

<<幸福女人必知的心理学>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人必知的心理学>>

13位ISBN编号：9787505424661

10位ISBN编号：7505424661

出版时间：2010-9

出版时间：顾玉红 朝华出版社 (2010-09出版)

作者：顾玉红

页数：224

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>

## <<幸福女人必知的心理学>>

### 前言

关于幸福，不同的女人有不同的答案。

有的女人认为幸福就是拥有财富，其实不然。

心理学家曾进行过一项调查，结果表明，72.7%的城乡居民感觉生活是幸福的，该比例较去年的77%有所下降；感觉生活不幸福者比例为10.9%，较去年的8.8%略有上升。

城市、小城镇和农村三地居民相比较而言，小城镇居民幸福感最高，农村居民次之，城市居民排在最后。

心理学家通过本次调查发现，即便是在城镇地区家庭月收入不足800元，农村地区家庭年收入不足3000元的贫困家庭中，也分别有56.4%和67%的人认为自己的生活是幸福的；而城镇地区家庭月收入5000元以上的高收入家庭，农村地区家庭年收入5000-10000元的中等收入家庭中，却分别有6.4%和13%的人认为自己的生活是不幸福的。

可见，财富并非人们获得幸福感的决定性因素。

女人在人生中的获取总是分为物质的和精神的两种不同的形式，那么究竟是物质上的获得还是精神上的获得意味着幸福呢？

其实，幸福就是对幸福的感受，也就是幸福感，它是女人的一种情绪体验，是女人对所需要的物质和精神生活条件满意程度的一种主观感觉，是女人衡量自己生活质量的一项重要指标。

由此可见，幸福感属于意识的范畴，受制于物质的制约，又不等同于物质。

## <<幸福女人必知的心理学>>

### 内容概要

幸福并非是一颗美丽、难以寻觅的宝石，无论女人付出怎样的努力也无法找到，相反，它是由一系列普通又细小的宝石组成的珠串，散发着快乐和优美的情趣。

幸福就是散布在普通生活道路上的各种不太起眼的快乐，这些幸福通常在女人热切追求某些宏大而动人心魄的目标时被忽略。

其实，女人在很大程度上可以“主宰”自己的幸福，《幸福女人必知的心理学》从心态、情绪、人脉、事业、婚姻、家庭等组成女人幸福的重要因素入手，运用一些心理学常识帮助女人用人本的方式重新认识幸福，解读幸福。

希望在《幸福女人必知的心理学》的陪伴下，每个女人都可以得到足够的精神养分，进而获取幸福快乐的美丽人生。

## &lt;&lt;幸福女人必知的心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 女人的幸福与好心态紧密相连好心态成就女人的幸福人生 / 3乐观的心态是幸福的支柱 / 6希望不灭, 幸福长存 / 8收回自己的快乐主权 / 11女人要正视不完美, 做最好的自己 / 13不抱怨的女人才能掌握幸福产权 / 16嫉妒是挫伤幸福的利器 / 19别让虚荣遮盖了幸福 / 21把忧虑关在“心门”之外 / 24猜疑是束缚女人幸福的心结 / 27第二章 拥有美好心境, 修炼完美幸福女人幸福是一种美好的心境 / 33女人知足才能常乐 / 35心存感恩的女人幸福终生 / 37转换思路, 每天都是艳阳天 / 40放弃是生活的大智慧 / 43平常心是女人心中最绚烂的花 / 46降低期望值就是提高幸福指数 / 48淡泊的心境是一种别样的幸福乃1攀比会拉大女人与幸福的距离 / 54第三章 女人主宰情绪才能驾驭自己的幸福情绪为何物 / 61警惕“踢猫效应”, 不做情绪的污染源 / 64把自己从紧张情绪里解救出来 / 66气大伤身, 女人别让怒火烧毁幸福生活 / 68稍安勿躁, 别让急躁困扰你 / 71欲速则不达, 拭去心灵深处的浮躁 / 73把焦虑病毒排除体外 / 76甩掉“情绪化女人”这个代名词 / 78女人要做自己情绪的管理师 / 80倾诉是女人消除不良情绪的有效手段 / 84第四章 先学会做人做事, 幸福随后翩然而至智慧做人, 踏实做事 / 89自省是棵“智慧树” / 91宽容是幸福生活的阳光 / 94善良是女人生命中的宝石 / 96相信自己能飞翔, 才能拥有翅膀 / 99抛开依赖心理, 独立的女人幸福多 / 102摒弃拖延, 立刻去做你想做的事 / 104有分寸地做事 / 106女人做事要圆通而不圆滑 / 108了解赠人“玫瑰”定律, 女人要留个台阶给别人 / 110第五章 在婚姻中, 将爱情进行到底婚姻是女人幸福的“加王厂” / 117幸福婚姻需要女人用心经营 / 118爱要亲密有“间” / 121夸奖“出产”幸福生活 / 123“糊涂”的爱更易天长地久 / 126女人别做“福尔摩斯”, 信任是婚姻里一根牵心的线 / 128女人要学会维护爱人的面子 / 130女人“滔滔不绝”, 男人逃之夭夭 / 133巧妙化解婚姻中的“战争” / 135第六章 做好家庭的CEO, 家庭的未来就是你的幸福家庭是女人的终极幸福 / 143.....第七章 有自己的人脉, 有自己的朋友第八章 用心工作, 体味别样的幸福

## <<幸福女人必知的心理学>>

### 章节摘录

2.不要扩大“战局”女人在与爱人发生口角时，大脑是否仿佛有一个数据库，只要和爱人有关的人，无论是父母朋友，还是同事邻居，一律“杀无赦”？

一个简单的争执，却因为女人的乱“开炮”，从他身上扩展开去：他父母去年中秋没有请吃饭；他那穿“开裆裤”的死党很不识相，经常到家里混吃混喝……吵到最后，女人会撂下一句伤人的话：“我要是单身多好啊！”

”心理学家指出，女人绝对不要在吵架时牵出一大堆陈年旧事，不要打击爱人的家人、朋友以及同事、老板，否则“战场”将无限扩大，而女人原本所想解决的问题却连影子都没看到。

心理学家建议，在“开战”前30秒，女人要先问自己3个问题：究竟是什么在让你生气？

这件事情是否很糟糕，需要通过吵架来解决？

吵架能解决问题吗？

在回答完这3个问题后，女人会发现，有些事情根本不值得争吵。

3.以柔克刚“糖衣炮弹”有时比真枪实弹来得更有威力，因为男人通常是吃软不吃硬的。

女人和男人吵架的“最高境界”在于，既不指着他的鼻子做河东狮吼状，也不是狠狠地跟他约法三章，而是“以柔克刚”。

## <<幸福女人必知的心理学>>

### 编辑推荐

《幸福女人必知的心理学》：幸福的女人并不认为拥有一切东西才是最好的，而是满足于自己已有的一切；幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。

幸福是一种纯真的心态，也是一种生活的热忱。

当你热烈地付出爱时，幸福就会翩然而至。

十几岁的时候情窦初开，女人总希望能把自己最好的一面展现给暗恋的男孩，那时候，女人与脸上肆无忌惮的青春痘战斗成功时，便是最大的幸福；长大之后拥有了自己的爱情，仿佛全世界的幸福都包围了自己，只要能 and 爱人长相厮守，任何苦痛都是幸福；做了母亲后，女人便把所有的爱给了孩子，只要一家人能够平平安安地生活，就是最大的幸福。

女人的幸福随时随地都会出现，女人也时时刻刻都能感受到幸福。

<<幸福女人必知的心理学>>

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>