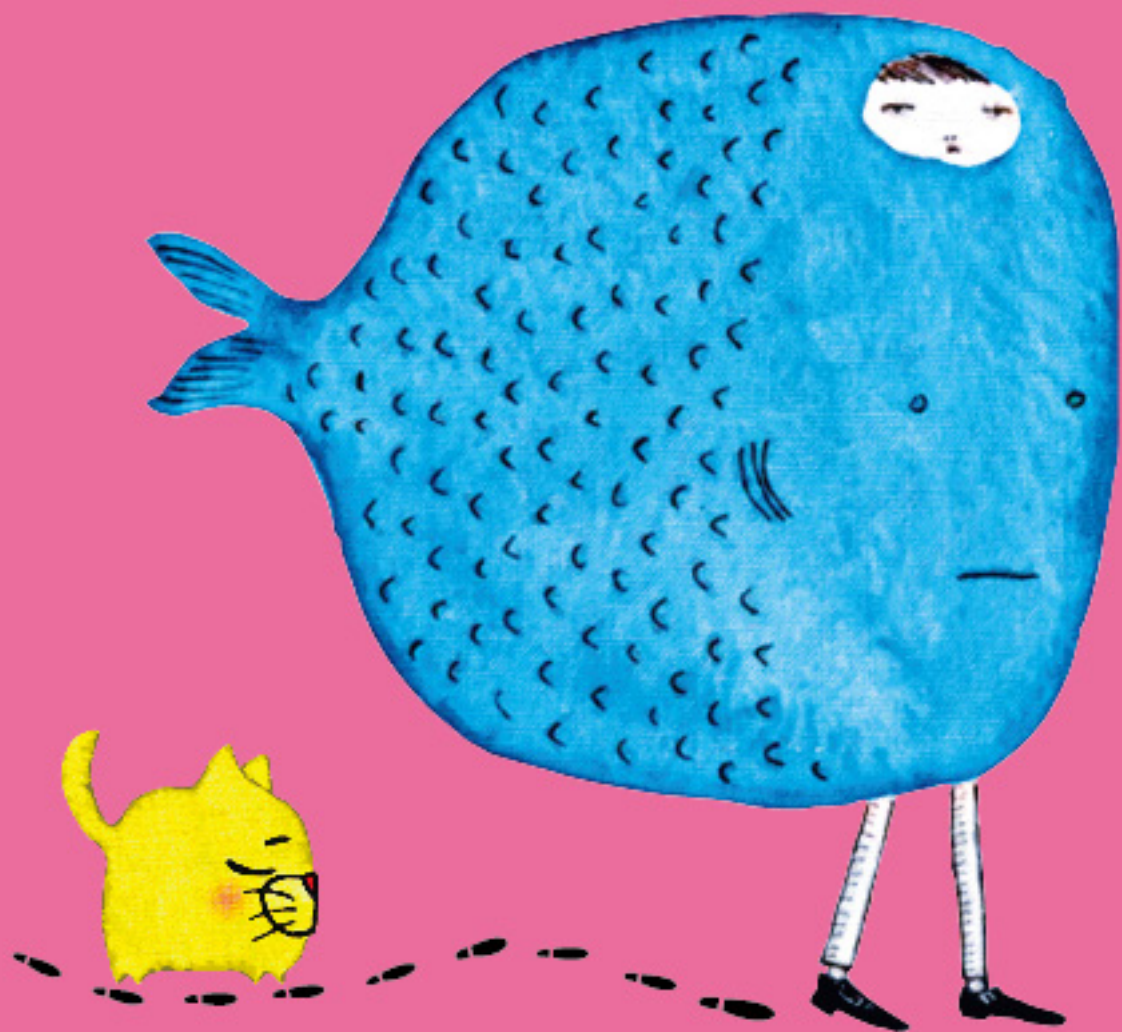


女人怪诞心理学

霍尼◎著 揭秘女性日常生活中的古怪之处



最 **另类有趣** 的心理学实验书

数百个搞怪课题，揭示“她”内心层面的小秘密。

APPTIME 时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

彻底颠覆我们对于女性就应温顺乖巧的传统认知，
令我们重新诚实地认识女性这种神奇的生物。
誓将“怪诞”进行到底！

为什么女人兴致勃勃地去购物，却买回来一大堆根本用不上的东西？

为什么女人常常暗下决心节食减肥，但只要看到卖甜点的小屋，决心就消失得无影无踪？

为什么平时同你亲密无间的闺蜜，会突然对你冷若冰霜，敬而远之？

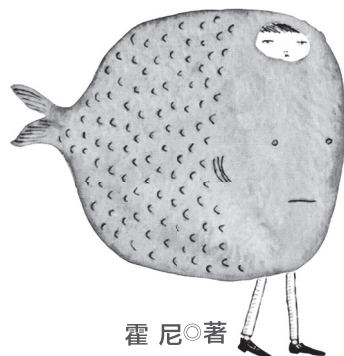
为什么女人会突然性情大变，几乎变成了另外一个人？

为什么明明对他心仪已久，可是一旦面对面，总是不敢说出来？

.....

本书通过大量事例揭示隐藏在女性日常生活中前所未见、离奇古怪、匪夷所思的怪诞心理，涉及性格、抉择、言谈举止、微表情、着装、婚恋、情绪以及谎言等女性饶有兴致的几个话题。事实上，你的人生处处都受这些看似怪诞的心理影响。

现在，就让我们一起踏上探究女人怪诞心理的奇妙之旅吧！



霍尼◎著

女人怪诞心理学

揭秘女性日常生活中的古怪之处



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

女人怪诞心理学 / 霍尼著. —北京：北京时代华文书局，2014. 4
ISBN 978-7-80769-844-9

I. ①女… II. ①霍… 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（2014）第209839号

女人怪诞心理学

霍尼/著

出版人 田海明 朱智润

策划编辑 马剑涛

责任编辑 李凤琴 装帧设计 润和佳艺

出版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编：100011

发行 北京天悦盛典文化发展有限公司 （010）60542938 60540960
印制 北京毅峰迅捷印刷有限公司 （010）60530786

规格 710mm × 1000mm 1/16

印张 15

字数 250千字

版次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80769-844-9

定价 35.00元

※如发现因印装质量影响阅读，请与印刷厂联系调换 ※版权所有 侵权必究



- ◎ 什么是女性怪诞心理学？这门学问的意义何在？
- ◎ 以科学的方法探究女性生活中稀奇古怪的各个方面。

心理学，是一门涉猎面很宽泛的学科，它充满了神秘莫测的不确定因素，当然也是最能够牵制和潜入内心的一门学科。事实上，“心理学”这三个字本身就有一种天生的魔力，它缘于人们“拥有”的欲望，了解了心理无异于窥探了别人的隐私，掌控了一种解读技巧。

而这本《女人怪诞心理学》以怪诞开头，更是抓住了读者猎奇的欲望，在好奇和疑惑心理的驱使下，渴望从中找到属于自己的答案。的确，在日常生活中，女性朋友几乎每时每刻都会产生很多荒诞和无法解释的想法，就连我们自己都很难准确地说清楚：

我们常常暗下决心节食减肥，但是只要看到卖甜点的小屋，我们的决心就消失得无影无踪。你知道这是为什么吗？

我们有时候兴致勃勃地去购物，却买回来一大堆用不上的东西，这是为什么呢？

你是否会突然性情大变，几乎变成了另一个人？

情绪在我们的决策过程中究竟起到什么作用？

平时同你亲密无间的闺蜜，突然对你冷若冰霜，敬而远之，是自己哪里做得不对吗？

明明是自己心仪已久的那个他，可是一旦面对面，为什么总是不敢说出来？

.....

总之，在女人的心里似乎住着一个小怪兽，让你常常没有来由地冒出一些稀奇古怪的想法。于是，你自己或是你身边的一些人总是看起来怪怪的。的确，长久以来，人类的古怪面一直都在撩拨着我们那充满好奇的神经，而且在很多场合，女人的心理并不是那么轻易就能够捉摸透的。

不过，读完这本书你就可以知道这些问题的答案，还有其他很多问题的答案，这些问题既与你的个人生活、家庭生活有关，也涉及你观察世界的方法。例如，懂得了冲动进食时的心理机制，就可以了解生活中其他形式的冲动决定——从而懂得，为什么“未雨绸缪”这个道理人人皆知，但实行起来却那么困难；沉醉在爱河之中的人会大大低估时间的流逝速度，正如爱因斯坦所言：

“如果在一个漂亮的姑娘身旁坐上一小时，你会觉得只坐了一分钟；如果你在一个热火炉上坐了一分钟，你却会觉得仿佛坐了一小时。这就是相对论。”

《女人怪诞心理学》这本书即是从性格、抉择、言谈举止、微表情、着装、婚恋、情绪以及谎言等女性饶有兴味的几个方面深入揣摩她们的内心世界，探索隐藏在各个不同层面的怪诞心理，从而解开复杂的女人心。事实上，你的人生处处都受这些看似怪诞的心理的影响。当然，这只是本书所要讲述内容的冰山一角。在每一章的最后，我们还配有大量真实生动的案例，并附作者独到的分析，教你如何一眼看穿自己以及身边人的所有秘密和怪癖。

在此过程中，我们将跟随作者一步一步地对这些怪诞现象和心理进行拆解，仿佛拆掉了隐藏在头脑深处的易于轻信的炸弹，武装了抵御来自无知的诱惑和伤害的利器。尤其是面对今天网络时代各种流行的奇谈怪论，我们更能沉着冷静地与之过招，从杂乱的信息中获得有效有用的内容。当然，如果将这些怪诞趣事作为茶余饭后的谈资或用来活跃聚会气氛也会是一个不错的选择。

现在，就让我们一起踏上女人怪诞心理学的奇妙之旅吧！



第一章 看透性格，读懂女人

——99%的女人竟然不了解自己

| | |
|-----------------------|-----|
| 小测试 —— 你的性格像女人还是像男人 | 002 |
| 1. 为什么女人爱自我吹嘘 | 003 |
| 2. 为什么女人很容易嫉妒别人 | 006 |
| 3. 女人天生就是善变的人吗 | 009 |
| 4. 经常改变形象的女人到底想成为怎样的人 | 011 |
| 5. 为什么你总是姗姗来迟 | 013 |
| 6. 女人逛街为什么爱结伴 | 015 |
| 7. 为什么有些女人容易暴饮暴食 | 017 |
| 8. 女人到底应不应该沉迷于烟酒 | 019 |
| 女人怪诞心理室诊疗记录 | 021 |

第二章 女人天生爱购物

——购物有理，狂热无罪

小测试 —— 你是天生的购物狂吗 024

1. 为什么女人容易购物成瘾 025
2. 为什么女人会疯抢不需要的东西 028
3. 女人为什么总买错衣服，而且一错再错 031
4. 女人只逛不买，为哪般 034
5. 为什么女人购物时总喜欢左挑右选 036
6. 为什么女人看到别人排队会影响自己的购买行为 038

女人怪诞心理室诊疗记录 040

第三章 是什么让你傻傻分不清

——女人比想象中还要容易被影响

小测试 —— 你容易受别人的影响吗 042

1. 是什么在左右女人做出决策 043
2. 穿深V还是露背，女人多有选择恐惧症 046
3. 为什么女人总是太在意别人的看法 049
4. 在争论这件事上，女人为什么很被动 051
5. 女人的直觉真的可信吗 053
6. 为什么甜言蜜语总能俘获女人的心 056

女人怪诞心理室诊疗记录 059



第四章 语言总能泄露天大的秘密

——谈话中的真性情与假客套

小测试 —— 你的说话方式有没有出卖你 062

1. 说话伶牙俐齿的女人，有着怎样的性格 063
2. 女人突然沉默不语，有什么不能说的秘密 065
3. 当她突然说个不停，该如何解释这一行为 067
4. 女人称赞其他女人，纯粹是出于欣赏吗 069
5. 热衷讲秘密的女人是什么心理 072
6. 女人说话时突然拉高声调，到底发生了什么 075

女人怪诞心理室诊疗记录 077

第五章 举手投足背后隐藏着什么

——读懂女人微动作，看透女人小心思

小测试 —— 哪些微动作暴露了你的真性格 080

1. 为什么有的女人时不时看看手机 081
2. 她频频用手摆弄头发，是什么含义 083
3. 女人接触男人的身体，真的有戏 086
4. 女人不停地拉裙子下摆，只是担心走光吗 088
5. 喜欢与男人手挽手，是“癖好”还是真爱 090
6. 陶醉于抚摸自己的身体，是病态吗 092
7. 摇腿荡脚隐藏了哪些心理意图 094

女人怪诞心理室诊疗记录 096



第六章 神秘莫测的微表情

——透过小表情读懂女人心

| | |
|----------------------------|-----|
| 小测试 —— 你的表情有没有说谎 | 100 |
| 1. 女性向上翻着眼珠看人，是在撒娇吗 | 101 |
| 2. 为什么有些女人一碰到男人的目光就会感到“恐惧” | 103 |
| 3. 你的眉毛有没有出卖你 | 105 |
| 4. 爱拉耳垂的女人，到底藏着什么秘密 | 108 |
| 5. 睁眼接吻有何隐秘信息 | 110 |
| 6. 女友时不时舔舔嘴唇，是暗示还是诱惑 | 113 |
| 女人怪诞心理室诊疗记录 | 115 |

第七章 会说话的着装

——发现藏匿在身体里的另一个你

| | |
|------------------------|-----|
| 小测试 —— 从穿衣风格能读懂一个人吗 | 118 |
| 1. 为什么女人的衣柜里总少一件衣服 | 119 |
| 2. 女人热衷迷你裙，真的是为了脱颖而出吗 | 121 |
| 3. 爱浓妆艳抹的女人是肤浅的表现吗 | 124 |
| 4. 当心！鞋子也能透露你的内心世界 | 126 |
| 5. 为什么女人对包包情有独钟 | 128 |
| 6. 为什么涂口红的女人总是能吸引到更多眼球 | 131 |
| 7. 为什么红色对女性总是充满诱惑力 | 134 |
| 8. 为什么女人无法拒绝身上饰品的诱惑 | 136 |
| 9. 玄关鞋子散落一地，隐藏着什么 | 138 |
| 女人怪诞心理室诊疗记录 | 140 |



第八章 为爱痴狂，为爱疯癫

——陷入爱情中的女人最危险

小测试 —— 陷入爱河的你是盲目的吗 144

1. 面对喜欢的人，女人为什么总是不敢说出来 145
2. 为什么比起好男人，坏男人更受女人的青睐 147
3. 在爱欲面前，女人比男人更理性 150
4. 为什么对他意乱情迷，对另一个他却毫无感觉 152
5. 为什么有些女人会对所爱的人做出疯狂举动 154
6. 为什么有些女人容易出轨 156

女人怪诞心理室诊疗记录 160

第九章 女人都有点小怪癖

——所有的行为都是内心欲望的投射

小测试 —— 你是性格怪异的人吗 164

1. 女人为什么对镜子里的自己异常关注 165
2. 明知是自己吓唬自己，为何女人还是会怕黑 168
3. 长大了仍然抱着娃娃睡觉的行为怎么解释 170
4. 为什么很多女人失落时会把头发剪短 173
5. 嘴对瓶口喝饮料，竟是怪癖 175
6. 女人对女人有好感，正常吗 177
7. 对墙壁的装饰欲，也能透露你的心 180
8. 喜欢坐在最后一排的女人隐藏着怎样的秘密 182
9. 为什么女人喜欢让自己的经历听起来更具“戏剧成分” 184

女人怪诞心理室诊疗记录 186



第十章 你是在发脾气，还是在发神经

——揪出女人情绪失控的“真凶”

小测试 —— 你情绪化的指数有多高 190

1. 看偶像剧的时候，为什么女人很容易动情 191
2. 歇斯底里的女人因什么而抓狂 194
3. 为什么一摸方向盘，淑女也疯狂 197
4. 女人让你不断重复一句话，她是神经质吗 199
5. 她抱着宠物聊天，是紧张还是抗拒 201
6. 当女人说“我不理解你”的时候，意味着什么 203
7. 女性经期情绪为何会低落 205
8. 亲密无间的女友为什么突然对你敬而远之 207

女人怪诞心理室诊疗记录 209

第十一章 迫不得已的口是心非

——真实与谎言背后的纠结

小测试 —— 你的撒谎水平有多高 212

1. 为什么女人不知不觉就撒了谎 213
2. 为什么有些女人很难做到守口如瓶 216
3. 女人盯着你看也是一种不诚实的表现吗 219
4. 在说起性欲的时候女人为什么会刻意撒谎 221
5. 女人的拒绝，是真还是假 223
6. 女人说“讨厌”就真的“讨厌”吗 225

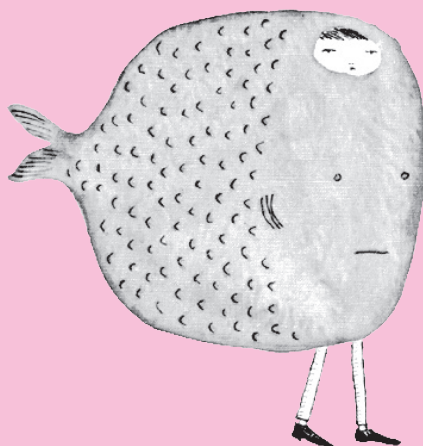
女人怪诞心理室诊疗记录 227



看透性格，读懂女人

——99%的女人竟然不了解自己

第一章



小测试——你的性格像女人还是像男人

心理学家约尔斯基说过：每个人的心里都有一定的人格分裂。平日里有些看似娇弱的女人在特定的状况下会展现出非常男人的一面，而有些外表刚强的男人其内心也有着软弱的一面，你的性格是像女人多一些还是像男人多一些呢？

你有机会来到太平洋上的一座孤岛，岛上有着茂密的椰子树，放眼望去是湛蓝的海洋。此时，你觉得眼前的景色会是怎样的呢？

◎ 岛屿小，海洋辽阔

如果你是女生，无疑很有女人味，但如果你是男生，则可能会表现出较女性化的一面。这类人大多拥有丰富的想象力，如果能在生活中多发挥一点创意，那一定能激荡出许多精彩的火花。

◎ 岛屿广大，海洋狭小

这类人往往有非常强烈的责任感，不管是对自己还是对家人，相对而言，要求另外一半也要很有责任感。没责任感的对象会让你第一眼就排斥。

◎ 海洋与陆地的面积差不多

你的男性特质与女性特质保持着完美的平衡，因此，如果遇到像与伙伴对立而两难等情况时，你都可以处之泰然并将所有问题圆融解决。善于沟通协调是你最大的优点，应好好发挥这个优势。

◎ 岛屿的四周有浪涛拍打着

你并没有照海洋或岛屿的面积大小来判断，在你的内心中，正为自己的个性像女生多一点还是男生多一点争论不休。其实，平心而论，你是不是时常勉强自己，而表现得太过好强了呢？

1 为什么女人爱自我吹嘘

31岁的贝瑞常说，“有时候我会在人前不断地吹嘘一些自己的成功经历，甚至都有点自大的感觉。但不管怎么说，只要有人为此在意我，就值得了。”

在这样一个过分关注外在条件的社会里，好像人人都得表现出一番才能才有自身的存在感。许多人对于自己的认可并非基于自己内在的品质，而是那些外在的成功与财富。

那些喜好自我吹嘘的人

《伊索寓言》中有一个故事：一只苍蝇粘在了马车的车辐上，当马车奔驰扬起一路烟灰时，它便高声叫喊着：“看啦，我多么有力量，扬起了多么大的尘土啊！”这个寓言是自我吹嘘的最佳诠释。喜好自我吹嘘者，大多没有什么真本事，却因为虚荣心作怪，“渴望伟大”，于是用吹嘘来放大自我。

对此，精神病学家昆汀给出这样的解释：“有不少人从小就被父母捧着，当他们成人后，这种优越感在其他的模式中也一直存在。家人和朋友一直没有适当地指正过他们，以至于他们对于自己人格中的缺点变得越来越盲目。因此，当他们不得不面对这些时，就会变得极其消沉与失望。”

怪不得，我们每天都被各种各样的焦虑压垮，“还没有谁好好夸奖过我”，“我值得被爱吗”？每当这个时候，我们不得不强调：我比其他人优秀，从而

达到肯定自己的需要。

美国哲学家杜威认为，人类本性中最深刻的驱动力就是希望受到重视，一旦这一需要受到挫折，便会造成精神失常，让自己情不自禁地陷入自我编造的幻境中，无法在真实的世界中找到自重感。喜好自我吹嘘的人便是这类精神失常的人。卡耐基在《人性的弱点》一书中记叙了这样一个真实案例：

有一个女精神病人，她得不到丈夫的爱，社会地位也很低，更可悲的是她没有孩子，在这种种不如意中，她终于疯了，整日沉浸在自己编织的虚幻中。

于是，她逢人便会诉说，自己与丈夫离婚了，婚姻是多么的不幸，不过，现在有一位绅士正在狂热地追求她，最后她和那位绅士结了婚，过着甜美的生活，人人都称她“史密斯夫人”，更幸福的是，她还生了一个可爱的孩子……

案例中的这位女精神病人确实有些可悲，因为她的实际处境和她的自我吹嘘完全是两码事，然而她却在自我吹嘘中超越了现实，获得了精神上的满足。从某种意义上说，这位女精神病人应

喜欢吹嘘的人往往内心焦虑，通常这是由内心的焦虑和不自信引起的，有时候也是急于证明自己的一种方式。心理研究表明，补偿自我的需要和降低焦虑的需要是引起吹嘘和说大话的两种常见心理因素。

该是幸福的。如果有人当面戳穿事实的真相，让她回到令她痛苦的现实，则显得有些残忍。

其实，有这种想法的人往往认为自己不值得被爱，他们的自尊缺乏感大多来自于自己的童年。当他们还是孩子的时候，如果没有得到足够的关注，就不会觉得自己是有趣的。待其长大以后，就会抱着一个脆弱的自我活着，到处寻求他人的爱与认可。

最常见的情况是，当孩子在需要自尊感时，却没有得到成年人的及时呵护。这就好比，一个学校的老师可能会允许这个孩子的同班同学欺负他。就好像贝瑞觉得，也许她想要的不是那种孤芳自赏的感觉，仅仅是为了保护自己不

被他人随意评价和批判。

如果你是这样一个人，你该怎么办

◎ 求助于朋友

你很有必要找到那些真正让你信赖的朋友，他们懂得无条件地欣赏你本来的面目。你们之间可以达成一个协议：每次当你开始浮夸的时候，就让朋友给你做个小小的暗示，好让你第一时间知道自己要出问题了。

◎ 发现你内心真正的脆弱

心理治疗师玛蒂娜给一位炫耀的患者做心理辅导时说：“当你在自我炫耀的时候，你是想隐藏自己内心的何种伤疤？”“你是缺乏被认可，还是缺乏爱？”“这种感觉从何时开始的？”“谁能为此负起责任？”“试想一下，一旦伤疤真的被揭起，真的有那么糟糕吗？”

玛蒂娜认为，对于这些问题的思考，真的会带来需要你面对自己脆弱一面的勇气。但你若想得到内心的平静，真的需要做出这样的努力。

◎ 想想自己的价值所在

你需要多问问自己：我到底需要谁的认可？什么对我才是更重要的？我是否曾有过一刻被认为是很棒的？这个肯定又来自于谁？这份肯定是真的吗？

这么做的意义在于你需要知道什么才是最重要的。你需要找到那个参照点，或者说是模板，从而帮助自己重新认可自我。



2 为什么女人很容易嫉妒别人

一名未满13岁的女孩，因为不满别人比自己漂亮，就杀害了她的同班同学。恐怕任何人听了如此低龄、如此初衷的杀人案件，都会觉得毛骨悚然。

类似的事情，在小女生，甚至职场女白领之间都十分普遍。学习成绩、容貌、上司是否喜欢等，都可能引发女人之间的嫉妒。只要人和人在一起，就有比较，有比较就有差别，有差别就容易引起嫉妒。

你会因她的美貌而妒忌她吗

虽然漂亮的人通常更受欢迎，然而从心理研究来看，漂亮得太明显的人有时候会不为同性所接受，引发绝望、嫉妒、恨等各种情感。

嫉妒是女人的一种天性，是女人和他人互争长短所产生的一种意识，是女人在和他人比较过后，觉得自己无论如何都难有胜算时所产生的一种感情。但嫉妒和羡慕相比，往往有着更多的心理失衡，有时甚至包含着敌意。

令人奇怪的是，女人嫉妒的对象往往是女人，一个女人的相貌、才华、爱情、家庭、财富等，都有可能使另一个女人心生妒意，甚而坐立不安，比如，当男人和女人在街上看到一个身材妙曼的时尚女子的背影时，就持有明显不同的态度。

男人会想方设法找机会走到正面，看看她到底是不是美女。而女人则会想：“她真的是美女？”“从背后看还不错，前头一定不怎么样吧！”如果确实如此，女人就会觉得很安慰。如果从前面看确实是个美女，她的心里就会难以平衡，这时她就会找些话暗中贬低她：“穿衣品位有点问题。”“气质不怎么样啊。”

更有甚者，还会因为嫉妒另一个女人的美貌而寝食难安，死钻牛角尖，让自己陷于疯狂之中。这样的女人还会把嫉妒进行到底，坚定不移。尤其当属年长的女人，她们往往不服老，把对年轻貌美女人的嫉妒之恨，错误地发泄在自己身上，几近疯狂地描眉画目，直至把自己打扮成个“老怪物”还不自觉。这也是女人缺乏理性反省能力的明证。

女人不仅容易嫉妒，有时还希望为别人所嫉妒。因为这在很大程度上可以满足她们的虚荣心。通常，敏感的女人能一下子就从对方燃烧的眼里看出“嫉妒之火”。如果她善良而聪明，会不动声色，一笑了之。但如果她本身就爱慕虚荣，可能会得意非凡，借机炫耀，这对善妒的女人来说便更是一种刺痛了。

关于美貌的优势和劣势

正如一枚硬币总有两个面，下面就来列举一下美貌的优势和劣势。看看人们在美貌面前，到底会产生怎样的心理效果？人们对美貌又会做何反应？

◎ 美貌的优势

（1）美的总是好的。多数情况下，人们会自然而然地臣服于美，认为漂亮的人更有趣、更友好、更聪明、更富于激情、拥有更好的社会技能、更性感、更有意思、更优雅，甚至更独立。这是“晕轮效应”的一个绝佳例证：对一个人的整体评价会影响对此人其他特质的判断。

TIPS 晕轮效应

又称“光环效应”、“光晕现象”，是指在人际相互作用过程中形成的一种夸大的社会印象。常表现在一个人对另一个人（或事物）的最初印象决定了他的总体看法，而看不准对方的真实品质，形成一种好的或坏的“成见”。

（2）更有吸引力。如果说在仅考虑外表的情况下，人们更倾向于喜欢貌美的人，那这种说法一点都不让人感到意外。当然，前提是必须假定其他条件都

相同，而现实却往往不可能这样。

（3）更强的说服力。研究发现，漂亮的人更容易说服他人。这可能是因为漂亮的人更善于交流，更加自信，或者仅仅因为人们更容易相信他们。不管原因是什么，总之，美貌能让人改变主意。

（4）更好的待遇。在职场，漂亮的人会得到各种优待，首先就是底薪可能较其他人更高。这是因为美貌之人通常被认为拥有更稳定的能力和更大的潜能（这同样也是“晕轮效应”的魔法）。在日后工作中，漂亮的人也更容易被提拔。

（5）更强的自尊。当漂亮的人占有上述各种优势时，不难想象，他们会更有优越感，既有魅力又有更好的待遇，他们又凭什么不认为自己更胜一筹呢？

◎ 美貌的劣势

虽然漂亮的人能占有很多优势，但是“以貌取人”的影响力也许并没有很多人想象中那么强大。

（1）不容易找到工作。虽说美貌在某种程度上有利于找工作，但并非总是如此。当雇主遇到的是同性应聘者时，嫉妒心往往会占上风。研究显示，太漂亮的人在求职过程中如果遭遇同性决策者，那么往往会处于劣势。

（2）美丽也要付出代价。通常认为在很男性化的职业中，女性姣好的容貌会成为她们的绊脚石。研究发现，美女在应聘诸如狱警、机械工程师等男性化职业时，往往处于劣势。

（3）被认为徒有其表。“晕轮效应”表明，在对长得好看的异性做出判断时，人们通常认为漂亮的人更有才，即使他们的言行并不比其他人更聪明。然而，在面对漂亮的同性时，情况就截然相反。研究显示，长相出众的同性被认为比相貌普通者更笨。

（4）漂亮是运气好。当评价同性的成功时，人们更倾向于认为这受益于好看的外表而非内在品质。所以说，长得好看可能会给人留下靠美貌而非靠智慧生存的印象。

（5）不被社会接受。虽然漂亮的人通常更受欢迎，然而从研究来看，漂亮得太明显的人有时候会不为同性所接受。

3 女人天生就是善变的人吗

阿罗有一个谈了快一年的女朋友，在将近一年的时间里，他发觉这个女友其实是个很善变的人，有时会莫名其妙地不高兴，问她原因也不说，就板着脸一言不发；有时又会大发雷霆，口口声声说和他不合适，和他在一起就是凑合，很后悔和他在一起，要分手。

恋爱时，她是娇滴滴的绕指柔，在他面前撒娇扮小姑娘；分手后，她又变成脸黑嘴毒的吐槽狂，射得他满身是箭。女人真的是天生爱善变吗？

为何说女人善变

关于男女，有人做过这样的分类，男人来自火星，女人来自金星；男人是泥做的，女人是水做的……好像男人和女人生来就是有着天壤之别的两类生物。

结果，“泥人”们在岸上看着“水人”们妖娆万状，慨叹“善变的女人啊”！月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐，一个人要变，谁想拦也拦不住。男人掰着手指头历数女人的变相——恋爱

人们常说女人善变，心思难猜。英国科学家在进行的一系列实验中发现，在大多数生物中，雄性的行为前后更一致、更容易预测。与此相反，雌性更喜欢改变行为，也更愿意根据环境做出不同反应。



时满嘴挂着是千般好，一旦分手，逢人便骂他的万般坏。昨天还说跟你在一起粗茶淡饭也幸福，今天就逼着你给她名车豪宅——真是善变的女人啊！正如一首歌唱的那样，“女孩的心思男孩你别猜，你猜来猜去也猜不明白”。女人心，真可谓是海底针，了解女人就像破译一本无码天书，要想看透，实在是难于上青天。

男人、女人都善变

其实，善变这项专利，并非单独属于男女任何一方。无论男女，谁都有善变的时候。有时喜欢吃甜，有时喜欢吃辣；有时喜欢热闹，有时喜欢安静；有时喜欢轰轰烈烈的爱情，有时喜欢细水长流；有时对一个人说“我爱你”，有时对另一个人也说“我爱你”……谁能保证永不改变？

然而在女人眼里，男人也常常是嘴上山盟海誓，一瞬间的工夫，就会把说过的话抛到脑后。一会儿爱单纯小妹妹，一会儿爱乖乖女，一会儿又爱野蛮女友；今天说为了你可以放弃一切，明天又怨你误了他的前程——真是善变的男人啊！

变色龙通过变换颜色来应付这危险的世界，人类又何尝不是？一个人活得越久，就越能拿捏善变之道，在不同的人面前变出不同的嘴脸，最终成为变脸高手。善变，实在是人在生活之路上磕磕碰碰、头破血流之后终于掌握的一种手段。

这个世界上最不容易变化的就是“变化”二字，所以说变化是最永恒的。世上所发生的事情千变万化，人处在世界之中，作为主角更需要变化。以不变的原则、变化的个性与处理方式，应对各种各样事情的发生发展。

4 经常改变形象的女人到底想成为怎样的人

时隔一个月，当简和朋友们再次相见时，着实令大家吃了一惊。从发型、发色到服装风格，简来了个整体大变样，就像换了一个人。这时朋友们才想起来，以前每次见面，简的形象都会发生一些变化。她为什么要如此频繁地改变自己的形象呢？朋友们有点莫名其妙。

经常改变发型、发色的人与其说是追求时髦，倒不如说是“变身愿望”强烈。在这样的人心中到底隐藏了什么呢？

女人为什么爱换发型

对女人来讲，做头发不仅是换个发型那么简单。在我们身边有很多这样的女孩，一遇到挫折、困难，就像大梦初醒般地说：

“我要换个发型，从头再来！”于是，她们会毫不吝惜地把多年的长发剪成短发，或者将柔顺的直发烫卷。这一切，只是为了转换心情。可是，女人心情不好时，为何喜欢换发型呢？

从心理学的角度分析，把头发染成明快颜色的女性在寻找崭新的自我，是向前迈出第一步的一个信号。

一方面，由于女性内心敏感细腻，极易因为一点小事就情绪大作，并且女性也习惯将这种情绪表达出来，有时就体现在了发型上。另一方面，女人常常



赋予头发非常的意义，笃信在抑郁、难过的时候就应该剪掉“三千烦恼丝”。看着头发落地，心情也跟着舒畅起来。事实上，这是心理暗示在发挥作用，当旧的头发被剪掉时，就等于是和原来的不快乐作最后的告别，预示着新生活的到来。

虽然生活不会因发型的改变而改变，但是换个形象确实能让自己换个角度品味生活。而女性也恰恰可以借助这个外力开始对生活怀着新的憧憬和期待，为自己定下新的奋斗目标，使自己能在新的圈子里生活得更好。

其实，转换心情的方法不仅仅是换发型，美国心理学家杰克·布朗称，人在情绪不佳时，减轻衣着上的束缚，选择宽松、舒适的服装，同样有这样的效果。另外，大声吼叫也能帮你摆脱被阴霾笼罩的心情，重建对生活的期待。

内心的不安是根源

不可否认，人的发型原本就是自我表现的一种形式，偶尔改变一下头发的长度、颜色，让自己看起来与以往不同，这是一件很自然的事情。不过，若是今天还黑色直发，过几天就成了金色卷发，没出两个星期又换成朋克爆炸头……如此极端地改变自我形象，很难说是在赶时髦。

实际上，这种人的内心往往怀有某种不安感。他们内心的真正想法，与其说是“我想成为这样”，倒不如说是“我想让别人这样看我”。换句话说，他们之所以对自己的形象摇摆不定，是因为他们对别人的视线总是充满了不安。这其实是缺乏“自我信赖感”的心理在起作用。

爱默生在他的短文《自我信赖》中曾说过这样一段话：“一个人总有一天会明白嫉妒是无用的，而模仿他人无异于自杀。因为不论好坏，人只有自己才能帮助自己，只有耕种自己的田地，才能收获自己的果实。上天赋予你的能力是独一无二的，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么。”由此说来，那些经常大幅度改变外在形象的人，多属于对自己缺乏自信、心中充满不安的类型。如果我们想改变自己，应该加强内在修养的磨炼，而不是借助表面形象的改变来实现精神上的安定。

5 为什么你总是姗姗来迟

“我堵在路上了”、“我出门晚了”……生活中，从爱迟到、爱拖延的莉莉口中，总能听到各种迟到的借口。

现代社会，迟到几乎成了一种流行病，理由也是无奇不有。有的人总是有条不紊地安排自己的生活，无论何时都能提前到场；而爱姗姗来迟的人，就算起得很早，我们也会看到他们踩着点儿、慌慌张张的身影。

事实上，一个人的时间观影响着他的行为，也暴露着他的性格特点。而那些总是迟到的人，又为什么总是姗姗来迟呢？

希望引人注目

法国心理学家让·皮埃尔·温特认为：“迟到有多种含义，但各种形式的迟到都有一个共同点，就是迟到者让自己因迟到而引人注目。迟到者以迟到来自视高于别人，因为毋庸置疑，别人在等待中会不断地想到自己。”

举一个例子，在恋爱中，男女双方约会，女方在约会中总是要求男方准时到达，而自己迟到就是合情合理的，她们总是会故意拖延一段时间，想要看看男方等得着急的样子。女方为什么要这样做呢？

让·皮埃尔·温特解释说：“迟到者好像在做一种诱惑的游戏，就像女人与情人约会时总要迟到那样。这种迟到的行为也可能会反映出一种更恶劣的态度，



就是强迫别人去想自己。作为缺失的对象，迟到者就是想要成为别人渴望的对象。这种行为其实就是一种自恋的表现，这种自恋使他们无法尊重别人。”

恋爱中，女方想要男方想着自己，这种想法本没有什么错，但是迟到的行为却往往是对对方的不尊重，因此，很容易引起对方的反感而产生矛盾。所以，还是尽量避免为好。

喜欢追求完美

不少女人喜欢追求完美，却不知道完美也是一种负累。所以临出门了，还要一遍遍检查东西带齐了没有，发型和衣服是否搭配完好。她们总是给自己设定一大堆程序，好像不完成这些就没法做下一件事。于是，无论多么重要的事也会拖到最后一秒才做，踩着点儿到场也才符合她们的风格。

一回到现实，脑子里就会有空缺感

人在等待的状态下，脑子里就会充满想象，而一旦回到现实中，就会有空缺感。所以，很多女性明明知道已经定好十点半到，却偏偏不到十点二十绝不出发。

她们总在想：“只是不想浪费时间，反正去早了也没什么事做。”其实，她们害怕的是处于空缺状态，害怕多出来的一段时间不知道该干什么，害怕与那些忙碌、充实的人做比较。

现实生活中，“让人等待”也意味着“让人痛苦”。迟到的人总是让别人处于焦急的境地，直到他的出现才把别人从这种“痛苦”中拉了出来。因此，一些人为了彰显自己的特殊地位，将迟到变成了权力的象征。但是一旦养成不良的习惯，终究会让人厌恶。

当你抵制一些事情时

人们常说，当你想做一件事，总会找到100个方法；当你不想做一件事，也总能找到100个借口。如果人们对接下来的事情充满热情，即使再忙，也会想方设法准时或提前到。而当你被窝里一次次对自己说“再睡5分钟”时，你可曾意识到，你的内心正在抵制你该做的事。浑浑噩噩地得过且过，只不过是因为你不喜欢罢了。于是，迟到就这么“自然而然”地发生了。

6 女人逛街为什么爱结伴

我的女友非常热衷于逛街，而且无论心情好坏都想有人陪伴，据她自己说，有人陪伴可以交流对服装、饰品、发式等流行趋势的心得，也可以借机和友人多接触、多沟通，增加在一起的时间，联络感情，加深友谊。女人的世界，真是搞不懂啊。

众所周知，女人天生爱逛街，女人逛一整天街都不会觉得累。但是，她们逛街与男人不同，很少是直奔主题，而且常常三个一群、两个一伙地前行。女人逛街为什么爱结伴呢？

从动物界的两大群体说起

在动物界里，以老虎为代表的凶猛动物和以羔羊为代表的温顺动物无一不展示了生命的奇妙。像老虎、狮子、豹子这类以肉食为主的猛兽，几乎都是单独生活的。它们的生活

总是极富挑战性和进攻性，而那些被它们猎食的动物往往相反，喜欢成群结队地相处在一起。像羔羊、斑马、鹿这类没什么进攻性的温顺动物，就是结群相处的。然而，正是因为有了结群相处，这些温顺动物才能通过集体的力量，防

TIPS 群体认同感

群体中的成员由于相互作用而产生诸如群体规范、群体价值和群体情感等心理现象。这是由于归属感和认同感，使个体把群体看作强大的后盾，形成了支持力量，鼓舞了个体的信心和勇气，唤醒了个体的内在潜力。



御天敌的进攻，保护自己。动物界有许多看似残酷的行为，实则是生存和竞争的需要。

女人都有一种群体认同心理

动物的这种分类，似乎也适合于人类。本性就具有攻击性的男性生来就想像一只狼那样独来独往，而那些防御心理严重、内心安全感较差的女性则喜欢成群结队。不过，像斑马或鹿之类的动物，只有成群结队地生活在集体中，才能防御外敌的侵袭，保障自己的安全。与此相比，女性之所以喜欢结伴上街，除了出于防御外部攻击外，还出于一种“群体认同心理”。

女人在单位、家庭、学校等环境中，接触的多半是男性，常常绷紧一颗提防之心。而在商场里，所见到的大部分为女性。虽然彼此不发生言语上的交往，但却可以通过共同行为来达到间接交往，从而获得一种快乐而轻松的心理。

在这样的情境中，女性会有一种安全感，虽然女人有自己的喜好，但也愿意了解他人的看法，因为女人缺乏安全感，对自己的眼光常有怀疑，通过与他人一起购物，相互陪伴，可以为自己的物品选择提供建议和参考。在这里女人也能够相互交换各种各样的情报，比如，互相成为购物的向导，交流砍价的技巧和方法。而且结伴购物的模式也能让女性的人际交往方式更轻松，相互之间也更容易获得人际交往的满足感。



为什么有些女人容易暴饮暴食

“当我还是个实习律师的时候，每天从早晨8点工作到晚上10点。现在我已经职业律师了，才明白那段时光是多么的令人怀念，因为我不用为工作到凌晨两三点而发愁。现在我经常会突然发现自己真的是饿得不得了，但哪有时间出去吃饭呢？如果办公室里谁有饼干、糖果，什么乱七八糟的零食，我不管三七二十一，总是先吃了再说！”

想必很多女性都会遇到这样的处境，据调查显示，女人会发胖的真正原因并不在于吃得太多，而是源于压力、婚姻及生孩子等。心理学家说，如果能发现问题的所在，你就已经成功解决问题的一半了。

暴饮暴食其实是一种代偿行为

当男人遇到伤心的事情，比如失恋，或是在事业上遭受挫折，往往会借酒浇愁，喝得酩酊大醉，不省人事，或是去做一些与平时有反差的行为来发泄胸中的积怨。这就是心理学所说的“代偿行为”。

除了失恋之外，那些对工作、对生活有很多不满的女人，食欲也会很旺盛。当她们情绪低落时，更容易暴饮暴食。

但是对于现代女性来说，当她们膨胀的欲望得不到满足，又没有像男性那



么多的“发泄通道”时，便会在有限的“发泄通道”里寻求解脱。在这些“发泄通道”中，经常见到的便是暴饮暴食的行为。

据一位精神分析医生说，在向他求医的女性患者中，有很多人都是因为失恋的打击变得情绪不安、神情恍惚，而且无一例外地都诉说自己的食欲是如何在突然之间猛增起来，甚至能一次性吃下平常食量好几倍的食物。通常情况下，患者本人并没有觉察到这种情况，她其实是通过对食物的需求，使她对感情的需求心理得到补偿或者转嫁。

是什么让你的体重一路飙升

生活中，我们总能听到女人们这样说：“吃东西是我最大的安慰，它甚至可以把我从烦恼中拯救出来。”让我们听听她们是怎么说的吧：

“失业、与亲人的紧张关系……我面临的压力带动着我的体重一路飙升。”

“在我看来，买一包薯条比面对生活中的各种问题都容易得多！”

现实生活中，长时间的工作压力，不能称心如意的生活，常常会使女性的精神变得极度焦虑，而她们解决困扰的方式，多半就是吃。

“一天长时间的工作以后，我想做的事情只是大吃一通。”她说。

“我的工作压力实在太大了！午餐时间几乎是不存在的，无论什么时候有什么可以吃的东西，我都会随手塞进嘴里，根本就没有时间照顾自己的饮食！”她也如此说。

可以说，女性把她们对生活的种种不满都导向吃这项行为上来，自然而然就会渐渐地变胖。这也解释了为什么在经济发达、生活富裕的今天，我们经常能见到一群胖乎乎的女性的原因了。

女人到底应不应该沉迷于烟酒

看着电影里女明星们吞云吐雾优雅而极富魅力的样子，很多女生也悄悄模仿她们的样子抽上两口，开始只是觉得好玩，可没想到，有些人就沾上了烟瘾，其中就有我的女友。

吸烟早已不是男性的专属，女烟民也越来越常见。一份来自世界卫生组织的调查数据显示：女性吸烟率较高，尤其是女性白领阶层。此数据反映了这应该与现代社会女性工作压力大和生活方式有关。

摆脱女性味的愿望

一直以来，烟酒都是男人的嗜好，不过最近很多女人也嗜好起来。在染上烟酒的女性当中，多半是即将成年的青少年，在她们的成长过程中，抽烟喝酒这种行为不过是对生活、对家庭的一种反叛心理。也就是说，她们并非真心想抽烟喝酒，实际上，这种抽烟喝酒的表面嗜好是一种“代偿行为”。

美国时下流行的庸俗精神分析学者对这种现象煞有介事地诊断为：这是一种“思男情结”的表现。实际上，在这一派心理学中，“思男情结”

有些女性之所以专抽外国烟，是因为她们对自己的职业、社会地位和学历等有很深的自卑感，为了掩盖这种自卑心理，她们会故意在手中夹支外国香烟，装出一副满不在乎的样子。



只是女孩羡慕，并且渴望男孩生殖器的儿童心理的一种表现。

我们由此可以做这样的分析，就是说在这类女性成年之后，幼年时期“想成为男性”的这种心理仍然根深蒂固。在无意识的愿望中，它会促使女性专拣男性的嗜好品，比如烟酒之类，通过使用这些东西，以实现自己的陈年夙愿。

不过，我们也不得不承认这种稍稍带有跳跃性的唐突的结论，无疑偏向于“泛性论”的一种。与其说这类女性是渴望成为男性，倒不如说在她们心中，“摆脱女性味的愿望”这种感情所起的作用更大一些。

借助烟酒排遣心中的郁闷

女性作为一个社会群体，她们所受的各种清规戒律的制约和束缚往往超出一般人的意料。在她们还是幼年的时候，就得接受来自周围“言行举止要像一个女孩子”的各种各样的劝诫，于是，她们便在这种善言良语的环境中成长着，即使日后成了能独立自主的成年人，在社会中等待她们的也还是形形色色的制约和束缚。

当女性想从套在身上的约束和桎梏中解放出来、成为自由自在的人时，她们往往会从烟和酒这两种反女性色彩很强的男性嗜好品中找到安慰，借此排遣自己心中的郁闷。

女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

我的女朋友方向感极差，开车经常走错路，有时连熟悉的路都会忘记，于是，她总是依赖我，要是没有我在身边，她仍然会稀里糊涂，不知东南西北，这让我非常不放心，很是伤神。

霍尼解答

看女人开车可以发现一些有趣的现象：最普遍的情形就是迷路，一点儿方向感都没有。如果她连自家附近或是上班路线都不熟的话，那这种女性做任何事，都必须依赖别人才能完成，性格上缺乏主动性与独立性，这样的女性即使结了婚，也一切都听从丈夫的，让对方做主，对任何事都是一副言听计从的样子，没有主动解决问题的愿望，做先生的一定要当个24小时看护，绝对不能让她觉得你不可靠，否则会有吵不完的架。当然，男性也不能过分地引导操纵她们的方向，否则她们会一直晕晕乎乎下去，毫无主见。

(2)

网友求助

搭公交时，总会遇到一些不安分的“咸猪手”，而女性的反应差别很大，据说从这一点也能看出一个人的性格，这是怎么回事呢？

霍尼解答

拥挤的公交车上难免会遇到一些手脚不安分的流氓，这种情况下，受害女性的反应态度一般有两种：一种是对流氓的猥亵行为一声不吭、默默忍受，等

汽车一到站就慌忙跳下车，完全不让他人知道，这种女性以性格矜持、自尊心强的美女居多，这种女人大多自视清高，性格有点神经质。

另一种女性的态度则截然不同，碰到这种情况往往会大声喊叫：“请住手！”更有甚者还会大声吵闹：“这是谁的手？跟我到警察局去。”这种女性喜欢大吵大嚷，不管她们的容貌如何，往往有着很强的表现欲。

(3)

网友求助

我是一个刚刚迈入而立之年的剩女。以前还没在意，随着年龄的不断增长，心里也越来越想谈一场轰轰烈烈的恋爱，但无论怎么努力，一身男孩子的气让我直到现在也仍然喜欢参加男男女女成群结队的活动。周围人都说，你也老大不小了，不能再瞎玩了，我总是一口一个“以后会出现的”笑着应付过去。

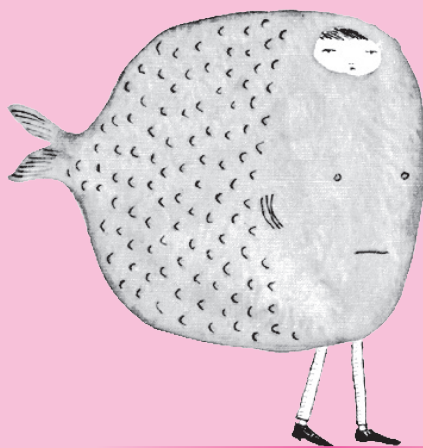
霍尼解答

长大成人后，仍然希望参加男女成群活动的女性，绝大多数情况是因为她们还没有特定的亲近对象，不得不如此。她们这么做无非是在掩盖自己急需改善的单身处境，其实内心里也在憧憬着男性的追求。假如在这样的集体活动中，她发现了自己特别感兴趣的男性，而对方也有意向，那么两个人都会脱离这个集体，这是很常见的。即使没有出现特别中意的人，抱着“以后会出现的”这种期待，她们也往往还会继续参加这个集体活动。总之，女性参加男女混合的团体，本身就是对男性有很大兴趣的一个表现。

女人天生爱购物

——购物有理，狂热无罪

第二章



小测试——你是天生的购物狂吗

冲动是魔鬼，冲动是理智的天敌，冲动是你钱包空空的开始……做做下面这个测试，判断一下自己是不是一个购物狂？

- ⊙ 一个月内有20小时以上的时间在逛街；
- ⊙ 半年内信用卡被刷爆5次以上；
- ⊙ 经常因购物而使薪水入不敷出；
- ⊙ 看到喜欢的东西后，必须在第一时间买下它；
- ⊙ 买不到想要的东西就难以忍受；
- ⊙ 经常在不需某种商品时也会控制不住地买下它；
- ⊙ 经常一回家就对自己买的东西感到后悔；
- ⊙ 经常发现自己购买的东西被你置之不理；
- ⊙ 认为购物是犒劳自己的最好方法；
- ⊙ 每每有人约逛街，大多是对方两手空空而自己满手纸袋地回家。

如果以上有3条状况符合你，恭喜你！你是一个彻头彻尾的购物狂！

1 为什么女人容易购物成瘾

在极爱幻想的丽贝卡眼中，灯火璀璨的商场营造了一种幻觉式的购物氛围，令人不啻置身童话世界中，购物女人宛若公主，小小信用卡拥有兑现白日梦的魔力，塑料模特会循循善诱地劝其买下绿围巾，那些精致华美的奢侈品无一不在耳边发出温柔的絮语……

这是根据英国畅销书作家索菲·金塞拉同名小说改编的电影《一个购物狂的自白》所塑造的一个感性可爱、令人啼笑皆非的购物狂形象。在女主人公丽贝卡看来，购物就像天堂，通向天堂只需要小小的信用卡片。

不可否认，商品在无形中使女性消费者神魂颠倒，并对其进行温柔的掠夺。只要有钱，有闲，心情适宜，无论何种时代，人们都乐意用购买来犒赏自己。我们和购物狂的差别，可能仅仅是个“度”的问题。

女性在消费时具有明显的情感性心理

一直以来，人们对于女性爱购物存在着一些偏见，认为女性爱购物就是一种拜金现象，新款名牌都当便宜货，价值上万也不眨一下眼，拣到篮里都是菜，统统都是单纯地追求物质享受。

实际上，女性购物是有一定的精神高度的，它不单单停留在对于物质的需要上，还在于通过购物消费，女性可以获得精神上的满足，愉悦身心，缓解压力，表达情绪。法国心理学家让·阿德和米歇尔·勒茹如瓦耶在名叫《购物热》的书中提到：人们会出于某种情绪而购物，如冲动、情绪性波动和强烈的焦虑。买东西会让他们觉得舒服、愉快和满意。女性消费者在购物时表现的情感性十分突出，正如丽贝卡每当情绪落寞之时，就会产生不可遏抑的购物冲动。诚如她的独白：“买东西让世界变得美好起来，很温暖，而现在它不美好了，我又要去购物了。”或许可以这么说，女人消费的不是金钱，而是寂寞。

由于女性天生感情细腻丰富，情绪变化大，再加上感性的内心使她们极富幻想，所以，常常容易因为一些事物而浮想联翩，也容易因为某种情绪的影响而瞬时产生购买的冲动。例如，商品的色彩、款式、寓意，甚至不起眼的小细节，所带来的美感都会在不经意间触动女性顾客敏感丰富的内心，于是引发她们的购买欲望。另外，消费场所的环境以及营造的整体氛围也会引起女性顾客的心理共鸣，从而产生购买的冲动。

事实上，在很大程度上，女性购物已经不只是为了满足日常生活的需求，而是已成为了一种消遣放松的活动。这样一来，女性消费者的目的性就不是很强，她们通常都是抱着看一看、听一听、逛一逛的心态游走于消费场所中。也许一段音乐会莫名地勾起她们心中久违的情愫，一个瞬间的画面就会令女性想起心中潜藏的情感，一则广告会触动女性敏感的内心，就连一种氛围都会感染身在其中的女性。于是乎，女性的手不知不觉地拿起了令她有所思、有所想的商品，直奔收银台。

不过，由于女性的情感本来就十分复杂，时而理性睿智，时而感性冲动，所以，女人在购物时的行为常常是由非理性主导的。例如，当许多人在抢购一种商品时，不经意走过的女性就会不由自主地加入其中，本来没有准备买东西的她却因此会花费不少，甚至常常会买回一大堆东西，却没有多少是真正需要的。

购物狂算不算精神病

不可否认，那些被消费魔力驱动的女性，常常痴迷购买，乐此不疲，在

物化世界的浮花浪蕊中疯狂血拼着自己的悲喜人生。由此，我们会不会误以为“购物狂”就是精神病呢？

事实上，“购物狂”并非近年来新生的概念，它最早是用来描述那些因购物上瘾而不能自控的精神症候。早在1915年前后，德国精神病学家埃米尔·克雷佩林就在教科书上描述了这种病症，并取名为Onimomania（购物狂），这个词自诞生之后便很快传播开来。

斯坦福大学精神病学家劳林·克兰教授研究指出，美国有1000多万人经常昼伏夜出疯狂网购，而这些人大部分都是女性。她们购物上瘾就像酗酒或赌博成瘾一样，经常无法控制地购买一些并不实用或价格不菲的物

文学作品对购物成狂的拜金女郎不免含有几分批判成分，但某种程度上也渲染了物化世界声色犬马令人沉迷的一面。这种矛盾态度仿佛一个双面人，一面板起面孔斥责败家之害，一面却对奢华生活流露艳羡之意。

品，最终陷自己于困厄之境，更有甚者需要以抗抑郁药物来改善自己的行为。由此，专家们才考虑是否将它列为一种精神疾病。就像《一个购物狂的自白》中的丽贝卡，在商场促销活动中为了抢购一双璞琪靴子而和别人大打出手，这显然不是常人所为。

不可否认，将购物狂划入精神疾病会引起人们对此种症候的关注。但是，这是否存在“泛精神病”的倾向呢？这个时代，凡是人类行为中存在问题的部分，都逐渐被划入精神病领域，而这很可能会令人忽视造成种种问题的社会因素，比如媒体和广告的负面影响，比如信用卡乐此不疲地鼓励人们负债消费，以及商场打折、促销等名目繁多的营销策略。事实上，此种社会问题，同样应该得到人们的重视。



2 为什么女人会疯抢不需要的东西

一个月收入不过3000元的年轻女孩可能用的是价值上千元的兰蔻化妆品；一个本打算上街买鞋的女性可能抱回家的却是一套精美的首饰；一个收入中等的母亲可能会一次给孩子买近三千元的英语培训教材……这些让男性们百思不得其解，甚至咋舌的消费行为，在生活中却并不罕见。

女性的消费会不时超越常规的轨迹，她们并不像营销专家所预测的那样遵从着常见的购物模式，她们时常会把马斯洛的需求层次理论彻底推翻。

是什么使得我们丧失了购物的理智

很多人都有过网上购书的经验，一开始，通常是邮费另算，比如5元，这时你就会想，这次购物的成本是“书费+5元”。你心想，算了吧，虽然书费打了折，但是加上邮费，这书就一点也不便宜了，还不如到实体店去买。

后来，当网上书城开始了“购满多少元”免邮费的活动，你一下子来了热情，本来打算买一本，可是看看要自己出邮费，那就再挑一本吧，凑够免邮费的购买标准，然后就等着书被“免费”地送上门来。由此你会觉得自己占了“便宜”，所以整个消费过程也特别舒坦、特别带劲。

再来说一个例子。有一位有名的国内经济学家，早年到农村插队，学经济出

身的他本来无用武之地，可是有一天，生产队大队长找到他，说公社里边囤积了一堆白糖，马上要开春了，白糖再卖不掉，就有可能坏掉，让他帮忙想想办法。

经济学家想了想，就让大队长写了一张告示贴出去，告示说：“公社刚进一批白糖，数量有限，每户限量供应两斤，如要购买，需携带本人户口本到公社排队。非本公社生产队队员不得购买。”告示一贴出，就连那些原本没打算买白糖的，也都纷纷排队买糖了，很快，白糖全部卖完。

为什么会这样？这是因为告示将买白糖变成了一种特权。当你拥有一种特权，而你又不用的时候，就会觉得自己吃亏了。这是人们的一种普遍心理。这时，除了少数受过经济学训练的人之外，绝大多数人都分辨不出这种特权是被凭空“制造”出来的，很少有人会“见了便宜不捡”，所以，我们常常买回一堆自己并不需要的东西，也就不足为奇了。

免费到底为什么如此诱人

其实，现实生活中，很多女人时常会周密地计划着购物的开销，却往往买回不少自己喜欢却并不适用，甚至是并不真正喜欢，也并不真正需要的商品；她们又会一边中规中矩地描述着购买商品时的考虑因素，一边却在实际购物时把这些全然抛在脑后。究其原因，就是“非理性消费”在作祟，所以才导致她们经常“被消费”，买一些根本不需要的东西。让我们看看下面这份调查数据：

TIPS 非理性消费

是指消费者的一种消费心理，多指人们为了一时的冲动、炫耀、获取某种心理安慰等而产生的购物行为。

非理性消费占女性消费支出比重的20%；

受打折影响而购买了不需要或不打算买的东西的女性为56%；

被店内海报及现场展销而心动并实施购买的女性达40.8%；

受广告影响买了没用的东西或不当消费的女性为22.8%；

50.7%的青年女性都有过受到促销人员诱导而消费不当产品的经历；

55.5%的青年女性受朋友影响消费了本不打算买的产品或服务；

在极端情绪中购物消费的女性多达46.1%；

只有不到8%的女孩不太喜欢逛街；

79%的女性在非理性消费后持无所谓或不后悔的态度。

总之，一句话，非理性消费让女人花了很多无意义的钱。这就很好地解释了为什么我们总是管不住自己的手，习惯掏钱给商家。

尽管在男性眼里，非理性消费被视为一种透着虚荣的不成熟行为；但在女性眼里，它却尽显天真可爱；而在商家眼里，则意味着无限的商机，所以总是在创造诱惑人们上钩的“诱饵”，有时是以免费赠送的形式出现，有时是以“会员价”、“今日特价”、“折后价”的形式出现，可以说，这种诱惑实在是无处不在。于是，当女人见到免费的东西时常常会勇往直前，即使这些东西她们并不真的需要。

女人面对免费的诱惑时，之所以会有一种非理性的冲动，通常与人类本能地惧怕损失有关。我们选择某一免费的物品不会有显而易见的损失，但是假如我们选择的物品是不免费的，那就会存在风险，而我们也会因此做出错误决定，甚至蒙受损失。于是，如果让我们选择，我们就尽量朝免费的方向去找。

所以，在你下次购物之前，不妨看看橱柜里还有没有没怎么用过的物品，别再被“买100返50”、“买200返100”等商家的促销策略说服，要过会挣又会省的日子，捂紧自己的钱包，别再让里面的钱不知不觉地“荡漾”光。

3 女人为什么总买错衣服，而且一错再错

有时候，女人会在心血来潮时买下一条裙子或一双鞋子；有时候，女人会通过乱买东西来排解郁闷；有时候，也许是特价促销太吸引人了，让女人感觉这样的机会又怎么能错过？

然而，很多时候，尽管商场里的物品总是令女人爱不释手，可是一旦她们把它买回家后，却成了衣橱里的噩梦。女人永远都不会对自己的衣橱满意，就像男人永远也找不到完美的新娘一样。

每个女人的衣橱里都有一件糟糕的衣服

很多女人都有过这样的感受：那件衣服在店里看起来明明已经很完美了，拿到家里却显得很不对劲，甚至直到现在你都没穿过。即便如此，你也舍不得把它扔掉，宁可让它闲置在你衣橱的一角，令你懊恼不已。

在这种令人糟糕的感觉中，通常不仅包含着内疚（我又买错了“这件”衣服），还隐藏着更多的羞愧（我真的是穿什么都不好看）。如果问题的关键只是“我不会挑选衣服”，那么多看几本时尚杂志，关注一下T台秀，大不了花钱请个形象顾问就能搞定一切。

对此，消费心理学家泰泽尔给出这样的解释：“总体而言，你喜欢这件衣服，但它有点紧或者有点肥。你可能会想，没关系，这只是个小毛病。长期来看是不成问题的。结果正是这个小毛病恰恰成了你不穿这件衣服的原因。还有一些时

候，你认为一件衣服将来也许会派上用场，但这一天永远也不会到来。”

“从象征意义上讲，衣服是我们展现给外部世界的第二层皮肤。当摆在商场里的某件衣物，成为我们自身的一部分时，我们就会把一贯对待自己的态度，比如挑剔，扩展到被特殊化的‘我的’衣物之上。”德国慕尼黑大学心理学家高原解释说。

谁要配上谁

女人之所以对自己的衣柜感到沮丧，有些是因为“我穿什么都不好看”，而另一些则恰恰相反，对她们来说，不仅衣物、鞋子，还有饰品和发型，统统都配不上自己，都不够好，不够完美。

心理咨询师认为，自我中心是典型的青少年的思维方式，在他们的头脑中，仿佛全世界的人们都是自己的观众。那些总是感到站在舞台中央的人，需要经常确认自己正在被敬仰、被崇拜，生活本身对于他们而言，无疑就是一场表演，每一次的闪亮登场，当然要备好全新的行头。

其实，每个女人多少都有类似的渴望——想成为所有异性，甚至天底下所有人眼中光芒万丈的女神。看看那些一掷千金的新娘，想必就能明白其中的道理了。

但是，在一个其实不那么在乎自己的世界里，依然感到自己活得还算不错，却不是每个人都能轻易做到的。从自恋的角度理解，总是感到被挑剔，以及总是需要被敬仰，只是同一个硬币的两个面而已。

不够好，但是够安全

一直以来，娜娜对灰色的小外套总是情有独钟，前前后后加起来足有六七件，可她还是忍不住继续购买下一件的冲动。

对于自己的消费行为，娜娜也感到很纠结，“一开始我也会有意去尝试那些鲜艳的颜色，可

一般人认为购物者多是为了自己乱花钱而后悔，但研究发现，事实上，从长期来看，购物者最后悔的是错过了买到某件实用的或更便宜的商品所带来的享受。殊不知，零售行业的人就是靠这个赚钱的，他们知道，除了真正需要某样东西外，人们买东西还有很多其他原因。

是当它们穿在我身上时，就是觉得很不自在，好像镜子里的那个人压根就不是我。有时候我觉得自己就是在为我的公主梦买单。”

衣物不只是构成我们外表的一部分，同时还建构着我们的个人身份。不知道有多少女性朋友会和娜娜一样，经常会一边盯着时尚杂志上美艳绝伦的林志玲和范冰冰，深刻体会着内心翻腾的羡慕、嫉妒与恨，一边又在头脑中自动抑制着不向她们看齐的冲动？

其实，很多女人之所以拘泥于某一种购衣风格，不是出于满意，而是为了安全，她们是在向内心的身份认同效忠。不得不承认，那些让我们抱怨的事物，同时又总是常常让人舒坦。当我们不能确定改变以后是否会更好的情况下，维持原状，至少不会更糟。

如果你是这样的人，你该怎么办

◎ 可以选择不改变

如果你在这个问题上的唯一困扰，就是换季时扔掉一堆不满意的衣服，而你的经济情况完全可以应付，那就让自己保持这样吧，没必要一定因此自我责备。一味地责备和批评，永远不能帮助我们改变现实。

◎ 购物前列好清单

外出购物前，不妨对照衣柜，想想在本季需要增添的衣服类型。提前列好清单，购买的时候记得去参考。如果你发现自己在一个人购物之后经常后悔，就邀请朋友一起去。反之亦然——如果你总是轻信别人的意见，那就单独行动。

◎ 别跟明星美图较劲

你看的所有媒体上的模特和明星形象，都是造型师和电脑特技的“杰作”，犯不着用它们来羞辱自己。



4 女人只逛不买，为哪般

赵先生每次陪女友逛街都大呼吃不消。明明花了一整天时间逛街的女友，衣服试了一件又一件，可回家时常常空手而归。赵先生不能理解，明明经济负担得起，为何只逛不买？既然不买又为何要逛街？

赵先生的疑问代表了许多男士的心声，为什么女性这么喜欢逛街？而不少女性又常常只逛不买？从心理学的角度讲，女性购物是为了享受过程，而男性购物则是为了享受结果。而从男女情感需要来看，不少女性更多的是在享受两个人在一起闲逛的美好时光。

男女逛街心理需求不同

女性都喜欢逛街，可以说这是不少女性闲暇时必备的一门“功课”，逛街是她们的一个兴趣爱好，也是一种特有的生活方式。

女人们总是喜欢流连于服装和配饰的海洋，或者顺便绕道鞋类专柜观摩一番。她们喜欢置身于观景电梯中，也喜欢从大钢琴旁滑过的感觉，若是能在购物的路上停下来试用一下某知名品牌最新推出的香水样品，那就再好不过了。然而，对男人来说，购物则是一种使命，他们习惯于来商场之前就事先想好要购买的物品，买到后便尽可能快地逃之夭夭。

“许多层面上，我认为，女人在购物时往往更加投入”，一名年龄在25岁上下的女性购物者这样告诉研究人员：“我喜欢购物，这将至死不变，我就是爱购物。”相比之下，一名同年龄段的男性购物者则这样描述他们这个群体是如何看待零售业的：“我们来到这家商店，买到了东西就走人，因为我们还有别的事情要做。”虽然男人和女人都是去商店买东西，女性更侧重于体验，而男性更多把它当作使命。

在商场经常会见到这样一种现象，有些女性在柜台前，仔细地询问过一番价钱以及质量后，却无意购买。其实，这是许多女性一个共同的心理活动，在心理学上称为“知晓心情”，也就是说，了解商品的质地、价格与购买商品同样会使女性产生满意的心理。而且不少女性喜欢借着触摸物品等活动来消除心中的郁闷，即使不买，她们也会有一种拥有感。

不同于女性，男性在逛街这件事上，目的性就非常明确，甚至有些男性会在购物前就列好清单，一到商场就直奔主题，不浪费一丝一毫的时间和精力。他们完全不能理解一些女性只逛不买的行为，就像赵先生一样。这往往是因为男性具有较强的纪律性，做事谨慎，而且富有原则性，但有时可能过于刻板，显得不够灵活。

女人“只逛不买”有利心理健康

女人们除了喜欢挤出一切可能的时间出去闲逛，另一个重要原因就是，“我的心情糟透了，我得出去逛一逛。”女人逛街并不完全是为了购物，而是通过逛街缓解压力，通过了解时尚资讯、品评其他逛街者的衣着搭配，享受只逛街、不购物的轻松感。这样的女性内心可能藏着一点小小的虚荣心，喜欢展示自己。

其实，无论对女人，还是对男人来说，逛街都是一种很好的心理宣泄方式。不止女性需要逛街，男性也需要逛街。



5 为什么女人购物时总喜欢左挑右选

周末闲暇，我和女友总爱一起逛街，购物买东西在我们看来就是一种享受，她看到好看的东西也会很兴奋地爱不释手，但是女友并不一定会买回家。这样的事情经历得多了，不免让我觉得她实在是一个爱挑剔的人，在往后的日子里，是不是也很难相处，对我也百般挑剔呢？

其实，男人和女人的不同购物方式是人类在漫长的进化过程中逐渐形成的。由于基因遗传的结果，在现代社会，女人要比男人了解更多的商品信息，并会花费更多的时间和精力来挑选商品。而男人则往往是在决定了想要购买的东西以后，径直走向货架，将其取下并买回。

女性挑剔心理的历史渊源

男人和女人在选购商品时有着很大的不同。男人想买什么，看好了就会结账。女人就表现得犹豫犹豫，总喜欢比较来，比较去，在商品的细节处大做文章，挑剔的精神非一般人所能比得了。

女性在消费时，令许多商家备感头痛的一点就是这种挑剔心理。一件商品，挑质量、看价钱、论服务、问售后、听评价，这一系列折腾真可以说是女性购物的必杀技。女性买得不亦乐乎、满载而归的同时，商家却叫苦不迭，纷

纷高呼：“赚女人几个钱我们容易吗？”其实，对于商家而言，想要赚到女性消费市场这块金，就需要了解女性的购物挑剔心理。

美国科学家有过这样一项研究：男人和女人在购物方式上的不同，是人类在漫长的进化过程中逐渐形成的。早在远古时代，男人和女人有着不同的分工，男人负责打猎，女人负责采集。对于一门心思打猎的男性而言，他们关心的是猎取什么动物，以及如何将这些猎物带回居住地。而对于专职采集的女性而言，她们关注的则是在哪里能采集到更好的食物，什么样的食物是安全、美味的，以及这些食物都在什么季节才能收获得到。

由于长时间分工的不同，女人逐渐拥有了一项特殊的技能，那就是善于通过外部的观察判断事物的好坏。久而久之，女人的这一特性通过遗传一直发展延续。

女性的挑剔心理还来源于商品有时候真的满足不了女性消费者的需求。这就需要商家在服务中个性化再多一点，丰富自己的产品或者服务的种类，争取最大限度满足消费者的个性需要。

现如今，女性消费者在选购消费品时的挑剔心理就是对这种特性的继承。所以说，女人们善于也愿意了解更多的关于商品的各方面信息，并且不惜花费大量的时间和精力来进行挑选，直至她们满意为止。

女性对外界有着强烈的防备心理

除此之外，女性的挑剔心理是否还有着其他原因呢？相对男性而言，女性在保护自身方面总是处于劣势，往往缺乏安全感，所以，女性的挑剔心理还来源于女性对于外界强烈的防备心理。所以，我们会看到身边很多女性常常表现得谨小慎微，小心翼翼。同样，在消费活动中，女性消费者由于怕买贵了，怕商品质量不好，怕这怕那，就会表现得斤斤计较，十分难缠。

其实，女性顾客的挑剔也是给了商家一个暗示。当女性试图砍价时，往往会推说商品这不好那不行，自己却拿着商品舍不得松手，这种情形实际上是女性顾客在给商家暗示：你便宜点，我就买；你看你商品也不是很好嘛，你得给我降些价钱啊；我要你降价是有依据的等。



6 为什么女人看到别人排队会影响自己的购买行为

很多女人都有一种喜欢排队的心理，有些人为了买到演唱会门票或者自己喜欢的商品，不惜在售票厅排几个小时的队，不惜沉迷于网购秒杀。这是为什么呢？也许很多女人会回答：“演唱会、心仪的商品值得我们排那么长时间的队。”果真是这样吗？

当然，演唱会或者商品本身具有一定的魅力，另外，长长的队伍本身也具有吸引力。而且，与其他人做一样的事情时，会产生一种安心感。心理学把这种行为称为“同调行为”。

和大家一样，就能安心

每当杂志和电视上出现了直邮购物广告时，她们会想：这么多人排队，准是好的东西。而且与许多人做同一件事情，人会不由得产生一种心安感。这时，女人们往往会觉得对商品的质量、设计等进行判断非常麻烦，所以干脆不去自己做出判断，而是选择大家都购买的商品。她们认为一种商品如果有很多人购买，其质量和设计等肯定非常好。再者，长时间排队买东西能使人获得一种满足感，甚至还有一种成就感，这就是心理学上所说的“同调行为”。

其实，在人的心里，都想和多数派保持步调一致。社会心理学家米尔格拉姆曾做过这样一个实验，他请来几名“托儿”站在街上，向一幢高层建筑张望，然后观察路人会做出怎样的反应。事实上，那幢高层建筑并没有什么特别

的东西。然而，当有三名“托儿”同时向楼上张望时，有近六成的路人会停下脚步向楼上张望。当“托儿”增加到五个人时，八成的路人都会向楼上望。

排队也是这个道理，当女人们看到那么多人都在排队时，自己自然也不想落单，唯有和大家采取同样的行动才会感到安心。所以，我们经常能看到女人们常常为了买一件心仪的衣服或是首饰，宁可花上一两个小时去排队等候，只因为这

排队行为也存在地域性差异。据说，日本关东人比关西人更容易加入到排队的队伍中来。关东人有一种强迫性观念，他们认为如果不加入大家的购买队伍，自己也许会错过一件好商品。通过排长队买来的商品，可以让他们更加放心。

这件商品是她的“最爱”，或者仅仅是对那么多人排队购物的情景怀有好奇心而已。这也就解释了为什么人越多、地儿越挤，越会有更多的女人参与进来排队的原因了。

再来说一个典型的同调行为的例子。进入青春期后，年轻人看到自己身边的朋友都开始谈恋爱了，于是自己也想找个男（女）朋友，这种同调行为就像一种强迫观念，看身边人都有了男（女）朋友，人会感觉自己也必须找一个。这样一来，人就会自然降低对恋爱对象的标准，更容易确立恋爱关系。很多人在临近圣诞节、情人节时，会非常想谈恋爱，就是这个原因。尤其是那些对自己缺乏自信的人，或者有强迫观念的人，同调的心理就更加强烈。

等得越久，期望越高

其实，那些喜欢购物的女人，只要一看到很多人排队，就会刺激其大脑内一种名为“多巴胺”的激素分泌，这种物质具有让人兴奋的作用，于是不自觉地加入队伍中去了。而商家恰恰是利用了人们的这种心理，在开业时或是搞活动时专门找一些“托儿”来排队，以刺激销量，只是不知所以的女人为此消费的不止是金钱，还有时间。



女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

我喜欢购物，也有能力满足自己的购物欲望，尽管谈不上是疯狂，但是我的购物行为还是经常遭到周围人的指指点点，这是好是坏呢？

霍尼解答

购物对每个女人来说就像是体贴的情人，因为它会为女人带来源源不断的快乐，女人把自己喜欢的“战利品”带回家有一种成就感。如果你的购物行为在合理开支范围，就不是败家的行为，真正懂得生活的女人不会盲目追求奢侈品，它只是个人生活品质的体现。

(2)

网友求助

女性朋友聚在一起，总爱聊些购物的话题，比如，“看看我买了这个，这衣服是某商场买的……”或者见到另外一个女性朋友，往往会说：“你这鞋在哪儿买的啊，多少钱？你用什么睫毛膏啊……”女人到底是怎么想的呢？

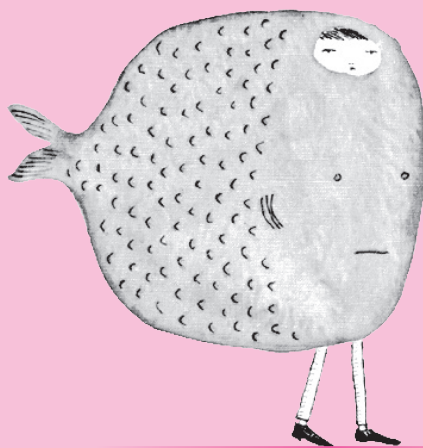
霍尼解答

女性在社会中的生活状态与身份，需要在外表中得到充分的体现，同时，也需要他人在眼神或言语上的外在肯定。也许很多人会理解为这是女人爱炫耀，其实这并不是单纯层面上的虚荣，而是一种社会化的生活本质。想想看，不管男人还是女人，每天出门前，是不是都要整理一番，女人只不过是多了一些步骤而已。

是什么让你傻傻分不清

——女人比想象中还要容易被影响

第三章



小测试——你容易受别人的影响吗

在做决定的时候，你是不是比想象中还要容易受影响呢？你的情绪会不会受到他人的影响呢？还是时时刻刻都能淡定从容不迫地面对一切事情？我们一起来测测吧。

- ⊙ 只要和别人在一起，就完全无视自己的想法；
- ⊙ 做某件事之前，很在乎别人会怎么看自己；
- ⊙ 情绪很容易受别人影响，身边的人心情不好，就会感觉很压抑；
- ⊙ 会因为别人的一句话而伤心很久，会因为一件事而失落一天；
- ⊙ 对自己还不够自信，会很在乎别人的意见；
- ⊙ 做事总是犹豫不决、摇摆不定；
- ⊙ 别人无意间的言行都认为他们对自己有意见；
- ⊙ 对别人的言行过于敏感，总是担心自己做错了什么；
- ⊙ 自己坚定认为的看法很容易因为看到别人的看法和想法而改变、动摇。

如果以上有5条状况符合你，说明你是一个很容易受别人影响的人。

1 是什么在左右女人做出决策

坦诚地说，我的工作很适合我，因为我很少需要主动做什么决定。事实上，每一个决定都会让我焦虑不安。要是男朋友提议我去吃饭或者去看一场电影，折磨就开始了。我不停地掂量着是去还是不去。每次到了我终于要拿定主意的时候，没完没了的理由又闯进脑海，迫使我改变。

对我来说，这简直就是一场噩梦。有时候，我会想象我所敬佩的人在这种情况下会怎么做，然后我再跟随他的决定。有时候，我甚至会幻想身边要是能有一个向导，能随时随地告诉我该如何选择，那该多好啊。

白衬衫和红裙子的难题

很多时候，不少女人连在一件白衬衫和一条红裙子之间做出取舍这样的事情都办不好。你看吧，她们最后往往会乖乖地听从导购的建议，把两件都买上，而这些衣服或许她上个星期才刚刚添置过。

不仅购物如此，工作、感情上也是一样。总之，件件都让人头疼。可是，真要事到临头了，她们又会很随便地仓促做出决定，等待命运替她们做决断。

生活原本就是无数的选择。可对有的女人来说，任何一项选择都会成为一场噩梦。她们像是从莎士比亚戏剧中直接走出来的哈姆雷特一样，不知不觉就

患上了典型的慢性犹豫病。

也许很多人会认为，一个女人越是优柔寡断，就越能从内心深处明白，哪些是她应该做的，哪些是她不应该做的。但是，她所幻想的全能的自我形象往往会阻碍她做决定。

在心理学家看来，那些自己不做决定的人通常缺乏对自我的正确评价。他们往往有一种不现实的完美主义渴望，企图把握所有的因素，但是这常常让他们变得畏首畏尾，害怕失败，害怕失去自己已经拥有的一切。

法国心理治疗师皮纳认为，那些不做决断的人是在等待别人替他们做决断。他们由此而不用承

担因选择而导致的责任，也就不会有责任的负担了。通常，所有的决定在解决一些问题的同时，也会连带产生另外一些问题。任何一种选择都是权衡利弊的结果，总要付出代价。那些不能做决定者试图逃避的，就是这些代价。

有些人之所以迟迟不能做决定还与幼年时期受到的家庭影响有关。法国心理治疗师克勒斯贝认为，不能做决定的人，也许在他们小的时候就对父母的意志百依百顺，结果当他们长大成人后，就渐渐失去了听从自己需要的能力。

比方说，在有些家庭里，我们会看到有些父母会完全替孩子选择一切，而不是教会孩子对自己的决定所导致的后果要学会负责。久而久之，孩子长大后就不自觉地以为，可以随便改变想法，或者不兑现自己的承诺。实际上，如果父母替孩子做了决定，他们就会把因此带来的后果完全归结到你身上。结果这种做法很容易促使孩子成为永远没有定性的善变之人。

TIPS 巴纳姆效应

人往往倾向于将别人的言行当作自己行动的参照，所以，人们极易受到身边信息的影响与暗示，心理学家将这种现象称为“巴纳姆效应”。

比如，在办公室里，你会发现有这样一种现象：如果一个大声地咳嗽，他身边也会有人忍不住咳起来，这些人并非由于他们的身体有什么问题，而是因为受到了暗示，而那些没有咳嗽的人常常是受暗示性弱的人。

犹豫不决的女人，应该做些什么

如果你就是这样的人，迟迟不能做决定，又该做些什么呢？

◎ 向前看

想要一种情况出现在现实中，就要首先出现在头脑里。当你犹豫不决时，不妨想象一下如果你做了这样的决定会发生怎样的情况。通常，不外乎是好处和坏处这两种情况。这样就可以帮助你把问题看得更清楚。

◎ 学会利用榜样

选择一个你认为堪称成功和自主意志典范的决策者。每当你做决定时，就想象这个人会做怎样的决定。

◎ 改变你的“品牌形象”

要意识到你所定义的自我（即那个没有做决定能力的自己）是错误的。实际上，你一直都是在自主做决定而不自知。那些决定，你从早到晚早已做了无数，所以，从今往后就不要再说什么“你从来没有做过决定”这样的话了。



2 穿深V还是露背，女人多有选择恐惧症

阿秀人缘很好，无论是逛街吃饭，还是结伴旅游，周围人都喜欢约上她，因为大家都说她很随和。阿秀最常说的话就是“随便”、“都行”、“听你的”，当然，这也是最不需要她费劲就能说出口的话。

人缘好原本是件好事，很多人羡慕还来不及呢，但对于阿秀，别人口中的“随和”却是一件痛苦的事情。一旦什么都“行”久了，团体活动中就再没有谁会征求她的意见，结果这份“随和”让她成了一个没有意见的人。其实，阿秀也很想按自己的喜好做选择，她只是无法在短时间内确定自己的心意，也害怕做出错误的决定。

生活中，有类似困惑的女性并不少，很多时候她们都是在矛盾纠结中度过的，现代社会给这种症状起了一个专有名词：选择恐惧症。

“选择恐惧”是不是病

逛超市时，你是不是经常对着满货架的洗发水，挑了又挑，最后实在没主意了，就随手拿起一瓶；上班出门前，你是不是经常站在衣柜前左挑右选，不知道是穿裤装还是裙装；明明第一眼就喜欢上某一样式的鞋子，但是面对售货员拿出

的五六种不同式样的鞋子就表现得踟蹰不定；经常是选择之后就马上反悔……

日常生活中，小到挑选一瓶洗发水，大到决定恋爱对象，很多女性常常会纠结不清。这种选择障碍的日常行为，常被人们称作“选择恐惧症”，不知道自己真正喜欢或者讨厌什么，也常常不敢对自己的选择负责。

究其根本，就在于每个女人都想选到最好的、最完美的选项，担心一旦选了这个就会错过更好的，结果常常是徘徊不前，顾此失彼，在等待中无谓地耗费了大好机会，但如果没有多余的选择，只有一个选择时，又会感到不安、焦虑。

精神医学认为，选择恐惧症其实是对自我不满的一种表现，患者习惯把自己的不满“投射”出来，变相地折磨自己，并逃避面对事实。比如，那些经常对现有工作或者恋人存在不满，于是在短时间内频繁更换工作或者情感的人，很可能与其心灵不安有关。此外，凡是有选择恐惧症的人，都是极度追求完美的人，而且是极度苛刻的人——他们要求自己必须做一个单选，而且这唯一的选择必须是最大限度理想化的选择。

其实，人生本来就是一个不断选择的过程，选择也没有对错，只是合适与不合适，而且有选择就可能有冲突，尤其是当命运提供给我们的选项利弊相当的时候。如果我们永远不能确定自己到底最想要什么，就永远无法获得心理上的平衡。

选择很困难时，如何缓解选择障碍

◎ 掌握好做选择的时间差

对大部分女性来说，做出选择与怎么做选择之间始终存在一定的时间差，以至于迟迟不能做出决定。正常的判断只有几秒到几分钟的时间，时间一旦过长，大脑也会疲倦，再加上思考过程中的焦虑或者压力不断增加，思维会出现暂时性的紊乱，于是，就会阻碍正常判断力的形成。

虽然选择困难是日常生活的一种正常现象，但是任何事情都犹豫不决，老是在做与不做之间衡量，很可能会转化为真正的心理疾病——强迫症。

◎ 注重自己的感觉和直觉

将一张白纸对折为A、B两面，在A面上写出面临选择对象的10个好处，在

B面上写出面临选择对象的10个坏处。写完后先放下不管，然后找一个非常安静的“20分钟时间”，如早上起床之前或者晚上睡觉前，仔细看看你写下的好处和坏处，这时在你心里会出现一个念头，这个念头就是你想要的选择。

◎ 生活中应该经常理性分析自我

比如，不否定自己，不断地告诫自己“我是最好的”；不苛求自己，只要尽力了，不成功也没关系等。总之，经常做做上面的心理功课，有助于我们重新认识自己，大胆选择人生。

3 为什么女人总是太在意别人的看法

生活中，不少女人总是太在意别人的看法，经常会思索：“我在和朋友相处中有没有什么地方做得不好，会不会太小气，会不会让人觉得我很不热心，会不会让人觉得我不够朋友，等等，一旦想到这些我就会觉得浑身不自在，有时朋友有点脸色不对，或者没有回我短信，我就开始胡思乱想。”

好多女人都非常在乎别人对自己的看法，担心自己会被人说三道四，过分的担心甚至还会形成习惯性的焦虑。

你为什么那么在乎别人的看法

一位年轻作家初到纽约，有幸被马克·吐温邀请吃饭，陪客有30多人，都是本地的达官显贵。临入席的时候，那位作家越想越害怕，浑身都发起抖来。

“你哪里不舒服吗？”马克·吐温问。

“我怕得要死。”这位年轻作家说，“我知道，他们一定会请我发言，可是我实在不知道该说什么，一想起可能要在他们面前丢丑，我就心神不宁。”

“呵呵，你不用害怕，我只想告诉你，他们可能要请你讲话，但任何人都不会指望你有什么惊人的言论。”

很多女人都有过这样的体验，由于一直渴望充分展示自己的才情，可是，当机会突然降临在她们面前的时候，往往会一下子变得手足无措。面对第一次演

讲、第一次独立做事、第一次被领导委派任务，常常会紧张得连觉都睡不好。

此时，你一定要明白，你周围的人都有自己的事情要做，他们根本没有那么多的时间把注意力全都集中到你身上，他们只是把你当成一个普通人来看待，他们并不期望你能干出多么惊天动地的大事，你只要和别人一样，按部就班地做了、说了就好。

你之所以会特别在意别人的看法，一定程度上与你的不自信有关，而这种不自信首先是因为你对你自己有很多负面消极的看法。

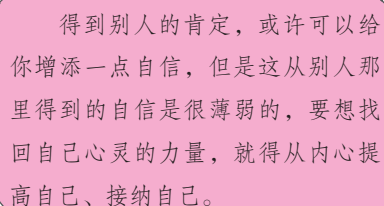
你所谓的担心别人的看法，其实是担心你对自己的这些消极负面的看法正好会被别人揭露出来，然后你会觉得很难堪。

其实，让你觉得难堪，让你受打击的并不是别人的看法，而是你自己不接纳负面的自己，你一点都不喜欢你自已头脑中为你自己定下的形象。

让我们不妨假设一下，虽然你看到了自己很多负面的形象，但是你完全接纳自己，那么就算别人对你有负面看法，你也可以很平静地承认：是的，我确实有这一缺点，这样一来，也就根本不会形成担心和焦虑了。

太在意别人的看法而不快乐怎么办

首先需要说明的是，这些担心、焦虑其实都是你头脑中的胡思乱想，如果你把关注点都放到当下，不认同头脑中这些想法对你的控制，渐渐地就会平静下来。而那些只是习惯性地被这些担心而困扰的人，甚至连自己到底在担心什么也不清楚，最终只会迷失在这种焦虑担忧里。



得到别人的肯定，或许可以给你增添一点自信，但是这从别人那里得到的自信是很薄弱的，要想找回自己心灵的力量，就得从内心提高自己、接纳自己。

所以，当担心、焦虑在你的心里升腾时，不要把注意力放在猜想别人怎么看你这件事情上，而是静一静，问问你自己：你担心的是什么？就算担心的事情是真的，最坏结果又会是什么？而且这只是别人对你的一个看法，对你又能有多大的伤害呢？

4 在争论这件事上，女人为什么很被动

在争论或说服这件事上，女人为什么很被动？

几乎每个人都有过与人争论或说服别人的经历。不论结果怎么样，我们都深有体会：与人争论或说服别人都不是一件容易的事情。抛开成功与否不说，就连在争论与说服的过程中，来自对方的负面情绪、怀疑、拒绝，甚至是攻击都会让自己不舒服。

如今的人连让对方表达内心和观点的机会都不给，他们究竟在害怕什么呢？

我们为什么会害怕争论

生活中，如果你留心就会发现，如果有两个女人一开始在闲聊，当她们发现了一个讨论点，论着论着就会争辩起来。不过，你大可放心，这样的争辩时间不会很久，总有一方会以不愿意沟通下去的态度来结束。比如，先表现出逃避的一方常会说：“好了，我们不讨论这个问题了。”她们为什么会以逃避的方式来结束一场讨论呢？

◎ 不自信

如果一个人是自信的，他本身并不在乎争论的结果，而且还会期待别人的观点。而不自信的人往往会格外在意自己的论点、论据是否充足，自己是否会丢面子。出于种种顾虑，所以常常会在别人展开“攻势”之前先拒绝别人。

◎ 怕受伤

很多情况下，我们之所以与别人争得脸红脖子粗，不是因为别的，绝大多数是自尊问题。自尊受伤比肉体受伤更痛。心理学研究认为，人的自尊可分为内隐自尊和外显自尊。而内隐自尊是一种无意识的自尊，相对不稳定，它遵循内心潜意识的本能欲望去做。如果两个人为了某件事情而争论得不可开交时，内隐自尊心强的人就会极力地维护自己，一旦失败，轻者会因受到打击而垂头丧气，重者恐怕难免不会被气个半死。

◎ 没耐心

不管是争论还是说服，其实很多时候也体现出了一个人的耐心。在争辩的过程中，总有一个人先讲观点，一个人后讲观点，而后讲的人一定得把先讲的人的话听完再说。如果是一个缺乏耐心的人，是不可能做到的。

如何面对争论或说服

很多时候，我们不愿意跟别人争，自己以为是好事，却不知道自以为聪明的你却伤害了别人。你可知道，你拒绝那些乐于找你争辩的人就像你端着一盆凉水浇到一块烧得很红的煤火上，结果怎么样？火灭了，却生起了“气”。

此时，对方会深深地被你刺伤，他会很尴尬，表现得不知所措。他内心除了自我受伤外，还有一丝对你的愧疚。朋友之间是这样，恋人之间也是如此。其实，有些时候，有些话题还是辩一辩的好。

5 女人的直觉真的可信吗

有这样一个哲理短文，大概意思是，晚宴上，火箭专家向大家透露：最近，我们要把几只老鼠送到火星上去。话音未落，一个美女便插嘴说：“这样灭鼠，成本太高啦！”

看看，女人通常就是如此这般的凭直觉办事，她们觉得事情是什么样就是什么样。常言说，没有调查研究，就没有发言权。可是，对于女人而言，就算没有发言权，她们照样发言。

直觉是什么？是灵魂中突然出现的一道强光？是艺术家、发明家的创造性灵感？是庖丁解牛般出神入化的技艺？是巫婆神汉们惯用的伎俩？

试想一下，当你碰到一些很重要的问题时，是要将直觉放在第一位呢，还是假装不曾明白，来个后知后觉？

女人的直觉

男人在约会了别的女人之后，会偷偷地把通话记录、吃饭收据等一切可以成为物证的东西，统统扔掉。心想：这下老婆就不会察觉了。回到家后，又用心良苦地表演一番：“今天真是累坏了。我去接待公司里一个老客户，真是受不了！”

“你撒谎，今天晚上到底干了什么，对我说清楚！”女人听了，哪能善罢甘休。她简直是洞察一切。女人这种超常的直觉能力，常常使她们的丈夫惊叹

不已，而且有些恐慌。

看到这里，也许诸位会问了，女人的直觉真的要比男人的更准确、更敏锐吗？回答这个问题之前，让我们先来看一个有趣的说法。

神经生理学家指出，女性哪怕只是做转动拇指这样的小动作，其神经活动在大脑中分布的区域也比男性要大。当男性运用大脑时，他所启用的是大脑中某个特定区域里的神经细胞。而女性的脑细胞则全方位地兴奋起来，形成无数个兴奋亮点。

TIPS 直觉

在没有别人教的情况下，或者在没有思考的情况下，立刻就知某件事的能力叫直觉。

直觉就是一种模糊的经验判断。当某种经验积累得多了，一旦看到某种类似的现象或者反常的现象，就会联想到可能的结果。

也就是说，在女性的两个大脑半球之间存在着某种特殊的联系，而这种联系在男性大脑中是不可能存在的。为此，有人把女性的这一特点称为“情感智力形式”，也有人称之为“女人的直觉”、“第六感”。

事实上，女人天生就有一种直觉，当她遇到任何需要抉择的情况时，就会第一个跳出来帮她做选择。比如说，女人在说话时，常常是不加思考的。与其说是嘴巴在引领女人的谈话，还不如说她们是跟着自己的直觉在说话。丹麦语言学家奥托·叶斯柏森曾说：“男人说话时，就是在想，而有些女人则是一面说话，才一面发觉她们在想些什么。”

为何女性的直觉比男人更准确、更敏锐

女人的这种直觉能力为什么如此敏锐呢？对此，心理学家认为是以下几种因素构成的：

◎ 女性在感情直觉能力方面优于男性

男人想要了解一件事情的真相时，往往是进行逻辑性地推理，当他们无法继续前进时，便会得出“这事情实在复杂，令人费解”的结论。而女人并不重视这种按部就班的方法，而是非常相信自己脑海中瞬间闪现的印象，对方的眼神、表情、声调等有某种不自然的地方，都会让她对某事感到怀疑，认为事情

不合情理。

女人常说：“我的直觉特别灵，连我自己都不敢相信。上学的时候，我就常常猜到某一次数学课，老师会点我。”当她对某位男士产生恋慕之情时，可能会想：“说不定我星期天去超市购物的时候会碰上他。”有时候，这种奢望竟然完全与事实相吻合，所以，她们就更加相信自己的直觉。

◎ 女人的直觉能力是经验的长期积累

很多时候，直觉判断是一种经验的长期积累。自古以来，女人相对于男人，就常常处于相对软弱无力的地位，更容易受到伤害。为此，她们为了生存，为了自我保护，注意力就要更多地集中在男人和生活细节上，并积累了大量的、模式化的对一些事物的判断经验。所以，女人积累了很多无法用语言描述的判断，这就是所谓的直觉，所谓的第六感。

◎ 一种无法用语言表达的判断力

现实世界和人的心灵体验都是非常丰富的，然而可以表达这个世界以及心灵体验的语言却很有限。所以，很多时候，当一个人感觉到了，未必就有合适的语言可以表达。于是，当敏感细心的人感觉到一些东西时，只好把它们通称为是“直觉”。

虽然女人在感情上的直觉神奇的准确，但是一味地迷信直觉，也会变成一种错觉。所以，即便女人陷入感情的旋涡，也不要丧失理智的判断。

◎ 女人更容易相信直觉

在平淡的生活中，人们总是容易也愿意相信奇迹。尽管有些直觉很准确，有一些则不准，但人们总是记住了准的，忘记了不准的。同男性相比，女人作为一种弱势群体，就更容易对某些事物感觉无能为力，所以更愿意相信有某种超然的力量去判断事物。



6 为什么甜言蜜语总能俘获女人的心

阿勇真是快要被气疯了，因为他那位相恋快两年的女友，竟然和一个小混混好上了。更让阿勇又气又恨的是，女友竟然口口声声地说，自己是被那个小混混的甜言蜜语迷惑了，在与小混混相处的短暂日子里，她感觉自己像是被催眠了一样。尽管女友痛哭流涕地表示自己仍然爱着他，不想分手，希望能得到阿勇的原谅，但是女友还是情不自禁地说出了自己痴迷于与这个小混混在一起的感觉。

一个男人的甜言蜜语，怎么可能让女友心甘情愿地宽衣解带呢？也许这件事情超出了老实持重的男友阿勇的理解范围，不过，女人还真是特别容易被“好听的话”所欺骗。

容易受骗的人和不容易受骗的人

在电视、报纸、网络中，我们经常会看到一些关于行骗案件的报道，这些事件往往以“可以赚大钱”、“回报率很高”等好听的话募集钱财，然后行骗一方神不知鬼不觉地卷款逃跑，而且还屡屡得手。按理说，人们应该具有较高的警惕性才对，可现实中受骗的人依然在增加。

俗话说，“好听的话背后总隐藏着什么”，一般人听到有轻易就能赚大钱的机会时，心里大多会怀疑：“天上哪有掉馅饼的好事？”那么，为什么还有那么

多人上当受骗呢？

其实，容易受骗的人与不容易受骗的人之间，存在着某种决定性的差异，那就是一个人对自己的信任感和自豪感的强弱。自尊心强的人，给人一种傲慢的印象，适当的自尊心有助于我们在社会生活中做出正确的判断。而自尊心较弱的人，在与人交往的过程中总是处于被动地位，对别人的话也容易全盘接受。

为什么男人的甜言蜜语总能把女人俘获

对人自尊心的分析，也很容易解释为什么好听的甜言蜜语对女人总是有那么大的魔力。如果说男人是视觉动物，最易受青春美貌的诱惑，那么女人则是听觉动物，最挡不住甜言蜜语的攻势。不知大家注意到没有，男人是用眼睛在恋爱，而女人是用耳朵在恋爱。所以，为了吸引男人这个视觉动物，女人总爱乔装打扮；为了讨好女人这个听觉动物，男人总爱花言巧语。

那么，为什么男人易被视觉诱惑？女人喜欢被听觉俘虏呢？这多半缘于人类在进化过程中所形成的男女感知差异。远古时代，祖先为了生存，男女有着明确的分工：男人负责狩猎，久而久之，视觉敏

女性用听来获得一种可弥漫于整个身心的好感觉，从而陶醉其中。对于那些身处爱情中的女性来说，甜言蜜语能让她从心里生出对别人的确信感来，她的逻辑是：听起来那么真，应该是真的。

锐，方向感极强，所以男人在看人的时候，眼光是直直的。而女人专门负责在家照顾孩子，就近采集野果，防止野兽的侵害，这就使她们必须眼观六路、耳听八方，所以听力特别发达。所以，女人天生就需要不断地被肯定，需要不停地被赞美。充分的肯定会让女人信心百倍，适当的赞美会让女人心花怒放。

可以说，女人似乎天生就有一种丰富的想象力，一句话就让她们浮想联翩。在听到自己心中想的甜言蜜语后，女人便会沉浸在自己编织的幻想世界之中，似乎男人所说的一切都已经真实发生或真实存在。尤其是那些自我价值感本来就不够高的女性，当她听到有人赞美她、夸奖她时，更是陶醉其中而难以自拔。

虽然女人也知道甜言蜜语是不可靠的，也经常说不能被自己这个听觉型特质给害了，但是心底还是渴望听到甜言蜜语，因为甜言蜜语能给她们带来愉悦的感觉，带给她们被爱和被欣赏的感觉。

女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

我感觉自己有严重的选择障碍，面临多种选择时，常常是手忙脚乱。大学选择专业时，分不清哪个更好；在挑选商品的问题上，常常犹豫不决；面对另一半，迟迟不能确定是选择追求自己的白马王子，还是与旧日情人重修旧好。

霍尼解答

我们总是竭力为自己保留各种选择余地。但是我们可能往往认识不到，无论哪种情况，保留余地的同时我们也放弃了别的东西。结果是我们总要为了一些不一定重要的事情疲于奔命，却忘记了在真正重要的事情上下功夫。这种傻瓜游戏得不偿失，但是我们偏偏喜欢玩。

(2)

网友求助

最近一段时间，我和女友的一个交往细节让我很是好奇，甚至有点怀疑我们的关系。当我握着她的手说话时，我发现她的手心会出汗，这让我有点不自在，很想知道她到底是怎么想的？

霍尼解答

一般来说，握手的时候手掌心冒汗的人，大多属于神经质类型，这种人容易情绪激动，内心不易维持平衡，比较敏感。

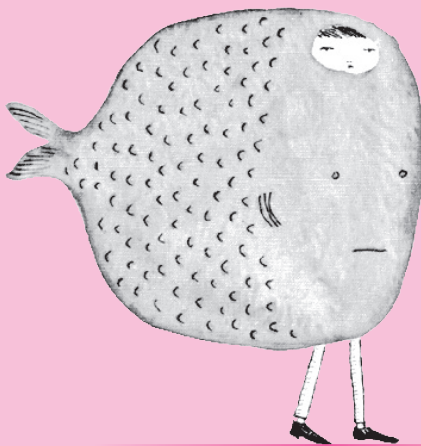
有些女性虽然给人冷若冰霜的感觉，但是当男性握着她的手时，却发现她的心在出汗，这是因为握住她手的男性引起了她的某种兴奋。也就是说，同

男性说话时容易出汗的女性，由于受了男性语言、谈话场合的气氛以及别的什么刺激，于是处在一种神经兴奋的状态中。处在这种状态中的女性多半容易被男性的甜言蜜语所迷惑。

语言总能泄露 天大的秘密

——谈话中的真性情与假客套

第四章



小测试——你的说话方式有没有出卖你

生活中，许多细节总会不遗余力地透露女人们的内心世界，你的说话方式同样也不例外。想知道说话方式究竟会透露出什么吗？来做做这个测试吧！

试想一下，如果你讲话讲到一半，有人突然打断，并且转移你的话题，你会：

◎ 把剩下的话吞下去，当作没讲

你對自己缺乏信心，對人際關係也是如此。你覺得話讲到一半就突然被人打斷，甚至轉移話題，是件很丟人的事情，所以你會尽可能地把話吞進去，而且还希望大家不会注意到你。事实上，你为此感到很难过。

◎ 等对方讲完，再接下去讲

你是那种话不吐完，心里不舒服的人，你也是一个能沉得住气的人。虽然你知道对方不尊重你的发言权，但你又不便于当面翻脸，只好耐心等待对方讲完，再以很有君子风度的样子继续讲完。

◎ 跟对方抢着讲，看谁声音大

你是那种经不起侵犯，一触即发的人，一旦脾气上来，就会直接爆发出来。如果对方恶意打断你的话，你会不甘示弱。但是，如果你凡事不三思而行，很容易惹祸。

◎ 马上要求对方尊重你，不要插话

在你讲话的时候，不许别人插嘴或打断，否则你会毫不客气地提出纠正，你的气势颇有领导人的架势，但是这种做法很容易和对方发生冲突，到时候只好自求多福了。

在生活中，只要你稍加留心，就会发现每个人说话都各有特点。在心理学家的眼里，通过说话方式，可以进一步了解一个人的内心世界。

1 说话伶牙俐齿的女人，有着怎样的性格

我的个性有点像男孩子，不喜欢像女孩子那样小家子气、爱吃醋。说起话来，更是心直口快，像机关枪一样，认识我的人都说我一点都不饶人，实在是个伶牙俐齿的疯丫头。不过，平日里我可是全家人的调和剂，只要有我在，整个家庭就会充满欢声笑语。

很多女生虽然伶牙俐齿了一点却往往是个性格直爽的性格中人。

女人一天能轻松地说8000个字

女性朋友都有过这样的经验：你和闺蜜整整逛了一天，即使非常累，但是回到家你们仍然能煲2个小时的电话粥；面对老公和孩子，有的女人总是絮絮叨叨，一说起来就没完没了，为什么女人总是这么多话呢？

生活中有很多说话语速特别快的人，在播音员的必修课程里，也有说话速度训练这一科目。根据大脑扫描图显示，语言能力和说话表达机能占女性大脑中的大部分，一个女人一天里可以毫不费力地最多说出8000个字，而男人则只能轻松地说出2000多个字，也就是说女人一天里比男人能多说6000个字。事实上，女人有着善于表达的欲望和能力，而男人却不善于表达，这是两性生理原因的差异。可以说，在说话速度方面，女性比男性确实快得多。

女人说话总是凭感觉

女性比男性说话速度快，还体现在另一个方面，那就是女性说话总是凭感觉，喜欢直接的方式。她们所说的事往往比事先所想说的还要多。实际上，这样的女人在说话的时候，往往不受理智的约束，喜欢把自己感受到的东西从头到尾如实地表达出来，于是，当其讲述同一件事时，就会使用特别多的别的词语来修饰，不至于干巴巴地讲出来，听者也不会觉得乏味。

就说话速度而言，我们可以把女性划分为三类：一类是心直口快型；一类是轻浮型。这两种类型的女性说话速度都特别快，常常是想到哪里，就说到哪里，没有主题，没有连贯性，所表达出来的思想及主张，连自己都含混不清。更有甚者，等她讲完之后，你若反过来问她讲了些什么，她却会显得茫然不知。另外一类女性则表现得独断专行，自我表现意识很强。与他人讲话时，如果对方想说什么，她们通常会抢先说出来，使对方感到几乎没有讲话的余地。由于这种女性一开口就喜欢滔滔不绝地讲个不停，所以，她们常给人留下固执己见、不擅变通、而且很难被对方说服的印象。

2 女人突然沉默不语，有什么不能说的秘密

最近，女友对我总是一副无所谓的样子，相比之前的爱讲话，突然沉默不语，这让我觉得她似乎变得很怪，可是她对待朋友却很热情。在我看来，爱就是无偿的付出，心甘情愿的帮助，可是当我提出要陪陪她的时候，她却总是拒绝，总是要赶我走。真不知道这是为什么？

陷入爱河的女人，会变得沉默寡言

希腊哲学家柏拉图曾经说过这样一句名言：“恋爱使每个人都成为诗人。”诗人对任何事情的感受都是十分敏锐的，他们常常会沉浮在内心浩荡广袤的情感世界中。这就好比恋爱中的女性，一旦她们尝到了爱情的甜蜜，就会陶醉于诗情画意的氛围之中，变得沉默寡言。或许正因为如此，我们平时才会很少看到饶舌的诗人。

对于那些陷入爱河的女性，她们对世界的感受也一定是很敏感的，也会像诗人那样倾心追求那种只属于自己一个人的内在精神世界和心灵享受，所以她们会很自然地对其他事情保持沉默。

还有哪些情况会让女人变得沉默无语

一般来说，女性比男性爱说话，如果平时一直很爱说话的女性，突然变得沉默无语，很可能意味着她们正在编织自己心中的理想梦境。另外，有的女性

因为忍受不了外界的刺激，为了使自己与世隔绝，不受外界干扰，也会两三天都不开口说话。如果这种情形严重的话，她还有可能会患上一种神经衰弱症，更有甚者还会动刀伤人。

一般来说，年轻未婚的女性，在公司里，人际关系的纠纷较少，受外界的刺激也不会很大，所以，如果她们突然变得沉默寡言，我们大可推测，她们已经开始恋爱，并且正在心中编织着对未来的美丽梦想呢。

女性在谈话时，协同意识往往很弱，当她不能理解对方谈话的内容，或是对对方的话题不感兴趣时，就不为对方的诱惑所动，于是主动打破这种你来我往的“传球格局”，单方面地说个不停。

3 当她突然说个不停，该如何解释这一行为

有一天，一位好友突然苦恼地对我说：“我喜欢上了公司里一位很漂亮的姑娘，第一次约她的时候，她讲话很紧张，而且还有点结巴。可我第二次约她时，她好像完全换了个人，变得十分健谈。我以为她可能对我动了心，于是就向她表白了自己的心意，提出想进一步发展的要求。我原本信心满满，以为胜券在握，想不到她却委婉地拒绝了。”这又是因为什么呢？

当女方突然说了很多话

事实上，这位男士的苦恼缘于他对女性的心理不够了解。如果我们对那位小姐的内心世界加以剖析，就会发现她的拒绝是理所当然的。

男女约会的时候，如果男方对女方没有相当的好感，他们是不会啰啰唆唆地讲上一大堆没有必要的话的。这是因为男人本来就不擅长说话，唯恐言多必失。女性却不是这样。当年轻的男女单独在一起时，如果女方突然说了很多话，多半是因为她在借此掩饰内心的不安，对男方已产生了戒备的心理。

能说会道是女性的一种天赋

能说会道是女性的一种天赋，当男女在一起单独谈话时，往往是男的说一句，女的就要说上三四句，于是男的总是处于被动地位，话还没说完就被女的打断了。等女的把话说完，刚才自己想说的话早已忘得一干二净，结果谈话就

进入了女方设计的圈套，如此一来，女方不但挡住了男方的凌厉攻势，而且还控制了说话的局势，使谈话的气氛变得对自己有利。另外，这也说明了女性非常擅长凭借这种天赋隐藏自己的内心世界。

因此，假如有一天，某位女士突然对你讲了很多亲热话，千万不要以为这意味着她对你有了好感而洋洋得意。说不定正好相反，在她的心里，早已有了拒绝你的意思。可以说，女人的话有些时候就是一种使人容易产生误解的“烟雾弹”，千万不要信以为真。

男女之间的谈话，是建立在你一言、我一语的基础之上的，就像进行投球练习那样，一方投球，另一方接住，然后再反投回来，否则，双方协同的活动就很难进行下去。

4 女人称赞其他女人，纯粹是出于欣赏吗

作为女人，我也喜欢听恭维话，每当被人夸赞心里总是美滋滋的。当然了，要是真的面对比自己年轻、貌美的女人，难免也会说些违心话。就算你不说，大家也心知肚明，只是为了某种目的，也就习惯成自然了。

其实，女人天生都是喜欢被人夸的，不管年龄大小，不管身份和职业，也不管相貌如何，被人夸赞，尤其是被同性夸赞，心里可是比吃了蜜还要甜。而女性之所以对他人讲恭维话，无非是想从对方嘴里听到相应的恭维话，或者是更多的称赞。

当女性极力称赞其他女人的时候

有这样一个综艺节目，开头是两个女人面对面，你一言，我一语，极力称赞对方如何漂亮，如何有教养，如何聪明，比如“在烹饪这方面，你真了不起”，“插花这件事，你做得很漂亮”等话语，极尽夸张之能事。

试想一下，当你听了她们这些赞美之词后，会有什么感想呢？或许你会发表一番感慨：女人之间的友谊是多么的纯洁啊！女人能够如此真诚地承认对手的优点并加以礼赞，这确实难能可贵。如果你相信她们内心的真实想法如同她们的说法一般，那么这说明你对女人的真面目还了解得不够。

赞美背后隐藏的心理活动

事实上，女性在极力赞美同性的时候，并不只是简单的赞美，往往还包含着十分复杂的心理活动。也就是说，在这种极力赞美对方的言辞背后还隐藏着十分强烈的“嫉妒心”。如果女人不是极力赞美对方的话，这颗“嫉妒心”就会暴露出来。这一点，任何女性都非常清楚。

除了那些心直口快的女性会直言不讳地把嫉妒之心表现出来外，在一般女性的观念里，嫉妒无疑是一种可耻的行为，所以她们绝对不会让别人看穿自己的小心思。她们的这种心理，只有在过分称赞对方

美国一位心理学家曾说：“受到别人的赞美、钦佩和尊重是每一个人内心中的最深企图之一。”每个人都十分在乎别人对他的评价和看法，渴望从别人的赞美声中获得自信，肯定自己的存在价值。可以这么说，在交际场合，如果我们懂得适当地说上几句“恭维”的话，也就意味着在人际关系上前进了一大步。

时，才会不知不觉地流露出来。这就是为什么明明听上去是赞美，但总让人觉得不太舒服的原因。

女性嫉妒的对象，一般是各方面条件都同自己旗鼓相当，或者比自己略高一筹的人。如果对方各方面条件都比自己好，与自己优劣悬殊，她们的嫉妒心就会转为一种羡慕之情。

事实上，女性正是通过极力的夸赞，把本来同自己条件相当的同性捧得高高的，从而有意识地拉开彼此之间的距离，这样由于条件悬殊，只好羡慕对方，打消自己的嫉妒心。总之，女人之所以这样做，就是为了从这种自我欺骗中求得某种安慰。从女性强迫自己打消对他人的嫉妒心这一点上，我们就可以看出，她们的嫉妒心是多么的强烈。

有自卑感的女人赞美别人的意图

讨好对方，进而拉拢对方，稳住自己的地位，增强自己的实力，这就是讲恭维话根本的作用。然而，对于那些有自卑感的人来说，他们的目的却不仅仅是恭维对方，而且还希望从对方的回赞中得到一定的满足，从而消除自己的自卑感。

特别是女性，通常都缺乏客观地评价自己的能力，所以，她们自然而然地就会依靠他人的评价或者评论来了解自己。当她们受到他人的称赞时，往往会喜滋滋的，认为这种称赞很中肯。反之，当她们受到别人的批评时，就会显得郁郁寡欢、唉声叹气。因此我们可以推断，对于女性来说，不时受到他人的肯定是使她们幸福感和存在感得到提升的强大支柱。



5 热衷讲秘密的女人是什么心理

有一首歌的歌词是这样唱的：“女孩子都爱说悄悄话悄悄话啊，好朋友绝不会说你傻笑你傻，小小声告诉你藏在心里的话，最贴心的感觉只能让你知道，女孩子的事不想别人明了，女孩子的事不想别人明了……”

当女孩子之间说出“我们就成为永远的朋友吧”这样的话时，并非表示两个人已经结成“莫逆之交”，也并非表示对彼此的尊重。她们说出这样一句话的动机到底是什么呢？

用“告诉你个秘密”作开头

生活里，我们经常可以见到一个场景，那就是女孩与女孩之间咬着耳朵嘀咕些什么，然后会心一笑，或者笑成一团，或者互相捶打，或者干脆嘻嘻哈哈地追打起来。

有两个闺蜜，无论彼此之间说什么事情，任何一方总会故作神秘地用“告诉你个秘密”开场。每次当她们这么一说，另一方都觉得自己对她来说特别重要，她非常信任自己，因而非常开心。

经常用“告诉你个秘密”作为开场白的人，很有可能是了解这句话的心理效果，专门用这句魔力话语来抓住别人的心。不管怎样，常说“告诉你个秘密”的人，就是想吸引对方的注意。

的确，“告诉你个秘密”是一句既可以勾起对方兴趣，又可以让对方对自己产生好感的魔力话语。所以，这句话隐藏着很强大的心理效果。

其实，不管谁听到对方对自己说“告诉你个秘密”，心中都会兴奋起来。因为眼前的这个人要和自己分享一个秘密了，所以会产生强烈的好奇心。仅凭这一句话，就可以让后面的话价值倍增。而听的一方，更是对后面的话充满了高度期待，甚至连说话的声音都会故意压低。

仔细品味就会发现，这句话里含有“我信任你才告诉你”，“因为你对我来说特别重要，所以才告诉你一个人哟”等意味，而人们对于“特别”这类词是没有什么抵抗力的，当受到“特殊”对待时，自尊心自然会得到极大满足，因此心情也会大好。进而，对于“特殊”对待自己的人，也会产生不一样的好感。

当然，“告诉你个秘密”还有另外一层意思，即“我把重要的信息都告诉你了，接下来该轮到你了”，这也算是一种抛砖引玉的手段。

女人何以爱说悄悄话

女性一旦有了亲近的同性朋友，总喜欢以“你……你听我说……”或者“事实上，我是……”作为开场白，说一些“悄悄话”。在少女求学时代，而是以勾手指，并以如此说为开端——“我只对你说，你绝对不能告诉别人哦！”“嗯！我保证绝对不说出去。你尽可相信我……”这种例子并不少见。对她们来说，秘密的共有并非友情的结束，而是友情的原因。

那么，女人何以喜欢说悄悄话呢？著名存在主义女作家鲍华儿曾如此叙述——“女人的所谓‘友情’，其跟男人所知的诸多关系在性质上有着很大的不同……因为女人被关闭于所谓的命运里面。是故，她们的结合，不外是基于内部生活的一种‘共犯’之心理。”

法国评论家安德烈·莫洛亚也说：“女人的友情带着一种‘共谋’的性质，为了酝酿‘共犯者意识’、‘共谋的性质’，说悄悄话无异于绝好的媒体。”

“告诉你个秘密”把对象限定为“只有你一个人”，而且内容又是秘密的，所以听者就会感觉自己被看作一个“特殊的存在”，于是容易对说话人产生好感。

对闺蜜尚且如此，对情侣更是不言而喻。一旦心爱的他对你百般殷勤时，你就会萌生出一种把“心里话”对他倾诉的冲动。当你依偎着情侣厚实的胸部，娓娓道出自己的经历、目前的烦恼，以及你的“秘密”时，从心底里便会不自觉地品尝到一种自我陶醉感。

这种情况下，如果他怜爱地抚摸着你的头发，认真倾听你叙述的话，你又会有一种“他一定能够跟我同甘共苦”的感怀。如果他只是心不在焉地应付你，或者一直在挖鼻孔，那就表示他一点儿也不关心你。

6 女人说话时突然拉高声调，到底发生了什么

最近，某男士发现一向朴素大方的女友开始爱美起来，不管是服饰还是妆容，都跟平时有很大变化，而且行为也有点古怪，这不免让男士有一种不祥的预感。终于有一天，他忍不住问了一句：“你是不是有什么事瞒着我？”女友立即笑着否定道：“哪儿有？你瞎想了。”

而且，女友没给男友任何继续发问的机会，就抬高声调说：“我说，我们上一次看的那个画展……”以此把话题岔开，然后嘴就像机关枪一样“嗒嗒嗒”地说个没完。女友的这种不自然的态度更加深了男友的怀疑，但苦于找不到证据，只好默然听着。

其实，一个人的声音往往透露了一个人的内心世界，用心倾听就能猜得八九不离十，只要细加留意，对方的每一句话都充满了暗示。

可疑的声音变化，到底隐藏了什么

两个人相处的时间一长，就会对对方的一切了如指掌，因而其中一方只要有说话声调上的变化，另一方很容易就能觉察到。很多时候，我们往往可以从对方说话的速

说话的方式与人的情绪变化直接挂钩。通常，如果不满意对方或者心怀敌意时，言谈的速度就会放慢，因为他想通过放慢速度来强调自己的观点和看法；而心里有鬼或是想撒谎的时候，说话的速度就会不自觉地加快，用来掩饰自己的真实想法。

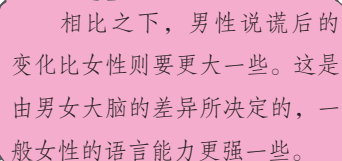
度、声调高低、抑扬顿挫的程度，来判断出他（她）的心声。

大家身边肯定有这样的朋友，她们说话时的语速超快，很难被打断，无论表达什么都犹如连珠炮，听话的人如果稍微放松精神，就会错过她们要说的很多话。一般来讲，这样的人自我意识比较强，富于言语上的进攻性，在谈话中也会倾向于把握主动，喜欢支配交谈的进程，而且由于女性的表达能力天生就很强，所以女性朋友中语速快的往往更多。

有讲话快的人，自然也就有讲话慢条斯理的人。和这样的人讲话时，你的每次发问都不会立刻得到回答，他们往往会慎重思考，然后再用相当慢的语速来陈述自己的看法，讲的时候简洁而清楚，很少有废话。这种一边说话一边思考的人，生活态度总体来说都很稳健，不管遇到什么事情，总是不疾不徐，虽然反应比别人慢半拍，但在关键时刻做出的决策却很稳妥。

心声由嘴而出

让我们再回到开头那篇故事，情侣之间谈话时，如果女性说话的声调突然抬高、语速加快，甚至喋喋不休，很有可能对男性说了谎话。这其中的奥秘就是“副语言”在发挥作用。副语言也就是辅助语言，包括音质、音符、音调、音色等要素。从嘴里说出来的话可能有真有假，但副语言却能真实地反映一个人的内心。



相比之下，男性说谎后的变化比女性则要更大一些。这是由男女大脑的差异所决定的，一般女性的语言能力更强一些。

当一个人内心感到不安时，身体和心里都会紧张起来，当然声带也不例外。人说谎后，就会担心谎言被戳穿，所以，说话的声音、声调、节奏等都会有所变化。比如，音量放大、声调拉高、节奏变快等。之所以用这种方式说话，无非是想在气势上压倒对方，不给对方思考的时间。

不过，也有反过来应用这一原理的心理技巧。当一个人想说谎时，就可以有意识地控制副语言，与人缓慢地、沉稳地进行说话。如果语气、语调等平和无异，就不会引起别人的注意，谎言自然也不容易被识破。



女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

最近，我认识了一个姑娘，她在各个方面都很不错，只是我们俩在一起闲聊时，她总是故意提某男性的姓名以及以前交往过的男友，像是不小心提到的一般，这让我心里很不是滋味，还要不要和这样的女人继续交往呢？

霍尼解答

通常热恋中的男女为了防止对方多疑或是不必要的伤害，会尽量避免提及之前的男女朋友或是异性，可是交往一段时间后，有些女生就会在闲聊时不经意地说到其他不相干男人的姓名或是事情。女人之所以这么做，是为了挑起男人的忌妒心，让男人变得更积极一点；或是想知道对方到底有多爱自己。虽然女方可能只是轻描淡写，男方也许没有太大反应，可是心里却暗潮汹涌。

(2)

网友求助

最近，我的女友常常发短信或者打电话告诉我，“我最近忙死了，没有时间和你约会”，或是“我想一个人外出旅游，最近我们暂时不能见面”等这样的话。听到这样的话，我该完全相信吗？

霍尼解答

事实上，有的女性明明很悠闲，却向别人诉说自己如何忙，言外之意，就是告诉对方自己并没有别的约会。其实，她这样说只不过是吸引对方的注意罢了。

这时，如果男方回复：“真是太遗憾了！那么，以后有时间了再说吧。”女方听了，一定会大失所望，为对方的那种毫不在意的态度而伤心。因为在她看来如果自己说没有时间约会，对方一定会这样回答她：“什么？很忙？难道就不能抽点时间见面吗？”这种女人之所以这样做，是在故意试探对方爱自己的程度，如果男方对“忙”这个前提毫不理会，坚持强烈要求她抽出时间来约会的话，那么她会认为他爱她一定爱得很深。

(3)

网友求助

在新入职的公司员工中，有时会遇到这样的女性，她们被上司邀请去喝了两三次酒，就会像是上司的妻子或情人似的对他说话。旁观者见到这种情景后，不免会发表一番感慨：“她说话不分大小，太没礼貌！”她们对上司说话的那种口气，实在令人费解，莫非真有什么隐情？

霍尼解答

事实上，女职员对上司说话的这种口吻，意味着她对上司产生了好感，或许他们之间的关系已超越了一般的友谊关系。随着女职员与上司的关系日益密切，他们讲话就越来越随便，好像是在同自己的家人讲话一样。

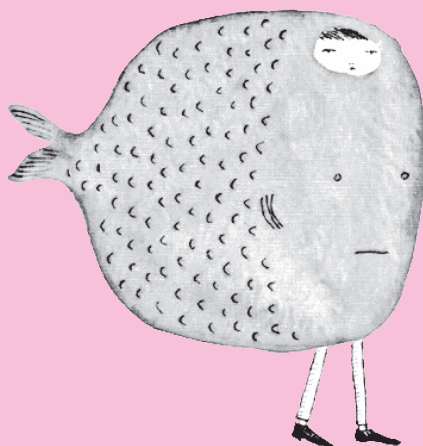
这么说是有理由的，因为语言同人类心理有着密切的关联。通过使用的语言，我们可以测出谈话者彼此之间的心理距离。就一般人际关系而言，在同自己的长辈或上司说话时，不管是谁都会使用敬语；在同朋友或同辈谈话时，语气可随便些，不需要费心地使用敬语。

但是，也有一些女性或许因为社会性的礼仪训练还不够的缘故，在同他人谈话时，多凭直觉和感觉谈话，讲了一些随便且不客气的话，忽视慎重地使用措辞的重要性。

举手投足背后 隐藏着什么

——读懂女人微动作，看透女人小心思

第五章



小测试——哪些微动作暴露了你的真性格

你知道吗？人的习惯性动作往往泄露了自己的内心，即使是在掩饰，无意识做出的动作最能透露你的内心，因此要想了解一个女人的性格如何，内心所想，看其习惯性动作便可知一二。看看下面这些习惯是否也泄露了你的内心。

- 在谈一些困难的话题时，会不自觉地玩弄手指；
- 当你心情郁闷时，就会常常用手拨弄头发；
- 讨厌过分激烈、轻浮的事，平时常低着头；
- 在社交场合很会表现自己，会下意识地摇头晃脑，以至于给人感觉有点儿唯我独尊；
- 对什么事情都特别有兴趣，尤其是到了新环境，总喜欢到处张望，简直就是天生的乐天派；
- 一旦对什么话题或是人不耐烦了，就会不停地交叉双腿；
- 有时，你会不停地玩弄手边的小物件，或是将糖罐的把手掀上掀下，或是把餐巾叠来叠去……那些无聊乏味的话题实在引不起你的注意，你真要“憋死了”；
- 经年好友的突然出现，让你嘴巴和眼睛同时大张，继而欢呼雀跃；
- 面对不屑之人，你会微微扬起下巴，轻轻吐出一个“切”字……

如果你愿意，还可以列举出更多的情形。但是现在请回答两个问题：上面的反应，对你而言，曾经出现过多少次？上面这些反应，全部都是你“想”要做的吗？其实，每个人都可能有自己的习惯性动作，而且这些动作往往都是不自觉的，更有意思的是，它们常常能揭露出一个人的内心。

1 为什么有的女人时不时看看手机

世界上最遥远的距离莫过于我们坐在一起，你却在玩手机。这绝对不是一句玩笑话，仔细想一下，你是不是时时刻刻都手机不离身呢？

在地铁或公交车上，很多女性只要有时间就会把手机掏出来检查一番，看看有没有未接来电或未读的短信，否则就会坐立不安。平日里，无论是走路、上厕所，还是睡觉前都在刷微博，甚至醒来第一件事都要摸手机……这样的人越来越多，这是为什么呢？

不远不近的关系

叔本华曾讲过这样一个寓言故事：在寒冷的冬天，有一群豪猪为了取暖而拼命凑在一起。当它们挤成一团时，身上的刺就开始相互刺伤，于是又不得不分散开。可是，寒冷再一次把它们聚集到一起，结果同样的事情又发生了……

美国精神科医生柏拉克把这种现象套用到现代人际关系中，并将其命名为“豪猪的困境”。仔细想想，确实如此：如果人与人之间靠得太近，难免会心生厌倦；离得太远，又会感到些许寂寞。现代人就好比豪猪一样，经常掌握不好彼此之间的距离。

对于身陷这种困境而烦恼不已的人来说，手机就成为他们与别人保持适当

交往距离的一种工具。因此，他们会非常留意手机是否有来电或短信，而且不仅在闲暇时，即使在繁忙的工作中，也会频繁地检查手机。

沉迷手机，缺乏安全感

实际上，女人频繁地查看手机是缺乏安全感的缘故。从心理学角度看，智能手机瘾折射出的恰恰是一种普遍的不安情绪。对很多女性来说，如果出门忘带手机或者手机丢了，会感到难以名状的紧张与不安，甚至感觉自己被全世界遗忘了，当然，这种程度就有点过度了。

事实上，这样的人一般不善于和人面对面地交往，为了消除人际交往中的不安感，他们对手机产生了依赖。只要和别人交换了电话号码，以后就会只靠电话联系，要么打电话，要么发短信。时间一长，也许连对方长什么样都忘了。只要能经常看到对方的短信，就觉得他是自己的好朋友，于是就安心了。

TIPS 智能手机强迫症

是指拥有智能手机的人常常会不自觉地刷机、玩游戏以及收发信息、刷微博等等。尽管智能手机带给用户许多意想不到的惊喜，但是它所带来的不利影响也不断危害着我们的身心健康。

强迫症在心理学上的主要判断症状是：知道没有必要这样做，但是控制不住自己的行为。从实验发现的情况看，智能手机使用者大多并不知道自己这样做，而且大多数的人并不算非常频繁地使用，因此这些行为并不属于强迫症，更多的是出于心理上的需要。

虽然手机的力量是强大的，方便实用的，但是它毕竟只是一个高科技产物，是没有情感的机器，不能代替人类，更不能代替人类之间原本简单却亲密的交往。而且专业机构的研究也指出，过度依赖智能手机容易让人们失去思考的动力和能力，同时，不再懂得运用休息时间去消遣，这对身心健康是非常有害的。如果你太过专注于手机，是否该反省一下自己，关注一下自己身边的人呢？

2 她频频用手摆弄头发，是什么含义

生活中，有的女性头发虽然没乱，但偶尔会用手摆弄几下，或是用手指卷卷，甚至拉扯几下，尤其是当女性出神地想事情时，常会出现这种动作。

头发是人体不可或缺的组成部分，它们相应地会透露一些人的内在信息。这种动作又有什么特殊的含义呢？

拿自己的手当代用品

在一般人的认识里，总认为女性对爱的需求不像男性那般直白大胆，她们往往喜欢用特殊的信息来表达。比如说，如果你眼前的女性盯着你摆弄自己的头发，很可能就是一种向你“求爱”的信号。如果你读不懂女性生活中的暗语，聆听不到她内心的呼唤，那你就等着被“炒”吧。

作为人类，当我们内心感到不安或孤独时，往往会本能地寻求与他人的交流，并表现出身体接触的欲求。可是，爱我们的人不可能随时出现在自己身边。所以，作为替代，有些女性会用自己的手抚摸自己，以达到平复情绪、安慰自己的作用。这种行为，心理学称为“自我亲密”。

为了更好地理解什么是真正的自我亲密行为，我们最好先提出一个基本问题，那就是我们为什么要接触自己的身体？

一个人的举动和他的内心情绪通常有着很大的关系，当一个人心中不安或

内心蕴藏着渴望时，为了安慰自己的内心情绪，往往会通过自我触摸来求得心理上的平衡。生活中，那些爱玩弄洋娃娃，或者抱着枕头睡觉的女人，必定心有所需，她们其实是把洋娃娃和枕头等物当作他人的替代物，而进行心理上的肉体触摸的一种方法。事实上，人的自我触摸与婴儿想得到母亲的爱抚的心态有着极为相似的地方，他们都是想借此来平稳心中的波澜，走出孤立无援的困境，以得到某种安全感和充实感。

内心异常孤独的女人，她们的自我触摸的动作要比一般人多且频繁。她们就是凭借着触摸自己的身体来排遣寂寞，这其实是自我亲密性的一种表现。

所以说，自我亲密基本上都是通过抚摸自己的身体来体现的。例如，尽管有的时候并不冷，但人们还是会把双臂抱于胸前，做出一副好像很冷的样子。其实，抱紧自己身体的这种行为，大多是在感到孤独无助时无意识中做出来的。

头发散发的性魅力

性学家哈夫洛克·霭理士在《性心理学》一书中论述过，在性的选择上有触觉、嗅觉、听觉和视觉四个因素。而在谈起头发时，他说：“头发的诱惑力极大，它与性选择的视、听、嗅、触四觉都有关系。”

怪不得古时候的女性为了表达忠贞和爱意，就会剪一缕头发作为信物送给情人（即所谓的结发夫妻），也怪不得现在的女性想方设法在头发上做文章，经常变换形式多样的发型，这原来都是因为头发在性选择中，有着非常丰富的内涵。

还有一个例证可以说明头发与性吸引力之间有直接关系，就是人们“落发为僧”或“削发为尼”的举动。如果一个人看破红尘想遁入空门，他要做的第一件事就是把所有的头发都剃掉，以此表示自己与红尘无缘，当然也就放弃了自己的性权利。这也解释了为什么秃顶的男性总是会千方百计到处寻找生发秘方。

也有心理学家认为，摆弄头发是自恋和完美主义倾向的表现，有些人为了保持良好的形象或吸引别人注意，就会不停地这儿甩甩，那儿捋捋，唯恐破坏了自己在他人在眼中的完美形象。

女性之所以在男性面前摆弄头发，其实她们是在无意识中向男性表达“希望你关爱我”的感情。而且，从古时候起，女性的头发就被看作是一种性的象征。有些地方的宗教甚至不允许女性在众人面前露出自己的头发。

所以，恋人约会时，如果女友频繁拨弄自己的头发，或者用手指卷起头发，那可是一个明显的信号，男性千万不能视而不见。虽然这种动作有时只是单纯地感到孤独和不安，在别人面前无意识地做出来的，但如果女性在做这个动作时，有一个“两眼注视男友”的前提，就要另当别论了。如果男友没看懂或视而不见，只会造成女友欲求不满。而能解决这个问题的人，只有男友自己了。



3 女人接触男人的身体，真的有戏

生活中，如果你和迎面而来的某位绅士有过擦肩而过这种小小的接触，也能给对方的评价产生很大的影响哦。可千万别不相信，当喜欢的女性在谈笑中无意间拍了一下男人的肩膀或后背……这往往在说明，她们可能对这个男人抱有好感。

身体接触是有好感的证据

对自己喜欢的女性，我们如何才能了解她们对我们的想法呢？这里教你一个简单的方法，看着她说：“把你的手借我一下。”然后，向她伸出手。如果她毫不犹豫地把手放在你的手上，那说明你大有希望。如果她说“别闹啦”，并且拒绝伸手的话，只能遗憾地告诉你，她对你没有感觉。

触摸、推搡等身体接触，是关系亲密的象征。身体接触也有心灵接触的意味，通过身体上的接触寻求心灵上的接触，从这个角度来看，如果一个女人接触一个男人的身体，她很可能是想进一步加深彼此之间的关系。

奇妙的身体接触拥有惊人的力量

关于异性身体接触的效果，有人曾做过一个有趣的实验。让男性开车，女性坐在副驾驶的位置上。在第一组实验中，男性驾车的过程中，女性A只是偶尔和他聊聊天，没有任何身体

当异性接触我们身体的某些部位时，会让我们感到愉悦，有时，也能让我们感到安心或心情平静。

上的接触；在第二组实验中，男性依然驾车，但是在此过程中，女性B和男性始终有说有笑，而且还时不时地用手轻拍男性的肩膀。当车开出一段路程后，女性突然告诉男性：“哎呀！我有东西忘带了，请开回去，好吗？”

结果第一组实验中的男性对于女性的请求，一脸的不高兴，不情愿地把车掉头开回去了；而第二组实验中的男性，当他听到女性B的请求后，先是轻轻地敲了一下她的头，然后嗔怪地说了一句：“你这个爱忘事的家伙！”紧接着，就开开心心地掉头回去了。由此可见，女性B通过身体接触，成功获得了男性的好感。

这个实验结果也说明，身体接触对赢得对方的好感非常有帮助。身体接触既可以当作测试对方对自己是否怀有好感的方法，也可以用来增强异性之间的感情。

类似情况还会发生在很多场合。比如，在饭店点菜时，与客人有过轻微接触的服务生往往能得到更多的小费；事先在没有人的公用电话亭里丢下钱，紧接着进入电话亭的人拿走钱的时候，如果和对方做轻微的身体接触的同时，又询问钱的事情，能找回钱的概率可以从68%增加到96%。这似乎也说明了一个道理：如果想得到对方的好感，就从让人不易察觉的轻微的身体接触开始吧，你可以感觉到对方的心灵之门将缓缓为你敞开。



4 女人不停地拉裙子下摆，只是担心走光吗

乘坐地铁的时候，大家一定见过坐在你对面的女性，时不时地拉着她们裙子下摆的现象吧。生活中，我们总会接触到年轻的女性，发觉有些人有一个习惯：坐着的时候喜欢拉裙子下摆，一次又一次地往下拉，其实裙子下摆并没有翻起，大腿也包裹得天衣无缝。可是，她们为什么要这样做呢？

喜欢拉裙子下摆的女性

在这种场合，如果男性有意地、不时地偷看，对方往往就会骂他不怀好意，品行下流。这位盯着女人裙子下面大腿的男性往往会自我解嘲：“有什么好看的，我不过是注意裙子，她的裙子很漂亮，假如不是她拉裙摆，故意让人家看的话，请我看我都不看呢！”

事实上，不论过去的女性还是现在的女性，多数人都不会觉得把小腿部分露出一一点，有什么不妥当，更不会为此感到难为情，甚至是惊讶。但如果女性觉得自己腿部露得太多，为此去拉她的裙摆，反而会弄巧成拙，吸引男人的目光。本来女人的这种行为是为了保护自己的腿部，不让男性的眼光扫射到，但一旦适得其反，反倒更容易引起男性的注意。

对于同样一件事情，如果我们换个角度来分析，就会理解为女人之所以这么做，是为了吸引男人的注意力，于是，她们会故意做出隐藏自己，不想让人

家看自己腿部的姿态。而她们自己是否意识到这种动作是渴望人家注意自己的心理在作祟，就暂且不赘述了。

女人其实很注重自己的性别

之所以做这样的联想和分析，也是有理由的。生活中，不少女性觉得自己的身材很美，为此，常常想吸引男人的注意力，但又觉得直接招揽人家过来瞧自己的大腿的话，这样做未免有失礼仪。于是，这种女人就会故意拉自己已经短得不能再短的裙子，好吸引别人的目光，但又摆出一副无意的样子。

其实，在她们的心中，自己的那种社会道德伦理意识与吸引男人注意自己的动机已经发生了尖锐的冲突。用心理学的术语来解释，就是发生了动机与文化的“冲突”。女人拉裙子盖住自己的腿部，扣紧领扣防备露出自己的胸脯，这些行为往往反映了她们内心世界里动机与文化的激烈冲突。



5 喜欢与男人手挽手，是“癖好”还是真爱

在人流涌动的商场、店铺林立的步行街、环境宜人的小花园……总能看到成双成对的男男女女手挽手地逛着、笑着。

女人总是喜欢用身体的接触来表达自己的善意和亲密，反而是男人和男人之间，常常直来直去，坦荡无私，很少用动作来表示亲近感。那么，女人为什么喜欢与男人手挽手呢？

温暖的身体接触也是一种“性爱”

在心理学领域，将爱情的重要元素归纳为依恋、利他和亲密，而依恋与亲密之间就有着密切的联系。假如我们依恋一个人，时时刻刻都会想着和对方在一起，离对方近一些，再近一些，最终就会发展成性。

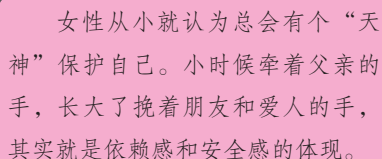
从某种角度上讲，想要亲密，是由于我们高度依恋着对方。不妨回忆一下，其实每个人都想和所有我们喜欢的人有身体上的接触。在我们小的时候，总希望被妈妈抱，或者亲亲妈妈。闺蜜之间，总喜欢你挽着我，我挽着你。哥们之间，也总爱勾肩搭背。所以，性，只不过是仅限于两性之间、由于依恋对方而产生的身体亲密接触的一种特殊形式。

女人用身体接触表达关系亲密

仔细观察就会发现，年幼的孩子都喜欢依偎在大人身边撒娇，这其实是动物属性的一种表现。然而，随着年龄的增长，人在理性上逐渐成熟，动物的原

始习性就会逐渐退化，隐蔽到理性后面。当女人羞于或不善于用语言来表达自己的感情时，就会习惯性地用身体接触这种最原始、也是最直截了当的方法作为传达自己感情的手段。从这个意义上说，女人和孩子比男人更具动物性。

心理学上认为，女子天生重感情，思考问题总是凭感觉，而且她们的感官比男性更敏锐，尤其是触觉。所以，女人更习惯用触觉的感受来替代语言的表达。身态



女性从小就认为总会有个“天神”保护自己。小时候牵着父亲的手，长大了挽着朋友和爱人的手，其实就是依赖感和安全感的体现。

语言学专家研究发现，每个人都有一种心理上的警觉，即人的“势力范围”感觉。每个人都是以自我为中心，并向四周扩张，并最终形成一个蛋形的心理防御空间，一旦有人侵入这个空间，就会引起他（她）紧张、警戒，甚至是反抗。

越是陌生人，彼此之间的距离越远，身体之间的间隔也就越大。反之，这个心理防御空间的距离就会逐渐缩小。比如，正常的夫妻、父母和子女，他们之间的关系是最为亲密的，所以他们之间的心理距离能缩小到零，也就是说会产生肉体间的紧密接触。换句话说，如果你的女伴在走路时，总喜欢亲密地挽着你的手，或是触碰你的身体，这就意味着她和你的心理距离已经大大缩短，她已经不在乎你侵入她的“势力范围”。

但是，有的男人却并不理解女人的这种表达亲近的方式，一旦女友的身体紧贴着自己，便误以为她对自己有肉体上的欲望，结果恐怕只会让自己空欢喜一场。其实，女人触碰男人的身体并不完全是要进行肉体上的接触，更多的是来自精神、心理上的亲近感，她或许只是以此向你表示好感和亲近罢了。仅此而已，切莫想入非非。



6 陶醉于抚摸自己的身体，是病态吗

“触摸自己，我可受不了这种想法。我曾经试过一次，但是觉得实在是太恶心、太愚蠢了。我的性观念并不保守，只是这种宠爱自己的方式实在太怪诞。”

在很多男人看来，自我满足是很自然的事，就像睡觉、吃饭一样。然而，对某些女性来说，却会产生深切的羞耻感，“怎么能对自己做这种事呢？”在她们看来，只有无人问津的独身者，或者是欲求不满的花痴才会这么做。不过仍然有不少女性喜欢陶醉在那种快乐、美妙的感觉当中。陶醉于抚摸自己的身体，就是病态吗？

自我抚摸可以缓解疼痛

在我们小的时候，很多人都有过这样的体验：如果不小心被炉火烧了手，妈妈就会温柔地用手轻轻地抚摸被火烫伤的地方，不可思议的是，我们的疼痛竟会神奇地消失；再比如，如果我们的膝盖不小心撞到桌子，也会下意识地用自己的手抚摸疼痛的位置，同样也能起到“止疼”的效果。

疼了摸摸就好，这种“自摸解痛”的方法听上去似乎有点怪异，但是美国《当代生物学》杂志刊登的英国科研人员完成的一项最新研究揭开了这个秘密。自我抚摸可以使大脑中的“身体图像”复位，进而有助于减轻或消除疼

痛。在此研究基础之上，美国研究人员又进一步提出，我们可以对身体做某些事情，然后让大脑相信这些事是真的，从而达到自我安慰的目的。换句话说，我们可以创造性地思维，通过改变大脑的理解，让大脑相信某事为事实，就可以达到“哄骗”大脑、缓解疼痛的目的。

自我抚摸其实是一种性渴望

作为普通人，多数人并不知道有这样的原理，只是凭本能去做一些让自己感觉舒适的事情。除了磕碰之后自行抚摸以缓解疼痛之外，那些有性渴望但是却不能及时被满足的人，也会进行自我抚摸，一般来说往往以女性居多。为此，她们会不由自主地用手滑过自己的胳膊、脖子、脸颊，在某些场合和情境之下，她们还会抚摸自己的大腿，让大脑感觉自己正在被爱抚，从而达到某种满足感。

如果女性在男性面前缓缓抚摸自己裸露却又性感的部位（腿部、脖子、肩膀等），再愚钝的男性都能嗅到这动作里隐含的性意味。事实也通常如此：当女性在男性面前有意地自我抚摸，那么她的大脑里很可能正有一种被男人爱抚的幻觉。

据相关研究资料表明，大约有90%的男子经常有自我满足的行为，大约有72%的女子有过自我满足行为，哪怕只尝试过一次。很显然，此时的自我抚摸不再是为了缓解疼痛，更多的是为了达到自己的心理满足，营造自己有人爱的感觉。

自我满足是不是病态

错！自我满足是性满足的低级形式的代名词，也是有充足理由的生理行为，更是消除造成身心负担的好方法。自我满足跟抗忧郁剂不同的是，它没有药物副作用。而且自我满足也有助于女性研究自己的身体，进而爱上自己的身体。只有了解和喜爱自己的女人才能更好地懂得自己的需要，让自己的性趣同丈夫的性趣一致。



7 摇腿荡脚隐藏了哪些心理意图

回想一下，你在听一场味同爵蜡、拖沓冗长的报告时，是不是会不自觉地摇腿荡脚呢？

一个人的神情和姿态，甚至一举一动都会泄露出他的内心想法。因此，想要读懂一个女人在想什么，只要经常留意她，总是会从她的一些小动作上读到一些信息的。

摇腿荡脚，为了缓解内心的不安和焦躁

在所有的女性癖性中，跷二郎腿、摇腿荡脚的癖性，大概是最不文雅的。古时候，人们常把这种轻微的身体震动，叫作“呼唤穷神”，谁都不愿意被穷神困扰，所以现在的人们都相当忌讳而且尽量避免这种行为。

一般来说，有这种习惯的人多半都有点神经质，常常表现出急躁不安、心神不定的样子。如果用神经医学的理论来分析，就可知道身体的某一部位不断受到较小的刺激时，这种刺激就会通过神经中枢，对脑细胞产生作用，从而使精神得到放松。由此可知，心神不安或精神紧张的人多半有摇腿荡脚的动作。

仔细观察就会发现，在剧场看戏时，女观众总是焦急地期待自己心仪的演员出场，这种期待心理，也会使她们不由自主地摇腿荡脚起来。女性的这个动作往往意味着她们在心中迫切期待某些东西的出现，当这一期待不能实现时，她们就会反复地摇腿荡脚，以此来缓解内心的不安和焦躁。

摇腿荡脚背后存在的某种精神阴影

虽说摇腿荡脚与心神不安或精神紧张等原因有关，然而如果女性流露出这种不雅的癖性，那么在她心里就可能存在着某种精神阴影，进而导致这样的行为。

举个例子，有个女孩认识了一位在大学研究所从事高分子化学研究的男青年，几次约会后，女孩爱上了男青年。这是因为男青年常常津津有味地跟女孩谈论自己学术上的理想与抱负，女孩便被对方一副儒雅知识分子的风度和谈吐所吸引。

但是，一段时间之后，女孩每次同男青年约会时都要听他喋喋不休地说着与自己不相干的学术话题，时间长了，女孩的心里不由得产生出一种无可名状的痛苦。

尽管女孩还像以前那样爱着男青年，对他的感情也没有改变，但是，对他所讲的话却渐渐听不进去了，甚至完全没有了兴趣，这样的发现使她感到很痛苦。于是，在这种心灵苦闷的日子里，每当她再听到男青年说话时竟有了摇腿荡脚的习惯。



女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

当我走在路上看见认识的男生时，往往会把头低下来，身边的闺蜜就会笑我，都是大姑娘了，还那么害羞。为此，我也感到很困惑，不知道该怎么办？

霍尼解答

其实，多数东方女性在与异性不期而遇时都会不由自主地将头低下，但是这其中也有奥妙。如果你以极平常的眼神看待异性，表示你对他没有任何特别的感觉；如果你以开朗的眼神和他对看，也许你只是突然心情不错罢了。

如果你与心仪的男性不期而遇，刚看到时会不由自主地低头，但会不时地用眼角瞄一下，如果对方一直看着你，你会继续低着头或是看其他地方，等到人家不再留意时，又会偷偷地看上几眼。因为大部分女性怕自己表现出对男生的好感，会给对方留下随便轻浮的感觉。

(2)

网友求助

我认识了一个活泼、开朗的女孩，跟她在一起，我感觉很轻松，也很愉悦，但是每当我们出去散步或是逛街时，她就会时不时地把手搭在我的肩头，这让我感觉有点不自在，看到路人投来的异样眼神，更是让我觉得怪怪的。

霍尼解答

在男女之间，女的把手搭在男的肩头，那是在表达让对方放心、对他充满信任的意思。但有些情况下，女性却并没有把对方当作男性，只是下意识地

用这种方式表达彼此的亲密无间。如果双方只是一般的朋友关系，并非恋人关系，而且这样的举动在旁人看来似乎做得有些过分，那么往往会让人觉得怪怪的，有些不伦不类的感觉。

(3)

网友求助

我和他已经认识一年了，但最近就在他吻我的时候被我拒绝了，我感觉这一切来得有点儿快，我甚至把双手交叉放在胸前，本能地选择了避开。我知道这么做很伤他的心，但我又不知道如何是好？

霍尼解答

男女交往过程中，假如女方认为他们的爱情还不够成熟，在男方准备要吻她时，就会很自然地把双手交叉放在胸前，本能地避开。采取这种姿势的女性是在用“交叉着的手”在自己与他人之间筑起一道心理上的“隔离区”，而且这种动作还隔开了与对方之间的空间距离，以免与对方发生肌肤之亲。

此外，当对方的谈话触及女性内心深处不愿面对的事情时，她也会在无意中用这个动作向对方表示拒绝。在多数场合，这种动作可以解释为一种防卫反应的表现。

如果想要拆除女性这种心理上的围墙，同其说话时，身体要尽量凑近对方，最好是站在她的旁边，或者是并排边走边谈，让她感到自己很放松，没有紧张感，这样当谈话的气氛变得融洽了，女性心理上的障碍自然也就消除了。

(4)

网友求助

在我身边，我发现很多女性喜欢摩擦手掌，或者拧手掌心，这种癖性与她们的心理有着怎样的关系呢？

霍尼解答

人在小的时候总爱吮吸手指或咬指甲，这是在通过手指来发泄心中不能满

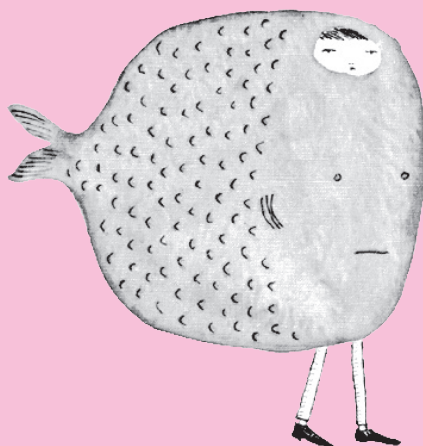
足的欲望。即使长大成人，这种心理还是没有完全消失。可以说，拧掌心或摩擦掌心这些动作与小孩子的动作有许多相似之处。

此外，我们还可以发现，习惯了拿东西的手，如果什么东西都不拿，在得不到任何刺激时，手也会感到“无聊”，处于一种空荡、没有着落的状态中。这种时候，心灵上的寂寞和空虚往往会有增无减。刺激手掌的动作一方面可以聊以自慰，另一方面还可以控制急躁不安的情绪。

神秘莫测的微表情

——透过小表情读懂女人心

第六章





小测试——你的表情有没有说谎

如果你仔细观察的话，就可以发现，女人内心的真实想法都会在脸上表现出来。而且在稍瞬即逝的微表情里，往往隐藏着她们真实的行为心理感受。下面我们就来了解一下女人常会出现的几种面部表情吧。

- ◎ 女人在撒谎时，常是眼睛看着一个方向，手势却朝向另一个方向；
- ◎ 说话时，如果你的双唇挤了一下，很可能是你对所说的话没有把握，模棱两可；
- ◎ 一个女人如果喜欢用手势表达，意味着她是个个性活泼，喜欢照顾别人的人；
- ◎ 如果女人在微笑的时候眨眼睛，那么她一定是真的想到了令人幸福的事；
- ◎ 女人在听到自己不喜欢的人，尤其是听到赞扬对方的话时，常会出现轻蔑的表情；
- ◎ 如果女人的一侧嘴角明显收紧，则表明了轻蔑、得意或倨傲等相关的情绪；
- ◎ 你还在滔滔不绝地讲述着某事，却发现坐在对面的她将视线移开后就再也没有将目光收回。没错，她的心思已经不在你们的谈话上了。

微表情作为心理应激微反应的一部分，由人类的本能出发，无法伪装。即使人们平常努力掩饰自己的真实感受，强颜欢笑，都只能在出现第一瞬间的微表情之后，才能装出之后自己想要表达的表情。所以，微表情是了解一个女人内心真实想法的最准确线索。

1 女性向上翻着眼珠看人，是在撒娇吗

A先生和W小姐一直非常谈得来。时间长了，A先生觉得自己开始喜欢上了W小姐，但却不知道她心里怎么想，很想向她表白，又怕被她拒绝，连朋友都没得做。

不过，细心的A先生发现，越是在人多的时候，W小姐对自己的态度就很正常，像一般朋友一样。一旦只有两个人的时候，W小姐就总是向上翻着眼珠看自己，这让A先生不知所措。W小姐的那种眼神让A先生心里怦怦地跳个不停。

为什么只有两个人的时候，W小姐总是向上翻着眼珠看A先生呢？

那些向上翻眼珠看人的女人

很多时候，人类的感情可以通过视线流露出来。而那些向上翻着眼珠看人的女性心里在想些什么？被看的男性心里又在想些什么呢？

生活中，如果女性向上翻着眼珠看男性，很可能是她们对这位男性抱有好感，想依赖对方，想向他撒娇。所以，在前面的例子中，A先生可以鼓起勇气向W小姐表白，因为很显然，W小姐对他也有好感，想进一步交往。

当一个女人向上翻着眼珠看人的时候，她的头看起来会比较歪，很孩子气。这种表情很容易激发男性的父性，给予其更多的关心和爱护。

仔细观察一下，我们就会发现当幼童向母亲撒娇时，总是会向上翻着眼珠



看母亲，其中一个原因就是他们个子小。而作为母亲，当她看到孩子的表情以后，无不产生强烈的庇护欲。如果女性用这样的眼神看待另一方，也具有同样的含义，似乎是在用眼睛说：“我希望你来疼爱我，保护我。”

另外，这种向上翻着眼珠看人的眼神，还有一种绝对服从的含义。“希望你来指挥我，无论走到哪里，我都会听你的！”事实上，在这种想法的背后往往隐藏着撒娇的意味。也就是说，有这种眼神的女性，即使外表看起来给人麻利、爽快的印象，但其骨子里还是有爱撒娇、小鸟依人的一面。生活中，那些经常向上翻着眼珠看人的女性，往往心有所图，很可能是有意识地采用这种策略来激发男性的保护欲，以实现自己的目的。

2 为什么有些女人一碰到男人的目光就会感到“恐惧”

当姗姗走在路上时，如果对面走来一个帅哥，她常常不敢和他对视，往往是把头偏向别处，假装看别的地方。有时候跟异性说话，也不敢看别人的眼睛，但又怕别人觉得她奇怪，就强迫自己继续看着人家的眼睛，但眼睛突然就会紧闭起来，看起来很不自然，于是她就很尴尬。这些问题让姗姗一直非常苦恼。

常言道：“眼睛是心灵的窗户。”目光接触，是人与人之间最能传神的非语言交往。在交往中，目光的诚挚来自心地的纯真，通过目光的交流可以促进双方的沟通。而眨眼的频率，以及闭得久暂，都有着特定的含义，流露着特定的情感。

眼神接触暗藏的情感

眼睛除了有观察事物的功能外，有时候，那些用语言无法表达清楚的东西，眼睛往往也能表达出来。因此，在看似单纯的眼睛活动中，也包含着各种各样的信息。眼神接触就是一种强有力的情感连接工具，普通人互相凝视3秒钟就会中断目光接触，当彼此凝视时间

人类脸部肌肉可以组成1万多种表情，其中3000多个具有表达情绪的意义。其实，微表情的探究并不陌生，不是早有“察言观色”一说吗？不过，现代科学家是通过分析海量视频资料和解剖学实证，来寻找人类心理与生理间更为精准的呼应。



延长时，则会传递出爱慕之情。

但是，如果你仔细观察的话，就会发现另外一种情况，有些女性的目光在男性脸上短暂地停留了一小会儿之后，两只眼睛马上就会闭起来。关于这一点，阿宾·考夫曼博士在其所著的《公共场所中的行为》一书中给出这样的解释：“女性一看到男性的脸，眼睛就马上闭上，是一种表示‘我信任你，我不害怕你’的行为语言。”

但是这种闭眼睛的行为随着对象的不同，表达的含义也会各有不同。比如，如果这位女士从心底里有些害怕眼前这位男士，当她的目光落到注视对象脸上时，就会像受了惊吓的小兔子一样，立即迅速地收回去。再比如，虽然一视之下这位女士会瞬间闭上眼睛，但马上又会毫不躲闪地仰视对方，这往往意味着她对对方没有丝毫的恐惧感。除了对他表示尊敬、景仰之外，别无他意，也就是说，她觉得这样做，只是因为出于好奇，想弄清楚对方的脸相。相反，如果她直勾勾地盯着对方看，说不定心里还会担心人家会觉得她是一个轻浮的人。

通常情况下，当女性看别的异性时，往往同她对他是喜欢还是讨厌没有多大的关系。如果女性含情脉脉地凝视对方的眼睛，那也不表明她很轻薄，而且实际上这类女性往往能成为令人快乐的好妻子。

3 你的眉毛有没有出卖你

眼看情人节就要到了，阿伦也已经成功地与女友订好约会的日子。但是真正到了约会的那天，他还是犯了不知道说什么的老毛病，结果搞得他们俩挺尴尬的。后来，阿伦还偷偷地注意到坐在他对面的女友突然眉头紧皱起来，这让本来心里就七上八下的阿伦更加不知所措了。

眉毛不仅能保护眼睛，同时也能传递人的心理行为信息。人的心情变化了，眉毛的形状也会跟着改变。

眉毛透露的心理信息

在交际场合，我们经常会从眼睛、鼻子、嘴巴的变化上去解读别人内心的秘密，却很少注意对方的眉毛。在很多人看来，眉毛本身并不引人注目，而且眉毛的动作也不如眼、鼻、口等的动作那么明显和容易观察。其实，那只不过是我们的一厢情愿罢了，眉毛既然属于面部的一部分，就是面部表情不可缺少的成员，换句话说，它所反映的信息和眼睛、鼻子、嘴巴反映的信息一样重要。

从心理学的角度来说，眉毛对于了解一个人的心理状态及性格研究，有着非常重要的依据。对于人类而言，眉毛的一个重要作用，就是表达“心意”。例如，一个人的眉毛往上扬，表示他正在生气；一个人正皱着眉头、眉头下沉，则表示他有可能遇到了什么烦恼，或者是一种神经质的表现，抑或是一种



极度洁癖的表情。通常情况下，分裂型气质、内向型性格的女性往往会出现这种表情。

喜欢皱眉的女性

一般情况下，有皱眉习惯的女性往往喜欢离群索居，神经也比其他类型的女性更容易过敏。这里所说的“神经过敏”，并不是指把注意力都集中在细枝末节的事情上，而是指对细枝末节的事情总是耿耿于怀。

事实上，这种女性可以说是非常独特的女性，有时候，神经过敏与迟钝这两种现象往往又会并存。比如，当她们穿着一件价格不菲、色泽艳丽、款式新颖的服装时，很少会注意到衣襟开线、纽扣脱落这种问题。这种女性大多

人长得漂亮、身材又完美。虽然她们美丽动人，却也常常会碰到倒霉事。由于自己有着过于纤细的神经，所以常常会伤害到别人，在日常的人际交往中，她们总是小心谨慎。从外表看，又常常给人冷漠高傲，不易接近的印象。

眉头深皱的人都是很忧郁的，他们总是想逃离目前所处的境遇，却经常因为某些原因不得不委曲求全。

如果一个女人大笑的同时还皱眉，说明在她的心中有着轻微的惊恐和焦虑，这种微表情泄露出明显退缩的信息。虽然她的笑可能是发自内心的，但无论她笑的对象和内容是什么，都有可能给她带来了相当分量的困扰或威胁。

从眉毛的变化看女人的心情

◎ 扬眉：为了吐气，或是表示怀疑

这个表情分为双眉上扬和单眉上扬。双眉上扬，是人在极度欣喜或者极度惊讶的情况下才有的眉毛动作，此时心情起伏一定比较大。如果你想告诉对方什么事情，最好待其心情平复了再去。单眉上扬表示不理解、有疑问，说明对方正在思考问题、寻求解决方案。

◎ 耸眉：无可奈何的叹息

耸眉是指眉毛先扬起，停留片刻后再下降，通常还伴随着嘴角迅速往下一撇，而脸上其他部位却没有什么明显的变化和动态。这种微表情意味着一种不愉快的惊奇或者无可奈何。当一个人强调自己观点的时候，也会出现这种动

作，目的是要让对方赞同他。

◎ 锁眉：专注和担忧的双重信息

当一个人感到焦虑、悲伤、担忧、不知所措、专注，甚至气愤的时候，就会表现出双眉紧锁、不得舒展的样子。不过，这种微表情的含义也要视环境而定。比如，如果女人的心情总是很忧郁，多愁善感，同时对自己又有很多不满，觉得自己处处做不好，缺少自信，于是，就会经常紧锁眉头，看起来很不开心的样子。但是，如果收银员在拉出收银机抽屉准备数点现金时锁起了眉头，则意味着一种慎重和注意力集中，因为她希望在自己当班的时候，及时、准确地理清账目，以免后患。

◎ 眉毛闪动：表示友善，也表示强调

眉毛闪动是指眉毛先上扬，然后再瞬间下降，表示一种友善。情人相见的一刹那，往往会出现这种动作，而且常会伴随着仰头微笑或者拥抱。如果眉毛闪动出现在对话中，则是为了加强语气。每当要强调一个字时，眉毛就会扬起并瞬间落下，则意味着“你最好记住我所说的每一个字，否则后果自负”。



4 爱拉耳垂的女人，到底藏着什么秘密

在咖啡厅里，或者在别的谈话场合同女性谈话时，我们常常可以看到有的女性常用手去摸耳垂或拉耳垂。女性这种看起来漫不经心的动作，从心理学的角度解释，却有某种深刻的含义。

女人拉耳垂，暗示对对方说的话不感兴趣

作家捷里亚斯·佛斯特在其所著的《行为语言学》中曾经强调过这样一个观点：一种下意识的动作，能够揭示对对方所说的话是不是感兴趣。如果一个女人在你面前做出拉耳垂、摸耳垂这些动作，也可能意味着她对你所说的话不感兴趣。

为了解释这一暗号，佛斯特列举了如下理由：每当我们在某种场合要发言时，总爱举起手来，这个习惯早在我们念小学时就已经形成了。因此，当对方正在讲话，如果我们想打断他们，并且说点什么的时候，就会自然而然地举起手来。

但是如果这样的行为只发生在两个人或者人数较少的场合，就显得过于一本正经，显然超出了常规。因此，当我们想要发言，而手已经不知不觉地举起来，并且察觉到有些不合时宜，收回又觉得不知放

如果女性有很急躁地拉耳垂的癖好，这种女性往往不是为了获得快感，而是属于神经质一类的人，这种行为体现了她忐忑不安的心情，说明一定有什么心事令她揪心。

哪里才好时，就只好去摸耳垂。生活中，类似这种情形经常会出现。

这样的解释，确有一定的道理。日常生活中，当我们要劝阻对方或制止对方继续说下去时，往往会伸出手来，朝对方摆一摆，这个动作意味着“好了”，别再说下去的意思。由此我们可以想象，在下意识里，要阻止对方讲话或对对方的话开始厌烦的时候，做出摆手的动作，在这里就很有可能转化为摸耳垂的行为。

喜欢摸耳垂的女人有着明显的自恋倾向

此外，女性摸耳垂还有另外一层意义，表现的是一种明显的自恋倾向。耳垂是女性的一个性感区。那些自我感觉良好的女性在寂寞无聊，或是无所事事的时候，就会不知不觉地玩弄自己的耳朵，从这种稍带刺激的行为中得到满足。



5 睁眼接吻有何隐秘信息

最近，陷入恋爱困境的尤美很是愁苦，她在博客上写道：谁知道，男人和女人接吻的时候究竟是该睁着眼睛，还是闭着眼睛呢？闭着眼睛就是真心投入吗？睁着眼睛算不算是在敷衍呢？

无独有偶，小微男友也遇到了同样的困惑。女友小微是个遇事冷静、理智的姑娘，但她的男友却认为这样一个姑娘给他的感觉有些可怕。自从两个人相识以来，就有一个问题一直困扰着他，那就是：亲吻的时候，小微总是睁着眼盯着他看。

也许很多人并不清楚女人接吻时睁眼的真正原因，这是一件女人不想说，男人不敢问的事情。其实说穿了，这完全是女人的天性所致。

从接吻闭眼来看女人的心理

接吻，能给人带来爱情的美感。现代心理学研究显示，93%的女性盼望爱人吻她，而男性也希望吻自己钟情的女子。接吻的时候，你是睁着眼睛还是闭着眼睛？

正如你所经历的那样，接吻时往往喜欢或是自然而然地闭上眼睛。一份调查资料显示，接近九成的未婚女性大部分时间是闭上眼睛陶醉于其中，五成偶尔会睁开眼睛看看对方的表情，之后继续闭上眼睛，头脑中一片空白。

新加坡的一位学者对这一微妙的问题做出了解答，“接吻会给人们带来情感上的紧张”；“而接吻时闭上眼睛是一种自然地减少这种紧张的方式”。这位学者还公布了一种理论，即当某人进入接吻过程中并闭上眼睛时，他头脑中的很多形象都变得模糊，但接吻对方的形象在脑海中会变得明显，这会成为一种美妙的感觉。这位学者还进一步指出，人们接吻时闭上眼睛可以减少亲密接触时产生的尴尬，并能集中注意力感受温柔的碰触和爱意，“总之，他们不想受到干扰”。

从接吻睁眼来看女人的心理

一般来说，女性对性是触觉性的，男性对性是视觉性的。女性之所以喜欢接吻，完全是因为接吻对嘴唇的黏膜产生的刺激能引起快感，这与男性的快感是通过亲眼所见被刺激起来的反应恰恰相反。于是，女性为了提高自己的快感，接吻时就要使屋子昏暗起来，而且还要闭上眼睛，这样就能集中注意力，使触觉得到很好的刺激。

但是当她和他热烈拥吻时，她突然想起了一句恋爱圣经戒律：不要相信睁眼睛接吻的人，于是她睁开了眼睛想看看对方的眼睛是否睁开。就在那一瞬间，他也睁开了眼睛……接吻的时候，那些闭着眼睛的女性又在想什么呢？

在接吻的时候，也有不少女性喜欢睁开大眼直勾勾地盯着对方。像这种女性，我们可以这样设想：她们不是一种在性上很专心的女性，不能够全身心地投入接吻行为中，她们的感知能力大概也很迟钝。

我们之所以做这样的思考，主要理由是：女性通过触觉来获得快感，如果她们睁开眼睛接吻，那么自然就没有把注意力集中到接吻这种行为上，因而性快感也无法提高。另外，女性对性的羞耻心也比男性更强，所以她们在和男人“接吻”时，通常会通过闭眼睛的方式来缓解羞耻感。

调查显示，和未婚女性相比，虽然大部分未婚男性也是闭上眼睛，但愿意“偶尔睁开眼睛看着对方美丽表情”的比例有所升高，他们认为“看到恋人陶醉的样子是一种享受”。

有意思的是，那些睁眼睛接吻的女性在“尊重”维度上的得分均高于闭眼睛的女性，也就是说，前者比后者更愿意尊重恋爱对象。而闭着眼睛接吻的女



性在“信任”维度上的得分明显高于睁眼睛的女性。也就是说，她们在最需要帮助的时候，更期望恋人的出现，她们也更容易相信恋人的承诺，书面的或口头的陈述等，并对亲密关系充满了信心。而且闭眼睛者在“最大限度的付出”维度上得分也显著高于睁眼睛者，这或许也解释了为什么人们喜欢闭眼睛接吻的恋人，因为他们更容易为爱痴狂，更愿意在这段感情中付出。

6 女友时不时舔舔嘴唇，是暗示还是诱惑

又不是在吃饭的时间，乔突然发现女友对着他舔了几下嘴唇，这可把乔吓了一跳。她到底想要干什么？

女友时不时舔舔嘴唇——不是想吃饭，而是故意诱惑你。

舔嘴唇并不一定暗示食欲

女性舔嘴唇的行为，是内心里想要得到什么的一种本能表现。我们都知道，当婴儿想吃奶时，常常会张开小嘴做吸吮状，而他的舌头也会跟着动。再比如，对于成年人而言，当我们看到美食摆在面前时，也会不自觉地伸出舌头舔舔自己的嘴唇，这其实是从婴儿时代保留下来的本能动作。

不过，伸舌头舔嘴唇的动作，并不仅仅出现在食欲受到刺激的情况下。美国心理学家朱利叶斯·法斯特指出，人类用舌头舔嘴唇的动作起源于动物梳理毛发。

和舔嘴唇一样，如果把头发含在嘴里，也说明女性有性的欲求。

仔细观察就会发现，猫、狗等动物会用舌头舔自己或其他同类的毛发，而且还会用舌头帮异性同类梳理它们的毛发，这种动作其实是动物之间“爱情”的一种表现，也是发情期交配的一种前戏。对动物来说，当它们受到性欲的刺激之后，用舌头舔点什么，再做出一副玩味的样子，完全是一种本能的表現。



原来是想诱惑男朋友

如果情侣约会时，女友注视着男友，并且做出舔嘴唇的动作，那很可能是一种性暗示。女人有意无意地舔舐自己的嘴唇，实在是一种对男性渴望的挑逗。嘴唇的诱惑是相当大的，当你喜欢一个人时最先想到的就是吻她，就像每次醒来都要先睁开眼睛才能看到世界一样。

然而，对于这一舔嘴唇的动作，有的女性是无意识中做出来的，而有的女性则是为了引诱男性而故意做出来的。比如，在撒娇时伸出舌头舔嘴唇，或者用舌头舔红酒杯的杯沿，都是在引诱男性。在封面杂志上，性感女郎经常会摆出一副半张着嘴、伸出舌头的架势，目的往往只有一个，那就是要吸引男性读者的眼球。

女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

小玟出生在一个普通家庭，童年生活无忧无虑。然而，那些欢乐的时光在她12岁时就结束了。那一年，小玟爸爸去世了，不久妈妈也离开了人世，突如其来的变故让她痛苦不堪。从那以后，她总觉得周围人看她的眼神怪怪的，像看怪物一样，那种眼神像刺一样扎得她心痛。自此之后，她患了一种“怪病”，怕与人目光对视，不敢在人多的场合说话，总认为别人在盯着自己看，或在议论自己。

霍尼解答

这是一种神经症，称为“对视恐惧症”或“社交恐惧症”，多发于十五六岁到20岁左右的青少年。当他们遭遇生活上的突变后，内心往往背负了过大的心理压力，当个人无力承受时便选择逃避。尤其是在与人视线接触时，常常会感到非常难堪，以至于眼睛不知看哪儿才好。严重者还会成为一种心理障碍，对视恐怖症就是其中一种。像小玟的表现，就是典型的严重视线恐怖症。

(2)

网友求助

女友含蓄有礼，总是对我非常客气，该怎么判断她是羞涩还是敷衍呢？

霍尼解答

这里介绍一个简单的办法，送她礼物试试看。女友拿到礼物时，如果表现得很开心，一边笑一边道谢，同时表示了喜欢和感谢，这是很难掩饰的内心好

感，看来她心里有你。女孩接到礼物，如果先表示了“喜欢和感谢”，而后才报以微笑，这迟来的微笑只不过是礼节上的补救措施。也许在她心里，根本还没真正考虑好该不该接受这份让她有点为难的礼物。表情是最能反映一个人真性情的。读懂她的心，更要先从读懂她的脸开始。

(3)

网友求助

我听身边的恋爱高手说，当两个人相爱时，通过一些小动作，就能反映一个人的内心世界，真的是这样吗？我清楚地记得，当我向女朋友求婚时，话刚说完，她的第一个反应就是摸了摸鼻子，这是什么意思呢？

霍尼解答

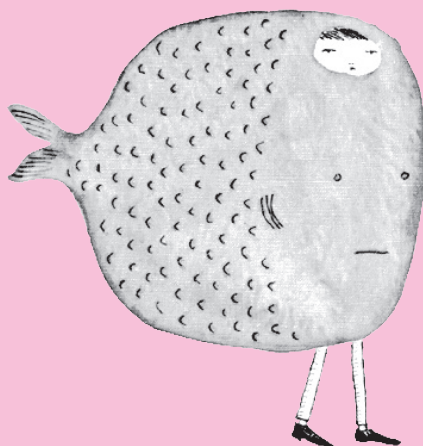
人们总会下意识地做一些诸如摸摸鼻子、捻捻耳朵，或是揉揉太阳穴这些小动作，从“行为语言”的角度来看，这些动作对分析一个人的心理有着非常重要的价值。你的女朋友摸鼻子的动作其实是她在听到这件事后的一个反应，实际上，连她自己也不知道是惊还是喜，所以就会下意识地用手去摸鼻子了。

再比如，有位男士在求婚花样上可以说是费尽心机，但女方却丝毫不为所动，只是不经意地做了一个摸鼻子的动作，这其实是这位女性在婚姻大事上对求婚者的要求持怀疑和否定态度的一种表现。

会说话的着装

——发现藏匿在身体里的另一个你

第七章





小测试——从穿衣风格能读懂一个人吗

随着时尚的转变，现在人的穿衣风格越来越个性化，衣服的款式也越来越多，那么哪种服装款式才是你的最爱呢？来做做这个测试，可以从你的装扮看你的个性特点。

一场华丽的时尚流行盛会，所有时尚人士无不全力打扮自己，想要造出惊艳全场的效果，你也获邀参加，而你会有什么打扮呢？

◎ 中性风格

你是一个外表看起来随和，内心却冷漠的人。你会和大家保持友好的关系，但只是表面上的，你并不会全心付出，在朋友需要你的时候，你早已无影无踪。

◎ 性感美艳

你什么事都想要掺合一下，以为只有自己才有能力解决这些事，就算别人嫌你烦，还是会一头栽进来，一开始大家可能会称赞你热心助人，但后来可能都会受不了你的鸡婆个性。

◎ 华丽复古风

你总是一副不可一世的骄傲模样，让人看了就不自觉地想要揍你。其实你并不是一个坏人，只是不够了解你的人会对你产生误解，你应该调整自己的态度，改走亲和路线。

◎ 端庄基本款

别人虽然常常称赞你的老实可靠，但同时也意味着你是一个无趣、凡事不知变通的人，你应该勇于尝试不同的生活方式，让生命更有趣。

不管是什么风格，都有其各自的特点，这样也体现出了你的个性特点，生活就像这多彩多姿的服饰一样，也会有更多的快乐。

1 为什么女人的衣柜里总少一件衣服

每天出门前，冰冰拉开衣柜门，无论里面的衣服是琳琅满目还是稀稀零零，总是会感叹：“怎么就是找不到我想穿的衣服呢？”其实，有的衣服她只穿了几次，就觉得不够喜欢，怎么看都不想再穿，于是，早早地便把它们打入了“冷宫”。

很多女人都有冰冰这样的感受，衣橱里似乎总是少一件衣服。倘若有的姐妹在家中多嚷嚷几句没衣服穿，肯定要遭到家人的批判，衣服都那么多了，还觉得没衣服穿？也只有扎到女人堆里发出这样的感叹，才会得到众姐妹的呼应。女人的衣柜里为什么总少一件衣服呢？

女人的衣柜里总少一件称心的衣服

女人每天早上醒来，都会面临一件重要的事情：今天穿什么？站在衣柜前时，内心洋溢着梦想与喜悦。衣柜里明明有无数的衣服可供选择，可是在她心里，总是少一件称心的衣服。

女人的心理是总要吸引到所有人的注意力，不仅吸引男性，也要吸引女性。女人永远少一件衣服，其实少的永远是一句对其外貌的赞美。

其实，女人的毛衣、外套、秋冬季裙装……偌大的衣柜已经被各式服装紧紧拥抱了。很多衣物只穿过一两次便在衣柜里休眠，有的压根就不曾穿过。毛



衣有二三十件，可还是满足不了需求：这件颜色太暗，显得今天脸色很憔悴；那件太艳，与今天要去的环境不协调；这件和外套颜色不搭，那件又太厚，穿上会显臃肿；这件和围巾不搭，那件穿的人太多太俗；这个旧了，那个过时了……总之，需要的时候，女人的衣柜里总少一件称心的衣服。

女人穿衣服总是渴望能穿出自信，穿出从容，穿出优雅，穿出个性，穿出心情，甚至还希望用服装拴住流逝的岁月。但是新衣服越来越多，惊喜却越来越少。有的女人经常会对以前的照片诧异，不明白年轻时为什么会穿得那么老气？又为什么穿着那样做工粗糙、随意简单的服装却也挡不住咄咄逼人的青春？

是的，女人的衣柜总是缺少一件衣服：一件能使女人怦然心动的外套，一件让女人从容地面对生活、憧憬幸福的裙子，还有一双改变命运的水晶鞋。

女人买衣服是没有理由的

其实，女人爱美，是一种天性。有的女人喜欢朴素的美，有的女人喜欢淡雅的美，有的女人喜欢高贵的美，有的女人喜欢妖艳的美……无论女人喜欢哪一种美，都需要各种各样的衣服来表现。所以，即使喜欢朴素美的女人，她的衣柜里也挂满了各种朴素的衣服。女人对衣服的需求，就像我们人类喝水吃饭一样，既是一种现实的要求，也是一种精神的享受。

女人追逐时尚的衣服，是不需要理由的，如果非要有一个理由的话，那就是因为她是女人。所以，当女人说要买衣服时，男人不必担心女人会无节制，也更不必问其理由。就像有的男人喜欢把车视为情人，有的女人也常常会为漂亮的衣服而疯狂。如此看来，真正拜倒在石榴裙下的不是男人，而是女人。

2 女人热衷迷你裙，真的是为了脱颖而出吗

K小姐，上班时穿公司的制服，一条及膝的中裙，端庄而典雅。不过，K小姐下班后穿的便服，却是公司里出了名的大胆。她特别喜欢穿迷你裙，而且是膝盖以上5厘米那种超短的。用K小姐自己的话说：“我不是想取悦男人的眼睛，只是爱美而已。”

有些很成熟的女性，会穿着比高中女生的裙子还短的迷你裙。她们嘴上说是“为了赶时髦”，但心里又在想些什么呢？

每个女人都有一个“迷你裙”心结

20世纪60年代初，伦敦青年女装设计师Mary Quant勇敢地剪断了裙子，使膝盖微露在外，首度推出迷你裙。可是，迷你裙问世之后却受到了一些社会舆论的指责，但是设计师Mary Quant不顾舆论的压力，亲自穿起了自己设计的服装，公开展示在世人面前。

1965年，Mary Quant进一步把裙下摆提高到膝盖上四英寸，这种露出大腿、颜色鲜亮而又时髦大胆的裙子第一次出现在伦敦街头。由于它的问世充分体现了女性的青春美和时代感，所以，迷你裙很受女性，特别是青年女性的欢迎。Mary Quant所掀起的这股迷你裙热潮顿时风靡全球，也令伦敦成为时尚圣地。



如今，在迷你裙出现后的半个多世纪里，女人们裙边撩得很高，想再次变得性感起来，吸引男人的注意力；又仿佛越短就越代表权威，有人更称之为新女权主义的体现。

“赶时髦”只是个借口

实际上，K小姐的身材确实妙曼，腿型也极佳，迷你裙还真的很适合她。连女性朋友都这么认为，每当K小姐走在街上时，回头率可以说是相当高，而且一旦有男性看她的眼神过于露骨，她的脸上就会浮现出鄙夷的神情，好像在说：

迷你裙，从20世纪60年代起风行于西方世界，对于西方女人来说曾经是最流行的时尚，至今仍是广大年轻女性的最爱。

“看什么看！”尽管如此，朋友劝她放弃迷你裙的意见，她却始终听不进去。

一般来说，不管多么爱美、多么时尚的女性，如果对自己的身材和腿型没有足够自信的话，绝对不会穿迷你裙。从这个角度来看，K小姐一定是对自己的美有着绝对的自信。

不过，要说K小姐穿迷你裙完全是为了自己，恐怕就有点让人疑问了。其实，K小姐非常在意别人看她的眼光。她之所以穿迷你裙，吸引男性的眼光绝对是目的之一，另外还有一个目的就是也想把自己的好身材展现给同性看。

女性渴望突破传统的束缚

有的时候，我们会发现那些穿迷你裙的女性往往会把裙摆往下拉。从表面上看，这个动作似乎是害羞的表现。其实不然，她们是想通过手的动作吸引别人的视线。女性强调自己腿部的行为，无异于男性“对自己生殖器的强调”。可以说，这也是一种不想输给男性的强悍意识的心理体现。

其实，早在20世纪60年代，那个自由、享乐和社会进步的时代，当时的青年女性就极力想追求自主独立，突破传统观念的束缚，争取更多在社会中的权利。

那时的女性早已厌倦了传统中不得不表现出端庄文雅的行为模式，她们正试图通过一种服装形态样式让世界按照她们自己的条件来欣赏她们，而迷你裙作为女人寻求独立和个性的方式，恰好可以满足她们渴望突破传统的束缚的心

理。此外，迷你裙本身所具有的随意和轻松的特质能让女人更能快乐和自信。

可以说，迷你裙在最大限度地突出女性轻盈、丰胸细腰，使女性婀娜多姿的性感美一览无余的同时，又能最大限度地让她们突破传统与道德的束缚来表现自己的魅力，这既强化了女性魅力的辐射力，又满足了女性追求身体解放和性感的心理。



3 爱浓妆艳抹的女人是肤浅的表现吗

28岁的王蓉是一名兼职平面模特，为了使自己的双眸在闪光灯下更上镜，她可是花了不少心思，除了经常购买高档化妆品，化妆时从眼影、眼线再加睫毛膏，一个都不放过，每次仅用于眼部化妆的时间都在半小时以上。

现实生活中，很多女性都酷爱浓妆艳抹，极粗的眼线、超长的假睫毛、夸张的口红……如果在电视上看到她们，没准儿我们会觉得很可爱。然而，如果遇到真人的话，肯定会吓一跳，因为她们的妆容实在让我们无法想象出她们素颜的样子。女性为什么都喜欢妆容而且是浓妆艳抹？浓妆艳抹的女性都在想些什么，她们又想做什么呢？

喜欢浓妆艳抹的女人都有哪些心理

女人都有一种爱美的心理，想让自己能够尽量多一点得到别人的关注。在这种心理的驱使下，她们很容易想到化妆，穿色彩艳丽的衣服。当她们试过一两次清淡的妆扮后，仍然没有达到引起别人关注的心理目的时，会很容易认

女人都有跟风攀比的心理，看到别人做了个眼线，自己就要画个红唇……如此较量，只需几个回合，脸上的妆容就会越来越重。女人的攀比若是没有度，只能制造越来越多的“东施效颦”的笑话。

为是自己妆扮不好，或是妆扮得不够艳丽，几次折腾下来，她们会不断地加大妆扮，久而久之，不小心就把这个妆给化浓了。她们甚至还会通过这样一种浓艳的妆扮得到一种错误的信息：瞧，每当我走在街上时，很多人都会回头看我了，我肯定比以前漂亮了。

殊不知，这样的妆扮更容易引来旁人的惊讶和关注。英国一份调查显示，浓妆艳抹的女性并不招人喜欢，男性更喜欢清新自然的素颜女性。调查还显示，一些女性涂脂抹粉只因对自己的肌肤状况不自信，希望将自己藏在一层脂粉后面。

另外，很多女人化浓妆有着一种弥补曾经遗憾的诉求，她们认为自己作为一个女人来世上一遭，年轻的时候因为家庭条件和社会原因，没有好好打扮享受一下女人青春的魅力，现在生活条件好了，绝不能再错过了。

还有一种情况就是，好多女人随着年岁的增加，总喜欢照着镜子看自己这里也不行，那里也不美，极易产生不自信的心理。在这种心理作用的驱动下，她们会想方设法找到一种东西去重塑自信，于是，她们往往会寄太多的希望于美容和妆扮，可是每次都很失望，失望一次就疯狂一次，以力求用越来越浓重的脂粉去遮掩岁月留在脸上的沟壑。

性格越朴素，化妆越浓艳

面对如此浓妆艳抹的女性，我们肯定会认为她们的性格也很奔放，实际上真是这样吗？化妆淡雅是因为性格朴素，化妆浓艳是因为性格奔放，这是大多数人的观念。然而，实际情况并没有那么单纯。美国心理学家研究认为，那些不太善于与人交往的人，会对自己与他人之间的界限感到不安。于是，为了强调自己与他人之间的界限，她们会给自己化上浓艳的妆容。可以说，性格越是内向的女性，化妆越有浓艳的倾向。

在每个人的心中都有一个理想的自我形象，即“我想要成为这样的人”；也有一个现实中的真实自我形象。在这两个形象之间，自然是存在差距的。为了消除这种差距并保持心理上的平衡，最方便的手段就要算化妆了。通过化妆可以让现实中的自己变得更漂亮，从而缩小现实与理想之间的差距。事实上，有些性格内向的女性，只有在化了妆后，才能安定下来，才会变得热情主动。



4 当心！鞋子也能透露你的内心世界

每个女人都幻想着拥有数不清的鞋子，它们可能是红色的，可能是黑色的，可能是平底的，也可能是高跟的。不同的鞋子往往藏着不同的小秘密。

记得有人曾说过：“看一个男人的品位，要看他的袜子。”那么，这句话是不是也可以理解为：“看一个女人的品位，要看她的鞋子。”毕竟鞋子可以说是女人的另外一张脸。就像是女人的衣柜里永远都缺一件衣服一样，女人永远都缺一双鞋子。鞋子无疑是女人最重要的配饰之一，再光鲜亮丽的衣服如果缺少了它的衬托，也会变得暗淡无光。

人们常说你穿什么就会给人什么样的印象，没错，因为每个人的穿着都有自己的风格，穿着泄露了每个人的性格特点。但是从鞋子里能看出女人的内心世界吗？

从鞋子看穿人心

◎ 喜欢穿运动、休闲鞋的女性

这类女性表面上看很容易相处，但是非常会保护自己，警觉心强。外表好像很容易和男生打成一片，其实她们都把这些男生当成同性朋友一般，反而对心里喜欢的那一位，保持距离、敬而远之。一般朋友比较难看出她的心事，在

坚强的防卫之下，其实她有着非常脆弱的情感。

◎ 喜欢穿短筒靴子或长筒马靴的女性

爱好自由，个性独立，不喜欢受拘束，敢于表现自己。这种女子不仅外表出众，而且聪明有能力，容易成为异性倾慕的对象。虽然看起来好像不难亲近，但是要成为她的男友，必须具有某种才华，才能赢得她的芳心。

◎ 喜欢穿凉鞋的女性

一般而言，这类女性对自己很有自信，喜欢将自己美好的一面表现出来。而且她们的人缘不错，朋友也不少，对异性也很有兴趣。不过，由于个性颇为固执，不易被说服，所以，有时候会对男友要求较多，如果要当她的男友，可要有足够的耐心，也要多替她着想。

TIPS 鞋子性格

是指通过观察陌生人所穿鞋子的材质、款式、新旧程度、价格等情况，可以大体判断出此人的性格等信息。

◎ 喜欢穿学生样式、造型简单鞋子的女性

这类女性个性单纯敏感，家庭教育严谨，容易压抑自己的情感。平时言行总是显得比较内敛，但是这样的女子在内心里往往会想尝试一些冒险的经历，若是要旅行，一定要格外小心，避免上当受骗。

◎ 喜欢穿高跟鞋的女性

这类女性成熟大方，喜欢思考，头脑聪明。无论是工作还是生活都相当尽责努力，对周围的人或事物要求往往比较高，但是因为想要的东西太多，有时会因为无法满足而脾气不佳。与这样的女子交往，一定要坦诚相对，如果她觉得你是一个值得交往的对象，不会故意摆架子刁难你。

◎ 喜欢穿厚底鞋、造型特殊鞋子的女性

这类女性喜欢追逐流行，喜欢成为大家瞩目的焦点，外表看起来作风大胆，其实内心相当保守。她们可能对自己本身不具备足够的信心，所以才会以此吸引他人的注意。想要追求这类女性，必须多肯定她的优点，给予鼓励，这会让她更加有自信。



5 为什么女人对包包情有独钟

和许多女人一样，苏姗也有很多包包，她觉得包包和其他的服饰不一样，那里装载着自己的小世界，没有人知道里面藏着什么，它就像是自己的一座微型房子，陪着苏姗走到任何地方，给她最大的安全感……

的确如此，每个女人都会有一个包包情结，你是不是也一样？简约的还是复杂的？素净的还是花俏的？这是个问题！对于包包，女人心里总有少一个的遗憾和选哪款的纠结。包包在女人心目中的地位或许已经不再只是生活必需品。

包包是女人安全感的配件

对女人来说名牌包为什么如此重要，尤其是那些 IT Bags（意指“一定要拥有的包”），足以让都市女白领节衣缩食省下数月工资去购买。在名牌包的世界里，虽然美观总是比实用更重要，但每逢节假日，海外的各个名牌女装店里经常会挤满疯狂的顾客和从事代购生意的小商人。

对于女人的这种爱好，生物学家的解释看起来很原始，他们认为在原始狩猎社会，男人要外出打猎，成为家族供养者，他们更需要工具，所以今天多数男性更习惯于带着手机和钱包就可以坦荡地出门，但对女人来说，这样出门简直就是个灾难。除了时尚搭配的目的以外，包包就像一个女人的移动城堡，可

以给她带来稳定的安全感。

《康熙来了》是台湾热播的一个综艺节目，其中有居高不下的一个热播单元，就是主持人趁女明星们没有准备的时候检查她们的包包。可以说，此时的包包还能从另一个侧面反映出一个女人的性格，就如她所选择的衣服一样，女人正试图通过包包告诉外界所有关于她的一切故事。

也许生物学上的解释只能证明包包是给予女人安全感的配件这一点，但是在今天诸多时尚品牌的包装下，包包和服装一样，具备了一个时代的流行趋势。无论是包包的颜色、设计、材质，还是五金材质的部件，都造就了每一季流行的不同。与此同时，似乎所有女人都认同流行作家亦舒的一个观念：女人的质感最主要是由她身上的两样东西决定，一个是鞋，一个就是包包。

女人对包的热爱正体现了马斯洛的层次需要论——安全感是生理需要之上的人的本能需要。当女人从家里走进外面广阔世界的时候，正是包，在潜意识上，给了她们某种情感依托。在某些场合，包包还可以帮助她们缓解内心的紧张和不安。

包包还是女人的救星，可以让她们变得更加完美。女人不像男人，男人很多时候常常不在乎自己是否完美，可以把日常用的东西，比如手机、香烟、钥匙等放在贴身的衣袋里，女人却不能这样做，所以她们总是离不开包。

在这个小小的空间里，有序地排列着口红、眉笔、香水、钥匙、钱包、电话本、手机等小物件，可以说，一款款精心搭配的包包处处流露着女人对生活品质的追求。包包不仅是女人搭配服饰的最佳饰品，更是她们改变心情的一种方式。所以，对女人来说，挑选、搭配包包是一件令人喜悦的事情，她们常常乐此不疲。

从包包看女人的性格

◎ 小包

携带无带包或很小的包包的女性，一般行事力图简洁，个性洒脱而自信，应变能力较强。

◎ 品牌包

偏爱品牌包的女人，尤其是钟情于一眼能看出品牌或不菲身价的包包的女



人，平时在生活中极喜爱精美的物品。另外，她们也习惯用物质来确立自己的价值和身份，不太容易被人掌控。

◎ 大包

喜欢大包的女人大多外刚内柔，给人非常独立的感觉，她们注重实用，而且一包在手，极少更换。她们的缺点是缺乏独立和安全感，对一切都放心不下，一定要掌控在手中才感到安心。但因为大包放的东西也多，往往能给别人及时的帮助，所以包包越大的女人，总是越受人欢迎。

◎ 拎包

这类女性大多有趣、善良、大方、善于社交，看着也比实际年龄年轻。即使在繁忙的生活中，她们也常不瘟不火、气定神闲。

◎ 闪亮包

如果女性拎着色彩艳丽、饰以珠宝或小金属片等特别光亮的包包，往往体现了主人的自信，或者希望被人关注的需求。

当然，也有少部分女人不喜欢随身带包，而是将琐碎的东西如手机、钱包等统统塞在口袋中。这类女性一般是“强势女人”，她们内心有一种对自由和解放自己的强烈愿望，希望能与男人平起平坐。

◎ 个性包

有独特设计或有新奇装饰的包包，说明主人有创新精神，可能言行有趣，平易近人。

◎ 扣子或拉链装饰包

这类女性说话行事往往不假思索，遇事也容易冲动，扣子和拉链有想约束自己“野性一面”的意味。但是过多装饰性的扣子或拉链，则可能是想塑造“坏女孩”的形象。

◎ 中性包

这类女性善解人意，在相处中会让人感觉很舒服，他们大多性格外向、有风度、待人友好。

6 为什么涂口红的女人总是能吸引到更多眼球

每个适龄女子，大概都有若干支口红。关于口红的经验之谈，女人更是能讲上一大通。口红对于女子，犹如香烟对于男人。

阿珍就是一个酷爱口红的人。尽管她不化妆，什么粉底、眼影、腮红、眉笔统统没有，但她却有十几支口红。每次她都醒目地涂着口红出门，有时是亮粉，有时是洋红，又或者是浓得化不开的茄紫。应该说，在女性所有的化妆品中，最神秘神奇的，非口红莫属。为何女人偏偏会爱上口红呢？从口红颜色又能透露出女人的哪些性格呢？

口红对女人的终极诱惑

对女人而言，拥有完美双唇，可以说是展露性感与魅力的重要元素。而口红，更可以堪称是再造女人香唇的秘密武器。香奈儿曾说过：“既然我们都认为眼睛是灵魂的折射，那么双唇就是情感的代言人。”她喜爱红色唇膏的原因是它看起来醒目、活泼，而且能反映她的个性。

英国《每日邮报》做过这样一篇报道，如果要了解一个女人的性格，从她的口红颜色就可以初见端倪。为此，英国某商店进行

一项心理学研究证实，男人更关注涂口红的女性。但是并非任何口红都管用，必须是红色，那种明亮、大胆、令人兴奋和记忆深刻的红色。



了一项调查，结果显示嘴唇涂成红色的女人对自己更充满自信，或者至少努力看上去如此，而那些使用亮红色口红的女人往往有更好的职业发展前景。

在接受调查的3000位女性当中，近七成的人表示用口红是为了迎合心情。3/4的人称，换一种口红颜色常常就能改变心情。这一调查结果足以说明口红颜色对女人产生着多么重要的影响，“嘴唇涂上一点红色，整个人就会立刻感觉到自信、性感和自我。这也可以解释为什么涂红色口红的女性往往事业也比较成功”。

男人关于女人涂口红的真实想法

那么，男人究竟觉得女人涂口红好看吗？口红究竟是“助兴”还是“败兴”呢？研究表明，红唇与女性雌激素水平、性唤起和健康密切相关。这些因素也更有利于女性保持健康红润的面孔。化妆会增加女性魅力，这一点对世界各地女性都很重要。

2010年的一项科学研究还指出，涂了口红的女人会得到男人“更长时间的注视”。涂了口红的餐馆女侍者会从男人那里拿到更多的小费。当更多被访男士说起他们会搭讪一个涂着漂亮口红的女人时，总能侃侃而谈：

“让人失去‘性致’的，是一个不涂唇膏的女人。”

“如果不是那种夸张的唇膏，对我还是有吸引力的。”

“我认为口红性感。它象征大胆、自信和注意细节。也许有时候会被吓到，但大部分时间它还是性感的。”

“我喜欢看我的未婚妻涂口红。只是不喜欢那种妖魔鬼怪类的口红。”

“女孩涂唇彩，女人涂口红。”

“我反对任何一个说口红败兴的人。”

当然，也有不少男人认为口红会破坏“性”致，他们的理由似乎也很充分：

“那种红彤彤的东西挺倒人胃口的。”

“口红不容易涂好……很少女人涂口红涂得漂亮。”

“口红脱离于一个女人的整体美感，让人觉得她用力过猛。”

“我不明白为什么有的女孩穿T恤短裤还擦口红。看起来很怪。就像我穿T恤短裤然后戴了条领带。”

从口红颜色也能透露女人的性格

爱情生活美满的女性钟爱：淡粉色、珊瑚红色、亮红色、暗红色、亮泽色；

事业成功的女性钟爱：亮红色、裸唇、深紫色、紫红色、珊瑚红色；

事业不太成功的女性喜欢：淡粉色；

性感的女性喜欢：暗红色、亮红色、珊瑚红色、紫红色、桃色；

毫不性感的女性选择：亮泽色；

深感自信的女性选择：暗红色、亮红色、紫红色、深紫色；

不自信的女性会选择：裸唇；

快乐的女性钟情：淡粉色、亮泽色、裸唇、暗红色、桃色；

最不快乐的女性会涂抹：紫红色。



7 为什么红色对女性总是充满诱惑力

在我身边，有好多女性朋友都非常热衷于红色，她们会突然全身上下都穿红色，连嘴唇都涂上了鲜艳的红色，真可以说是一发而不可收拾。有时候，我也会被红色的魅力所吸引，我觉得红色特别适合像我这样缺乏自信的人，可以让我由内而外地喜欢上自己。不知道我这样的感觉，对不对呢？

你是喜欢红色的人吗

一般来说，喜欢红色的女性对任何事都容易走“极端”。据颜色学的权威学者费尔凡·巴林讲，喜欢红色的女性的气质有：“爱与憎、亲切与残忍在其心内共存，对不感兴趣这个词的真实含义并不了解，表面上看去显得很沉稳安静，内心世界却精力充沛，具有进攻性、挑战性。对他人虽有同情，但这种关心往往是简单直接、游移不定的。基本上是一种乐天派的人。”这样看来，同喜欢红色的女性打交道似乎是件很费劲的事。这也解释了为什么穿红色时装的女性有时候往往会成为遵守秩序的带头人，有时候又会变为破坏秩序的煽动者。

毫无疑问，红色是非常受欢迎的一种颜色，在这一点上没有男女之分。性格外向的人大多喜欢红色，因为红色代表着活力、健康、热情、希望，他们活泼好动，行动力强，运动神经还很发达。而喜欢红色的女人也常常是精力旺

盛、典型的行动派。喜欢这种颜色的女性有着强烈的好奇心与索取的欲望，喜欢各种新生事物，并勇于尝试，不在乎得失，她们不管花多少力气或代价也要满足自己的好奇心以及欲望。

喜欢红色的女性在与欲上的表现

在爱情方面，喜欢红色的女性的爱欲也非常强烈，当她们对异性有好感时，就会全身心地投入，因此爱和欲常常会同时获得进展。而且这类女性对于爱往往有一种别人不易得到的丰富感受力，这是非常难得的。对此，研究人员还发现，穿红色衣服的女性更容易在街边搭上便车。心理专家解释：从生活进化的角度来说，人类在还是猿猴时期，雌性猿猴生理阶段生殖器会红肿，这即是一种生育繁衍的暗示。

有的女性虽然心里喜欢红色，但是由于担心红色太醒目，自身并不想引人注目。所以，这部分人对红色的热情还没有达到一定的程度，她们往往比较理性，但又渴望具有行动力，因而会喜欢上红色。

在性方面，喜欢红色的女性总会有出格的表现，即便对爱很执着的人，也想感受一下婚外情的刺激，而且对性充满的幻想与欲望也会使这些女性经常做出一些令人意想不到的事情来。

法国心理学家对120名年龄在18~21岁的女大学生进行了一项调查，最终得出这么一个邪门的结果。据说这种判断与服装形式无关，因为在测试中，心理学家只是让女大学生的T恤更换颜色，而没有更换款式。结果发现被认为最有吸引力的女大学生，大多穿着红色T恤，其次是白色、蓝色和绿色。心理学家认为，红色会被视为性的颜色。



为什么女人无法拒绝身上饰品的诱惑

所有女人对饰品都有一种喜好，梅子亦如此。只要她收到一件闪闪发亮的珠宝礼物，无论如何都会欣喜很久。就算是和恋人吵架时回想收到礼物那一刻的甜蜜，满肚子的怨气也会消了一大半。用梅子的话说就是，“没办法，女孩都有珠宝情结呀！”

有的女性总是全身珠光宝气，有的则只戴少许小饰物，还有的女性则爱戴显眼的首饰，以引起别人的注目。美国纽约的著名心理学家伊莉尼认为，通过女性佩戴的首饰不仅能看出她的爱好和眼光，还可以反映出她的性格。

饰品，女人的象征

女性最爱用各种饰品来扮靓自己，其实这些饰品常常能不自觉地泄露出她们的某种意愿。一位心理学家曾这样评论：那些喜欢佩戴过多装饰品的的女人，对恋爱也格外积极。在某种程度上，女人们佩戴在身上的饰品也常常暴露了她们的对男性和爱情的某种期待。当女人更换饰品时，也往往意味着她们的感情世界发生了重大变化。

由佩戴的饰物了解女人的性格

一个人选择的饰物只有与自己的个性相匹配，才能达到最佳的效果。因此，通过观察一个人佩戴的饰品，有助于判断他们的性格特征。

◎ 喜欢戴手镯的女性

这类女性大多精力充沛、很有朝气和活力，也比较聪明，并且有某一方面的特长。在绝大多数时候，她们知道自己想要什么，并且会主动追求自己想要的东西，甚至有些时候感到很迷茫也仍然不会放弃，而是在行动过程中进行探索。

◎ 讲究衣着，喜欢佩戴胸针的女性

那些讲究衣着，重视整体搭配，常常会戴一枚小小胸针的女人相当重视自己在他人心中的形象。在为人处世方面，她们也是处处小心和谨慎，不会贸然地做出某种决定。但是，这类女性往往有一定的疑心，不会轻易相信他人，即使是对非常要好的朋友，也有一定保留。她们总是希望自己能够引起别人的注意，但又总是习惯用谦虚的态度来掩饰这种心理。

◎ 喜欢用珠宝作装饰品的女性

这种喜欢用珠宝作装饰品的女性在很多时候并不是为了突出表现自己的个性，而是为了配合整体造型，以期达到一种整体和谐的程度。这种人常常是完美主义者，凡事总是竭力追求完美。她们的自我表现欲望不是太强烈，更在乎的是自己是否可以完全融入某一种氛围当中，与其他人打成一片。

◎ 喜欢有民族情调饰品的女性

一般来说，这类女性的个性是相当鲜明的，她们总是有自己独特的想法和见解。

◎ 喜欢佩戴体积大、璀璨醒目的饰品的女性

这类女性多爱招摇和卖弄，她们无论走到哪里，总会吸引许多人的目光。而且由于她们天性积极、乐观、热情，这种情绪还会传染给其他人。

◎ 喜欢佩戴体积小、不太起眼的饰品的女性

此类人多为谦虚而又稳重的人。她们的内心往往十分平静，在任何事情面前都能保持顺其自然的心态。她们一般不太希望引起他人的注意，随便、自然一些反倒更好。

有些人任何首饰也不戴，并不在乎别人满身珠宝。这种人很实际，并不准备在他人心中建立自己的印象。她们可能非常注意内在，并不留心外表，但并非无钱购买首饰。



9 玄关鞋子散落一地，隐藏着什么

我们每天下班回家，都会在门口就脱下鞋子，不要小看这个小动作，这也许会反映出你的性格特征。如果一个女人脱了鞋后随处乱放，也不收拾，代表了怎样一种心理状态呢？另外，灰姑娘的水晶鞋中又隐藏着什么含义呢？

玄关处散落一地的鞋子

某男士第一次被女友邀请到家里做客，刚一进门，就被眼前的景象惊呆了。玄关处凌乱地摆放着各种女鞋：高跟鞋、拖鞋，甚至不同高度的靴子……简直没有一个下脚的地方。毫无疑问，爱美是女性的天性，拥有很多鞋子也是很正常的事情，但是女人的闺阁竟是如此情景，恐怕就有点……

看到男友吃惊的样子，女友只是不好意思地笑了笑：“家里有点乱，不好意思啊。”她似乎并不在意鞋子的凌乱。这时，男友想起来，每次和女友去居酒屋等需要脱鞋的日式料理店，女友也总是把鞋一脱就不管了。这位男士的心中不由得涌起一阵不安，和这样的女性能长久交往下去吗？

心理学上，有这样一个有趣的测试：每天下班回家一进门，你会怎样脱掉鞋子？如果你是很随意地脱下鞋子，不在乎如何摆放，往往说明像你这样的人，比较喜欢自由，认为生活舒适即可，不在意细节，完全以追求自我欲望为中心。平日里，你是比较自我的人，喜欢自由奔放的生活方式。为了追求欲

望，你会采取行动。如果往好的方向发展，当然很好；但是，如果往坏的方向发展，结果会很令人惊叹。

鞋子是性的象征

在心理学上，把鞋子看成是性的象征。童话故事《灰姑娘》相信大家都不陌生，其中的一个小道具——水晶鞋，可以说是性的象征。而且，水晶鞋精致、易碎，在某种程度上，也象征着“处女之性”。而童话故事中王子四处寻找适合水晶鞋的女性这一行为，恰恰可以解释为王子在寻找与自己“性和谐”的女性。

女鞋中，重心最不稳的当然要属高跟鞋，而喜欢穿高跟鞋的女性，内心深处大多希望寻找一个能让自己依靠的男性。

若是从这个角度来看女性脱鞋后乱放的行为，可以判断出这样的女性在性上比较开放，追求和享受自由恋爱。当然，这只是一种解释，也许乱放鞋子的女性只是不擅长做家务的“懒女人”而已。



女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

我是一位90后孩子的家长，很看不惯他们的一些着装和打扮，头发的颜色永远染得稀奇古怪，耳垂上挂的饰物越来越多，这种奇异的装扮，让我这个做家长的觉得很反感，不知道是好是坏？

霍尼解答

这个年龄段的孩子倾向于追求激进的、敏感的、怪异的着装方式。这种寻求刺激的逆反心理在服装流行现象中呈现上升趋势。从年龄层面来讲，这种心理在年轻人中更常见。另外，叛逆也是表达个性的一种方式。

一项研究调查显示：真正影响孩子成长的并不是怪异装扮本身，而是来自父母、老师和同学看不惯他们的装扮后带给他们的压力。

(2)

网友求助

最近，我交往了一个女朋友，相处一段时间之后，我发现我们俩在一起挺开心，彼此之间也有很多话题，只是这几天我突然发现，女友的服装总是一天一变，虽说看起来挺有魅力，但是这让我无法猜透她明天又会穿出什么样的衣服，心里不免会猜想她是不是爱慕虚荣啊。

霍尼解答

有句话说“衣服是第二层皮肤”，而服装也确实能相当准确地表现出人

的性格及心理状态。这里我们谈谈从服装看出一个人深层心理的重要线索之一——服装的变化。有时，有些人的服装变化多端，令人无法猜透他们会穿什么样的衣服。这种人的情绪通常较不稳定，有时会产生摆脱单调的生活或工作去过富有变化的生活，以逃避现实生活的愿望。这倒是可以说明你的女朋友喜欢那种有新鲜感、富有变化的生活和工作。爱情也可能会是如此哦。

(3)

网友求助

我和她在一起3个月了，虽然她人长得很好看，漂亮的马尾也着实魅力十足，但就是性格有些固执、任性。我书上说，喜欢扎马尾的女人都是自我意识很强的人，难道真是这样吗？

霍尼解答

平常就喜欢将头发扎成马尾的女人除了追求流行或工作需要外，通常是自我意识很强的独立女性，对于每件事都有一套自己的想法。想要改变她的想法，除非你能提出一套令她心服口服的方法，而在地心情不好时，少说多做、当个听众才不失为上上策，等到她情绪缓和后，再和她聊聊也不迟。

(4)

网友求助

在我认识的异性朋友中，我发现有些女性总喜欢给自己喷很多的香水，这样的女性有什么样的性格特点呢？我该如何和她们相处呢？

霍尼解答

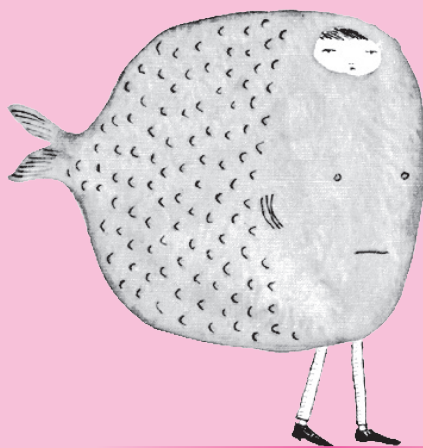
女性使用香水，不仅是要掩盖身上的体臭，也有增强自身魅力的目的。据说有一种动物，一到发情期，就会分泌出一种带有强烈刺激性的、散发香味的物质，通过这种特有的气味，吸引异性对象。一旦得到异性对象，性欲得到满足，那种香味自然也就消失了。女人使用香水，与这种动物也有某种相似之处。

如果女性把香水喷得使自己身上散发出浓烈的香气，那么往往包含着很强烈的性目的。毫无疑问，她这么做是想引起周围男性们的注意。而且，这种女性当时多半还没有特定的男朋友，而那些已经确定关系，有爱自己的男朋友的女性，仅是淡淡地喷点自己男朋友所喜欢的香水。

为爱痴狂，为爱疯癫

——陷入爱情中的女人最危险

第八章





小测试——陷入爱河的你是盲目的吗

爱情里最重要的东西是什么？在我们以为彼此爱着的时候，其实我们并不明白。尤其是女人，在爱情中总是盲目的，但现实生活又常常让她们慌了手脚。看看女人在爱情中的这些盲目表现，千万不要误入爱的误区。

◎ 把承诺当饭吃

她们爱上了不该爱的人，把承诺当饭吃，甚至一无所有的时候还在做着男人会兑现承诺的美梦。这样的女人真的是很蠢、很傻，不切实际。

◎ 用死亡来挽留

有的女人喜欢用伤害自己的方式来挽留对方。要知道你的生命不是你一个人的，你如此轻贱你的生命对那些在乎你、关心你的人公平吗？

◎ 高估了自己的魅力

女人都是骄傲的，她们都是上帝的宠儿，尤其是家境不错、长得也不错的女人，常常会觉得自己就是该让男人疼的。可是，这样的女人总是忽视身边人的感受。

◎ 妄想把浪子变成情圣

不是每个女人都有驾驭浪子的能力，所以，选择适合自己的男人，不要做不切实际的梦，要知道你不是小说里的女主角，不会有那么好的运气。

◎ 放任，就当自己什么也不知道

在爱情中，女人总以为只要有爱就可以了，什么都可以忽略。于是，哪怕男人出轨，不但不生气，还不断地说服自己，一味地退让和放纵。可是，那真的是爱吗？

其实，爱情本身就是一种主观感受，受生理因素和主观情感的影响，女人很难对涉及爱情的事物做出完全理性的判断。这也是为什么常常出现“执迷不悟”、“痴心错付”现象的原因。

1 面对喜欢的人，女人为什么总是不敢说出来

C小姐非常喜欢同事Y君。只要一到Y君面前，就会脸红心跳，话也说不利索，简直就是不知所措。周围的人都看出了端倪，但C小姐还在极力掩饰。

一次，同事们跟C小姐说：“Y君，人很不错啊！”结果，总是招来C小姐的猛烈反驳：“那个家伙呀，差劲极了！”C小姐为什么不愿意承认自己的真实感受呢？

你有没有过这样的经历？心里明明暗恋着一个人，总是远远地看着他，却不好意思上前和他多说话。为什么我们无法准确表达出心里的真实想法，甚至还会说出刚好相反的话呢？

你不说，他又怎么知道

在一部日剧中，一个孤独的女孩在公园的树丛里看到一只被遗弃的小狗。女孩觉得很可怜，却无力抚养小狗，只好把小狗放回到盒子里。女孩离开前，对小狗埋怨了起来：“你不大声地叫，怎么会被人发现呢？”

的确，很多时候，如果没有人告诉你，你可能无法知道嘴上沾有饭粒；如果没有人告诉你，你可能对眼前的危险毫不知情。这就好比你对他的爱，如果你不表白的话，他又怎么会知道呢？



因为害怕被拒绝

现实生活中，像故事中的C小姐这样，虽然心里很喜欢对方，但嘴里却说“讨厌”的女性大有人在。这种言行，心理学上称之为“反动形成”。

在小学，有的男同学明明喜欢某个女同学，明明心里很想温柔地对待她，但是却故意欺负她，或是做出恰恰相反的行为，这也是同样的心理在作怪。因为他们的心中充满了不安，“没准她很讨厌我，如果让其他同学知道了，肯定会嘲笑我的。”于是，他们便会在无意识中做出了违心的行为，以试图消除这种不安。

“反动形成”引起的行为不仅表现于此，对心里原本很讨厌的人装出一副很熟络的样子等行为，都属于反动形成。当一个人把自己的感情、欲望过度压抑后，反动形成也会变得很激烈。

不仅小学生如此，成年人也会有这种不安，“如果我向他表白，遭到拒绝的话，那会让我多难堪啊，我还是不要泄露心情为好。”于是，这种情况下，人的心理防卫机制就开始工作了，要么疏远对方，要么装作一副很讨厌他（她）的样子。

接不接受，爱都应该在那里

面对这样的顾虑，首先要明确的是，表白的目的到底是什么？其实，表白并不能让对方爱上你，只是告诉对方你爱他。事实上，表白只是传达爱意的一种方式而已，而不是非要寻求一个结果。其次，我们还要明白爱的目的到底是什么。真正的爱是不论对方爱不爱自己，都要愿意尽己所能地让他（她）幸福。如此说来，爱不应建立在“对方接受”这个前提下，但是如果你因为表达你的爱而伤害了对方，对方也有权利终止和你的接触。

2 为什么比起好男人，坏男人更受女人的青睐

女人为何更青睐坏男人，而不是好男人？

相比同龄的情窦初开的女孩子们，一个个都瞪大眼睛寻找着她们心目中的所谓“好男人”作为准男友的时候，米莱却有一自己的见解：其实坏男人比好男人要更可靠。当然，她说的这个坏并不是真正意义上的坏，而是泛指那些笑起来坏坏、看起来花花、说起来嘴巴甜甜，好像很不正经的男士。

当许多男人，特别是一些“乖乖仔”、“听话男孩”等好男人看到这里时，肯定会跳出来用唾沫封杀这个观点。但这里要对大家特别是女孩子们说的是，这只能说明你们没有深入地了解过坏男人。其实，坏男人有非常多的优点。

坏男人的致命吸引力

坏男人从表面看确实有很多不稳定因素，但是，女孩们你们是否想过，所谓的坏男人因为自身魅力较大并且又加上脸皮也比较“厚”的原因，却也比较容易得到女人的青睐。正所谓“男人不坏，女人不爱”说的就是这个道理。

事实上，坏男人确实比好男人更有吸引力。当然，这里所说的“坏男人”并不是真正意义上的坏，而是大胆、脸皮厚，也就是那种“有点无赖、有点可爱”的男人。正因为如此，坏男人往往更能击中女人的软肋。如果一个好男人



和一个坏男人同时追求一个女人，相信坏男人比好男人更具杀伤力和吸引力。

为了验证这一结论，我们看看这样一个实验。首先，实验者将参加实验的男女分为若干组，每组人员由男女两人组成，之后，他们需要共同完成一个“逃出迷宫”的游戏，哪个组能更快地找到迷宫的出口就算获胜。游戏结束后，实验者得到了自己的成绩，并且女性们还被询问是否愿意和同组男性加深了解或约会。

然而，在游戏过程中，当参加实验者迷失方向时，有的男性并没有征求同组女性的意见，直接强硬地拉着女性继续走；有的男性参照女性意见，共同寻找出口；有的男性则根本不发表任何意见，直接跟着女性走……

由于男性在游戏中的表现各不相同，最后得到女性的评价也存在明显差异。对于成绩不错的小组，大多数女性表示愿意和男性进一步交往，而对于成绩较差的小组，女性则拒绝继续交往，甚至还有明显的反感情绪。

换句话说，如果男性的“坏”或强势是朝着一个好的结果和方向发展的话，女性往往会对他们产生好感；反之，如果男性的“坏”是真正意义上的坏，那么女性就会对其产生厌恶感。可见，这里所说的坏坏的、强势的男性，是能带来一个良好的结果和方向。

坏男人魅力大

提及择偶这个话题时，有些男人常常会考虑很多因素，比如是否在同一城市、对方的家世背景等。而坏男人往往不会考虑对方的外在条件和内在条件，只要自己喜欢，就会义无反顾地追。殊不知，正是这种毫不顾忌的行为，恰恰最能打动女人的芳心。

恋爱时，女人对男人发脾气、使性子在所难免，如果对方属于好男人那一类——自尊心和原则性都很强，一旦双方发生口角，往往不会轻易迁就对方，甚至还会为了一些小事和女人争论不休。而坏男人则不同，他们身上的“痞子性格”会为了爱、为了让女友高兴而放下身段和自尊，这种迁就女友的做法总能轻而易举地哄得女友心花怒放。

恋爱时，好男人循规蹈矩、态度诚恳，但这样未免会显得太过乏味，容易

让女人失去交往的兴趣。坏男人则不同，他们喜欢追求刺激的东西，给女人活力四射的爱情，反倒容易吸引、迷惑女人。

此外，好男人遭遇女人的拒绝后，一般会选择放弃，而坏男人则不同，他们为了得到心仪的女人，通常会采取“马拉松”式的长跑战术，对女人死缠烂打，甚至还会偶尔耍些小无赖，即便如此，也并不会让人觉得反感。女人在面对这样的男人时，往往会“日久生情”。要知道，喜欢听甜言蜜语是女人的天性，遇到这种坏男人，她们的免疫力自然也会下降。



3 在爱欲面前，女人比男人更理性

雪，明明不喜欢一个男人，却还是希望他死命地去追求自己，甚至为了鼓励他不放弃，还会在明知不可能对他有感觉的情况下，给他一些不负责任的话。如果遇到其他女孩打他的主意，雪还会拼死捍卫。如果发现这个男人和其他女人吃饭，会立刻表示不满。

其实，女人是一种很奇怪的动物，天生充满爱欲，离不开被爱着、被捧着的那种感觉。对大多数女人而言，与其说她们沉迷爱欲，不如说她们要的是男人对她们的专注、体贴和爱抚。

女人对性真的“无欲无求”吗

一个男孩到了青春期，心理上最先发育起来的是性意识、性要求和性感受。对男人来说，性是生命力的象征，是年轻和美好的标志，是原动力之一。

女孩可不是这样。她们的脑子里总是装着各种各样的美好希望：有漂亮的新衣服，有温馨舒适的房子、乖巧的宠物，在温暖的阳光下和爱人湖边散步……她们几乎对生活的各个方面都有很高的期待，可以说，她们的“白日梦”多是对浪漫情爱的憧憬、迷恋和独自体验。她们对爱情的追求，对爱情的理解，对男人近乎苛刻的衡量标准，都早已在心里扎根，坚不可摧，结婚更是被大多数姑娘看作生活和爱情的归宿。然而，唯独对性生活，她们要的却很少。

据美国《生命科学》杂志报道，多数女性对性生活“无欲无求”，甚至不希望获得高潮，而她们的伴侣却毫不知情。该报道还总结出女性对性生活的诸多态度，包括性已经成为“工作”或“任务”；在性爱过程中，女性不期望获得情感上的安抚和交流，也不看重性高潮；当大多数女性看到电影、电视剧、广告中的女模特拥有完美身材时，往往对自己的身体感到不满意，继而认为她们的爱人也会这么想；女性在床上很少会提要求，因为她们害怕会受到性伙伴的拒绝，或看轻并离开她们。

当女人集中精力照顾丈夫、孩子，再加上做家务这些生活琐事，使性生活自然成了最后一项可以考虑的事情。但是这一切也并非不能改变，男女之间的差异只有通过双方不断地完善自己才能协调好。

正因如此，男人总是根据女方同意做出什么程度的行为，来判断双方的关系进展到哪一步。他永远也无法理解，一个女人跟自己有过接吻或性接触，怎么还会怀疑自己的爱情，甚至“甩”了自己。其实，女人的判断标准完全来自于自己的内心感受，根本不在于男方具体做了什么。但稍有过失，又会得罪那些真心爱自己的男人。

事实上，女性对性爱的认识有一个致命错误，就是她们往往感到性爱索然无趣。其实，这完全是忽略了身体自身需求的信号。女性的欲望受到多方面的影响，有伴侣的、有社会、文化方面的。比如，她们总是很在意自己的外在形象，为此常常努力达到媒体中所宣传的理想身材，即便如此，也总是不满意，这就极大地影响了她们在性爱中的自信。



4 为什么对他意乱情迷，对另一个他却毫无感觉

从上一段的恋情到现在，英子已好久没有再爱上一个人了。本以为自己一个人挺好，可遇见了他，一切又变了。英子觉得整个世界都充满了光，而整个光源，就来自他的身体。但是让英子觉得疑惑的是，在异性朋友当中也有不少人追过她，但她就是没那种感觉，只是当他们是很好的朋友而已。

很多时候，很多人在问：我到底是不是爱他？可为什么对另一个他却又毫无感觉呢？其实，当你有这样疑问的时候，爱已经在，爱就是一种瞬间心动的感觉，当你觉察时它早已根深蒂固地存在了。

“难道只有脑子出了问题的人才会爱上我”

科学家告诉我们，当人们坠入爱河的时候，脑子会发生一些不可思议的变化。科学家们推测，人类的情感之所以被迷醉，原因就在于一种叫作苯乙胺的物质，简称PEA。这种化学物质和安非他命颇为相似，同样都能带给我们一种兴奋的感觉。

苯乙胺由人体的神经系统分泌，进入血液循环系统以后，会让人们产生一种类似于吸毒后的兴奋感，于是，在这种物质的影响下，你的心灵会悸动，双手会流汗颤抖，整个人都变得兴奋不安、心乱如麻。更甚至于，苯乙胺可以导

致你以最快的速度扯下意中人的衣服。

科学家们说，苯乙胺与多巴胺、去甲肾上腺素一样，都是在人们首次产生浪漫爱情的感觉时，由人体分泌出来的化学物质。这种令人迷狂的感觉几乎是人体所能够觉察到的最为兴奋的感觉，而且完全出自天然，无须借助任何药物的辅助。

但是这种迷狂并不会持续较长时间，这也为“浪漫爱情总是非常短命”这种流行观点提供了更多的科学依据。但好消息是，这种迷狂确实可以持续一段时间，尽管时间不长，但足以让成熟的爱情生根发芽。一般来说，浪漫爱情的平均持续时间从一年半至三年，这已经足以让人们轰轰烈烈地真爱一场，或者是心甘情愿地在婚礼上说出“我愿意”三个字，并完成繁殖后代的使命。

为什么我们会对某个人意乱情迷，对另一个人却毫无感觉？

人们并不会在某个神秘的早晨一觉醒来，发现脑子里充满过量的苯乙胺，然后爱上出门后遇见的第一个人。事实上，苯乙胺和其他化学物质只有在人们遇到特定刺激物，情绪和内脏产生了相应的反应，才能由人体分泌出来。

又有哪些特定的刺激物会引起相应的反应呢？比如，对方身上散发出来的一缕清香，打招呼时淘气的样子或者大笑时露出的小酒窝。有时候甚至连你自己都不太在意的一件衣服饰品，都会引发别人对你的痴狂。

举个例子，1924年，希尔顿连锁酒店的创始人康拉德·希尔顿忽然迷上了教堂里距离自己五排座位的一顶红帽子。在祷告结束以后，希尔顿跟着那顶红帽子走向大街，不久之后，他便娶了戴着红帽子的那位女士。

5 为什么有些女人会对所爱的人做出疯狂举动

有人说，爱情中的女人是笨的。但有人却说，爱情中的女人是犯贱的。为了爱情或是对方，会用许多不同的方式折磨自己，怀疑自己，而且还“乐此不疲”地继续着。

若然和一个朋友聊天时说到她分手的前男友，哀怨了一句：“唉，可能因为我真的不够好吧！”曾经若然谈了个前男友，就算他跟别的女人再暧昧，就算他们发的暧昧短信被若然看到，她还是舍不得跟他分手。每次为了挽留他，电话被对方狠心挂掉之后，若然还是不死心，只为求一个他那样对她的理由。可是，对方早已狠了心了，即使她哭得再伤心，也换不回一句心疼的话。

其实，女人，你都已经够卑微了，还要怎么好？有人就好奇了，为什么爱情中的女人更容易犯贱呢？

爱情中的女人更容易疯癫

类似的倾诉有很多，其实很多时候，最好的爱情就是两人一起发神经，只不过女人尤甚。分析一下原因，或许有如下几点：

◎ 男尊女卑的思想作怪

受传统观念的影响，在女人的骨子里总感觉男人就应该高高在上。倘若有

男人低三下四地天天缠着她，为她烧菜弄饭、洗衣叠被，她反而看不上眼，不珍惜，心里还是觉得这种男人不够爷们。

◎ 女人多是感性动物

女人总是视爱情高于一切，幻想一个白马王子会视她为公主、视她为宝贝，一生呵护她，让心情在爱情里跌宕起伏，这样的女人很容易迷失自己，忽略自身的感受。她们总是喜欢让对方决定一切，哪怕万分不愿意。

◎ 错误的爱情观导致错误的行为

女人总以为只要自己努力付出就能得到回报，她们期待有一天用自己的柔情、体贴就可以感天动地，感动她爱的男人。其实，仔细回忆一下就会发现，女人在爱情里的所作所为，往往不是感动了别人，只是感动了自己罢了。

◎ 女人缺乏尝试新生活的勇气

女人常常喜欢用一个男人曾经的好去原谅他现在的坏，有时候不是她们真的念旧情，而是她们已经习惯了有他的日子，习惯了他的怀抱，虽然明知道有很多的不合适，但她们还是会给自己找各种各样的借口让自己麻木不仁，除非她们能找到另外一个男人能给她真心的时候她才舍得离开他。

◎ 女人在爱情里容易陷入被动弱势

在两性关系里，一旦男人和女人上过床，男人便会有一种到手后的成就感，而女人则会有有一种害怕被抛弃的恐慌感。所以，在多数第一次发生过性关系的男女身上，我们常常会看到男人变得不像之前追求女人那样热情，女人反而有了归属感，容易黏附这个男人。事实上，这种心理很容易导致关系上的失衡，造成女人越来越爱跟她发生过关系的男人，也给男人带来越来越甩不掉的感觉。



6 为什么有些女人容易出轨

苏是一家外企的市场总监，28岁的女孩能做到这样的职位，自然身边有很多爱慕者。就在去年，苏在众多爱慕者中选择了伟，两人像很多相爱的情侣一样，甜蜜地相守了一年多。就在不久前，伟还答应在今年的某个时候迎娶苏。

一次偶然，苏在王府井闲逛时，巧遇了辉。辉的出现让苏突然有种心动的感觉，这样的感觉，对经历过许多情感波折的苏来说已经有些陌生了。偏巧，就在两个人目光对视的一刹那，单身的辉也仿佛被苏的魅力深深地吸引住了。更巧的是，两个人还在同一个写字楼里上班，于是，很默契地互留了电话。

后来，一次酒吧小聚后的深夜里，在辉的激情澎湃下，苏放纵了自己，感受到了做女人的全部快乐。尽管苏很清楚自己心中最爱的只有伟，而辉只是触动了她最原始的冲动。但是这样的情感忠诚、身体越位让苏既刺激又折磨，欲罢不能，最终她还是鬼使神差地再次和辉有了激情遭遇……

出轨，谁都可能遇到的事

不可否认，外遇从未像现在这样泛滥于整个社会，这个话题几乎随处可见，从电影、电视，到流行歌曲、商业广告……到处都潜藏着外遇的身影。根

据进化心理学，男人和女人在某些时候某些情况下有外遇或是厌弃自己的伴侣是很正常的。

一项调查显示，高达92%的受访者认为一夫一妻制“重要”或“非常重要”。然而，同样是这群受访者，又有45%的人承认他们有过外遇经历。人们在对待同一个问题上，所持观点和具体行动不一致显然是危险的。

但是总体来看，现在的情形却是女性外遇的比例已经开始赶上男性。例如，在1987年，性学研究者希尔·海蒂发现，在结婚五年以上的妇女中，竟有70%的人曾经有过婚外情。的确，越来越多的女性开始外出工作，她们有更多机会遇见伴侣以外的其他男人。于是，在餐桌上、营销会议上，以及深夜会谈中，她们遇到男人时，会一次又一次地试探着。

一般情况下，在发现另一半有不忠行为后，以理性态度处理问题的人所占比例较小——只有35%的当事人在发生外遇事件后选择继续和伴侣在一起，而剩下的65%的人之所以选择分开，并不是因为不能过下去，而是因为他们不知道该如何继续相爱。所以，不要将注意力仅仅集中在外遇这件事上，而要关注表象下的深层问题。

很多时候，是因为两个人的关系出了问题，所以才会导致第三个人的出现。假如你能够尝试着打开心房，坦诚地面对问题，就会学到许多：忠实并不是爱可以延续下去的保证，同样，不忠也并不意味着爱已经褪色或死去。

女人为什么会放纵自己

而越来越多的女人之所以想要出轨寻找新情感，其实往往是为了享受浪漫，找回初恋，体验激情，满足虚荣这四种感觉。

◎ 享受浪漫的感觉

女人是需要理解和支持的，但是恋人或丈夫有时并不是最好的对象。所以，女人需要出轨来找一个情人倾诉，而情人与她没有共同的矛盾，反而能互相容纳，沟通交流。面对女人的烦恼，情人不会嫌你烦，只会柔声地安慰你，还会送上一个缠绵的香吻和热情的拥抱。



◎ 找回初恋的感觉

平淡的生活，乏味日子，除了找个情人，还有什么能使厌倦了柴米油盐的女人重新把自己当成童话中的公主？而情人可以让女人始终有恋爱的感觉，根本不会让她们为了煮饭洗衣这些家务事而困扰。

何况女人一生比男人面临更多的诱惑，任何一个稍有姿色的女人从小到大、从婚前到婚后总是有数不清的被男人纠缠的经历，与婚外男人在一起，女人可以找回初恋般的感觉。

◎ 体验激情的感觉

当女人洗漱完毕换上性感的内衣，满怀柔情地向老公发出爱的信息的时候，老公却皱着眉头说：“我累了，想睡了。”而情人在此时则会不停地赞美着女人，对女人百般温存。一般情况下，当一段感情关系趋于稳定，女人常常是因为对安全感的依赖和对寂寞的恐惧留在一个男人身边。于是出轨给了女人一个思考的机会：“我是不是如此需要激情和性？它们真的可以取代现在的生活吗？”

很多时候，大脑往往会给女人这样的回答：“的确，我还是更喜欢现在的生活，但我至少证明了，我依然有能力创造和享受激情。”事实上，那些经常沐浴在新鲜爱情中的女人，她们的健康和精神状态总是非常好。

◎ 满足虚荣的感觉

一直以来，人们总认为女人比男人付出更多，生儿育女，相夫教子，所以，即便男人在外面出轨，女人也要忍气吞声。但是时代不同了，女人也有自己的虚荣心，也想得到满足，不再是以前那样天天围着厨房转，围着男人和孩子转。

爱情，对于男女都是平等的，想要在爱情中不犯贱，女人就应该正确地对待爱情，客观地认识爱情给自己带来的影响，成熟地分析爱情中的男女关系，学会自尊自爱才行。

如果能找个情人，他会陪着逛上一天的街，看着琳琅满目的商品，会不停地说：“宝贝，这个拎包和你那件黑裙很配，买下来？”但丈夫呢，即使勉强陪你逛街，也总是心不在焉，趁你在服装面前驻足时，往往会借故走开：“我到外

面抽根烟去！”当你试穿一件漂亮的时装请他当参谋时，他甚至会不屑地说：

“你柜子里有那么多衣服还买呀？”从某种角度来说，出轨也是女人的一种幸运，不要再被动地接受一种感情方式，而是主动去选择。出不出，完全由女人自己决定。



女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

有个女友来向我诉说她的情场失意，三问两问，原来在那个英俊男人的强烈要求下，第一次约会他们玩了个通宵，然后她清醒清醒地随他去了他的家，稀里糊涂地就上了床，第二天才从他家出来。

女友解释说，按照她给自己的定位，“还是很传统的”。她不知道，为什么“传统”竟然变成了第一次约会就上床？

霍尼解答

男人往往认为，只有女人愿意跟他上床，才表示这个女人真正爱他。而女人则常常认为只有把自己交出去，才会很快锁紧“目标”。有时候，早早上演火热的性爱有可能成为走向盟誓的一条捷径。不过，事情发展这么快，总是有危险的。如果女人越是把男人锁紧，就越会把她的身体当作一种武器。如果男人很怕与自己有过性关系的这个女人“归属”自己，那么他的选择就是离开。

(2)

网友求助

其实，我对他的第一印象并不怎么样，我做梦都没有想到我们俩能成为恋人……我和他明明不可能擦出火花，从一开始就像仇人一样。

可是，时间久了以后，我却发现他生气的时候虽然凶得让人恐怖，没想到平常却是个温文尔雅的人；原以为他很不好接触，了解了才发现其实他很会照

顾人……更让我搞不懂的是，像我们这种永远都不可能有交集的人，竟然最后走到了一起，成为恋人，这是为什么呢？

霍尼解答

恋人之间一定从一开始就彼此喜欢吗？那可不一定。虽然有些时候，我们口口声声地说很讨厌对方，对他的评价往往也会跌至低谷，但由于某个契机，对对方的印象却发生了180度大转变，发现了对方的优点，好感度突然上升，原来的坏形象也立即得到扭转。

事实上，这种印象的大转变关系到“喜欢”，换句话说，喜欢对方不是因为对方发生了变化，而是我们对对方的认识发生了改变，对对方的感觉也会因为“先抑后扬”的冲击而升温为爱情。

(3)

网友求助

我有一个不为人知的小秘密，那就是我会对公司中年龄在35岁左右的中级主管产生好感，我知道自己还是单身，完全有权利寻找一个Mr.Right作为心仪的结婚对象，但是我看上的却是有妇之夫，这让我很困惑，很纠结。

霍尼解答

不可否认，你所看上的异性大多有同龄男性没有的稳重及成就，但实际上很多像你一样的人能够真正做出选择的却不多。这类女人大多小时候缺乏长辈的关爱，长大后有恋父情节倾向；思想上较为成熟理性，觉得同龄的男性不可靠；曾经有过和年龄相近男性交往失败的经验；再者就是害怕受到感情伤害，急需安全感与依赖归属。

(4)

网友求助

就在上个月情人节的那天，他向我表白了，我觉得我们的关系还没有足够成熟，但彼此又不想分开，这让我面对他的求爱感到很困惑，不知如何是好？

霍尼解答

当女性接受到爱神丘比特之箭时，有的女性并不是直接接受，而是表现出一种十分困惑的态度。女性的这种困惑，实质上是一种保守态度的流露，是在观望和等待中准备接受对方爱情的一种表现。

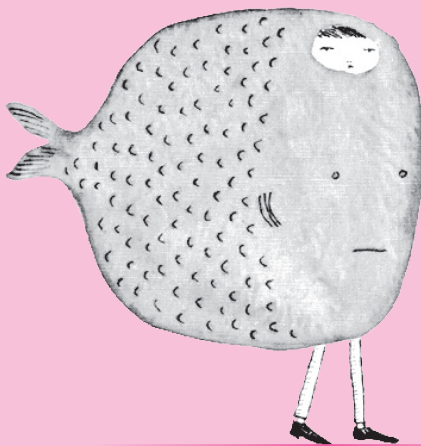
一个研究人生问题的专家，曾说过这样一段话：“女性在同他人谈论自己的恋爱问题时，常会诉说，当某个男人向她表示爱时，她感到惶恐不安，困惑不已。如果对她的话仔细加以分析，就可知道，事实上她完全没有困惑的理由。因为她的困惑并不是由于自己对男方没有好感，也不是因为彼此家庭反对。如果硬要找出她困惑的理由，那么倒不如说她是在推测男方对自己是不是足够真心诚意，以及为以后的感情会不会有变化而苦恼。”

事实上，这种感到困惑的表现，正是女性在内心因期望对方更积极地向她表示爱而产生的焦虑心情的写照。

女人都有点小怪癖

——所有的行为都是内心欲望的投射

第九章





小测试——你是性格怪异的人吗

世界上人形各异，性格也是如此，每个人的性格都不一样，古怪的人也不在少数。但是谈到性格问题，人们还是会不免担心自己是否是性格古怪的人。下面这些选项如果多数符合的话，那多半就是了。

- ◎ 遇事没有耐心，注意力难以集中，担心自己患了注意力缺陷多动症；
- ◎ 出门时，总要反复确认自己有没有锁门；
- ◎ 与人交往的时候，觉得不舒服、不自然，甚至紧张、恐惧；
- ◎ 坐在车上担心发生车祸，走在街上担心被人抢包，总是杞人忧天；
- ◎ 喜欢高谈阔论，有意无意标榜自己，大放厥词；
- ◎ 经常做“白日梦”，总是活在幻想中；
- ◎ 明知是自己吓唬自己，还是会怕黑；
- ◎ 感情受到挫折，就要把头发剪短；
- ◎ 自我意识太强，总喜欢引起别人的注意。

对于大多数人来说，这些问题的答案是否定的，绝对是否定的！其实，有些性格特点本来就是正常人格中的一部分，然而，也正是这些形成了每个人的个性，使我们与众不同，甚至比别人更伟大。

1 女人为什么对镜子里的自己异常关注

一个女孩对着明亮的车窗或商店的橱窗玻璃，一会儿用手理理刘海儿，一会儿整整衣服，仿佛置身无人之境。突然，停在路边的轿车发动引擎，女孩才恍然大悟，急急跑开，就连商店售货员都疑惑地看着她……

生活中，你是不是常常看到这样的情景？或许你自己原本就是这样。只要有镜子，甚至只要看到能反射出自己影子的东西，比如商店橱窗、汽车玻璃，就会不自觉地看上两眼。当然，也不乏那些对着镜子反复梳理头发，整理妆容，对自己的样子达到了异常关注程度的女性。

爱美之心人皆有之，大多数人都像这个女孩一样，喜欢照镜子。那么，喜欢照镜子真的会有心理问题吗？

确认自己的仪容仪表，可以让人安心

街头的橱窗、地铁车厢的玻璃、咖啡店里的镜子……在我们身边，随处都有能反射出自己身影的东西。当女人不经意间从这些地方经过时，只要自己的身影进入视线之内，就会不自觉地多看两眼，以检查自己的仪容仪表，这其实是一种很自然的行为。

看到自己衣冠不整、头发乱了，就会整理好，而且还会对着镜子调整自



己的表情。可以说，这是为了给别人留下好印象，是一种必要的社会行为。另外，通过检查仪容仪表，还可以确认自己的存在感，这样才会安下心来做其他事情。

增强人们对身份的认同

经常看看镜子中的自我形象，更能增强人们对身份的认同。伦敦大学社会学系的研究者认为，在英国这个保留着王室的国家，人们对身份的认同尤为看重，特别是男性。而女人则是因为社会角色的转变而对容貌更加重视。从20世纪中期开始，越来越多的女性加入到了上班族的行列。于是，女性就会更注重自我的社会身份，希望能把自己打扮得更接近这个角色，结果导致她们会不断地照镜子调整外在形象，以此获得自我身份的肯定。

自恋者对别人的眼光总是很敏感

不过，照镜子也是有限度的，可有人爱照镜子偏偏超出了正常的限度。有位女士就是如此。她每天下班后，总是要照半天镜子，然后跟镜子说“我回来了！今天过得好吗？我遇到了些烦心事……”

而且，这位女士一照就是大半天。

女人爱美，喜欢照镜子也不奇怪，可来自英国的调查机构却显示，利物浦女性平均每天照镜子71次，紧随其后的是伦敦和纽卡斯尔的女性，她们平均每天补妆11次，几乎每小时一次。

其实，只要在英国的大城市生活上一段时间，就不难发现，英国人尤其是女性上班族的确非常看重自己的仪表。更有趣的是她们还会一边照着镜子修补脸上的妆容，一边为自己鼓劲儿。

这种人显然是比较极端的，即自恋导致的爱照镜子。她们往往过于关注自己，总认为自己是最好的，因此不愿或不屑和别人交流。可她们又不能不与外界交流，于是镜子就成了最好的介质，可以看着自己说话。

生活中，在商场的卫生间里，我们也常能见到一些“爱美”的女士像占领地盘一样长时间地站在镜子跟前，整理自己的头发或者补妆，甚至有的女士只是在那里摆弄几下姿势，完全是在自我陶醉。她们这么做，确实给后面的人造

成了相当大的困扰。

对这样的人，周围的人肯定会小声议论，认为她很自恋，那些过分注意自己形象的人，总是非常在意周围人对自己的评价，对自己的形象非常敏感，还常常伴有自卑感。另外，过度沉溺于镜子中的自己，也是逃避现实的一种表现。通常来说，判断是否自恋的一个标准，就是看看照镜子是为了检查仪容仪表，还是陶醉于镜中的自己。



2 明知是自己吓唬自己，为何女人还是会怕黑

苏美，36岁了，还像小时候一样怕黑。因为她每天都开灯睡觉，瓦数很小的夜灯还不行。朋友们告诉她，这样会抑制褪黑素的分泌，严重破坏免疫力，甚至可能会得癌症。这些苏美都知道，她专门上网查过开灯睡觉有什么害处。但是她一想到屋子里一片漆黑，没有一丝灯光，吓得一颗心都要从胸腔里跳出来。

害怕标准缺失

有的时候，怕黑的人会困在自己的恐惧之中，不到白天就不出门。因为心里有这个没有打开的结，他们在行为上也会不停地想方设法避免让自己恐惧的场面出现：开着灯睡觉，反复检查床底下有没有藏着什么……然而，逃避只会加剧恐惧。心理学家路易·维拉说：“这些尝试自我保护的举动，最后都会变成妨碍我们正常生活的强迫症。”

如果母亲和孩子的关系过于疏远或是过于亲密的话，孩子会对夜晚的分离产生很深的焦虑。

那么，这些人到底怕什么呢？路易·维拉说：“他们最害怕的是发生意外的事情，害怕自己面对毫无征兆的意外手足无措，失去理智。如果缺乏理性的事情忽然闯进了现实，他们熟知的一切规则和条例都不起作用了怎么办？正是这种对失去控制的害怕引发了焦虑。”

内心极度空虚

保罗·丹尼斯说：“对孩子来说，夜晚意味着和母亲关系的中断。为了找回母亲，孩子会运用自己的心理作用，不停地想着妈妈，尽管他们看不见，但是他们知道妈妈一直在。”这样孩子就可以安然入睡，好像妈妈拉着他们的手一样。保罗·丹尼斯认为如果母亲很脆弱，她就无法传递给孩子足够的内在安全感，而这种安全感又是孩子对抗孤独和黑夜所必需的。这样一来，孩子就会觉得一旦一切消失在视线当中，一切就死了。对死亡和分离的恐惧是怕黑的真正原因。

但是对于有的人来说，他们童年时对夜晚的恐惧似乎从来没有真正地被安抚过。在其人生历程中，一旦经历了某些挫折，这些恐惧就会被激发出来。比如职业瓶颈，与亲近的人分离、葬礼等。而那些儿时没有得到过安抚的孩子，成人之后也自然不是一个会安抚自己的人。

内心感到焦虑、恐惧，该怎么办

◎ 慢慢地驯服黑暗

你可以先试着在半明半暗的环境中适应一下，深呼吸，告诉自己：什么都不会发生，害怕解决不了任何问题。

◎ 让自己沉浸在积极的想法里面

为了让自己不再感到恐慌，你可以读一本好的小说，想想自己的度假计划……让自己完全沉浸在积极的想法里面，但是如果你还是无法摆脱的话，就需要去找医生弄清楚深层次的原因了。

◎ 自我分析，或是咨询一下治疗师

“我是不是曾经经历了一个可怕的夜晚？”“当我还是孩子的时候，我是怎么度过一个人的夜晚的？”你需要做一个自我分析，找出恐惧的源头，这样你才能和黑暗共处，不会再害怕。



3 长大了仍然抱着娃娃睡觉的行为怎么解释

小的时候，女孩子们总喜欢抱着毛绒绒的玩偶睡觉，长大了也就不会这样了。但是有一些人，即便长大成人了，还要抱着娃娃睡觉，如果没有抱着玩偶就很不习惯，很难入睡。我的闺蜜方琳就是这样一个人。

方琳已经毕业好几年了，可她还像小朋友一样晚上睡觉要抱着娃娃才行。其实，在她的床上一直摆放着各种可爱的毛绒绒的玩具娃娃，她甚至把它们当作装饰品，当作了生活的一部分。长大了，还抱着娃娃睡觉有问题吗？

毛绒绒的娃娃是父母的替代

孩子从出生开始，父母对他们来说便是最亲近的人，也是生命维系的来源和强大的保护。除了特殊情况，孩子大多跟着父母睡。等孩子能一个人睡时，父母往往会在孩子的卧室摆放可爱的娃娃，特别是女孩子的房间里，布娃娃尤其多。

要知道，很多小孩在最初的时候，是不愿意离开父母一个人睡觉的，所以，父母试图用这种办法告诉他们晚上抱着娃娃睡觉就不会害怕了。但是很多孩子的内心还是会充满恐惧，根据很多人的回忆，在他们最开始一个人睡觉的时候，内心都是充满恐惧的，不敢入睡，做噩梦，听到响声就捂被子。在这种

情况下，孩子没有办法，只有把布娃娃当作父母，紧紧地抱住以寻求心理上的安全感。

而成人如果再这样抱着娃娃睡觉，就有问题了。这种把娃娃当作父母的替代的女性，实际上是在应该与父母建立亲密关系的时候没有建立好。要知道，孩子小时候会和母亲建立一种依恋关系，并且这种依恋关系会直接影响到他们成人后的人际关系。

而抱着娃娃睡觉一方面是延续着生活的习惯，另一方面是寻求心理上的安全感。抱着娃娃就意味着抱着父母，那些长大了也不愿意丢掉娃娃的女孩，她们的内心在小时候往往都有过心理阴影。

娃娃代表着一种性格

长大了的女孩子睡觉时除了抱着娃娃，有的人或许抱的是枕头，也可能是男朋友。有人说女人天生缺少安全感。女人之所以总喜欢抱着自己的男人睡觉，一方面是爱他，另一方面就是内心需要安全感。抱着一个人的感觉是踏实的，很容易就睡着了。这其中很大一部分源自一个人的性格特征。

很多人认为敢自己一个人睡觉的孩子很独立，其实不然。从某种意义上看，他们是被逼的，如果环境发生改变，比如出现一个懂得照顾人的男朋友的时候，那么这个“独立”的女孩子丢掉娃娃后还是会抱着另一个“娃娃”的。这也就是为什么很多男生常常抱怨，才认识女朋友的时候发现她很独立，但是等到进入热恋期，或者确定关系的时候，就发现她不是那么独立了，凡事都有点依赖他的感觉。

娃娃象征着自我人格

也有很多女性都已经长大成人了，照理说一个人睡觉完全没问题，还总是抱着一个毛绒玩具不放，原因就在于她们抱的不是玩具，而是自己。

这些人一般都是性格内敛，安全感缺乏，害怕孤独，不自信的人。在她们小的时候，一个人抱着娃娃睡的经历让她们以为是被父母遗弃了，所以内心很受伤。但是由于力量微小无力改变，只好害怕地度过。这种情况一下子就持续了很多年。



然而，当自己有能力改变的时候，潜意识中却发现只有抱着小时候一直抱着的毛绒玩具才能心安。其实，这时候她们抱的不是玩具，而是小时候那个无助的自己，一个弱小、脆弱的自己。而这行为就好像是要求父母过来陪伴她入睡一般。

4 为什么很多女人失落时会把头发剪短

几年前，菲儿有着一头齐肩的秀发，认识他，大概就是因为她那一头秀发。然而，正当两个人沉醉在爱河中时，菲儿慢慢地从爱中醒来，她有了一种感觉，他只需要爱，只需要感觉，却不需要婚姻的束缚。她逐渐恢复了理智，女人可以用来挥霍的年华并不多，在相处的几年里，她只得到了爱，却没有得到一个归宿，而这恰恰是她最想要的。

在一个情人节的夜晚，当菲儿依然没有等到那句从他口中说出的“嫁给我”时，头也不回地选择了分手，第二天就毅然剪短了那一头乌黑亮丽的秀发。

那么，为什么受挫的女人喜欢把头发剪短呢？据说女孩子改变发型，多是由于心理愿望得不到满足，而借改变发型来改变心情。

头发，女人的第二张脸

头发，从来都是女性的第二张脸。有人说，如果想读懂一个女性的心情，首先要读懂她的头发。但是近年来，由于“发型”已成为女人美容保健的重要部分，所以在大部分人中，出现了不太重视头发长短的倾向。然而，不管是东方还是西方，有着瀑布般浓密修长的头发，一向被看成是女性美的象征。



剪头发能减掉坏情绪

尽管如此，自古形成的审美观念仍然有很强的生命力。生活中，有些女性轻易不肯变换发式，这就如同要她们换一张面孔一样，需要三思而行。究其缘由，原来变换一个发式，往往隐喻着告别一段过去，抑或是离开一个不舍的男人，但又有着迎接一个新的开始一般的兴奋与不安……因此，在女性把头发剪短的时候，她的内心世界一定发生了很重要的变化。

演员米亚·方娜在主演电视剧《油画铺》时，给人留下了身材苗条、头发修长的印象。但是当她回到现实生活，突然出现在公众面前时，却把曾经的一头秀发剪得很短。据说这是方娜同弗朗克·希拉特拉谈恋爱后紧接着发生的事。

另外，女演员约翰·芳登在同电影导演罗杰·巴德姆离婚后不久，马上发表了反对越南战争的演说，并毅然剪短了作为她个人标志的一头长发，以自己的实际行动支持妇女解放运动。由此看来，当女性剪短头发的时候，心理上是想让别人知道，站在人生十字路口的她，要郑重地向自己的过去告别。

一个人的情绪好坏，似乎与理发扯不上任何关系。然而，意大利心理学家莱森斯却建议女人们在情绪欠佳时，不妨去理发，这样可以调节心理的不平衡。研究人员发现，从美发厅出来的女性，不仅看起来漂亮，而且她们的情绪也明显比之前好很多。另外，通过将电极接到女性身上的实验也能观察到，在洗头、梳剪并吹干的过程中，她们的精神会变得非常愉快，而且心律也变缓，血压呈下降趋势。这位心理学家还认为，一个人在情绪变坏时，如果能改变一下发型，可以抑制坏情绪的早期发作，而且还能干扰引起抑郁症的激素的产生。

5 嘴对瓶口喝饮料，竟是怪癖

最近一段时间，我发现女友在喝饮料的时候，总是会把嘴紧紧地抵在瓶口，猛灌下去，喝到底儿的时候，甚至都不舍得拿开，她的这种举止让我感觉很不文雅，就连我身边的男性朋友也有些看不惯，这让我很没面子，不知道是女友的习惯不好，还是她有什么癖好？

当欲望得不到满足时

从精神分析学的角度来看，初生婴儿吸吮母亲的乳头，嘴唇上能获得某种快感；但是这种心理并没有随着时间的推移和心智的成熟而完全消失，于是，平时总是处在这种欲望得不到满足的状态。所以，我们经常会看到婴儿们通过吸瓶嘴或者吮手指，来使自己不满的欲望得到满足。

其实，这些初生婴儿还没有完全脱离幼儿期，还没有脱离精神分析学所说的“口唇期”。据精神分析学的说法，一个人的心理发育可分为口唇期、肛门期、生殖器期和生殖期。如果任何一个时期的发育受挫，就会造成一生的心理畸形。其中，口唇期重在食欲的满足，受挫于嘴唇期的人往往一生欲壑难填，极易形成拜金狂、守财奴葛朗台类典型的病态人格。

当然，欲望不满足并不完全是指对性不满足。这种欲望不满足情况往往是女性们下意识中一掠而过的东西，在很多场合，她们自己也不能明确地发现这



是种什么欲望。那些瓶不离口的女性也不完全都是把她们的欲望一下子就表现出来了。

狂饮饮料的背后

在美国电影事业发展史上，刘·席勒的杰作《我俩没有明天》，是一个根本性的转折点。在这部令人耳目一新的影片开头，作者一反传统的表现手法，影片的女主角波丽把可口可乐的瓶口紧紧地抵在涂得猩红的嘴唇上，紧接着就是往肚子里猛灌饮料，一口气就把饮料喝了个底儿朝天，她还怔怔地把空瓶留在嘴边。

此时的波丽正一个人待在荒凉的乡村小镇上，心情抑郁，无所事事。直到后来结识了一位叫克拉伊德的男人，于是整天同他混在一起，成为波丽·克拉伊德大盗，弄得当时的美国社会惶恐不安。

波丽这种狂饮饮料的形象，不知是不是导演故意埋下的伏笔，有意暗示女主角未来的命运？影片中的女主角对生活的一切方面都感到不满，眼看着像火一般燃烧起来的欲望得不到满足，电影开场的这一幕正是像波丽这种女性的心理的一个巧妙反映。

6 女人对女人有好感，正常吗

vivi是一名已婚女性，有一个幸福的家庭，还有个可爱的9岁女儿。但一直以来总有一个问题困扰着她，就是vivi总会不由自主地对突然出现在眼前的漂亮女孩有种特别的好感，很希望和她们接触，当然，也就是简单的喜欢而已，而且实际接触过几次后也就没什么感觉了。

vivi后来想想，觉得自己好傻、好变态，为什么总会控制不住自己对同性的喜欢呢？现在更让她担心的是，这会不会遗传给她的女儿？她觉得自己的家庭很幸福，女儿也很乖巧听话，老公又会赚钱对她们也好，她实在是不想让这种癖好影响到他们……

vivi到底是怎么了？这会是同性恋吗？还是她有什么心理障碍？

大部分人都是“双性恋”

其实，我们大部分人天生都是“双性恋”，只是由于社会文化的传承和约束以及生理的需要，促使我们更多地转向异性恋。而且，无论是同性还是异性之间的这种“恋”，其基础都是“喜欢”，是人类对任何一个能让自己“赏心悦目”的对象都会有的一种内心愉悦的状态。只是，当我们认为这种反应是不应该的时候，这种喜欢反而被加上了反常或者邪恶的色彩。



世界著名的女性日记小说家，被誉为现代西方女性文学的开创者阿娜伊丝·宁在日记《火》中曾这样写道：“不论什么爱情，我都无法抵抗，我的血液开始起舞，我的双腿张开。”这位颇有争议的双性恋女人，先是迷情于作家亨利·米勒，然后又爱上作家的妻子琼。

在阿娜伊丝·宁之后10年，美国人阿尔弗雷德·金赛对性行为问题做了两次大规模的调查。为此，他还做出这样的断言：所有实践的出现和安排都是有连续性的，从异性恋到同性恋，中间会有一个过渡阶段，那就是双性恋。

TIPS 同性恋

是指一个人持久性的对同性产生情感、浪漫和性的吸引，无论这样的吸引是否从外显行为中表露出来。同性恋是性取向的一种，是自然的存在，动物世界中也分布着各种性取向。现代研究显示，同性恋不是一种精神疾病或心理障碍，只是一种性倾向，是人类与生俱来的特征。

其实，仔细观察一下，在我们身边，只要是漂亮、养眼的人，无论男女，很多人都会多看上一眼，当然也会有“喜欢”的好感，这确实很正常。所以，你要正确地认识到，你对这类“漂亮女孩”的喜欢只是一种很正常的现象而已。其实你自己也知道，“漂亮女孩”虽然能吸引你，并让你想和她们接触，但仅此而已，不是吗？这和“同性恋”并没有任何关系，更不可能是心理障碍。

心理学家怎么说

法国波尔多第二大学的性学教育主任克洛德·埃斯图吉告诉我们：“成为双性恋，光是不在乎社会评价是不够的。我们的性征是由心理构造决定的，而每个人的心理构造是不同的。”事实上，在每个人的潜意识里，都会有点双性恋的倾向。克洛德·埃斯图吉认为，这种倾向来自我们小时候对父母的双向模仿。

其实，早在20世纪初，弗洛伊德就提出“心理双性恋”的概念，也就是“每个性别表现出另外那个性别的某些特征”的观点。弗洛伊德认为，在每个人的身上同时拥有“男性和女性的一些特征，而这些又进一步构成科学领域里最含糊不清的概念”。

关于这一点，性学专家菲利普·布鲁诺则给出明确的解释：“如果一个异性

恋者有一些对同性的性幻想（反之亦然）并不表示他会将之付诸实践。人格的平衡就是在对还没经历过的其他事情的幻想和压抑中实现的。”

所以，对于vivi来说，生活中的她有幸福的家庭，有疼爱自己的丈夫，而所谓的“对同性的某种喜欢”也仅仅是短暂的喜欢而已，其实很多人都会有这样的心理，这是很正常的。完全不用担心，也没必要胡思乱想，当然，这更不可能遗传。



7 对墙壁的装饰欲，也能透露你的心

跟大多数女人的想法一样，我对房子的装修总是要更挑剔一些，不是豪华就行了，最重要的是能让自己一眼就觉得爱上它，有时候面对室内墙壁的空白部分，我也会绞尽脑汁好半天。

毫无疑问，家是心灵的憩园、休息的港湾。随着生活水平的提高和居住条件的改善，在愈加讲究精神生活的年代，人们对家居环境的装修欲望也越来越高，而那些对装饰墙壁情有独钟的女性，又有着怎样的想法呢？

你有装饰墙壁的欲望吗

很多人都有过这样的体验：当我们收到朋友的请柬，邀请我们去她们家做客。去多了不同的家庭，我们会观察到这样一个现象：就像人的个性各有千秋、千差万别一样，从衣橱的结构装置、摆设到窗帘的颜色，不同居室的装饰风格也会截然不同。从某个角度我们可以说，房屋结构和室内装饰，往往能体现房屋主人的个性，其中最大的不同自然是墙壁大块空白部分的装饰布置。

一般来说，如果室内墙壁上的空白部分越多，那么居住在里面的人越容易感到精神不安。这是因为，没有任何装饰的洁白墙壁给人一种清冷凄凉感，会加深内心的孤独意识，给人一种强烈的心绪不宁和孤独感。关于这一点，只要大家联想一下在医院住院时的感觉就很容易理解。在住单间的病患者中，有不

少人因为受包围自己的雪白墙壁的刺激，往往旧病没有治好，反而因为这种不适宜环境的刺激而加重了病情。

喜欢把室内墙壁装饰得满满的女性

从反向思维来考虑，那种把自己室内的墙壁上装饰得满满的，连一点空隙都不留的女性，她自己往往不能忍受孤独，是一个非常害怕寂寞的人。

有一次，我参观了从农村到大城市来集团就业的女性们所住的集体宿舍。在她们两人合住的房间中，墙壁上贴满了广告宣传画、歌坛红星照片、社会名流的剪影、小旗帜之类的玩意儿，可以看出她们渴望丰富精彩生活的强烈情绪。在大城市人际关系日渐冷漠、疏远的日常生活中，远离亲人的她们大概是想通过把墙壁装饰得色彩斑斓，以排遣那种不可遏制的寂寞情绪吧。

女性装饰的对象一般不仅仅限于墙壁，她们总是喜欢将整个房间装饰得五花八门。这种女性，就像刚才所讲的住在集体宿舍中的女性那样，如果不把自己整天面对墙壁的所有空白都用装饰物填满就誓不罢休，她们往往通过填补墙壁空白部分的行为来填补心灵的空虚。



喜欢坐在最后一排的女人隐藏着怎样的秘密

通常，当我一个人外出坐公交时，往往会选择坐在最后一排的位置，这是什么心理？其实，生活中，人们的这些看似对座位无意识的选择无一不反映了内心的需求，其中也隐藏了很多心理原因。

座位选择揭示心理秘密

曾有一家知名外企来大学招聘，当时有800多人参加他们的宣讲会，但是在大会结束时留下1/3的学生准备下一轮的选拔。大家都很好奇外企如何快速发现人才，因为就算花上一整天的时间也不可能对800多人完成一对一的面试，更何况两个小时的宣讲会？原来主办方把重点放在了座位的选择上。

首先，考官会看进场的状态，谁坐在前面就先留下谁，最后三排几乎没有任何希望，而且坐角落两边的也不要。坐中间的要看听课状态，如果态度认真，并且眼神有互动，或者是积极回答问题也可以考虑，这样就会留下三分之一的同学。

然后，考官会分成几个小组，组织团体无领导的小组讨论，问一个问题，看谁的回答最积极、最有逻辑性，看谁的回答最具有沟通能力和协调问题的能力，谁更能够包容别人……如此一来，只用了一个下午这家外企就选出了适合自己企业的员工。随后，有很多公司也纷纷效仿，他们认为通过这种方法简便

高效，更重要的是“精准”，何乐而不为呢？

那些喜欢坐在最后一排的女性

也许有人会质疑，通过人们在某些特定环境中挑选的位置或者对座位的特殊偏好就能够读出人们内心的真实想法吗？座位又是如何泄露这些秘密的呢？

一般来说，喜欢坐后排的女性的这种行为同她们是否聪明、容貌是否美丽没有直接联系。

如果仔细观察你就会发现，人们在选择座位的时候通常都有一定的规律。意大利非语言交流学家马克·帕克利对人们在车厢中的行为做了多年研究，他认为当人们上了空的公交车后一般都不会选第一排座位，这里的座位通常到了车厢快满时才会有人坐。再比如，在一些令人感到枯燥无趣的会议上，先到的人往往都往后面坐，似乎台上的领导看不到自己才是最好的位置，最后赶到的人由于没得选才会坐到前面。公司举行晨会的时候，也有这种情况。除此之外，亲朋好友在拍团体照时，谁在最前面，谁在最后，往往都分得很清楚。

有的女性就像喜欢坐在最后排的学生那样，不喜欢在大庭广众之下抛头露面，她们的性格大多内向，喜欢默默沉思，总是躲在人群视线的后面。喜欢坐在最后排的女性在同异性交往的时候，也不愿引人注目，避免自己主动去交际的倾向比较明显。因此，作为男性，若想打开她们紧闭的心扉，在态度和说话的方式上，就应该客气一点。只有这样，才是拉近与她们之间距离的巧妙办法。反之，若是出言不逊，往往会使她们避而远之。



9 为什么女人喜欢让自己的经历听起来更具“戏剧成分”

最近，我的一个闺蜜在感情上遇到点波折，在我看来，恋爱中的男男女女难免会有这样那样的困惑，这是很正常的事情，但是她却喜欢把事情的细节描述得凄凄惨惨，好像她受了天大的委屈似的（事实却并非如此），不听她诉说吧，又似乎不尽情意，只好随着她。

其实，女人说话喜欢夸张，以及夸大情绪是很常见的。和别的女人聊天时，她们也完全能接受这种现象，这是女性社会的组成结构之一。

为什么我们的话里总会有戏剧性的成分

还记得有多少次你曾为了让某件事听起来更重要，会夸张地描述一些细节，或者在复述的时候增添一点戏剧性的成分呢？其实，大多数人都想让听起来值得夸耀的事情发生在自己身上，即便是一些差一点儿就发生在我们身上的事情，也足以让我们，还有周围的人兴奋不已：“我们公司有一位男士，如果他周一而不是周二出发的话，他就会坐上那架失事的飞机。”

当一个人流鼻涕了，如果我们声称他得了“流感”，那么他往往会引来更多的关注；一次小的交通延误，最终常常会被传说成一个“令人难以置信的交

通堵塞”；如果我们经历的一次沙尘暴是猛烈的，那么它听起来就会格外的吸引人；青少年的家长常会担惊受怕地说，他们的孩子总是不按正常的青少年的想法来行动，难道真的是这样吗？其实，很多时候，我们所说的话里总会有不少的戏剧性成分，只是我们身在其中，看不明白而已。

女人为什么爱夸大其词

一般来说，女性的好奇心总是很强烈，她们喜欢听别人讲身世，也喜欢向别人讲自己的身世。由于女性总是以自我为中心，对于自己所关心的事情，也希望对方予以足够的关心。

所以，她们的自我中心观念往往要比

男性强。正是由于她们存在这种想法，所以常常因对方不予理睬而感到痛苦不堪。假如你认识的一个女性对你说：“我念小学的时候，很像这个孩子。”而你对这种家常话一点也不感兴趣的话，她很有可能会露出意犹未尽的失望神情。

当女性遇到打击她们信心与意志的事情时，总希望找一个可以信得过的对象，跟他们谈谈自己的身世，然而她们的目的，并不是要从对方那里得到解决问题的办法。

如果女性诉说的对象是男性，那么男性很可能会意外地听到她心中的很多秘密。但是，还有另一种情形，那些在不稳定行业从事工作的女性，为了博取他人的同情，总是胡乱编造一些自己的身世，把她们的经历与遭遇说得糟糕至极，以此换取对方的同情或利益。可以说，这种女性谈自己身世的目性很强。

即便如此，我们也不能简单地用女性的身世来判断她们品行的好坏。如果她们真诚地把某个男人当成自己的恋爱对象，会坦诚地向他谈论自己的身世。

不管男人女人，讲话都是会夸大的。不同的是，男人夸大的是事实和资料，而女人夸大的则是情绪和感觉。相比男人，女人的大脑往往注意的是人，以及她们对生命的梦想和感情生活。她们会夸大的就是和这些有关的事情，这样聊天才会更有趣。



女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

我喜欢独处，在人多的场合待着会感到很不自在，所以我也很少出门，算是一个“宅女”吧。可家人觉得这样不好，非要我去看心理医生。“宅”是一种病吗？

霍尼解答

随着电话、网络等通信技术的普及，极大地方便与扩展了人类交流的方式和范围，大多数的人际交往足不出户就可以完成，结果导致很多时候面对面的交流已经不是必需，于是宅男宅女就兴起来了。

对于那些有轻微的社交恐惧症的人而言，他们仅仅是害怕与人面对面地交流，电话、网络就成了一种非常好的与人交流的工具。在网络社交中，一个人会有更大的控制感和安全感，所付出的努力与可能受到的伤害也会更小，也更容易获得满足感，因此越来越多的人愿意用这样的方式与他人交流。

然而我们毕竟是社会性动物，需要组成群体，相互交流、协作与竞争。因此，传统的面对面的交流方式有着网络社交不能替代的功能。相反，如果被一个群体排斥在外，或者与另外一个人的交流出现问题，就会使我们产生负面的情绪，使得我们更难于融入真实的社会之中，更不利于我们适应复杂多变的社会环境。

由此看来，“宅”并不是坏事，但是如果你能够抽更多时间在真实的社会环境里与更多的人交流，你会获得许多意想不到的乐趣，同时也会让你的生活更加健康。

(2)

网友求助

我听身边的哥们说，交女朋友之前，不妨先请她喝杯奶茶。如果她习惯咬吸管，那么这样的女人，在哺乳期的时候都是用力咬着母亲的乳头吃奶的。哥们还特意补充说，这样的女性性欲往往很强烈，做爱的时候也会表现得激烈狂放，甚至一般的男人都吃不消。不知道，这种说法靠不靠谱？

霍尼解答

在前文中，我们提到了口唇期，是说从出生到1岁半左右的婴幼儿，主要以吸吮、咬和吞咽等口腔活动为主，以满足本能和性的需要，但是这并不意味着任何与咬东西有关的行为都是口唇期的表现。在1岁半之后这种现象就会自行消失，从而转入下一个时期。

再一点，抛开一切既有理论，从日常生活角度出发，我们也可以做出这样的分析：你带一个有暧昧关系的女人去奶茶店，这个女人之所以跟你去恐怕多少也对你有好感，你们坐下来聊天喝奶茶，然后你发现这个女人不停地咬吸管，很可能是心理紧张所致，也可能与人在紧张情况下的自我保护意识有关，若是仅说与性欲有关，就未免过于片面和武断了。这只不过是关于心理学的一个冷笑话而已，只要这种行为没有影响到日常生活，就不必过于认真。

(3)

网友求助

一个周末，交往了一段日子的女友邀请我去她家里做客时，突然主动拿出她小时候的照片给我看，这让我既好奇又欣喜，我们的关系是不是就此确定了呢？

霍尼解答

通常女性会很介意给别人（尤其是异性）看自己小时候的照片，尤其是刚出生没多久时的裸体照或是念书时的大头照。因为女人总觉得自己小时候的照片都非常的“囧”，别说是异性朋友了，有时甚至连闺蜜都无法看到。如果有一天，她拿出小时候的照片给你看，也许就是在暗示对你的好感。因为她已经

对你撤除了心防，你应该要好好把握住机会。

(4)

网友求助

我的爱人很喜欢用小玩意装饰房间，在家里的墙壁上挂满了各式各样的小玩具，在书架的空余地方，零零散散地摆放着外出旅行时买回来的惹人喜欢的装饰品。我知道她是一个很有生活情调的女孩，可是毕竟都已经成人了，还把大部分精力都放在这里，不免担心她是不是不够成熟？

霍尼解答

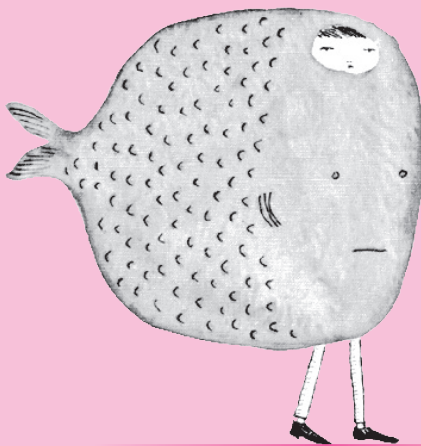
动物在哺育下一代的时候，总要用心搭建自己的窝巢，用心改善它们的舒适程度。这种窝巢的意义不仅是为了保护雏儿，防御外敌的侵入，而且还在于它形成了一种特有的归宿感，好让它们一心一意地生儿育女。

对人类来说，相当于动物巢穴的，毫无疑问就是家庭。女性热衷于用装饰品来装扮自己的家庭，好比动物那样打穴筑巢的本能欲望的表现。这些五花八门的装饰品正是她们热衷于制造一个安乐窝的明显证据。如果这个女性是家庭主妇，那么在外出与私守家庭这两者之间，她肯定会优先考虑后者。如果是未婚的单身女性，那不用说，她很有可能会成为不错的家庭主妇。

你是在发脾气，
还是在发神经

——揪出女人情绪失控的“真凶”

第十章





小测试——你情绪化的指数有多高

你是一个庸人自扰型的人吗，一点点小事都放不下？还是别人眼中的“开心果”，整天乐呵呵地过无忧无虑的日子？不论你的情绪起伏如何，都可以反映出你对生活的态度，来做做下面这个测试，分析一下你的性情吧。

当你一早起来看见自己的脸油亮又很脏的时候，你会有什么样的表情？

◎ 生气的大臭脸

你情绪化指数20%：你很容易压抑自己，认为自己是让大家依靠的，所以有很多的苦都往心里藏，不过要注意的是你很容易有暴力倾向。

◎ 皱眉的苦瓜脸

你情绪化指数90%：你属于感觉派，只要感觉一来的时候就会非常脆弱敏感，常常担心自己是不是不够好、别人是不是不喜欢自己……

◎ 没表情的呆脸

你情绪化指数50%：你在工作上的表现很理性、很独立，不管有什么脾气都会压抑下来，觉得不可以太情绪化，因为这样不够专业，不过在私生活上却很容易情绪化，经常会为了感情的事情使得情绪上下波动。

1 看偶像剧的时候，为什么女人很容易动情

偶像剧有人喜欢，有人讨厌，还有人边追边吐槽。不知从什么时候起，偶像剧开始影响Cindy的生活，让她乖乖地坐在电视前面，忍受比电视剧还长的广告。有时，她还会跟随剧情的发展而掉下心碎的泪水，把眼睛哭得又红又肿。这一切不得不让周围熟悉她的人惊问：“偶像剧真这么有魔力？”

偶像剧引起的心理共鸣

诗人拜伦说过：爱情是男人生命的一部分，却是女人生命的全部。虽然值得商榷，但也由此看出情感在女性生命中的重要地位。

观看偶像剧的主体大多是女性观众，之所以女性观众对它偏爱有加，是因为偶像剧表现了女性的现状，再现了女性内心的理想，如女性面对社会激烈的竞争，家庭的重担，真爱的背离，矛盾的心态等，都可以在其中找到。

而且偶像剧的出现更是让女性看到了一个个美妙的童话，虽然明明知道不可能在现实中复制，但却可以在心灵上得到一丝安慰。心理学上称这种现象为“心理共鸣”。

一些文艺作品之所以能够扣人心弦，并且能在很长一段日子里留在观众心中，就是靠演员与观众、情节与观众之间建立的情

TIPS 心理共鸣

心理共鸣是运用心理学中情感共鸣的原则而总结出来的一种说服方法。



感联系。一旦演员和观众之间的强势情感链接形成，就意味着观众进入了演员的角色，产生了情感共鸣。

心理学专家还给出这样的结论：当观众感觉自己和演员相似时，就很容易被说服并接受人物的真实性。因此，观众自然会在他们所观看的电视节目中进行最大的情感投入，也就会很容易地为剧中角色的爱情故事感到心碎神伤，甚至痛哭流涕。

偶像剧会不会把女孩子们“教坏”

当女孩们痴迷于偶像剧或是爱情小说时，常常让她们的男友大为不解，有时甚至嗤之以鼻。其实，不仅男人无法理解女人的这种行为，许多中年女人也无法理解为什么正值青春期的女儿偏偏喜欢言情小说、韩剧。她们担心女儿会被这些书和电视剧所影响，变得不切实际，喜欢幻想，脱离现实。偶像剧会不会把女孩子们“教坏”呢？

从儿童时期开始，女孩就比男孩接触到更多的浪漫爱情小说，童话故事王子与公主的美好结局常常让女孩子们的童年充满了绮丽的梦，漂亮的芭比娃娃也让女孩子感觉自己像小公主。

当女孩进入青春期以后，又开始花费大量时间幻想美好的爱情，渴望自己像故事中的女主角那样邂逅一段完美的爱情。于是，她们的生活被大量的爱情小说和偶像剧充斥着。相比爱情小说，浪漫的爱情偶像剧更能直白地展示女孩子们对于爱情的种种幻境：高雅的烛光晚餐、华丽的旋转木马、深情的告白、英俊的富家子，这些画面让女孩子的梦在影像中变得更加鲜活。

然而，英国两性关系心理学家苏珊·奎利姆却认为，爱情小说和偶像剧不仅会给女人错误的两性关系预期，从而影响她们与男人的正常交往，而且还会损害女人的身心健康。如苏珊所言“在这些文艺作品中，作者往往会故意忽略一些社会问题，不会告诉你一个单亲妈妈该如何生存，也不会提到家庭暴力，更不会教你如何正确地避孕”，男女主角们似乎永远都不需要工作也能得到环游世界所需的金钱，这些都是非常不切合实际的。

一项发表在《媒体心理学》上的研究指出，偶像剧看多了，还有可能影响

人的思维方式、判断能力、逻辑性等。心理学家的话可不是空穴来风，有专家指出：“偶像剧其实就是靠着环环相扣的剧情牵着人继续看下去，看偶像剧太投入，或因感情上和剧情引起强烈共鸣而在脑中留下深刻印象时，可能会影响人正常的思维能力，混淆虚构的剧情和现实。”

这是因为看冗长的偶像剧，观众往往不需要动脑思考，只需要沿着缓慢的节奏向前进展就可以，这样一来，人的思维方式也会沿袭剧情发展，不仅如此，还有可能养成遇事情不喜欢动脑的习惯。

此外，奥地利林兹大学心理学家马库斯·艾派勒等人还发现，看完一段电视、电影或小说后，人的行为、思考方式等会不知不觉受到影响，与剧情或者小说中的情况趋于一致。如此说来，看完一部长达数十集乃至上百集、有着一个傻乎乎还带着一股冲劲儿的女主角的偶像剧的话后果真是有点不堪设想。

值得庆幸的是，偶像剧里也并不完全是只有笨笨的女主角，更多的是关于友谊、梦想、勇气和爱。



2 歇斯底里的女人因什么而抓狂

“我很爱我的女友，对她也很好。相处半年下来，几乎每天都带她吃好吃的，礼物也挑贵重的买给她，条件允许的话，还会带她自驾游，费用全部由我承担。可以说，只要女友需要，我随叫随到。可是即便这样，她仍然总是说我不在乎她，说我不够爱她。然后，她还会以此为理由，对我歇斯底里地谩骂和哭闹。为此，我们常常隔三岔五吵架，没完没了。我真不知道该怎么办？”

为什么她时而和男友争吵、打闹，甚至歇斯底里地发怒？女人歇斯底里症发作的时候，到底在想些什么？

女人为何常引起歇斯底里症

德语中，歇斯底里Hysterie一词的语源来自古希腊语hystera，原意为子宫。事实上，性器官没有疾患的女人、男人甚至儿童也有歇斯底里现象，因此这个词显然不那么贴切。不过，性器官异常的女人发病更多却是一个不可争议的事实。应该说，性器官病变对女人造成了极大的精神影响，而这一精神因素恰好成为导致女性歇斯底里的诱因，而性器官的病变本身并不是直接的诱因。同样的，在女人一生中，月经、妊娠、产褥、禁欲等也都是歇斯底里的间接诱因。

有这样一对夫妇，他们生了第二个孩子以后，妻子的手腕突然不能动弹了。经过检查才知道妻子并没有什么生理上的毛病，而是患了心理性的机能障碍症。这是因为她的丈夫在她临产的时候没有去探望，这让她非常伤心，由此引起了歇斯底里症的发作。

从做丈夫的立场看，生二胎没有令他像生第一胎那样激动，因此没有向妻子表示自己的感激、体贴和爱护，但是从妻子的立场看，不管生第几胎，分娩时的痛苦和困难，从来都是不会变的，做丈夫的应该对自己始终如一地关怀才对。于是，这位妻子会出现这种症状，完全是消极性因素诱发的。

还有一个例子，一个非常热衷于打高尔夫球的丈夫，某天回家，惊讶地发现妻子被绳子绑了起来。起初他还以为家里来了强盗，后来才知道，原来这位妻子对丈夫天天沉溺于高尔夫球极度不满，心里忧郁过度，幻想强盗来了，并杀了她的丈夫，最终还把她自己也捆了起来。

事实上，这位高尔夫球爱好者的妻子，完全是由于歇斯底里症的发作，才把自己捆了起来。这种歇斯底里和前面那个例子不同，不是当事人自己身体麻痹的消极性发作，而是幻想症并伴随行动的积极性发作。

关于歇斯底里症

歇斯底里症也被称作癔症，是一种常见的精神病。目前来看，精神异常是所有歇斯底里患者所共通的症状，并且具有一些共同点：极易受到外界事物的影响和刺激，情感脆弱，情绪易激动，容易从一个极端走向另一个极端，喜怒哀乐不稳定；喜欢夸大事实，虚构事实尤其是自己的病情，以博取别人的同情；任性，执拗，一般为人机敏灵活，但有时也会显得迟钝。

一般认为，十五至二十五岁的青春期中是歇斯底里症的高发期，因为这个年龄段的人情感波动剧烈，对于精神刺激的感受也特别敏锐，其次是更年期女性、三十至四十岁的中年女性。八至十五岁的少儿也会发生歇斯底里，甚至一至三岁的幼儿也偶有发生，被称为小儿歇斯底里。

歇斯底里是人类心理的一种原始反应，歇斯底里的女人可以从中体验到一种自我满足感，产生出自己是舞台上女主角的错觉。在上面所举的第二个例子



中，妻子的这种行为只是因为悲痛或愤怒等某种单纯的精神刺激，导致情绪极度高涨，以至于瞬间爆发，患者的潜意识是想让对方明白自己是多么悲痛，多么愤怒，试图通过将对方一同卷入这种状态而让对方认同自己。

通常来说，女性经过歇斯底里地发作，发泄一通后，往往会脱离危险的境地。然而，若是不了解这一特征的人碰到这种事情一定会慌了手脚，心脏是不是停止跳动？脉搏还有没有？甚至还会向周围的人求救或拨打急救电话，周围的人更是六神无主，拿不定主意。

3 为什么一摸方向盘，淑女也疯狂

悦文是位中学语文教师，平日里是个标准的淑女，对同事和学生经常面带微笑，特别是作为班主任，在与家长或学生谈话时更是极富耐心。但自从成了有车族后，她下班回家心情常常会变得很暴躁。为什么会发生这种变化呢？

“人车合一”的错觉

人们在开车的时候，难免会遇到堵车、被别人强行超车，或者是遭遇紧急刹车，这些情况总会无形中影响心情。尽管我们都非常清楚，面对这些情况，保持平和心态稳健驾驶的人才是成熟的驾驶员。但是，很多开车的人却无法达到这个境界，每每遇到突发情况，顿时就会有一股无名火从脚底直冲头顶。要么对其他驾驶员破口大骂，要么左冲右突，甚至冲到前面，不惜违反交通规则对其他车辆进行报复。尤其是那些原本温厚随和的女人，在遇到上面这些情况时会突然变得很狂躁。究竟是什么原因导致了她们发生如此大的性格突变呢？

有一种说法认为，这样的人在开车时，产生了一种“人车合一”的错觉。每个人都有自己的私人空间，如果把比人体大很多的汽车错误地认为就是自己身体的话，那么，这个私人空间的范围也会成比例地放大。

与私人空间入侵者开战

心理学家C.金分析说：“驾驶员之所以会有这种行为，是因为当他人闯入



自己的私人空间时，在体内肾上腺素的刺激下，人们常常会变得非常具有攻击性。”

这就好比乘电梯时，人们总习惯仰头往上看，其实，这正是私人空间效应在作怪。在电梯中，由于电梯是一个非常狭小的空间，人与人的私人空间出现了交集，也就是说互相感觉到对方进入了自己的私人空间，所以会感到不舒服，想尽早离开电梯这个狭窄的空间。向上看正是想尽快“逃离”这个狭小空间的心理的表现。

TIPS 私人空间

私人空间是指在我们身体周围一定的空间，一旦有人闯入，我们就会感觉不自在。人们对他人侵入这一空间所做出各种反应，叫做“私人空间效应”。

确实，一旦有汽车从身旁靠近，并且准备加塞到自己前面时，人们往往会感觉对方侵入了自己的私人空间，因而在心理上会产生某种程度的压迫感。所以，为了夺回自己的领地或者防止他人侵入，我们就会做出不同于平常，甚至是危险的驾驶动作。

然而，这样开车不仅给自己带来了极大的风险，还会产生一系列连锁反应，结果只能使自己进一步丧失理智，从而带来更大的危险。特别是那些平时精神压力比较大或者容易紧张的人，即使平日里给人斯斯文文的印象，在开车时也会变得暴躁起来。

除此之外，心理学家还认为开车后性情大变，并非有意为之，而是这一行为激发了人们藏在内心的冲动，满足了特定的心理需求。

在日常生活和工作中，人们很多时候并不能得到放纵和满足，因此，开车成为一种补偿方式——让人得以随心所欲，填补理想和现实之间的鸿沟。汽车作为一个独立的空间，当女司机钻进驾驶室时，也就意味着远离了自己熟悉的人，找到了专属自己的“领地”，可以充分释放情绪，变得无所畏惧。再者，对强烈刺激的需求，也是人的本能之一。在刺激的环境下，大脑会分泌多巴胺等让人感到兴奋、快乐的物质。因此，即便是对温文尔雅的女性来说，冒险本身也有着难以抗拒的吸引力，一摸方向盘，淑女也疯狂，更是在所难免了。

4 女人让你不断重复一句话，她是神经质吗

薇常常批评他的男友不敏感，不体贴，不爱说话，很少表达爱意；而薇的男友则常常批评她废话连篇，有强迫症，总是强迫自己说不切实际的甜言蜜语……

为什么男人与女人的思维方式如此不同？澳大利亚研究身体语言和行为学的专家在大量地研究和调查后认为，男女头脑的差异决定了男女之间的行为能力、生活方式和两性交往等方面的差异。

男人讲话的宗旨——简明扼要

在男人的世界里，简明扼要可以说是他们讲话的宗旨，于是他们总是习惯直截了当地表达自己的思想。对于任何重要的事情，男人总是争取一句话就能交代清楚，从不多说一句废话。在他们看来，如果同样一句话，反反复复讲几遍，对方就会产生戒备之心，给人虚情假意，缺乏诚意的感觉。

在这一点上，女性与男性的看法则正好相反。不管是开心的事还是痛苦的事，她们都要反复说几遍，否则心里就不舒畅。对于一件相当重要的事情，用简简单单的一句话交代，在女性看来简直是不可思议。

特别是有关婚恋方面的话题，女人总是能够在爱的话题中不停地发问，不停地寻觅种种甜蜜的回应。其实，她们想要的很简单，无非是男友重复说几遍



甜言蜜语就可以满意。

她是怎么变成他眼里的神经质女人的

要知道每个人都喜欢听好听的话，女人也不例外，她渴望听到男人的赞美，渴望听到男人的甜言蜜语。即使是骗人的话语，善意的谎言，她们也会百听不厌，女人毕竟还是女人。她们只有听了多遍以后才会相信对方，心里才会产生安全感。更何况，说“我爱你”对女人来说一点都不困难，女人的大脑思维结构，使她的世界充满感觉、情感、交流和语言。

遗憾的是，就是如此容易的事却常常被男人习惯性地忽略。许多男人是承诺的恐惧者，他可能分不清欲望、迷恋和爱，他所知道的只是不能放弃这个女孩。这也解释了为什么男人常常会诧异，曾经那个温婉贤淑的女人怎么会变成一个神经质的女人？

事实上，女性理解暗示的能力要比男性强得多，她们是感性胜过理性的动物。所以，与其对女性引经据典，写长篇大论的情书表白，倒不如不厌其烦地向她简单地说几遍“我爱你”有效，这才是真正能够打动她们芳心的最有效的“绝招”。

5 她抱着宠物聊天，是紧张还是抗拒

我认识了一位女孩，自我感觉相处得还不错，就是迟迟不敢表白。我知道女孩即使喜欢你，特别爱你，面对表白，她有的时候也会不好意思答应。但是，有的时候贸然表白，又会遭到拒绝。女孩的心情还真是奇怪，猜也猜不透啊。

从一个真实的故事说起

某男生认识了一个女孩，却始终不敢向对方求证心意。有一天，他好不容易鼓起勇气去女孩家拜访，想要借机表达自己的情意。女孩虽然对他的来访有些吃惊，但还是热情地接待了他。

当这位男生看到女孩对他的态度如此和善亲切时，心里就暗自推断或许这正是她对他有好感的表现。于是，他十分欣喜，想要找一个适当的机会，向女孩表达自己一直以来的爱慕之情。

当女孩的父母好不容易离开，房间里只有他们两个人时，这位男生正想开口说明自己此次的来意时，女孩却把自家的小狗抱在了膝上，又是轻轻地抚摸它的头，又是不时地和它亲密地说着话。而女孩对这位男生的话却置若罔闻，完全是一副心不在焉的神情。

从抚慰心灵的角度来讲，女人养宠物，是情感的需要。因为宠物可以“宠”着女人，帮助主人减少心理压力和焦虑，降低内心的抑郁度，提升她们的自我认知，陪伴她们走出痛苦。



把宠物抱在膝上的真实用意

从女孩的神态来看，也许很多人会猜测她是对与这位男生的单独相处感到害羞，有些不好意思，所以借小狗来掩饰自己的紧张情绪。实际上，这位女孩是用小狗这个工具，向对方暗示她拒绝建立进一步关系的情绪。

为什么这样说呢？首先，把心爱的小动物抱在膝盖上的行为极具象征性，可以说，女孩的膝盖部分象征着她的领域神圣不可侵犯。也就是说，她在无意识中，不想接受对方的感情。其次，就像“促膝谈心”这个成语一样，两人对坐时，膝盖靠近，正所谓促膝，彼此之间亲密地谈着心里话。如果她把你的话听进去了，自然会身体前倾。如果抱着宠物，那么就会妨碍自己凑近对方，她肯定会选择放下。既然这个女孩开始谈话前就抱起了自己的宠物，隔开距离，很显然，她想一开始就给出这样的信号：自己对男方没有什么兴趣，而且在她内心深处根本无视对方的存在，有让对方马上离开的强烈意愿。

这位男生虽然内心激情澎湃，但心仪的女孩始终只和宠物交流，并不给他机会，他也只好找了个理由告辞，从此中断了对这位女孩的追求。

6 当女人说“我不理解你”的时候，意味着什么

洋子和男友交往已经差不多半年了，但两个人之间好像始终有道墙隔着一样，洋子常抱怨道：“你为什么会有那样的行为，我实在不理解。”“你这个人，到底在想些什么，我实在猜不透。”她的男友也觉得很无辜，心里常常猜想，难道真的应了那句俗话，“男人总是不懂女人的心思，女人也搞不懂男人的想法？”

为什么女人总是不了解男人

生活中，我们常能从女人的口中听到她们对男人这样抱怨，“你为什么会有那样的行为，我实在不理解”，“你这个人呀！到底在想些什么，我实在猜不透”……奇怪的是，这种责怪对方的话，都不至于使男性感觉到她们是在责怪和指责自己。

为什么这么说呢？这是因为男性和女性从婴儿期开始在养育的方式与方法上就有所不同，女性只凭对男性的一点点了解，是不可能完全理解男性的思想和行为的。事实上，男人总是不懂女人的心思，女人也有时搞不懂男人的想法。

法国的一位女作家波娃曾经说过，男人是在自我实践中成熟起来的，而女性是被固定在一个“女”字形的模型中成长起来的。女性相对她的同性，由于彼此同属于一个范围狭窄的认识领域，所以了解得比较清楚。但是对于异性就



完全不同了，男人世界的广阔远远超过了她的认识范围，所以即使她说“不了解”，也没有必要大惊小怪。

她对他说“我不了解你”，这是她的本意吗

当女性向男朋友说“我不了解你时”，与其说是想知道男朋友的心思，倒不如说是希望能够感知对方的那种男子汉魅力，这就好比那句俗语“深不可测也是一种魅力”。对于女性而言，假如那些她们越想了解而越不能了解的东西对她确实有魅力的话，那么，“我不了解”这句话用女性语言来翻译，就可以理解为“你真是一个有魅力的人”。

一般来说，人们往往容易被与自己性格不同的人所吸引，对女性来说，“不了解”的男性，正因为他与自己存在很多差异，这种不同反而变成了他的魅力。要知道，女人的天性就如猫一般，对世事充满了好奇与探知心，更何况像这种深不可测、富有神秘气息的男人。

7 女性经期情绪为何会低落

每次月经来潮，我就像害了一场大病一样，常常为一点小事不愉快，发脾气，变得容易冲动、抑郁、不安。有时控制不住自己的情绪，说话就会不够客气，尖酸刻薄，甚至跟自己的父母和长辈也会闹点小脾气，发生争执。

众所周知，许多女性在月经周期中存在情绪波动的问题，尤其是在月经前和月经期，情绪变得十分低落，容易抑郁或脾气急躁。为此，她们常常会说：“又快倒霉了。”这里的“倒霉”是女性对月经的俗称。

可怕的情绪变化

据相关统计结果表明，很大比例的女性暴力犯罪活动和自杀大都发生在经期4天和经期前4天这段时间内。有将近半数的女精神病患者是在这几天入院，将近半数的女性紧急事故也发生在这几天。当然，并非所有女性都存在这种情绪改变，情绪改变也不会这么严重。

TIPS 月经

月经是女性特有的生理现象，月经周期既反映了女性生殖器官功能的变化，也反映出与生殖功能有关的心理活动和行为的变化。月经周期中，女性身体将发生一系列变化，它们将通过一定的神经机制影响女性的心理活动和行为，进而引起一些情绪变化。



造成情绪波动的原因是什么

从生物学角度看，显然要涉及月经周期中固有的性激素的波动。在经前期、绝经期、产后及服用避孕药的妇女中常见抑郁的发生。看来性激素和抑郁二者之间必然存在某种联系。

情绪波动还与文化修养、社会环境因素有关。由于受传统习俗的影响，使女性认为月经前必然出现焦虑，这是对女性文化压迫的结果，于是她们在经前期总是期待焦虑、情绪低落的发生。

当然，还有许多其他证据说明情绪与激素水平的关系。比如，患有痛经的女性其心理发展可能不成熟，表现有神经质的性格。功能性子宫出血的人群中大约有七八成具有情绪障碍和性生活的问题，这都是因为紧张情绪会促进自主神经系统活动异常，进而引起血管变化而大量出血。

看来，生物学因素（激素水平）和非生物学因素（文化、社会、环境）都起着一定的作用。与此同时，它们又因文化、社会、环境因素的影响而得到放大，二者可以相互影响，相互促进，于是出现一些女性情绪低落的问题。

8 亲密无间的女友为什么突然对你敬而远之

都说三个女人一台戏，一堆站着闲聊的女人就可以聊出一个世界。无论是单身的还是已婚的，无论是倾听的还是话题不断的，都能找到各自的聊天伙伴。

可是，最近一段时间，一向喜欢热闹，喜欢跟姐妹们凑在一起叽叽喳喳地聊得热火朝天的琳一下子变得沉默起来，这是为什么呢？

女人堆里的闲聊

为什么办公室里的女职员凑在一起总是叽叽喳喳，为什么妻子拿起电话总是讲个没完？一项调查显示，主要原因是女性在闲聊时往往无所不谈。俗话说：“三个女人一台戏。”女人喜欢三三两两地聚在一起，唠唠家常，说说笑笑。

女性在交谈时，几乎不可能把话题限制在10个以内，她们对待闲聊的态度就像对待家务一样，完全可以这一分钟说电影，下一分钟就谈政治。但男性却不能如此，因为男性交谈大都是为了取乐，或交换见解。

虽然从古至今女人之间的闲聊似乎并没什么改变，但是现代女性的闲聊也多了一些规范和明显的功能。心理学家指出，从两性关系到政治、楼市、工作、交友、家庭、健康、文化……都是女性交谈的内容。在女性中谈论最多的



话题并不是她们的男友或丈夫，对她们来说更有趣的“女人话题”是化妆、购物、瘦身、孩子等。

这种海阔天空的闲聊，对女性来说，往往有三种意图：第一，毫无疑问，闲聊是一种发泄性的娱乐，可以起到平衡心灵的作用；第二，女人之间的闲聊可以为互相交换情报提供平台，比如，公司里谁和谁好上啦，哪个男同事是情场老手可不要上他的当啦，或者哪儿的火锅好吃，哪家商场搞店庆在打折促销啦，等等，都是相互交换的内容；第三，聚集聊天还可以巩固女人之间团体联系。总而言之，女性在热火朝天的闲聊中可以消除隔阂感，拉近彼此距离，有助于巩固社交关系。

当女人远避饶嘴饶舌的女同事

女性的这种闲聊集团，在未婚者和已婚者之间有着明显的界限，因为二者有不同的立场和经历。然而，在这些集团中，相互之间不隐瞒却是一条不成文的规矩。

有一天，一直是这个闲聊集团中的某位热心成员，不知什么理由，好像变了一个人，不仅避开闲聊集团，在午间时，也一个人躲得远远的，不再参加集体活动。如果未婚者出现了这样的迹象，那么她很可能已经有了心上人。

当她有了男朋友以后，就会非常害怕在曾经的闲聊集团里议论她与男友的事。因为她深知未婚者集团对男女之间的关系异常敏感。一旦哪位女性有了恋人，她与那些单身的集团成员所共有的朋友意识就会消失，所以，很自然地就会疏远那个闲聊集团。要知道，女人之间成立种种闲聊集团，一方面可以相互牵制对方，另一方面也可以通过共同具有的相同身份意识即社会地位，来加强相互间的感情，从而交流思想，彼此关照。



女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

我的女友几乎天天都要让我对天发誓说：“我是真心爱你”、“我不会变心，否则天打雷劈”等。这样的经历多了，让我很是头疼，十分为难。

霍尼解答

通常女人对爱情是抱着不信任的态度，往往借由对方的誓言来确认自己的爱情。可是一旦誓言变成一种公式化的答案，她们又会为了追求新的誓言而移情别恋。正如莎士比亚说过的一句话：“男人的发誓只会让女人背叛他！”所以，聪明的你要知道，浓情蜜语可以常常讲，就是别在女人面前乱发誓。

(2)

网友求助

我的女友时常会问我一些无厘头的问题，这让我很是为难，比如“我和你母亲掉水里，你会先救谁”。如果我真的说只救她，会不会让她对我的善良和人品有所顾忌呢？这种怪问题实在是让我左右为难，不知如何是好。

霍尼解答

想知道别人心中自己是不是最重要，关键不在于对方能否应对你的刁难问题，而在于生活中这样一个人能不能体贴入微照顾到你的感受。真正的爱在于细节。一味地索取安全感永远只能让自己变得更被动，最好的方法就是内心强大，自己拥有安全感。

(3)

网友求助

女友喜欢甜言蜜语，她甚至觉得甜言蜜语抵得过全世界最美的音乐。可是我偏偏是一个笨嘴拙舌、不善表达的人，为此，她常常闷闷不乐，跟我发脾气，埋怨我和我们的爱情简直是索然无味。我是该顺着她的脾气？还是索性分手呢？

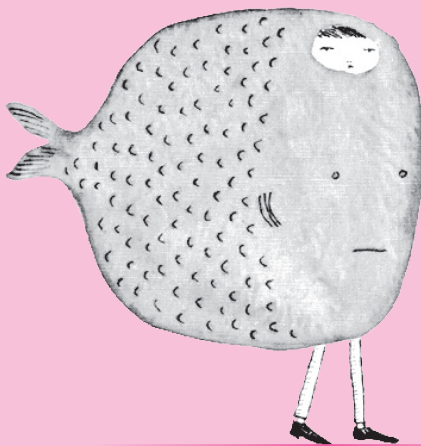
霍尼解答

其实并不是所有男生的都喜欢把感情用奔放或者温情的语言讲出来，对有些人来说，更愿意通过实际行动表现出来。你与其费尽心思改善自己的不善言辞，不如学会让女友体会你的沉默好意和不花哨的浪漫中的真诚。

迫不得已的口是心非

——真实与谎言背后的纠结

第十一章





小测试——你的撒谎水平有多高

从我们学会说话的那一刻起，我们就已经学会撒谎了。成长至今，你说过多少谎话？听过多少谎言？编织过多少虚假的故事？你的撒谎水平又有多高？

其实通过观察一个人的面部、身体、声音及其言谈便可知晓事情的真相，帮助我们做出判断，想知道周围人能否一眼就看透你在撒谎吗？你的撒谎功力又有多深呢？来做做下面这个测试吧。

想象在一个新建成的游乐园中，有个最新最刺激的云霄飞车。你已经被朋友拉着坐了上去，现在云霄飞车正来到最高点，并要开始向下俯冲了。此时你的心中会呐喊哪一句话呢？

◎ 哇！太可怕啦！

你基本上就不是个善于撒谎的人。在谎言还没说出口前，担忧、不安的情绪都已经写在脸上了。当你不得已需要说谎的时候，除了自己内心先有一番挣扎外，往往谎话一出，别人也很容易从你的神情中感觉到你没有说真话。

◎ 是生是死由他啦！

你对撒谎这档子事很坚定，既然谎话说出口了，那就干脆一说到底。不论别人是否怀疑，都要硬撑。只要摆出一副立场坚定的样子，别人就容易信以为真。

◎ 刺激的要开始了！

你称得上是心脏超强、脸皮超厚的人。对喜好刺激感的你而言，撒谎就像家常便饭一样，你会随时视需要扯点小谎，在你看来，这根本不算什么，甚至还觉得将别人骗得团团转是一种乐趣。

◎ 放我下来，我不要坐了！

这样坐上去又懊悔的状态，很像是谎言说出口之后马上又后悔的情况一样。通常你是在万不得已或者是瞬间来不及反应而情急之下才说谎，但是谎话一出口就会立刻感到后悔、不应该，就算骗过了对方，自己事后也会有罪恶感。

1 为什么女人不知不觉就撒了谎

A是个好姑娘，说她好，主要是她一直很严肃，从来不和你开玩笑，做任何事都很认真。渐渐地，A年龄大了，人家就说该找个人结婚了，开始她说结什么婚啊，并把不结婚的好处给人家说了个遍，对方要睡着了，这才作罢。

但后来A也撒谎了，主要是她被大家问急了，“结婚，结婚，下半年就结”。但到现在，好几个下半年过去了，她也没有结。不过，大家更渴望A能继续撒谎下去，甚至，最喜欢听到的就是她说：“呵呵，诸位，下个礼拜我就结婚了，到时去捧场啊，带上红包就行了。”

张爱玲说，你向女人猛然提出一个问句，她的第一个回答大约是正史，第二个回答就是小说了。当然，这里的小说是以编造与虚构取胜的，我们评价一部小说好与不好，其实就是说，小说编得是不是像回事。

女人比男人更擅长撒谎

说谎话，是每个人都经历过的。或许这一刻你就在说谎，英国有这样一份统计数据：平均每人每天撒谎4次，每人每年要撒谎1500次。

但是有人会说男人更喜欢在女人面前说谎话，骗女人以讨女人欢心。不



过，虽然男人爱撒谎，但是女人比男人更会撒谎。研究显示，有四分之三的人认为女人比男人更擅长撒谎。曾经我们常说“男人天生爱撒谎”，现如今，这一观点正开始动摇，女人战胜了男人，成为新任的“说谎大王”！

男人的谎言和女人的谎言有一些共通点：都是为了能让自己看起来更出色。若是没了虚荣心，谎言根本无生根的土壤。但是男人的谎言和女人的谎言也有不同：男人的谎言更倾向于解决问题，而女人的谎言更倾向于追求心安。男人的谎言往往一眼就能识破，女人的谎言则要费些力气。因为女人天生心细，心细之人，就算是说一点点谎言，也要描画得非常逼真。

女人撒谎的理由

对于有些女人来说，谎言不仅是一种手段，更是一种习惯。到底是什么让女人对谎言如此欲罢不能？说谎的女人又有多少“伤心的理由”呢？

女人对自己的谎言，永远有她独特的注解：“谎言是为了让我们心里能更好过一些。而男人的谎言则是为了应对危机。”

◎ 自我保护意识太浓

有一种女人，有着强烈的自我保护意识，说谎就是她的防卫机制。她最无法忍受的就是把自己的弱点和过失暴露在别人面前，或者让别人抓住自己的小辫子，哪怕对方是自己最亲、最爱的人。

对于这种女人来说，说谎就像换口气那么简单，因为已经习以为常了，所以脑子里总有成千上万个理由和借口随时备用，一旦发现自己处于劣势地位，马上就会拿出来回击，而且听上去总是合情合理。

比如，当老公问“今天给旅行社打电话订票了吗？”她会不假思索地回应到，“太忙了，开了一天的会”。可事实是：她早就把整个事情忘了个精光。不过，这种女人是绝对不会把真正的原因告诉对方的，因为她已经养成了习惯。

这种女人撒谎的目的更多的是为了自我保护，而不是恶意害人。而且说多了还会互相矛盾，露出马脚。她们的说谎行为很像小孩子为了面子在奋力“死扛”，不过，她们都具有一定的羞耻心，说谎时会有内疚感。

◎ 从“我忘了”开始

有种女人很容易忘了时间，事后却会找出各种说辞，结果常常不得不再撒一个更高级的谎来补上一次的洞。所以，千万不要为一个无关轻重或者以为别人永远不会识破的小谎而让你的人品大跌。

也许在你看来，忘了什么事没什么大不了，只要随便找个理由或借口打发一下别人就行。但是，时间长了，你会发现：谎言就像一根橡皮筋，可以越扯越长。有朝一日断了线，把你推下陷阱的不是别人，正是你自己。

所以，当你下一次忍不住要胡言乱语，自作聪明地去寻找什么听上去合理的借口时，不如真诚、恳切地先说一句“我忘了”，并请求别人的原谅。要知道，健忘是每个人都可能犯的错误，也是一个可以被绝大多数人宽恕的错误。让别人了解自己的错误，就是给自己卸下担子，而谎言却只能自己一个人扛。谎说得越多，身上的担子就会越重，到最后，可能想卸也卸不下去。

◎ 用谎言避免争论

还有一种女人，之所以喜欢说谎是因为谎言可以帮她们减少麻烦。对于图省事的女人来说，多一事不如少一事，比如说，如果老公问，“家长会上你跟儿子的老师提到那件事了吗？”你可能觉得简单地说一句“提了”，可以省去一大堆不必要的麻烦。在这种情况下，谎言完全成了沟通的替代品。

不过一个不容忽视的事实是：大多数图省事的女人说谎的根本原因是因为存在各种各样的沟通问题，比如缺乏和各种人打交道的能力、沟通时常常发现自己被别人牵着鼻子走、感到无力或得不到平等的阐述机会，或者是干脆讨厌和人打交道。这时，图省事的女人就会像鸵鸟一样一头把自己扎进沙子里，在谎言里图个清静。

女人的谎言，很多时候是为了避免伤害，怕伤害对方，也怕伤害自己。女人的谎言不是为了去伤害谁，而是为了尽力去维持一种平衡状态。于是，谎言就像滚雪球一样，从第一个谎言开始就要用更多的谎言去弥补和掩盖之前的谎言，最后被认为是说谎成性。总之，一个谎言的诞生，对女人不是难事；但一个谎言背后的代价，却不是所有女人都承受得起的。



2 为什么有些女人很难做到守口如瓶

女人聚在一起，最喜欢的事情之一莫过于交头接耳。生活中，很多女人都有过这样的体会，有时候我们十分渴望知道某个人的秘密就会对他/她说，“我保证不会说出去！”或是你想把心里的一些事情告诉别人，第一句话就是，“我跟你说啊，你别乱说，别告诉其他人”。其实对于女人而言，给别人保守秘密或保持自己内心的秘密都是一样困难的！

秘密，更多时候不是什么好东西，更像是一种压在人心头的石头，可以说是不吐不快。有些人如果不把自己内心的秘密说出来，而由于某种原因持续保持着，很可能会出现各种焦虑、烦躁、抑郁等不良的心理表现。

女人比男人更难做到守口如瓶

一般而言，男人喜欢沉默和倾听，女人喜欢热闹和诉说。最新研究发现，女人一听到闲话，就会难以克制“与他人分享秘密”的强烈欲望。她们最多能守住秘密47小时15分钟。一项针对3000名年龄在18~65岁女性的研究发现，每10位女性中就有4位守不住秘密，而接近一半则是因为守秘密辛苦而“爆料”。不过，值得注意的是，2/3女性在“爆料”后会感到内疚。

研究还显示，女性平均每周会听到3个秘密，而她们至少会向一个人透露秘

密。女性通常会向与事件没有任何关系的人，甚至是社交圈子透露她们知道的秘密，只有这样做了，她们才会有一种释怀的感觉。

为什么女人很难做到守口如瓶

我们可能会自认为自己的保密工作已经做得很好了，比如说自己心里的秘密就能坚强地忍着，不去告诉别人；但是对于听来的秘密，我们却总是忍不住想要跟别人分享一下，就像谈论八卦一样自然。为什么我们总是管不住自己的嘴？不能让我们守口如瓶的原因又有哪些呢？

◎ 与人们当时的内心不安有关

女人之所以控制不住泄露自己的隐秘之事，常常与当时的内心不安、情感冲突有关，这实际上是一种宣泄，以减轻自己的心理压力。当事者在急于倾诉的那一刻，忧虑的是事件所涉及的某一局部，往往来不及考虑“全貌”，包括说出来将导致何种后果。

◎ 泄密源于不恰当的自我暴露

在人际关系中，女人之间往往会通过适度的自我暴露，借此增进感情，以便更容易被他人认同和接受。因此，在交往中，以为是知己便无所不谈，于不经意中“泄露天机”。其实，这并非社会交往中的得意之作，而是不值一提的败笔。说者只顾此时不顾彼时，听者则详情尽知，乐得为友分忧。做朋友时亲密无间可以理解，但谁能保证信任永存，关系不会发生微妙变化呢？

◎ 忽略保守秘密的重要性或听者选择不当

有些女人不大在乎“你我有别”，对交流话题也不加选择，还不注意找适当的人作为倾诉对象，以为自己和她人的关系好就可以倾肺腑之言，这是大错特错的。当一个人在心理上放松了自我保护的

意识，一时失言往往会给自己造成种种麻烦，令人后悔不迭。生活中只有完全成熟的人，才有真正的秘密；不太成熟的人，只有暂时的秘密；不成熟的人，则根本没有秘密。

研究显示，对于女人而言，位居秘密前三位的分别是：性关系、购物时的消费、外遇。



◎ 缺少朋友的人常常把握不住自己

一般情况下，缺少朋友的女人很容易在“情感饥渴”的时候把握不住自己。欲与人交流的强烈需要，再加之只拥有很少的交流对象，使这类人常常怀有满腹心事对谁言的惆怅，有时对方几句稍稍入耳的话就能使其大为感动，感动之余便深信不疑，很快就解除了必要的戒备之心。

◎ 坦诚的原则并非适用于所有的人际关系当中

生活中，不少女性误以为坦诚的原则适用于所有的人际关系，明知某人是爱打听别人隐私、热衷于传播小道消息的人，也不会灵活应对，实话实说的结果可想而知。一般来说，存有秘密和保持坦诚并不矛盾，若以为坦诚就必须是心灵的全部剖白，这便是一种苛求。

3 女人盯着你看也是一种不诚实的表现吗

眼睛是心灵的窗户。通过一双眼睛实在能得出太多的信息。日本的一档节目称，女性如果盯着眼睛看你，一定有猫腻，你觉得是真的吗？

“你看我的眼睛，像在说谎吗？”生活中，凯莉也常常会用一双真诚的眼睛盯着男友，然后提出这样的问题。一般来说，面对如此“真诚的注视”，男友都不会再有什么怀疑了。但是这里却要告诉你，你可能被她的眼神欺骗了。

说谎后，你敢不敢直视对方的眼睛

举一个例子。一天晚上，A君像往常一样给女友董小姐打电话道晚安，但打了几次都没人接电话。A君就想：她可能是在洗澡，不方便接电话吧。不过，以前要是出现这种情况，董小姐肯定会事后打回来的。可是那天晚上，一直没有董小姐的消息，这让A君不免有点担心。

你知道吗？瞳孔也是读取一个人内心世界的重要窗口，如果对对方感兴趣，我们的瞳孔就会适度放大，反之则会缩小。

第二天，两个人如约见面，董小姐刚一出现，A君就问：“昨天晚上你在干什么？怎么不接电话？”董小姐连忙道歉道：“不好意思，昨天和一个朋友煲了很长时间的电话粥。”



可是，A君却想：如果她一直在打电话，我打过去应该听到占线音才对呀，这明显很奇怪。面对A君的继续追问，董小姐使出了撒手锏，“真诚”地盯着他的眼睛说：“你不相信我吗？”

不可用常理来看待女性

从常理来看，一个人说谎后往往不敢直视别人的目光，能避开都会尽量避开。例子中的董小姐用那种真诚的、理直气壮的眼神盯着男友，是不是就可以排除她说谎的嫌疑呢？

心理学家埃克斯莱恩等人通过实验发现，男性说谎后，一般不敢直视对方的眼睛。但女性则相反，她们说谎后，注视对方的时间往往要长一些。心理学家威廉姆斯称，当一个人增加注视对方的时间，对说服对方很有效。

这就是说，男性说谎后，总是羞于看对方的眼睛，而女性则会通过注视对方的眼睛来隐藏谎言，并用这种方法提高说服对方相信自己的可能性。试想一下，作为一名男性，若是看着女友如此真诚、水汪汪的眼睛，又有谁不敢相信这是真的呢？

4 在说起性欲的时候女人为什么会刻意撒谎

马女士说，在性爱方面，她的男友，包括大多数男人在内，都会认为女人就应该是娴淑、庄重而温顺的，尤其是在性方面要沉着、稳重、克制。

虽然时代不同了，人们的观念开放了许多，作为女人，马女士也依然认为在性方面，女人的表现不能太张扬、外露。但是很多时候，当她和男友在一起时，又会发觉似乎少了些什么。有时，也想在性爱姿势上变换个花样或是尝试新的性行为，可是又不敢越雷池半步。对于性欲，女人真的就应该很被动吗？

切勿被女人表面言行迷惑

在人们的印象中，做爱也和谈恋爱有着类似的模式，即男性主动追求而女性被动接受，这听起来很像是真的，因为女人大都比较敏感、矜持，会顾及许多层面，以及不轻易外露自己的欲望，使得人们普遍认为女性在性这件事上往往不够热情，没有过多要求。

然而，这实在是男性对女性的一种误解，或者说是我们的社会对女性的刻板印象。按常理说，女性比男性感性，女性比男性拥有更多的性感带，而且女

TIPS 刻板印象

又称刻板效应，定性效应，是指对某人或某一类人产生的一种比较固定的、类化的看法。



性在性体验上也比男性更为丰富，所以，女性通过性得到的快感要比男性多才对。然而，为什么我们常常觉得女性的性需求少，而且表现得很被动呢？

其实，女性在性方面表现主动与否，跟她们有没有性积极性、主动性完全是两码事。女人在性方面绝不是被动的，反倒常常想主动地提出自己的要求，只不过受制于传统文化思想的束缚，很多女性会下意识地提醒自己——即便有了需要，也会因为种种观念的束缚而不敢表达。于是，女人们只能用比较隐晦和含蓄的方式表达出来。

揭秘女人心中的性爱秘密

女性对性爱也有主动性，只是暗示多过明示，需要男性读懂其举止背后的含义。比方说，为男人精心准备他最爱吃的晚餐，晚餐之后又对他格外的亲昵；早早地洗漱完毕并准备睡觉，又要求丈夫也尽快到床上来；睡觉时，特意换上一件十分性感的也是他特别喜欢的内衣，并似乎在有意或无意地向他展示……这些举动都可能是在说“亲爱的，请跟我来！”

如果男性能够读懂女性的这些小动作背后隐藏的含义，就会发现其实她并没有想象中那么被动。随着性观念和价值观的进一步开放，或许女性也能逐渐将这些暗示变为明示，进而直接表达自己的欲求。当然，作为男性，如果能够鼓励自己的女人多多主动表达自己的需要，或许不久后就会看到一位卧室里的风情尤物了。

5 女人的拒绝，是真还是假

我遇到了一位心仪的女性，可是刚刚要追求，就被对方拒绝了。都说女人的心太难捉摸，有时说的是真的，有时偏偏要背道而驰。作为男人，怎么才能明白，女人在什么时间说的什么话是真或是假呢？

男人说，女人最擅长说反话，可男人却永远听不懂。的确，从女人嘴里说出的话，许多都是反话，尤其是在自己心爱的男人面前，女人说反话的频率就更高了。于是男人们糊涂了，她的话什么时候该当真，什么时候又该反着听呢？

你是爱说“因为……所以不行”的人吗

生活中，当一个女性下了一个决心之后，马上又会产生动摇的例子实在是不少，比如下面这些：“我不想同他玩儿，可他硬把我拉去了”；“我虽然拼命抵抗，可他力气太大了”；“我是被他骗去的，因为事先我什么也不知道”。很显然，这些例句无一不是她们为自己一时心软而接受男人的邀请找的理由。

举一个例子。一个男人在酒吧认识了一位小姐，当他向她提出约会时，她很可能会说：“我住的公寓晚上十点钟就会关门，我要是回去晚了，就进不去了。”或者说，“我已经是订了婚的人，同你约会，怎么可以呢？”

乍看之下，这种女性似乎是最合乎伦理的、最有道德的理由为借口，拒

绝对方的邀请。正因为她们拒绝的理由合乎道德标准，所以人们往往会认为她们是洁身自好、品行高尚的女子，其实这其中还有很多你意想不到的问题。

虽然从表面上看这种女性在道德和伦理面前，彻底拒绝了男人的邀请，但是她们心里所想的与自己口头上所说的并不一致。这只不过是她们为想要接受邀请的真实想法打掩护罢了，这实际上是女性在男女关系上常用的一种欲擒故纵的手段。

6 女人说“讨厌”就真的是“讨厌”吗

我和一个女友交往了一段时间，在我看来，她有些大女人主义，尽管我很努力地去改变自己，就连说话都很小心，怕惹她生气，可她还是会时不时地说讨厌我。我知道交往就要互相包容，光我一个人改变有用吗？难道她是爱我，想让我变得更好？或是她真的讨厌我，想跟我说分手？

当女人说“讨厌”的时候

在人们的一般观念中，当女人说“讨厌”的时候，其实在她的内心里往往表达着很多意思。让我们看看这样两个场景。

场景一：朋友们聚在一起吃饭，其中一个女孩吃得少，朋友们就问她为什么只吃这么点，她的男友嘴巴很快，说道：“她这段时间正减肥呢，怕夏天穿裙子不好看。”女孩觉得男孩把她“曝了光”，但又不好当众生气，闷闷地来了一句：“谁让你说这些了？真讨厌！”

场景二：男人神秘神秘地拿出一条早已买好的新裙子送给女人，并让女人穿上。女人对着镜子照了照，男人说：“嗯，真漂亮！”女人却害羞地瞥了他一眼，低头含笑说：“讨厌！”

女人在遇到她真的很不喜欢的场合时，也有说“讨厌”的情况，这种情形往往使误会她意图的男人们落到狼狈不堪的境地。

一个女人评论一个男人时，最善用的莫过于反语了，而频率最多的除了“讨厌”，还有“你真坏”、“臭男人”，这种情况下，女人嘴巴里“讨厌”的男人实际上是可爱的，她们正是因为羞涩或者撒娇才会这么说。如果这个男人恰巧听懂了女人的反话，那么，或许接下来该考虑的就是优生优育的问题，而不是如何哄她高兴了。

女人说“讨厌”的另一种情形

通常女人在说“讨厌”的时候，常伴的典型动作是捶男人的背，掐男人的胳膊，或者一脸嗔笑，如果这些招牌动作没有出现，取而代之的是一本正经或者生闷气，那她就是真的讨厌你了。这时，你最好向她赔不是，或者说句俏皮话，比如：“嘿，你生气的样子好漂亮哟。”

人一旦陷入爱河，没有哪个女人会讨厌男人的甜言蜜语，所以很多时候，别吝啬那些粉饰过的漂亮话。但也要注意尺度，别让女孩觉得你油嘴滑舌不可靠就好。

女人怪诞心理室诊疗记录

(1)

网友求助

我是个很单纯的女孩，生活中如何看出别人说的是谎言还是实话呢？希望您给我一些有帮助性的建议。

霍尼解答

说谎时，说谎者一般会出现下列一些反应：瞳孔膨胀；音量和声调突变；笑容较少；眨眼太多；眼神接触出奇的多或少；说话中带有较多停顿、假装清喉咙、中间穿插“嗯”等语气词；经常摸鼻子；频频吞咽等。

(2)

网友求助

很多时候，我们常常会不自觉地向别人撒谎，有时连想也不想，甚至不承认自己在撒谎。一方面看到别人都在用这样的方式为人处世，我们也就习以为常了；另一方面又觉得撒谎是一种坏行为，彼此之间应该以诚相待才是，这又让我们的内心觉得很纠结，不知如何是好。

霍尼解答

人们的大部分谎言是出于礼貌的应对，比如“你这样穿一点也不胖啊”“改天找你喝茶”“我今天来晚了，孩子病了”“我给你打过电话，但打不通”等。心理学家认为，撒谎并不都是一种坏行为，出于礼貌，往往能得来好人缘，因为这也是待人接物的一种技巧。但是过分夸耀自己和装派头就要另当别论了。

作者简介

霍尼：畅销书作家，现代心理学研究的狂热分子。本书是作者钻研心理学多年，采访和观察数百位各职业女性后完成的一本透彻叙述女性心理的指导手册。

有人曾经问我：你从事的这项研究到底能有什么用呢？对此，我始终坚信一个信念：只要能够满足人们的好奇心、能够给人们以些许的启迪、能够让我们从一个新的角度去解读我们置身其中的这个社会，那么你所做的一切就是有价值的！

——斯坦利·米尔格兰姆

出版人 田海明 朱智润

选题策划 马剑涛

责任编辑 李凤琴

装帧设计



你最容易疏乎的一些心理学真相

这不仅是一本女人人手必备的心理学读物，
还是男性了解女性的心理指南

▶ 喜欢逛街的女性

心底都潜藏着一股“欲望”的暗流，对物质生活、对爱情都是如此。

▶ 剪了短发的女性

暗示着要告别过去，但又有着迎接一个新的开始的兴奋与不安。

▶ 爱涂口红的女性

愿意涂上一口红，会让女人立刻感觉自信、性感和自我。

▶ 容易流泪的女性

情感细腻丰富，容易投入过多情感，从而失去理智判断和中立立场。

▶ 热衷讲秘密的女性

女人的友情往往带着一种“共谋”的性质，为此，说悄悄话无异于绝好的媒体。

▶ 方向感极差的女性

做事习惯依赖别人，缺乏主动性与独立性……

《女人怪诞心理学》从一种反常规的角度、用科学解析的方法讲述蒙蔽我们双眼的各种有趣而荒诞的现象。这些独具匠心的怪诞现象一定会让你回味无穷，一点都不排斥它，从此你看待自己、看待生活的眼光会全然不同。

上架建议：畅销·心理学

ISBN 9 78 7 81769 877 5



9 787817 698775

定价：35.00元