

做自己的主人

驾驭
自己的人生

Nvren
Yaodong
Xinlixue

女人要懂 心理学

完美女人心理秘方

夏风竹◎编著 女人玩转了心理学，等于改变自己的一生
女人需要了解自己，更要了解他人

中国商业出版社



女人要懂 心理学

完美女人心理秘方

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂心理学/夏风竹编著. —北京:

中国商业出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5044-7433-9

I. ①女… II. ①夏… III. ①心理学—女性读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 196326 号

责任编辑:隋晓明

*

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市业和印务有限公司印刷

* * * * *

710×1000 毫米 1/16 14 印张 150 千字

2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

女人是感性的，尤其是风华正茂的年轻女人，她们往往会对自己的人生有很高的期待，对未来充满各种幻想。当女人完成了学业，品尝过爱情，步入了社会，站在人生这个最美丽也最关键的交叉口，她们将要面临很多的选择。比如，如何开创自己的事业，如何去找一个可以让自己幸福的男人，如何经营爱情和家庭……在这个时候，女人做出的任何一个决定，都关系着自己未来的幸福。

幸福是一种感觉，如果你觉得自己是幸福的，那么你就是幸福的；如果你觉得自己很不幸，那么你就是不幸的；如果你走得太匆忙，那么幸福就会与你擦肩而过；当你一边喝着茶一边看书时，其实幸福已经敲开了你的门。你，感觉到了吗？

幸福是要用心去获取和经营的东西，是否幸福，问一问自己的心就知道了。

有两个人结伴到另一个地方去找幸福，路上他们经历了很多困难，所带的食物也吃完了，其中一个人饥饿难耐，另一个人在行走的过程中鞋子也丢了。他们觉得幸福离自己越来越远了，现在他们对幸福的惟一定义就是：没有鞋子的人希望有一双鞋子，饥饿难耐的人希望能饱餐一顿。他们走着走着，在路边看到一个坐在轮椅上的人，他们突然发现原来自己是这么幸福。没有鞋穿的人说：“虽

然我没有鞋穿，但我有一双可以走路的脚。”饥饿难耐的人说：“虽然我很饿，但至少我还有健康的身体。”而坐在轮椅上的人却说：“我也很幸福，因为我还活着，你们不觉得，活着就是一种幸福吗？”

是的，能活着就是一种幸福，每个人都在追求自己心中所谓的幸福，甚至不惜舍近求远，最后才发现，原来幸福就在身边。得到是幸福，其实失去也是一种幸福，就看你用什么样的心态去看待了。

本书从恋爱心理、婚姻心理、家庭心理、事业心理、性爱心理、交际心理、审美心理、消费心理、情绪心理等方面入手，翔实地讲解了女人要懂得的心理秘方，为女人开启了一扇走向幸福的方便之门。本书实用性强，内容贴近生活、通俗易懂，是一本女人保持心理健康、构建幸福人生的必读之书。

目 录

1

恋爱决定女人的一生

恋爱中的女人是最美的，爱上正确的人，能让女人获得信心和力量，使软弱的女人变得坚强，使虚伪的女人变得诚实，使浮躁的女人变得稳重，使消极的女人变得积极，使狭隘的女人变得宽容。爱上正确的人，就像大海上的灯塔，让迷失的女人，找到回家的方向；让漂泊的女人，从此不再流浪；让迷茫的女人，发现活着的希望。

心灵美才是真的美	2
男人为什么要迷恋你	5
年龄大的男人更吃香	8
难求皆觉好，如愿又平常	10
犹抱琵琶半遮面	13
难缠的“刨根问底”	15
恋爱中的女人最美	18
别把幻觉当成现实	21
明确自己的择偶标准	24

2

守住幸福的婚姻殿堂

女人可以与任何男人谈恋爱，却只能和一个男人结

婚。恋爱是游戏，婚姻是赌博。赢了，女人就能赢得崭新的世界和生活；输了，女人就会输掉以前的、以后的世界和生活。在发展的社会，开放的时代，面对金钱、物欲、美色的诱惑，爱情和婚姻开始受到严峻的考验，越来越多的婚姻面临解体。如何保卫婚姻、守住婚姻，是摆在我们每个人面前的一道难题……

弄清他为什么总夸别的女人	32
美好的婚姻要共同维护	35
是什么让他掉进“温柔陷阱”	38
猜疑让女人变得可怕	41
出轨的爱人该留还是不该留	43
试婚不是“过家家”	46
女人要正确看待离婚	48
不要试图“改造”男人	51
红杏为何要出“墙”	54

3

家庭是女人一生的事业

婚姻之后，爱情渐渐成为习惯。当爱情成为习惯，夫妻就真成了左手握右手，有真情，没心情；有亲情，没激情。现实中有许多家庭都呈现的状况是：没有沟通却能维持。久而久之，家庭就成了空壳，成了食之无味、弃之可惜的鸡肋，婚姻就跟人的身体一样也会生病。婚姻不是两个人的事，是一张网的两个环，是环环相扣的，是互相影响的。

用爱营造一个温馨的家	58
理智看待孩子与异性的交往	60
学会利用丈夫的“中介”作用	63
让孩子养成良好的劳动习惯	66
婆媳相处，沟通最关键	69

给孩子自主选择的权利	72
合理安排家务活	75

4

女人的职场“芭蕾课”

“女子无才便是德”的年代已经过去，从女人进入职场的那一刻起，就注定了她们要告别平庸的自己，成就辉煌的人生。而我们的Office Lady展现在众人面前的姿态万千、谈吐优雅、气质高贵、集美丽智慧于一身的形象，也说明了这一点。但是，如花般绽放的职场女性要怎样才能把最有魅力的一面展现给大家，得到大家的支持和认可，进而取得事业上的成功呢？这就需要我们掌握职场生存的技巧。

聪明女人永远比别人多走一步	80
最基本的职业道德是敬业	81
如何成为职场的大赢家	84
工作并非是赚钱的工具	86
事业会带给女人充实的感觉	88
选择好适合自己的领域	90
了解男人的职场游戏规则	93
脚踏实地是成功的第一步	96
用积极的心态对待工作	99

5

有“性福”才会更幸福

有研究表明，性生活和谐的女人，不但身心愉悦，而且不宜衰老。心理学家指出，性爱心理是比较复杂的，不了解性爱心理，就很难享受到“性福”。“性福”是女人最美好的感觉，是女人最好的化妆品。有“性福”，女人生活得才会更幸福。

改变心态胜过改变身材	104
此时有声胜无声	106
主动并不是男人的特权	109
改变一下你的传统形象	111
掌握一点技巧，采取一点主动	113
伤害他的同时也伤害了自己	116
“羞答答的玫瑰”别具风情	118

6

善用人际会让你如鱼得水

一个会交际的女人必定是圆融通达、睿智聪颖的，她的人缘、人脉、人气并不是老天凭空赏赐的，而是她们凭借自己的智慧、品位、善良和真诚换来的。不要以为刻意改变自己的人际关系会折损了你的清高和美好，人与人之间的心门总是需要有人先叩响才能开启。而你也该明白：你敲开的门越多，你拥有的退路和出路也便越多。

是否找到了你的“相似者”	124
社交中不能太“随便”	127
交朋友要有原则	129
微妙的情感慰藉	131
要合群不要孤军奋战	133
与人交往要把握好心理距离	136
异性是更好的听众	138
不要误会他的“好意”	141

7

女人要做一个“审美专家”

自上帝造人那天起，上帝就把美的使命赋予了女人。既然女人是美的化身，女人就该不负众望，对任何事物的审美都要有一定的鉴赏力。所以女人不光要有美貌，还要有灵魂，这些美和审美的气质造就了你出众的灵魂，当两者并存时，你定会是女人中的精品，相信你会备受青睐。

健康是美丽的资本	150
羞涩是一种不可缺失的美	152
找到自己独特的气质之美	154
自信会让女人更美丽	156
无酒亦能醉人心	158
让美貌和智慧并存	161
神秘是最有力的“武器”	163

8

聪明的女人会理财

理财并不是新鲜的话题，但女性理财的概念却显得美丽新颖。购物、健身、美容、旅行、充电，和朋友在休闲时间去泡泡酒吧、淘吧、网吧、迪吧，如此繁华都市的美好生活，怎样才能做到工作、休闲皆精彩呢？冰雪聪明的现代女性，已经亮出自己的理财宣言——我理财，我富有，我美丽，我精彩。

消费要考虑实际需要	170
精明的女人会花钱	172
购物时要学会的几个技巧	175
别让花钱成为平衡心理的工具	177
有钱不一定会花钱	181
要消费不要浪费	184
花钱花到“点子”上	187

9

控制好情绪才能驾驭人生

对于我们来说，自制是最难得的美德，成功的最大敌人就是缺乏对自己情绪的控制。愤怒时，不能遏制怒火，使周围的人望而却步；消沉时，又放纵自己的萎靡，把稍纵即逝的机会白白浪费。聪明的女人对世界充满爱，她们

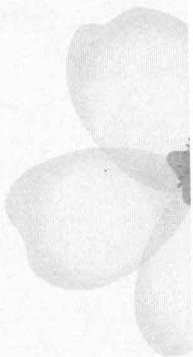
会感谢每一个帮助她抑或只是给予她一个微笑的人，因此，她们是明智的，是幸福的！她们用高尚的灵魂为自己赢得了尊重和掌声。

走出后悔情绪的阴霾	194
及时克制自己的冲动	196
良好的情绪有益身心健康	199
克制嫉妒，学会共勉	201
掌握情绪的是自己	203
调节好心情，做快乐的主人	205
走出忧郁的阴影	207
抱怨会让人陷入负性情绪	209

.....Chapter

1

恋爱决定女人的一生



恋爱中的女人是最美的，爱上正确的人，能让女人获得信心和力量，使软弱的女人变得坚强，使虚伪的女人变得诚实，使浮躁的女人变得稳重，使消极的女人变得积极，使狭隘的女人变得宽容。爱上正确的人，就像大海上的灯塔，让迷失的女人，找到回家的方向；让漂泊的女人，从此不再流浪；让迷茫的女人，发现活着的希望。

▶▶ 心灵美才是真的美

一个女人，没长相、没身材、没青春、没学历，更没钱。按理说，什么都没有，要找到一位英俊多才的如意郎君实属不易，但事实并非如此。

我们经常看到一位相貌平平的女孩，挽着一位高大帅气的男生撒娇。在流行的韩剧《我叫金三顺》中，女主角金三顺的例子就能证明这一点。金三顺可以说要啥没啥。30岁，臃肿的体形，长着一张五官毫无特色的圆脸。但就是她，偏偏打动了英俊、年少又富有的男主人公。灰姑娘式的爱情故事，用不可思议的力量吸引了观众的眼球。

也许你曾为自己没有美丽的容颜而悲泣，也许你认为世界上所有的男人都喜欢美丽的女人。你曾经以为，自己将不会再有幸福，更不会有哪个男人给你终生的爱。其实你错了。外表的美丽也许暂时可以吸引一个男人，但那不会长久。让男人心醉的是那些有着独特魅力和内涵的女人。就像战国时期齐宣王娶了丑女钟离春并把她封为王后，不是齐宣王爱丑女，而是他认为有贤妻辅佐，自己的事业才会蒸蒸日上。

但是，生活中总有在外貌的漩涡中绕圈子的女人，本来长相不算太差，却总觉得自己很丑，并因此不敢抬头，不敢迎接自己的幸福。

小米就是这样一个人。她长相虽不算漂亮，但稍作打扮也是风情万种。可她对自己的容貌很不自信，上大学的时候，就经常对同学

说：“如果有足够的钱，我一定要去做整容手术，否则这样的容貌是找不到好工作的。”

像小米这样，在完美主义的影响下，以扭曲的心态看自己相貌的女性不在少数。在这种扭曲的心态下，她们眼里看到的只有丑陋，站在他人面前，他们会因对自己相貌不自信而产生恐惧感。

任何时候，人们对于漂亮的女孩都会多看几眼。美丽的容貌在事业和人际交往中占优势，这也是人之常情。男人对漂亮的女人趋之若鹜，也是天性使然。对于身边偶然发生的这种“美貌效应”，你也很可能在心中略生出一些烦恼。其实，大可不必与此较劲。退一步想想，或许可以海阔天空。

女人有个好相貌固然重要，但是只有好相貌而没有平常心的女人，她的美丽是没有力量的。而没有好相貌却充满活力、善良、善解人意的女人，却可以光彩照人。以下是心理专家给对自己外貌不自信的女人的几点建议。

1. 不要说：“我好胖、丑、笨……”

不要在喜欢的人面前说这样的话，无论这是不是真的。

因为这样只会导致他如何批评你。他既然爱你，就会接受你的一切，让他自己发现你的缺点。假如不是原则问题，他会联想到你的优点的，试着从欣赏的角度来看自己吧！其实你的他对你并没有你自己要求的那么苛刻。

2. 表现你的善良

环顾四周，“丑女”嫁好男的事例比比皆是。毕竟，在这个世界上，美女只是极少数，勤勤恳恳、心地善良的女人才是大多数。也许，真该向“金三顺”学习一下，要赢得好男人的心，未必非要靠美丽、性感不可。

3. 让自己变得更聪明

没有一个女人不喜欢自己天生丽质，也没有一个男人不希望自己的妻子漂亮。然而，当美色与内质不可兼得时，女人就要为自己的心灵多增加一点营养，外貌易老，高尚和智慧永远不老。所以，现代

女性要学会在繁忙和优雅中积极地生活，开掘和发挥自身的魅力，即使上帝没有赋予你一副花容月貌，你也会潇洒地让自己“丑”得可爱。

4. 多读书

丑女照样能得宠，是因为她们用智能美、品德美取代了美貌丑。常常那些普普通通、无多少姿色的女人不是知识渊博，就是文采斐然，让人惊叹。其实让人惊叹的不是她们的知识，而是她们善于学习知识、利用知识的精神。可以说学习让她们进步，学习让她们美丽。

5. 提升自己的气质

英国作家毛姆说过：“世界上没有丑女人，只有一些不懂得如何使自己看起来美丽的女人。”容貌略逊的女性要明白自身的缺陷，要懂得去找寻独特的个性之美，要比美女们更加注重内在气质的修炼。

所以，假如你自身的硬件有诸多问题，不妨心平气和地多多配置和“升级”优秀的软件，要知道，女性魅力是在一点一滴中积累和散发出来的。

学会穿合适的衣服，选择适宜的妆容、发型，表现优雅的细节，展露睿智的内秀，重视仪态风情，紧随现代潮流，在充分把握了自身的前提下挥洒自然本色，创造美丽。当你欣然发现了自身魅力的个中滋味时，那也就找到了展示美丽的有效途径。

6. 抓住机会

假如你不算漂亮，你可能会失去许多展示自我和获得男人青睐的机会，然而，当机会偶然溜到你的身边时，你一定会比那些美女更加小心地抓住并且珍惜这难得的机遇。

没长相、没身材的女人，由于没有可炫耀的资本，她们清楚地知道自己的“身价”，身上的娇气和傲气早被打磨殆尽。因为相貌平平，她们全然没有矫揉造作；因为没有男人追，她们能更清楚地看明白自己，知道自己的缺点和优点。反正什么都没有，不如干脆摆出豁出去的架势，该吃就吃，该哭就哭，该笑就笑，就像金三顺说的那样：“跳舞吧，像没有人欣赏一样；去爱吧，像不曾受过一次伤一样；唱歌吧，像没有任何人聆听一样；干活吧，像不需要钱一样；生活吧，像今天是末日一样！”没想到歪打正着，这样的套路竟然为“没长相，没身材”的女孩杀出了一条光明大道。她的可爱之处，正是这种真实、自我的人生态度，它让我们看到，每一个女人身上，都有别人无法替代的优点。于是，没长相、没身材的女人较量美女，优势反而凸显出来了。

▶▶ 男人为什么要迷恋你

“外貌”通常是吸引异性很重要的一项因素，但并非是绝对的。看看你的周围就可发现，很多相貌平平的人，一样结婚生子。“性感”，虽然也是一项重要因素，但并非绝对。而一般人对“吸引”两字也很难界定，每个太太都会问丈夫：“你为什么娶我？”得到的回答都是千篇一律的三字直言：“我爱你。”但这个答案并没有解释为什么不爱别的女人。通常人们会寻求外表的匹配，尤其在肤色、身材上。有些人寻求的是特定的对象，譬如男人喜欢像妈妈的女性，女人

寻找父亲的替代，另有些人则寻找前任的爱人的替身。

心理学的调查显示，某种性格的人，有寻求特定情态的趋向，如外向、活跃、喜欢运动的男性，比较喜欢大胸脯的女子；而内向、焦虑与多愁善感的男子，则喜欢平胸的女性。对多数男性而言，丰臀美腿常是吸引他们的焦点，但女性则不那么单纯，一般女性比较喜欢高一点的男子，因为她常不自觉地认为成功的男人多半“比较高大”。

“气味”也是点燃火花的导线，许多生物纯靠气味求偶。人类对各种独特气味的爱好，至今科学家们无法解释。生物学家发现许多雌性动物的生理周期与反应，常被雄性的气味支配，而人类可能也有类似情形。美国一项有趣的研究发现，常赴约会的女性，其月经周期较那些足不出户的女性为短。这似乎暗示着大自然欲借某种化学反应，来增加生殖率。古时地中海地区盛行一种舞蹈，男性舞者将手帕夹在腋下，等看到中意的女性就抛过去，而通常都能成其好事。

据美国学者研究指出，所有“吸引力”的背后均含有某种目的。而“择偶”简单地说是一种“生物力量”，同时，所谓女性的“性感”，实际上是指女子能提供丰沃的基地，培养男性的种子。通常，“五官端正”表示没毛病，“隆胸丰臀”则意味着能生孩子，而“柳腰细步”则说明她还没有怀孕。男性之“性”也是如此，“强健体魄”与“富有经验”的男子，常被认为是理想的下种者。而由于一般认为聪明才智是进化的表征，因此今天的女性已逐渐把喜好从“身强体健”转移至“聪明才智”上。

很少人不会被外表的美所吸引，但这种结合很难持久。一般说来，男性比女性更看重外貌。女性则常为其他的特质所折服。如有成就、能干、甚至桀骜不驯的男人令她们倾倒；但她们并不完全喜欢支配欲强的对象，抽查表明大多数女性喜欢支配欲强而又精明干练的男人，而支配欲强却愚蠢无能的人则为所有的女性唾弃。

对于男性吸引力的种种，小说家、电影导演、作曲家等人比心理学家更早地深入探讨过。现代心理学家知道，包括恐惧与愤怒的内在