

<<破解20几岁女人幸福密码>>

图书基本信息

书名：<<破解20几岁女人幸福密码>>

13位ISBN编号：9787546344164

10位ISBN编号：7546344166

出版时间：2011-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：九尾狐

页数：239

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>

## <<破解20几岁女人幸福密码>>

### 前言

相比于早些年女性的含蓄，如今的年轻女孩个性张扬，更加崇尚自我，思想观念也越来越新潮，活得越来越洒脱。

但是，无论外表装扮如何变化，是倾向于中性的帅气还是女人味十足的甜美，内心都从未停止过对幸福的仰望和追求。

幸福是什么呢？

幸福就是一种心理状态。

它和什么有关？

美国著名心理学家赛利格曼提出一道幸福公式——“总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量”。

如果说幸福是一把锁，那么钥匙就在每个女人的心里，只是很多女人不自知罢了。

20几岁，已经过了不谙世事的小女孩年龄，从大学校门跨入社会这个大舞台，从此开始真正为自己的幸福日子奔波忙碌。

而现实的冰冷和残酷，让很多的年轻女孩开始退却，开始嘲弄内心那个曾经浪漫无比的粉红色的梦，心也由此变得消极。

其实，幸福就是认清并接受现实，有些世俗的做法和想法，这并非背离心中曾经纯洁的梦想，相反，只会让你距离幸福更近一点。

20几岁，需要重新主动去认识人脉的力量。

读书的时候，你可以只将宿舍里的姐妹作为自己的社交圈子，享受那种单纯的友谊。

步入社会，除了学生时代的友谊来滋补你的内心，你还需要一些“关系”，来为自己拓展未来的道路。

这些“关系”，对你职业的发展起着至关重要的作用，也决定了你未来将拥有什么样的生活，这和你幸福同样息息相关。

## <<破解20几岁女人幸福密码>>

### 内容概要

每个女人都在追求幸福，能否真正获得，年轻时的“想法”至关重要。20几岁的女人应该学习一些心理策略，才能多一分理性，多一分思考，多一分智慧，更多一分拥有幸福的能力。

## <<破解20几岁女人幸福密码>>

### 作者简介

九尾狐，本名李少聪，女，北京师范大学心理学院毕业，心理咨询师。

新浪女性频道“伊人风采”专栏作家，多家时尚报刊杂志和门户网站特邀撰稿人，长期坚持对女性心理研究工作，所著文章和图书深受女性读者欢迎和喜爱。

已出版作品《女人30是妖精》《有一种女人最受宠》《女人好命不如好心态》《做个会说话会办事的聪明女人》等。

## <<破解20几岁女人幸福密码>>

### 书籍目录

前言Chapter 1 20几岁的女人越看清现实就越幸福 1 不要以为30岁离你还很遥远 2 存钱还是存男人?答案是存钱 3 知道自己要什么,包括哪种男人 4 如果你不打算“丁克”,生个baby是必要的 5 理财规划要趁早 6 抽空读书,真正改变你命运的是知识而不是老公 7 步入社会,要给自己戴上一副华丽的面具 8 不要认为爱是轰轰烈烈的过程,结果并不重要Chapter 2 20几岁妇人要善用的人际交往心理博弈 1 好好利用“首因”效应 2 配合别人的聪明而装傻 3 打电话的时候记得微笑,对方听得见 4 巧妙示弱让对方产生松弛感 5 “会听”的耳朵比“会说”的嘴更受人欢迎 6 赞美别人希望被赞美的地方 7 坚持在背后说别人的好话 8 宽容伤害过你的人Chapter 3 20几岁该懂的悦己之道 1 取悦男人,更要取悦自己 2 如果没有人陪,学着一个人听音乐、看书、写作 3 再郁闷也不要泡酒吧,放纵只会让你失去美感 4 痛惜“舍掉”的不如享受“得到”的 5 不做隋场上的二等公民,每个女孩都是自己的公主 6 视爱情为生活奢侈品:有最好,没有也能活 7 不要等男人给你买礼物,自己买的用起来会更舒心 8 天生丽质也不要天天素面朝天Chapter 4 别让自己活得太累,也别让男人活得太累 1 每天抱怨、唠叨的时间不要超过10分钟 2 舍得放弃,幸福才会来得容易 3 别把男人当做赚钱的机器 4 别爱得太苦,两个错的人分手也许能创造四个人的幸福 5 不企图拿“都是为你好”控制他 6 即便他真的不够出色,也不要当面数落他 7 不要像审问犯人一样审丈夫 8 你给的也许不是他想要的Chapter 5 男人也许会辜负你,但工作不会Chapter 6 除了你自己,没有人可以让你永远依靠Chapter 7 让女人少花冤枉钱的心理密码Chapter 8 20几岁女人一定要知道的婚恋心理Chapter 9 完美的婚姻只是一个传说Chapter 10 好心态是女人最好的保养品

## <<破解20几岁女人幸福密码>>

### 章节摘录

美国人曾经针对女性做过一项调查——“假如我们对你的男友或丈夫做一次采访，那你最想从他们的嘴里知道些什么？”

”被调查者的答案不约而同：“他还爱我吗？”

”是的，他的爱是女孩们永远的心结，可是，你在取悦他的同时，是不是忘记了取悦自己。

20几岁的女人一旦恋爱、动了真感情，便是多情加痴情，整个身心里只有他，恨不得为他改变一切。可是，当爱的激情在短暂的高潮之后冷却，一些女孩因为无法和最初的浪漫与温情割舍，只好在对方的绝情和冷漠里痛苦地挣扎、乞求，甚至作践自己，让一个接一个的伤害接踵而来。

高艳是个漂亮而活泼的女孩，有一次和朋友去舞厅，遇见了一位帅气的歌手。

从此，她就狂热地迷恋上了他，她爱他，毫无保留地爱。

她为他四处筹借开个人演唱会的钱，为他洗衣做饭。

朋友告诉她，他是个花心男人，不会把目光锁定在她一个人身上。

她不相信，自己对他那么好，他怎么会对不起自己呢？

直到有一天，他指着身边一个漂亮女孩对她说：“这是我的新女朋友。

”多傻的女孩啊，以为爱就像一份工作，自己付出得越多，理应得到得越多，于是拼命取悦自己爱的男人，可是她却没弄清楚爱情中的游戏规则，有时候，你越是主动付出，对方越是不在乎，甚至视之为累赘，结果你付出得越多，赔得越惨。

飞蛾扑火般的爱情，正在进行时固然让人觉得壮美，但若它成为过去时，你又如何能面对那一地的狼藉呢？

周凡，虽没有出类拔萃的漂亮脸蛋，但她端庄、秀丽，给人一种文静、甜美的感觉。

她在22岁时就恋爱了，两人爱得如火如荼，并且很快同居了。

他们在一起3年，这3年里，她为了男友三次堕胎。

在她的心里，他们早已是老夫老妻，只差一个形式而已。

当她又一次怀孕的时候，她说：“我们结婚吧。

”正在电脑前打游戏的他，却连头都没回地说：“干吗结婚？

这样过不是挺好吗？

”周凡只好又去医院堕胎，医生告诉她以后再也不能生孩子了。

听到这个消息，周凡如五雷轰顶，当她把这个不幸的消息告诉男友，原指望他安慰自己，可是他却什么都没做。

更让她万万想不到的是，几天后，男友竟留下一封信，说什么“我们之间没有真正的爱情，就是结了婚，也不会有真正的幸福”等等，离她而去。

热恋的时候，男人常说：“亲爱的宝贝，我爱你，我一定会对你负责到底。

”女孩就会感天动地，义无反顾全身心地付出，去取悦于他，满脑子都是他的影子，只记得他爱吃的菜，爱穿的衣服品牌，爱看的电视节目，甚至是他半夜醒来想要喝水，你也迫不及待地爬起来去倒……当然，他也是爱你的，爱本来就是相互的，只是你的爱在他眼里逐渐成了习惯，他慢慢习惯全身上下被你贴满爱的标签，却忘了回报！

甚至觉得你很烦、没个性，并开始轻视、怠慢、不尊重你。

你实在是想不明白，你付出了那么多，为什么没有让他感动？

为什么没有让他用同样的力气来爱你？

哪怕用你一半儿的力气？

因为你不够爱自己！

你为了他的爱好，而放弃了自己的爱好，你为了他，而失去了本真的自己，也失去了吸引他的光彩！

想一想他有多爱你？

他会不会经常不由自主地在亲戚朋友面前夸耀你，以你为豪？

他会不会为了陪你逛街，而临时取消和哥们儿的聚会？

他会不会为了陪你去看电影，而放弃晚上精彩的足球赛直播？

## <<破解20几岁女人幸福密码>>

他会不会因为你偶尔提到说想吃家乡的一种小菜，而不惜跑遍大半个城市为你买来？

他会不会在你生病的时候，跑前跑后，监督你吃药，哄你开心，不分昼夜地照顾你，结果弄得比你还憔悴？

说了这么多，只是想请你在心里掂量掂量他的爱有多重。

## <<破解20几岁女人幸福密码>>

### 媒体关注与评论

总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+能主动控制的心理力量。

——美国著名心理学家赛利格曼有研究的兴味的人是幸福的，能够通过研究使自己的精神摆脱妄念并使自己摆脱虚荣心的人更加幸福。

——法国启蒙思想家、哲学家拉美特利只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。

——世界著名物理学家、思想家及哲学家爱因斯坦人真正的幸福不在于他拥有什么，而在于他是什么。

——英国著名剧作家、诗人、散文家王尔德幸福是一只蝴蝶，你要追逐它的时候，总是追不到；但是如果你静悄悄地坐下来，它也许会飞落在你身上。

——美国著名作家霍桑曾

## <<破解20几岁女人幸福密码>>

### 编辑推荐

《破解20几岁女人幸福密码:幸福女人必懂的85个心理策略》：首部为20几岁女人打造的“幸福书”用心理策略解码最现实的“幸福感”经典的85个幸福心理策略，让你的幸福唾手可得，你还在等什么？

<<破解20几岁女人幸福密码>>

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>