

The Capital Of Women

畅销十载，引领女性励志书第一品牌
点亮人生，万千女性争相传阅的身心灵宝典



女人的资本

大全集

第三季：幸福女人要懂的心理學

张金静◎编著

女性必读三十部经典

百万白金
纪念版



手机阅读



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

本书挖掘你潜在的天赋资本，并大力去开拓和利用，让你每一个生命层面资本——容貌、智慧、感情、家庭、事业更加丰富与完整，令你美丽一生、幸福一生

长江出版传媒

长江文艺出版社

女人的资本

大全集

第三季：幸福女人要懂的心理学

张金静◎编著



长江出版传媒
长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的资本大全集. 3, 幸福女人要懂的心理學 / 张金静编著. -- 武汉: 长江文艺出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5354-7968-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第075838号

责任编辑: 程华清 夏帆

责任校对: 陈琪

封面设计: 异一设计

责任印制: 左怡 邱莉

出版:  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开本: 710毫米×1020毫米 1/16 印张: 24.5

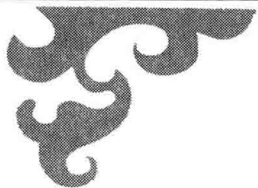
版次: 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

字数: 413千字

定价: 39.80元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



THE CAPITAL OF WOMEN

| 目录 |

心态决定幸福 / 2

第一章 读懂自己是最幸福的事——正确的自我定位

1. 别迷失在虚荣的光环中 / 4
 2. 别急着赶路，忘记了内心的呼唤 / 8
 3. 学会尊重自己 / 11
 4. 坚信自己的选择，做好人生规划 / 14
 5. 爱自己，接纳自己 / 19
 6. 相信自己一定行 / 22
 7. 不为失败找借口，只为成功找方法 / 26
 8. 发掘成功的潜能 / 29
 9. 不要因一次挫折放弃全部希望 / 34
- 心理测试：你认识你自己吗 / 37

第二章 形象是女人一生的战略问题——女性印象管理学

1. 女人，赢在第一印象 /42
 2. 要有时刻把自己当主角的意识 /45
 3. 没有不漂亮的女人：美丽女人“妆”出来 /49
 4. 人靠衣装，佛靠金装 /52
 5. 看鞋识女人，换鞋“焕”人生 /56
 6. 饰品，女人灵动的美 /59
 7. 男人看鞋，女人看包：气质包包，搭出好形象 /62
 8. 最深的印象往往在临别时 /66
 9. 在一笑一颦中尽显风采 /69
- 心理测试：你是女汉子吗 /72

第三章 知人不必言尽——说话心理学

1. 做客看脸色，说话看时机 /76
 2. 说话看场合，不能乱“放炮” /79
 3. 说话有分寸，祸多从口出 /81
 4. 温和语调及表情是女人征服世界的武器 /85
 5. 保持幽默感，做一个气质女人 /88
 6. 说话做事留余地，留白回转路更好 /92
 7. 将批评夹在赞美中，让批评也甜如蜜 /95
 8. 自我解嘲，化解尴尬 /98
- 心理测试：你是一个有幽默感的人吗 /101

第四章 倾听身体的语言——揭秘会说话的身体

1. 想知道别人想什么，从“头”开始 /104
2. 察言观色，揭开表情的神秘面纱 /107

3. 观眼识人，揭穿谎言 /110
 4. 嘴型揭露心理：如何根据嘴部动作识破内心 /114
 5. 看手部动作如何出卖你的个性 /118
 6. 坐下来，身体就会出卖你 /123
 7. 站姿是个性的一面镜子：从站姿分析一个人的性格特点 /126
- 心理测试：你能读懂身体语言吗 /129

第五章 心境让女人更美——女人情绪管理学

1. 踢猫效应：别拿自己的情绪惩罚他人 /132
 2. 布里丹毛驴效应：放下贪念，知足常乐 /135
 3. 鸟笼效应：摆脱无谓的烦恼 /139
 4. 约翰逊效应：保持平常心，生活更惬意 /142
 5. 霍桑效应：合理宣泄压力，让自己更强大 /147
 6. 情绪 ABC 理论：没有人让你不开心，除了你自己 /150
 7. 强亨利效应：假装的快乐就是真的快乐 /154
 8. 卡瑞尔公式：做最坏的打算，才能绝处逢生 /157
 9. 果汁软糖效应：坚持，成功就在下一秒 /160
- 心理测试：你是一个情绪化的人吗 /164

第六章 人脉是女人的信用卡——女人的社交心理学

1. 互惠关系定律：以心换心，才能换来真情 /168
2. 移情效应：你不是鱼，一样要知道鱼的快乐 /171
3. 阿伦森效应：热情似火远不如细水长流 /174
4. 约哈里窗户理论：给别人了解自己的机会 /176

5. 曝光效应：没有他人，你就是一座孤岛 /180
 6. 示弱定律：示弱是一种智慧，一种为人处世的策略 /183
 7. 刺猬效应：请不要侵犯别人的领地 /186
 8. 投射效应：莫以小人之心度君子之腹 /189
 9. 登门槛效应：成功在于“得寸进尺” /192
 10. 相互吸引定律：先喜欢别人，才能赢得别人喜欢 /195
 11. 老鼠夹效应：珍惜和尊重你身边的每一个人 /199
- 心理测试：你潜意识里的人脉观是怎样的 /201

第七章 恋爱，让女人的青春升华——恋爱心理学

1. 选择一个“坚固耐用”的好男人 /204
 2. 对这样的男人说“NO” /208
 3. 为什么说恋爱中的女人最傻 /212
 4. 抛弃幼稚的想法，找到与你牵手的人 /215
 5. 男人就该为女人花钱吗 /218
 6. 内向女人如何谈恋爱 /221
 7. 用更女人的方式和他沟通 /223
 8. 读懂你的他 /227
 9. 你愿意在宝马车里哭还是在自行车上笑 /230
 10. 请在他面前，保持你的神秘感 /234
 11. 提高恋爱成功率，跟单身说拜拜 /237
 12. 若爱就深爱，若弃请彻底 /241
- 心理测试：你恋爱心理的成熟度是多少 /244

第八章 幸福婚姻是女人的第二生命——婚姻心理学

1. 结婚不是恋爱的延续：夫妻相处原则 /248
 2. 吵架，婚姻生活的“甜点” /251
 3. 别让婆婆成为婚姻中的“第三者” /254
 4. 三年酸，七年痒：拯救婚姻的危机时刻 /258
 5. 智斗小三，挽回出轨男人的心 /262
 6. 孩子来了，我的婚姻呢 /266
 7. 离婚，你做好心理准备了吗 /269
 8. 再婚也有春天 /273
 9. 复婚，让我们再爱一次好吗 /276
- 心理测试：幸福婚姻的心态 /280

第九章 揭开商家的“盖头”——消费心理学

1. 捆绑销售真的不便宜 /284
 2. 试衣镜的谎言 /286
 3. 别让商家的价格障眼法蒙蔽了双眼 /287
 4. 不做随大流的羔羊 /290
 5. 别在大杯与小杯中，忘记了真正的需要 /292
 6. 天价手袋的秘密 /294
 7. 为什么越贵的产品越畅销 /297
 8. 替代效应：买不了马就先骑驴 /299
 9. 金额细分法：原来并不贵 /302
- 心理测试：你是否是一个冲动的消费者 /304

第十章 女强人成功的秘诀——职场攻心术

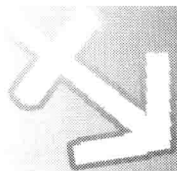
1. 物竞天择，适者生存 /308
 2. 放下身段，让上司高你一筹 /311
 3. 善用人者能成事，能成事者善用人 /314
 4. 常施小恩小惠，情意绵绵长长 /318
 5. 职场忍术让你笑着走到最后 /322
 6. 来而无往非礼也，职场送礼的那些事 /326
 7. 职业女性必须遵守的潜规则 /329
 8. 女性跳槽更需三思 /333
 9. 学杜拉拉：白领女性升职有方法 /337
- 心理测试：测一测你的职场性格 /341

第十一章 有勇有谋，擒拿小人——小人心理解析

1. 小人都长什么样：识别小人有术 /346
 2. 让有邪念的男人一招毙命 /349
 3. 与嫉妒心强的人相处要无为而治 /352
 4. 应对挑拨离间的人，最好谨言慎行 /356
 5. 与小心眼的人相处有好处，培养容人之短的雅量 /359
 6. 对付狡诈之人：深藏不露，喜怒不形于色 /362
 7. 遇上了笑面虎，我该如何是好 /364
 8. 与爱较真的人相处原则：留一半清醒，留一半醉 /367
 9. 马屁精不为人知的秘密：缺乏安全感 /370
- 心理测试：你的洞察力如何？ /373

附录 不做购物狂，只做“抠”女郎

1. 购物砍价武功秘籍 /376
2. “省钱达人”教你如何网购 /378
3. 二手店里来淘宝 /380
4. 正品外贸店，“抠抠族”的好去处 /381



THE CAPITAL OF WOMEN

| 第 | 一 | 章 |

读懂自己是最幸福的事

正确的自我定位

心态决定幸福

每个女人一生下来，就会有自己作为女性的资本，这是上天对女人的恩赐，有的女人相貌倾城，有的女人高贵典雅，有的女人天资聪颖，但无论怎样的女人，当你问她最想得到什么时，她们多半会回答：“幸福！”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，这可不是与生俱来的，也不是每个女人都能参透幸福的真谛。

女人的幸福来自哪里呢？前不久，我见到一个多年不见的朋友，十多年了，她还是老样子，岁月并没有在她的脸上留下一点痕迹，眼角没有一丝皱纹。我知道她从来不出入美容院，也不像我经常关注美容资讯，甚至连眼霜都很少用。是什么让她青春永驻呢？朋友淡淡一笑回答：“平和的心态。”

心态是我们对自己、对他人、对社会、对事情所持有的看法和观点，是对工作、对事业、对家庭、对朋友等的态度。心态决定状态，心态决定命运，心态决定幸福，世间有很多女人不幸福都是源于心态不够好。诚然，每个女人都可能在生活中遇到这样那样的不顺心甚至是不幸之事，但只要保持一个良好的心态，一切都可以雨过天晴。

一个少妇在投河自尽的时候，被一个艄公救了起来，艄公问：“你年纪轻轻为何要寻短见？”

少妇哭诉道：“我结婚两年，丈夫抛弃了我，孩子又不幸病死。我活着已经没有任何意义了？”

艄公又问：“那你两年前是什么样子呢？”

少妇回答：“那时我自由自在，无忧无虑。”

“那时你有丈夫和孩子吗？”艄公继续问道。

“没有。”

“那么，你只不过是命运之船送回了两年前。现在你可以自由自在、无忧无虑了！”

少妇听了艄公的话，心里敞亮了很多，她决定重新勇敢地面对生活。

生活中总是会有各种各样的事情发生，幸运的，不幸的，没有人能预料明天会发生什么，但我们可以用良好的心态迎接每一天，让自己做命运的主宰，这样幸福就紧紧地握在了自己的手中。平和的心态会让女人更加智慧、更加从容、更加成熟、更加睿智、更加幸福，那么，怎样才能拥有平和的心态呢？

《女人的资本大全集3——幸福女人要懂的心理學》将教会你寻找幸福的本领，开启你的幸福之旅，本书包括读懂自己、塑造完美的形象、察言观色、驾驭情绪等11章与女性幸福密切相关的心理学知识，相信阅读此书后，一定会让你对幸福有一个更加清晰、深刻的认识，获得幸福美满的人生！最后，祝愿天下所有的女人，都能活得潇洒、优雅、快乐！

1. 别迷失在虚荣的光环中

虚荣心是一种扭曲的自尊心，是自尊心过分的表现，是一种追求虚假表面的性格缺陷，是人们为了取得荣誉和引起普遍的注意而表现出来的一种不正常的社会情感。它表现在行为上主要是盲目攀比，好大喜功，过分看重别人的评价，自我表现欲太强，有强烈的嫉妒心等。

虚荣心是人类一种普通的心理状态，无论古今中外，无论男女老少，穷者有之，富贵者亦有之，女人尤甚。偶尔虚荣一下，炫耀一下，只要不让它左右我们的心智，未尝不可，倘若深陷其中，它就会像一条毒蛇，吞噬了你的理智。

文丽有着一份令人羡慕的工作，在一家外企做会计，收入不菲，前两年买了房子，今年又添了一辆新车，文丽自己也觉得生活很惬意，很幸福。然而一场同学聚会却打破了她原本平静幸福的生活。

毕业十周年的同学聚会上，大家谈天说地，谈论着十年来的变化，其中最耀眼的“明星”当属文丽的舍友苏惠，大学毕业后，她自主创业，如今已经是一个成功的民营企业企业家，年收入可达上千万，开的白色卡宴就价值100多万，别说是女人，就是男人看到苏惠，都不由自主地仰视。苏惠的侃侃而谈令文丽内心波涛汹涌，尤其是苏惠的一句话，更是让文丽极度不平衡：“我也没想到自己会有今天，当年我的学习成绩还不如文丽呢，文丽可是咱们校有名的人物啊！”

别人无心的一句话，却像钢针一样刺痛了文丽的心。聚会之后，文丽不顾丈夫的反对，毅然选择了辞职，决定自主创业。由于不懂得经营之道，再加上缺乏强大的资金做后盾，只半年的功夫，文丽投进去的20多万元就打了水漂，家庭因此陷入了经济危机，夫妻感情也受到了影响。

但文丽并没有从这件事中吸取教训，反而更加爱慕虚荣，买高档衣服、化妆品，出入高级餐厅……文丽表面上风光无限，大家都以为她是一个成功的女强人，但实际上她已经入不敷出，过着负债的生活。前不久，丈夫与她离了婚……

总统也好，平民百姓也好，每个人都有着自己的幸福，你无须去羡慕别人，而是应该学会欣赏自己，否则，在你的眼中只有自己的不幸与他人的幸福，你会越发地感觉到生活的无望。

故事中的文丽不就是一个典型的例子吗？如果不是遇到了舍友苏惠，她的人生轨迹会是另外一个模样。其实，在她羡慕别人的同时，她的身后一定有人也羡慕她，只可惜，人们往往习惯了仰望，忘记了俯视，这就是虚荣的人最常犯的错误，也是让她们迷失的重要原因。

虚荣心犹如前进路上的绊脚石，如果你不把它踢开，你就会被它绊倒，或许这就是别人成功，你失败的根本原因。

有一对双胞胎，姐姐比妹妹大10分钟，那一年，姐妹俩12岁。有一次在割草回家的路上，妹妹对喊了12年的姐姐有些不满，对姐姐说：“你也喊我一声姐姐吧？”

姐姐说：“行，但有个条件。”

妹妹问：“什么条件？”

姐姐说：“看谁把草篮子挎得更远。”

妹妹让姐姐先挎。姐姐挎起草篮子，让妹妹来数步数，姐姐仅走了100步，就停了下来。

妹妹接过草篮子，让姐姐来数步数，她竭尽全力，努力坚持着，一直走了300步。

于是，姐姐喊了妹妹一声姐姐，妹妹答应了。

歇罢，姐姐说：“我再喊你一声姐姐，你把草篮子挎到家行吗？”

妹妹答应了，又挎起了草篮子。

可妹妹越走越累，草篮子也越觉得沉，实在走不动的时候，她才明白了，叫一声“姐姐”多轻巧，自己却要付出那么大的代价，不值得。于是，她想反悔，但姐姐不同意。

妹妹说：“你不挎就不挎，反正我也不挎了。”于是，把草篮子丢在了地上。

姐姐说：“你不挎拉倒，我是坚决不挎的。”

姐姐在前头走，妹妹在后面跟，俩人谁都没去挎草篮子。

越走越远，妹妹怕姐姐真的不会去挎，丢了草篮子，妹妹的决心动摇了，最终跑回去，又去挎那个草篮子。

多少年过去了，姐姐现在是某公司的老总，妹妹是哥哥手下的员工，妹妹不如姐姐的原因，从挎草篮子这件事上也能说明：妹妹想当“姐姐”是虚荣心太重，虚荣心太重了，会使你受苦受累，甚至永远都达不到目的地；而最终又去挎那个草篮子，是

妹妹的心态急躁，忍耐性太差，要想成功，沉不住气、没忍耐性是不行的。

在现代社会的浮华中，有着强烈虚荣心的女孩子越来越多，有些女孩子宁可出卖身体，不珍惜爱惜自己也要混进娱乐圈图一时的光鲜，最终却是浮云一场；有些女人因为钱影响了夫妻感情，最终家庭破碎；有些女人因为追求美、追求时尚，过着月光族的生活，甚至入不敷出……

虚荣只是表面的荣耀

虚荣就像已经烂了瓤子的西瓜，表面看来光溜溜的，但“心”早已经烂掉了。虚荣会让一个人飘飘然，就像打满氢气的气球，看起来很光鲜，但只有他自己知道，悬在空中脱离了地面，内心是多么的恐慌啊！

一个农民中了奖，一夜之间成了暴发户，第二天便购买了一辆豪华的轿车。农民每天都要开车到附近的小镇上转上一圈，他希望每个人都能看到自己漂亮的轿车，希望每个人都向他投来羡慕的眼光。可是他的车开得很慢，比自行车还要慢，因为这轿车是用马来拉着的，而不是用汽车引擎发动的，因为农民不知道如何去发动它。

由于农民爱炫耀，身边的朋友越来越少，连他的亲人都不同意与他来往了，见面也多是些奉承的话。虽然农民的虚荣心得到了满足，但是渐渐地，他开始讨厌这种生活，他觉得还是回到家里继续种地，心里才感到踏实。

人的主观上的虚荣总是容易令人迷失自我，从而改变了自己的追求，改变了自己的价值观，甚至改变了自己的一生。看过农民炫耀轿车的故事后，我不由得想起了《项链》中的玛蒂尔德，她也是一个因为贪慕虚荣而招致祸患的典型。正如作者所说：“人生是多么奇怪，多么变化无常啊，极小的一件事可以败坏你，也可以成全你。”

虚荣让人迷失在虚假的光环中，让人失去生活的方向与动力，有些人甚至为此走上犯罪的道路，付出沉重的代价。于是，我们不禁要问：虚荣心是如何产生的呢？

1. 面子观念的驱动。

女人怕老，女人怕胖，女人怕不漂亮，女人怕没面子……女人一生都将面子问题视为人生的头等大事，为了顾及面子，女人会说出很多虚荣的话，做出许多虚荣的事情来，甚至害人害己。就像文中的文丽，明明过着入不敷出的生活，却在众人面前扮演着一个成功者的形象，这就是面子观念的驱动。

2. 不正确的价值观。

当下金钱主义盛行，有不少女性甚至奉行“宁愿坐在宝马车里哭，也不愿坐在自行车上笑”的“真理”，以金钱论英雄，金钱至上。有钱就有了地位，有了名誉，有了

奢侈的生活。这种不正确的价值观也是导致虚荣心膨胀的重要原因之一。

3. 不恰当的攀比。

俗话说，攀比成就了不幸。现代人喜欢横向地去跟他人做比较，天外有天，人外有人，这样攀比的结果便是自惭形秽，仰望了别人，看低了自己，这会促使虚荣心理愈发地强烈。

4. 自卑等深层心理缺陷。

具有虚荣心理的人，多存在自卑等深层心理的缺陷，表面的虚荣与内心深处的自卑总是在斗争着。出于一种补偿心理，他们竭力追慕浮华，以掩饰心理上的缺陷。

卸下虚荣的包袱

贪图虚荣、爱慕虚荣的人，往往通过不正常或不正当的途径获取别人的赞誉，从而满足自己的心理需求，其实质是不健康的心理，是扭曲了的自尊心。带着虚荣的面具生活，永远无法体会到生活的甜蜜与幸福。所以，只有卸下虚荣的包袱，才能轻装前进，重获轻松与幸福。

首先，树立正确的荣辱观。

对待地位、荣誉、金钱、得失都要有一种正确的观念和态度。诚然，追求荣誉与金钱是每个人的心理需要，但同时要认识到这种追求必须与个人的社会角色及才能一致，若进行不实际的追求，就会导致人格的扭曲。

其次，把握攀比的尺度。

社会比较是人们常有的心理活动，但一定要把握好攀比的方向、范围与程度。从方向上讲，要立足于社会价值而不是个人的得失；从范围上讲，要着手于健康的比较，而不是扭曲的病态的比较，如比较付出，比较实绩，而不是贪图虚名，嫉妒别人的成绩；从程度上讲，要跟自己实力差不多的人做比较，若进行不恰当的比较，如与章子怡做比较，几乎每个女人都会自惭形秽。

第三，对虚荣行为进行自我心理纠正。

如果发现自己有自夸、说谎、嫉妒等病态心理与行为，可采用条件反射的负强化原理进行自我纠正，即当不良心理与行为即将或已经出现时，对自己施以小小的惩罚，比如在手腕上套上皮筋反弹自己。只要有改正的决心，加上超人的毅力，就一定能够克服虚荣行为。

总之，克服虚荣心理的根本之道就是要不断提高自身修养，完善人格。