

<<懂心理的女人最幸福>>

图书基本信息

书名：<<懂心理的女人最幸福>>

13位ISBN编号：9787504463630

10位ISBN编号：7504463639

出版时间：2009-3

出版时间：笛子 中国商业出版社 (2009-03出版)

作者：笛子

页数：242

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>

<<懂心理的女人最幸福>>

前言

“控制自己的心理力量”，是美国著名心理学家赛利格曼提出的幸福的公式——“总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量”中最重要最核心的一个部分。然而在女人听来，心理学这个词就像是一本单板、生涩，毫无生气和情趣的大部头教科书，也只有那些戴着厚厚镜片的搞学术研究的教授才会偶尔翻翻。

事实上，心理学并非高高在上，晦涩难懂。而且心理学知识又是如此的重要，恰如女人头上的发卡，耳朵上的吊坠，脖子上的丝巾，可把女人点缀得赏心悦目，魅力无限，让她们成为生活的舞台上最炫目的主角！也就是说，心理学和女人关系，就如那些光亮精巧的小饰品和女人的关系。当然，要发挥这些饰品的最大效用，就要懂一点搭配的技巧。若是不懂，胡乱搭配，效果只能适得其反。同样，女人要想在人生的舞台上成为主角，获得别人的嘉许，也要懂一点心理学。

女人要懂一点情绪心理学。一会儿怒，一会哭，一会笑，喜怒无常的女人常常会把别人搞得莫名其妙，甚至身心疲惫。而懂点情绪心理学的女人就不同，她们懂得适时控制自己的情绪，不受外界情绪的干扰和牵引，能够正确处理心中的怨气、愤怒、悲伤等不良情绪。她们无论在什么时候表现出来的都是从容和淡定，这才体现女人身上的人格魅力。

女人要懂一点压力心理学。当女人走出厨房，走向职场。她们肩膀上的压力就越来越大。英国研究人员发现，无论是正在工作的职场女人还是不工作的家庭主妇，都比男性所承受的压力大。而且多数女人都比男性更渴望完美。这也是他们压力的一个重要来源。越来越多的女人因为压力而焦虑不安，郁闷不已，甚至出现了身体不适，懂点压力心理学的女人在高压下则能游刃有余，漂亮地完成工作，并保持心情愉悦。

女人要懂一点社交心理学。哪个女人不想成为交际场上的明星，受让人追捧和喜欢？而这只有在懂得社交心理学的基础之上，才会变得简单和容易起来。她们更有亲和力，更富热情，也更经常做换位思考，推己及人，她们有自己的个性，但是却不偏执，而这正是她们的魅力之所在。

女人要懂一点恋爱心理学。一场高品质的恋爱，将把女人打扮得精彩照人。而一场低劣的恋爱，则会把女人拨弄的面目全非，灰头土脸，甚至痛恨终生。前者通常都是懂点心理学的女人，而后者多半是在对恋爱心理学一无所知的情况下导致的。恋爱心理学让女人明白距离对爱情的重要性，让女人知道恋爱该如何谈，让女人识别什么才是真正的爱情，让女人懂得有时候爱的越多越控不住男人的道理。这样的女人才能与那个好男人修成正果，幸福一生。

另外，女人还应该懂得一点职场心理学，那是她们掌控自己职场未来命运的法宝；懂一点婚姻心理学，那是关系女人一生幸福的伟大事业；懂一点性爱心理学，让女人突破心理障碍，去尽情享受爱的滋润；懂一点面子心理学，帮助女人远离虚荣的陷阱，找到快乐的出口；懂一点成功心理学，让女人掌握好事业与家庭之间的平衡，学会利用自己的性别优势，去争取成功的荣耀。

女人要想幸福，要想成为焦点，要想成功，就必须懂一点心理学。本书专门为处于幸福迷茫期的女性朋友开设了九堂心理课，旨在帮助广大女性读者应用心理学的知识和技巧，从根本上解决诸多心理难题，让女人的心永远被阳光温暖着，呵护着！当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮了。当你郁闷自己总是人际舞台上的丑小鸭。

<<懂心理的女人最幸福>>

当你为寻那个梦中的白马王子苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷人物欲的泥沼，当你在事业和家庭之间战战兢兢的应付着，你需要的不是抱怨哀叹，而是去学习一点心理学，它将帮助你走出迷茫，走出困境，走向你渴望的绚丽舞台！

<<懂心理的女人最幸福>>

内容概要

当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮了，当你郁闷自己总是人际舞台上的丑小鸭，当你为寻那个梦中的白马王子苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷入物欲的泥沼，当你在事业和家庭之间战战兢兢地应付着，你需要的不是抱怨哀叹，而是去学习一些简单的心理学，它将帮助你走出迷茫，走出困境，走向你渴望的绚丽舞台。

<<懂心理的女人最幸福>>

书籍目录

第一课 情绪心理学——别让坏心情成为生命的枷锁巴纳姆效应：摆脱周围信息暗示，认识你自己杜根定律：女人一定要充满自信阿Q精神：女人有时候也需要自我安慰无法改变事情，可以改变心情消除忧虑，减轻今天的烦恼女人要学会做情绪的主人永远不要做个“怨妇”别给自己喝“咸水”不要让空虚占据你的心灵“接受自己”才是健康心态

第二课 压力心理学——幸福女人学会正确面对压力狗鱼效应：没有压力就没有动力韦奇定律：走自己的路让别人去说吧犬獒效应：困难是女人变成强者的学校蜕皮效应：女人要超越自己才能不断成长卡贝定理：适当的理性放弃会得到更多特里法则：承认错误是一个人最大的力量源泉“精品女人”生活不焦虑平常心即是生活之“道”卸下“完美”的负担接受不可改变的事实

第三课 社交心理学——成为社交场合的焦点女神投射效应：推己及人，但也别一厢情愿留面子效应：讲究交际策略的女人最出色首因效应：不可小觑的第一印象邻里效应：用热情打动周围的人亲和效应：像磁铁一样吸引别人性格内向的女人怎样步入交际圈克服羞怯心理，主动地去与人交往远离社交恐惧症的阴影巧用女性心理年龄处理人际关系“她世纪”，享受专属女人自己的社交圈

第四课 职场心理学——重拾遗落在职场中的成就感避雷针效应：能疏善导，扫清职场沟通障碍竞争优势效应：合作才能共赢表率效应：正人先正己，做好表率作用蘑菇定律：冲破阴暗，快速成长不妨和工作谈一场恋爱你的工作态度决定你的成就女人不要因想逃离而跳槽白领女性的职场倦怠症职场中弄清是工作累还是心累职场女强人的心病根源在哪自己去寻找工作中的快乐别让自己变成“穷忙族”干了活还受气怎么办女人不能晋升，心理障碍是最大因素

第五课 恋爱心理学——让爱结出最甜美芳香的果实刺猬法则：和恋人保持温暖的距离罗密欧与朱丽叶效应：理解与支持让爱情走得更远你的恋爱心理几岁了25岁后，女人爱情怎么谈

第六课 婚姻心理学——对夫妻关系要有正确的认识

第七课 性爱心理学——冲破“性福”的心理障碍

第八课 面子心理学——开给虚荣女人的心理处方

第九课 成功心理学——事业成功让女人更有魅力

<<懂心理的女人最幸福>>

章节摘录

狗鱼效应：没有压力就没有动力古时候日本渔民出海捕鳗鱼，因为船小，回到岸边时鳗鱼几乎都死光了。

渔民后来想出一个办法，在盛鳗鱼的船舱里，放进了一些狗鱼。

鳗鱼和狗鱼天生就是死对头，为了对付狗鱼，鳗鱼竭力反击。

一直处于紧张状态中的鳗鱼充分调动自然求生的本能。

所以一直保持着很强的生命力。

人们把这个哲理命名为“狗鱼效应”。

并且广泛地应用到日常生活中。

聪明的渔民通过这种现象悟出了人生的道理：要勇于接受挑战，只有在挑战中，生命才会充满生机和希望。

竞争可以激活组织或集体的内部活力。

做行政工作的谭晶。

最近工作似乎不太轻松。

原来公司新来了一位女孩实习。

领导安排那个女孩和她一起工作，刚开始，这个女孩凡事都抢着做，而作为老员工的谭晶却开始变得很清闲，迟到早退，人也开始变得有点懒惰了，逐渐地实习女孩勤奋、认真的工作态度得到了同事们的信任，同事们开始陆续找这个女孩解决问题，谭晶却受到了冷落，甚至公司有人传言可能要用她代替谭晶。

谭晶突然感到了一阵恐慌，通过自省后，谭晶总结了自己的优势和缺点，开始不断的弥补自己工作中的漏洞，业余时间还报了学习班，提高自己的技能，她的工作效率比以前大大提高，领导也很是时机的给她安排了新的培训。

培训后将她提升到分公司做了主管。

那个实习女孩如期地完成了实习任务，离开了公司。

后来，谭晶在无意中从人事部门一个同事那里了解到，公司本来的确对她有些意见，但是在实习生和她工作的时间里，发现她比以前更加能干，正好分公司有个主管的空缺，才对她进行了新的人事安排，试想，如果在谭晶面对压力时，没能及时地反省，面对新同事的压力，她依旧我行我素，那么现在她可能又会成为求职大军中的一员，升职的机会也白白地浪费了。

谭晶应该感谢那个实习生的出现，是她给了谭晶工作的压力，也使谭晶在压力中，找到了自己提升的动力，在生存大战中，成功地化解了职场危机，不仅使自己的 ability 得到了提升，而且重新获得了领导的信任，赢得了属于自己的一片天空。

作为女人，征不同时间扮演不同的角色的时候。

压力可能已经和你不约而至了，有时压力是正面的，积极的，它们可以促使你奋发，让你变得更加强大；有时它们又是负面的，消极的，它们的产生，你无法回避，但是只要你有挑战压力的信心和勇气

。

你就能轻松化解它。

作为女人，你可能收获了事业的成功，却要面对生活中来自自己家庭的压力；你可能生活无忧，但是你可能会面临健康的压力；你可能是身体健康的，却要面对来自情感困惑的压力，我们不能说，我们喜欢压力，但是当压力来临时，如果我们不畏惧，不躲避，不困惑，坚定自己，化压力为动力，一切会变得简单而顺畅。

作为女人，压力是一个我们日常生活中不可避免的、十分重要的成分。

聪明的女人懂得如何从焦虑中发现一些积极的东西，从而勇敢的变压力为动力。

如果你不能很好的管理压力，不仅可能会给生理带来紊乱，甚至会引起感情或者动作紊乱；相反，如果你能恰当地管理压力，这些生理变化可以导致精神或身体状态的转变，在关键情况下可以帮助你。

没有压力就没有动力，作为在这瞬息万变的世界里求生存的女人，要勇于挑战自己，积极面对，用女性所特有的坚韧和勇气，去创造属于自己更加辉煌的未来。

<<懂心理的女人最幸福>>

韦奇定律：走自己的路让别人去说吧韦奇定律告诉我们：即使你已有了主见，但如果有十个朋友看法和你相反，你就很难不动摇。

由此可见，主见的坚持性也是很重要的。

女人做事不能没有主见，处事不能没有决断。

拿主见难，坚持主见更难，盲目自信是固执，偏听偏信是糊涂，正确的主见都是事物本质的反应，坚持正确的主见就是坚持真理，就是坚持胜利，而真理总是被少数人发现，再被多数人所认同的。

女人做任何事情如果需要别人都点头，那你的事情就肯定平淡的像河边的一粒沙，更休想成就一般人不能成就的事业。

提及女人这个名词，很多的想法就会集中在依赖、柔弱、胆小……但是因为这些给女人带来的烦恼却是让很多女性一直生活得很苦闷和压抑。

做一个有主见的女人才是最明智的。

虽然在生活中。

女人要扮演很多的角色，很不容易，但是做一个有主见的女人却很重要，学会怎样面对很多的东西，不人云亦云，理性对待。

在职场中，作为职业女性，如果你拥有自己的主见，你就不会因为你是女性而受到忽略，也会得到大家的尊重和理解；在家里，作为家庭妇女，如果你拥有主见，你就不会为每日的琐碎而举棋不定，得到丈夫和孩子的喜爱和敬佩；在朋友中，如果你拥有自己的主见，为朋友们的难题出谋划策，收获更多的友谊和朋友。

工作着是幸福的，工作着的有自己主见的女人是最美丽的。

在职场中，作为职业女性，如果你不能有自己清晰的判断，一味的听上司的指派。

也许某一个时刻，就会成为上司错误的替罪羊；在同事当中，如果你没有主见，会丧失同事对你的信任，同时也不能赢得应得的尊重。

<<懂心理的女人最幸福>>

媒体关注与评论

掌握了心理学的人是聪明的人，掌握了心理学的女人是智慧的女人，生活不幸福的智慧女人，我还没有看到。

——作者手记

<<懂心理的女人最幸福>>

编辑推荐

《懂心理的女人最幸福》由中国商业出版社出版。

别人眼中的幸福未必是真正的幸福，只有内心深处的幸福才是真正的幸福。

掌握了心理学的人是聪明的人，掌握了心理学的女人是智慧的女人，智慧的女人拥有掌握自己命运，甚至他人命运的神秘能量，能获得最大意义上的幸福。

<<懂心理的女人最幸福>>

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>