

——一部解读自己心灵的枕边书；一部掌控自己心理的必读书。——

女人二十几岁 要读的 心理学



一部二十几岁女人必读的心理学宝典

谢婷◎编著

女人大讲堂

NVREN
DAJIANGTANG +



本书不是简单地为你打理心情，而是交给你一把

梳理心情的梳子，

让你学会心理调节，

学会心理适应，更好地享受人生，

拥有幸福。

这是一本心灵的对话书，

你可以逐步褪去繁重的装束，

可以放心地没有干扰地去审视自己，思考自己。

本书涵盖了女人二十几岁心理学中较为实用的内容，翻阅此书，无论对心理学专业人员还是非专业人员，都大有裨益。

基于二十几岁女人的心理需要，本书以生动贴切、具有代表性的故事，科学地有条理地分析、讲述了二十几岁女人要懂得“什么是心理健康”，如何让健康的心理来增添自身的魅力。

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

女人二十几岁 要读的 心理学



一部二十几岁女人必读的心理学宝典

谢婷◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人二十几岁要读的心理学/谢婷编著. —北京: 新世界出版社, 2009.3

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0145 - 9

I. 女... II. 谢... III. 妇女心理学 - 通俗读物
IV. B844.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019962 号

女人二十几岁要读的心理学

策划: 梁小玲

作者: 谢 婷

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

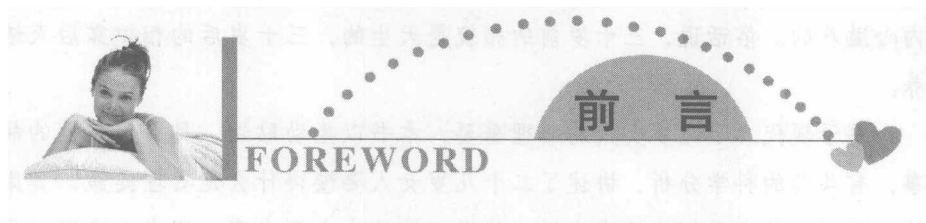
开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0145 - 9

定价: 39.00 元



人的健康包括身体和心理两个方面。心理学家认为，所谓心理健康，是指人对于环境具有高效而愉快的适应。心理健康的人，能保持稳定的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

心理健康的年轻女性，对生活充满希望和信心，常常是满怀希望起床、含着微笑入睡，经常感受到自己对社会是有价值的，热爱自己所从事的工作，能够把劳动的成果或事业的成功视为最高价值。为了实现美好的理想，能从自己的实际情况出发，制定切实可行的生活目标。婚前婚后能保持进取心，很少有心理障碍，能充分发挥自己的智能。

女人二十几岁正是人生路上的新起点。对于女人来说，二十几岁刚刚脱离了对父母的依赖，又没有婚姻、家庭的束缚，这段时光是真正真正属于女人自己的。“盛年不重来，一日难再晨”，年轻的女人应当好好利用这段时间，自己闯出一片成功的天地。

女人二十几岁渐趋成熟，可以用自己的智慧建立自己的良好心理。二十几岁女人的智慧是天空，她们宽容而博大；智慧的女人是阳光，灿烂的笑容中渗透着亲和力；智慧的女人如月亮，没有火样的热情，却有一股清凉的余晖让你产生缠绵的幻想。二十几岁女人的智慧是优雅、美丽、善解人意的。有时与你偶尔产生距离感，让人感到神秘和迷离。二十几岁女人的智慧是一件永远穿不破的美丽衣裳，永远时尚、美丽、温馨、浪漫。二十几岁女人的智慧是从容自信，周身散透着超然幽雅的气质，而气质又由心生，靠心智滋养，以心灵滋润，然而女人虽青春已逝，却美丽长存。智慧的女人有水般的温柔，又具水般的柔韧。面对激烈紧张的场面，可以以柔克刚。





女

二十几岁要读的

心理学

NURENERSHISUIYAODUXINLIXUE

女人二十几岁用自己的智慧建立自己的良好心理，智慧其实是美丽不可或缺的营养，所以有“秀外慧中”这样的成语。我们的容颜和气质最终是靠内心滋养的。俗话说，三十岁前的相貌是天生的，三十岁后的相貌靠后天培养。

基于现代二十几岁女人的心理需要，本书以生动贴切、具有代表性的故事，有条理的科学分析，讲述了二十几岁女人要懂得什么是心理健康，健康的心理能够营造良好的情感生活，善用心脑的女人巧办事，阳光心态可以平定世界，透视二十几岁女人的内心世界、了解对方心理、得体地与他人相处，良好的心理素质使得你在职场游刃有余，化解心理危机、勇敢面对挫折，心理测试等方面的问题。这是一本心灵的对话书，你可以逐步褪去繁重的装束，可以放心地没有干扰地去审视自己、思考自己。

希望本书能够真正成为读者的良师益友，能够为读者的心理健康增添一份微薄之力，使大家能够走出心灵的困惑、迈向成功之路。

本书是笔者日积月累的一些学习体会和阅世感触，不免旁征博引，广采众长。在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。



CONTENTS

目 录

第一章

二十几岁女人要懂得什么是心理健康

女人二十几岁的心理健康，是指人对于环境具有高效而愉快的适应，能保持稳定的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

1. 女人二十几岁心理健康的特征…………… (3)
2. 女人二十几岁要懂得男性心理…………… (5)
3. 女人二十几岁要懂得热恋需要心理距离…………… (7)
4. 为什么女人二十几岁要规划自己的人生…………… (9)
5. 二十几岁要用自己的智慧创造未来…………… (12)
6. 为什么说确定了目标就意味着成功了一半…………… (15)
7. 为什么说坚强是美丽的资本…………… (17)
8. 让青春在生命的匆匆流逝中永驻心田…………… (19)
9. 女人二十几岁要懂得怎样不易受欺侮…………… (21)





第二章



健康的心理能够营造良好的情感生活

心理学家认为，爱情就是爱上一个人的灵魂，这是最重要的，其他的一切都是次要的。同时，爱情也是属于心灵领域的事情，当人为地给爱情预设过多外在条件，比如说财富、身高、长相的时候，两个人的结合将可能使心灵失去自由。

1. “让爱情歇歇脚”的心理 (27)
2. 让丈夫的铁拳砸在棉花上 (31)
3. 女人二十几岁要理智地审度自己的感情 (33)
4. 女人二十几岁应懂得适时写情书 (36)
5. 为什么热恋中的女人自己要有主心骨 (38)
6. 与夫君共度此生是二十几岁女人共同的愿望 (40)
7. 女人二十几岁怎样把握恋爱分寸 (43)
8. 如何将婚姻进行到底 (45)
9. 为什么说爱情就是爱上一个人的灵魂 (48)
10. 聪明的女人懂得营造浪漫和享受浪漫 (50)
11. 会爱的女人心里都是灿烂的阳光 (53)



第三章



善用心脑的女人巧办事

二十几岁的女人在为人处世时，既有风雨也有阳光，处理比较复杂棘手的问题时，一定要深思熟虑，但一个人的智慧毕竟有限，

女

二十几岁要读的

心理
学

NU REN ER SHI JI SUI YA O DU DE XIN LI XUE

不妨听听来自各方面的意见。

1. 兜个圈子说话好办事…………… (57)
2. 善用心脑，把话说到对方心坎上…………… (59)
3. 二十几岁，学会巧妙地应对小人…………… (62)
4. 用你的智慧真正留住对方的心…………… (64)
5. 说话办事要有点“哭”的功夫…………… (67)
6. 不愿意吃一点亏的女人很难把事办成…………… (69)
7. 用心“捧”人必会得到好的回报…………… (71)
8. 用智慧寻找生命中的“贵人”…………… (73)
9. 善于用脑的女人会将自己的长处发挥到极致…………… (76)
10. 二十几岁女人可以不漂亮，但不能没有智慧…………… (78)
11. 为什么说有爱心的女人才是美丽的…………… (80)
12. 善用心脑的女人会理财…………… (82)
13. 二十几岁消费时如何掌控自己的钱财…………… (84)
14. 为什么说把握送礼的“手腕”非常重要…………… (88)
15. 顺事而为能够起到事半功倍的作用…………… (90)
16. 为什么说懂得友情就是懂得生活…………… (93)

第四章

阳光心态可以平定世界

心理学家研究得出结论，诱惑有两种：一种是生存诱惑。另一种是人为诱惑。对于二十几岁女人来说，人生时时面临诸多诱惑，权重的地位是诱惑，利多的职业是诱惑，光环般的荣誉是诱惑，欢畅的娱乐是诱惑，甚至漂亮的时装、可口美味都是诱惑等等，面对这些诱惑，我们应该具有怎样的心态呢？





女

二十几岁要读的

心理学
NURENERSHISUIYAODUXINLIXUE

1. 积极心态让二十几岁的女人更加美丽…………… (97)
2. 养成大事小事都要做好的心态…………… (99)
3. 以平和的心态对待诱惑…………… (102)
4. 以良好的心态看待与异性的交往…………… (106)
5. 大胆地突破现状，超越自己…………… (108)
6. 人人都希望看到你的微笑…………… (110)
7. 让孤独远离的二十几岁的女人…………… (112)
8. 学会拒绝烦恼，学会选择快乐…………… (115)
9. 使自己始终保持健康向上的心态…………… (118)
10. 自省是自我动机与行为的审视与反思…………… (121)
11. 在对人生的感悟中体味快乐…………… (123)
12. 成熟意味着你更加明白了适时放弃的重要…………… (126)
13. 二十几岁，以宽容的眼光去看待世界…………… (129)
14. 奋斗使普通的女性变得富有气质与魅力…………… (131)
15. 对幸福的追求持一种极易满足的态度…………… (134)

第五章

透视二十几岁女人的内心世界

女人二十几岁正是人生路上的新起点。对于女人来说，二十几岁时刚刚脱离了对父母的依赖，又没有婚姻、家庭的束缚，这段时光是真正属于女人自己的。女人二十几岁渐趋成熟，内心世界是丰富的，可以用自己的智慧建立自己的良好心理，二十几岁女人的智慧是天空，她们宽容而博大；二十几岁女人是优雅、美丽、善解人意的。

1. 女人希望自己永远成为天使的心理…………… (139)
2. 青年女人为什么会热衷于化妆…………… (141)

3. 二十几岁女人要懂得的减肥心理 (143)
4. 情人眼里出西施的心理 (145)
5. 温柔的女人具有一种特殊的处世魅力 (147)
6. 女人的眼睛是人类灵性的大门 (150)
7. 观察腿脚可以探知二十几岁女人的内心世界 (152)
8. 从站姿看二十几岁女人的心理特征 (154)
9. 从走姿看二十几岁女人的心理特征 (157)
10. 从坐姿看二十几岁女人的心理特征 (159)
11. 从举止看二十几岁女人的心理特征 (161)
12. 善于聆听的女性不仅聪明而且可爱 (164)
13. 有意识地培养自己的直觉洞察力 (166)
14. 二十几岁，应懂得如何透视男人的心灵 (168)
15. 透视围城中女人如何左右男人 (171)
16. 寓刚于柔的女人才能享受成功的喜悦 (173)

第六章

了解对方心理，得体地与他人相处

心理学家认为，每个人的生活中必然要有这样或那样的问题。同样，在人际关系中也会遇到大量的问题，因而关键是你应该如何处理必然要遇到的问题，即对待问题应抱何种态度。

1. 了解对方心理，得体地与他人交流 (177)
2. 拍马屁具有谋求个人利益的心理 (180)
3. 说话时多动脑子少用嘴巴 (182)
4. 与他人相处要善于打开“话匣子” (184)
5. 健康的人际关系是生存之必备 (187)
6. 用合适的话题拉近彼此的距离 (191)





女

二十几岁要读的

心理学

ZHURENERSHISUIYAOYADUDUDEXINLIXUE

- 7. 二十几岁学会巧妙地拒绝对方 (194)
- 8. 在不经意的细节中分辨真伪 (196)
- 9. 与他人相处时用真诚去打动对方 (198)
- 10. 摘下“高帽子”和大家一起欣赏 (201)
- 11. 通过语言了解女人的心理 (204)
- 12. 二十几岁的女人不能没有自己的朋友圈 (207)
- 13. 充满自信和坚持原则的人懂得如何说“不” (210)

第七章

良好的心理素质使得你在职场游刃有余

初入社会的二十几岁的女人，要懂得无论从事何种职业，你不但要在自己的岗位上做出成绩来，还要在自己做事的过程中，形成自己完美的职业精神以及高贵的品格。无论是做一个律师、一个医生、一个商人、一个职员、一个老师或者一个公务员，你都不要忘记，你是在做一个保持自己风格的人。这样，你的职业生涯才能有重大的意义。

- 1. 揣摩上司的心理，做事才能事半功倍 (215)
- 2. 怎样处理好工作与家庭的关系 (218)
- 3. 如何在工作中赢得晋升的资本 (220)
- 4. 二十几岁，如何在职场上与他人相处 (223)
- 5. 你的付出一定会给你带来丰厚的回报 (227)
- 6. 职场新人怎样在最短时间内得到大家的认可 (229)
- 7. 二十几岁，如何能够让上司尽快地提拔你 (232)
- 8. 二十几岁的女人如何赚钱 (235)
- 9. 懂得推销自己的人能在职场快速成功 (238)
- 10. 为什么从事的职业要与自身的特点相吻合 (241)

- 11. 敬业能够使你获得良好的回报 (244)
- 12. 为自己的职业生涯开辟新天地 (246)
- 13. 职业女性如何与上司友好相处 (249)

第八章

化解心理危机，勇敢面对挫折

从某种意义上讲，心理危机不仅是人生最大的敌人，而且还是各种心理问题的根源，它的表现形式呈现多样性，已渗透到我们的日常生活和工作中。所以，涉世不深的青年女性朋友要倍加注意，莫陷入爱慕虚荣的误区。

- 1. 女人二十几岁有效地摆脱虚荣心理 (255)
- 2. 女人二十几岁有效地摆脱浮躁心理 (258)
- 3. 女人二十几岁有效地摆脱嫉妒心理 (260)
- 4. 二十几岁的女人如何摆脱恋爱焦虑症 (263)
- 5. 恋爱中的女性如何走出心理误区 (265)
- 6. 二十几岁的女人应注意交往中的禁忌 (267)
- 7. 女人二十几岁应懂得紧张情绪的调节 (270)

第九章

心理测试

本章选取了一些心理测试的题目供读者进行自我测试，当然，测试结果仅供你参考。祝愿大家都能够走出心灵的困惑，拥有健康的心理，早日迈向成功之路，过上幸福快乐的生活。





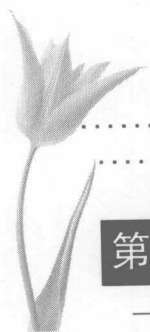
女

二十几岁要读的

心理
学

NU RENERSHISUIYAODUDEXINLIXUE

1. 你现在可以结婚了吗? (275)
2. 你是哪种类型的老婆? (277)
3. 在男人眼里, 你哪方面最性感? (280)
4. 你是个合格的妻子吗? (282)
5. 你是什么类型的人? (284)
6. 你何时能够致富? (287)
7. 怎样才能给人留下良好的第一印象? (290)
8. 怎样透视他的心? (292)
9. 你是否已经掌握了成功的秘密? (294)
10. 你是否属于事业型的人? (298)
11. 你的恋爱感受是怎样的? (303)



第一章



二十几岁女人要懂得什么是心理健康



女人二十几岁的心理健康，是指人对于环境具有高效而愉快的适应，能保持稳定的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。



1. 女人二十几岁心理健康的特征

人的健康包括身体和心理两个方面。心理学家认为，所谓心理健康，是指人对于环境具有高效而愉快的适应。心理健康的人，能保持稳定的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

健康的心理可以使身体产生活力，有助于身体保持平衡和发挥正常的功能。就算有了疾病，健康的心理也能使我们增强信心，帮助我们战胜疾病，取得好的结果。

二十几岁心理健康的年轻女性一般具有下列特征：第一，爱生活。心理健康的年轻女性，对生活充满希望和信心，常常是满怀希望起床、含着微笑入睡，经常感受到自己对社会是有价值的，热爱自己所从事的工作，能够把劳动的成果或事业的成功视为最高价值。因此，为了实现美好的理想，能从自己的实际情况出发，制定切实可行的生活目标。婚前婚后能保持进取心，很少有心理障碍，能充分发挥自己的智能。第二，适应环境。在现实生活中，不管环境优劣，条件好坏，都能从实际出发，应对自如。第三，正视现实，改造现实，具有协调多重角色的能力。心理健康的年轻女人，对客观环境能作出健全而有效的适应。第四，悦纳他人。心理健康的年轻女人，善于与人友好相处，喜欢他人，容纳他人，既有知己朋友，又能与周围人保持良好的人际关系。待人宽厚、仁慈、谦虚、诚恳。不仇恨、不嫉妒、不卑不亢，富有同情心，能客观地领会他人的需要和感情，与人交往适应、适度。第五，具有正确的“自我观”。自我意识观念明确，能正确地评价自己。对自身的优点、缺点有清醒的认识，对自己的体态、相貌、情绪情感、气质、性格、智力和能力等方面有较全面的了解。不仅有勇气承认自己在某些方面的不足，而且愿意努力自我完善，即使对于无法补救的缺陷也能安然接受。第六，情绪稳定。情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。心理健康的年轻女性总是积极的、乐观的情绪占主导地位。能够在焦虑、紧张、恐惧等





女

二十几岁要读的

心理学

NURBERSHJISUIYAODUDEXINILIXUE

消极情绪状态中自我调节，不为一时的冲动恶语伤人，也不为困难、挫折而忧心忡忡。第七，意志健全。意志品质包括意志的自觉性、果断性、顽强性与自制力。意志健全的女性，能够主动地支配自己的行动，以达到预期的目标，善于明辨是非，适时并当机立断地采取决定，并在执行决定时，坚持不懈，不达目的不罢休。善于控制自己的情绪，能有效地克制自己的冲动行为。

人的精神具有巨大的反作用，健全的心理对身体健康有很大的影响和促进作用。人们经常会听到这样的话：“我烦得要死。”这句极为平常的话是人们用来表达极度的忧虑和烦恼的。有位医生曾经说过，在他的病人之中有50%的人有忧烦症状。那么如果一个人经常忧烦，那么肯定会导致疾病。所以说忧烦是现代瘟疫。

引起不良心理的另一显著因素是愤恨。有位医生曾经描述过一名病人由于长期心怀愤恨而导致死亡的过程。他说到了病人的眼睛是怎样失去了光彩，肤色是怎样变得灰暗、无光，最后导致器官功能逐渐衰竭。医生可能并不把这种实情列为正式报告中的死亡原因，但他仍一直强调说：“她变得非常缺少抵抗力，这样便容易为疾病所侵犯。她的整个身体状况便日益恶化了。”也许你会说，这个例子有一些极端，生活中不会有许多人因愤恨而死。当然我们并不是说所有的疾病都是由情绪引发的，但是如果情绪压抑，它对所有的疾病都能起到催化作用，这一点是肯定的。