



懂心理的女人最幸福

大全集

田宇 编著

人心是世界上最深邃的一把锁，打开它，一切难题都将迎刃而解。懂心理的女人会了解他人的所思所想，遇事能掌控而不失控，从而成就完美的人生。本书就教你从别人的举手投足之间读懂其心意，从而相机行事；从一个小习惯、一个小细节就识别其为人，从而加深了解；从一个眼神、一句话就能判断出一个人的内心秘，从而让你把握感情的机缘，抓住人生的机遇，做幸福的女人。

读懂人心，看进人里；读懂人性，看出人外

中国华侨出版社



懂心理的 女人最幸福 大全集

(第一卷)

田宇 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

懂心理的女人最幸福大全集/田宇编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5113-3030-7

I. ①懂… II. ①田… 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265053号

懂心理的女人最幸福大全集

编 著: 田 宇

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 志

封面设计: 法思特书装

文字编辑: 万永勇

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1040mm 1/16 印张: 52 字数: 716千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3030-7

定 价: 296.00元(全四卷)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

尘世间的女子，无不渴望做一个幸福的女人。但如今，随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧，工作的压力、情感和婚姻的困惑、家庭矛盾的困扰、子女教育的问题、自我能力的提升矛盾等，对很多女性产生了强烈的心理冲击，让她们感觉身心俱疲，觉得幸福离自己越来越远……

其实，幸福并非像女人们想象的那么难以得到，我们身边也不乏让人羡慕的得到幸福的女人。这样的女人，无论从心理上还是精神上必然是独立的，她们能够优雅从容地面对世事纷争，气定神闲地应对人生烦恼，怡然自得地享受自己的生活。这样的女人不仅可以在激烈的竞争中稳稳地立足于职场，对爱情、婚姻和家庭的经营也得心应手。

或许你会觉得她们幸运，或许你会羡慕她们的智慧，然而她们这种幸福和超人的智慧并不是天赋异秉，而是在于她们了解自己和他人的心理，并且循着心理的指点一步一步打开生活的郁结，创造人生的幸福。这些真的不难，每个女人都可以做到。只要学会了解自己和他人的心理，就可以远离烦恼，让自己的人生充满阳光与快乐，成为幸福的女人。

要成为幸福的女人，首先要了解自己的心理。大多数的女人都心思细腻、敏感、情绪化，加上现代生活和工作给女人的压力

也越来越大，遇到一点不顺心的小事都可能影响到她们的心情，进而一天或者几天不高兴，很久都走不出来。所以，女人要了解自己的心理，掌握一些审视自己心理状况、解决心理问题的方法，能够正确处理心中的怨气、愤怒、悲伤等不良情绪，才能使自己获得阳光心境。

女人还要懂得上司、同事的心理，这样才可以更好地在职场中生存。女人不仅要在各种各样的职场规则中行走，还要做到遇事胸有成竹、镇定自若。女人要想加薪、升职，不仅要靠专业技能，还要靠心理技巧。所谓得人心者得天下，能够掌握领导和同事的心理，自然能够在职场中左右逢源，无往而不利。

女人也要了解男人的心理，这样才能轻松把握爱情的机缘，抓住人生的幸福。爱情是最没有逻辑可言的。爱由心生，爱的规则就是心的规则，爱的逻辑就是心的逻辑，参透了爱人的心理，才能让爱情圆满。女人只有明白男人的需要，并理解他们；知道在男人的精神世界里有哪些禁区，总是很小心地不去碰这些禁区，并尽力去保护男人的自尊，给他们以自由、安全感和力量，这样才能吸引优秀男人的注意，成为他们追求的对象。

女人更要掌握家人的心理，这样才能营造温馨的家庭。家是每一个人的避风港，尤其对于女人来说，家庭的和谐美满与否更加重要。因为家庭是女人事业成功的前提，所以女人有责任也有义务呵护好自己的家庭。然而，在这个小小的世界里同样充满了各种各样需要女人去解决的问题：婆媳问题、夫妻的相处问题、孩子的成长问题等。如果你不解决这些矛盾，它就会激化，而后为你的家庭和事业都带来负面的影响。只有了解所有家庭成员的心理，有针对性地进行处理，这些矛盾才容易化解，女人才能拥有一个和谐温馨的家。

本书正是从职场、爱情、婚姻、家庭、人际交往等几大方面入手，教女人读懂周围的同事、上司、下属、恋人或丈夫、家人等各

种各样的人，洞察其心理世界，提高做人办事的眼力和心力，使你能够从别人的举手投足之间读懂其心意，从而相机行事；从别人的一个小习惯、一个小细节就可以识别其为人，从而为你所用；从一个眼神、一句话就能判断出一个人的内心隐秘，从而让你把握感情的机缘，抓住人生的幸福，掌握人际交往的主动权，有步骤、有目标地落实自己的人生计划，进而在生活中破解各种矛盾，在事业上取得进一步的成就，赢得美好、幸福、成功的人生。

当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮了，当你郁闷自己总是人际舞台上的丑小鸭，当你为寻找那个梦中的白马王子苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷入物欲的泥沼，当你在事业和家庭之间战战兢兢地应付着时，你需要的不是抱怨哀叹，而是翻开本书，它将帮助你走出迷茫，走出困境，获得梦想的幸福！

第二章 男人的心理，不可言说的秘密

目 录

第一章 读懂两性心理，与男人和睦相处

男人女人的不同表现在生理、行为、心理各个方面	1
一样的世界，不一样的感受	4
男女思维大不同	5
社会男和情感女	7
男人口中的“我爱你”	9
男女不同的社会角色和心理需求	11
男人的“妈妈综合征”	13
男人需要尊重，女人需要疼爱	15

第二章 男人的心理，不可言说的秘密

男人心里自有一套情爱规则	17
英雄情结是男人生命中最重要的心理角色	19
男人的第二个心理角色——顽童	21
恋母情结不只俄狄浦斯才有	23
男人的“新大男子主义”	25
识别“好男人”的坏心思	27
结婚和恋爱，男人当作两回事	30
男人往往不把相貌放在首位	31
自卑，是男人心底的一道疤	33

男人其实是弱者	35
男人的沉默秉性	37
男人沉默的 5 种表现	40
恐惧感在男人心中挥之不去	41
男人的那些不良习气	43
每次约会都带朋友出来的男人不是真的喜欢你	45

第三章 双面女人，满足男人不同的心理需求

巧妙撒娇，满足他的英雄情结	47
让他也撒撒娇，满足他的顽童心理	49
满足男人的理性心理	51
男人“闭关修炼”时，不要打扰他	52
男人如茶，女人如水	53
男人的权力欲	55
面对男人的“酒后真言”，千万不要置之不理	57
做主心骨女人，在男人失落时给他鼓励	58
夫唱妇随，让男人倍感亲密	60
培养自己的幽默感	62
男人需要理解	64
给男人最想要的舒适感	66
好女人要满足男人勇于冒险的心理	69
知晓成功男人的内心才能征服他	70
不失时机地鼓励男人	72
好男人是夸出来的	74

第四章 制造神秘感，让男人在爱情中眩晕

神秘感是抓住男人的首要因素	77
---------------------	----

神秘产生美	79
性感就是要有女人味	80
激发男人的追逐欲望	82
“半糖主义”的爱情宣言	83
如何吸引心仪的男人	85
若即若离吸引男人	88
留点遗憾，让你扎根他心底	89
一次只给一块糖	91
越迎合越失败	92
赢得男人，聪明女人不费吹灰之力	94
你对男人“坏”一点，男人对你好一点	96

第五章 松开男人，满足男人向往自由的心理

男人是匹马，与其拴马不如骑马	100
男人要亲密空间，更要自我空间	101
男人恐惧“拥有”之爱	104
爱他就让他独自去闯	106
“日偏食”的魅力景致	108
难得糊涂，让爱升华	110
亲密有间，才能进退自如	112
爱是拥有，更是自由	115
给他一个异性交往的空间	117
巧妙“拴住”男人的心	119

第六章 给足男人面子，满足男人的自尊心

面子问题是男人的原则问题	122
男人的爱面子表现	124

面子情结让男人出人头地	126
男人绝不能丧失尊严	128
聪明女人给男人留面子	130
学会给人留台阶	132
人情可以不做，面子必须要给	135
把自己的得意事忍在心里	137
男上司的面子也要维护	138
以特有的方式赞美男人，让他心花怒放	140
装傻的女人让男人更有面子	141
以柔克刚来代替强迫命令	143
女追男，一定要顾及男人的面子	145

第七章 剖析自我心理，走出爱的盲区

女人的恋父情结	148
潜意识里的宠物心理	149
克服女人的依赖心理	151
对男人的依赖决定了自身的吃醋心理	152
解读女人的忧郁心理	154
虚荣心会给女人带来痛苦	155
嫉妒，伤害女人的心理毒药	157
恐婚，其实是恐惧变化	159
理智面对男人的眼泪	161
热恋中，不要被爱情蒙蔽双眼	163
拥有自尊心，才能活出高贵	165
让感性与理性完美交融	166
解读女人的怕丑心理	168
顺顺利利地度过更年期	169
不做女强人，要做强女人	172

用柔弱的外表扮演强者的角色	174
太好强的女人让男人望而却步	175

第八章 了解恋爱心理，更从容地面对爱情

制造邂逅，成就真爱	178
爱情不是等来的	180
哪些地方是约会圣地	183
和他的第一次约会	185
了解爱情中的先动策略	187
初次见面，要给人留下好印象	188
相亲时，一定要把握分寸	190
过了恋爱观察期再交心	191
以退为进，减小对方心理落差	194
选一个懂爱的男人恋爱	195
了解男人的追求技巧	198
恋爱中，不适合的要及时拒绝	200
辞爱的艺术	202
分手也要讲风度	203
解读女人的“爱无能”症	205

第九章 恋爱达人不告诉你的心理秘密

“恋”与“爱”	208
恋爱中 3 个不同阶段的不同心理状态	211
了解不同的择偶心理	213
女人不可不知的择偶周期表	216
刻骨铭心的初恋	218
恋爱中的男女心理	220

知道他心里所想，才能知道你们会不会有结果	223
恋爱中，要直视自己的要求	226
情人眼里出西施的审美错觉	227
异地恋，用什么爱你到底	230
网恋，一场让人沉醉的梦	232
一段渺茫的恋情——单相思	234
恋爱合同，遇到真爱会作废	236
用音乐和电影调剂浓情爱滋味	239
用温馨的礼物给爱情加温	242
注定无法长久的 5 种恋爱	245
两个相似的人更易产生爱情	247

第十章 失恋之后的心理调适

失恋是一杯苦酒	250
调适心情，走出失恋的阴影	252
失恋乃恋爱之母	254
全身而进，全身而退	257
失恋后，你还拥有许多	258
不要为“打翻的”爱情哭泣	261
爱你，但我可以没有你	262
当爱搁浅时，请不要悲伤	264
“一见钟情”和“日久生情”哪个更靠谱	266

第十一章 心灵匹配，成就幸福的婚姻

唯有爱情不足以成就美满婚姻	269
面对恋爱和婚姻的落差，调适心态才能进入角色	271
咆哮和谎言，是婚姻生活中不容回避的元素	273

找一个能够平平静静过日子的人结婚	274
婚姻中的谎言	277
经营婚姻需要的心力和精力	279
倾听他的心事，做爱人最美的天使	282
做点小牺牲，收获大幸福	284
爱就要说出那 3 个字	286
包容他的缺点	288
夫妻恩爱的艺术	290
婚姻的 7 个阶段	294
幸福婚姻一定以平等为前提	296
给你的他一个亲密昵称	299
用正确的语言表示你的不满	300
爱的 5 种语言	302

第十二章 读懂婚变心理，让爱的魔力永存

价值观埋下的不安隐患	305
妥协和让步，是婚姻中的美德	306
学会把握“输”的技巧	309
容颜保质，有助爱情保鲜	310
婚后一定要顾及他的想法	312
吵架是一种很好的“排毒”工具	314
要心心相印，不要形影不离	316
一成不变有碍婚姻的持久	319
婚外恋的心理透析	321
面对婚外恋，与其彻底摧毁不如及时解救	323
破镜可以重圆，切忌走入狭隘报复的误区	327
不要让自己陷入“潜在离婚”的陷阱	329
别走进婚姻的“定位误区”	331

爱情的激情是有时限的	334
婚前缺少磨合，婚后问题多多	336
沟通才能满足欲望	337
学会去爱，爱才不会枯萎	340
爱的任务就是幸福的任务	342

第十三章 读懂婆婆心理，走入媳妇的美好年代

初次见面，巧妙扣动公婆的心门	346
别玩心计，只有真心才能沟通	348
常往婆婆耳朵里吹暖风	349
应对婆婆的吃醋心理	351
婆媳永远不会变成母女	353
丈夫是婆媳关系恶化的受害者	354
搞好婆媳关系，不妨从姑嫂关系下手	356

第十四章 知晓审美心理，让美貌成为竞争力

以貌取人是一种根深蒂固的心理倾向	359
第一印象就要赢	361
增加外貌吸引力	363
真正的美丽需要内外兼修	364
美丽，从姿态开始	366
做个优雅的女人	370
职场中，让美丽与实力并行	371
注重外貌，为了更幸福地生活	372
美丽的容颜并不是通往幸福的捷径	374
要美丽，更要健康	376
娇羞是一种朦胧的美丽	377

缺乏自信的美，顶多算漂亮	379
过分张扬个性是危险的	380
嘴唇是女人的性感象征	382
会化妆是女人的资本	385
选对服装让自己光鲜亮丽	387
让饰品为自己加分	389
香水给女人锦上添花	391
选对发型，美丽从头开始	393
不同的场合，需要不同的妆容	395

第十五章 心理定位决定人生地位

自我审视才能实现自我超越	397
认识自己，寻找自己	399
准确定位，成就别样人生	402
发现自己的精彩	404
只要你想，你就能让自己变得美丽	406
不要自我设限，你比想象中的优秀	408
“野心勃勃”，成就大女人的梦想	410
相信自己的玫瑰是最美的	412
失去自我是人生中最痛苦的事	414
相信自己，不迷信权威	417
学会爱自己才能更好地爱别人	419
以优势和兴趣为基础，舞出最美的人生	421
用别人的眼光发现自己的价值	423
如果你有一颗痣，不妨把它当成是美人痣	425
放下身段做女人	428
做真正的自己是每个女人应有的信仰	430
给自己一个目标，找到生活的脉络	431

你的人生需要一个鲜明的意义	433
自知之明是一个人的底线	435

第十六章 从日常细节看心理

从化妆看透女人个性	437
举手投足皆心理	439
看清男人那些安抚内心的动作	441
声音中的男女性情	443
人为什么要说谎	445
撒谎时，他有什么小动作	448
如果你没有撒谎，就看着我的眼睛	451
从衣服中透析他人的不同心理	452
包包，拿在手里的心情	456
鞋子吐露的心声	459
时间定格男人心	460
律动的男人情怀	463
领带“牵”出男人的心	465
从旅游方式看性格	467
男人和他的打火机	469
酒中见真情	472
从笔迹可以洞悉一个人的心路历程	475
嗜好是了解内心最好的切入点	477
手机，让心灵的沟通更便利	480
10招识破花心男人	484
从所送的礼物判断他的真实想法	487
蛛丝马迹流露出他对你的爱	488
他的心是否已经走了	491
从停车位看透他的心	492

第十七章 学会交心，与他人拉近心理距离

增进亲密感的6个秘密法则	494
主动出击与人交往	496
让出主角的位置	498
做个“俗”女人，融入周围人的生活	500
将心比心是你的攻城秘器	501
互惠原理，一招攻破人心	503
恰当地自我暴露，让对方敞开心扉	505
适度赞美，满足他的自我肯定欲求	508
让你的赞美达到最好的效果	510
寻找相似性因素，让感情升温	512
巧妙化解别人的嫉妒心理	514
了解犯错误效应，用缺点赢得人心	517
多说“我们”少说“我”	519
喜欢的互逆效应	521
让不喜欢的人喜欢你	522

第十八章 懂点社交心理，一招制胜赢得人心

直面陌生人，“被选择”的自信	525
礼仪是女人社交的必修课	526
维护他人尊严	528
轻易承诺会让自己丧失人心	529
热情地叫出他人的名字，让他倍感亲切	531
不做社交中的“善良女神”	534
陌生人也能成为朋友	536
友情也需要一点距离美	538
没人会拒绝你的微笑	539