

女子幸福书坊

Er Shi Ji Sui Nu Ren
SHUN DA YI SHENG DE XIN LI XUE



二十几岁女人

顺达一生的 心理学

在花朵般芬芳的生命里，
聪明的你需要用心理学改变自己的生活，
发现未知的自己，
成就心想事成的人生。

郑小兰◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

二十九岁女人 顺达一生的 心理学

郑小兰◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

世间万象，一切皆由心生，皆由心起。无论是成功还是失败、快乐还是悲伤、幸福还是痛苦，无不如此。

本书向女人阐述自我心理变化的过程以及心理学对人们日常生活的影响。从女人的生活、恋爱、职场、意志以及人际关系等方面入手，结合具体的心理学效应，以及大量真实心理案例，多角度、多层次地介绍了心理学对生活的巨大影响。旨在向女人们介绍了解自己、洞察自己，进而控制自己、超越自己的方法。相信，它将是那些试图改变生活的女人最好的选择。

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁女人顺达一生的心理学/郑小兰编著. —
北京：机械工业出版社，2010.6
(女子幸福书坊)
ISBN 978-7-111-30924-6

I. ①二… II. ①郑… III. ①女性—心理学—通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 105243 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：徐 井

责任印制：杨 曦

北京中兴印刷有限公司印刷

2010 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·12.75 印张·1 插页·201 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-30924-6

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010)88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010)68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010)88379649

读者服务部：(010)68993821 封面无防伪标均为盗版



用心理学改变女人的生活

对于女人来说，二十几岁，正处在像花一样的年龄，含苞待放时；像春天一样的时节，万物复苏，生机勃勃之际；像高山流水一样的心思，充满朝气，源远流长……二十几岁的女人是美丽的、绚烂的、灵动的，而二十几岁的心灵则是简单的、多变的、纯真的。面对生活的美妙，她们以为这是拜上天所赐，是幸运所得；面对生活的烦恼，她们以为事事都有定数，自己不可随意更改。如果，身为二十几岁的女人，你也有同样的想法，那么本书告诉你：这种想法大错而特错。

罗曼·罗兰说：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”女人生活中的一切喜怒哀乐、悲欢离合、酸甜苦辣，其实并不是命运安排，更非由上天注定。有些女人看到此可能会说，那为什么有些人天生条件优越，而有些人天生就要面临巨大的磨难。先天带来的东西固然无法选择，但尽管如此，还是能在生活中看到水滴石穿的惊奇之景，还是能看到柔弱小草轻柔钻出地面的壮举，还是能目睹到暴风骤雨中海燕英姿飒爽的搏击……渺小的水滴是成功的，因为它能持之以恒；柔弱的小草是伟大的，因为它能坚持不懈；纤柔的海燕是勇敢的，因为它能不畏艰险——这便是心灵的力量，便是心灵改变生活的道理。

世间万象，一切皆由心生，皆由心起。无论是成功还是失败、快乐还是悲伤、幸福还是痛苦，无不如此。你有什么样的心灵，就会有什么样的生活；有什么样的心态，便会成就什么样的未来。于是，女人会情不自禁地试图掌控心灵，而掌控心灵的有效工具就在于她们是否懂得了解自己、掌控自己、挑战自己、完善自己、超越自己的心理学。



本书就是一本这样的心理学读本，它将向女人阐述自我心理变化的过程以及心理学对人们日常生活的影响。本书从女人的生活、恋爱、职场、意志以及人际关系等方面入手，结合具体的心理学效应，以及大量的真实心理案例，多角度、多层次地介绍了心理学对生活的巨大影响。旨在向女人们介绍了解自己、洞察自己，进而控制自己、超越自己的方法。相信，它将是那些试图改变生活的女人最好的选择。





前言 用心理学改变女人的生活



第一章 你的生活为什么会是现在这个样子：经营生活的6大法则

你的生活为什么是现在这个样子？如果你对自己的生活感到满意的话，那么请你感谢你自己，因为你生活中的一切都因你而起。同样的原因，当你对生活感到不满的时候，也不要抱怨命运或其他。你的生活完全可以变个样子，当然最终还要取决于你自己。

1. 吸引力法则：你的生活为什么会是现在这个样子 / 3
2. 短缺原理：与其奢望得不到的，不如珍惜手中拥有的 / 6
3. 屈伸定律：做女人更要能屈能伸 / 9
4. 美即好效应：看到“好命”女人背后的东西 / 12
5. 瓦伦达效应：不患得患失，平常心才能体验生活乐趣 / 15
6. 甜柠檬心理：接纳自己，找到自身优势 / 18



第二章 为什么别人看上去更了解自己：做个自知的明智女人

千万不要说“我也不知道自己到底是怎么一回事”，这样的女人不仅做人糊涂，做事也常常失败得一塌糊涂。为什么这样说？因为当女人缺乏自知之明的时候，连老天爷想帮你都没有办法！

1. 巴纳姆效应：别人的镜子照不好你自己 / 23
2. 龙舌兰酒效应：从别人的错误中反思自身问题 / 26



3. 巨人效应：做勇于承认不足的女人 / 29
4. 从众效应：女人要有独立思考的能力 / 32
5. 定位效应：认定的东西很难轻易改变 / 35
6. 空白效应：给别人留出一些想象的空间 / 38
7. 水车效应：切勿背上虚荣，失了自己 / 41



第三章 为什么越计较越不快乐：女人要学会自我实现和自我满足

女人为什么越计较越不快乐？因为心胸不够宽，目光也太短浅，当太多的计较装满内心的时候，心里自然没有空间再去容纳开心的事情；眼睛里只关注眼前的东西，长远的幸福和快乐自然无暇顾及。女人要学会调整自己的内心，心态好状态自然就好，状态好的女人当然做事事顺，做人人达！

1. 齐加尼克效应：学会“寻欢作乐”，给生活加点调料 / 47
2. 替换定律：烦恼时多想一些令自己开心的东西 / 50
3. 月曜效应：过度紧张与放松都会使人疲惫 / 53
4. 糖果效应：不要为一棵小树而失去整片森林 / 56
5. 奥卡姆剃刀定律：懂得放弃的女人更智慧 / 59
6. 累加效应：坚持付出最终会换来相应的收获 / 62



第四章 为什么条件越好越容易成为大龄“剩女”：经营甜美爱情的 10 大心法

二十几岁正值女人谈恋爱的黄金期，也是恋爱最容易开花结果的时候，可有时一不小心错过了这个时机就会成为爱情“困难户”、家人眼中的“老姑娘”。怎么回事？我学历高、工资高、长相漂亮，那些能配得上我的男人都到哪里去了？

1. 软化效应：适度“柔弱”远比事事锋芒毕露更有用 / 67



2. 坚信定律：相信自己一定能找到幸福 / 70
3. 手表效应：为自己确立一个准确的标准 / 73
4. 印刻效应：好男人也需要慢慢品，妄下结论没好处 / 76
5. 棘轮效应：什么使你的胃口越来越高 / 79
6. 贝勃定律：爱情开始时不要表现太满 / 82
7. 登门槛效应：爱情有时像楼梯，也要一步一步来 / 85
8. 麦穗效应：先认真分析研究，然后该出手时就出手 / 88
9. 晕轮效应：对至亲至爱的人，不妨来点爱屋及乌 / 91
10. 柠檬车效应：生活有时是一种无奈，沟通顺畅没坏处 / 94



第五章 为什么同事变成了我的顶头上司：职场女性的心理备战经

当昔日默默无闻的同事变成指手画脚的顶头上司时，解决困境的最好办法就是赶紧从自己身上找原因，并对症下药地对自己加以调整和完善。紧接着就是调整好心态，集中精力投入到工作当中。

1. 灯塔效应：在职场中打拼，没有“野心”怎么行 / 99
2. 蘑菇原理：没有茧中的蛰伏，哪来羽化成蝶的美丽 / 102
3. 二八法则：找到并充分利用对自己来说最关键的资源 / 106
4. 头脑风暴效应：学会借助周围人的力量 / 109
5. 应激心理：保持适度紧张 / 112
6. 鲶鱼效应：给自己找个好对手 / 115
7. 不值得定律：看待工作的态度往往能决定你最终的收获 / 118



第六章 为什么越不该发脾气的时候，脾气发得越厉害：控制情绪的7条心经

有些问题原本可以心平气和地好好谈，可最后却和别人闹得不欢而散；



有些问题本没什么大不了的，可却常因自己的暴躁把事情搞得一塌糊涂；有时候明明一心只想对别人好，可还是因为自己的臭脾气成了老死不相往来的冤家……当生活的一切都因情绪而失控时，就该收收你的脾气、控制控制自己的情绪了。

1. 期望定律：再难也不要对生活绝望 / 123
2. 破窗效应：切勿有破罐子破摔的心理 / 126
3. 野马效应：控制情绪而不被情绪所控 / 129
4. 踢猫效应：别成为坏情绪的传递者 / 132
5. 居家效应：让环境帮助自己放松 / 135
6. 霍桑效应：适度发泄，然后轻装上阵 / 138
7. 卢维斯定理：超出身外看世事 / 141



第七章

为什么不漂亮的女人反而拥有好人缘：女人的8堂社交心理学课

为什么有些女人长得并不漂亮，不涂脂抹粉，也不穿名牌服饰，只是简简单单、朴朴素素，却深受周围人的喜爱？为什么有些女人拥有漂亮的脸蛋、精致的双眸，每天的穿着打扮更是时尚、前卫，但却就是得不到周围人的欢迎，甚至遭人冷落？这往往是社交方式在作祟，所以，女人赶快学点社交心理学吧！

1. 暴露缺点效应：有点缺点，更易让人亲近 / 147
2. 互惠原理：别做只占便宜不吃亏的“小”女人 / 150
3. 安慰剂效应：温言软语暖人心 / 153
4. 南风效应：感人心莫乎情 / 156
5. 互悦机制：表示好感不必太矜持 / 159
6. 喜好效应：施人以好，莫施人所不欲 / 162
7. 三明治效应：批评也可以像夹心饼干一样受用 / 165
8. 距离法则：距离适当，关系才能更加和谐 / 168





第八章 为什么好事总是多磨：成功女人的 6 条心得

为什么周围的人有权的有权、有钱的有钱、有家的有家、有业的有业，有些甚至家庭事业双丰收，而独独你什么都没有份儿！别抱怨、别着急，只要有目标，并且始终朝着自己确定的合理目标一直在努力，那成功就一定会属于你。要相信：好事总是多磨，有努力就必定有收获，现在没有成功不是机会不来，也不是你命运不济，而是你自己的修为和能力还没有达到成功的标准。

1. 毛毛虫效应：低头赶路，更要抬头看路 / 173
2. 角色效应：让自己进入“成功女人”的角色当中 / 176
3. 飞轮效应：做好起飞前的沉淀与累积 / 179
4. 吉格勒定理：女人也要有敢于仰望成功的大气 / 182
5. 蜕皮效应：精品女人不断超越自己 / 185
6. 专精定律：做一个精益求精的品质女人 / 188



**你的生活为什么
会是现在这个样子**

第一章

经营生活的6大法则



你的生活为什么是现在这个样子？如果你对自己的生活感到满意的话，那么请你感谢你自己，因为你生活中的一切都因你而起。同样的原因，当你对生活感到不满的时候，也不要抱怨命运或其他。你的生活完全可以变个样子，当然最终还要取决于你自己。





1 | 吸引力法则：你的生活为什么会是现在这个样子

早在1877年，“吸引力”就曾作为专业术语出现在赫莲娜·布拉瓦茨基的书中。人们关于吸引力最早的阐述为，同类相吸，同频共振，整个宇宙规律的运转都会受到它的作用和影响。这个规律不仅引导着宇宙中的事物，同样也引导着人们的生活，不同人的思想、情感、语言、行动，将会吸引与其本质相同的人或者事物。也就是说，消极事物吸引消极事物，积极事物吸引积极事物，这就是“吸引力”的结果。吸引力法则告诉人们，人们身上所发生的一切事情，无论好坏，都是由自己的思维、想法、行动吸引来的，你想象中自己的生活会是什么样子，你的生活就会成为什么样子。

现实生活中，很多看似聪慧过人的女人，总是喜欢抱怨自己的生活不如别人，男朋友不够爱自己，领导不提拔自己，朋友不够关心自己，工资不如同事高……似乎外在的客观因素总会限制着她们的成功、幸福和美好。这样的女人忽略了最重要的一点，即总在不停地为生活的种种不如意寻找外在原因，却唯独没有发现最根本的内在因素。

也许女人从来就不曾想过这样的问题，你的生活为什么是现在的样子？这是你的言行举止、所作所为吸引而来。吸引力法则在现实生活中的实际表现是，人们生活中的不同境遇以及生活环境完全是由自己的行为决定的，即种下什么样的因就会得到什么样的果。它告诉我们，生活中出现的一切酸甜苦辣、悲欢离合都有它们相对应的原因，过去的行为导致今天的结果，今天的行为导致明天的结果，它会循环式地左右女人的生活。也就是说，你的生活呈现的样子，完全是由你自己决定的。

周末和同事出去喝咖啡，隔着玻璃望见了外面过往的女人，发现那些有“女人味”的女孩看起来多是未婚的单身女孩儿，而那些带着孩子出来的女人则显得随便得多，松垮的运动衫、陈年的睡衣、家用拖鞋、格格不入的搭配、粗重的嗓门……不管丈夫在不在身边，她们都怎么舒服怎么来，怎么随便怎么好，但她们年轻的脸庞上显示出她们脱离少女期也不过两三年而已。即使从女人的眼光看，她们的穿着打扮以及言谈举止都会让人产生审美疲劳，更谈不上所谓的“魅力”与“美感”了。

看到这样的情形，作为女人，对婚后丈夫的花心以及背叛也许会有着一番滋味。当女人因老公背叛了当初的誓言而对自己冷眼看待、恶语相加时，不知是否曾反思过，眼前的处境也有自己的一份责任。

绝大部分婚后的女人会认为，婚后生活就是过日子，懂得精打细算，有一手好的烹饪技术，便可引以为傲。可事实却并非如此，每个男人都希望自己的老婆魅力四射，上得了厅堂，下得了厨房。婚后柴米油盐的生活，使得结婚前女孩的温柔体贴消失殆尽，应有的女性魅力也抛到九霄云外。面对这样的自己，试想一下，有几个男人愿意与你继续相守终身、白头到老，你又将如何要求男人待你像初恋时一样温柔体贴呢？

不只是爱情和婚姻，生活中的所有事情都是如此。如果人们能够端正态度，用积极正确的方式面对生活，提升自身的吸引力，那你周遭的一切便会自然而然地向着你想要的方向发展，而不会出现南辕北辙、背道而驰的局面。

在人际关系当中，吸引力法则同样发挥着重要作用，与人相处，你现在面对的结果全部是拜你之前的态度与行为所赐。女人总是在意他人对自己如何，却忽略了自己该怎样对别人；总在寻找能够让自己幸福、快乐的环境，却不知道该如何亲手创造这样的环境；总能够在别人身上找到瑕疵，觉得别人为自己做得不够多、不够好，却从未反省自己做得是否够好。

吸引力法则告诉我们，你怎样对待别人，别人就会怎样对待你。因此，若想要得到别人的爱，那就先要予人以爱，欲被人喜欢先要予人以喜欢，欲得到关心先要给予关心；同样，当你对人冷言冷语，就不要抱怨别人对你爱理不理；当你没有真心付出的时候，就不要祈求从别人那儿得到丰厚的回报……

每个人都希望生活如意，要想真正做到这一点，你首先就要对生活充满热

情，这样你才能给生活让你如意的理由，才有机会让生活变得更好。也就是说，生活需要真心的付出，更需要忠诚的坚持，如果每个人都能够做到这一点，那么你的生活便会成为你想象的样子。到底该如何做，才能让生活成为自己想象的样子呢？其实这并不难，只要你对生活发生兴趣，并以热情相拥。

● 生活需要你对它发生兴趣

事情有好与坏之分，社会有光明与阴暗之别，生活有如意与不如意之差，所以对待生活不能太过苛刻。其实聪明的女孩都知道，与其苛刻地生活，还不如首先对现有的生活增加一份兴趣和关心。无论是工作、学习，还是恋爱和经营家庭，都要带着兴趣去做，当你把它们看成是自己最喜欢、最感兴趣的事情时，你会自然而然地用百分之百的努力去做，进而把它做到得心应手。当你将周遭的所有事情都做得足够好的时候，你会发现你的生活已经接近你满意的状态了。

● 要不计回报地付出

虽然说有付出就有回报，但无论是与同事、朋友相交，还是与爱人相处，当你曾经施恩于对方或者为对方做了什么事情的时候，不要总想着得到对方的回报。俗话说，“施恩不图报”，若你在为别人付出的时候就一心想着获得对方的回报，那么你的帮助就很容易显得别有用心、虚情假意。此外，人与人之间本身就是不同的个体，在为人处世或者看待问题的方法和角度上会有诸多的不同，不能以自己的标准去要求他人，也不能以他人的标准衡量自己，应正视社会，承认差别，真心地对待别人。

幸福心经



生活就是忠诚地付出——付出你的真心感化周遭的人，付出你的真爱感动周围的人，付出你的真情换得心中想要的生活。二十几岁的女人应谨记一点：在你有能力付出的时候尽全力付出，那么在你需要的时候，自然也会得到相应的回报。

2 | 短缺原理：与其奢望得不到的，不如珍惜手中拥有的

短缺原理最初的诠释是：当人们能够占有或享有、观赏它的自由受到限制时，人们就会变得对这一事物开始渴望。后来人们将这种因少而导致抢手或者珍惜的现象，称为短缺原理，后被人们引申为：“时间有限，错过了就没有”，即要知道珍惜。

生活中，绝大部分女人都不满足于现状，于是，经常抱怨生活中那些令自己不如意的东西。例如，在职位的民意选举中，自己只差那么一票，便失去了提升的机会；老公没本事，挣的钱总没有别人的老公多；自己的孩子不争气，总不能考第一；自己的身材太胖，总买不到合身的时尚服饰……生活中似乎总有那么多不尽如人意的东西，似乎自己想要的总是很难得到，而自己拥有的东西又并非符合自己的心意。女人在抱怨世事弄人的时候，其实忘了短缺原理的存在。

短缺原理告诉我们：拥有的人们往往不懂珍惜，难以得到的却越觉珍贵。聪明的女人因此懂得这样去面对生活：当生活本身难以改变时，就不要再沉湎于难以企及的奢望中，不妨坦然地接受现实，接受那些你值得珍惜、值得拥有的东西。聪明的女人之所以会这样认为，是因为她们知道，每次的抱怨只会增添自己的烦躁与痛苦，每次的奢求只会给心灵增添一些苦涩的味道，而对于生活原本的轻松、快乐和宁静，我们虽然触手可及却从不懂得享受。

曾经从博客上看过一个女人的感慨：

从相恋到结婚，我们只用了几个月的时间，因为我们彼此都坚信爱不是用时间去衡量的，因为相爱，所以我们选择对方作为自己一生的伴侣。婚后



第一章 你的生活为什么会是现在这个样子： 经营生活的6大法则

的生活很快归于平淡，平淡中不免会将对方的缺点暴露无遗，我总能在丈夫身上看到那些我无法容忍的缺点。为此，我试图努力地去改变他，因为我相信爱，所以也相信自己能够改变他身上那些在我看来不足的地方。可令我想不到的是，一次又一次的指责，让原本平静的生活狼烟四起；一次又一次的抱怨，让原本的如胶似漆化为乌有；一次又一次的诋毁，让丈夫的颜面与尊严尽失……婚姻带给彼此的不再是幸福，而是痛苦，自己却浑然不知地成了罪魁祸首。如今，在没有丈夫的日子中，我才深深地感到，其实他还是有着那么多的优点，只是自己当时已茫然。

爱一个人就要爱他身上的一切，也包括包容他身上的缺点，如果对方真的按照自己所想象的方向改变，那么你还会爱他吗？相信一定不会，一定又会嫌弃他是个没主见、没脑子的家伙，这种假借爱的名义改变对方本性的女人，她的生活必然只会黯然失色。

有道是“江山易改，禀性难移”，人的本性是说改变就能改变的吗？显然不是，否则也不会有那么多人因脾气暴躁、性格孤僻找不到快乐，既然改变不了，该怎么办？女人要善于发现对方身上的优点，并珍惜对方身上拥有的这些优点。

其实，生活本身也像婚姻一样，很多事情我们或许路过、错过、失意过、停留过，可当每一次经历变成回忆，每一件事情变成记忆，蓦然回首时，我们才会发现最美、最幸福的风景其实已然错过，只是当时却被痛苦折磨着，没有用知足与快乐将它们守住。

对于那些我们已然错过的东西，如今即使发出再多感慨也难以重新拥有；对于那些对我们来说永远都是可望而不可即的东西，与其痛苦仰望，还不如低下头来盘点自己手中的拥有，并用心去珍惜。

获取幸福并不难，只要你懂得接受现实，接受那些不如意、不完满、不顺心的事情；只要你学会发现，善于提醒自己，从现在拥有的、眼前看得到的东西中发现美好，那么你就是最幸福的女人。二十几岁的女人，对生活切勿贪婪，无法拥有的不必费心奢望，手中拥有的要懂得珍惜，这便是幸福的真谛。

●接受不能改变的现实

生活总会有无奈和遗憾，我们总能在生活中发现那些不够完满的东西，也

