

女人好命的第一项修炼

NvRen Yao Du Dian
Xin Li Xue

女人要读点 心理学

■ 郑芸◎编著

女人生活中所有的烦恼，都源于对人类心理问题过于生疏；如果女人能从自己的心灵出发看心理学，那么所面临的一切纷扰，都可以从中汲取营养，找到答案。



中国纺织出版社

女人好命的第一项修炼

NvRen Yao Du Dian
XinLiXue

女人要读点 心理学



■ 郑沅◎编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的心是世上最深邃的一把锁,打开它,一切都将迎刃而解。女人每天面对的事业发展、恋爱婚姻、人际沟通、情绪波动等问题,放到心理学的鱼缸里,都会变得明了透彻,烦恼自消。本书阐释了心理学的诸多原理、揭密生活中常见的心理现象,传授诸多心理方面的实用技巧,帮助女性了解自身、洞察人生、解释行为,指导她们在人生的路上运用心理学的知识,早早地开启幸福生活的大门。

图书在版编目(CIP)数据

女人要读点心理学/郑芸编著. —北京:中国纺织出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5064-5656-2

I. 女… II. 郑… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第073766号

策划编辑:曲小月 闫 星 责任编辑:林少波

特约编辑:江 飞 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:252千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



心理学是帮助人们了解自身、洞察人生、解释行为的一门实用科学。东方文化强调理性,而对自己的心灵、情绪却不敏感,所以长期以来,我们与心灵的对话还存在着大片的空白。

事实上,人吃五谷杂粮,身体不可能永远没有毛病;人经历世间风雨,心灵不可能永远没有沧桑。在我们的印象里,心理学就是大量的专业名词和晦涩的理论,但是如果我们从自己的心灵出发看心理学,那么我们所面临的一切纷扰,都可以从中寻找答案,汲取营养。

心理学对于现代社会职业女性的重要意义,可以分为两层,其一是要给自己解压,即在我们处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等负面情绪或压力中时,寻求其产生的根源,找到化解的路径。

当身体出了问题,我们可以去医院,进行专业的治疗。那么,心灵呢?其实它是更为脆弱的,内心如果不通透,就会越来越黑暗,越来越阴冷,然后可能会在某一个时间点被触动,进而引发我们整个身心的大崩溃。

中国女性一向是含蓄的,大多数都不习惯对一个陌生人吐露自己的心声——即使他是职业素质很高的心理医生。心灵的负累,便往往以一种隐蔽的方式压在女性的身上,而我们自己,却还没有认识到问题的严重性。

人心是世上最深邃的一把锁,它开了,一切问题都将迎刃而解。我们每天要面对的情绪、婚恋、事业发展、人际沟通等问题,如果从心理学的角度来看,那曾经困扰我们的千头万绪,就像放在玻璃缸里一般透彻明了。简单地说,了解日常心理学,就是不无端地给自己找麻烦,即使在忽然间遭遇人生的难题时,就能掌握正确的解法,决不会因为心浮气躁,而生出一些意外的枝节。

了解自己之后,我们才有资格谈论是否读懂周围的人,这也是女性要学习



一些心理学的第二层意义。

在我们身边,有志得意满的成功人士,也有整天怨天尤人的落魄者。有的人城府颇深、心机缜密;有的人性格孤僻、疑心重重;有的人目空一切、口无遮拦。他们有可能是我们的上司、同事或者亲友,与我们的生活息息相关。能否与他们融合在一起,是摆在我们面前的重要任务之一。

虽然每个人的面貌、品性各异,但是只要他是人,都逃不脱日常心理学的普遍规律,他们的一言一行,都有脉络可循。在生活中,我们对有些问题会觉得难以理解,其原因还是我们对于人类的心理问题过于生疏,所以抓不到问题的重心。

学习心理学知识,并非让你面对一门枯燥的功课,其实,日常心理学之中存在着无限的智慧和乐趣。比如,对于任何一位女性朋友,她的心灵是阳光还是灰暗,将直接影响她的身体状况甚至皮肤、发质的好坏,她是否拥有健康与活力,又会给她强烈的心灵暗示,而其心理暗示又决定了她是否拥有一份好心情,这是一个环环相扣的过程。又比如说,我们对初恋的看法,受“塞卡尼克效果”的影响以及对对方能不能成为“自己人”,在于对“亲和效应”的把握;如何激励孩子,“罗森塔尔效应”已经给出了答案;面对事业的选择,我们一定注意到“不值得定律”。这就在我们面前,打开了一扇扇透明的窗口,让我们对身边各个方向的景物都了然于胸。

掌握一些心理学的知识,对于现代女性的意义,不仅在于能够看清世事,更是为了完善自己。

编著者

2009年3月





敞开心扉,把握情绪的影响力

情绪心理学

现代人常挂在嘴边的一句话是“活着真累”,其实绝大部分我们所感受到的疲劳都是由于心理影响所造成的,纯粹由生理因素引起的疲劳是很少的。

在现实生活中,愤怒、烦闷、懊悔、悲伤等不良情绪,使我们总有一种精疲力尽的感觉。越是那些有知识、有修养的职业女性,越是杂念丛生,难以获得那种天然的、单纯的快乐。因此,我们需要牢记的一句话是:先改变情绪,然后才能改变生活。

- ☑ 先处理好心情,再做好事情 / 3
- ☑ 气大伤身,切忌动辄恼怒 / 5
- ☑ 把自己从紧张情绪里解救出来 / 8
- ☑ 从心理学上理解阿 Q 精神 / 11
- ☑ 压力越大,说明我们的生活越丰富 / 14
- ☑ 随遇而安,别让忧虑困扰了你 / 16
- ☑ 宽容其实就是放下对自己的惩罚 / 19
- ☑ 正视痛苦,别让它伤你一辈子 / 22
- ☑ 感谢身边的每一个人 / 25
- ☑ 测试:女人的性格与心理 / 27



天生丽质,提升自己的吸引力

魅力心理学

女人的魅力,是一种全方位的感觉。先天的容貌、身段只是女性魅力的一部分,女性的气质、姿态乃至言辞、表情,也都与她们的魅力指数密切相关。



女性的魅力不受年龄的限制,要成为一个富于吸引力的女性,首先要从内心里认为自己就是高贵的美女。你的这种心态,会感染身边的人也逐渐培养起自己的魅力品牌来。

- 美丽是女人一生的事业 / 33
- 提升你的气质之美 / 35
- 性感是每个女人的权利 / 38
- 减肥千万别减了生活乐趣 / 40
- 衣裳所代表的女人的秘密 / 43
- 培养自己的魅力品牌 / 45
- 测试:你的扮靓指数是多少 / 47



幸福爱恋,女孩变女人的心理诡计

婚恋心理学

男人的阳刚与女性的阴柔,既相生又相克,符合心理学上的互补定律,所以彼此之间可以产生强烈的吸引。我们婚恋生活的幸福美满,既有先天的因素,也靠后天的细心经营。女人要抓住爱人的心,最有效的途径还是增加对他们的理解。

不论你的爱人从事什么职业,性格是开朗还是内敛,从本质上说他就是一个男人,有着一切男人最普遍的心理特点。男人的阳刚之气,男人的粗线条,男人的虚荣和责任,会使他们不知不觉地落入女人们甜蜜的掌控,为自己的小家庭付出全部的心力。

- 塞卡尼克效果:为什么我们还记得初恋 / 53
- 男人其实更欣赏成熟独立的女人 / 55
- 婚姻的真谛:有话说出来 / 57
- 男人需要尊重,女人需要爱 / 60
- 面对男人的欲望,是拒绝还是接受 / 63
- 允许丈夫偶尔犯一次错误 / 66
- 再美满的婚姻也需要“休假” / 69
- 注重内心的满足,放弃表面风光 / 71
- 测试:第三者在你家会找到插足之地吗? / 73



看透他人,人际交往的心理博弈

社交心理学

心理学中有一条规律:人们对别人所表现出来的态度和行为,往往会做出同样方式的反应和回答。为了使自己在社会交往中更受欢迎,我们需要具备两方面的技巧:对外,要有细致的观察能力,摸透对方的喜恶,摆正自己的位置;对内,要努力发掘出自己个性中热情、幽默、随和、体贴的一面,给对方一个好的印象。

- ☞ 照镜子效应:先检讨你是如何对别人 / 79
- ☞ 首因效应:好印象来自最初的4秒钟 / 82
- ☞ 幽默:笑别人也笑自己 / 85
- ☞ 邻里效应:主动伸出热情的双手 / 88
- ☞ 亲和效应:顺利交往,先成为“自己人” / 90
- ☞ 言辞简洁,更能把话说到人心里 / 93
- ☞ 永远都把对方当成重要人物 / 96
- ☞ 进门先看脸色 / 98
- ☞ 交谈技巧:会说还要会听 / 101
- ☞ 淡化优势,卸下遭人嫉妒的包袱 / 104
- ☞ 好女人远离是非圈 / 107
- ☞ 当你的热情遭受冷遇 / 110
- ☞ 测试:别人眼中的你 / 113



激情飞扬,职场晋升的小小心机

职业心理学

社会生活中,每个人都应当对自己的素质、潜能、特长、缺陷、经验等各种基本要素有一个清醒的认识,对自己在工作和生活中可能扮演的角色有一个明确的定位。心理学上把这种认识自己的能力称为“自觉”。现代女性的职业规划,是在自觉基础上的一个自我了解、自我实现的进程。

职业对于我们,有着极其重要的意义。感情生活得意时,职业是你与外部世界沟通的纽带,是你和他比翼双飞的基础;失意时,职业是你最可靠的寄托、最安全的退路。值得庆幸的是,这种职业所带来的安全感,我们是可以透过自

己的努力来把握的。从心理认识、职业选择、长远发展为着眼点,一步步按照既定的路线走,实现自己的幸福人生。

- 人往高处走,以事业改变命运 / 119
- 职业定位:发挥自己的优势 / 122
- 让人相信你,自己的底气要足 / 125
- 注重小节,巧用“晕轮效应” / 128
- 个性表现会让你在人群中脱颖而出 / 131
- 勇敢地去敲老板的门 / 134
- 什么时候都不能对工作厌倦 / 136
- 亮出自己,不为他人做嫁衣 / 139
- 忠诚法则:一定要对制度保持敬畏之心 / 142
- 测试:事业与家庭在你心里的比重 / 145



睿智交际,和谐相处的心理秘密

办公室心理学

办公室本身就是一个小社会,各位同仁之间,既有行事坦荡的君子,也有鬼鬼祟祟的小人;既有同心协力、共度患难的感人场面,也有暗中拆台的不光明行径。

遇到什么类型的上司、同僚或下属绝不可以由我们随心所欲地选择。我们所能做到的,是透过表象,察识到身边的人内心深处的东西,然后对症下药,拿出自己的行事方案来。切记,专业水准再出色的人,也需要同事的理解和支持,先有和谐,然后才有发展。

- 发挥才华,需要融洽的关系做后盾 / 149
- 九型人格:不同的人不同对待 / 152
- 刺猬理论:保持和同事之间的距离 / 155
- 肚子里要搁得住事儿 / 157
- 研究领导心理,适时投其所好 / 160
- 职业角色:学会服从也要学会拒绝 / 163
- 敢为人先,甘为人后 / 165
- 测试:上班族综合性格分析 / 168



细心育儿,做孩子最好的心理医生

教子心理学

当孩子们的物质生活日渐丰富的时候,孤僻、自卑、过分冲动等心理问题却开始显现。如果说学校的教育更注重的是智力的提高和知识的积累,培养一个健康开朗的孩子却是父母的责任。家庭教育的失误或不足,将给人的一生带来难以弥补的缺陷或障碍。

给孩子一个快乐的童年,为他将来更快更好地融入社会生活做先期准备。

- 父母决定孩子的未来 / 173
- 嘴说没用,父母要做出榜样来 / 175
- 家庭是孩子的第一课堂 / 178
- 鱼缸法则:给孩子自由的空间 / 181
- 兴趣第一:扼杀快乐就是扼杀了孩子的创造力 / 184
- 南风效应:宽容要比惩戒更有力量 / 186
- 罗森塔尔效应:给予孩子希望 / 189
- 父爱,母亲力量的空白点 / 192
- 逆反心理:打破“禁果”的神秘感 / 194
- 测试:孩子的性格与成才趋向 / 197



好心好命,成就人生的心理轨迹

成功心理学

成功的人生,关键还是实力的比拼。当然,这种实力除了专业技能之外,还包括学习能力、自控能力以及工作态度、人际关系等。为了让成功来得更快一些,我们需要从他人的成功中汲取经验,从他人的失败中获得教训。

专注的力量、登门槛效应、韦奇定律等,是成功学中已经经过无数人验证的心理定式,它们可以帮助我们,使我们的上升变得有基础,可操作。

- 帕金森定律:效率排在第一位 / 203
- 韦奇定律:我就是我,不受外来干扰 / 205
- 犬獒效应:不要逃避竞争 / 208
- 注意力作用:使用专注的力量 / 211
- 进取心理:让自己获得持续的动力 / 213



- ☛ 登门槛效应：一步一步走向成功 / 215
- ☛ 不值得定律：态度明确地选择或者放弃 / 218
- ☛ 卢维斯效应：谦虚是一种力量 / 221
- ☛ 巴纳姆效应：是什么在控制我们的命运 / 223
- ☛ 测试：你的抗压程度如何 / 226



点亮心灯，让美好生活点缀人生

生活心理学

在现实生活中，有很多女人过得不快乐。不快乐的原因有很多，贫穷、疾病、天灾人祸等，这些固然会把人拖到痛苦的深渊里，而许多生活平静、衣食无忧的女人也不快乐，这就是自己心理的原因了。

我们心灵的空间也是有限度的，放不下的事越多，能真正开怀享受生活的时光就越少。在同等的物质条件下，生活的滋味在于我们的调配技术。

- ☛ 懂得享受生活，时时善待自己 / 233
- ☛ 学会放弃，不苛求完美 / 235
- ☛ 对于热爱它的人，生活永远美好 / 238
- ☛ 永不吃亏的人难得安乐 / 241
- ☛ 慈善是最好的心理医生 / 243
- ☛ “傻”女人是最受欢迎的女人 / 246
- ☛ 异性效应：让生活多几分颜色 / 249
- ☛ 家庭生活：舒适比清洁更重要 / 251
- ☛ 婆媳关系要注意保持“君子之交” / 253
- ☛ 健康新概念：从生理到心理 / 256
- ☛ 测试：发现你的“贪婪”指数 / 259

参考文献 / 260





Part 1

敞开心扉,把握情绪的影响力



现代人常挂在嘴边的一句话是“活着真累”,其实绝大部分我们所感受到的疲劳都是由于心理影响所造成的,纯粹由生理因素引起的疲劳是很少的。

在现实生活中,愤怒、烦闷、懊悔、悲伤等不良情绪,使我们总有一种精疲力尽的感觉。越是那些有知识、有修养的职业女性,越是杂念丛生,难以获得那种天然的、单纯的快乐。因此,我们需要牢记的一句话是:先改变情绪,然后才能改变生活。



先处理好心情,再做好事情

那种认为“我美丽、我成功、我富有之后,我就会快乐”的想法是不切实际的,科学的做法是:先让自己的心情快乐起来,然后从容不迫地处理好一切事情。

一个女人的美丽并不是仅仅因为年轻,或者一张漂亮的面庞,而是她是否具有亲和力,并充满健康的活力。一个女人的美丽在于她的气质,在于她独一无二的个性风采。她们拥有自己的品位,对生活充满热情,内心十分充实,充满了个性的魅力……所有的这些全在于女人是否有好心情把它张扬出来。

心情于我们是那样重要,倘若要健康和美丽,却没有一份好心情,便犹如沙上建塔,水中捞月,一切都无从谈起。心情是心田的庄稼,只要心脏在跳动,心情就会不断地生长。作为现代女性,我们可能没有爱情,没有自由,没有健康,没有金钱,但我们必须有心情。

有一个男孩,喜欢一个大学三年级的穷女孩,同时也喜欢另一个家境很好的女生。她们都很优秀,男孩却不知道应该选谁做妻子。有一次,他到那个很穷的女孩家玩。女孩的房间非常简陋,没什么像样的家具。但当他走到窗前时,发现窗台上放了一瓶花——瓶子只是一个普通的水杯,花是在田野里采来的野花。就在那一瞬间,男孩下定了决心,即选择穷女孩为自己的终身伴侣。促使他下这个决心的理由很简单,那个女孩子虽然穷,却非常热爱生活,有一份美好的心情来对待生活,将来无论他们遇到什么困难,他相信她都不会失去对生活的信心。

对于每一个女人来说,出身、环境乃至某一段人生遭遇,都不是我们所能选择的,我们唯一可以控制的,就是自己的心情。如果我们能拥有一颗宁静广博的心,就不会因为环境的压力而灰心,不会因为眼前的困苦而沮丧。有好心情



的女人,不论是在生活或者工作中,随时都有碰到好机会的可能。

美国前总统夫人希拉里毕业于麻省理工大学,曾为费城 IBM 公司的部门经理。当时她已是炙手可热的人物,在别人看来,她更是风光无限。可实际上,她的内心却充满了烦恼。

希拉里想得到帮助摆脱这些烦恼,于是就找到了 CMB 公司。她向工作人员倾诉道:“我实在是太累了,周围的人似乎都在奉承我却又似乎都在算计我,我不知道该相信谁,我觉得没有一个真正的朋友。”

CMB 工作人员在听了她这番话后,就问了她几个问题:

“你喜欢养小动物吗?”

“你常参加一些社会慈善活动吗?”

“你和朋友间主要谈些什么? 你的语气又怎么样?”

对于前两个问题,希拉里的回答都是否定的。后一个问题她回答说,主要谈些工作上的事,语气也是像工作时那样。

烦恼的症结终于找到了,希拉里的不愉快正是由于她把工作和生活混在了一起,并抛弃了女性应有的爱心和温柔。CMB 的工作人员给她提了一些建议,要她抓住每一次出席慈善活动的机会,多让自己感动,多抽出时间和朋友们聚会;工作之余用一种平和的态度与人交谈,使自己的内心得到放松。这样就会从根本上改变自己所有的那种紧张气质,富有爱心,以一种真正的成熟的女人味道去得到他人的信任和尊敬。

希拉里最后的成功就充分证明了这一点。无论怎样都不要把工作和生活混在一起,抛弃了女性应有的温柔,把在工作中的成功经验运用到日常生活中,这样不分时间地点的处世方法只会带来不尽的麻烦和困扰。由于工作繁忙,没有时间和精力去表达爱心,会使自己的情感处于压抑的状态,无从发泄,时间长了,自然会感到烦躁不安,并不经意地表现出来。

心理学研究认为,一切精神疾病的肇因,都起于不快乐,而唯一的药方就是



快乐。“疾病”的意思就是不快乐的状况,在英文里,“疾病”这个词是由“不”与“安乐”构成的。在生活中,很多人对于快乐的看法,都是本末倒置了。比如,“好好地做,你就会快乐”“如果我成功健康,我就会快乐”或“对别人仁慈,你就会快乐”。但是更接近事实的说法应该是:“你快乐,你就可以好好地做,可以更健康、更成功,可以对别人更仁慈。”



心理小贴士

如果长期处于压抑的心情状态,人的面容会变得晦暗无华。因为皮肤内黑色素的合成受脑垂体控制,忧郁寡欢的不良心情会导致内分泌系统失调,造成上皮细胞合成黑色素的量增加。忧愁还影响皮肤的供血,使人的面容失去光泽。

人体在心情愉快时,其内脏器官活动会发生改变,如心脏跳动更均匀有力、肺活量增加、肠胃平滑肌蠕动加快,呼吸、消化、循环系统都得到很好的开发,机体免疫功能得到增强,人渐渐容光焕发。因此,对人谦让宽容,性情豁达开朗,保持良好的心情,会令人洋溢着迷人的风采。



气大伤身,切忌动辄恼怒

英国著名作家迪斯雷利曾经说过:“为小事而生气的人,生命是短促的。”我们常常为一些不令人注意且微不足道的小事所干扰而怒火中烧,甚至失去理智,结果是既伤人又误己。

喜怒哀乐是人之常情,愤怒是一种激烈的情绪表现。在生活中,偶尔发泄



一下怒火也没什么不好,人们不是常说“愤怒出诗人”吗?那种热烈和激情,对于我们漫长而单调的生活也是一种唤醒。只是凡事都有一定的限度,有一些女性朋友,常常控制不好自己的情绪,一碰到什么不顺心的事,就大嚷大叫,甚至摔盘子摔碗,这就有些过了。

脾气太大,不但会对我们的生活和事业产生不好的影响,对自己的身心也是一种严重的伤害。

美国生理学家爱尔马做过这样一个实验:把一支支玻璃管插在正好是零摄氏度的冰水混合容器里,然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”,并描绘出人生气的“心理地图”。结果发现,当一个人心平气和时,呼出的气溶于水后是澄清透明的;悲痛时,水中有白色沉淀;生气时,有紫色沉淀。爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上,几分钟后大白鼠就死了。由此他得出结论:生气十分钟会耗费人体大量能量,其程度不亚于参加一次 300 米赛跑。生气所引起的生理反应十分强烈,产生的分泌物比其他情绪所产生的都复杂,并且更具有毒性。因此,动不动就生气的人很难健康。

有些女性朋友可能有这样的心理体会:生气的坏处自己也明白,可就是一时控制不了自己的心情,于是怒气就像火苗一样越烧越旺。

实际上,要想克服一些小事引起的烦恼,只要把看法和重点转移一下就可以了——让你有一个新的、开心点的看法。作家荷马·克罗伊说:“过去我在写作的时候,常常被纽约公寓照明灯的响声吵得快要发疯了。后来,有一次我和几个朋友出去露营,当我听到木柴烧得很旺时的响声,突然想到:这些声音和照明灯的响声一样,为什么我会喜欢这个声音而讨厌那个声音呢?回来后我告诫自己:火堆里木头的爆裂声很好听,照明灯的声音也差不多。我完全可以蒙头大睡,不去理会这些噪音。结果,头几天我还注意它的声音,可不久我就完全忘记了它。”

一个人的情绪好坏,是受当时的思维影响的,只要我们不钻牛角尖,你就会

