

别人眼中的幸福未必是真正的幸福
只有内心深处的幸福才是真正的幸福

懂心理的女人 最幸福

笛子◎编著

女人一生必学的心理课

掌握了心理学的人是聪明的人，掌握了心理学的女人是智慧的女人，
智慧的女人拥有掌握自己命运，
甚至他人命运的神秘能量，能获得最大意义上的幸福。

最新
畅销版

中国商业出版社

别人眼中的幸福未必是真正的幸福
只有内心深处的幸福才是真正的幸福

懂心理的女人 最幸福

笛子◎编著

女人一生必学的心理课

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

懂心理的女人最幸福/笛子编著. —北京: 中国商业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5044-6363-0

I. 懂… II. 笛… III. 女性—心理保健—普及读物

IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 005559 号

责任编辑:刘毕林

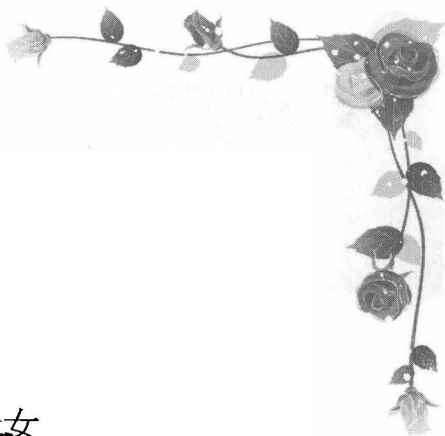
中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
航远印刷有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 200 千字
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 10 月第 3 次印刷
定价: 28.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



懂点心理学，做个好命女

“控制自己的心理力量”，是美国著名心理学家赛利格曼提出的幸福的公式——“总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量”中最重要最核心的一个部分。

然而在女人听来，心理学这个词就像是一本单板、生涩，毫无生气和情趣的大部头教科书，也只有那些戴着厚厚镜片的搞学术研究的教授才会偶尔翻翻。事实上，心理学并非高高在上，晦涩难懂，而且心理学知识又是如此的重要，恰如女人头上的发卡，耳朵上的吊坠，脖子上的丝巾，可把女人点缀得赏心悦目，魅力无限，让她们成为生活的舞台上最炫目的主角！

也就是说，心理学和女人关系，就如那些光亮精巧的小饰品和女人的关系。当然，要发挥这些饰品的最大效用，就要懂一点搭配的技巧，若是懂，胡乱搭配，效果只能适得其反。同样，女人要想在人生的舞台上成为主角，获得别人的嘉许，也要懂一点心理学。

女人要懂一点情绪心理学。一会儿怒，一会哭，一会笑，喜怒无常的女人常常会把别人搞得莫名其妙，甚至身心疲惫。而懂点情绪心理学的女人就不同，她们懂得适时控制自己的情绪，不受外界情绪的干扰和牵引，能够正确处理心中的怨气、愤怒、悲伤等不良情绪。她们无论在任何时候表现出来的都是从容和淡定，这才体现女人身上的人格魅力。

女人要懂一点压力心理学。当女人走出厨房，走向职场，她们肩膀上的压力就越来越大。英国研究人员发现，无论是正在工作的职场女人还是



懂心理的女人 最幸福

不工作的家庭主妇，都比男性所承受的压力大。而且多数女人都比男性更渴望完美，这也是他们压力的一个重要来源。越来越多的女人因为压力而焦虑不安，郁闷不已，甚至出现了身体不适，懂点压力心理学的女人在高压下则能游刃有余，漂亮地完成工作，并保持心情愉悦。

女人要懂一点社交心理学。哪个女人不想成为交际场上的明星，受人追捧和喜欢？而这只有在懂得社交心理学的基础之上，才会变得简单和容易起来。她们更有亲和力，更富热情，也更经常做换位思考，推己及人，她们有自己的个性，但是却不偏执，而这正是她们的魅力之所在。

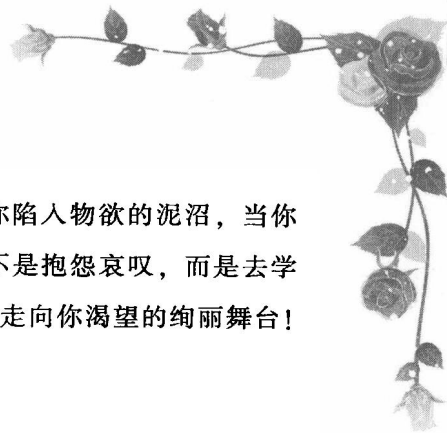
女人要懂一点恋爱心理学。一场高品质的恋爱，将把女人打扮得精彩照人。而一场低劣的恋爱，则会把女人拨弄的面目全非，灰头土脸，甚至痛恨终生。前者通常都是懂点心理学的女人，而后者多半是在对恋爱心理学一无所知的情况下导致的。恋爱心理学让女人明白距离对爱情的重要性，让女人知道恋爱该如何谈，让女人识别什么才是真正的爱情，让女人懂得有时候爱的越多越拴不住男人的道理。这样的女人才能与那个好男人修成正果，幸福一生。

另外，女人还应该懂得一点职场心理学，那是她们掌控自己职场未来命运的法宝；懂一点婚姻心理学，那是关系女人一生幸福的伟大事业；懂一点性爱心理学，让女人突破心理障碍，去尽情享受爱的滋润；懂一点面子心理学，帮助女人远离虚荣的陷阱，找到快乐的出口；懂一点成功心理学，让女人掌握好事业与家庭之间的平衡，学会利用自己的性别优势，去争取成功的荣耀。

女人要想幸福，要想成为焦点，要想成功，就必须懂一点心理学。本书专门为处于幸福迷茫期的女性朋友开设了九堂心理课，旨在帮助广大女性读者应用心理学的知识和技巧，从根本上解决诸多心理难题，让女人的心永远被阳光温暖着，呵护着！

当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮了，当你郁闷自己总是人际舞台上的丑小鸭，当你为寻那个





梦中的白马王子苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷人物欲的泥沼，当你在事业和家庭之间战战兢兢的应付着，你需要的不是抱怨哀叹，而是去学习一点心理学，它将帮助你走出迷茫，走出困境，走向你渴望的绚丽舞台！

CONTENTS

第一课 情绪心理学

——别让坏心情成为生命的枷锁

女人是感情细腻的，女人也是多愁善感的。她们的情绪总是很容易受到外界的影响，心理波动也会比较大。为了心理环境的健康，就更要求女人们为了摆脱不良情绪的羁绊，而积极行动起来。

巴纳姆效应：摆脱周围信息暗示，认识你自己 3

杜根定律：女人一定要充满自信 6

阿 Q 精神：女人有时候也需要自我安慰 9

无法改变事情，可以改变心情 11

消除忧虑，减轻今天的烦恼 14

女人要学会做情绪的主人 16

永远不要做个“怨妇” 18

别给自己喝“咸水” 20

不要让空虚占据你的心灵 22

“接受自己”才是健康心态 24



懂心理的女人 最幸福

第二课 压力心理学

——幸福女人学会正确面对压力

随着现代社会的发展，竞争意识的逐渐强化，压力已经成为危害人们心理健康的主要杀手。尤其是要在家庭与社会中扮演更多角色的女人，如果不能很好地舒缓压力，心理健康将是岌岌可危的。

狗鱼效应：没有压力就没有动力 29

韦奇定律：走自己的路让别人去说吧 31

犬獒效应：困难是女人变成强者的学校 33

蜕皮效应：女人要超越自己才能不断成长 35

卡贝定理：适当的理性放弃会得到更多 37

特里法则：承认错误是一个人最大的力量源泉 39

“精品女人”生活不焦虑 41

平常心即是生活之“道” 43

卸下“完美”的负担 46

接受不可改变的事实 48

第三课 社交心理学

——成为社交场合的焦点女神

当女人在社交中起到越来越大的作用之后，她们要求的不再仅仅是被



接受，而是被关注，被当作焦点。这是女性自我意识增强的表现，但同时也对女人的心理承受能力提出了更高的要求，如何平衡社交心态，也成了女人们必须考虑的问题。

- 投射效应：推己及人，但也别一相情愿 53
- 留面子效应：讲究交际策略的女人最出色 55
- 首因效应：不可小觑的第一印象 57
- 邻里效应：用热情打动周围的人 59
- 亲和效应：像磁铁一样吸引别人 61
- 性格内向的女人怎样步入交际圈 63
- 克服羞怯心理，主动地去与人交往 66
- 远离社交恐惧症的阴影 68
- 巧用女性心理年龄处理人际关系 71
- “她世纪”，享受专属女人自己的社交圈 73

第四课 职场心理学

——重拾遗落在职场中的成就感

现代女性在生活中能顶起半边天，在职场中也是当仁不让的。她们享受工作的乐趣，突破专业的瓶颈，推翻性别的局限……无时无刻不再为重拾遗落在职场中的成就感而努力着。

- 避雷针效应：能疏善导，扫清职场沟通障碍 79
- 竞争优势效应：合作才能共赢 80



懂心理的女人 最幸福

- 表率效应：正人先正己，做好表率作用 82
- 蘑菇定律：冲破阴暗，快速成长 85
- 不妨和工作谈一场恋爱 87
- 你的工作态度决定你的成就 89
- 女人不要因想逃离而跳槽 91
- 白领女性的职场倦怠症 94
- 职场中弄清是工作累还是心累 97
- 职场女强人的心病根源在哪 99
- 自己去寻找工作中的快乐 102
- 别让自己变成“穷忙族” 104
- 干了活还受气怎么办 107
- 女人不能晋升，心理障碍是最大因素 109

第五课 恋爱心理学

——让爱结出最甜美芳香的果实

爱情虽然不是生活的全部，但爱情对于女人来说却有着不同于男人的意义。为了在爱情中保持积极、乐观的心态，为了让懵懂的心理随着爱情的发展而走向成熟，女人往往要比男人付出更多的努力。

- 刺猬法则：和恋人保持温暖的距离 115
- 罗密欧与朱丽叶效应：理解与支持让爱情走得更远 117
- 你的恋爱心理几岁了 120
- 25岁后，女人爱情怎么谈 122



不和完美主义者恋爱	124
私密情事不与友人说	126
摆脱情感饥饿	129
浪漫要服从于现实	131
为何女人付出越多越拴不住男人	133
遇到心仪的人要勇敢地讲出来	136
莫把依赖当爱情	139
不要因为寂寞爱上谁	142

第六课 婚姻心理学

——对夫妻关系要有正确的认识

婚姻不等同于爱情，结婚也不只是两个人的事，它关乎的是两个家庭是否能和谐相容。一个女人在步入婚姻殿堂前，一定要对婚姻有正确的认识，才不至于在婚后产生巨大的心理偏差。

路径依赖原理：女人一定要选择并经营好自己的婚姻	149
幸福递减定律：别让幸福从我们的生活中溜走	151
杠杆原理：超越期望，勿以善小而不为	154
马斯洛理论：夫妻双方也需要彼此尊重	157
嫁给什么样的男人才不会后悔	159
丈夫为什么冷漠无情	162
把你的猜疑藏起来	165
爱是捧在手里的一把沙	168





懂心理的女人 最幸福

永远记得多爱自己一点 170

别把男人当亲人 172

第七课 性爱心理学

——冲破“性福”的心理障碍

女人总是含蓄羞涩的，尤其是深受东方传统文化影响的中国女性，性文化在很长一段时间几乎是被禁锢的。这就更要求现代女性大胆地正视性心理，冲破以往的心理障碍，寻找属于自己的“性福”生活。

杜利奥定理：失去热情就会失去一切 177

南风法则：柔能克刚，温柔是女人的杀手铜 178

大胆说出你的性感受 180

阻碍你享受性爱的“心理因素” 182

做个有“性”趣的女人 184

性冷淡是幸福婚姻的大敌 187

性高潮的真假不必要太计较 189

女人如何发掘性感魅力 191

第八课 面子心理学

——开给虚荣女人的心理处方

当社会被物质的洪流充斥的纸醉金迷的时候，虚荣就成了大多数人的





CONTENTS

通病。尤其是女人，她们羡慕名牌，嫉妒名流，让自己难以满足的心越来越接近病态。面对这样的心理问题，心理医生将会开出怎样的心理处方呢？

- 从众效应：做一个有主见的女人 197
- 不值得定律：别把生命都浪费在无意义的虚荣上 199
- 警惕“孔雀”心态 201
- 你在透过别人的眼睛评价自己吗 203
- 女人为何讨厌矮个子的男人呢 206
- 30岁女人为何爱穿名牌 208
- 拿什么消除女人的购物欲 210
- 不嫉妒的女人是天使 213
- 欲望越大，幸福就越少 215

第九课 成功心理学

——事业成功让女人更有魅力

现如今的女人和男人一样渴望成功，希望事业有成，但又必须做好为人妻、为人母的家庭角色。如何平衡角色转换、责任分担时心理上的落差，已经越来越严峻地考验着女人的承受能力。

- 蔡戈尼效应：调整自己的成功驱动力 221
- 吉格勒定理：女人也要有自己的事业目标 223
- 异性效应：异性相吸，事半功倍 225



懂心理的女人 最幸福

“登门槛”效应：由低走高，步步为营 227

人脉有多广，成功就有多大 229

在家庭与事业中寻找平衡 232

了解老板比了解工作更重要 234

事业有成女人的心理探微 237

高升后要摆正心态 239

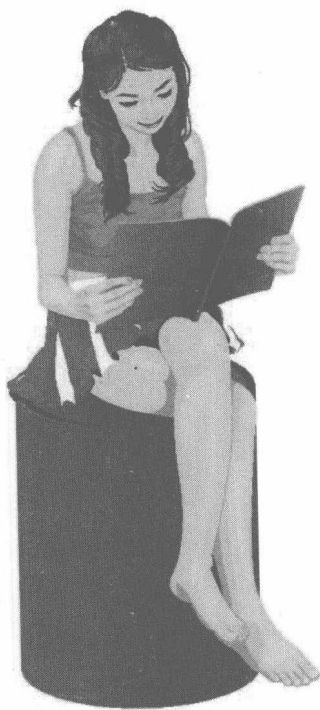
你有“成功恐惧症”吗 241

第 一 课

情绪心理学

——别让坏心情成为生命的枷锁

女人是感情细腻的，女人也是多愁善感的。她们的情绪总是很容易受到外界的影响，心理波动也会比较大。为了心理环境的健康，就更要求女人们为了摆脱不良情绪的羁绊，而积极行动起来。



巴纳姆效应：摆脱周围信息暗示，认识你自己

让一群人做一份人格检查表，然后把2份表给受试者，一份是他本人的测试情况，一份是大家测试的平均情况，出人意料的是，多数人都会选择后者作为对自己最准确的描述。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”。

在这一点上，女人通常比男人表现得更为明显。这就是为什么有那么多人热衷于心理测试、塔罗牌游戏，以及天桥路边的算命占卜等的原因。不少女人对算命先生的话深信不疑，为之耿耿于怀，甚至日夜不安。如果算命先生说自己的恋爱不顺，那么她就会在恋爱的时候小心翼翼，抱着消极的态度，即便是和恋人之间很平常的争嘴，也会被她无限扩大，自己对恋爱都没了信心，又如何指望能花落留果，收获圆满呢？如此一来，就真的被算命先生“言中”了。

事实上，谁的恋爱不会遇到一点点挫折呢？就算没遇上什么大的挫折，恋人之间总会有不同意见，发生争执的时候，女人的情绪受此影响较大，因此就会认为算命先生的话很准。这并不是说他的话语有多么灵验，而是你接受了他对大多数人概括性的信息暗示，就是我们所说的巴纳姆效应。

心理测试也是一样，比如，某些杂志的心理测试中说“你很需要别人喜欢并尊重你。”“你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。”“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。”