



“女人”要活得美丽动人，“女人”更要活得智慧！
要做一个“内心强大”的“女人”，必须要懂得“内在道理”！
从情绪影响力、心病症候群到心理效应，女人要了解自我！
从上司、下属、男人、孩子到友人，女人要掌控自己的生活！

汇智书源 编著

聪明女人们必懂的

1000

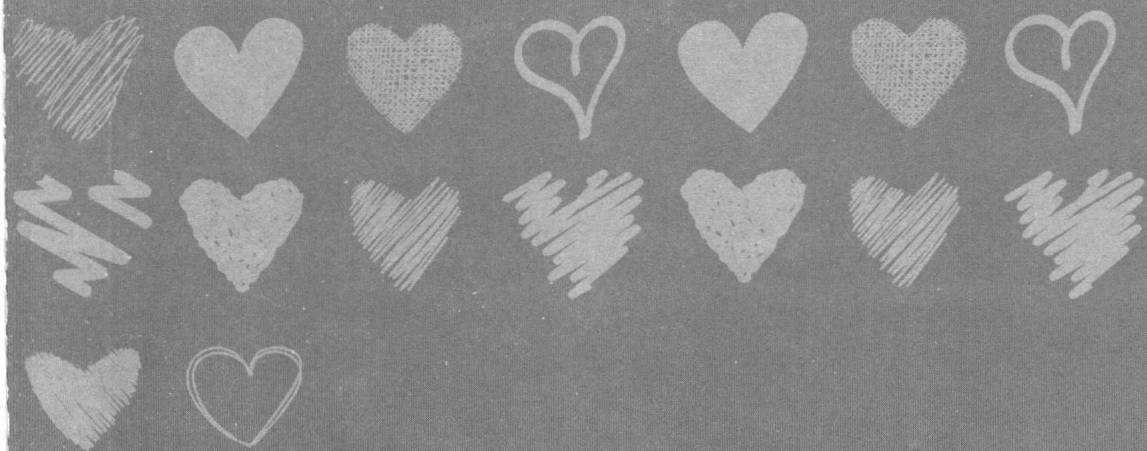
心理学常识

个

案例版
图解

一本揭秘女性的心理真相，窥探最隐秘的行为癖好的心理学百科全书！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



汇智书源 编著

聪明女人们必懂的

1000

心理学常识

个

图解

案例版

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

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,所以女人要懂得心理学,并用心理学来指导自己的生活。本书从情绪、人际关系、事业、朋友、婚姻、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在工作和生活中的影响。

本书通过科学、有效的训练方法,提升女人内在的信心、豁达、愉悦、进取等正能量;规避自私、猜疑、沮丧、消沉的情绪,是一本能彻底改变女人工作、生活、行为模式的心理学指导宝典,可以帮助女性朋友快速掌握看透人心的要诀,准确掌控幸福生活的密码,让您学会做一个优雅、美丽、自如的幸福女人。

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人们必懂的 1000 个心理学常识:图解案例版 /
汇智书源编著. — 北京:中国铁道出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-113-21200-1

I. ①聪… II. ①汇… III. ①心理学—女性读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 298002 号

书 名: 聪明女人们必懂的 1000 个心理学常识 (图解案例版)
作 者: 汇智书源 编著

策 划: 武文斌
责任编辑: 苏 茜
责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056

封面设计: **MXK** DESIGN
STUDIO

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054)
印 刷: 三河市华业印务有限公司
版 次: 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 16 字数: 375 千
书 号: ISBN 978-7-113-21200-1
定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010) 51873174

打击盗版举报电话:(010) 51873659



FOREWORD 前言

你是否还在为不知道朋友那些“耐人寻味”的小动作而苦恼，是否还在为上司说话不算话而郁闷，是否还在为某个朋友对你落井下石而郁郁寡欢……生活节奏的加快，竞争的激烈，忙碌工作的压力，情感和婚姻的困惑，家庭矛盾的困扰，子女教育的问题等，这些都对女性产生强烈的心理冲击。

百智之首在于识人。在这个瞬息万变的社会，人心善变，而且世间最难揣摩的便是人心。人生在世，我们谁都想自由自在地做人、和谐处世，但前提是要能洞察人心真伪。

如果掌握了心理学，你就能在工作和生活中游刃有余。所以，这就需要你练就一双慧眼。

在社交场合，你扮演着朋友、上司、下属、同事、合作伙伴、竞争对手、爱人等社会角色。只要你处于人际关系中，就需要与他人打交道，就需要了解他人真实的心理状态。

读懂他人的内心世界，你就能在日常生活中获得真挚的友情，得到贵人的帮助，防范小人的阴谋诡计；就能在职场中获得上司的重视，得到同事的友爱与下属的拥护；还能在情场中获得甜蜜的爱情与幸福美满的婚姻。

弗洛伊德说：“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他。”任何人的内心都是有踪迹可循、有端倪可察的，不管他掩饰得多么严实。



通过别人的一个小动作、一个小细节就可以识别其为人；从一个眼神、一句话就能判断出一个人内心隐秘的世界，从而让你把握感情的机缘。只要我们用心观察，都会不经意地从各种动作细节中发现蛛丝马迹，从而抓住人生的幸福。

这是一本专为女人量身定做的女性心理书，它不仅对女人的内心世界进行了最全面、最深刻的挖掘，而且总结了最实用、最有效的应对生活烦恼的技巧。有了它，就可以轻松掌握幸福的蜜语，并在交往中赢得主动。

这是一个不一样的女人世界：本书分别从日常生活（情绪、着装）、职场（社交、上司、同事、下属）、情场（恋人、婚姻）、家庭四个方面展开阐述，教女人洞察同事、上司、下属、恋人及家人的心理世界，提高为人处世的眼力和心力，使其能够从别人的举手投足之间读懂心意，从而相机行事。

本书最大的特点就是把生活中的故事融入枯燥的理论知识，来源于生活并高于生活，内容全面，语言通俗易懂，趣味性强，最主要的是贴近生活实际，具有很强的实用性和指导性。

编者

2015年11月

目 录

CONTENTS

第一章 CHAPTER 01

敞开心扉，把握情绪影响力——女人要懂的情绪心理学 / 1

- 一、快乐独立的女人是一缕春风 / 2
- 二、都是挑剔惹的祸，谁都瞧不上的女人 / 4
- 三、走出偏执的怪圈，强扭的瓜不甜 / 5
- 四、女人不攀比，和自卑“Say Bye Bye” / 7
- 五、正视女人的烦闷，踢开“假性疲劳” / 9
- 六、女人要远离虚荣，别“虚”得过火 / 11
- 七、“胆汁质”型人格，易怒的女人惹人厌 / 13

第二章 CHAPTER 02

女人那些鲜为人知的心病症候群 / 15

- 一、情感饥渴症：可怜的“吸爱女” / 16
- 二、相亲综合征：剩女的相亲恶循环 / 18
- 三、婚前恐惧症：婚礼的“逃跑女郎” / 20
- 四、星期一综合征：假期后的萎靡不振 / 22
- 五、孤独综合征：都市人的寂寞 / 24
- 六、水仙花综合征：女人的公主病 / 26
- 七、疲劳综合征：警惕过劳死 / 28

第三章 CHAPTER 03

心灵的救护药箱——女人远离坏情绪的法宝 / 31

- 一、小心心理病症，别做亚健康美女 / 32
- 二、平衡心灵的秤杆，给自己一点心理补偿 / 34
- 三、音乐赶走精神疲劳，耳朵缓解压力 / 36
- 四、倾诉你的烦恼，心理呕吐法 / 37
- 五、疏通精神洪流，“沙漏哲学”释放压力 / 39
- 六、痛苦情绪需疏导，写日记降焦虑 / 41
- 七、善待自我，先爱自己才能爱人 / 43
- 八、我们做不到尽善尽美，原谅自己的不完美 / 45
- 九、幸福是什么，决定要幸福才能幸福 / 47

第四章 CHAPTER 04

女人既要“深藏”又要“露”——与上司相处的心理策略 / 50

- 一、常请教：表达对上司的尊重 / 51
- 二、与上司相处身段要柔软 / 52
- 三、汇报工作：有礼也有节 / 55
- 四、上司的面子比什么都重要 / 57
- 五、别和上司走得太近，他也要树立威严 / 59
- 六、巧妙“邀功”，不傻傻埋头苦干 / 61
- 七、不说二话，对上司绝对服从 / 63
- 八、从安排工作的行为破译上司的心理密码 / 65

第五章 CHAPTER 05

女人不妨若即若离——与同事相处的心理策略 / 66

- 一、保密工作：私密问题不要到处说 / 67
- 二、对待同事：一视同仁 / 69
- 三、调整心态：与讨厌的同事也能合作 / 71
- 四、职场有小人：请注意！ / 73
- 五、懂得拒绝：别被大家当成“软柿子” / 75

第六章 CHAPTER 06

- 六、同事有困难：不要袖手旁观 / 77
- 七、专心工作：远离办公室的“闲谈”话题 / 79
- 八、不在失意的同事面前谈论你的得意之事 / 81

女人敢“专权”会“放权”——驾驭下属的心理策略 / 84

- 一、树威信：赏罚分明 / 85
- 二、南风法则：以情动人好过以钱动人 / 87
- 三、会放权：多给下属表现的机会 / 89
- 四、批评下属：“三明治批评法”更深入人心 / 91
- 五、“激将法”：让下属全力以赴 / 92
- 六、下达指令要准确：下属才能看到鲜明的目标 / 94
- 七、莫争功、不避责 / 96
- 八、不要给下属开“空头支票” / 97
- 九、从下属的座位位置来判断他的工作热情 / 99

第七章 CHAPTER 07

破译心理密码——快速提高社交能力 / 101

- 一、独特的自我介绍令人印象深刻 / 102
- 二、为他人的名字做一个特殊的解释 / 103
- 三、人际交往往往是从“废话”开始的 / 105
- 四、小幽默更能带动和调节交际氛围 / 107
- 五、“中间人”让社交关系更融洽 / 110
- 六、有冲突时交谈尽量不要面对面 / 112
- 七、共同点让彼此交流更愉快 / 113
- 八、巧借吃饭喝茶与人沟通 / 115

第八章 CHAPTER 08

玩转心理效应——洞悉他人的心理秘密 / 118

- 一、首因效应：第一印象“Perfect” / 119
- 二、近因效应：不良印象要尽快抹掉 / 121
- 三、倾听效应：会听比会说更重要 / 123
- 四、焦点效应：人人都渴望成为焦点 / 125
- 五、刺猬效应：谨防距离太近被刺到 / 127
- 六、细节效应：细节决定成败 / 128
- 七、名人效应：对方的偶像可作“药引” / 131

第九章 CHAPTER 09

做最优秀的自己——掌握社交中的心理策略 / 133

- 一、客观地评价自己 / 134
- 二、克服自卑心理，大胆展示自我 / 136
- 三、不做“钻牛角尖”的傻瓜 / 138
- 四、谦虚为人：没有人喜欢自负的人 / 139
- 五、那点小秘密，不要到处倾诉 / 141
- 六、尖酸刻薄的女人讨人厌 / 143
- 七、演好自己在社交中的每个角色 / 145
- 八、拔掉身上的刺，磨平不必要的棱角 / 147

第十章 CHAPTER 10

世事洞明皆学问——社交中的心理原则 / 149

- 一、把别人当傻子的人才是真正的傻子 / 150
- 二、太过精明，会让对方产生警惕心理 / 152
- 三、多做少说，才能取信于人 / 153
- 四、先袒露内心，有利于你了解别人 / 155
- 五、赞美但不奉承的处世之道 / 157
- 六、给他人面子，就是给自己面子 / 159
- 七、尊重他人才能获得尊重 / 161
- 八、真诚宽宏，才能交到真朋友 / 163

第十一章 CHAPTER 11

以心换心，圆通有术——女人要懂的交友心理学 / 165

- 一、职场友谊，把握好“度” / 166
- 二、帮朋友守住秘密，他才会对你信任有加 / 168
- 三、与比你优秀的朋友交往，多表达钦佩之情 / 169
- 四、平时关心朋友，危难时刻朋友才会伸出援手 / 171
- 五、不要任何事情都依赖朋友 / 173
- 六、不要过度干涉朋友的事情 / 175
- 七、拒绝朋友要委婉，不要伤及对方面子 / 177
- 八、朋友间不常联系就会生疏 / 178

第十二章 CHAPTER 12

男人的海底藏心——女人要懂的男人心理学 / 181

- 一、恋爱≠结婚：男人家庭意识较“晚熟” / 182
- 二、“怨妇”让男人恐惧：别让抱怨唠叨毁了自己 / 183
- 三、每个男人心里都住着一个“彼得·潘” / 185
- 四、深识好男人的坏心思 / 187
- 五、女人要懂男性喜欢用第一人称背后的心理 / 189

第十三章 CHAPTER 13

给爱情注入保鲜剂——女人要懂的爱情心理学 / 191

- 一、别害羞，爱就要大声说出来 / 192
- 二、女人也需要付出才能收获爱情 / 193
- 三、若即若离，保持一点儿小神秘 / 195
- 四、信任男人，爱情与婚姻里最忌猜疑 / 197
- 五、爱不是网，要给对方自由的空气 / 199
- 六、温柔的女人最动人 / 202
- 七、男人都要面子，女人要看穿不说穿 / 204
- 八、并排坐有助于爱情的发展 / 206
- 九、身体接触亲密感倍增 / 207

第十四章 CHAPTER 14

做完美家庭的舵手——女人要懂的家庭心理学 / 209

- 一、“望夫”不如“旺夫” / 210
- 二、赞扬是幸福的催化剂 / 212
- 三、体贴是最不可缺少的 / 213
- 四、须知：亲情大于爱情 / 214
- 五、会撒娇的女人惹人疼 / 216
- 六、越吵越爱：甜蜜地斗嘴 / 219
- 七、装嫩又何妨，它是调整女人心态的良方 / 221
- 八、做个聪明的“笨”女人 / 222
- 九、嫉妒让婆媳成为“天敌” / 224
- 十、丈夫成了夹心饼干：可怜的“布里丹毛驴” / 227

第十五章 CHAPTER 15

孩子心思知多少——女人要懂的教育心理学 / 230

- 一、解决孩子的心理健康问题刻不容缓 / 231
- 二、棍棒底下出“逆”子：体罚让天才夭折 / 233
- 三、不让玩就打人：正确疏导孩子的焦虑 / 235
- 四、孩子的嫉妒心理不容忽视 / 236
- 五、警惕孩子的占有欲 / 238
- 六、“这件衣服不漂亮！”：孩子也有独特的审美观 / 240
- 七、放手：给孩子独立成长的机会 / 241
- 八、不能受半点委屈：孩子的耐挫力要提高 / 243

第一章

CHAPTER 01



敞开心扉，把握情绪影响力 ——女人要懂的情绪心理学

女人的心思比较细腻，很容易受到外界的影响，随时都会把自己的情绪明显地表现出来。情绪化是女人最为显著的特征，也是女人的一种交流方式。那么，女人们如何面对自己情绪化问题呢？





一、快乐独立的女人是一缕春风

我的一个朋友的丈夫以前对她特别关爱，可结婚几年后，她的丈夫竟然忘记了他们的结婚纪念日和她的生日，她特别难过。其实，夫妻的关系并不是一成不变的，而是发展变化的。从浪漫到现实，从鲜花到结成果实，就是一个发展变化的过程。

没结婚时你的男友可能会经常送你礼物，可结婚以后就要考虑买房子买车。女人应该自己创造快乐，而不是等待别人给予快乐。女人可以自己去购物、健身、旅游、交际、学习，这样才能更快乐，而且也能给丈夫带来快乐。

在这个喧嚣繁冗的世界上，乐观地对待生活更能让女人的世界五彩缤纷。一个真正懂得生活的女人是不会把自己的生活看作是炼狱的，她们懂得享受生活所带来的痛苦和欢乐。



女人的欢乐与痛苦，其实都是由自己的心态所造成的。心态有“好”与“坏”之分，尤其是当它反射到女人心灵境面上的时候，由于掺杂了主观臆断的因素，女人心目中的“好”与“坏”也就偏离了原来的真实本质。所以，懂得生活的女人，要有一颗快乐的心。

生活本身就是一个选择，快乐还是悲伤都由你自己去选择。只有快乐、独立的女人才是最美丽的。

快乐、独立的女人懂得，吸引力并不全靠她们的美丽和漂亮，而是靠她们的智慧。快乐、独立的女人崇尚简单的生活，懂得对人生、对社会的不苛求会换来内心的宁静与安和。快乐、独立的女人是一道美丽的风景！

快乐、独立的女人就像一缕春风，给别人带来轻松、愉悦。快乐的女人身上有一种无形的光芒，吸引着别人走向她。许多女人在内心深处都渴望能拥有快乐。人生需要执着，更需要随缘，缘来惜缘，缘去尽释，才可以真正做到从容、恬雅。



男人喜欢把事情简单化，而女人喜欢把事情复杂化。其实两个人在一起久了，那份新鲜感虽然没有了，但是却有代替那份新鲜感的亲情和习惯。

就像是左手握住右手，没有了感觉，只有彼此的依存；没有了吸引，只有相互取暖；没有了心跳的加快，只有彼此的承诺。虽然平淡如白开水，固然无味，也要品出久历艰辛之后小憩的快乐和满足。

快乐、独立的女人，知道爱自己，用一颗善良、率真、坦荡的心，去品评人生、享受生活的乐趣。快乐、独立的女人，懂得如何敞开心扉，用心去感受这个世界，宽容别人，也善待自己，珍惜自己所拥有的。

不去苛求自己没有得到的，是非恩怨随风付诸一笑，活出一份自我，活出一份好心情。

在生活中，彼此应该相互珍惜，相信自己的爱情，不要去臆测，不要去怀疑，无论多么真挚的感情，都经不起无端的猜忌，千万不要因为臆测而将自己手里攥着的幸福一片一片地撕碎。

快乐、独立的女人也有自己的一些追求和梦想。快乐、独立的女人拥有的是淡淡的心境，丰富而简单，繁华又恬静，宛若一幅极富层次的水墨画般韵味无穷，淡淡地散发出宁静幽然的气息，无所不在地给人以淡淡的欲望，慢慢地引人入胜。

做个快乐、独立的女人吧！快乐、独立的女人，像一缕清风，让人感到温暖。



心理透视镜：快乐是一种角度，从这边看是痛苦，换一边看未尝不是幸福。被刺到手时，你的快乐是因为它没有刺到眼睛。看问题的角度不一样，心态自然也就不一样了。



二、都是挑剔惹的祸，谁都瞧不上的女人

我有一个女同事，她是一个对自己和别人要求都十分高的人，年近三十的她仍然保持着傲人的身材，同时拥有一份高薪的工作，这让同龄人都对她充满羡慕。但是，这样优秀的她，却很少有人愿意与之相处，这又是为什么呢？

原来她会毫不客气地指出男同事的领带颜色和西装搭配是多么愚蠢，弄得男同事很尴尬；她也会在和朋友逛街时，睥睨着朋友手上的衣服，轻视地指责朋友的品位是多么俗气；对自己的恋人，她也总是抱怨他比不过这个，拼不过那个。久而久之，大家都开始对她敬而远之。

她认为，自己也是为他们好，想让自己身边的人成为有生活质量的人，难道这样做也错了吗？

我们常会遇到这样的女人：选男人时，看谁都像武大郎，把人指点得一无是处；看朋友时，满眼尽是不尽如人意的地方，这儿觉得不合意，那儿觉得不合适；甚至连选个家用品都是满眼的不对劲，瞧哪儿都不顺眼。

为什么有些女人总是觉得自己被生活侮辱了，然后抱头咆哮：这件事是错的！错的！错的！

归根结底，还是女人的“挑剔”惹的祸。这种挑剔也就是我们常说的“完美主义心理”。这种心理最突出的表现就是在做出选择时会过于理想化，把标准定得太高，超过了实际可能性。在她们眼中世界就是一个“错误”，并且这个“错误”将永远存在下去。

因此，在她们心目中，为生活中的一切都设定好了内定的程序，当发现身边的一切都是不符合自己要求的“次品”时，她们痛苦不已，她们黯然神伤，她们抱怨世界。

在恋爱方面，年轻时，这种女人看身边同龄的异性，个个都乳臭未干，过于幼稚。可是等年龄稍长，同龄的男性成长为有魅力的男士时，她们发现





这些“大器晚成”的男人们，一般不会找同龄女性做伴侣，虽然这些女性往往个人能力非常优秀。

他们选择结婚对象时，看重的条件基本可以归结为“年轻，同时有结婚意愿的女性”。这种现象在世界上其他国家也普遍存在，据说世界上30岁以上的离异女性中，40%的人终生无法再婚，原因就是同年龄段的离婚男人都选择比自己年龄小的女性。

这样最后剩下的就只有三十多岁的未婚女性——正是那些曾经在二十多岁的时候有能力拒绝结婚、自我意识较强的一类女性。女人因为不断地自我成长，所以会越来越有魅力、越有价值。不过令人悲哀的是，不管她们多么优秀、多么出色，现实生活中的选择却少之又少。

女人，别再用挑剔的眼光去看待生活，想要幸福，就别再要求完美，人生正是因为它的不完美和不可知，才会变得充满乐趣和生机。换个角度去欣赏生活，从侧面去感恩这个世界，你会发现，原来并不是所有的满分都是好的！



心理透视镜：欣赏自己是孤芳自赏，欣赏他人才是慧眼识才。一个人多发现他人的闪光点，多赞美别人，会使自己活得更精彩。要知道“予人玫瑰，手留余香”。

三、走出偏执的怪圈，强扭的瓜不甜

我们身边会有这样一类女人，她们出生于保守家庭，受家庭的影响，她们的想法很传统，甚至有些偏激。我的发小小宋就是这样的人。

她深深地爱着她的男友，但是让她不满意的是，她的男友从事的是园艺花卉方面的工作。虽然男友在这方面获得了许多荣誉，做得非常出色。但是，在她的观念中这不是男人干的事情。她甚至偏激地认为，如果别人知道了自己的男友是做这种工作的人，还不笑话死自己。

有一次，她在看到男友小心地照料着花卉的时候，大声喊出来，“你就不能像个男人一样！整天摆弄这些花花草草的，也不怕人笑话，我都替你觉得丢人。”



男友冷冷道：“我只是做我爱做的事情，我喜欢照料花花草草，我也不觉得做这样的工作丢人，只怕嫌丢人的是你吧。”

“我不管，反正我已经托人给你找了一份工作，你以后就别摆弄这些东西了。”



“我也说过很多次了，我尊重你的想法，但是请你不要随便扭曲我的理想，好吗？”

“反正这事儿不是男人干的！”

男友无奈地叹了口气，“行业没有性别的区分，你为什么老是爱钻牛角尖呢？我喜欢这个行业，我也很高兴自己能在这个行业里做出成绩，我能理解你的想法，但是也请你理解一下我的想法，可以吗？”

她哼了一声，“理解？理解什么？理解你一个男人整天不务正业？你看看你朋友，一个个的不是大老板，就是大经理，哪像你……”她说着，想给男友下一剂狠药，于是说道，“你再这样下去，咱俩就算了吧！我可不想和一个花匠交往了！”

沉默一阵后，男友缓慢地说道，“那……咱俩就算了吧！”她只能望着男友渐渐远去的身影发呆。

园艺花卉不见得就是女人的专利，喜爱花草更不是什么天大的罪过。每个人的想法都不会完全相同，所以就更需要人际之间的理解和宽容了。如果她懂得这些，男友也就不会离开她了。

她的这种行为，在心理学上用个专业术语来形容，那就是“偏执”。偏执的人总是喜欢以自己的标准来衡量一切，以自己的喜怒哀乐决定一切，缺乏客观的依据。

她们抱着自己的是非观，霸道地认为自己的想法就是绝对的命令和圣旨，她们是对的，对方是错的，强求对方按照自己的思维模式来思考。

她们总是过多过高地要求别人，喜欢走极端，与其头脑里的非理性观念相关联，是具有偏执心理的人的一大特色。