

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

## 女人，如茶，由苦涩变清香的秘 密

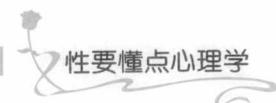
### 心灵之茶由苦涩变清香的秘密

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。

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。

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。



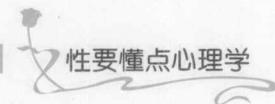
Contents

## 第 1 章

### 心理保健，和抱怨说“再见”

事实证明，心理健康的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。

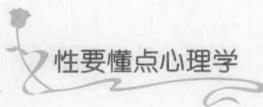
1. 给自己的社交形象画像.....	060
2. 尊重他人就是尊重自己.....	062
3. 做个忠实的听众 .....	065
4. 百般假不如一招真.....	067
5. 个人细节“13不要” .....	069
6. 适当的距离可以产生美.....	072
7. 个人隐私要保密 .....	074
8. 传是非的女人惹人嫌 .....	076
9. 有时沉默比金还贵重 .....	079
10. 见什么人说什么话 .....	081

## 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到伤害，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，又被称为贤妻），总是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。

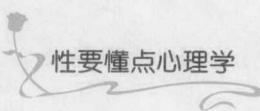
1. 憧憬美好明天 .....	226
2. 会吃的女人更健康 .....	228
3. 会睡的女人美到老 .....	231
4. 运动让女人青春常在 .....	233
5. 旅行使女人更充实 .....	235
6. 不要让孤单淹没自己 .....	237
7. 培养个人小情趣 .....	239
8. 家，还是温馨的好 .....	241
9. 平平淡淡才是真 .....	244
10. 远离“亚”健康 .....	247
11. 女人哭吧，不是罪 .....	249

## 章 目 录

# 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。就在她再次冲老公发泄怨

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

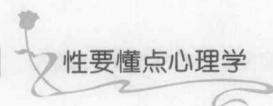
于丹在《〈论语〉心得》中曾说过：“每个人的一生都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。”确实，各种幸运与不幸总是并存于现实生活之中，而这些不幸与幸运的对比又会成为女人抱怨的导火线。而抱怨的结果只会让自己变得越来越苦恼，对现状越来越不满。女人要想生活得快乐，必须首先从心态上端正态度。

### 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”。

女人本性是善良的，她们内心深处都有爱，只是不知道如何表达而已。但她们的爱是深沉的，是不善于表达的，是含蓄的，是内敛的，是默默奉献的。

女人本性是柔弱的，她们内心深处都有柔情，只是不知道如何表达而已。但她们的柔情是深沉的，是不善于表达的，是含蓄的，是内敛的，是默默奉献的。

女人本性是独立的，她们内心深处都有自立自强的品质，只是不知道如何表达而已。但她们的自立自强是深沉的，是不善于表达的，是含蓄的，是内敛的，是默默奉献的。

女人本性是勇敢的，她们内心深处都有勇敢的品质，只是不知道如何表达而已。但她们的勇敢是深沉的，是不善于表达的，是含蓄的，是内敛的，是默默奉献的。

女人本性是美丽的，她们内心深处都有美丽的品质，只是不知道如何表达而已。但她们的美丽是深沉的，是不善于表达的，是含蓄的，是内敛的，是默默奉献的。

女人本性是智慧的，她们内心深处都有智慧的品质，只是不知道如何表达而已。但她们的智慧是深沉的，是不善于表达的，是含蓄的，是内敛的，是默默奉献的。

女人本性是坚强的，她们内心深处都有坚强的品质，只是不知道如何表达而已。但她们的坚强是深沉的，是不善于表达的，是含蓄的，是内敛的，是默默奉献的。

女人本性是宽容的，她们内心深处都有宽容的品质，只是不知道如何表达而已。但她们的宽容是深沉的，是不善于表达的，是含蓄的，是内敛的，是默默奉献的。

女人本性是善良的，她们内心深处都有善良的品质，只是不知道如何表达而已。但她们的善良是深沉的，是不善于表达的，是含蓄的，是内敛的，是默默奉献的。