

幸福女人寻求平和平静的心灵瑜伽



智慧女人追求成熟成功的驭心之术

平衡女人心态，化解女人心结；
洞察女人内心，指导女人言行！

女人心理

全攻略

NÜREN XINLI
QUANGONGLÜE

上官文姝 著

懂心理学的女人最好命

- 懂心理学的女人是宁静的，
她的淡泊和豁达能够平息浮躁的心灵；
- 懂心理学的女人是快乐的，
她的积极和乐观能够化解难掩的忧郁；
- 懂心理学的女人是幸福的，
她的知足和敏感能够感知无尽的美好；
- 懂心理学的女人是智慧的，
她的成长和成熟能够促进家庭的和谐；
- 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。

 中国纺织出版社



幸福女人寻求平和平静的心灵瑜伽



智慧女人追求成熟成功的驭心之术

平衡女人心态，化解女人心结；
洞察女人内心，指导女人言行！

女人心理

全 攻 略

NÜREN XINLI
QUANGONGLÜE

上官文姝 著

懂心理学的女人最好命

→懂心理学的女人是宁静的，
她的淡泊和豁达能够平息浮躁的心灵；

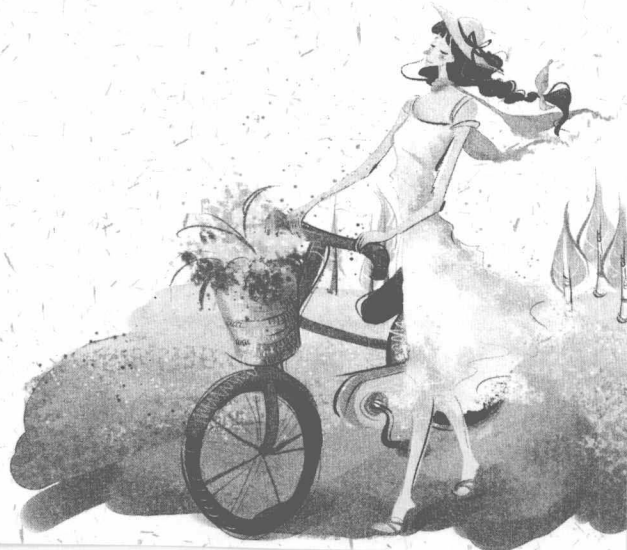
→懂心理学的女人是快乐的，
她的积极和乐观能够化解难掩的忧郁；

→懂心理学的女人是幸福的，
她的知足和敏感能够感知无尽的美好；

→懂心理学的女人是智慧的，
她的成长和成熟能够促进家庭的和谐；

→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。

 中国纺织出版社



内 容 提 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。本书从心态、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。通过阅读本书,女性朋友们将能掌握各种心理技巧,从而收获美好的人生。

图书在版编目(CIP)数据

女人心理全攻略:懂心理学的女人最好命/上官文妹著. —北京:中国纺织出版社,2010.5

ISBN 978-7-5064-6305-8

I. ①女… II. ①上… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 036180 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:赵东瑾

特约编辑:李 雪 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中印联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:21

字数:197千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



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。

爱情是最没有逻辑可言的，它让女人感受到幸福，同时也带给女人最深的伤害；有人在爱情里辗转沉浮，有人在爱情里快乐飞翔；有人在爱情里圆满，有人在爱情里残缺；有人在爱情里迷失自己，有人

在爱情里蜕变重生……爱由心生，爱的规则就是心的规则，爱的逻辑就是心的逻辑，参透了爱人的心理，才能让爱情圆满。

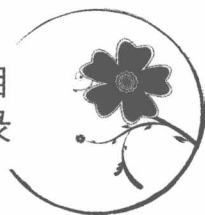
家是每一个人的避风港。尤其对于女人来说，家庭的和谐美满与否更加重要。然而，在这个小小的世界里同样充满了各种各样需要女人去解决的问题：婆媳问题、孩子的成长问题、夫妻的相处问题。了解了所有家庭成员的心，调试好自己的心态，女人才更加容易拥有一个家人相依、相偎、相知的温馨的家。

同样，女人的生命中不可缺少友谊，那些陪你走过风雨、走过无数个春夏秋冬的“闺蜜”和“蓝颜”们，也需要你去了解他们的心，只有这样才能维系好这份可贵的情谊。

……

可以毫不夸张地说，女人生活的方方面面都离不开心理学所蕴涵的智慧，它能够帮助女人获得幸福和成功。本书从女性涉及的方方面面，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的工作和生活所产生的影响。从而帮助女性朋友们调整好自己的心理状态，更加了解他人的心理，找到应对工作和生活中各种问题的最佳方法，快速地破译收获幸福和成功的密码。

上官文姝
2010年3月



第一章

阳光心态，女人要有“心”的完美世界

- 002 情绪定律：好心态的女人才好命
- 005 杜利奥定律：拥抱热情才能拥有快乐
- 008 巴纳姆效应：女人要摆脱情绪化
- 011 “乐观-悲观”效应：生命因乐观而精彩
- 015 摆脱抑郁：找回久违的轻松
- 018 克服焦虑：揭开笼罩美好生活的阴云
- 021 寂寞空虚定律：女人岂能无“闺密”
- 025 鸟笼效应：不要被无谓的烦恼所累
- 028 心静如水：平和豁达的女人最幸福
- 031 释压原则：女人的幸福，别被压力挤走
- 034 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

- 038 布利丹效应：别让优柔寡断找上你
- 041 重复定律：女人更要有定力

- 044 詹森效应：关键时刻别让自己发挥失常
- 047 坚信定律：苦难背后会有更大的幸福
- 050 挫折必然定律：坚强无法被征服
- 053 抛开依赖：女人一定要自立
- 056 韦奇定律：要有坚不可摧的梦想
- 059 跳蚤效应：别给自己的人生高度设限
- 062 借势原则：让婚姻助你实现梦想
- 065 野心心理：做不一样的自己
- 068 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

- 072 体貌效应：形象是女人至关重要的资本
- 075 首因效应：人最难忘的是第一印象
- 078 晕轮效应：散发你的强力磁场
- 081 杜根定律：自信是最美的名片
- 084 知性原则：腹有诗书气自华
- 087 微笑原则：微笑的女人最美丽
- 090 蝴蝶效应：细节彰显女人“魅”的灵魂
- 094 智慧原则：智慧是一种独特的美
- 098 高贵原则：钱少一样做优雅女人
- 101 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

- 106 适当疏远原则：爱要有最适当的距离
- 109 时机原则：为爱情选择一个最佳时刻
- 111 同理心原则：其实我一直都懂你
- 114 延迟满足定律：即使爱也别急着去同居
- 117 错误即止定律：不因恋爱不聪明
- 120 拒绝原则：离优秀的已婚男人远一点
- 124 大智若愚原则：聪明女人糊涂点
- 128 “1+1>2”效应：金钱和爱情，我们都想要
- 131 超限效应：将“半糖主义”进行到底
- 134 示弱效应：适当示弱的女人惹人疼
- 138 忌妒心理：不做醋坛子，但要适时表醋意
- 141 淬火效应：欲擒故纵能够出奇制胜
- 144 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

- 148 幸福递减定律：婚结了，情不能淡了
- 151 宽容原则：做他宽容的娇妻
- 153 枷锁效应：别给婚姻戴上镣铐

- 156 理性原则：当丈夫有了婚外情
- 159 环境与心理：营造和谐温馨的家庭氛围
- 161 感恩心理：感谢每一位家庭成员
- 165 空巢心理：把关心真正送到父母的心里
- 168 婆媳关系原则：女人何苦为难女人
- 171 情绪梳理原则：为孩子包扎心灵的伤口
- 174 禁果效应：把握子女的成长规律
- 177 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

- 182 恐惧心理：远离社交恐惧的羁绊
- 186 亲和效应：拉近与周围人的距离
- 189 卢维斯定理：让谦虚的心为人生护航
- 193 幽默效应：幽默的女人人见人爱
- 196 瀑布效应：女人言行要靠谱
- 200 “六度分离”理论：你也可以认识“希拉里”
- 202 情境同一性：创造与对方共鸣的情境
- 205 异性效应：找个“蓝颜”做知己
- 209 自我暴露原理：分享你的秘密
- 212 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

- 216 目标定律：女人比男人更需要目标
- 220 注意力法则：成功获取他人注意
- 223 不要“鹤立鸡群”：不做“职场女明星”
- 226 刺猬效应：不可过远，也不可过近
- 229 职业倦怠：不要变成“职场木乃伊”
- 232 路径依赖：女人也怕入错行
- 235 快乐法则：行走职场要快乐
- 238 沟通原则：主动去敲上司的门
- 241 下坡容易定律：职场丽人，向上、向上
- 244 叶克斯一道森定律：适度压力有利工作
- 247 管理“猴子”：学会拒绝，勿求尽如人意



第八章

涉足销售，成为销售女王

- 252 尊重心理：善于“倾听”的女人更受欢迎
- 258 沸腾效应：反复刺激客户的购买兴趣点
- 261 反动心理：重视嫌货的买货人
- 264 皮格马利翁效应：让客户感受到你的热情
- 267 微小让步定律：以退为进，促成交易

- 270 苏格拉底说服法：让客户多说“是”
- 274 价格定律：客户属于会定价的人
- 277 换位思考定律：运用女人特有的善解人意
- 280 证人效应：有人比你更具说服力
- 284 陈列效应：用完美的商品陈列吸引客户



第九章

经营管理，当女人成为女上司

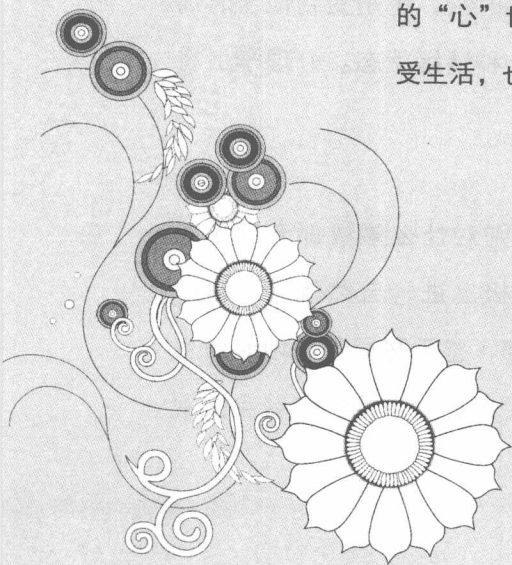
- 288 柔性原则：施展职场丽人的温柔一刀
- 291 互惠互利原则：让合作与竞争一起微笑
- 295 破窗效应：及时制止小错误的发展
- 298 权威效应：是女人，也是上司
- 301 高处不胜寒：女主管的为人处世之道
- 305 批评适度原则：女上司的柔性批评策略
- 309 平等需求：平等是最容易被感知的尊重
- 312 彼得效应：做知人善任的女版“卡耐基”
- 316 品牌效应：打造你的升迁品牌
- 319 平衡原则：从容地走在人生的平衡木上



第一章

阳光心态，女人要有“心”的完美世界

知名女主播杨澜说：“女人成功的大小取决于她应付复杂环境的能力。”的确，对于所有女人来说都是如此。与男人相比，女人天生就需要应付更加复杂的环境，因此，在这个诱惑和压力泛滥的时代，女人的平衡技巧尤为可贵。而这一切都需要女人们有一个阳光心态，要有完美的“心”世界，才能平衡好各种外部因素，才能快乐地享受生活，也给身边的人带去快乐。





情绪定律：好心态的女人才好命

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“女人是男人的附庸”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。就在地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。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。

杜利奥定律：拥抱热情才能拥有快乐

心理学家告诉我们：以为自己处于某种状态并相应为之，这种状态就会愈发明显。有些小孩本来不难过，但一哭起来，却越哭越伤心，就是这个道理。当你认为自己很可怜，让痛苦爬满额际，你的生活就会真的很痛苦；而如果你相信自己很快乐，并且快乐地去生活，那么你的生活也就真的很快乐。快乐的源泉就在你心中，它取之不尽，用之不竭。

在心理学上，充满热情可以说是一种非常健康的心态，容易培养一种积极的正面情绪。在这种心态下，人们往往充满信心和朝气，做起事来也更有劲头。美国心理学家、作家杜利奥说：“没有什么比失去热情更使人觉得垂垂老矣。如果精神状态不佳，一切都将处于不佳状态。”这就是心理学上著名的“杜利奥定律”。

罗曼·罗兰说：“一个人快乐与否，绝不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。”是的，我们无法改变境遇，但是却可以改变自己的内心。每个人心中或多或少都会有热忱，只不过那些快乐的人心中的热忱像火焰一样熊熊燃烧。热情的人对人生的投入程度远远高于冷漠的人，而投入人生是享受人生的前提。与热忱相反的是冷漠。冷漠的人几乎不关心任何事情，总是一副“事不关己，高





高挂起”的样子。其实，冷漠并非人的天性，大多数冷漠的人都是在后天生活的环境中一点一点地耗尽了热忱，并最终把冷漠作为自己的人生哲学的。殊不知，这种人生哲学不仅不能为人生添彩，还会使人生失色。

一位名叫塞尔玛的女子陪同丈夫到沙漠里参加军事演习，白天丈夫去参加演习时，她就得独自留在营地的小铁皮房里。沙漠里的白天酷热难耐。最让塞尔玛难受的是她没有任何人可以聊天，身边的那些墨西哥人和印第安人根本不懂英语，她本人也不懂墨西哥语和印第安语，因此，每天她唯一能做的事情就是盼望丈夫早点回来。她非常难过，于是就写信给父母，说她想要抛开一切回家去。

很快，父亲的回信就来了，信中只有一句话：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”这句话虽短却很有力，让她心头一颤，她决心要在沙漠中找到星星。

于是塞尔玛开始主动地和当地人交朋友，而当地人也很热情地和她交流，他们的反应让她既惊奇又兴奋。渐渐地，她开始对当地人的生活感兴趣，而当地人也很大方地把自己最喜欢但又舍不得卖给观光客人的物品都送给了她。

她的生活开始发生了变化了，原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。她研究那些令人着迷的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了有关沙漠动物的知识，有时还和当地人一起看沙漠日落，她开始喜欢上了这个地方。

沙漠没有改变，土著人也没有发生变化，但是塞尔玛的生活却发生了180度的大转弯，个中原因不言而喻，那就是她的心态发生了变化，她开始对生活产生了热情。之前她很悲观，因此，她在沙漠只看