

<<幸福女人的心理学>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人的心理学>>

13位ISBN编号：9787506494519

10位ISBN编号：7506494515

出版时间：2013-4

出版时间：王文净 中国纺织出版社 (2013-04出版)

作者：王文净,王文净 编

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>

<<幸福女人的心理学>>

前言

1879年，德国心理学冯特在莱比锡建立了第一个心理学实验室，成为了近代心理学界的标志，距离今天已经有一百多年的历史了。

尽管如此，在心理领域的历史长河中，女人的心理从没引起心理研究者的重视，直到20世纪50年代，女人心理研究终于被提上议案。

每个人的心理世界都各不相同。

同样的事情，每个人都会产生不同的心理反应。

随着心理咨询在社会中的频频亮相，女性心理已成为当代社会的主流。

可能有很多女性都会觉得，像心理这样的问题只有那些哲学家或者是搞学术研究的教授才会去触碰，其实，有这种想法也很正常，毕竟单靠“心理学”这三个呆板、生涩的字眼是无法让人产生阅读的兴趣的。

然而，《幸福女人的心理学》这本书就如同女人头发上闪亮的发卡、耳朵上引人注目的环坠、颈上提升魅力的薄纱丝巾，与女人是息息相关的。

当然，美丽的女人需要懂得这些首饰的搭配技巧，如果胡乱搭配，怕是会有适得其反的效果。

因此，《幸福女人的心理学》专为女人量身打造。

不管是在生活中，还是在职场、家庭、社交场合等，它都为女人们准备好了魅力宝典，有了这本书的陪伴，每位女人都是生活舞台上最炫目的主角！

作为女人，不得不要懂一点儿情绪心理学。

没有人会觉得喜怒无常的女人更有魅力。

懂得情绪心理学的女人，她们会适时地控制自己的不良情绪，不受外界的干扰与影响；她们信心十足、从容淡定，独一无二的人格魅力在她们身上体现得淋漓尽致。

作为女人，不得不要懂一点儿性格心理学。

约·凯恩斯说：“习惯形成性格，性格决定命运。”

懂得性格心理学的女人，她们会充分发挥自己的显性性格，并会把自己隐性的性格挖掘出来，加以培养，时刻让自己最好的一面展现出来。

作为女人，不得不要懂一点儿社交心理学。

谁都希望自己可以成为受人瞩目的焦点，懂得社交心理学的女人，她们待人热情，富有亲和力；她们有属于自己的独特个性，却不偏执；她们推己及人，懂得给别人面子就是在给自己面子；她们不是诗人，但能口吐莲花，不是明星大腕，但能因时因地表现不同的自己。

作为女人，不得不要懂一点儿职场心理学。

生命本就是一场有意义的冒险，职场，是现实和智慧共存的领域，懂得职场心理学的女人，积极阳光，不抱怨，不焦躁，不为名利所累。

她们有积极的职业形象，对职场中的生存法则了然于胸，有明确的职业方向，是职场中的半边天。

作为女人，不得不要懂一点儿压力心理学。

没有一个女人或者是男人会告诉身边的人，说自己喜欢压力。

懂得压力心理学的女人，她们对自己有清晰的认知，懂得让压力成为生活的助力，更懂得如何减压，在高压下依然游刃有余，让自己生活得更轻松、舒适。

另外，女人还不得不懂一点儿恋爱心理学，这是让女人拥有真正爱情、修成正果的指路明灯；不得不懂一点儿婚姻心理学，这是女人一生幸福寄托的美丽城堡；不得不懂一点儿教子心理学，这是让女人成为好妈妈的至上宝典；懂幸福心理学的女人，不会轻易掉进虚荣的陷阱，却能很快找到快乐的入口；懂成功心理学的女人，不仅能够掌握好事业与家庭之间的平衡，而且还会利用自身存在的优势，去为成功加冕。

懂心理学的女人是优秀的，《幸福女人的心理学》一书分别从女人的情绪、性格出发，在社交、职场、压力等方面运用大量实例，解决了女人诸多的心理难题，并且还可以帮助女人走出在恋爱、婚姻、是否幸福方面产生的迷茫误区。

总而言之，本书采用世界公认的经典定律、法则、效应等，深入浅出地对女人的心理进行精心的分析

<<幸福女人的心理学>>

和阐述，让女性朋友认识心理健康的重要性的同时，也提供了行之有效的排除心理困惑的若干方法，旨在帮助广大女性读者应用心理学的知识和技巧，让女人不仅有健康的身体，更拥有健全的心理。

<<幸福女人的心理学>>

内容概要

《幸福女人的心理学》分别针对女人的情绪、性格、恋爱、婚姻、教子、职场、社交、压力、幸福、成功十个方面，采用了大量实例和心理学界公认的经典定律、法则、效应等，深入浅出地对女人的心理进行了精细的分析和阐述，可帮助女性朋友解决在这几个方面所产生的迷茫心理，以及如何应对在生活或工作中出现的一些常见问题。

<<幸福女人的心理学>>

作者简介

王文净，自由撰稿人，身为女子，喜欢用文字探求女人的幸福人生。曾在《江门文艺》、《心理月刊》、《都市女报》《女友》等期刊发表文章十余万字，以情感类文字见长，笔锋睿智犀利又不失细腻温婉。亦担任商业教育机构情绪教育顾问工作。

<<幸福女人的心理学>>

书籍目录

第一章紧握人生的幸运密码——女人不得不知的情绪心理学 世界上你是独一无二的002 摆脱周围信息暗示，认清自己005 充分发挥你的阿Q精神009 换一份心情去生活012 不要给自己喝“咸水”016 女人一定要充满自信019 情绪心理测试023 第二章打破生命的枷锁——女人不得不知的性格心理学 病态的偏执人生028 用热情为自己开一扇窗031 你有几张面具034 让自己“活”起来037 性格心理测试040 第三章做众人眼中的焦点女神——女人不得不知的社交心理学 推己及人，不要一厢情愿044 给别人面就是给自己面047 委婉的口才艺术050 不要忽视了第一印象053 你是一块磁铁吗056 你的热情不容小觑059 用才艺为自己的魅力加分062 社交心理测试064 第四章职场中的半边天——女人不得不知的职场心理学 塑造积极的职业形象070 做一个有主见的女人073 你是长在阳光下的蘑菇吗076 遭遇“竞争瓶颈”079 态度决定能力的提升082 拯“职场倦怠症”085 职场心理测试088 第五章爱你所爱的，爱所爱你的——女人不得不知的恋爱心理学 爱的距离094 爱情离不开理解与支持097 你有“爱情洁癖”吗100 过于追求完美是一种病态103 那不是爱情107 遭遇“情感饥渴”110 爱情心理测试113 第六章为爱筑一个好巢——女人不得不知的婚姻心理学 婚姻不是爱情的坟墓118 爱是捧在手里的一把沙子121 猜忌，是一条蛀虫124 她为什么患上了“抑郁症”127 爱自己，才能爱别人130 婚姻往往不过是资产重组133 婚姻心理测试136 第七章让孩子做最好的自己——女人不得不知的教子心理学 不要做手持剪刀的园丁142 选择正确的关爱方式145 授之以鱼不如授之以渔148 你是天使还是魔鬼151 请尊重孩子的人格154 当孩子遇到挫折157 教子心理测试160 第八章幸福其实很简单——女人不得不知的幸福心理学 把握现在，就是幸福166 把坏事想成好事169 幸福是不能用财富来衡量的172 最贵一颗平常心175 幸福就是在乎的少178 人生不是用来愤怒的181 幸福心理测试184 第九章为自己塑造一个健康心理——女人不得不知的压力心理学 放弃就是最好的得到190 苦难是最好的大学193 没有压力就没有动力196 只有蜕变，才能更好地成长199 适时的压力是生活的助力202 压力心理测试205 第十章做一个优秀的女人——女人不得不知的成功心理学 不是所有问题都需要答案210 给成功一个方向213 不做徒有其表的花瓶216 巧用自己的“女色”资本219 步步为营，事半功倍222 成功需要信念的支撑225 成功心理测试228

<<幸福女人的心理学>>

章节摘录

版权页： 摆脱周围信息暗示，认清自己 导语：在我们日常生活中，每一个人都会受到心理暗示，这是最普遍的心理现象。

它是指我们接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点。

我的心声：不知道该如何诉说心中的愁苦，在别人眼中，我就像那只坐井观天的青蛙，既浅薄又无知。

我整日都活在同事的嘲笑之中，白天努力笑脸相迎，下班回到住处，我就会把自己重重地摔在床上，抱着被子流眼泪。

我不是聪明的女人，这一点在很小的时候我就已经知道了。

上学的时候，因为脑子笨，成绩不好，还经常被同学欺负，老师一次又一次地开家长会，一次又一次苦口婆心地教导，可是我的成绩还是提高不上去，妈妈终日唉声叹气，邻居也说我的脑袋是“榆木疙瘩”做的。

其实我已经很努力很努力了，每天晚上我都学习到很晚，上课也很认真地做笔记，只不过还是没有成为他们期望的样子。

我一直生活在众人异样的眼神当中，我以为参加工作后就会摆脱这层愚昧的外衣，所以我秉承着脚踏实地的原则，兢兢业业地在工作岗位上努力着。

因为诚实、厚道，我受到了公司同事的喜欢，平常有什么事情他们都愿意找我帮忙。

被重视的感觉让我觉得自己像换了一个人似的，不管是谁，只要提出要求我都会尽心尽力地帮忙。

有时候也会为同事加班到很晚，但是只要第二天听到同事说“谢谢哦！”

你做得比我好多了”，我就觉得很开心。

直到那天，我在厕所的门外听到了同事的对话。

“唉，我还是第一次碰到小菲这么蠢的人呢……”“是啊，她是不是脑子有问题啊？”

怎么大家让她干什么她就干什么啊？”

“你不知道，上次她帮莉莉做的文案老板很满意，莉莉说是自己辛苦熬夜做的，老板就直接把莉莉调到人力资源部去了……”这些话刺激了我，冲动之下我直接把情况告诉了老板，谁知老板一点儿也不相信我，还说外表老实的我不该有钩心斗角之心。

我和莉莉也大闹了一场，从此之后，我好像被大家孤立起来了一样，再也没有人找我帮忙，平时看我的眼光也是躲躲藏藏，甚至在我背后窃窃私语。

虽然我不知道她们说的是是什么，但是我敢确定一定是关于我的。

后来，我喜欢上了星座和心理测试，发现有好多的测试都十分符合我的性格。

每天上班之前我都会看一下自己当日的星运，结果不好时，白天上班时我就会小心翼翼、心惊胆战。

我也觉得自己很笨很蠢，被人利用了都不知道。

我很想改变这种现状，可是却不知道该如何做。

现在我每天在公司都尽量对周围的眼神不在乎，但伪装真的很累，不知道这样下去，我还能坚持多久……倾心人：小菲 幸福开解：好像我们都遇到过这样的情况，不是发生在自己身上，就是出现在周围人的身上。

在上学的时候，一旦学习成绩在某个阶段不好，老师就会得出“这个学生的智商很可能有问题”，或者是“这个学生真的有点儿笨”等结论，甚至家长也会恨铁不成钢。

一般来讲，性格比较敏感、脆弱，依赖性强的，都会很容易接受这些不良暗示。

当学习上、生活上遇到困难的时候，就会想起这些话，从而怀疑自己的能力。

相信小菲的经历对大多数人来讲，都会有似曾相识的感觉吧。

一个真诚、善良的姑娘自小就被戴上了“笨蛋”的帽子，于是在此后的生活中都是小心翼翼，努力摆脱加在自己身上的魔咒。

“井底之蛙”的故事家喻户晓。

它告诉我们如果把自己看到的一个角落当作整个世界，那就会跟枯井里的青蛙一样孤陋寡闻、安于现状。

<<幸福女人的心理学>>

但小菲无疑不是这只青蛙，如果孤陋寡闻，帮同事莉莉做的文案就不会得到上司的赏识；如果安于现状，就不会努力想要证明自己不是一块“榆木疙瘩”。

一个被众人认为愚昧的女子，千方百计地想要挣脱这个牢笼。

为了证明自己，努力和同事打成一片，近似讨好地为同事的工作加班熬夜，只为那一句虚伪的“谢谢”。

在看清了同事的嘴脸之后又因冲动和其他人的距离越拉越远，在迷茫的时候，星座等八卦测试让她看到了希望，以为靠它们就可以预先知晓未知的情况。

之所以小菲会有这样的感觉和表现，是因为受心理暗示效应的影响，所以，在看到同事聊天的时候会认为是在讨论自己，误以为大家的目光都是不怀好意。

如果一个人长期生活在不被认可的环境里，就会对自己的思维认知造成影响，从而形成不良的心理反应，影响自身的发展，这是心理学上俗称的“暗示效应”。

换句话说讲，老师、妈妈、同事、老板或含蓄或直接地对小菲地心理施加了一定的思维影响。

所以，在为人处世、与人交往的时候，小菲不由自主地按照被施加的意愿行动，给自己一个极强的不良心理暗示——我觉得自己笨！

认为自己浅薄、无知，是枯井里端坐的那只青蛙。

每天我们都在源源不断地接收外界的信息，出于习惯，对于坏的消息，比如让人消极的信息，我们的心情会受到影响，要么情绪低落，要么焦躁不安。

女人自古就是感性的动物，越是没有方向，就越是容易相信来自外界的信息。

像星运、算命占卜、塔罗牌等这些现在流传甚广的八卦测试，深受女性的热捧，甚至深信不疑。

很多女性像小菲一样，一旦测试结果不好，就会小心翼翼，产生消极的情绪，如果在这一天发生了不好的事情，她们马上就会联想到测试的内容，由此再把不好的事情放大，认为测试好准，好灵验。

事实上，这不过是一顶套在谁头上都合适的帽子而已，像一些“你渴望被人重视”“表面上你很坚强，其实你也有一颗柔软的心”这样的话，放在谁的身上都是受用的，十个人测试，九个人都会是这样的答案。

没有一帆风顺的人生，也没有完美无缺的人，当真诚受到伤害之后，我们习惯认为自己太笨太傻，其实这是我们的优点，只有真诚才会收获美好。

消极的暗示是很危险的，所以我们要努力地看清自己，以避免成为别人言论中的“牺牲品”。

生活纵然千姿百态，但也万变不离其宗。

从大的方面讲，生老病死等我们每个人都要经历；往小的方面说，可能电视剧里的人物就是自己的影子。

敏感是女人的天性，很容易就会受到周遭信息的暗示，以至于迷失自己。

我们不是圣人，所以不用为了谁去活着。

我们是不可复制的自己，笨也好，聪明也罢，做真实的自己才是最重要的。

既然不愿活在别人的误解里，那就积极地去接触，去交流，不要一边担心大家对自己指指点点，一边却又对别人善意的举动胡乱猜疑。

不要因为别人的标榜而肯定自己，也不要让“你真笨”这种别人的评判影响你对自己的认识。

多给自己一些肯定，用积极的心态去面对人生，旁人自有旁人的说辞，如果活在别人的评价中，那自己的人生永远无法精彩。

【巴纳姆效应】这是1948年由心理学家伯特伦·福勒提出的一种心理学现象。

它是说我们每个人面对比较普遍、笼统的性格特征描述，都会很容易地接受。

伯特伦·福勒还特别指出，如果想要避免巴纳姆效应，就必须要有对自己有客观的认识。

<<幸福女人的心理学>>

编辑推荐

《幸福女人的心理学》专为女人量身打造。不管是在生活中，还是在职场、家庭、社交场合等，它都为女人们准备好了魅力宝典，有了这本书的陪伴，每位女人都是生活舞台上最炫目的主角！阅读王文净编著的《幸福女人的心理学》，你可以学着掌控自己的情绪，缓解自己的压力，营造圆通的人际关系，游刃有余于职场之中，沉醉于甜蜜的爱情里，拥有一段美好的婚姻，每天都感受到根植于内心的幸福。

<<幸福女人的心理学>>

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>