

聪明女人 一定要懂的 幸福心理学

聪明女人的使命，在于自强不息地追求幸福

爱过、恨过、哭过、笑过、伤痛过、温暖过……

人生难道不就是在这些中度过，

从而认识自己，远离人性弱点，找到人生支点，生活优雅快乐？

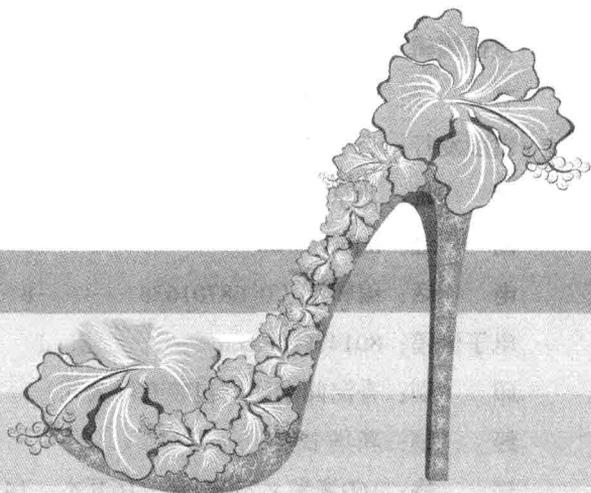
亦枫·著



聪明女人 一定要懂的 幸福心理学

聪明女人的使命，在于自强不息地追求幸福

亦枫·著



图书在版编目(CIP)数据

聪明女人一定要懂的幸福心理学 / 亦枫著. —北京:
企业管理出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5164-0776-9

I. ①聪… II. ①亦… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第063964号

书 名: 聪明女人一定要懂的幸福心理学

作 者: 亦 枫

责任编辑: 张 羿

书 号: ISBN 978-7-5164-0776-9

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部(010) 68453201 发行部(010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.cn zhs@emph.cn

印 刷: 香河闻泰印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 160毫米×230毫米 16开本 14.5印张 180千字

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换

寻找打开心灵的钥匙

日新月异的社会，繁忙劳碌的生活，使女人已不再大门不出、二门不迈地深居闺房，她们在社会生活中发挥着越来越重要的作用。新时代的好女人，与男人一样去奋斗，为自己的幸福生活去打拼，与男人各占半壁江山。

妻子、母亲、女儿、职场女强人……女人在社会中扮演的角色越来越多，能否扮演好多重角色，关乎着女人是否幸福，是否成功。当然这并不是件容易的事情，只有聪明的女人才有三头六臂，处事游刃有余。那怎样才是聪明的女人呢？

第一，聪明的女人了解自己，接纳自己，能够自己看得清楚，无论在怎样的环境中都不会迷失自己，找准自己的位置，坚定自己的信念，最大程度地实现自我价值。

第二，相比于男人，女人有其独特的地方，也有其弱点，虚荣、嫉妒、脆弱、敏感……克服这些人性的弱点，是女人走向成功的关键



因素。

第三，阿基米德说，给我一个支点，我可以撬动地球。同样，女人的人生也需要支点，找到这个支点，人生就有了目标，有了意义，有了色彩。

第四，尘世间的女子，无不渴望做一个幸福的女人，要做幸福的女人就要有资本，这并不是与生俱来的，也不是每个女人都能参透幸福真谛的，你需要提高感知幸福的能力。

第五，女人的心情如六月的天般善变，愚蠢的女人会随意发脾气，聪明的女人会合理发泄情绪，掌控情绪，驾驭情绪的女人，往往才能开创美好的生活。

人心是世上最深邃的一把锁，找到了开锁的钥匙，这五个问题就能迎刃而解，而那把钥匙就是心理学知识，它就隐藏在这本书中，它将传授诸多心理方面的实用技巧，以帮助你认识自己、接纳自己，远离人性的弱点，寻找人生的支点，提升感知幸福的能力，管理好情绪，让每个女人都生活得优雅、快乐、幸福、成功。

最后，在本书的创作过程中，很多人给予了帮助并提出宝贵意见，如：邳艳春、陈艳梅、王少宇、林少俊、肖晖、杨果、周海英、周以云、张贤军、李宏龙等，在此，我一并表示诚挚的感谢！



寻找打开心灵的钥匙 / 001

第一章 认识自己，接纳自己

001

世界上最难的事情——认识自己 / 002

你认识自己吗 / 003

正确地认识自己 / 005

是什么让我们失去了自我 / 009

女人需实现自我价值 / 011

实现自我价值的途径 / 013

接纳自我，正视自我 / 015

接纳自己需要勇气 / 017

自我接纳是一个过程 / 018



找准自己的位置 / 020

性格决定工作 / 021

寻找适合自己的工作 / 023

我到底行不行 / 025

自信是成功的第一要诀 / 027

建立你的自信心 / 028

别再给自己找借口了 / 031

你为什么爱找借口 / 033

找借口不如找方法 / 034

唤醒你的潜意识 / 036

潜意识——冰山下的神秘力量 / 039

唤醒潜意识的方法 / 041

心理测试：我是怎样的人 / 043

第二章 远离人性的弱点

047

远离虚荣，享受现实 / 048

虚荣心的心理根源是什么 / 050

调试虚荣心理 / 051

嫉妒是心灵的毒药 / 053

女人为什么爱嫉妒 / 055

换一个角度看“嫉妒” / 056



- 强势并非内心强大 / 059
- 女人，请学会示弱 / 060
 - 学做一个内心强大的女人 / 062
- 女人，千万别把任性当武器 / 066
- 任性是一种心理需求 / 068
 - 做个会撒娇的女人 / 069
- 敏感多疑，让幸福远离 / 071
- 敏感多疑形成的原因 / 072
 - 如何克服敏感多疑的性格 / 074
- 缺乏把自己当主角的意识 / 077
- 用美丽的着装去打动人 / 079
 - 学一点化妆的技巧 / 080
 - 在言谈举止中尽显风采 / 082
- 心理测试：了解你心理的弱点 / 084

第三章 为人生寻找一个支点

087

- 有支点的人生与众不同 / 088
- 怎样寻找自己的支点 / 091
 - 信念——成功的支点 / 092
- 追求梦想，永远不会太晚 / 094
- 为什么会患上年龄恐惧症 / 095



“永驻青春”的秘诀 / 097

期待是最美的 / 099

遗忘不如期待 / 101

用“期待”重塑生活 / 103

为你想要的东西设定目标 / 105

成功需要目标 / 107

制定目标的原则 / 108

“按部就班”地制定目标 / 111

想到与得到之间还差什么 / 113

你为什么总是拖沓 / 115

埋头苦干不如抬头巧干 / 117

坚定你的选择，无论有多难 / 120

别为一次失败放弃了执着 / 122

什么是习得性无助 / 123

怎样做到越挫越勇 / 125

心理测试：你是否拥有强大的正能量 / 128

第四章 提高感知幸福的能力

131

幸福是什么 / 132

什么是幸福 / 134

寻找幸福 / 136



- 幸福是一种心态 / 138
- 学会珍惜为什么那么难 / 140
 - 幸福的心态是怎样的 / 141
- 知足就是最大的幸福 / 144
- 知足方能幸福 / 146
 - 得失，人生平常事 / 148
- 有人爱就是幸福的 / 151
- 家庭幸福的评判标准 / 153
 - 养成婚姻幸福的习惯 / 154
 - 婚姻美满幸福的10条定律 / 155
- 改变环境不如改变自己 / 158
- 如何适应新环境 / 160
 - 适应障碍是怎么回事 / 162
- 幸福都埋藏在苦涩中 / 164
- 增强你的“心理弹性” / 166
 - 以积极的方式应对挫折 / 167
- 放弃是为了更好的得到 / 170
- 放弃有时比争取更有意义 / 172
 - 做出适合自己的正确选择 / 174
- 心理测试：你的幸福指数是多少 / 176



第五章 管好情绪，调顺人生

179

好情绪是管理出来的 / 180

 掌控自己的情绪 / 182

 做情绪的主人——情绪管理三部曲 / 183

女人的情绪为何大起大落 / 186

 情绪为何会摇摆 / 188

 如何控制摇摆的情绪 / 190

要快乐，先改变你的态度 / 192

 什么事情都无法真正改变，除了心态 / 194

 培养快乐的心态 / 196

一切都没有那么糟糕 / 199

 糟糕的事情中也存在转机 / 201

 卡瑞尔的万灵公式 / 203

别和自己过不去 / 206

 不快乐的根源——不合理信念 / 208

 顺其自然的快乐 / 209

让情绪无伤害地尽情释放 / 211

 合理宣泄情绪 / 213

 情绪宣泄的合理方法 / 214

心理测试：你能掌控自己的情绪吗 / 217

第一章

认识自己，接纳自己

世界上最难的事情——认识自己

是什么让我们失去了自我

接纳自我，正视自我

找准自己的位置

我到底行不行

别再给自己找借口了

唤醒你的潜意识





世界上最难的事情——认识自己

我是谁，我是怎样的人，我想成为怎样的人？每个人都曾思考过这三个问题，但能找到答案的人并不多，难怪在古希腊最著名的圣地之一德尔菲神庙前的石碑上，镌刻着的神谕是：“认识你自己”！世界上最难的事情，莫过于认识自己。

Angelia是一个高傲的姑娘，她的高傲不是表面上装装样子来伪装脆弱的内心，而是从骨子里透出来的，因为她有足够的资本。

Angelia出生于一个经济条件优越的家庭，是个标准的富二代，集万千宠爱于一身，从小到大，无论走到哪里，听到的都是赞美之词，“这个小姑娘太漂亮了！”“这孩子真聪明，将来肯定和她爸爸一样成为成功的商人。”“这孩子真乖巧，真懂事！”

当然，Angelia也确实是一个非常优秀的女孩，考上了最好的大学，弹了一手好钢琴，而且身材高挑，长相十分清秀。大学毕业后，在父亲的安排下，Angelia端上了铁饭碗，成为人人羡慕的公务员。在单位，无论职位高低，人们都对Angelia敬三分，当下是“拼爹”时代，难怪有人说，有个好爹胜读十年书啊！有了父亲这棵大树，Angelia的仕途一路顺畅。

然而，天有不测风云，前不久，Angelia的父亲因经济问题遭到纪委的调查，城门失火，殃及池鱼。单位同事开始对Angelia出言不逊、指桑骂槐，“背



靠大树好乘凉，可大树要是没了怎么办呢？”“别神气了，风水轮流转，说不定哪天就变天了。”“别整天把自己当公主，还不是狐假虎威嘛！”

一向被人捧着长大的Angelia感觉如坠深渊，高高在上的公主一下子变成了跳梁小丑，从以前献媚的笑脸变成了现在的冷眉竖眼，从以前的和风细雨变成了现在的尖酸刻薄，从以前的焚香叩拜变成了现在的敬而远之，巨大的落差让她一时间找不到了自己，“我到底是怎样的人？为什么每个人都讨厌我？我不是真的很差劲？”

前不久，单位以Angelia工作不力为由把她调离了领导岗位，成为了一名普通的办事员，对Angelia来说，这无疑是在雪上加霜，她开始否定自己的能力，“或许他们是对的，我真的一文不值，我所有的光环都来自我的父亲吧。”

从此，Angelia失去了往日的骄傲，失魂落魄，就像一个被人拔去了刺的刺猬，脆弱得不堪一击。

你认识自己吗

还记得丹麦著名童话作家安徒生的代表作之一《皇帝的新装》吗？一位奢侈而愚蠢的国王一丝不挂地在大街上游行，人们却夸赞他穿着世界上最华丽的衣服，最令人诧异的是，这个国王却信以为真。

其实，生活中也会上演这样的桥段，因为我们总是习惯通过别人来认识自己。比如，我们儿时的自我认识往往是通过父母的评价来实现。

“我的孩子很乖巧！”于是我就以为自己很懂事，很听话；

“我的孩子嘴巴很厉害，能说会道。”于是，我就以为自己很有口才了；

“这孩子从小就力气大。”于是，我认为自己是个大力士，没事就想和别人比比谁的力气大……



等到了入学的年龄，我们又通过老师的评价来认识自己。

老师说我很聪明，将来一定能成就一番事业，我就认为自己是个人才；

老师说我嗓音好，适合唱歌，我就认为将来自己会成为音乐家；

老师说我是个热心肠，能成为一个好班长，我就认为自己有领导的天赋……

等到我们渐渐长大了，有了自己的同学、朋友圈、同事圈，我们认识自己的途径又发生了变化。

“你觉得我给人的第一印象如何？”在学校读书也好，在单位上班也好，我们经常会问熟悉自己的人这样一个问题。

你给我的第一印象不错，感觉你很坦诚！

你给我的第一印象是善谈，爱说。

我感觉你比较严肃，不太好说话……

正因为如此，我们常常迷失在自我当中，容易受到周围信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照。在本文的故事中，Angelia有着明显的从众心理，她总是从他人对自己的判断中认识自己，别人说她优秀，她就认为自己真的很棒；别人说她不行，她又认为自己真的很笨。

其实，在生活中，我们无时无刻不受到他人的影响和暗示，比如，晚上，一家人围坐在一起看电视，你会发现一个有趣的现象：家庭成员中有一人张大嘴打了个哈欠，其他人都会忍不住打哈欠。当然，也有些人不会打哈欠，这说明他受他人暗示的影响不大。

那么，怎样知道你是不是容易受他人暗示呢？我们来做一个有趣的试验：水平伸出你的双手，掌心朝上，闭上双眼，现在在你的左手上系上一个氢气球，并且不断向上飘；在你的右手上绑了一块大石头，向下坠。三分钟后，来看看你双手之间的差距，距离越大，说明你的暗示性越强。

认识自己在心理学上叫做自我知觉，是我们了解自己的过程，在这个过程中，人更容易受到外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差。

在日常生活中，我们不可能做到“吾日三省吾身”，也不可能总把自己置



身于世外来观察自己，所以，我们习惯借助外界信息来认识自己，在认知过程中易受到外界信息的暗示，从而常常不能正确地知觉自己。

心理学研究发现，人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己，结果，绝大多数大学生认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。下面一段话是心理学家使用的材料，你觉得是否也适合你吗？

你很需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。

其实，这是一顶套在谁的头上都合适的帽子，而我们却习惯把它当成符合自己的唯一性。

正确地认识自己

在古希腊有这样一个传说：一个王国城堡的附近有一个叫斯芬克斯的女魔，她每天都守着那条过往行人必经的路，让人猜一个谜：什么东西早上四条腿，中午两条腿，傍晚三条腿。如果行人不能答对，她就会把他吃掉；如果猜出来，她自己就会死去。很多人因猜不出谜底被斯芬克斯吃掉了，外面的人再也不敢来到这个王国，王国内外充满了恐惧。直到有一天，一个叫俄狄浦斯的



年轻人来到了斯芬克斯的面前，说出了这个神奇“东西”的谜底——人！于是，斯芬克斯死了，而这个谜语一直流传了下来。

如今，斯芬克斯之谜对于今天的我们来说已不是一个难题，但是它所暗含的误区却存在于我们每个人中：我们是很难认识自己的。有的人自我被扩大，就容易产生虚荣心理，形成自满和自我陶醉，表现为喜欢炫耀、哗众取宠，不能客观地评价自己；有的人自我被贬低，就会认为自己一无是处，无法取得辉煌成就，一辈子碌碌无为。

那么，我们该如何正确地认识自己呢？或许下面的方法能带给你一些帮助。

1. 以人为镜

通过与同龄人在处事方法、对人态度、情感表达等方面进行比较，以人为镜，发现自己的优缺点，来认识自己。比较时，应选择和自己情况差不多的对象作为参考，这样认识自己才比较客观。若选择不如自己的人做比较，或者拿自己的缺陷和别人的优点比，都会失之偏颇。

2. 用“评价法”认识自己

从别人的评价中认识自我也是很常用的认识自我的方法，但有时候会因我们不同的心理需求，只注意一个角度的评价，而忽略了全面接纳信息，比如，在你春风得意的时候，听不进他人批评的声音，认为这些声音只是出于嫉妒；当你失意的时候，对别人的赞美会持怀疑态度，认为这只是别人出于安慰自己。

所以，在对他人的评价进行判断时，也要进行自我评价，如果两者近似，说明自我认识较好；如果两者相差较大，说明自我认识上有偏差。总之，对待他人的评价，要注意认知上的完整性，不可偏听偏信，要恰如其分地认识自己。

3. 用“自省法”认识自己

每天晚上静下心来盘点一下自己一天的行为，你会发现哪些事情值得骄傲，哪些事情值得改进，这对正确认识自己，提高自己，都是有帮助的。