第一图书网, tushu007.com

<<女孩好命的13堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<女孩好命的13堂心理课>>

13位ISBN编号：9787510410185

10位ISBN编号：7510410185

出版时间：2010-8

出版时间：新世界出版社

作者：龙柒

页数：281

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

前言

几乎所有的女孩都在期盼好命，可女孩的好命究竟和什么有关？
爱情？
男人？
金钱？
事业？
还是自己？
也许这些答案都对，却都不够贴切和完整。
归根结底，人的心理因素往往对于命运发挥着最大的影响力，女孩的一切幸福和悲伤都只源自内心！
但是，很多女孩对此却存在着种种误解，她们总把一些外在的因素当成了左右民自己命运的根源。
比如，因长满了雀斑而不招人喜欢的脸；臃肿的身材；嫁了一个穷困潦倒的男人；被甩；或是工作不如意，遭遇了一个比“周扒皮”还狠的顶头上司……随便哪一点，都会让女孩觉得自己离好命的标准很远。
是不是那些脸上总是笑靥如花的女孩就一定事事都得偿所愿？
不，她们也一样有着各种各样琐碎的烦恼，乃至遭遇过人生之大不幸。
她们之所以能在嘈杂的世俗中保持一份淡定的心情，不管遇到什么样的困境都能一笑而过，甚至面对死神的威胁也毫无惧色，就是因为她们拥有主动控制自己心理的力量！

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交往舞台上的丑小鸭，当你为寻找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，这时，你需要的不是抱怨和哀叹，而是学着掌控你的心理。

本书专门为处于幸福迷惘期的女孩开设了13堂心理课，旨在帮助她们应用心理学的知识和技巧，从根本上解决诸多心理难题，让她们真正拥有属于自己的好命！

<<女孩好命的13堂心理课>>

书籍目录

第一章 知道自己想要什么的女人最好命 1.韦奇定律：不要让闲话动摇了你的意志 2.从众效应：不要“下意识”地从众 3.卡贝定律：敢于放弃已有的成功 4.早一点承认你内-山的“庸俗” 5.如果不愿意去挑起那半边天，那就索性安心相夫教子 6.选男人如同选鞋，别N为迷恋款式而委屈T双脚 7.嫁人如等车，不要为期待下一辆的舒适而错过时间 8.想清楚你要的是家还是房子第二章 成为不讨人厌的“利已”主义者 1.无私“奉献’’最终也不一定让你变得伟大 2.即便是为了孩子，也没必要牺牲太多 3.无论任何时候，爱自己都是最重要的 4.永远不要贬低自己，也不要允许别人这么做 5.享受恋爱，但不把爱情当成生活的全部 6.如果一个男人开始怠慢你，请毫不犹豫地离开 7.当爱情不在，你可以做出更有利于自己的选择第三章 爱情中的好命女只因想法和你不一样 1.他忘了你重要的日子，并不代表不爱你 2.他不想回家，不表示外面比家里温暖 3.当他说谎时，往往代表他怕失去你 4.男人藏私房钱不是因为有私心 5.男人沉默不语时，并不表示他对你漠视 6.男人是用来相信的，不是用来迷信的 7.男人也有脆弱的时候 8.男人的忠诚度不是“考验”出来的第四章 不知足的女孩嫁给谁都会后悔 1.幸福递减定律：越抱怨幸福越远离 2.皮格马利翁效应：将“遗憾”变为“渴望” 3.爱得越深，越要缩减你改变和控制他的欲望 4.真正的幸福来自女人内心 5.不要把失去的那个他理想化 6.不要拿自己的丈夫与别人的丈夫比较 7.心有不满，就多看看他的优点第五章 嫁得好并且干得好的女孩才能真正好命 1.女孩好命是因为嫁得好 2.干得好才能嫁得好 3.她们凭什么嫁得好 4.很多好男人看起来并不起眼 5.嫁得好并不意味着你可以放弃自己的事业 6.嫁给有钱人不等于嫁得好 7.找到平衡点，鱼与熊掌也可以兼得 8.工作永远不会背叛女人第六章 怕做强人，就注定是弱者 1.蜕皮效应：女人要超越自己才能不断成长 2.你为什么会对成功感到恐惧 3.女自领不能晋升大多输在一心理上 4.越是努力的女人，越有运气 5.女孩.你的名字不是弱者 6.尝试着去做，你会发现害怕是多余的 7.女孩也要有一点小小的野心第七章 职场丽人要学会为自己排解“心苦” 1.狗鱼效应：没有压力就没有动力 2.犬獒效应：困难是女孩变成强者的学校 3.特里法则：承认错误是一个人最大的力量源泉 4.做好心理大扫除. 5.工作没有好坏，自己喜欢就行 6.干了活还受气怎么办 7.不要因想逃离而跳槽 8.如果你不快乐，那不是工作的错 9.再忙，也别忘记享受生活 10.可以要求高分，但别要求满分第八章 行走江湖，面具不可少 1.巴纳姆效应：摆脱周围信息的暗示，认识你自己 2.杜根定律：女人一定要充满自信 3.阿Q精神：女人有时候也需要自我安慰 4.改变害羞性格，世上没有什么好怕的 5.越诉苦越得不到同情 6.社会是一场化妆舞会 7.配合别人的聪明而装傻 8.谁都愿意看到你微笑的样子第九章 关注别人的感受，许多关系就会变得融洽 1.邻里效应：交往越多越亲密 2.亲和力的诱惑：让别人觉得你是自己人 3.背后赞美，让人对你心生亲近感 4.挑别人的毛病，其实是在掩饰自己的弱点 5.不要有什么说什么 6.只要肯寻找别人的闪光点，你就会是最大的赢家 7.不随便拒绝人，也不随便答应人 8.不急于表现自己，也不急于纠正他人第十章 好命女不一定是富婆，但一定财务独立 1.吉格勒定理：女人也要有自己的事业目标 2.赚钱不是男人的专利. 3.花自己的钱才能拥有自己的一片天. 4.存钱还是存男人，答案是存钱 5.恋爱时，请带上你自己的钱包 6.想想30岁以后的出路第十一章 接纳自己，长得不好看也没关系 1.苏东坡效应：让自己身处庐山之外 2.就算不漂亮，还可以提升其他能力 3.尽情地唱自己的“歌” 4.没长相，没身材，照样可以嫁个好男人 5.女人温柔比美丽更重要 6.当你为错误付出代价，请学会原谅自己 7.自己不要辜负自己，男人也就不会这样第十二章 别为虚荣心付出过高的代价 1.不值得定律：不为虚荣所累 2.警惕“孔雀心态” 3.你在透过别人的眼睛评价自己吗 4.男人的身高到底有多重要 5.30岁的女人为何爱穿名牌 6.拿什么拯救女人的购物欲 7.不嫉妒的女人是天使 8.欲望越大，幸福就越少 9.不攀比，各人头上自有一片天第十三章 女人好命在于永远保持积极向上的z心态 1.鸟笼效应：摆脱无谓的烦恼 2.受伤了，不让想象夸大事实 3.你心底永远有一朵向日葵 4.为了自己，宽容别人吧 5.肯吃亏的女人一定能占便宜 6.要知足，但永不满足 7.不轻言放弃，要持之以恒地追求幸福 8.你永远比自己想象中的更优秀

章节摘录

美国心理学家所罗门·阿希曾设计过这样一个实验：他请了一些大学生做他的实验对象，参加实验的还有另外5个事先串通好了的“托儿”。
实验很简单，阿希要大家做一个在我们平时看来非常容易的判断——比较线段的长度，并让那5个参加测试者故意异口同声地说出一个错误答案。
结果，有76%的人至少做了一次从众的判断，只有24%的人一直没有从众，他们按照自己的正确判断来回答。
这就是所谓的“从众心理”。
人们总是自觉不自觉地以多数人的意见为准则，做出判断、形成印象。
在每个女孩心底，都有那么一点虚荣心，想得到别人的赞赏和认可。
为了得到这种赞赏和认可，她们往往会去迎合别人，从大众心理出发去做事情。
这样的做法也是从众心理的一种表现形式，就是跟着别人的脚步走，不允许自己有一点大众眼中的所谓落伍和纰漏。
从表面上看，这似乎没有什么害处，也没有什么不对。
但是如果一个人不惜去做一些违心的事情，而只是为了从外界获得和别人一样的评价、意见，甚至不惜以牺牲自己的尊严为代价去换得别人的认可，这就不仅仅是为了满足虚荣的从众心理，而是虚荣心过度膨胀的表现。
当得到别人的认可成为你一切行为的动力时，这种心态将有百害而无一益。
十几年前，全国上下刮起了文眉风，后来又流行洗眉，随后流行的是秀眉，现在的潮流又改成了切眉。
于是，很多女孩都跟着潮流走，尽量让自己的两条眉毛显得更“时髦”一些。
还有一些爱美的女孩看到大家都割了双眼皮，不管自己适不适合，就招呼上一帮好姐妹一起去做双眼皮了。
其实每个女孩都渴望被认同，希望能够听到别人夸自己漂亮、聪明，因为她们的内心深处没有足够的安全感。
于是，很多女孩宁愿选择踩着别人的脚印走，努力让自己符合大众的口味。
但是，这样做会让你失去对事物做出正确判断的能力，变得没有创造力，在从众的同时失去了自我。

第一图书网, tushu007.com

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