

一本书教你
学会掌控他人
内心的
心理学!



YZLI0890064476

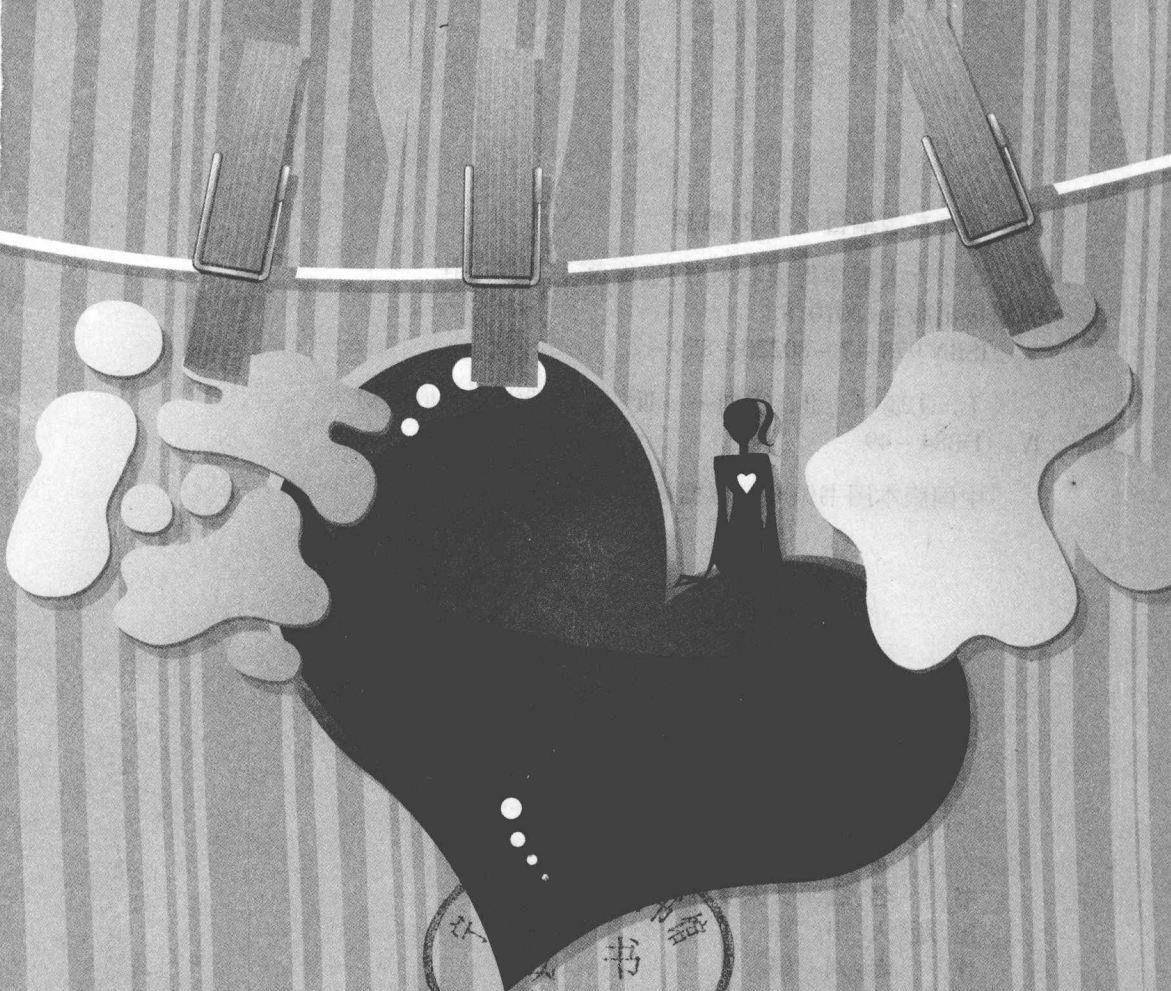
刘娟 / 编著

聪明女人 要懂得读心术

瞬间读懂他人心理，迅速赢得好人缘

- ▶ **人心难测，**
只因你未掌握读心的方法。
- ▶ **事事难办，**
读懂人心会让你事半功倍。

 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



刘娟 / 编著

聪明女人 要懂得读心术



YZLI0890064476

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人要懂得读心术/刘娟编著. —北京:中国
画报出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 80220 - 879 - 7

I. ①聪… II. ①刘… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 160549 号

书 名:聪明女人要懂得读心术

出 版 人:田 辉

作 者:刘 娟

责任编辑:张光红

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编:100044)

电 话:88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cpbh1985@126.com

印 刷:三河市骏杰印刷厂

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:16K

印 张:14

版 次:2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80220 - 879 - 7

定 价:29.80 元

前言

诗人约翰·唐说：“没有别人，你即是一座孤岛。”人生在世，有很大一部分你是在参与社交活动。练就读心术，才能成为交际中的王者；在社交中运用心理读心术，才能够让你读懂人心，掌控人际交往主动权，成为人际博弈大赢家。作为女人，懂得一点心理读心术，不仅可以让自己拥有良好的心态，从容地面对一切，更可以驾驭人心，让他人为你所用。

然而在女人听来，心理读心术这个词太高深莫测、晦涩难懂了，它就像一本单调乏味的教科书一样，让人提不起兴趣，只有那些带着厚厚镜片的老学究才会偶尔翻翻。事实上，心理读心术是现代社会中应用最广泛的知识，恰如女人头上的发卡，耳朵上的吊坠，脖子上的丝巾，可以把女人点缀得赏心悦目，魅力无限，让她们成为生活舞台上最绚丽的主角！

也就是说，心理读心术和女人的关系，就如那些光亮精巧的小饰品和女人的关系。当然，要发挥这些饰品的最大效用，就要懂一点搭配的技巧，若是不懂，胡乱搭配，效果只能适得其反。同样，女人要想在人生的舞台上成为主角，获得他人的嘉许，也要懂一点点读心术。

女人懂一点读心术，才能更客观地认识自己。懂读心术的女人不会受外界的干扰和牵引，能够正确处理心中的不良情绪。她们无论在任何时候表现出来的都是从容和淡定，这才体现女人身上的人格魅力。

女人懂一点读心术，才能成为交际场上的明星，受人追捧和喜欢。懂读心术的女人，与他人交往时，更有亲和力，更富热情，也更经常做换位思考，推己及人，她们有自己的个性，但是却不偏执，而这正是她们的魅力所在。

女人懂一点读心术，才会谈一场高品质的恋爱。懂读心术的女人，会让恋爱把自己衬托的更光彩照人。这样的女人，明白距离对爱情的重要性，让女人知道恋爱该如何谈，让女人懂得如何才能抓住一个男人的心。这样的女人才能与那个

好男人修成正果，幸福一生。

当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你郁闷自己总是人际舞台上的丑小鸭，当你为寻那个白马王子苦恼不已，当你的婚姻告急……如果你也有同样的困惑，那么请你拿起这本书。它将帮助你走出迷茫，走出困境，走向你渴望的绚丽舞台。

女人要想幸福，要想成为焦点，要想成功，就必须懂一点读心术。每个女人都都应该懂一点读心术，让自己的生活流光溢彩！

目 录

第①章

自我读心术

——给自己一个定位，你到底想要什么

- 认识真正的你 / 2
- 做自己的一面镜子——全面、客观地认识自己 / 4
- 看清自己，不做别人言论中的“牺牲品” / 7
- 发现你性格中的“短板” / 9
- 脆弱，并不是女人的专属名词 / 11
- 善于发现自身优势 / 13
- 明白自己想要什么 / 14
- 懂得放弃，收获更多 / 16
- 走出自卑，活出自信 / 20
- 让自己有所期望 / 22
- 变换角色，游刃有余 / 25
- 乐观对待每一天 / 27

第②章

看透同事的读心术

——别让同事成为你的绊脚石

- 距离才会产生美 / 32
- 远离办公室是非 / 33
- 平等对待每一个同事 / 36
- 同事之间学会分享 / 38
- 将心比心赢得好人缘 / 40
- 他人隐私碰不得 / 43

忍智藏锋，以退为进 / 45
尽快“入乡随俗” / 49
不做办公室中的“泪美人” / 51
助人就等于助己 / 53
办公室里，不要随意侵犯别人的“领土” / 55
表扬下的性格各有不同 / 57
从工作态度中洞悉同事百态 / 58
通过办公桌了解周围的同事 / 59

第三章

猜透上司的读心术

——让上司赏识的秘诀在于读懂他的心思

记住，老板永远是对的 / 62
与各种上司打好交道 / 63
当你遇到职场女上司 / 66
从会议中阅读上司 / 68
领导的眼神要读懂 / 69
与上司发生冲突怎么办 / 72
千万不要跟领导叫板 / 75
留点不足给上司挑 / 76
对上司投其所好 / 77
及时向上司报告工作进度 / 80
给上司留足面子 / 81

第四章

摸透下属的读心术

——知其心，方能用其人

放下架子，摆正姿态 / 84
注重商量的口气 / 87

- 对下属心存期望 / 88
- 调动下属积极性 / 90
- 针对性格管理好下属 / 92
- 咨询下属问题，摸清下属能力 / 94
- 了解下属的心态 / 95
- 巧用下属的“逆反心理” / 96
- 给对方一个宣泄的渠道 / 98

第⑤章

掌握客户的读心术

——客户凭什么相信你

- 让动听的声音敲开客户的心房 / 102
- 利用对方最熟悉的语言攻克客户心防 / 104
- 会说话让你赢得客户信任 / 106
- 拜访客户要讲究技巧 / 107
- 准确抓住客户心理 / 109
- 做客户的“自己人” / 111
- 对客户投其所好 / 113
- 商战中常用的心理战术 / 115
- 巧用对方的好奇心 / 118
- 小动作洞悉对手心理 / 120

第⑥章

读懂陌生人的读心术

——瞬间赢得好人缘的心理秘诀

- 从第一印象看穿他人内心 / 124
- 衣饰出卖了他的心 / 125
- 透过“脚语”看内心 / 127
- 性格不同，握手方式不同 / 129

不同的话题反映不同的心理 / 130

如何同陌生人打开“话匣子” / 132

发现他人的弱点 / 133

此时无声胜有声 / 135

把握好倾听的艺术 / 137

第七章

识破小人的读心术

——懂得伪与诈，识破真小人

由小见大识小人 / 140

掌握与小人相处的艺术 / 141

来者不善怎么办 / 142

面对与你争功的小人 / 144

轻松应对办公室小人 / 145

小人面前，学会伪装自己 / 147

面对刁难，做一个奋起反击的刺猬 / 148

让嫉妒的“暗箭”绕道而行 / 149

面对小人，做个有心计的女人 / 151

第八章

看懂男人的读心术

——男人的心思不难猜

男人是本“书”，需要女人去读懂 / 156

初次约会看透男人心理 / 158

从习惯中透视男人内心 / 160

了解男人心中的秘密 / 163

男人也有一颗脆弱的心 / 164

男人的谎言女人要理解 / 167

给男人留点面子 / 169
满足他的大男人情结 / 172
男人的亲密周期 / 174
男人的心理也需要按摩 / 176
灵活应对心怀不轨的男人 / 178

第九章

测算爱人的读心术

——爱与幸福需用心读

看清男人眼中的好女人 / 182
彼此信任是相依为伴的基石 / 184
相爱就是给彼此自由 / 186
爱需要相互给予 / 188
夫妻相处，吃亏是福 / 192
关闭女人的话匣子 / 194
不要试图改变你的配偶 / 197
时刻不忘赞美你的丈夫 / 199
避之不及的“教官”式妻子 / 202
比较心理要不得 / 205
家丑不可外扬 / 208
学会低头的女人最幸福 / 211
会包容的女人最美 / 212

人生智慧

第一章

自我读心术

——给自己一个定位，你到底想要什么

认识真正的你

“熟悉你自己”是古希腊哲学家苏格拉底的一句名言，也是直到今天，都值得我们每个人思考的哲学命题。而关于这句名言，我国古代的老子在《道德经》里也曾有过类似的说法——“知人者智，自知者明”。可是，你真的认识自己吗？

在成长的过程中，我们可以不断地认识周围的事物，但要提到认识自己，我们却总觉得像是雾里看花。

对于女性来说，正确地认识自己，在众多的生活角色中，才能对自己有个客观的评价，才能有一个丰富多彩的人生。这就需要我们始终保持一双明亮的眼睛，始终审视自己，把握住内心真正的愿望。

或许，你很轻易就会给他人一个评价，而你是否试着对自己有一些认识？你对自己的评价是什么？这个评价是客观、真实的吗？

“我是否了解自己？”“我对自己了解多少？”“我自己是一个什么样的人？”我们每个人都应该时常这样问自己，并努力去寻找最接近真实的答案。只有客观、全面地了解了自己，才能找准自己在社会生活中的位置和方向，才能清除无谓的自卑对心灵的损害，才能避免盲目的自满对生命的束缚，才能生活得更加自由。

记得以前我看过这样一个小故事，大致是：

有个小女孩叫莉莉，在她的班上，有个看起来比她优秀的女同学总是与她作对。这个女同学叫亚亚，她总爱挑莉莉的毛病。日久天长，她把莉莉的缺点“总结”了一大串，并在同学中到处宣扬：莉莉长得像一只胖猫，不是好学生，讲话声音太大，而且不爱听老师的话，其实是个胆小鬼……莉莉听到这些后，尽量克制着自己。最后她再也忍不住了，含着眼泪和愤怒去找父亲。父亲平静地听完莉莉的申诉后，温和地问莉莉：“亚亚说的这些都是正确的吗？”

“正确？我现在只想知道怎样反击她，让她也尝尝背后被人说的滋味！这与‘正确’有什么关系？”莉莉有些着急了，她想的只是如何反击亚亚，以消除自己的心头之恨。

父亲平静地对她说：“莉莉，难道知道自己实际上是怎么样的不好吗？现在，你已经知道了同学对你的意见，去把她所讲的都写出来，在正确的地方标上记号，而你觉得她说的不对的地方可以不必理会。”

莉莉遵照父亲的话，将亚亚的意见列了出来，并对比自己的言行。她奇怪地发现，亚亚所“总结”的缺点，居然有一半是正确的。其中有一些缺点是她不能改变的，例如自己真的很胖，所以也并不在乎别人这样说自己；另外一些缺点她都能改并愿意立即改掉它们，比如她说话声音真的很大，有时候吵到了午休的同学；有些“缺点”是她并不认可的，她并不认为自己胆小，不听话。当莉莉发现自己真的存在这些缺点的时候，她感觉有些沮丧。

后来，在父亲的引导下，莉莉又写出了自己认为优秀的地方，比如她的算术成绩总是班上第一，她尊重老师，等等。

在莉莉的生平中，她第一次对自己有了一个公正清晰的认知。

可以说，每个人的认知能力都是有限的，由于外界客观复杂的因素常常导致我们对自己的认知存在这样或那样的误差。尤其对于女性来说，更容易受他人因素的影响而无法正确地认识自己、分析自己、评价自己，使得这些人整天为生活所累，为别人而活。想想看，这样的日子是多么痛苦！

比如，在你小的时候，由于体形不够漂亮，别人取笑你，给你取绰号，就会让你以为自己真的很差劲，从而陷入一种自卑的情绪中；在大学的时候，你成绩本来很优秀，但走入社会时却没有及时找到工作，每每面试碰壁，就认为自己很没用，越来越不自信；恋爱的时候，周围追捧你的白马王子们络绎不绝，这就让你变得高傲自大，目空一切，当真爱来临，你很可能因为自己的骄傲而失去一段爱情，等等。这些都源于自己没有真正地认识和判断自己。

只有我们客观地认识自己以后，我们才能对自己的行为有一个正确的认识和评价。同时，也正因为认识到了自己的优点和缺点后，在以后的工作和生活中我们才能做到取人之长，避己之短。

努力认识自己，实际上是让自己不断成长的过程，但怎样才能认识自己，是

一件非常令人“伤脑筋”的事。不光要认清自己的内在素质，还要了解外在因素。比如时常问问自己：我是谁，我有什么样的性格，我有什么天赋，我需要什么，我能做什么，等等。通过不断的自问，来认识自己的优势、劣势，自己的与众不同和发展潜力。

如果你能认识自己的长处，并善用它，则可以为你的人生增值；倘若认识不到自己的短处，拿自己的短处与别人的长处去竞争，那么你的人生则会贬值。

曾子说“吾日三省吾身”，讲的就是依靠经常的自我反省和思考来了解自己的本性及其变化。我们只有不受外界环境左右，才能真正做到客观正确地反省自己。但是这也并不意味着别人的意见不能听，只是我们在听取他人的意见的时候，一定要加以自己的分析。如果总是盲目地听取他人的意见，又怎么能达到反省自己、认识自己的目的呢？

做自己的一面镜子——全面、客观地认识自己

很多女性，一天中做得最多的一件事大概就是照镜子了。对于妆容，对于衣着，相信很多女性讲起来都头头是道。可是如果我问你，既然你每天照镜那么多次，那你知道自己是一个什么样的人吗？你是否有一个正确、客观的自我概念呢？

自我概念就是对自己的人格、信念、思想以及自我认同的总体概念，是了解自己很好的途径，是我们脑子中对自己的整体画像。心理学家罗杰斯认为人的行为是基于自我概念而定的。

很多人都将“自我概念”与“自我”混淆了，其实“自我概念”与“自我”不同。“自我”是指一个真正的、本身的你，而“自我概念”则是一个人对自我的看法，具体来讲是一种抽象的说法。比如身高1.6米的你，体重只有40公斤，你的“自我”可谓很瘦，但在你的“自我概念”中可能觉得自己很胖，就是一个

“肥姐”。这个时候，你的“自我概念”就发生了偏差。

小欣就是一个自我概念不准确的女孩。漂亮可爱的她虽然只是专科毕业，但是她待人热情，而且工作也十分勤恳、努力，同事领导都很喜欢她。刚工作一年，公司鉴于她的出色表现，打算将她由话务员提升为部门主管。

在大家都为她感到高兴的时候，她却一点都高兴不起来，反而有些担忧自己的能力。她怕胜任不了工作，担心会给自己带来麻烦。

结果，她主动找领导推掉了这个机会，并说自己还需要锻炼一段时间才行。但是，公司的安排已经决定了。领导对她不断地鼓励，在她看来就是领导不停地给她施压。她因此焦虑不安，总是怕自己这里出错，那里没做好。

个人的自我概念直接影响着个人行为以及价值观念。如果一个人的自我概念是积极的，那他自我感觉就会很良好，做任何事情都会有积极的行为和观念。相反，如果一个人的自我概念是消极的，那他的行为和观念也是消极的，做任何事情都会提不起精神来。

小欣的问题不仅出在她不正确的自我概念上，还由于她的自尊水平过低。心理学上所说的自尊并不是指我们生活中常说的“某人自尊心很强”的自尊心，而是指一个人对自己的评价。当我们体验成功或者受到表扬时，自尊水平就会上升。自尊水平高的人总是很自信、自豪和自重，他们的行为动机主要来自对自己的高度关注，总是希望得到别人的认可、欣赏和尊重；而自尊水平低的人则常常感到不安，缺乏自信以及不停地自我批评，因此感到焦虑和不快乐。他们的行为动机主要来自对“自我保护”的关注，他们总是担心自己做不好而丢脸，常常使自己变得孤立。

有高智商、高能力的人不一定有高自尊。

静从小到大的一切生活都是由家长料理。她的学习成绩好，尽管她有较高的智商，却没有高的自尊。在学习上她有很多的想法，但回到生活中，很多事她都拿不定主意，总觉得离开了父母的安排，自己什么都办不好。

从一所名牌大学毕业后，她到一个大企业应聘笔译工作。别说她是名牌大学毕业的，而且英语过了专业八级，仅凭着她的相貌就能让招聘者眼前一亮。

事实也确实如此，考官们都对她表示满意，但是企业的人事部临时有个小小的改动，他们更需要一位能作同声翻译的总经理助理。大部分考官们都一致认为

她能胜任此职位，并说：“如果你认为自己能胜任的话，明天你就可以来上班了。”

这个职位要比笔译的工作更好，更有助于她的成长，但也有很大的挑战性。她觉得还是笔译工作对她来说难度小一点。于是，便对考官们说，先回家与父母商量一下再答复他们。

静把自己的求职经历告诉了家人。家人都觉得她太傻了，这么好的机会应该马上就答应对方。父母不断地鼓励女儿，以她的敏捷和目前的口语会话能力，如果工作后加强专业词汇的训练，这份工作对她肯定是没有问题的。

经过父母的这番鼓励，静顿时有了信心，感觉自己仿佛又能胜任这份工作。第三天她高兴地给这个大企业打电话打算去工作，结果这份工作已经被别人抢了先，或许最终拥有这个职位的人职业能力并不如静。

静因为自尊水平过低而失去了一份理想的工作，让我们不得不为她感到惋惜。低自尊的人没有很好地认识自己，她们对自己的评价常常依赖于外界对她的评价，因此她的自我概念是不稳定的。低自尊的人常常会陷入一种莫名的焦虑，因为太在意别人的看法，太容易受他人暗示，因此常常错失很多的机会。低自尊的人对自己的评价完全依赖于外界，一旦受到批评就会陷入一片焦虑，感到自己一无是处；而一旦受到表扬认可时马上就会变得很自豪，感觉自己很优秀。

就像上面这个女孩静一样，某些条件的变化、某人一句质疑的话语、某人一个鄙夷的眼神等，都可以引起她对自己的怀疑；而某人一些鼓励的话、某一次好的成绩等，又都可能让她感到骄傲和喜欢自己。自尊稳定性差的人更容易感受消极情绪，比如生气和抑郁。

从这方面看，我们一定不要做低自尊的人。在生活中，我们每个人都应该对自己做出积极的评价。根据自己的实际能力和外部环境来确定适宜的理想，有助于我们高自尊的形成。

既然低自尊的人不能做，那么是不是说明高自尊的人就一定好呢？如果一个人认为自己很优秀，过高地估计自己的能力还对他人冷嘲热讽，这种人比起那些低自尊的人更让人厌恶。比如，自认为能力很强，平时工作对他人颐指气使的人，一旦离开群体自己去做事的时候就败得一塌糊涂；一个自认为学识渊博、满腹经纶的人，给机会让她演讲的时候，她站在演讲台上却一句话都讲不出来，这些人只会徒留笑柄。

真实的自尊应基于对自己优缺点的正确评估。过分乐观的自我评价未必是好事，自我感觉良好的人看起来显得很自信，她们也乐于让人知道她的自信，但她们的自信若变成自高自大，变成自负，很快就会让人感到厌烦。

因此，无论是高自尊还是低自尊，都应该以真实客观的自我概念为基础，既不高估自己，也不贬低自己。

看清自己，不做别人言论中的“牺牲品”

在生活中，很多人认识自己、了解自己绝大多数都是通过借助外界信息获得的。当别人都对你称赞有加的时候，你对自己也会非常有信心；当别人对你投来不认同的眼神时，你也会觉得自己做人很失败。人就是这样，常常迷失在外界的环境中，把他人的言行作为自己的参照，而忽视自己的真实情况。

如果你算过命，你会有这样的感受：当算命先生说你前途无量的时候，你心情愉悦，对未来充满向往和期待，那一天做起事来也充满干劲，觉得日子会越过越好；而当算命先生说你将来的无所作为，或是要经受大灾难的时候，你浑身就像泄了气一样，沮丧感油然而生，以后经受一点挫折就会不由自主地把挫折与算命先生之前所说的话联系起来。或许你不承认这一点，但事实上却是如此，你的情绪在不自觉中会表现出来。

生活中，大多数的女人往往趋于感性。迷茫的时候，她们总希望从别人的经验中找出一条自己能走的路。在此期间，如果遇到消极的暗示是很危险的，在这种时候，我们就要努力地看清自己，以避免成为别人言论中的“牺牲品”。

这里有一个关于新西兰女作家简奈特·弗兰的真实故事。

上个世纪四五十年代，简奈特·弗兰在一个道德严谨的村落长大。她从小就胆小怯懦，比如她的兄弟姐妹听到父亲下班的脚踏车声，就会兴高采烈地迎上去