

畅销书
女孩好命
就这么简单
姊妹篇

龙柒◎编著

女孩好命的 13堂心理课

◎ 每个女孩必读的励志书 ◎

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！

让无数女孩在迷茫时代找到活着的意义

而 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

畅销书
女孩好命
就这么简单
姊妹篇

龙柒◎编著

女孩好命的 13堂心理课

◎ 每个女孩必读的励志书 ◎

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩好命的 13 堂心理课 / 龙柒编著. -- 北京: 新世界出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5104-1018-5

I. ①女… II. ①龙… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 121051 号

女孩好命的 13 堂心理课

作 者: 龙 柒 / 编著

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 18.25

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

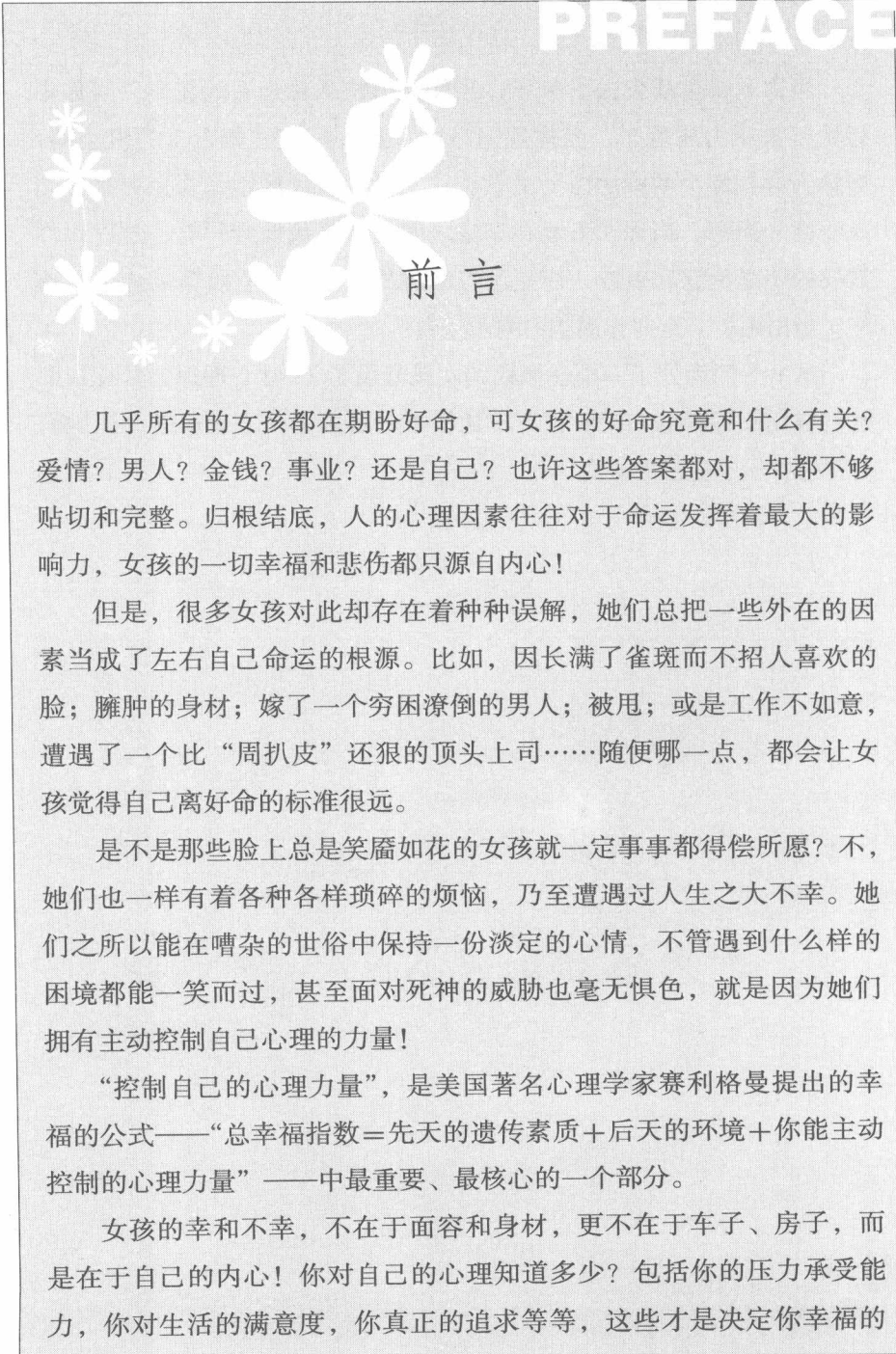
书 号: ISBN 978-7-5104-1018-5

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



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！

“控制自己的心理力量”，是美国著名心理学家赛利格曼提出的幸福的公式——“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”——中最重要、最核心的一个部分。

女孩的幸和不幸，不在于面容和身材，更不在于车子、房子，而是在于自己的内心！你对自己的心理知道多少？包括你的压力承受能力，你对生活的满意度，你真正的追求等等，这些才是决定你幸福的

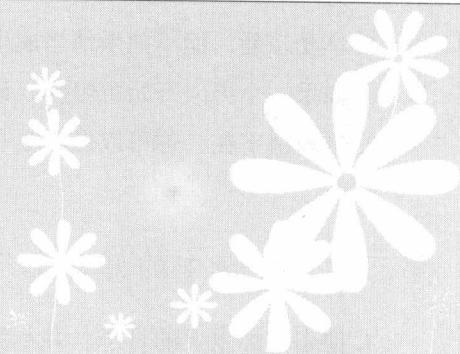
根本！

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。它将帮助你走出迷茫，走出困境，走向你渴望的绚丽舞台！

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！



CONTENTS



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
2. 从众效应：不要“下意识”地从众 4
3. 卡贝定律：敢于放弃已有的成功 6
4. 早一点承认你内心的“庸俗” 9
5. 如果不愿意去挑起那半边天，那就索性安心相夫教子 12
6. 选男人如同选鞋，别因为迷恋款式而委屈了双脚 14
7. 嫁人如等车，不要为期待下一辆的舒适而错过时间 17
8. 想清楚你要的是家还是房子 19

第二章 成为不讨人厌的“利己”主义者

1. 无私“奉献”最终也不一定让你变得伟大 22
2. 即便是为了孩子，也没必要牺牲太多 25
3. 无论任何时候，爱自己都是最重要的 28
4. 永远不要贬低自己，也不要允许别人这么做 31

- 5. 享受恋爱，但不把爱情当成生活的全部 33
- 6. 如果一个男人开始怠慢你，请毫不犹豫地离开 35
- 7. 当爱情不在，你可以做出更有利于自己的选择 38

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 42
- 2. 他不想回家，不表示外面比家里温暖 44
- 3. 当他说谎时，往往代表他怕失去你 46
- 4. 男人藏私房钱不是因为有私心 48
- 5. 男人沉默不语时，并不表示他对你漠视 51
- 6. 男人是用来相信的，不是用来迷信的 54
- 7. 男人也有脆弱的时候 56
- 8. 男人的忠诚度不是“考验”出来的 58

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 62
- 2. 皮格马利翁效应：将“遗憾”变为“渴望” 65
- 3. 爱得越深，越要缩减你改变和控制他的欲望 68
- 4. 真正的幸福来自女人内心 72
- 5. 不要把失去的那个他理想化 74
- 6. 不要拿自己的丈夫与别人的丈夫比较 77
- 7. 心有不满，就多看看他的优点 79

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 82

2. 干得好才能嫁得好	85
3. 她们凭什么嫁得好	87
4. 很多好男人看起来并不起眼	91
5. 嫁得好并不意味着你可以放弃自己的事业	94
6. 嫁给有钱人不等于嫁得好	97
7. 找到平衡点，鱼与熊掌也可以兼得	100
8. 工作永远不会背叛女人	103

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	108
2. 你为什么会对成功感到恐惧	111
3. 女白领不能晋升大多输在心理上	114
4. 越是努力的女人，越有运气	118
5. 女孩，你的名字不是弱者	121
6. 尝试着去做，你会发现害怕是多余的	123
7. 女孩也要有一点小小的野心	126

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	130
2. 犬獒效应：困难是女孩变成强者的学校	132
3. 特里法则：承认错误是一个人最大的力量源泉	134
4. 做好心理大扫除	136
5. 工作没有好坏，自己喜欢就行	138
6. 干了活还受气怎么办	140
7. 不要因想逃离而跳槽	142
8. 如果你不快乐，那不是工作的错	145

9. 再忙，也别忘记享受生活 148
10. 可以要求高分，但别要求满分 151

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 154
2. 杜根定律：女人一定要充满自信 157
3. 阿Q精神：女人有时候也需要自我安慰 160
4. 改变害羞性格，世上没有什么好怕的 162
5. 越诉苦越得不到同情 164
6. 社会是一场化妆舞会 166
7. 配合别人的聪明而装傻 169
8. 谁都愿意看到你微笑的样子 172

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 176
2. 亲和力的诱惑：让别人觉得你是自己人 178
3. 背后赞美，让人对你心生亲近感 180
4. 挑别人的毛病，其实是在掩饰自己的弱点 182
5. 不要有什么说什么 184
6. 只要肯寻找别人的闪光点，你就会是最大的赢家 187
7. 不随便拒绝人，也不随便答应人 190
8. 不急于表现自己，也不急于纠正他人 193

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 198

2. 赚钱不是男人的专利	200
3. 花自己的钱才能拥有自己的一片天	202
4. 存钱还是存男人，答案是存钱	205
5. 恋爱时，请带上你自己的钱包	208
6. 想想30岁以后的出路	210

第十一章 接纳自己，长得不好看也没关系

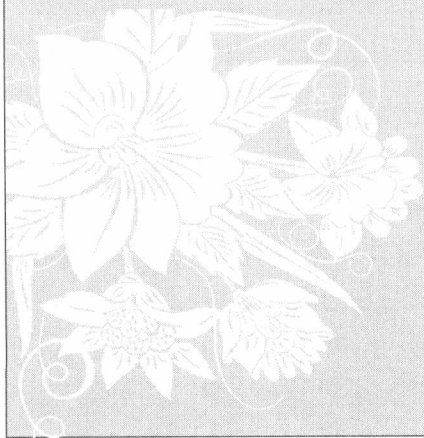
1. 苏东坡效应：让自己身处庐山之外	214
2. 就算不漂亮，还可以提升其他能力	216
3. 尽情地唱自己的“歌”	219
4. 没长相，没身材，照样可以嫁个好男人	221
5. 女人温柔比美丽更重要	225
6. 当你为错误付出代价，请学会原谅自己	228
7. 自己不要辜负自己，男人也就不会这样	231

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	234
2. 警惕“孔雀心态”	237
3. 你在透过别人的眼睛评价自己吗	240
4. 男人的身高到底有多重要	242
5. 30岁的女人为何爱穿名牌	245
6. 拿什么拯救女人的购物欲	247
7. 不嫉妒的女人是天使	250
8. 欲望越大，幸福就越少	253
9. 不攀比，各人头上自有一片天	255

第十三章 女人好命在于永远保持积极向上的心态

1. 鸟笼效应：摆脱无谓的烦恼 260
2. 受伤了，不让想象夸大事实 263
3. 你心底永远有一朵向日葵 266
4. 为了自己，宽容别人吧 269
5. 肯吃亏的女人一定能占便宜 272
6. 要知足，但永不满足 275
7. 不轻言放弃，要持之以恒地追求幸福 278
8. 你永远比自己想象中的更优秀 280



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

美国加州大学洛杉矶分校的经济学家伊渥·韦奇告诉我们：“即使你已有了主见，但如果有十个朋友看法和你相左，你就很难不动摇。”可见，坚持主见是一项很能考验意志的事情。

似乎大部分女孩都是缺乏决断意识的，大到择业、婚恋，小到出行、购物，在每次做决定之前，她们总要习惯性地征询身边家人、朋友的意见。而且她们觉得最好能多问几遍，从而选出入选频率最高的答案。这样的方式大概能让人觉得心里踏实，但却不见得一定合适。

27岁的刘佳在一家外企工作。最近又一次得到升迁的她，却发现随着事业的发展，同事们开始用“强势”、“精英”、“女强人”来形容她；老公也不再把她当做小鸟依人的爱人而百般疼爱了。

仔细审视了一下，刘佳发现自己在工作上确实比以前更果断厉害，也更能干了，这也是她一直所追求的。但在戴上“女强人”这项帽子的同时，她也备感不适，同事的敬畏、老公的疏远，都让她觉得很压抑。她甚至开始犹疑：“该不该继续这样强势下去？”

朋友们纷纷劝她：“何必苦苦支撑，把自己弄得那么累？家庭才是女人该呆的地方。”丈夫作为一家大公司的高层，更是极力游说她辞职。他给出的理由非常充分：家中有人操持家务，男人的职业状态才能更佳；作为女人，多多逛街、购物、做美容，也能更年轻靓丽。而这一切的前提是他自己的薪水足以支撑这一切。“想想，这是很多女性梦想的生活呢！”听了这些，刘佳动心了，她很快就办好了辞职手续。但是，离开自己热爱的事业之后，刘佳变得闷闷不乐，家庭琐事让她厌烦不已，她觉得自己就像一只被关在笼子里的鸟……

作为天生“弱势”的女性，你可能在力量、速度、胆识等不少方面都比男人差一点，于是难免希望男人对爱情、对家庭承担的责任多一些。这当然合乎常理，但绝对不代表你可以因此而放弃自己奋斗的权利。

几乎每个女孩都在乎别人对自己的评价，并对此患得患失，以致常常为了迎合别人而不断地否定和修正自己。其实，那些对你指手画脚的人自己也不知道他们遵从的规则。不要奢望所有人都支持你的选择，也不要期许所有人都喜欢你的风格。生活是你自己的，你更应该听从自己内心的想法，而不是随波逐流。

女孩不能没有主见，处事不能没有决断。拿主见难，坚持主见更难，盲目自信是固执，偏听偏信是糊涂，正确的主见都是对事物本质的反映，坚持正确的主见会让女孩走向成功。

歌德曾说：“每个人都应该坚持走自己开辟的道路，不被流言所吓倒，不受他人的观点所牵制。”

虽然我们每个人不可能孤立地生活在这个世界上，几乎所有的知识和信息都要来自别人的教育和环境的影响，但你必须清楚，在人生的旅途中，你才是自己唯一的司机，你要稳稳地坐在司机的位置上，决定自己何时要停车、倒车、转弯、加速、刹车等等。只有你才能带自己去想要去的地方，去看自己想要看的风景。

要做有主见的女孩，无论你是普通平凡的职业女性，抑或是职场里的“白骨精”（白领、骨干、精英）。在对自己进行真实的触摸后，你就会发现，原来自己还有相当大的潜能可以去挖掘，潜藏多年的梦想能够驱使你自信而大胆地向前走很远，你将为自我创造和超越而感到自由、快乐。

要做有主见的女孩，当有一天曲终人散，你的爱人由于某种原因离开了你，你变成了一个人。如果你以前过度地依赖他，此时，你会发现自己和人是脱离的，你根本无法独立，甚至还会感到绝望。但是如果你能在日常生活中培养自己独立的性格，那么有一天即使失去所有，你也会用自己的力量重新找到幸福。

做个有主见的女孩吧！不要让别人的闲话动摇了你的意志，学会为自己的生活喝彩。你会赢得更多的成功，收获更多的快乐！

2. 从众效应：不要“下意识”地从众

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。

下意识地跟在别人后面，也许不会遭致非议，但这究竟是不是你想要的？你真正的想法是什么？其实，不管别人奔向哪里，你都应该先在原地坐下来，冷静坦然地审视自己，确定自己人生的方向，找到那个真正属于自己的幸福指引之后再动身。

在现代都市的浮躁与繁华下，许多打工仔、打工妹纷纷陷入其中，迷失自己。但一位在广州的打工妹却依然保持着清纯的农家女孩的本色。看着同宿舍的其他女孩都交上了男朋友，仍是“单身贵族”的她并不羡慕。

她告诉一个朋友：“我今后当然要找男朋友，但我会回家找个本分的男人，而不会选择广州的男人，因为我的根不在这里。我出来只想多挣点钱，一些寄给家里供弟弟妹妹读书，一些留着给自己置办嫁妆。我只想靠自己努力地工作挣钱，然后回家安安稳稳地过日子。像我的那些姐妹，她们很多人不甘心在流水线上做蓝领，绞尽脑汁想去傍大款，但嫁给那样的男人能幸福吗？”

生活中，如果你把大量时间用在了努力征得他人的认可上，如果你过多地担心他人不同意你做的事情，那么你就应该提高警惕了。寻求他人赞同没必要建立在牺牲自己想法的基础上，这样做只会迷失自己，让自己活不出真正属于自己的人生。

一味从众的女孩是可悲的，她们根本不知道怎样去爱自己，总是在犹豫不定中度过每一天。而且，真正的麻烦会随之而来。这种状态会给你带来许多痛苦和挫折，让你越来越没有信心。你会感到自己是软弱无力的，是没有社会地位的。

就像世界上没有完全相同的两片树叶一样，生活中也不可能有完全相同的两个人，这正是世界的奇妙所在。所以，不要为了任何人的引导，而刻意改变了自我的生活方式。想要出类拔萃，你就得做个独具个性和风采的女子。

3. 卡贝定律：敢于放弃已有的成功

如果努力争取的东西与目标无关，如果目前拥有的东西已成为负担或者劣势大于优势，那么还不如放弃。当放弃了本不该属于自己的东西，你可能会突然发现，你已经拥有了你曾争取过而又未得到的东西。这就是由美国电话电报公司前总裁卡贝提出的卡贝定律。

你究竟想要什么样的生活呢？月薪 6000 元的工作能让你开心吗？100 多平米的房子让你有安全感吗？你对自己现在的生活打多少分？6 分？8 分？或者更多，还是更少？当你对自己的生活方式不满意的时候，你想过改变吗？当大家都用尽全力向着大城市猛扎，都不惜以牺牲健康来换取高薪的时候，你有没有想过这是你想要的生活吗？

任娜毕业于北京一所名牌大学，学习国际贸易专业的她毕业几年后月薪就达到了 8000 元。可是有一天，她忽然辞去了这份高薪工作。朋友问她此后何以为生时，她回的短信似是玩笑：去立交桥下擦皮鞋。

当然，她没有真的去擦皮鞋，而是把自己买的两套闲置的房子简单装修后租了出去。她淡淡地说：应对日常生活，这点租金足够了。此后，她买蔬菜、荤食不再去超市，而是改去菜市场；自己对镜剪发及漂染头发；看书去图书馆，看电影租 DVD。任娜甚至学会了自己晒干茉莉和药菊，自己买草药来配花草茶；自己做锦缎靠垫来装饰房间，自己做漂亮的手模饼干来招待朋友。高兴的时候，她会帮别人做一点设计、摄影或撰稿。

任娜感叹说：“从前我以为自己需要的是那么多，月薪八千也感觉像个穷人。现在发现自己需要的是那么少，所赚不多，却天天有唱歌的欲望。”

现在，她的时间和金钱主要用来旅游。她说：“不是每个人都能健康地活到 60 岁，就算你 60 岁后还有余力行走世界，那时你的心境，你看到的世态人情，也与二十几岁时不一样了。”