

20几岁，女人**人生成长**的关键期

懂得些心理学

会让你的人生少走很多弯路

20几岁女人 要懂得的心理学

孙浩然 / 编著

经典畅销

珍藏版

解读20几岁女人
的成长困惑，轻松化解心灵成长的难题。

彻悟人生，

从容自主地对待日常生活中的心理问题

左右逢源，

游刃有余地解决人际交往中的常见难题

黑龙江科学技术出版社

20几岁女人 要懂得的心理学

孙浩然 / 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁女人要懂得的心理学/孙浩然编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6382 - 6

I. ①2… II. ①孙… III. ①女性—心理学—青年读物
IV. ①B844. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 124887 号

20 几岁女人要懂得的心理学

20 JI SUI NÜREN YAO DONGDE DE XINLIXUE

责任编辑 刘佳琪
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 18
字 数 200 千字
版 次 2010 年 9 月第 1 版 · 2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6382 - 6/B · 92
定 价 32.00 元



前

言

PREFACE

女人的年龄如果数到20，不管你是否承认，你都已经步入了成熟的季节，你所面对的世界不再是童话故事，也绝对不会是偶像剧，而是一个充满利害关系的世俗世界。在这个世界里，你的人生开始了翻天覆地的改变，你或许会遭受职场性别歧视，被人欺骗感情，不能承受压力，婚姻矛盾重重，人际关系一团糟……这种让人痛苦的难以忍受的日子你应该早就过够了吧？你也想成为众人心目中的主角，也想识破周围人的真面目，也想过上快乐幸福的生活，但是却苦于找不到应对的办法。



事实上，只要你想，你完全可以拥有健康的体魄、成为富翁、找到体面的工作，与帅气又有能力的男人结婚，拥有婚姻的同时也拥有爱情。秘诀在哪里？就在于你需要懂一点儿心理学。因为，女人生活中的所有烦恼，都源于对人类心理问题过于生疏；如果女人能从自己的心灵出发看心理学，那么所面临的一切纷扰，都可以从中汲取营养，找到答案。

许多专家对成功女性的分析证明，成功最重要的因素取决于心理素质，取决于拥有一个健康的心理。一位伟人曾经说过：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。”健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康；不健康的心理则是心灵的垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会带走生命中所有美好的东西。如果你能多懂一点儿心理学，那么，在你处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等一切负面情绪状态中的时候，你就能更好地寻找到其产生的根源，找到化解的途径。

20几岁，是成熟和发生质变的飞跃阶段，是事业、婚姻、价值观逐

步确立的阶段，如果你能早日洞察人生的真相，为什么还要等到人老珠黄的时候才幡然醒悟呢？与其到时候造成无法挽回的结局，为什么不现在就用力击破幻想出来的魅力泡泡，看清现实的真相，掌握驾驭人心的技能！与其被现实牵着鼻子盲目地生活，最终不得不成为一个凡夫俗子，甚至是一败涂地，还不如早一天理解现实环境，让人生完全在自己的掌握之下——千万不要怀疑这个饱含智慧的箴言。不管怎样，20几岁在现实环境的压力下，能够表现出超脱的能力，让现实成为有利于自己的工具，帮助自己成为人生的主宰者。

心理学，并不是如你想象的那样深奥、玄妙。只要你打开本书，你就会发现，心理学其实并不复杂，只是往往缺少通俗的诠释罢了。如果你想成为一个成功的女人，请你拿起本书，典型的事例、实用的技巧、通俗的阐述，一定能有效地帮助你解决自身的心理问题，并在一定程度上看透他人的心理，轻松应对日常生活中的人和事。





目录 CONTENTS

第一章 审美心理学： 聪明的女人懂得如何从镜子里走出来

- 
- 舞动个性之美 / 2
 - 增添你的性感韵味 / 4
 - 微笑让你的美更加真实 / 6
 - 自信让女人更具人格魅力 / 8
 - 男人最迷恋女人的温柔 / 9
 - 善良，女人永恒的美 / 10
 - 气质包容美丽，习惯影响气质 / 12
 - 幽默为女性的魅力插上翅膀 / 14
 - 热情是女人善良的使者 / 15
 - 魅力女人更迷人 / 17
 - 气质是女性素质修养的升华 / 20
 - 优雅的女人永远怡人 / 22
 - 学会感谢是一种优雅 / 23
 - 自重的女人最高雅 / 24
 - “不锈”的女人最有女人味 / 25
 - 才情与智慧让女人更趋完美 / 27
 - 你在透过别人的眼睛评价自己吗 / 29

第二章 情绪心理学： 先改变情绪，然后才能改变生活

- 学会制怒 / 32
- 消除自卑 / 33
- 甩掉嫉妒 / 37
- 消除敏感和猜疑 / 39
- 别再重演叛逆的悲剧 / 40
- 学会选择，懂得放弃 / 41
- 女人因为快乐才显得可爱 / 43
- 原谅生活是为了更好地生活 / 44
- 人最难战胜的是自己 / 45
- 警惕“孔雀”心态 / 48
- 别沦为“精品”的奴隶 / 50
- 承认错误是一个人最大的力量源泉 / 52
- 把握好分寸，别太任性 / 54
- 摆脱周围的信息暗示，认识你自己 / 55
- 沉重的心理包袱会拖累你的脚步 / 57
- 找个理由安顿受伤的心灵 / 58
- 宽容是女性的“精神补品” / 61
- 平常心即是生活之“道” / 63
- 女人要学会做情绪的主人 / 65
- 用乐观来注释生命的意义 / 66

第三章 社交心理学： 善用自己真正的实力，让自己如鱼得水

- 第一印象可以决定命运 / 70
- 像磁铁一样吸引别人 / 72
- 充分展示性别美 / 74
- 淑女的魅力 / 76



学会用美目迷住别人 / 77
眼泪是女人犀利的武器 / 79
让声音成为迷人的风景 / 81
添一份潇洒自如的魅力 / 84
品位，时间打不败的美丽 / 85
世上最美的颜色是“羞”色 / 88
克服轻佻造作的习惯 / 91
妙用自己的心理年龄 / 95
举手投足尽显良好修养 / 97
巧用女人的柔弱好办事 / 101
女性要远离社交恐惧症 / 103

第四章 职场心理学： 不做“穷忙族”，以事业来改变命运

女儿国里游刃有余的秘诀 / 108
别让自己变成“穷忙族” / 110
不要忽略了“异性效应” / 112
拿捏好同事之间的“冷”、“温”、“热” / 114
千万别轻视你的领导 / 116
学会用人脉成就事业 / 118
女人升职后切莫张扬 / 120
眼神是领导内心的钥匙 / 122
有效处理“带刺员工” / 124
办公桌折射你职场的个性 / 126
创造机会，更好地展示自己 / 128
做好那些自己不愿意做的事情 / 131
保持心理上的距离 / 133
磨砺斗志，接受挑战 / 135
拥有梦想，才能远行 / 137



第五章 恋爱心理学： 爱情有“诈”，擦亮双眼才不会迷失自己

恋人的“禁区” / 140

“暗恋”是一个陷阱 / 141

第一次约会的心理必杀技 / 143

你的恋爱心理几岁了 / 145

说出“我爱你”并不简单 / 147

不爱他就不要接受他 / 149

女人为爱情投一份保险 / 151

浪漫要服从于现实 / 154

男人的“纯粹恋爱”心理 / 156

理性地保护自己的阵地 / 157

远离病态的完美主义者 / 159

恋爱中的地位不能失衡 / 161

不要掉进男人的圈套 / 163

别因寂寞投进爱情的怀抱 / 165

注意恋人的生活细节 / 167

如果爱情中潜藏隐患 / 168

一定要保持一份神秘感 / 170

第六章 婚姻心理学： 懂点心理学诡计，不做婚姻场上的伤兵

找到与自己相宜的男人 / 174

维持幸福婚姻的秘密指数 / 176

好点子让丈夫更爱你 / 177

夫妻吵架“八不”原则 / 179

婚姻十戒 / 180



把你的猜疑藏起来 / 181
尊重爱人的情感隐私 / 183
在丈夫的朋友圈里获得好口碑 / 185
女人要懂得该放手时就放手 / 187
不要在气头上做出决定 / 190
给他点空间，不要把他吓跑 / 191
怎样对待脾气坏的丈夫 / 193
做个调情高手：施小爱得大爱 / 194
让生活充满浪漫情调 / 195
送上细心而细小的体贴 / 197
温情最能抓住男人的心 / 199

第七章 口才心理学： 掌握语言的艺术，女人的魅力就在开口说话间

动听的声音有直达人心的魅力 / 204
一句好的赞美等于十天口粮 / 206
赞美是一种巧妙的献媚 / 208
让对方舒心接受的批评技巧 / 210
彻底征服对方的说服技巧 / 214
好的批评也能迎合对方的心理 / 215
让对方明白你内心的感激 / 218
恶语表明了你的浅薄与无知 / 220
不要拿别人的隐私开玩笑 / 222
言为心声，谈吐有禁忌 / 224
用善意的谎言来换取对方的理解 / 225
善于倾听是一种内秀 / 227
沉默是一种强大的心理操纵术 / 230
要使自己有魅力，必须关心别人 / 232



第八章 交友心理学： 做人懂方圆，懂得了友情就是懂得了生活

- 女人的生活中不能缺少友谊 / 236
- 没有距离就没有朋友 / 238
- 如何结识对自己有益的异性朋友 / 242
- 交朋友要守的十二种心理原则 / 244
- 女人的朋友就像自己的一面镜子 / 246
- 多疑是一种神经过敏的缺陷 / 249
- 朋友也是需要感激的 / 251
- 朋友也需要用度量去包容 / 252
- 不可因家庭而忽略朋友 / 255
- 为自己建立一个“朋友圈” / 256
- 朋友中也会有“小人” / 258

第九章 理财心理学： 理念决定财富，聪明的女人会花钱又要会赚钱

- 建立正确理财观的六大心理要素 / 262
- 不要成为金钱的奴隶 / 263
- 财商，成就女人的未来 / 265
- 金钱是情绪的附加物 / 268
- 财富来源于积少成多 / 269
- 女人应该拥有正确的投资心理 / 274





第一章 审美心理学：

聪明的女人懂得如何从镜子里走出来

聪明的女人不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人的所谓风度之美。做自己内心深处的魅力女王，完善自己，成就经典。





舞动个性之美

个性之美是女人的一种内在的人格魅力。如果一个女人失去个性，必然会变得与众人没有什么不同，即使你的外表多么美丽，也只能是一种装饰。通俗地讲，就是“花瓶”。所以，一个女人只有表现出与众不同的个性，才能符合现代潮流的审美标准，成为一名别具品位的“俏佳人”。

现代女性都希望自己活得潇洒，活得快乐。在这种欲望的引导下，女人不是变得越来越失去个性，而是个性越来越突出，她们总是根据自己的特点，去寻找恰当的个性，以求获得真正属于自己的生活品位。显然，一个现代女人必须要有个性气质，才能赢得大家的青睐，才能发现自己美在何处。

现代女性之所以在个性追求方面发生观念上的重大变化，就在于“花瓶效应”不能一劳永逸；要想创出一种属于自己的个性来，必须要突出和丰富自己的个人魅力。甚至有人说，女人之美完全在于个性。

有许多女人非常羡慕那些已经成功的女人，看到她们光彩照人，每到一处都能产生“明星效应”，心里佩服至极。实际上，这种心理没有什么不对，也是每一位在尚未成功之前的女人具有的正常心理。女人成功的背后都与个性有关，她们是在个性方面充分发挥了自己的特长，塑造了自己完美的形象。

什么是个性？个性就是个人独有的品位和气质。譬如说，你遇到任何事情，都能坦荡大方，都能自信自己能够解决好，不像有的人遇到重要的事，就会手忙脚乱，不知该怎么办，相比之下，你就具备了个性魅力；同样，有些人看上去美如天仙，但就是缺少那么一点文化品位，只能是浮浅地谈论事理，这样就会让人觉得缺乏内涵，与许多漂亮的时髦





女性没有什么区别，不免让人遗憾；相反如果你能恰当地融入到谈话的氛围之中去，机智地表现自己的才能、智慧和幽默，给人一种与众不同的感觉——具有很好的文化素养和睿智的谈话技巧，那么你的个性也就表现得淋漓尽致，让大家赞不绝口。所以说，没有个性的女性，不可能成为一名真正的美丽佳人；只有具备了独特的精神气质，才会成为一名令人羡慕的美女。

生活中，有许多女性仅仅懂得从外表上打扮自己，穿戴得一身宝气，流光溢彩，但是还不能与那些有品位的女人相媲美，问题出在什么地方呢？就在于不懂得从培养自己的个性入手，而徒有其表了。事实上，对于一个女人来说，美丽并非全部属于外表，而是属于独特的个性。因此，个性之美是现代女性突出自己形象特点的重要方法。

美国著名女性形象设计大师雅宾·科利丝说过：人的个性问题说起来非常简单，实际上它是一个人提高自己生活品位的难题。因为个性的培养，不是一朝一夕的事情，而是一个人长期的精神气质、行为方式、情感特征的综合表现。离开个性，一个人就会流于庸俗，更不可能出类拔萃。作为现代女性，应当知道漂亮的服装是花钱可以买到的，而个性不是用钱就能从商店买回来的，它取决于自己良好的言行举止是否具有品位，是否具有能够吸引人的精神面貌。美丽是可爱的，但是如果培养出一一种真正的个性之美，那么你的形象之美就会更加与众不同。

当你明白个性之美与形象之美的关系以后，不妨抓住这个问题，从自己的个性上寻找美丽形象的基因，或许你会收到意想不到的效果。遵照以下四个步骤来做，相信你一定会有所收获：

(1) 根据自己的性格，去领悟一位真正有品位的、出名的女性之所以美的气质；

(2) 抓住自己的特长，例如自信、大方、机智，在适当的场合加以表现，看一看周围人的反应；

(3) 去分析一下自己身边徒有外表之美的女性，想一想她们到底能够给自己的人生带来多少亮点；

(4) 思考一下“个性之美”与“自我形象”的关系，想一想自己从个性设计自我形象的道理，也许会有惊奇的发现。

追求外在美无可厚非，但请记住，“宁愿不做外表重复的美女，也要





做个性不同的女性，才能让自己的人生与美丽相伴”，这是现代女性美的真谛。



增添你的性感韵味

谁说只有美丽、丰满、野性的女人才性感？最耐人寻味的性感从来都是超越视觉，成之于内而形之于外，除先天之外，亦得靠后天一点一滴的经营与释放。

看过以下的种种性感新主张，你自会更懂得从内至外、从头到脚去发掘、释放及表达你潜藏着的性感魅力。

自我触摸小动作

在各式身体语言中，不经意的自我触摸正是最叫人销魂的小动作。如不经意地咬手指、托腮、不经意把头发潇洒地向后拨、双手轻轻地捧着脸庞、无奈时耸耸肩膀、交叉双手轻抚着肩头或后颈以及把手伸到毛衣内等都是些妩媚的小动作。

添一点醉意

微微的醺醉不但为面颊添上绯红、为眼神添上一份迷蒙美及柔和美，亦能释放办公室女性的感性与坦荡之美。

性感特区戴配饰

女人身上有多个性感特区如脚踝、耳垂、肩膀、后颈、手臂等，在脚踝部位带条小细绳、小脚链，在耳垂吊个大耳环或小圆圈，在手臂上带个臂环，都能令女人的性感指数明显地飙升。

穿高跟凉鞋

女性的脚踝及脚部早已被性学专家认为是重要的特征。而凉鞋及高





跟鞋向来就是女性用以张扬腿部性感的武器。男性喜欢凝望女性穿着凉鞋时裸露的脚踝、穿高跟鞋时婀娜的姿态，这已是女性不甚介意的公开被偷窥行为。

牛仔裤贴身穿

从来，十居其九的牛仔裤广告都是尽显性感魅力，可见牛仔裤对经营性感的能力。除了卖牛仔裤的模特本身，牛仔裤广告经常投射的不羁与我行我素的形象，其实某种程度上跟性感有着微妙的关系。为Guess、Diesel做牛仔裤广告的模特儿乃至当年为Levi's趴在地上做牛仔裤广告的钟楚红，都是穿了剪裁完美的牛仔裤而令性感指数倍增的。

擅用眼波流转

秋水翦瞳与微丝细眼其实都各有表达性感的眼神。无论是忧郁的、迷茫的、飘渺的、懒洋洋的、天真带笑的或眼中藏着火焰的，只要有神有韵及充满祈盼，眼波便是性感的发源地。

呢喃软语绕耳边

法国人之所以被誉为最性感的民族，正是因为法国人表达时充满感性且跌宕有致，而法语又像一种呢喃软语，富有节奏感，并藉韵律美带领聆听者漫游于他们的思维里，这种叫人与你的思维一起舞蹈的说话风格，不也是一种性感吗？

阳光肤色

凝肌胜雪的肤色固然如刚刚成熟的桃子，叫人垂涎，但一身阳光肤色配上合理的身型，何尝不能散发野性的性感？

保留性感小痣

你的脸上如果出现小痣，请不要脱之而后快，在适当位置，如耳垂、唇边附近（尤其是上唇右边）与眼角附近的小痣都被看做“美人痣”。说来奇怪，本身性感的人，例如名模辛迪·克劳馥、名作家林燕妮等等都在这些部位有颗小痣，以至看起来更加让人痴迷。





率性而为

除非你天生冷艳清高得不可高攀，否则，不敢或不愿外露真我个性，凡事抱不冷不热、温吞姿态，又处处约束着情感的女人，大概性感极有限。而敢爱敢恨、想笑便笑、想哭就放声大哭，对生命充满热情与敏锐的女性会显得更具感性的性感。

微笑让你的美更加真实

古人云：“回眸一笑百媚生”，此言有些夸张，但是，笑能给你增姿添色却是真实的。

在日常生活中，友好、真挚、楚楚动人的微笑，必将会散发出女性的芬芳气息。在你使用化妆品的同时，切莫忘了微笑的化妆奇效。

当然，要笑得优雅，必须要有丰富的心灵内涵和较高的文化修养。腹中空空，言语粗鲁的人发出的笑声，没有音乐的美感倒似闹市上的噪音。

笑对于女性尤其重要，适当场合的适当的笑，能够展示自身的最佳品位。

笑容，尤其是女人迷人的微笑最让人心动。

女人在微笑的时候，一定要表现出温馨、关切的表情，这样能有效地缩短与他人的距离，给他人留下美好的心灵感受，从而形成融洽的交往氛围。

没有一个人喜欢怒容，也没有一个人不喜欢笑容。

各种场合、各种情况下，都应该学会随机应变，用微笑面对每一个人，让人觉得你有着良好的修养以及真诚的态度。

微笑有一种魔力，它可以使强者变得温柔，使困难变得容易，它是人际交往的催化剂。

