

<<女人心理全攻略>>

图书基本信息

书名：<<女人心理全攻略>>

13位ISBN编号：9787506463058

10位ISBN编号：7506463059

出版时间：2010-5

出版时间：中国纺织

作者：上官文姝

页数：321

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>

## <<女人心理全攻略>>

### 前言

对于一个女人来说，成功是什么？

幸福又是什么呢？

是有一份好心情、有一个好工作、一家人相亲相爱、与爱人甜甜蜜蜜、与朋友谈天说地？

其实，只有当你同时拥有这些的时候，你才可以称得上是一位幸福成功的女人。

然而，无论是好心情、好事业、好家庭还是好朋友，每一样都不容易得到，要得到它们，并非不断的努力就可以了，还需要女人找到捷径，而心理学就是解决这几方面问题的捷径，了解职场、家庭、社交等生活中形形色色人物的心理，学会如何操控心理后，处理起这些方面的问题也就游刃有余了。

在职场中生存，女人的美丽固然是一种资本，但却不足以让女人畅通无阻地行走于其中。

办公室从来就是个是非地，作为名利场中的铿锵玫瑰，躲不开繁重的工作，逃不开恼人的办公室政治，必须遵循各种各样的职场规则，要想加薪、升职，不仅要靠专业技能，还要靠心理技巧。

所谓得人心者得天下，能够迎合领导和同事的心，能够控制好自己的心态，自然能够无往而不利。

## <<女人心理全攻略>>

### 内容概要

女人是感性的，相对于男人而言，女人更需要了解自己、了解他人，所以女人要懂心理学，要用心理学来指导自己的生活。

《女人心理全攻略》从心态、自我提升、职场、社交、爱情、家庭等方面，有针对性地详细剖析了各种常见的心理现象和心理效应，通过大量的案例深入浅出地讲解了心理学对女人工作和生活的影响。通过阅读《女人心理全攻略》，女性朋友们将能掌握各种心理技巧，从而收获美好的人生。

## <<女人心理全攻略>>

### 作者简介

上官文姝，心理学博士，长期致力于临床心理学和咨询心理学的研究。经常举行免费的心理讲座，其最大的愿望就是能够帮助受诸多心理问题困扰的女性走出心理阴影，走进阳光生活。

## &lt;&lt;女人心理全攻略&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 阳光心态，女人要有“心”的完美世界 情绪定律：好心态的女人才好命 杜利奥定律：拥抱热情才能拥有快乐 巴纳姆效应：女人要摆脱情绪化 “乐观—悲观”效应：生命因乐观而精彩 摆脱抑郁：找回久违的轻松 克服焦虑：揭开笼罩美好生活的阴云 寂寞空虚定律：女人岂能无“闺蜜” 鸟笼效应：不要被无谓的烦恼所累 心静如水：平和豁达的女人最幸福 释压原则：女人的幸福，别被压力挤走 随遇而安原则：女人不可过于苛责自己

第二章 自我提升，女人不是弱者的代名词 布利丹效应：别让优柔寡断找上你 重复定律：女人更要有定力 詹森效应：关键时刻别让自己发挥失常 坚信定律：苦难背后会有更大的幸福 挫折必然定律：坚强无法被征服 抛开依赖：女人一定要自立 韦奇定律：要有坚不可摧的梦想 跳蚤效应：别给自己的人生高度设限 借势原则：让婚姻助你实现梦想 野心心理：做不一样的自己 约拿情结：我是女人，但我无所“畏惧”

第三章 打造形象，女人有美丽更要有魅力 体貌效应：形象是女人至关重要的资本 首因效应：人最难忘的是第一印象 晕轮效应：散发你的强力磁场 杜根定律：自信是最美的名片 知性原则：腹有诗书气自华 微笑原则：微笑的女人最美丽 蝴蝶效应：细节彰显女人“魅”的灵魂 智慧原则：智慧是一种独特的美 高贵原则：钱少一样做优雅女人 齐氏效应：偶尔做回“懒女人”

第四章 遇见爱情，选准命中的那个Mr. Right 适当疏远原则：爱要有最适当的距离 时机原则：为爱情选择一个最佳时刻 同理心原则：其实我一直都懂你 延迟满足定律：即使爱也别急着去同居 错误即止定律：不因恋爱不聪明 拒绝原则：离优秀的已婚男人远一点 大智若愚原则：聪明女人糊涂点 “1+1>2”效应：金钱和爱情，我们都想要 超限效应：将“半糖主义”进行到底 示弱效应：适当示弱的女人惹人疼 忌妒心理：不做醋坛子，但要适时表醋意 淬火效应：欲擒故纵能够出奇制胜 沉没成本效应：放手远去的爱

第五章 守护家庭，守护生命中的幸福 幸福递减定律：婚结了，情不能淡了 宽容原则：做他宽容的娇妻 枷锁效应：别给婚姻戴上镣铐 理性原则：当丈夫有了婚外情 环境与心理：营造和谐温馨的家庭氛围 感恩心理：感谢每一位家庭成员 空巢心理：把关心真正送到父母的心里 婆媳关系原则：女人何苦为难女人 情绪梳理原则：为孩子包扎心灵的伤口 禁果效应：把握子女的成长规律 瓦拉赫效应：开启孩子的智慧之门

第六章 步入社会，女人要做交际场上最美的风景 恐惧心理：远离社交恐惧的羁绊 亲和效应：拉近与周围人的距离 卢维斯定理：让谦虚的心为人生护航 幽默效应：幽默的女人人见人爱 瀑布效应：女人言行要靠谱 “六度分离”理论：你也可以认识“希拉里” 情境同一性：创造与对方共鸣的情境 异性效应：找个“蓝颜”做知己 自我暴露原理：分享你的秘密 相悦定律：异性的赞美无往而不利 ……

第七章 征战职场，职业女性也闪亮

第八章 涉足销售，成为销售女王

第九章 经营管理，让女人成为女上司

## &lt;&lt;女人心理全攻略&gt;&gt;

## 章节摘录

情绪是指当外界刺激引起身体上的变化时，人们对这些变化的知觉。

通常所说的情绪，是指感觉及其特有的思想、心理和生理状态以及行动的倾向性。

其主要特征有：无所谓对错，常常是短暂的；可以积累，易夸大其词；会影响行为，也可以经疏导而加速消散。

正如美国心理学家詹姆斯所说：“人并不是因为愁了才哭、生气了才吵、怕了才发抖，恰恰相反，人是因为哭了才愁、因为吵了才生气、因为发抖了才害怕。

”据心理学家研究，人是自然界中情感最为丰富的动物，人们的每一个决定和行为，都或多或少地受到情绪的影响。

无论是对学习还是对社会的适应能力来说，情绪都扮演着非常重要的角色。

即使有人很理性，当这个人很有“理性”地思考问题的时候，也是受到他当时情绪状态的影响，“理性地思考”本身也是一种情绪状态。

心理学上将这种现象称为情绪定律。

情绪定律告诉我们，一个人心情开朗则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候积极上进，自然就会事事顺利，心情也就会越来越好；相反，心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，自身的价值就会受到别人怀疑，别人和自我的肯定越来越少，这样也就使心情更加消极抑郁，最终形成一个恶性循环。

对于女人而言，原本就更容易被情绪所左右，因此，要想收获一生的快乐和幸福，乐观的心态是不可缺的。

但是，这个世界上却有太多的女人生活在不幸中：工作上遭遇性别歧视，生活中也可能受限于传统的“女人是男人的附属”思想，爱情不如意，婚姻不和谐……种种不完满都会让女人心情郁闷。

然而，我们也能看到生活中同样有很多不乏幸福和风光的女人。

心理学家告诉我们，人们之所以有的不幸，有的幸福，一个很关键的因素便是看他们是否拥有积极乐观的心态。

一个拥有好心态的女人，会明确要取必要舍：一个拥有好心态的女人，会明白有失必有得。

能够以豁达的心看待取舍得失的女人，才可能得到幸福的生活和辉煌的事业。

惠彤是一家展览公司的项目主管。

就在她事业蒸蒸日上的时候，惠彤怀了双胞胎，但是公司事情多得不可能让她安心养胎。

丈夫也劝说还是暂时以事业为重，孩子以后可以再要。

但是惠彤却宁可放弃那份让很多人艳羡的工作，也一定要孩子。

孩子稍大后，惠彤去一家公司里做协调员的工作。

因为停职两年，惠彤还要从头做起。

而她原来供职的那家展览公司后来一跃成为著名的跨国展览公司，举办了国际广告展会，以前的那些同事也全部升为项目经理，职位、薪水都要比惠彤高许多。

很多人都为惠彤惋惜，但是惠彤本人却并不后悔。

不久，在新的公司里，她终于凭着自己出色的工作业绩博得了上司的青睐。

从此，惠彤事业又迎来了春天，家庭生活也其乐融融。

惠彤是一个有个性、懂生活的人。

她并没有因为那份令人艳羡的工作而放弃做母亲的权利，同时也没有因为后来与原来公司同事的差距而后悔，更没有因在新公司从头做起而委屈，在遇到这些事情的过程中，她始终都保持着良好的心态，面对工作和孩子，她果断地作出选择；面对以前同事的升值加薪，她保持一颗平常心：面对一切从头做起的新工作，她踏实稳重，积极进取。

这种不被世俗的观念以及急功近利的浮躁所影响的积极情绪，正是使她迎来事业上的又一个春天的原动力，是她拥有幸福美满家庭的先决条件。

对于女人而言，你的外表可以柔弱，因为这也是一种风姿；你的眼神可以忧郁，因为这也是一种美丽。

。

## <<女人心理全攻略>>

只是，无论如何，你的心是不可脆弱、不可忧郁的。

女人不是弱者的代名词，无论面对怎样的困境，女人都应该以坚强的意志、乐观的心态去应对，而不要让消极的心态占据自己的内心。

才貌双全的林黛玉，因其性格多愁善感，忧郁猜疑，最终积郁成疾，呕血身亡。

与之相反的跨世纪女作家冰心老人，一生淡泊名利，崇尚简朴，不奢求过高的物质享受，在和谐的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作。

她的健康长寿，事业辉煌主要得益于开朗、豁达的性格。

因此，一位心理学家说：“在人的本性中有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。

”的确，如果你总认为你是不幸的，那么寒来暑往，你就最终会成为不幸的那一类人，而倘若你认为自己是幸福的，则你眼中的一切就都会是美好的，而你也将最终拥有幸福。

所以，请记住，要想成为一个好命女，就要首先调整好自己的心态。

## <<女人心理全攻略>>

### 编辑推荐

《女人心理全攻略》编辑推荐：幸福女人寻求平和平静的心灵瑜伽 br 智慧女人追求成熟成功的驭心之术 br 平衡女人心态，化解女人心结； br 洞察女人内心，指导女人言行！  
br 一懂心理学的女人是宁静的， br 她的淡泊和豁达能够平息浮躁的心灵； br 一懂心理学的女人是快乐的， br 她的积极和乐观能够化解难掩的忧郁； br 懂心理学的女人是幸福的， br 她的知足和敏感能够感知无尽的美好； br 一懂心理学的女人是智慧的， br 她的成长和成熟能够促进家庭的和谐； br 懂心理学的女人是圆满的，她的玲珑和干练能够成就事业的辉煌。  
br 好命女人不但拥有殷实的物质资本。  
br 而且拥有富足的精神食粮！ br 幸福女人不但拥有人人艳羡的事业，而且拥有幸福美满的家庭！  
br 人心是世界上最深邃的一把锁，打开它，一切难题都将迎刃而解。  
br 女人的心，更是深邃无比。  
作为女人，要想化解难题，首先就要了解自己的心，把心灵从无尽的压抑、自卑、猜疑、冷漠、浮躁中解放出来，找回那些能够真正带给自己幸福的平和、乐观、释然、热情、宁静。  
与此同时，由于女人的幸福还跟与女人不可分割的家人、友人以及交际、工作息息相关，所以要做一个好命女人，就要协调好人际关系，做好工作。  
而要做到这些，重中之重便是学会洞察并驾驭别人的心，从而给自己创造一个良好的生活和工作的环境，享受令人艳羡的幸福时光。

<<女人心理全攻略>>

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>