

■ 女人必读的心理学读本 ■

女人

要懂心理学

Women Should

Know Psychology 田伟◎编著

身为女人，需要用心理学知识来武装自己，
在心理层面上来辨别自己周围的人，
从而做出适当的反映，巧妙化解尴尬和危险，
保护自己，避免自己身陷不利的处境。

趣味心理读物

优秀科普畅销书





橡树国际心理丛书

女人

要懂心理学

田伟◎编著

女人必读的心理学读本



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂心理学 / 田伟编著. —北京:北京理工大学出版社,2009. 2
ISBN 978-7-5640-2031-6

I. 女… II. 田… 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 019815 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 250 千字

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前 言

让心理学为你破译成功

成功是什么？成功就是有份好心情，有份好工作，有个好家庭，能和朋友、爱人一起分享生活的惬意，只有这些你都拥有了，你才算是一个成功的女人。

可是这些东西不是那么容易就能拥有的，它需要女人不断努力，同时也需要女人寻找一些成功的捷径，心理学就是破译这几方面问题的捷径，当女人了解了职场、家庭等生活中形形色色人物的心理后，成功就变得容易起来。

在职场中生存的女人永远不要以为自己只要有张漂亮的脸，就可以畅通无阻地行走职场了。办公室从来就不是个平静的地方，女人身为办公室里的铿锵玫瑰，不仅要在各种各样的职场规则中行走，还要做到遇事胸有成竹、镇定自若，这些能力都需要经过许多大大小小的磨难才能练就。在职场中，许多女人不知道究竟该把自己置于何位，面对复杂的办公室潜规则，她们不知道想要加薪、升职、取得成功是该靠手段还是靠实力。其实每个行业都有自己的规则，也可以说是一套生存法则，而聪明人总会在第一时间发现并利用这套法则。

爱情让女人感受到幸福，但爱情同时给女人带来了伤害。其实爱情本是甜美的，之所以有些女人为爱受伤，是因为她们没有做到善解人意。比如女人几句关心的话常常被爱人认为是唠叨，这时女人便觉得自

已受伤了，她们没想过，也许男人需要的不是几句话，而是一个无声的拥抱。爱情中这些误会的发生往往是因为人们没参透爱人的心理，如果女人首先参透了爱人的心理，何愁自己的爱情不幸福？

家是一个很温馨的字眼，每个家庭都是社会的一个细胞，也是每个人的避风港，同时，家庭是女人事业成功的前提和后盾，所以女人有责任也有义务呵护好自己的家庭。但所有的家庭都有一定程度的矛盾存在，如果你不解决这种矛盾，它就会激化，而后为你的家庭和事业都带来负面的影响。而解决这种矛盾也远没有你想象得那么简单，只有了解了所有家庭成员的心理，矛盾才容易化解。

人们都知道交友的重要性，朋友是人们快乐的源泉，女人的生命中若缺少了朋友，那她的生命必定是不完整的。可是在与朋友的交往中，女人往往掌握不了主动权，而是被动地接受友情给予自己的一切，友情也常会随着时间的流逝而消失，这常常让女人感到沮丧。其实友情并没有你看到的那么悲观，只要你了解朋友的心理，主动靠近朋友，那么在友情上，你也将是个胜利者。

女人应该明白，人们首先关心的永远是自己而不是他人，一个女人学会按照别人的想法去和他人相处时，就很容易被对方接受，只有这样的女人，才能在生活的方方面面取得成功。本书正是从职场、爱情、家庭、交友4个大的生活方面入手，详细剖析了人们的各种心理，此书可以帮助女人在生活和工作中练就一双慧眼，快速地破译成功。

——橡树国际心理机构

目录

CONTENTS

第一篇 办公室心理学

第1章 摸透职场的“潜规则”

- ◎ 永远不要同“红人”争道 4
- ◎ 谨记不要侵犯别人的“领地” 5
- ◎ 当你遭遇“工作狂”主管 8
- ◎ 老板需要员工的忠诚 9
- ◎ 自如应付同性的嫉妒 11
- ◎ 学会识别老板的心理底线 13
- ◎ 学会在办公室的流言中生存 15

第2章 当好中层这个差事

- ◎ 老板需要你做“双面胶” 19
- ◎ 当面临来自下属的“不服” 20
- ◎ 面对“刺头”，做个弱势的领导 22
- ◎ 不犯“先穿鞋子后穿袜子”的错误 24
- ◎ 永远不当“差不多”小姐 26
- ◎ 用曲线方式与下属沟通 28

- ◎ 缓解压力,你要有自己的交际圈 29

第3章 理清办公室中的人脉网

- ◎ 尽早编织事业上的关系网 33
- ◎ 宽容,让你每天进步一点点 35
- ◎ 不要吝啬于提携他人 37
- ◎ 和每个见到的人打招呼 39
- ◎ 不要吝惜你的微笑 40
- ◎ 职场戒律:白领不哭 42
- ◎ 与同事相处,距离拿捏很重要 43
- ◎ 修饰自己时,别忘了赞美别人 45
- ◎ 善用礼物为自己铺路 47
- ◎ 按“型”处理职场人际关系 50
- ◎ 用出色的能力改变花瓶的形象 52
- ◎ 职场女性:消除“老板恐惧症” 54
- ◎ 职场女性:不要过分惹人厌 56
- ◎ 职场熟女:香水太浓惹人厌 57
- ◎ 职场熟女:让幽默来充实你华丽的外表 ... 59
- ◎ 不要让办公室坏习惯影响你的形象 61

第4章 念好男女关系这本经

- ◎ 自古红颜多事端 65
- ◎ 聪明的女人会说话 66
- ◎ 应对上级的“咸猪手” 68
- ◎ 当男性同事来“骚扰” 70

- ◎ 办公室不相信爱情····· 72
- ◎ 办公室里的色与戒····· 74

第5章 “卜”获前途,晋升完美OL

- ◎ 职场测试:职业人的职场情商····· 77
- ◎ 职场测试:你的职场行情指数····· 78
- ◎ 职场测试:找出你工作中的死穴····· 79
- ◎ 职场测试:你在职场中的缺点····· 81
- ◎ 职场测试:挑选宠物测你的
职场人际关系····· 83
- ◎ 职场测试:阻挠你职场成功的心态····· 84
- ◎ 职场测试:你的职业潜质在哪行?····· 85

第二篇 爱情心理学

第1章 你也做回恋爱专家

- ◎ 男人需要尊重,女人需要爱····· 90
- ◎ 温柔:女人被爱的第一理由····· 92
- ◎ 爱情也需要假期····· 93
- ◎ 摆脱不适宜的依赖心理····· 95
- ◎ 爱情标准:“爱”和“喜欢”的差异····· 96
- ◎ 爱他,就请他帮个忙····· 98
- ◎ 爱情不能过于盲目····· 100
- ◎ 爱情中主动出击的女人最美丽····· 103

- ◎ 爱情也要“半糖主义” 104
- ◎ 教你做男人喜欢的女人 106

第2章 为磨合期加点“润滑剂”

- ◎ 怎样的女人让他有结婚冲动 111
- ◎ 做个有魅力的女人 113
- ◎ 应对情变的绝招 115
- ◎ 教你读懂男人的肢体语言 117

第3章 男人来自“N”极,女人来自“S”极

- ◎ 对于性,男人与女人要正确对待 121
- ◎ 男人忌妒权威,女人忌妒外表 122
- ◎ 女人要学会主导恋爱 124
- ◎ 付出太多反而失去爱 126
- ◎ 全世界的男人都爱漂亮女人 128
- ◎ 男人也需要永恒的誓言 130
- ◎ 男人更喜欢年轻女人 132
- ◎ 男人对性感女人缺乏免疫力 134
- ◎ 留住恋人的战略:懂得驾驭爱情 135
- ◎ 性感是最终但非完美的爱情武器 137
- ◎ 谨慎对待男友与前女友的关系 139
- ◎ 最危险的男女暧昧关系 141
- ◎ 不要开始没有结果的爱 144

第4章 走出失恋的围城

- ◎ 此恋不成,终生不恋…………… 148
- ◎ 当一回阿Q,学会自我安慰…………… 149
- ◎ 寻找宣泄的芳草地…………… 151
- ◎ 走出“网恋”失败的阴影…………… 153
- ◎ 爱情走了,还有亲情和友情…………… 155

第5章 解密幸福,破解情感密码

- ◎ 情感测试:你的爱情抗体是多少? …… 158
- ◎ 情感测试:你会栽在哪类男人的
手中? …… 159
- ◎ 情感测试:女人如花,你是哪一朵? …… 160
- ◎ 情感测试:你对婚姻有权利
欲望吗? …… 163
- ◎ 情感测试:你有没有吸引异性的
神秘感? …… 164
- ◎ 情感测试:你容易得哪种恋爱病? …… 166
- ◎ 情感测试:喝冰饮看你捕捉爱情的
能力…………… 167
- ◎ 情感测试:你的爱何时会碰到
雨季? …… 168

第三篇 家庭心理学

第1章 让他宠爱你一生

- ◎ 在男人的眼中,美人更有爱情
亲和力 174
- ◎ 做“贤妻”,更要做“美妻” 175
- ◎ 让性感大于你的感性 177
- ◎ 温柔是大智若愚的表现 179
- ◎ 金钱意识:“败家”不要败感情 181
- ◎ “望夫”不如“旺夫” 183
- ◎ “中国式”妻子常做的 10 件傻事 184

第2章 与“婆婆”和睦相处

- ◎ 嫉妒让婆媳易成“天敌” 188
- ◎ 须知:亲情大于爱情 189
- ◎ 中国婆媳关系糟的根源 190
- ◎ 婆媳关系应该像员工和客户 192
- ◎ 对策一:战胜自己的防备心理 193
- ◎ 对策二:对妈妈的好乘以 2 送给
婆婆 195
- ◎ 对策三:让公公充当应付婆婆的
“密探” 197
- ◎ 对策四:懂得表达自己的感恩 199

第3章 心灵匹配,方能成就美满

- ◎ 婚姻测试:测测你的婚姻观是否正确…… 202
- ◎ 婚姻测试:测测你们的夫妻关系…… 203
- ◎ 婚姻测试:你们的感情是否受子女的影响? …… 205
- ◎ 婚姻测试:你是一个称职的妻子吗? …… 207
- ◎ 婚姻测试:你喜欢怎样的婚姻生活? …… 209
- ◎ 婚姻测试:如何度过婚姻厌倦期? …… 210
- ◎ 婚姻测试:测验你的家庭是否美满…… 211
- ◎ 婚姻测试:你的婚姻稳固吗? …… 213

第四篇 交友心理学

第1章 与闺蜜相处的艺术

- ◎ 做个让闺蜜感激的丑“伴娘” …… 218
- ◎ 不能和闺蜜说的几件事 …… 219
- ◎ 不要给闺蜜做“红娘” …… 221
- ◎ “兼职”情感顾问要识趣 …… 223
- ◎ 摸清闺蜜的“心理禁区” …… 225

第2章 与蓝颜相处的艺术

- ◎ 读懂这“第四类”感情 …… 229
- ◎ 把蓝颜界定为中性人 …… 230

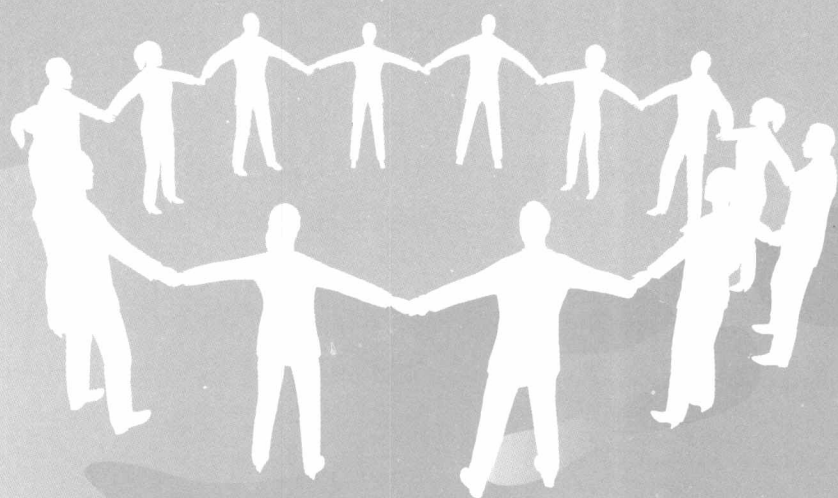
- ◎ 距离,让你和蓝颜相处得更美…………… 231
- ◎ 别让蓝颜做丈夫心中的“刺”…………… 233
- ◎ 怎样保持这一步之遥…………… 234
- ◎ 不要给蓝颜做“红娘”…………… 236

第3章 看清你的人际走向

- ◎ 人际测试:你如何气疯身边同性? …… 239
- ◎ 人际测试:电话号码测亲密友情…………… 242
- ◎ 人际测试:你的办公室人气
如何?…………… 246
- ◎ 人际测试:你在朋友眼里自信吗? …… 249
- ◎ 人际测试:你有没有知心朋友?…………… 250
- ◎ 人际测试:哪种朋友与你最契合? …… 252
- ◎ 人际测试:你与朋友们相处得
愉快吗?…………… 255

第一篇

办公室心理学



第一章

摸透职场的“潜规则”

有人的地方就有是非，有职场的地方就会有不一样的“潜规则”。也许你经常抱怨公司对你不合理，觉得自己在职场中受了委屈，其实除了与能力有关之外，你受的委屈多和职场的“潜规则”有关。人们常说：“人在江湖，身不由己。”当你选择走进职场，也就选择了遵守职场的“潜规则”。对此如果你摸不透，掌握不好，你的职场生涯势必会受影响，只有掌握好职场的规则，你才能更快捷地在职场中占有一席之地，才能避免一些不必要的尴尬局面。



永远不要同“红人”争道

也许你有过很多上班族都有过的困惑和牢骚：看看那个女孩，真会巴结人，看她那副“小人”的嘴脸，真是受不了；现在这年头，真有能力的人爬不上去，他却是上司面前的“红人”，可真是小人得志……看不惯“红人”的行事做法，于是动了想和他争斗的念头。其实这种念头对于职场中的女人来说是大忌，斗的结果往往是得不偿失的。

其实上司面前的“红人”本来就是你一个平常的同事，他能成为上司的心腹，那他肯定有比你强的地方，起码要比你心思细腻得多，他能眼观六路，耳听八方，外加手快脚快，动作麻利。所以虽然你可能不喜欢他，但也没必要攻击他，因为斗心眼不是你的强项，还不如自己谨慎些，与他为友也是个不错的选择，这样既能明哲保身，也许“红人”还会帮你扫除职场障碍。

26岁的谢晨大学毕业后在一家合资企业工作，虽然很年轻，但工作表现出色，现在的她已经晋升为部门主管。上司也对她很欣赏，每次她提出意见或建议的时候，都会引起上司的重视。

善于处世的她对上司毕恭毕敬，就是对上司的得力助手——一个不起眼的小秘书也十分亲切，逢年过节的时候，她总会拿一些家乡的特产和上司的秘书分享。同事都感到奇怪，上司的确是个知人善任的“明主”，可是秘书也管不了多大事，干什么去“巴结”她呢？同事中一个和谢晨关系很好的人按捺不住好奇，就去问她原因。她回答：“也许这位秘书在业务方面没有我们能力强，可是她为人处世的心眼却一定比我