，接触更多的朋友，最好是拥有自己的朋友圈子，否则就只能被社会淘汰。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，和什么样的朋友在一起，时间长了，就会成为什么样的人。和乐观的朋友在一起，心境会变得坦然，人也会变得朝气蓬勃；和有品位的朋友在一起，耳濡目染，自然也会逐渐变得有品位。女人不能太把男人当做生活的重心，如果你太在乎男人，甚至丢弃了自己的朋友圈子，那最后只能使自己落入俗套里了。

某时尚编辑这样说道：“我认为中国女性的魅力目前最缺损的就是内涵。从宏观看，目前年轻的中国女性一般情况下都可以接受到良好的教育，但相对深度的东西却太少了。她们可能在某些领域中相对成功，但对于一些社会问题的敏感度和认知度还不够。所以，走出自己狭小的圈子，多交朋友，对于女人开阔眼界、增加魅力十分有帮助。”

小月大学时认识了男朋友阿平，阿平是一个占有欲很强的人，他只喜欢小月天天围着自己转。如果小月跟朋友一起出去，阿平就不太高兴。虽然阿平如此的行为让小月有些为难，但她心里还是很欣慰，男朋友这样的行为恰恰表明他是很在乎自己的，连自己跟朋友在一起都嫉妒。

于是，为了安抚男朋友，小月渐渐地疏远了朋友，在她的圈子里只剩下阿平一个人，两人天天腻在一起，感情也还可以。大学毕业后两人结了婚。