

1分钟读懂 女人心

*Women's
Heart in One Minute*

蔚蓝 编著



深圳出版发行集团
海天出版社



型男潮女
小心理系列

1分钟读懂 女人心



*Women's
Heart in One Minute*

蔚蓝 编著



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1分钟读懂女人心 / 蔚蓝编著. — 深圳 : 海天出版社, 2012. 11

(型男潮女小心理系列)

ISBN 978-7-5507-0525-8

I. ①1… II. ①蔚… III. ①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(2012)第205296号

1分钟读懂女人心

Yi Fenzhong Du Dong Nvren Xin

出品人 尹昌龙
责任编辑 许全军
责任校对 罗亚杰
责任技编 梁立新
封面设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 18.25
字 数 240千字
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次
印 数 1-5000册
定 价 38.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言

俗话说：“女人心，海底针”“世间最让人难懂的莫过于女人心”，一点不假！古往今来，女人就像是一本天书，读不懂，看不透。也曾有无数杰出的男人对其费尽心思地琢磨，但终究没有什么结果。

俄国最伟大的作家列夫·托尔斯泰曾经说过：“我年轻的时候，研究过女人的心理，认为自己完全了解了女人；到后来娶了妻子之后，才发现事情并不是想的那样简单；到女儿长大以后愿意将她们的心事告诉我时，我才恍然大悟，原来我对女人简直一无所知。”西格蒙德·弗洛伊德也曾感叹道：“虽然我花了30年的时间研究女性的灵魂，但有个大问题我仍然无法回答：女人渴望得到些什么？”契诃夫也无可奈何地说：“女人简直是个猜不透的谜。”

为什么平日里与我们朝夕相处的女人心理这么让人难以捉摸，以至于让我们感觉她们似乎生活在另一个世界里。其实，追根究底只有一个原因——女人是多面的。

女人是复杂而矛盾的合成体，她们身体里坚强与柔弱并存，善良与残忍同在，包容和小气也互不谦让，感性和理性出人意料。她们的天性中既有美德也有劣根，她们的本能中既有光环也有阴影，她们的生命中有鲜花也有荆棘。有时，人们对女人的形容是菩萨心肠，但有时也会用蛇蝎心肠的字眼：爱的时候若无其事是女人，恨的时候形之于色也是女人；抽出时间来陪她反而说你没出息的是女人，忙于事业没时间却说你不关心她的也是女人……总之，女人就像一只充满诱惑的“魔力宝贝”，让人们时而喜上眉梢，时而目瞪口呆。

另外，随着时代的瞬息万变，社会中女人的地位也以更快的速度变化着。她们不再受往日旧制度的管辖，像春天新生的枝芽一样畅浴着新观念和新思潮；她们开始勇敢地去生活，去拼搏，去追求，去索取自己想要的一切东西。在过去，一哭二闹三上吊是女人的绝活；而现在，一骂二揪三罚跪成了女人惯用的手腕。在过去，女人大门不出、二门不迈，甘心做一个“大家闺秀”；然而现在，职场、商场、娱乐圈，处处都有女人的身影。

都说“女人心，海底针”，我们就真的对女人束手无策吗？也不尽然。女人虽然多面，虽然善变，但她们还是有一些基本心理特征的，所谓“万变不离其宗”就是这个道理。只要熟知了女性的心理，并且能够融会贯通，那么我们面对的女性无论是女友、同事、上司或对手，甚至一个陌生的女人，我们都能够游刃有余，轻松地搞定。

为了能够让所有读者系统、全面地了解女性的心理，我们在搜集了大量文献资料的同时，又对一些特定的女性群体进行了广泛的调查研究，最终写成了这本《一分钟读懂女人心》。

这本书将告诉你一个不一样的女性世界，你对女人的了解往往来自于所谓的“常识”，而这些常识大都浮于表面。比如，过去大多数人都认为，女人天生是软弱的，连个小虫子都怕得要命，不可能做坏事，而事实上利欲熏心、刁蛮刻薄的女人也不在少数；再比如，过去我们一直认为“女为悦己者容”，而事实上女人爱美完全是出于自己的私心。这种情况，数不胜数。

总之，如果你想了解女人心中的秘密，那么这本书就是必备品。此书献给全天下的男同胞、女同胞们。希望大家通过阅读这本书，改善自己与女人的关系，建立一个良好的生活与工作环境。

同时，我们对参与本书编写的成员：张志军、李培培、吴强、张兆杰、王振伟、闫博、邓顺来、王诗文、李红梅、王滢、杜延起、张萍、刘芳、赵会华、石云、张志勇表示感谢！

作者 语

目录

Chapter 1

破译女性“举手投足”的心灵密码

1. 通过“婀娜身姿”洞察女人心 /003
2. 走姿透露女人的内心语言 /006
3. 站姿是女人心绪的一面镜子 /012
4. 坐姿泄露女人的秘密 /016
5. 从腰部和腿部动作观察你身边的女性 /024
6. 手部动作巧妙展示女人内心 /028
7. 不可不说的六大肢体语言 /032

Chapter 2

破译女性“表情”的心灵密码

1. 女人“脸语”的奥秘 /039
2. 不可忽略的面部微表情 /044
3. 女人眼神里的“那些事儿” /048
4. 微笑背后藏着的秘密 /060
5. 瞬间读懂女人的目光 /065
6. 详解女人的喜、怒、哀、乐 /068

Chapter 3

破译女性外貌的心灵密码

1. 脸型，让你从初次见面了解她 /073
2. 额头，观察女人的透视镜 /078
3. 看眉毛，知人心 /082
4. 瞳孔，心理活动的信息站 /086
5. 鼻子和耳朵，你可以借助这些了解她 /089
6. 嘴唇，看透她性情的窗口 /095
7. 下巴，女人个性心理密码解锁器 /100
8. 手掌，女人的第二张脸 /104
9. 指甲，气质和体质的体现 /108
10. 胸部，魅力与性格的展现 /112
11. 体型，测试心理的标尺 /114

Chapter 4

破译女性衣着的心灵密码

1. 由手提包看女人的性情 /121
2. 从眼镜看女人潜在的气质 /125
3. 口红颜色透露女人性格 /130
4. 由脖子看女人的温情程度 /134
5. 从内衣样式观察女人心 /136
6. 服装颜色 VS 女人的性格 /139
7. 由佩戴的饰物了解女人 /143
8. 发型是女人最直观的形体语言 /150
9. 从化妆了解女人更容易 /152
10. 从鞋子读出女人的品质 /156

Chapter 5

破译女性生活习惯的心灵密码

1. 通过饮食习惯读懂女人心 /161
2. 生活中的小细节让女人原形毕露 /165
3. 卧室的装饰反映女人心 /170
4. 从珍藏的纪念品中看对方 /173
5. 从驾车习惯读懂女人性格 /176
6. 通过睡床样式观察女人 /181
7. 睡觉姿势透露的秘密 /185
8. 通过生活中的阅读习惯看清她 /189
9. 通过看电视节目观察女人 /193
10. 书写习惯反映个性 /195
11. 从喜爱的舞蹈类型了解她 /199
12. 在涂鸦中参透女人的性格 /202
13. 签名勾画出女人的个性 /203

Chapter 6

破译女性社交的心灵密码

1. 说话方式泄露女人的心理 /211
2. 女人谈话韵律中藏着的学问 /214
3. 听懂话外音才能了解她 /216
4. 了解女人性格从打招呼开始 /219
5. 间接反映性格的那些口头禅 /222
6. 通讯录中的心理细节 /228
7. 透过性格看身边的女人 /230
8. 谈话中的真谦虚和假客套 /238
9. 谈话中幽默背后的潜台词 /241
10. 解读 9 种女人的谈话习惯 /245

Chapter 7

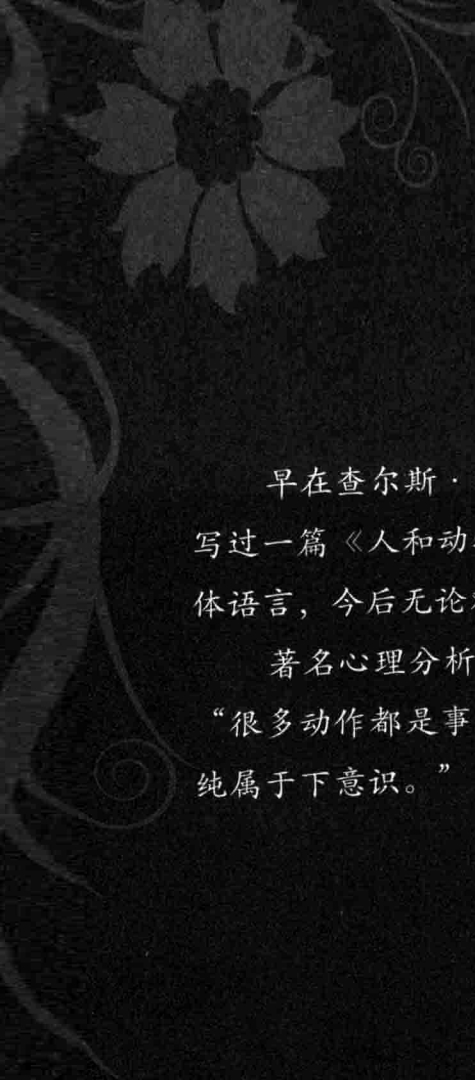
破译女性工作的心灵密码

1. 工作中应该警惕的第一印象 /251
2. 从握手方式观察女人个性 /254
3. 工作中处理文件能知女人心 /258
4. 从名片中读懂女人性格 /260
5. 餐桌上的那些读心术 /263
6. 从工作态度上了解她 /267
7. 工作中要运用的心理术 /269
8. 工作中看透人心的八种方法 /280



Chapter 1

破译女性“举手投足”的心灵密码



早在查尔斯·达尔文开始研究肢体语言之前，1872年他就曾写过一篇《人和动物情感表达》题目的文章。他认为能够读懂肢体语言，今后无论对学习或工作都很有用。

著名心理分析学家朱利乌斯·法斯特曾经写过这样一句话：“很多动作都是事先经过深思熟虑，有所用意的，不过也有一些纯属于下意识。”

1 通过“婀娜身姿”洞察女人心

通过一个人的身体姿势，我们可以从中获得很多有效信息。很多时候，身姿往往反映出某人对他人的态度。

著名人类学家霍尔教授曾经告诫过我们，一个成功的交际女王不但需要理解他人的有声语言，更重要的是能够观察他人的无声语言——身姿。

著名思想家、理论家列宁在他生命的最后一年，已经完全丧失了说话能力。有一天，一些工人去探望他，第二天报纸上竟登出了列宁和工人们的谈话内容。人们看后都觉得不可思议，以为列宁又恢复了说话的能力。

其实，列宁这时已经丧失了说话的能力，他只是借助身姿，表达出了自己想说的话。

身体姿势是表达语言时的得力助手，是人内心世界的外部表现。但是，这并不意味着每一种姿势都对应地反映每一种心理活动的具体内容。因为身体姿势所反映出来的心理活动是多种多样的。

在人际交往中，充分地了解对方的心态，有利于我们选择更合适的沟通方式。但是，对方的喜怒哀乐都是藏在自己心里的，我们又能如何知道呢？这个不用担心，我们从她的身姿上可以看出来。因为身姿是一种无声的语言，能泄露一个人

内心的秘密。

所以，我们在与他人打交道时，应该多观察她们的行为态度，以了解她们的心态。

根据心理学的实验，如果与某特定对象保持着一定的距离，那么我们就应与对方视线相对。因为通过双方的位置关系，能显示出彼此的亲疏关系来。

如果你读过曹禺的《日出》，你一定会记得剧中的人物，42岁的大丰银行秘书李石清与他的太太李素贞的一段对白。这段对白是由李石清叫他老婆去陪他的上司们打牌而引起的。为了老婆能够去陪上司打牌，李石清当掉了自己的皮大衣。当他把80元钱给老婆的时候，李素贞硬是不愿意去陪上司打牌。

她对李石清说：“你想，在银行里当个小小的职员，一天累到死，月底领了薪水还不够家用，也就够可怜的了；下了班还得陪着这些上司们打牌、应酬。孩子生病的时候，没有钱找医生治，还是得应酬。”

听了老婆这些唠叨后，李石清发了一通对社会不满的议论，然后，叹了口气说：“要不是为了咱这几个可怜的孩子，我肯这么厚着脸皮拉着你，跑到这个地方来吗？陈白露是个什么东西？舞女不是舞女，娼妓不是娼妓，姨太太又不是姨太太，这么一个贱货！这个老混蛋看上了她。老混蛋有钱，我就得叫她小姐；他说什么，我也说什么。可是你只看见我把他们当做我的祖宗来奉承。素贞，你没有感觉到有时我是这么讨厌我自己，我这么不要脸，连人格都不顾地来巴结他们！我四十多岁的人，成天鞠着躬跟着这帮王八蛋，甚至于像胡四这个贱



婀娜身姿：

1. 仰卧起坐让你拥有平坦小腹。
2. 瑜伽训练让你身体更加柔软。
3. 食用木瓜可以丰胸。
4. 肌肉练习，让小腿显性感。

东西，我一个一个地都要奉承，拉拢。我，李石清，一个男子汉，我……”
他低下了头。

从这段话中，我们可以清楚地看到他“成天鞠着躬”是李石清的外表，他的内心里充满了仇恨。正如他发脾气时所说的那句话：“这个社会没有公理，没有平等。什么道德、服务，那些都是他们骗人。你按部就班地干，做到老也是穷死。只有大胆地破釜沉舟地跟他们拼，或许还有翻身的那一天！”可见，他的内心是恨上司们的，要“跟他们拼”，但这只是给老婆说，一见到上司们，他马上又是“鞠着躬”。

从身体语言上来看，李石清所做出的“鞠着躬”的身姿，可以说成是一副面具，因为这个东西隐藏了他真实的内心世界。

由此可见，人们总是试图用面具来隐藏自己的真实想法。但是在某些特定的场合，我们会自动摘掉这些面具，比如在家里，我们的空间变小了，觉得更自由了，于是取下了面具。

因此，人们虽然能够戴上面具，用面具来掩饰自己内心真正的想法，但却掩盖不了其自身本能的反应。人的面部表情、肢体动作，都是一个反映其内心的“心灵显示器”，不妨多注意观察别人在不经意间流露出的身体反应。



读心宝典

心理学家指出：“在大多数情况下，想要判断对方思想的弹性如何，只要让他在街上走走就能了解了。”因为，走路是最明显、最直接反映出人性格的地方。



2. 走姿透露女人的内心语言

美国心理学家莱恩德曾经说过这样的话，他说：“人们在日常生活中做出的各种习惯性行为，其实是反映了客观情况与他们性格间的一种特殊的对应变化关系。”

2006年3月31日凌晨4点，某市一保安发现某单元楼下有位中年男子，走起路来两腿像弯不了一样，十分别扭。

保安看得起了兴致，想一探究竟，但是该男子一看见保安，立刻神情慌乱，并越走越快，可两腿姿势越来越异常。随后他竟夺路狂奔起来。保安见状立即报了警。

警察赶到后将该男子抓获，搜身后发现，其内裤里藏着3万多元的现金，以及一些金项链、金戒指等高价物品。民警对小区的住户进行勘察后确定了4家有被盗的痕迹。该男子承认，他是因为赌博输了一大笔钱，无奈之下，他想到了出来“找钱”。他原先准备在饭店吃饭时偷点高档香烟，可店内的保安太多，他无从下手。正当他遗憾时，突然发现饭店后面有一个小区，夜色下，有几家都没有亮灯。他估计里面没人，便顺着下水道攀了上去。

由此可见，人体的各种行为都是有其对应的原因的，只要你用心观察，什么都逃不过你的“法眼”。

◇ 抬头挺胸，往往自视过高

走路时抬头挺胸，大步流星向前走的人，她们有一定的气魄和力量。当然，这也会给旁人一种高傲的感觉。她们总是以自我为中心，不喜欢人际交往，也不轻易投靠或求助别人，哪怕她碰到自己根本无法解决的事情也是一样。

她们思维非常敏捷，做事也非常有条理性，考虑问题比较全面。也许有一件并不是很复杂的事情，但她们也会时常给自己拟订出一份计划。她们习惯于修整仪容，衣履整洁，时刻注重自己的完美形象。无论逛街还是走亲访友，出门前她们总喜欢在镜子前好好端详自己一番，“头发是不是凌乱？”“衣服还算干净、整洁吗？”“皮鞋光亮吗？”等等。

这类人的最大弱点就是羞怯和缺乏坚强的毅力。这种人极富组织力和判断力，可惜她们通常说得多做得少。经常看到她们有很多宏伟的计划，却难以发现她们在事业上的成功，加之个性羞涩，不喜欢交际，时常不能充分发挥自己的能力。所以她们时常有一种“黄金埋土”的感觉。

总而言之，走路昂首挺胸的女性，大多是比较自信的那一种，而且其自尊心也很强，有时候也过于自负，好妄自尊大，还可能有些清高和孤傲的成分；凡事只信自己，处处主观臆断，对于人际交往较为淡漠，经常是孤军奋战；但思维敏捷，做事有条不紊，富有组织能力，能够成就财富事业和完成既定目标，自始至终都能保持完美形象。

◇ 缓慢踌躇，内心软弱

这类人走路总是一副举步维艰的样子，她们总是若有所思，好像前面有陷阱似的。就如人们常说的“生怕踩坏蚂蚁”的东郭先生一样，你无论说得如何急她都好像不在乎似的，她们属于典型的现实主义者。这种人为人比较软弱，逢事

顾虑重重，简直有点杞人忧天。

走路像是身处沼泽地的人，大多性格比较软弱，遇事总是知难而退，不喜欢张扬和出风头；遇事总是思考再三，决不轻易冒险，结果往往错失良机。但是，也正是因为她们这种性格特点，她们交友谨慎，但憨直无诡，胸无城府，重感情，只要她认定你是她的朋友，就一定会推心置腹地对你。

另外，这种人做事讲求稳重，喜欢“三思而后行”，绝少好高骛远，“癞蛤蟆想吃天鹅肉”的情况也绝对不会发生在此类人身上。

如果她们能够在事业上得到提拔或重视的话，并不一定是她们有什么“后台”支撑，而是她们那种拼搏务实的宝贵精神给自己创造了条件。

这类人都有一个观点就是“眼见为实”，因此她们一般不轻易相信别人。不知道这对她们来说算是优点还是缺点，但把她们作为朋友定会相当不错，因为她们特别看重信义和承诺。不过如果你若属于经常撒谎的人，最好不要和她们来往，否则有朝一日，她发誓一辈子都会记恨你。

◇ 优哉游哉，不思进取

有经验的人都会知道，走路慢悠悠的人，一般而言时间观念不强，缺乏进取心。她们不仅在走路时表现得慢慢悠悠，在做其他事情时也是这样，总是一副不慌不忙的样子，让旁人看在眼里时总想催促她快点，再快点。

她们不懂得去争取时间，因为她们没有足够的上进心。她们总是想：不管怎样，只要完成任务就行了，并不会去想升职和加薪之类的事情。看起来她们十



完美走姿：

1. 站直，感觉身体在不断长高。
2. 收腹提臀，双肩抬起。
3. 抬起下巴，眼睛平视前方。
4. 把注意力放在收缩小腹上，臀部适当扭动。