



董洁雅 著

*NanRen: RuHeDongXiNuRenDeNeiXinShiJie*

# 如何洞悉女人的 内心世界

 湖北人民出版社  
HUBEI PEOPLE'S PRESS



# 男人： 如何洞悉女人的 内心世界

董洁雅 著



ManRen RuHeDongXiNuRenDeNeiXinShiJie



湖北人民出版社  
HUBEI PEOPLE'S PRESS

**鄂新登字 01 号**

**图书在版编目(CIP)数据**

男人:如何洞悉女人的内心世界/董洁雅著.  
武汉:湖北人民出版社,2006.1

ISBN 7 - 216 - 04460 - 6

- I. 男…
- II. 董…
- III. 妇女心理学
- IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 133497 号

**男人:如何洞悉女人的内心世界**

**董洁雅 著**

出版:湖北人民出版社  
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号  
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司  
开本:880 毫米×1230 毫米 1/32  
字数:215 千字  
版次:2006 年 1 月第 1 版  
印数:1 - 8 000  
书号:ISBN 7 - 216 - 04460 - 6/B · 219

经销:湖北省新华书店  
印张:7.75  
插页:1  
印次:2006 年 1 月第 1 次印刷  
定价:21.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



# 序

## 致男性读者

当一位漂亮的女孩朝你走来，而她又是你心仪已久的女孩，你会主动跟她打招呼吗？你知道怎样表达能让她满意吗？你在乎她怎样想你吗？

当一个你爱的女人让你心情沮丧时，你会认为她真的不在乎你吗？你是否在乎她跟别人的关系？而你又尝试过去了解她的心思吗？

当一位普通的女性朋友突然对你疏远了，你会感到诧异吗？你认为还是你自己出了问题，抑或是她有问题？

当一起生活了许多年、而且每年都送给你礼物的妻子，竟然因为一件小事跟你赌气争吵，作为丈夫，你知道她真正想的是什么呢？

女人一直在我们的生活中扮演着重要的角色，可对于女人，我们又了解多少呢？许多男人自认为了解女人和自己的妻子，其实未必。德国哲学家费尔巴哈曾经说过，和你最近的人往往离你最远。其实男人和女人有太多的不同，男女之间需要了解，而男人对女人的了解似乎很少。

许多男人总是埋怨女人。未婚的男士喜欢说，女人怎么都这么小气，连话都不能说吗？结婚的男士喜欢说，结婚前聪明伶俐、讨人喜欢又善解人意的女孩，怎么转眼间变成心胸狭窄、斤斤计较而又喜欢唠叨的妇女？为离婚困扰的男士喜欢说，天底下的女人怎么这样见异思迁、对以前的男人为何一点感情都没有呢？

其实是男人不了解女人的心，他们应当知道女人需要关心和爱护。女人习惯于在受伤的时候，找到一个关心和爱护她的男人，然后依靠着这个男人的肩膀安静地、安全地入睡。依偎在男人身旁睡着的女人是幸福的，这样的女人睡醒后是阳光灿烂、温柔可爱的。

女人总是依附于男人的，她们一生的幸福全靠她们的老公用心去爱护她们、深情地呵护她们。正因为如此，她们是爱男人的，她们会为



# 序

了她们爱的男人去改变她们自己，奉献自己的一生。

她们有自己处世的方式，很多时候你不懂得女人的心思，认为她们矜持或者过分的自尊，其实女人需要交流，希望倾听，也希望跟爱人成为好朋友；她们很在乎自己的容貌，害怕自己在爱人眼里不漂亮，也希望别人赞美他们的美貌；她们有自己的爱情观，有自己爱的男人，却不像男人那样容易坠入爱河；她们不轻易表达自己的感情，总喜欢隐藏她们最深的感情；她们有时会为自己的感情而身心疲惫，有时也为自己的男人和家庭而絮絮叨叨。

她们是有爱的，她们是为爱而生的，她们需要别人去了解。

其实有些男性也是细心的，他们有时比女性自己更了解她们的心，他们知道女人需要的是什么，喜欢的是什么。年轻的女孩喜欢男孩子的帅气，有些男孩总是扮得好帅、好酷；而成熟的女性最需要安全感，有的男性总是对自己喜欢的女孩关怀备至；女人受伤时最希望关心，有的男人这时候就会爱护她，逗她开心，让她忘记痛苦与感伤；女人为了自己的爱也会无意间伤害她的男人，而她的男人也体会到她的心，对此毫不在意。

这样的男人是幸运的，他们的生活是开心的，他们的事业也是成功的。

尊重女性是尊重自己的表现，善待女性是热爱生活的标志。男人只有了解女人，才能更好地了解自己，才能变得更加聪明、更加成功。知道女人的内心，才能与女人更好地相处；赢得女人心的人，才会赢得快乐的生活。

本书将为你揭开所有女人内心深处的秘密，让你对女人的心思洞若观火。你会发现和女人相处是很简单的事，关心女人是份内的事，爱女人是幸福的事。

**第一部 女人的心理属性是什么 /1****第一章 女人心底的需要是什么 /2**

- 女人需要安全感 /2
- 女人需要赞美与支持 /8
- 女人需要尊重 /14
- 女人需要有价值感 /19

**第二章 女人是情感的动物 /24**

- 女人富有同情心 /24
- 女人天生爱做梦 /29
- 女人的多愁善感与过多的忧虑 /33
- 女人的倾听与沟通 /38
- 女人是爱的化身 /42

**第二部 如何在交往中体察女人的心思 /49****第三章 一般女人交往的心理 /50**

- 女人一般有戒备心理 /50
- 女人大多会嫉妒 /54
- 宽容是想得到补偿 /58
- 女人畏惧人言 /64
- 女人会将撒娇进行到底 /67
- 酒后吐苦水,笼络人心 /71

**第四章 女人与男人交往时的心思如何 /77**

- 女人的朋友是男人 /77
- 女人是如何看待异性朋友的 /82
- 女人希望丈夫同时是朋友 /85
- 女人最喜欢和最讨厌听的话 /90

**第五章 女人需要人去追吗 /95**

人  
男：如何洞悉女的内心世界

# 目录

## 2

- 女人会拒人于千里之外吗 /95
- 女人要人去想她 /99
- “男追女，隔座山”的女性心理 /103

### 第六章 女人爱上男人的信号 /107

- 女人爱上男人时的语言 /107
- 女人对男人的要求 /113

### 第七章 恋爱中体察女人委婉的表达 /119

- 女人好感的表达 /119
- 女人试探的表达 /125
- 女人拒绝的表达 /133

## 第三部 女人眼中的爱情与家庭是怎样的 /139

### 第八章 女人的爱情观如何 /140

- 爱情是女人的事业 /140
- 男人不了解女人的情 /147
- 女人一生的幸福 /152
- 女人的爱情取向 /157
- 女人的爱是惟一的 /160

### 第九章 女人心中最中意的男人 /165

- 女人眼中的理想对象 /165
- 女人喜欢有责任心的男人 /170
- 女人喜欢认真的男人 /174
- 女人喜欢自信的男人 /176
- 女人喜欢适当浪漫和幽默的男人 /180

### 第十章 女人的家庭观念 /186

- 家庭环境与女人 /186
- 女人一定要结婚吗 /190

男人如何洞悉女人的内心世界

# 目录

## 第四部 女人性爱的心理是怎样的 /197

### 第十一章 女人追求爱与性的统一 /198

- 女人性·情说 /198
- 女人一生的“性”趣 /204

### 第十二章 女人性爱的秘密 /210

- 女人的“处女情结” /210
- 女人“性”趣的表达 /214
- 女人身体的要求 /219
- 女人身体的语言 /222

### 第十三章 让女人“性”趣缺失的若干因素 /226

- 男人的拙劣表现 /226
- 女人不喜欢的情趣 /232

### 第十四章 让女人“性”趣盎然的若干因素 /236

- 男人的卓越表现 /236
- 女人喜欢的情趣 /238

3





第  
一  
部

女人的心理属性是什么

**NüREN** DEXINLISHUXINGSHISHENME



## 第一章

# 女人心底的需要是什么

提起了解女人,很多男人会说:“女人心,海底针,了解起来会非常困难!”但,这不是一个好的借口,男人需要了解女人,去正确探寻女人的心底到底需要些什么……

### 女人需要安全感

男人什么时候才能懂得女人的需要?

她和你在一起生活了许多年,也曾和你花前月下,也曾与你赌气争吵,每年还给你送礼物。可作为男人,你知道她真正想要的是什么呢?

很多时候,男人并不懂女人的心思,是因为女人所谓的矜持或者过分的“自尊”。但如果你真的爱这个女人,就应该试着去读懂女人,了解她内心深处的“秘密”。

其实,每个女人的内心都是需要安全感的,这种安全感有来自语言的,有来自行动的,还包括来自心理的。现在我们就在这里分析一下。

### 甜言蜜语让女人觉得安全

女人喜欢听甜言蜜语,尤其是男人说给她的甜言蜜语,女人认为这些语言可以带给她实在的安全,觉得这样的男人才是爱她、重视她的。

女人是耳朵的动物,再美丽的女人无论怎样照镜子都会感到不足,但只有听到别人说她美丽,她才确定自己是美丽的。这就是语言带

给她的安全感。

对女人来说,如果选择佳婿,她们一般会在两种类型的男人中间作一个选择。一种是嘴上没有甜言蜜语,但却对女人充满着呵护行动的男人,属于“无花果”。女人虽然会觉着这种男人比较塌实,但总有点不太赏心悦目,得不到语言上的安全感。第二种类型的男人,就是嘴上工夫好得不得了,善于对女孩使用花言巧语,但惟独缺少爱的具体行动,属于“干花”。虽然这种男人让女人缺少一份实实在在的充饥感,但心里却觉着很舒坦,很受用。

女人似乎天生爱享“耳福”,所以让那些一直为女人埋头苦干的“无花果”们觉着很委屈。甚至在和老婆吵架或分析离婚原因时,他们也常常会咬牙切齿地总结出这一句:主要是我待这个女人太好了!但是,女人是不满足于男人为她默默奉献的,尽管她在行动上得到了男人的呵护,可就是感觉不到安全,没有闻到爱语,找不到心花怒放的感觉。她们希望男人能对她们边唱赞歌边为她干着各种活计。觉得女人有点自私是吗?其实也不尽然。

与此相反的是,有些女人却在“干花”男人的掩映下充满了干劲。有这样一个男人,他对太太的态度是好得不能再好了,但就是不愿意帮她做家务。家中来了客人,太太忙上忙下,他在那大吃大喝,太太得到的惟一回报就是在她上桌后,能听到一场有关她“英雄事迹”的报告会,他说他今生今世在婚姻上是如何地幸运。凡是去过他家的人,几乎都知道他有个好老婆。同时,由于他不断地对自己的“报告”进行修改、补充、完善、润色,“赞歌”已极其流畅和完整,其他男人们只要将其中的名字改动一下,几乎就可以原版拿过去对自己的女人歌功颂德。但令人不解的是,女人就喜欢这样,听到男人对她说的这些话,她会觉得自己在男人心中是完美的、无人能够替代的,这才是她需要的安全感。

当然,花言巧语的男人也让女人吃了不少亏,他们也会欺骗女人,最后受伤的还是女人。但是,男性朋友们,女人都是渴望“耳福”的,适当地对女人说点甜言蜜语并非坏事。否则没有这些“爱的感动”,女人

便会觉得六神无主,找不到安全感,自己的平衡器也会处在一片紊乱之中,这会影响到你们之间的感情的。

## 来自行动的安全

我们的身边经常会有看起来很坚强的女人,但实际上,尽管女人外表很坚强,内心却还是柔弱的,缺乏安全感的,她们需要男人的细心呵护,不仅是语言上的,也包括行动。

与女人相处,也许她并不在乎你给了她多少钱,但却会永远记得你调皮地从路边花坛偷回的那朵放到她手中的月季花;当她在厨房忙碌的时候,你从身后送来的一个拥抱会让她觉得幸福甜蜜;过马路时候,站在左边的你紧紧握住她的手,不论处于什么年纪,都会让她觉得安全。

世界上女人很多,美丽的、温柔的、可爱的、聪明的……可无论何种类型的女人,期待幸福的心情都是一样的。所以她们每个人都在等待着一个男人出现,等着这个男人对她好。

其实女人期待男人对自己好,是件很简单的事情,她们的要求也不多。她只希望男人不要因为忙碌而忘记她的生日,除了想听他在耳边轻声说句“生日快乐”外,一个简单的小礼物、一枝玫瑰足以让她心花怒放;做家务的时候,她也并不需要你一定要全部帮她做,只希望你能够在她感到累的时候,轻轻抚摩一下她的额头,递上一杯牛奶,也完全可以帮她驱走所有的劳累和疲惫;她也希望在害怕或者孤单的时候,男人在身边搂着她的肩膀,坚定的对她说:“别怕,有我呢!”

看看,女人的要求实际就这么简单,你只需要付出一点简单的行动,就完全可以让她感到高兴,感到安全,也感受到你对她的关怀和重视。



是不是正打算对心仪已久的女孩表白？如果不知道怎么让们的关系更进一步的话，那不妨约她一起去看一场电影，如果是感人的爱情片，她在感动得流泪时，你关心地递上一张纸巾，就会让她觉得温暖；或者在一起逛街时，过马路轻轻拉住她的手一起过，如果她没有把手抽出的话，那你就有“戏”了。

如果你和她已经单独约会很多次，也可能视对方为男女朋友，两人一起有说有笑，但就是觉得互相之间有个空隙，那就要用一下你的聪明才智，采取点“行动”了。当她允许你牵她的手时，要用一个把她的手完全包含的姿势来握，这样会令她有被保护的温暖感；而经过牵手阶段后，随着便是轻拥她的双肩了。既然是“轻拥”，那自然就是用手轻轻地拥着，把她的身体拉近，令她有被保护的安全感，这是女人很需要的感觉。

你的有效行动会令女人感到安全和塌实，可以慢慢培养你们之间的感情，增强双方的共识。如果你能把握住女人的这一心理，相信最后是能够赢得她的芳心的。

### 女人希望心里有安全感

语言也好，行动也好，女人最终所需要的，都是满足内心的安全感。心里有了安全感，她才会对生活产生希望和热爱，变得宽容、大度，充满信心，同时也会变得更加美丽。

不少女人的情感很脆弱，这是无可争议的事实。但是，这种心理往往被作为她们的一大秘密藏在心底，男人很难准确地察觉到她们什么时候会产生这种脆弱无助的心态，更不知道这样的结局是由于什么原因所导致的。

女人的感情世界较男人丰富、细腻，而且敏感，但与此同时，她们又常常处在一种担忧、惧怕和不安全之中。她们为了应付男人和外界不断传达给内心的引诱，无形中给自己的心理设下一道道的防线，不愿轻易露出真相。可是，她们的心理防线却又十分脆弱，没有实在的安全感。

究竟是什么原因让女人在心理上觉得这么不安全呢？如果我们从

女人的一生来分析一下，会发现几种因素容易造成女人的情感无法坚定。

首先，几乎所有人都认为：不论做什么事，男人都是主动的，而女人则是处于被动地位的。但一般男人也仅止于知道这一点而已，他们并不真正了解女人被动及需要安全感的程度，究竟能够达到什么情形。

在任何场合，女人都是以被动的姿态出现的。不论是对社会大问题，还是日常生活中的小问题，她们都保持这种态度。即使走在大街上，她们也一直保持着被动的防御心理，虽然外边相对很和平很安全，但她们依然找不到实实在在的安全感。如果你留心一下就会发现，女人走在街上或者在拥挤的汽车上，总是有些紧张兮兮的，但男人相对就要轻松多了。

当然，谁都希望自己是安全的，也希望自己心里有塌实的安全感，但女人的这种寻找安全感的心理更强烈，她们有时甚至会以一种很不正常的行动表现出来。

精神学家就曾分析过，女人的这种心理是天生就有的。我们知道，男女间最大的差别就是，女人需要怀孕、生孩子、养育孩子，而男人则不必。女人在怀孕或生下孩子后，既为自己的幸福，也为孩子的健康，非常害怕被男人伤害或抛弃，心理上觉得很塌实。所以她们会更加依赖自己的丈夫，企望可以从丈夫那里得到安全的保证。

其次，女人在任何时候都有种害怕被伤害的心理，这就使得她们常常试图去寻找一种被保护与安全感。一些女人因为保守的本性使然，她们内心中潜在的受害意识往往会在日常生活中不经意地表现出来。尤其是当她们这种意识逐渐扩大时，自己就会凭空感到周围存在着危险，想象各种“受害”的情形，甚至连她周围的男人也会因此而遭殃。

在她们所想象的各种受害事件中，以“被强暴”占绝大多数。几乎每一个女人都曾有过类似的想法，尤其是成年女子，绝对没有人会否认自己被强暴的潜意识存在。她们时刻会担心遭到男人猥亵行为的伤害，尽管并没有那么多坏人想伤害她们。比如，晚上单独走路回家时，就会

担心被坏人强暴；在拥挤的公共汽车上，她们也会担心被人侵犯。基于这种心理，女人时刻都在寻找着安全感。

其实很少人会在早上赶着上班的时候，去故意侵犯女人；至于“强暴”，那就更少了。当然，在拥挤的公共汽车上，谁都会不经意地碰到别人，但是女人的不安全感却使她们认为，男人是故意借着拥挤的时候，去触碰她们的身体。有时候她们甚至会大叫“流氓”，引得众人侧目相看，相信那时被骂的人一定会窘得有口难辩。

因为以上这些原因，使女人经常置身于一种不安之中。她们要防备太多的不确定因素，因此会从内心深处渴望安全。

即使在生活中，我们也经常听到女人抱怨自己的丈夫，指出很多令她们不满的地方。但事实上，她们心中有的并非仅仅是不满。丈夫经常出外应酬，很晚才回家，她会生气，觉得丈夫不关心她；但是如果丈夫不喝酒，早点回家，是否就能够消解她们的不满呢？不能，这就是问题所在。

与其说是女人对丈夫不满，不如说是她内心感到不安全比较妥当。迟迟未回家的丈夫到底在外边做什么？真的有那么多种应酬吗？是否背着自己干什么见不得人的坏事呢？是否已经不爱自己了？……这些恼人的问题时刻在困扰着她，但她却又不能好好找机会来跟丈夫谈，而且也无法开诚布公地谈，她只能猜测——而这些才是女人感到不安全的真正原因。

对男性朋友来说，女人对他们整天疑神疑鬼的猜测，也确实是一大难题，他们希望妻子不要有这种不安全感，可是女人似乎无法做到这点。

是不是没有办法了呢？也不是。尽管你无法开出任何处方来医治女人的这种心理，但至少你可以让她们的不安全感减少一些。比如在工作之余，抽空给她打个电话；晚上有应酬，可以提前告诉她一下，让她觉得你对她的重视；平时多送她一些小礼物，别忽略她；多跟她谈心，多交流，知道她在想什么；……对男士来说，这些似乎也不是什么大问题吧！

生活变幻莫测，感情也一样。只要让女人有了心理的安全感，你就等于握住了她心理上的方向盘，不管对方怎样变化，你都能以处乱不惊的沉稳把握航向，把两人带往幸福的方向。

## 女人需要赞美与支持

和男人一样，女人也需要赞美和支持。不论是在工作中，还是在其他方面，适当地给予你身边的女人一些赞美和支持，不仅会让她们对你的好感大增，说不准还有更美的好事在后边等着你呢！

### 女人期待来自他人的赞美

如果你身边有极品美女，那无须多说，因为她们是上帝的宠儿，生下来就被赞美包围着成长。别人的赞美对她们来说，就如同户外的阳光一般，可以尽情沐浴。

而在我们身边，绝大多数女人并不美丽，她们有着或多或少的几分姿色，苗条匀称的身材，良好的教育，衣着鲜亮，生活舒适。赞美对她们来说，就如同爱吃的哈根达斯，有那么一点点奢侈，但却可以让生活变得浪漫、温馨，有滋有味。

女人天生爱美，这是谁都无法改变的现实。也许她们并没有羞花闭月、沉鱼落雁的国色天香，但每个女人都坚守并努力修炼着属于自己的一番风情韵味。所以，在心底，没有任何一个女人觉得自己是不值得赞美的。来自外界的一切赞美，尤其是男人的，都会使女人如沐春风般舒心畅快，脸上绽放出自信的笑容，生活瞬间便更加阳光灿烂。

一个懂得赞美的上司，在女性职员中人缘一定非常好，不仅能够与女性下属融洽相处，而且还可以赢得她们的尊敬。由此可见，要想了解女人的内心，“赞美”算是打开女人心灵之锁最“物美价廉”的钥匙了。

如果你打算用“赞美”来取悦女人，并不一定非限于用语言来表达，礼物、友好的态度，都是表达你对她赞美的不错的方法，甚至效果还出奇的好。我们不妨用结婚戒指与订婚戒指做一个有趣的比喻。在选择



结婚戒指时,多半都是黄金制品,意义上偏向于仪式性、形式性;而相对地,象征结婚前奏的订婚戒指,即使价值不大,但却能够给予女人心理上的喜悦。看,女人的心理就是这样有意思。

一般说来,女人比男人更喜欢被人赞美和奉承,这不仅仅是愉悦心情的问题,更因为女人能从别人的赞美和奉承中,感受到自己的被重视程度,确认自己的价值与存在感,从而满足自己的自尊和内心需要。

男人不同,男人的自尊和内心需要往往都由自己来决定,即使没有被别人赞美和欣赏,只要觉得自己做得好,就完全可以心满意足,真像那句话所说的:“走自己的路,让别人去说吧!”但女人却正好相反。女人的这种心理,多半是由自己的不自信所导致的。自己缺乏自信,即使自己做得很好了,心里也觉得不够塌实。因此她们惯于依赖别人来证明自己,没有别人具体的赞美,总是无法心安理得地工作和生活。所以你在管理女性部属时,千万要记住时时给予她们赞美。当然,对自己身边的女性朋友,或者妻子,更不要吝惜你的赞美了。

男人有时候会认为,整天平平淡淡地生活、工作,哪里去找那么多赞美的事呀?有事没事都要赞美一下,是不是有点虚假了?

如果你认为每天赞美女人没有题材的话,那你一定是个不懂得赞美本质的人。赞美女人并不需要挖空心思地找题材,现场发挥效果反而更好,即使是十分不相关的事物,有时候凭你的聪明,也一样可以找出可赞美的地方。

如果你稍微留心一下,会经常被这样的广告吸引:“恭喜这位女士,您是这次活动中惟一被选中的幸运者……”,或者也有人会这样向女人推销商品:“小姐您真与众不同,所以才向您推荐这种产品……”、“这件衣服简直就是为您量身订做的”。觉得是在游说女人,或者是恭维女人吗?可女人喜欢!

女人希望自己在别人心中是惟一的、与众不同的,她们随时都在想如何保持住自己的自尊。而诸如以上的话,尽管他们可能对每个女人都这样说,但却恰恰搔到了她们的痒处,满足了她们有别于他人的优越性,即使只是一些微弱的优势,也可以满足她们喜欢被赞美、被重视的