

<<二十几岁女人顺达一生的心理学>>

图书基本信息

书名：<<二十几岁女人顺达一生的心理学>>

13位ISBN编号：9787111309246

10位ISBN编号：7111309243

出版时间：2010-7

出版时间：机械工业出版社

作者：郑小兰

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>



## <<二十几岁女人顺达一生的心理学>>

### 内容概要

世间万象，皆由心生，皆有心起。

无论成功还是失败，快乐还是悲伤，幸福还是痛苦，无不如此。

本书向读者阐述自我心理变化的过程以及心理学对人们日常生活的影响。

从女子的生活、恋爱、职场、意志以及人际关系等方面入手，结合具体的心理学效应以及大量真实心理案例，多角度、多层次地介绍了心理学对生活的巨大影响。

旨在向年轻的你介绍了解自己、洞察自己，进而控制自己、超越自己的方法。

相信，它将是那些试图改变生活的女人最好的选择。

## <<二十几岁女人顺达一生的心理学>>

### 作者简介

郑小兰，社会心理学硕士，曾从事多年教育工作，后在管理咨询公司任职，对个体心理现象与教育心理学有着较为深入的研究和独到的见解，多次在各级核心期刊发表学术论文，著有《远离危险的孩子最幸福》《他信力》《好父母就是好老师——决定孩子一生的心理学效应》等图书。

## &lt;&lt;二十几岁女人顺达一生的心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 用心理学改变女人的生活第一章 你的生活为什么会是现在这个样子：经营生活的6大法则 1.吸引力法则：你的生活为什么会是现在这个样子 2.短缺原理：与其奢望得不到的，不如珍惜手中拥有的 3.屈伸定律：做女人更要能屈能伸 4.美即好效应：看到“好命”女人背后的东西 5.瓦伦达效应：不患得患失，平常心才能体验生活乐趣 6.甜柠檬心理：接纳自己，找到自身优势第二章 为什么别人看上去更了解自己：做个自知的明智女人 1.巴纳姆效应：别人的镜子照不好你自己 2.龙舌兰酒效应：从别人的错误中反思自身问题 3.巨人效应：做勇于承认不足的女人 4.从众效应：女人要有独立思考的能力 5.定位效应：认定的东西很难轻易改变 6.空白效应：给别人留出一些想象的空间 7.水车效应：切勿背上虚荣，失了自己第三章 为什么越计较越不快乐：女人要学会自我实现和自我满足 1.齐加尼克效应：学会“寻欢作乐”，给生活加点调料 2.替换定律：烦恼时多想一些令自己开心的东西 3.月曜效应：过度紧张与放松都会使人疲惫 4.糖果效应：不要为一棵小树而失去整片森林 5.奥卡姆剃刀定律：懂得放弃的女人更智慧 6.累加效应：坚持付出最终会换来相应的收获第四章 为什么条件越好越容易成为大龄“剩女”：经营甜美爱情的10大心法 1.软化效应：适度“柔弱”远比事事锋芒毕露更有用 2.坚信定律：相信自己一定能找到幸福 3.手表效应：为自己确立一个准确的标准 4.印刻效应：好男人也需要慢慢品，妄下结论没好处 5.棘轮效应：什么使你的胃口越来越高 6.贝勃定律：爱情开始时不要表现太满 7.登门槛效应：爱情有时像楼梯，也要一步一步来 8.麦穗效应：先认真分析研究，然后该出手时就出手 9.晕轮效应：对至亲至爱的人，不妨来点爱屋及乌 10.柠檬车效应：生活有时是一种无奈，沟通顺畅没坏处第五章 为什么同事变成了我的顶头上司：职场女性的心理备战经 1.灯塔效应：在职场中打拼，没有“野心”怎么行 2.蘑菇原理：没有茧中的蛰伏，哪来羽化成蝶的美丽 3.二八法则：找到并充分利用对自己来说最关键的资源 4.头脑风暴效应：学会借助周围人的力量 5.应激心理：保持适度紧张 6.鲶鱼效应：给自己找个好对手 7.不值得定律：看待工作的态度往往能决定你最终的收获第六章 为什么越不该发脾气的时候，脾气发得越厉害：控制情绪的7条心经 1.期望定律：再难也不要对生活绝望 2.破窗效应：切勿有破罐子破摔的心理 3.野马效应：控制情绪而不被情绪所控 4.踢猫效应：别成为坏情绪的传递者 5.居家效应：让环境帮助自己放松 6.霍桑效应：适度发泄，然后轻装上阵 7.卢维斯定理：超出身外看世事第七章 为什么不漂亮的女人反而拥有好人缘：女人的8堂社交心理课 1.暴露缺点效应：有点缺点，更易让人亲近 2.互惠原理：别做只占便宜不吃亏的“小”女人 3.安慰剂效应：温言软语暖人心 4.南风效应：感人心莫乎情 5.互悦机制：表示好感不必太矜持 6.喜好效应：施人以好，莫施人所不欲 7.三明治效应：批评也可以像夹心饼干一样受用 8.距离法则：距离适当，关系才能更加和谐第八章 为什么好事总是多磨：成功女人的6条心得 1.毛毛虫效应：低头赶路，更要抬头看路 2.角色效应：让自己进入“成功女人”的角色当中 3.飞轮效应：做好起飞前的沉淀与累积 4.吉格勒定理：女人也要有敢于仰望成功的大气 5.蜕皮效应：精品女人不断超越自己 6.专精定律：做一个精益求精的品质女人

## <<二十几岁女人顺达一生的心理学>>

### 章节摘录

插图：每个人都会有缺点和不足，而那些聪明女人和愚蠢女人的最根本差别便是在是否清楚自己的优点与缺点的自知之明上，前者往往更善于扬长避短，避实就虚，创造属于自己的幸福；后者则易犯扬长避短的禁忌。

二十几岁的女人总认为自己什么都懂，也总认为自己是最了解自己人，但事实上，由于社会阅历还没那么深刻，经历的事情也很少，很多女人在“认识自己”的道路上还需要走很长的路，正所谓：“人难在自知，贵在自知”，女人更是如此，正因为准确地认识自己并非易事，也正因为难在自知，所以有很多女人经常看不到自身的缺点与不足，也不能很好地利用自己的优点与长处，并且经常选择不适合自己的发展方向或人生道路，甚至在选择朋友与伴侣时也多走了弯路。

俗语言：“天下没有两片相同的叶子”，二十几岁的女人也一样，每个女人都拥有自己与众不同的个性，也有自己要走的路，谁也不可能成为谁，谁也不可能替代谁。

所以，女人要勇敢做自己，自信地做自己，尽管你不是最优秀的，也不是最富有的，更不是最有魅力的，但是人生是自己的，你所拥有的优点、长处也是别人所没有的，而这正是你独具一格的特点。

如果没有镜子，不去河边照照，女人可能永远不会知道自己长得多漂亮。

同理，如果没有自观自己、内视自己，不去总结自己、反省自己，那么女人便不会发现自己的缺点和不足之处，也不能够更准确地定位自己。

人们常说：“知己知彼，百战不殆。

”认识自己和了解自己是如此的重要，那么女人该如何更好地认识自己和了解自己呢？

这就需要女人善于用辩证的思维看待自己，对自己有准确的定位，不要盲目效仿、听信他人，也不要一味排斥、妄自菲薄，还要养成保持冷静和客观头脑的习惯。

## <<二十几岁女人顺达一生的心理学>>

### 编辑推荐

《二十几岁女人顺达一生的心理学》：在花朵般芬芳的生命里，聪明的你需要用心理学改变自己的生活，发现未知的自己，成就心想事成的人生。

生活中总有很多的“为什么”，让我们循着57个心理学效应，破解人生秘密。

为什么你的生活会是现在这个样子：经营生活的6大法则；为什么别人看上去更了解自己：做个自知的明智女人；为什么越计较越不快乐：女人要学会自我实现和自我满足；为什么条件越好越容易成为大龄“剩女”：经营甜美爱情的10大心法；为什么同事变成了我的顶头上司：职场女性的心理备战经；为什么越不该发脾气的时候，脾气发得越厉害：控制情绪的7条心经；为什么不漂亮的女人反而拥有好人缘：女人的8堂社交心理课；为什么好事总是多磨：成功女人的6条心得。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>