

最实用的女性 **养心课** 最朴素的女性 **智慧书**

女性要懂点 心理学

高慧芳◎编著



让女人处处享受一种轻松的氛围
让女人时时保持一种幸福的状态

河南人民出版社



女性要懂点 心理学

最实用的女性养心课，最朴素的女性智慧书。

高慧芳 / 编著

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性要懂点心理学/高慧芳编著. — 郑州: 河南人民出版社,
2010.1

ISBN 978-7-215-07060-8

I. ①女… II. ①高… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205199号

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002 电话: 65723341)

新华书店经销 北京燕旭开拓印务有限公司印刷

开本 710毫米×1000毫米 1/16 印张 16.5

字数 198千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价: 29.80元



Preface

心灵之茶由苦涩变清香的秘密

女人，如茶，气质典雅、高贵大方、高而不傲、平平淡淡，轻松诗意地经营着属于自己的一片天空，同时又将自己的芬芳沁入他人的心扉，不仅成就了自己，还惠及到他人。但是如果茶质不够健康，再美的茶也不能飘出清香的气息，甚至会有苦涩之感。因此，对于女性来说，只有懂点心理学，学会恰当地处理一些心理问题，做自己的心理医生，才能保证心理健康，提高生活质量。

社会的变迁，生活节奏的加快，市场竞争的激烈，人际交往的复杂，职场关系的叵测，婚姻和家庭的困惑，教育子女的重担等都使女性心理承受的压力不断地加重，给女性的身心健康承受着不同程度的冲击。因此，心理健康与否就成了影响现代女性身心健康与否的突出问题，更成为决定女性人格健全，事业成败，家庭幸福的关键。

女性作为社会中一道亮丽的风景线，是一个能够给人带来美感与享受的群体，代表着时尚，自信与美丽，代表着传统，温柔与贤惠。在家是善解人意，知书达理的温柔女儿、媳妇、妻子与母亲，在外又得是个叱咤职场，玩转人际的外交官，但是生活和工作的压力却又在一点一点地吞噬着她们的心理健康。

不论是刚刚步入社会的清纯女孩，还是深谙世事的成熟女性；不论是无忧无虑的快乐女生，还是相夫教子、驰骋职场的稳重女人，她们都在承受着生活以及工作的各种困惑，感受着心理的压力。因此，她们自信的心态变得自卑，灿烂的笑容变得暗淡，良好的人际关系变得紧张，称心的工作变得窝心，浪漫的爱情变成折磨，美满的婚姻变得破碎，和

谐的家庭变成遗憾……于是，女人的生活也开始变得没有意义。

其实做女人不必很疲惫，只要你懂得一些心理学常识，拥有健康的心理，就可以让自己的人生充满阳光与快乐。

一个伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。”因此，女性只有拥有健康的心理，驾驭心理的烈马，就能够拥有自己向往的成功、快乐、健康和幸福。

生活中，摆正心态，常怀一颗平常心，给自己的心灵解锁；从内到外，提升自我的魅力指数；智慧交际，打造良好的人脉；为自己的职业生涯进行合理规划；不乱分寸，掌握恋爱中的制胜法宝；婚后，巧用技巧胜任婚姻之舟的舵手；为人母后，做孩子的合格老师；与婆家处事，遵守家庭伦理的潜规则；学会理财，可以帮你钱途无量；潇洒闲适，体验生活的真谛。只有这样才能把自己打造成一个优雅而有品位的气质女人。

本书就是从上述几个方面展开论述，有具体的事例，合理的解释，透彻的分析，可行的方法，是心理专家给女性的幸福指南，帮助女人成为一个自信幸福的快乐天使。

希望本书能给您带来一定的帮助，使您在阅读过程中或阅读后能够体会到：做女人真好。



第 1 章

心理保健，和抱怨说“再见”

事实证明，心理健康的女人是幸福的女人，所以，女人一定要懂得调节自己的心理，及时准确地进行心理保健。当你言行一致，与所有的不良心理彻底再见的时候，你会发现，幸福就在你身边。

1. 女人的名字不叫“怨妇”002
2. 嫉妒成性，令人生畏005
3. 虚荣世故不是福007
4. 把自卑抛到九霄云外009
5. 报复心重易走极端011
6. 动辄恼怒会伤己013
7. 远离抑郁，做阳光女人015
8. “东施效颦”只会迷失自我018
9. 负面情绪要“光说不练”021
10. 敏感多疑伤人伤己024
11. 放大快乐，缩小痛苦026
12. 利用挫折磨砺自己029

第 2 章

秀外慧中，提升自我魅力指数

女人可以不漂亮，但不可以不可爱，而可爱的女人又需要后天的雕琢与磨砺，需要独立的个性与聪明的头脑，需要必要的学识和较高的修养。所以，女人只要真正地实现外表靓丽，心理健康，秀外慧中，魅力指数就能得到大幅度地提高，成为一个美丽女人。

1. 微笑着的女人最美丽032
2. 头脑可以不聪明，但不能不自信034
3. 女人应有自己的一片天.....036
4. 水做的女人是温柔的039
5. 做个永远的“书女”041
6. 善于编造善意的谎言043
7. 善良的女人最美丽.....046
8. “傻”女人最幸福.....048
9. 言谈举止要得体050
10. 小幽默，大智慧052
11. 谦虚是一种美德055
12. “脸红中”的女人更妩媚.....057

第 3 章

智慧交际，创造良好的人脉

女人要想让自己变成一个人见人爱、受人欢迎的“交际宝”的话，就应该建立良好的人际关系，而人际关系又是在了

解自身社交形象，掌握一定社交技巧的基础上才能够得以培养、健康成长起来的，如此一来，智慧地交际则成了创造良好人脉所必需的。

1. 给自己的社交形象画像	060
2. 尊重他人就是尊重自己	062
3. 做个忠实的听众	065
4. 百般假不如一招真	067
5. 个人细节“13不要”	069
6. 适当的距离可以产生美	072
7. 个人隐私要保密	074
8. 传是非的女人惹人嫌	076
9. 有时沉默比金还贵重	079
10. 见什么人说什么话	081

第 4 章

角色定位，职业生涯自己规划

身为女人，如果想在职场这个没有硝烟的战场上既不受伤害，又能让自己有机可乘，春风得意的话，拥有一颗坦然的心和一个聪明的头脑是必需的，然后运用一定的技巧，抓住各种时机，定会让你有如鱼得水之畅感，甚至助你显出叱咤风云之势。

1. 干得好不如嫁得好吗	084
2. 有事业的女人最充实	087
3. 适合的才是最好的	089
4. 做好分内事，不做出头鸟	092

5. 遵守一切规章制度094
6. 不放弃任何晋升的机会096
7. 善于赢取同事的信赖098
8. 轻松面对“男”上司100
9. 办公室恋情不要碰102
10. 家庭事业两不误104

第 5 章

不乱分寸，掌握恋爱中的制胜法宝

恋爱是婚姻的前奏，它在给女孩带来心灵荡漾的同时，也在让女孩进行着心理的历练，为将来的幸福生活做着充分的准备。但是，女人在这个过程中，如果能把握住恋爱的分寸，就相当于掌控了恋爱的主动权，掌握了恋爱的制胜法宝，这样你才会真正享受到爱情的幸福。

1. 坚守恋爱的原则108
2. 恋爱中要保持神秘感111
3. 爱情就像放风筝113
4. 表达出来的爱情最伟大115
5. 莫把爱情当做自己的全部117
6. 见色忘友不明智120
7. 拒绝有方，感情不伤122
8. 该放手时就放手125
9. 做个高姿态的“剩女”127

第 6 章

运用技巧，胜任婚姻之舟的舵手

经营好自己的婚姻，也是女人幸福一生的重要保障，然而，夫妻关系的好坏则是能否经营好婚姻的关键之所在。所以，身为妻子，一定要懂得运用一定的技巧，智慧地经营你的婚姻，在宽容信任丈夫的同时，让他对你也有不尽的感激与留恋，进而让你的婚姻更加牢固。

1. 适应从恋人到夫妻的角色转变..... 130
2. 不做“尽职尽责”的密探..... 132
3. 伤什么都别伤男人的面子..... 134
4. 时不时地给他送点“礼”..... 137
5. “母爱”理论巩固婚姻..... 139
6. 床头吵架床尾和..... 142
7. 不给“小三”见缝插针的机会..... 144
8. 撒娇也是一门艺术..... 147
9. 性感的女人更幸福..... 149
10. 坚守白头偕老的爱情定律..... 151

第 7 章

教子有方，做孩子最好的全职老师

人出生后，接触最多的一般都是自己的母亲，因此，母亲的生活习惯，道德品行，谈吐举止等都对孩子有着潜移默化的影响，母亲及家庭的教育方式也直接影响着孩子以后

的生活，甚至有教育专家称家庭教育是孩子的终身教育。可见，在育儿方面，母亲一定要有自己的理论，做孩子最好的终身老师。

1. 以身作则，身教重于言教 154
2. 让父爱来补母爱的漏 156
3. “蹲”下来和孩子一齐看问题 158
4. 好孩子是夸出来的 160
5. 会玩的孩子有灵气 163
6. 给孩子点私人空间 165
7. 好习惯成就美好未来 167
8. “自己动手，丰衣足食” 170
9. 正确对待孩子的荣誉 173
10. 唤醒孩子心中的潜能 176

第 8 章

知书达理，遵守家庭伦理的潜规则

聪明的女人（在家庭生活中，又被称作贤妻），总是能在遵守家庭潜规则的过程中，将自己的一切与家庭伦理的规定处理得恰到好处，这样不但提高了自己的地位，而且还为家庭增添很多幸福与快乐。所以有人就说“家有贤妻，如有一宝”。可以说，每个女人都想让自己成为家里的宝，那么，知书达理，遵守规则则是你首先要做到的。

1. 贤妻良母永不过时 180
2. 嫁给他也要适应家 183
3. 不做“嫁了老公忘了娘”的白眼狼 186
4. 婆婆也是妈妈 189

5. “生”还是“升”	192
6. 育儿分歧共商讨	195
7. 做和谐家庭的调解员	198
8. 啃老、弃老是害老	200

第 9 章

学会理财，助你“钱”途无量

独立自主的幸福女性，除了要具备美女、才女的条件外，还得是一个财女，一个会赚钱，更会理钱的现代女性。有人说“你不理财，财不理你”，所以，为了幸福，为了“钱”途，女人一定要懂得赚钱，懂得理财，学会投资。

1. 诊断财务状况	204
2. 理财从记账开始	207
3. 聪明女人巧购物	210
4. 剩者为王，省钱即赚钱	213
5. 不要做“卡奴”	216
6. 买只“基”来生“蛋”	218
7. 偷着攒点私房钱	220
8. 不被房贷绊住脚	223

第 10 章

潇洒闲适，体验生活的真谛

更多时候，女人的累不是在身体上，而是心理上。事实证明，一个整天把自己搞得非常紧张，让自己的神经之弦绷得

紧紧的女人，不但体会不到生活的乐趣，还会影响正常的办事效率。所以，女人在匆忙的生活中，学会将自己的脚步放慢，摆正心态，学着忙中偷闲，潇洒闲适地生活，你定会发现快乐就在身边。

1. 憧憬美好明天226
2. 会吃的女人更健康228
3. 会睡的女人美到老231
4. 运动让女人青春常在233
5. 旅行使女人更充实235
6. 不要让孤单淹没自己237
7. 培养个人小情趣239
8. 家，还是温馨的好241
9. 平平淡淡才是真244
10. 远离“亚”健康247
11. 女人哭吧，不是罪249

章 01 美

第1章

心理保健， 和抱怨说“再见”

事实证明，心理健康的女人是幸福的女人，所以，女人一定要懂得调节自己的心理，及时准确地进行心理保健。当你言行一致，与所有的不良心理彻底再见的时候，你会发现，幸福就在你身边。

1. 女人的名字不叫“怨妇”

女人恰到好处地含嗔带怨的幽怨，不仅可以增强自己的魅力，还可以让他人产生怜香惜玉之感。然而，一旦看什么都不顺眼，对什么都不称心，幽怨过了头，处处抱怨，就会让人望而生畏，退避三舍。

不知从何时起，女人被冠上了“怨妇”的名字，成了抱怨的主力军。确实，生活中总有那么一些女人，她们看事情总看较黑暗的一面，想问题总想最棘手的一面……天气糟糕、道路拥挤、物价飞涨、男友无趣、老公无情、婆婆无理等等，都会成为女人们抱怨的对象。

可以说，现实中，不抱怨的女人是没有的。抱怨多了，常常让他人视为“耳旁风”，风吹久了就会让人头疼，他人也可能会借风上火，和她们针锋相对。结果受伤的总是自己。

其实，抱怨本身并不可怕，可怕的是没有技术含量的唠叨，一直不停地喋喋不休。

大二下学期，夏红就和经常照顾她的一老乡确立了恋爱关系。

但是关系确立后，夏红感觉男友对她不如以前好了，因为男友总拉着她去上晚自习。于是，她就整天抱怨男友只顾傻学习，不懂浪漫……回到宿舍也不忘向舍友诉说她所受的“苦”。

毕业后，夏红随男友留在了学校所在的城市，并且很快结了婚。老公在一软件公司搞研发，她在另一公司做文员。在外人看来，他们是幸福的一对，但是，夏红却不满意，她总是嫌老公早出晚归，心里只有工作忽略她，还说老公挣不到大钱……开始几年，老公还能忍受，后来，干脆主动向公司要求出差，以图清静。

再后来他们有了孩子，老公也开了自己的公司。由于工作忙，他就整天不着家，夏红的怨气更是增添了很多。就在地再次冲老公发泄

气的时候，她得到的却是一张离婚协议书。离婚的理由很简单：抱怨太多，忍无可忍。

当多年不见的大学舍友聚会时，夏红说了离婚后自己的反省，“恋爱时只顾学习，说明他有上进心”，“工作后不着家，说明他业务忙”，其中说的最令人深省的一句话就是：“唉，抱怨猛于虎啊！”

是啊，“抱怨猛于虎”。心生怨气，不仅是拿别人的错误来折磨自己，同时也是拿自己的缺点折磨别人。过多的抱怨，不但不能解决问题，反而会错过问题解决的最佳时机，降低自己的魅力指数，吞噬深厚友谊的灵魂，浇灭浪漫爱情的火花，破坏神圣婚姻的美满，摧毁幸福家庭的城堡……

总之，无尽的抱怨，只会把快乐拒之门外，使自己与幸福失之交臂。那么，女人是不是只能与抱怨为伴呢？答案当然不是。

1. 摆正看问题的心态

于丹在《〈论语〉心得》中曾说过：“每个人的一生都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。”确实，各种幸运与不幸总是并存于现实生活之中，而这些不幸与幸运的对比又会成为女人抱怨的导火线。而抱怨的结果只会让自己变得越来越苦恼，对现状越来越不满。女人要想生活得快乐，必须首先从心态上端正态度。

2. 不要事事追求完美，怀有一颗感恩的心

女人之所以会成为怨妇，主要是因为缺乏一颗感恩的心，不知道如何去感谢生活带来的一切，不论是快乐还是痛苦。想一想，如果你找了一个事业有成的老公，他肯定就不会有过多的时间陪你，但是你却能享受到物质丰裕的生活；如果你找了一位平凡的老公，虽然他不能给予你非常富足的物质享受，但是他却能有充足的时间陪在你的身旁，和你进行心灵交谈。这些都是快乐幸福，关键是看你如何看待了。鱼和熊掌不可兼得。

3. 把抱怨的时间充分地利用起来

女人抱怨的另一个原因是，有足够的空余时间。那么你可以把用来发牢骚的那些时间充分利用起来，做做美容，换个发型；到高档的商场

“见见世面”，如果遇到心仪的衣服或化妆品可以顺便带上一套；或者去读读好书，提升自己的品位，争取让自己变成一个从内到外都散发着自信和光彩的魅力女性。

把自己的一切都装扮得靓丽光彩的女人，不但是对自己的关爱，同时也是感恩之心的外在表现。事实证明，一个有内涵、有品位的女人是不会总是抱怨的，因为她知道，不休的抱怨只会降低自己的魅力指数，让自己成为一个令人生厌的多余的人。

当抱怨来临时，怀有一颗宽容与善良的心，然后适当地给它一个休止符，这样才能活出女人可人的美丽，才能体会到生活的幸福和快乐。所以，聪明的女人，一定不要做怨妇，因为女人的名字不叫“怨妇”。