

<<女人要读的心理學>>

图书基本信息

书名：<<女人要读的心理學>>

13位ISBN编号：9787505421769

10位ISBN编号：750542176X

出版时间：2009-8

出版时间：朝华出版社

作者：周雪，阅已 编著

页数：228

字数：254000

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>

## <<女人要读的心理學>>

### 前言

在竞争激烈、压力剧增的现代社会，女人们一方面努力追求男女平等、自我解放；另一方面又受制于各种传统思维的束缚，面临着两难的局面。

假如女人们按照本我的意志，独立自主地掌控自己的生活，很可能被社会排斥，并冠以“女强人”、“男人婆”这样贬义的称呼；而如果她们屈从于以男性文化为主导的现实，就始终处于弱势的地位。

这种处境无疑会导致女性内心深层的意识遭受压抑，并引发强烈的自我冲突。

而心理学能够帮助并引导她们：运用超越和开阔的思想，学会改变自己，慢慢适应周围的环境，从而使自我的心灵获得升华、逐渐成长。

可以说，宽容与接纳才是女性智慧的核心。

因此，女性要在事业发展、经营情感、自身成长三个方面有效地处理内心冲突，都能够从心理学这里获益良深，而且能够实现内心的平衡与心灵的飞跃。

在生活和工作中，女性往往需要保持比较低调的态度。

相对于男性，女性显得更加包容、隐忍、克制，富有耐心。

对她们来说，保持良好的人际关系胜过于刻意彰显自己的能力和才华。

用心理学来解读，这种低调也是女性在社会中保留一席之地的智慧表现。

低调是一种示弱，会减少许多不必要的麻烦以及外界和自我带来的压力。

低调的女性会寻找事业以外的追求，把生命价值的实现更多地放在自己能够操控的领域，好好地享受阳光、亲情和财富。

实际上，示弱并非真弱，逞强也不是真强。

懂得适时地示弱、见好就收，确实是女人在生活中做到游刃有余、从容不迫的心理平衡术。

其次，在情感和婚姻里，女人要经营好自己的情感，还应当通晓一些经验和技巧，这些都需要良好的心理能力和素质。

在两性关系中，女性必须把握好三条基本原则：一是独立和并存，这能让男女双方彼此尊重，既可以互相分担烦恼忧伤，也可以共享收获和喜悦；二是互相温暖，让两个灵魂都能互相依靠，但爱情和婚姻并不是女性生命的全部，你可以创造更好的生存空间，实现更多自我价值；三是保持适当的身心距离，倘若女性把全部心思都放在男人与家庭上，灵魂注定将变得空洞无物。

此外，很多知性女人都热衷于自身的成长与完善，不断地丰富自己。

心理学也能帮助女人们学会用人本的方式重新解读这个世界，认识自我。

在心理学的滋养下，女性可以获取足够的精神养分，变得更加宽容、谦让、关爱。

身为女性，懂得一些必要的心理学知识，就可以巧妙地辨识周围的人、事、物，及时化解尴尬或不利的难题，从而做出正确而恰当的反应。

本书正是从女性自身的修养、情绪、社交、处事、职场、婚恋等10个方面入手，详细剖析了各种常见的心理现象和心理效应，让女人从中得到智慧和启迪，进而获取幸福快乐的美丽人生！

## <<女人要读的心理學>>

### 內容概要

女性要在事业发展、经营情感、自身成长三个方面有效地处理内心冲突，都能够从心理学这里获益良多，而且能够实现内心的平衡与心灵的飞跃。

本书正是从女性自身的修养、情绪、社交、处事、职场、婚恋等10个方面入手，详细剖析了各种常见的心理现象和心理效应，让女人从中得到智慧和启迪，进而获取幸福快乐的美丽人生！

## &lt;&lt;女人要读的心理学的&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 魅力女人需知的修养心理学 给自己一个客观的评价 女人应有的人格魅力 给别人留下美丽的第一眼 有亲和力女人更迷人 自信是女人最闪亮的饰品 “装修”自己，远离邋遢 优雅从容地过好每一天 心理小游戏：你是个受人欢迎的女人吗？
- 第二章 情绪心理学让女人心态平和 情商与智商同样重要 心情好，事情才能做好 找到自己的情绪周期 创造奇迹的“谎言” 给自己做个“生气实验” 敞开心扉，拥抱生活 心理学帮你调整情绪 不要传染他人的坏情绪 心理小游戏：你是个容易动怒的女人吗？
- 第三章 高智商女人都要懂的思维心理学 从阅读中增长见识 思维决定女人的生活 找到正确的思考方式 掌握高效率的学习方法 易受他人暗示的女人 做别人做不到的事情 女人要做的智力训练 心理小游戏：测测你的定式思维
- 第四章 让女人获得幸福感的社交心理学 换位思考，有“同理心” “婆婆妈妈”们的超限效应 把他人当成你的自己人 看懂他人的内心世界 运用好“邻里效应” 让人远离的社交障碍 交际细节中的心理学 心理小游戏：你的人脉关系怎么样？
- 第五章 令女人会说话的语言心理学 会说话的女人运气最好 赞美别人的话可多说 说对话要先会打开话题 先思考，再说出来 女人说话要掌握时机 你说的不一定是别人听到的 巧言善辩，说服他人 心理小游戏：你是个会说话的女人吗？
- 第六章 处事心理学让女人的人际关系更融洽 要一丈，先要一尺 人们的“留面子效应” 学会满足他人的需求 用情感激励他人 把自己的身价抬高 开发和经营人脉资源 心理小游戏：你是个会圆滑处世的女人吗？
- 第七章 职业女人需修炼的职场心理学 职场女人要懂得的心理定律 不要做“明星同事” 职场青蛙的“安乐死” 女性要懂的职场“外交术” 职场的“罗森塔尔效应” 对付性骚扰的心理学 跟上司处理好关系 心理小游戏：你解决问题的能力如何？
- 第八章 成功心理学让女人在成就中体会快乐 让欲望驱使着你前进 不可否认的“竞争优势” 假装自己是女强人 进入成功的最佳状态 女人成功的心理障碍 利用“异性效应”获得成功 心理小游戏：你有被淘汰的危险吗？
- 第九章 婚恋心理学为自己赢得幸福 聪明的女人不做情人 爱上一只“爱情潜力股” 女人不要把爱情抓得太紧 婚姻要经常保鲜 男人在婚姻中的需求 男人在婚外情中寻找什么 心理小游戏：你的爱情致命伤是什么？
- 第十章 健康心理学是给心理减压的良方 多疑是因为不够自信 情不自禁的强迫症 抑郁是心理健康的劲敌 接纳不完美的自己 赶走可怕的自杀情绪 女人性洁癖的烦恼 赶走职业女人的心理障碍 心理小游戏：你的幸福感有多强？

## &lt;&lt;女人要读的心理學&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 魅力女人需知的修养心理学对于女人来说，能够保证拥有幸福生活的最主要的品质是：自强、自尊、自信和客观正确的自我评价。

当然，这些都是人所共知的，并不是什么新的观点。

可是一些女性已经知道这些品质的必要性，却仍旧没有给以足够的重视。

相反，很多女人们会常常感到自卑，由于容貌、身高、体型、成绩、工作表现等种种因素，产生不如别人的抑郁沮丧情绪。

而自卑往往会成为一种习惯：突出自己的缺点，忽视自己的明显优点，总想着自己的短处，形成恶性循环，以致慢慢失去了信心。

而这些也正是女人们生活不愉快的原因之一。

田晴是一位服装设计师，她长期以来受到自卑心理的困扰。

认识的人可能感觉不到她自卑。

平时她虽然内向但表现得还比较得体，工作表现比较突出，身边也有一些朋友，但知心的朋友并不多。

更多的时候，她只是一个人待着，不愿意跟人相处。

然而，实际上田晴在与别人说话时，心里总是忐忑不安，害怕自己说错话，害怕别人不理睬自己，或是故意让她难堪。

每次说话没人接茬的时候，她都特别敏感。

于是，她也不敢主动找人说话，人家也就不太搭理她。

尤其是当她遇见只有一面之交的人时，就不知道要不要打招呼，所以只得很尴尬地走过去。

类似于田晴这样的女性在社会中有很多。

她们最重要的一点就是把自己看得太重，而且过分注重别人对自己的看法，渴望得到别人的肯定，认为这样才有存在感。

这种性格受环境的影响很大，比如说日常的交往圈，尤其是家庭环境等。

虽然，她们有时候会很开朗，也有很多朋友，但是和陌生人不怎么说话。

别人感觉不到她们的自卑，是因为她们把自己藏得很深，不敢把自己真实的一面暴露出来。

自卑，是指自己瞧不起自己，它是一种消极的情感体验。

在心理学上，自卑属于性格的一种缺陷，表现为对自己的能力和品质评价过低，在交往中缺乏勇气和信心，办事无胆量，畏首畏尾，随声附和，没有自己的主见，一遇到问题时就以为是自己不好。

可见，由于自卑，女性的自我评价过低，它产生的直接后果就是缺乏自信心。

你可能会问，如果你没有自身的优越感怎么办？

答案只有一个：靠自身培养。

女性要对自己进行客观公正的自我评价，才能建立自信，摆脱自卑心理。

列夫·托尔斯泰说过：“人是一个分数式。

分子是与他人相比所具备的优势；分母是自我评价。

扩大自己的分子，即自己在人前的优势往往不取决于本人；但缩小分母，即提高自我评价是每个人都能做到的，正是因为缩小了分母，人才逐渐走向完善。

”对于女性来说，要想准确地评价自己，就需要清醒而客观地对待自己。

你周围总会有很多在某方面比你强的女性：更漂亮、更具魅力、更聪明、更成功、更有学问、受过更高的教育。

那又怎么样？

难道仅凭这些，你就认为自己不如别人吗？

记住：你不可能成为比所有人都强的人，正所谓没有十全十美的人，一个人不可能具备世间所有的美德。

理想的人是不存在的。

因此，你没必要追求百分之百的完美，不爱自己的女人也不可能博得他人之爱。

## <<女人要读的心理學>>

你一点儿也不比别人差，你与他人不同，这就是你的个性。

有一位作家说过，“女性没有缺点，只有特性。

”只有那些没有自尊的女人，才会将自己的所有缺点和不足都说出来，或者无限伤感地夸大其辞，不厌其烦地再三重复。

你周围当然也有一些比你差的女人。

如果你将自己与她们进行比较，分析一下她们的行为，她们是否对自己的缺点过于敏感，具有自卑心理，或者她们完全接受自己，从不因自己的缺点和不足而忧伤？

毫无疑问，有些女人会为自己身体发胖而苦恼，但也有些胖女人并不为此感到羞愧，她们周围聚集了众多的追求者。

身材苗条的女人抱怨说：“男人在她身上能找到什么呢？

你瞧，她都长出三个下巴颌了。

”但这个胖女人并不在意自己长出什么样的下巴颌、肚子和大腿，她很愉快，对自己的生活很满意，并且，男性也很愿意与她在一起。

也有些女性为自己的长相而伤心：眼睛小了、鼻子不高不直了、头发稀了、脸蛋不好看了。

但是，女性的美不是体现在脸蛋上，而是在表情上。

不管女人的鼻子如何、眼睛的颜色和形状怎样及头发浓密与否，只要她的眼睛闪烁着愉快的光芒，脸上透露出善良的表情，她就是最美的女人。

相反，带着一副消沉、忧郁或者凶狠、高傲表情的女人，即使脸蛋再漂亮，也会吓跑任何一个男人。

每一个人都会有缺点，但善于正确评价自己的女性能客观地接受自己，其中也包括自己的缺点。

记住最要紧的一点：任何时候不要认为自己不好，尤其不要说自己不好。

自己的缺点可以以笑话的形式，带着某种自嘲顺便地提一提，以表示你是一个善于自我批评的女性，并能意识到自己并不是天使。

“谁没有缺点呢？

先谴责他人的人就非常完美吗？

我是女性，我身上有女性所特有的缺点。

但是，正是因为我有这些缺点，才会让男人对我感兴趣，难道不是这样吗？

”在展示你能客观地评价自己的同时，要让男人承认，你身为女性，有权利拥有缺点。

事实上，你也有权利拥有自身性别所无法回避的缺点。

让一切对自己否定的想法走开吧。

女人要常想到自己的长处，并说出自己的长处。

最重要的是，你要回忆一下自己所有优秀的品质，你身上也一定会有很多好的品质，因为，世间不存在只有缺点的人，我们要客观地、全方位地认识自己！

女人应有的人格魅力！

古希腊有两位哲学家曾进行过下面的一番对话：什么比金子还好？

碧玉。

什么比碧玉还好？

智慧。

什么比智慧还好？

女人。

什么比女人还好？

没有了。

在他们看来，女人有金子般的光彩照人，但比金子好；女人有碧玉般的光洁无瑕，但比碧玉好；女人有智慧般的神奇魅力，但比智慧好。

哲人的语言总是闪烁着理性而深远的光辉。

然而，女人真正能打动别人，能被人长期接受的还是女人自己的人格魅力。

每个女人都渴望获得他人的喜爱、信任、理解和友谊，渴望自己与周围人的关系是和谐融洽的。

而散发出人性光芒的人格魅力，正是女人获得好人缘的法宝。

## <<女人要读的心理學>>

那么，何为人格魅力呢？

首先，我们要弄清什么是人格。

人格是指人的性格、气质、能力等特征的总和，也指个人的道德品质和人的能力作为权利、义务主体的资格。

而人格魅力是内在的，是在长期潜移默化和自我修养训练中培养起来的，也是一个人在性格、气质、能力、道德品质等诸多因素综合体现出来的一种人格凝聚力和感召力，这种力量能引发人与人之间心灵的震撼或共鸣。

在人际交往中，人格魅力是一种力量，能吸引别人向自己靠拢。

所以，一个有人格魅力的女人，不仅能让异性被她吸引，也能让同性对她表示友善，人格魅力能使她愈显光彩。

好的女人，无疑是性格的魅力和人格魅力的统一。

秦晓鸥是一个相貌平凡的女孩子，个人资历也普普通通。

尽管她看起来是如此的平凡，但无论她在哪里工作，都受到领导和同事的认可和欢迎，同事们关心她，领导也把她当做重点培养对象，即使因为一些原因离职以后，她都会和原单位的同事保持热切和频繁的联系。

对于这种情况，晓鸥的朋友问她，到底是什么让众人对她如此厚待。

对于这一点，她倒是一点儿也不觉得奇怪。

她笑着分析，其实大家喜欢她的原因很简单：她个性宽容，从来不计较自己的得失和别人言语上的无意冒犯；二是她善于倾听，对别人说的事情总是兴致勃勃，让大家都觉得她是最好的谈话对象。

“这大概就是我的个人魅力吧！”她对谁说话都是笑容满面。

朋友对她的解释频频点头。

在现实的生活中，我们也时常看到，一些女人似乎特别幸运，她们无论走到哪里都备受欢迎，而这并不是因为她们更加漂亮或者聪明！只要我们对这些“幸运儿”稍加分析就会发现，她们身上具有某种能吸引人的品质。

也正是由于这种真正的人格魅力，她们身上就像有一个奇特的磁场，总是能把别人牢牢地吸引在自己周围。

个人的魅力是一种神奇的资源，能让一个外表平凡的女子焕发出动人的光彩。

那些法国沙龙里的女主人通常不是很年轻，但她们的个人魅力却能使头戴金冠的国王相形见绌。

在很多场合下，当人们谈话陷入僵局之时，这种聪慧的女子能轻而易举地使整个局面改观。

也许她们并不美丽，也并不年轻，但她们能将每个人的目光都吸引过来，成为大家追捧的对象。

<<女人要读的心理學>>

版權說明

本站所提供下載的PDF圖書仅提供預覽和簡介，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：<http://www.tushu007.com>