

从“心”开始，
创造属于自己的幸福生活

幸福女人^的

10堂 心理课

Xingfuniuren de

梁凡溪 / 编著

Shitang xinlike



中国纺织出版社

从“心”开始，
创造属于自己的幸福生活

幸福女人 的 10堂 心理课



Xingfuniuren de

梁凡溪 / 编著

Shitang xinlike

内 容 提 要

女人的一举一动,都受到心理的影响和支配。很多女人觉得心理学是一门神秘的学科,其中充满着神秘和未知的力量。其实,心理学是一门关于心理的科学,我们的一举一动,都和心理活动息息相关。

心理学是每个女人都能弄懂的一门学科,了解一些心理学的基本知识,掌握心理现象、心理定律、心理效应等对个人生活的影响,能够帮助女人看透人心、驾驭人心,从而在细节中掌控主动,亦能让自己的一言一行、穿着打扮、举手投足更具魅力,处处打动人心。

本书内容层层深入,从对最普通的、身边的有关情绪、婚恋、职场等心理现象的分析入手,到对心理操纵术、心理暗示法的阐述,带领女人走入一个神奇的、五彩斑斓的心理世界。同时,让她们在这片海洋中尽情吸吮知识,认识自己、认清他人,从而更好地理解生活、面对世事,从“心”开始,缔造属于自己的幸福生活。

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人的10堂心理课 / 梁凡溪编著. —北京:中国纺织出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5064-6112-2

I. ①幸… II. ①梁… III. ①妇女心理学—通俗读物
IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第219191号

策划编辑:黄磊 责任编辑:郭沫 责任印制:陈涛

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

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:216千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

每个女人都追求幸福的生活，有的女人觉得幸福就是找个好老公，有人宠、有人疼；有的女人觉得幸福就是拥有足够的金钱，想要什么就能得到什么；也有的女人觉得幸福就是全家人平安快乐地一起生活……的确，得到这些东西的女人可以幸福，然而这样看来女人的幸福似乎都是靠别人给予的。女人，为什么总是把自己的幸福寄托在别人身上呢？

哲人说，一个人对美好和幸福的认识不在于外界的变化，而在于自己内心的感受。一个可以得到幸福的女人，无论从心理上还是精神上必然是独立的，这样的女人经常审视自己的性格和内心，有任何情绪波动时都会进行自我调节；她们不仅可以在激烈的竞争中稳稳地立足于职场，对于爱情、婚姻和家庭的经营也得心应手。或许你会觉得她们幸运，或许你会羡慕她们的智慧，然而她们这种幸福和超人的智慧并不是天赋异秉，而是在于她们有一个健康的心理。她们了解自己的内心，并且循着心理学的指点一步一步打开生活的郁结、创造人生的幸福。其实，这些真的不难，每个女人都可以做到。

女人要明白，人生的幸福在自己的手上、心上，是自己给予自己的。

你想做一个幸福的女人吗？那你首先要独立，要有自己的工作和事业，即使不依靠任何人，你也能够活得舒



序言

XingFu NüRen De

ShiTang XinLiKe



服、自在。追寻幸福的女人不妨来看看本书，它会告诉你女人的心理弱点、心理优势，影响女人情绪、生活、工作、家庭的心理定律、心里效应，在潜移默化中操控女人行动的心理暗示等，并且循序渐进地教会你分析自己和他人的心理，把握情绪，引导思维，用更具实际意义的心理技巧面对每天都在改变的世界。

你是否羡慕过别人家庭的美满，嫉妒过朋友爱情的甜蜜？其实这些你也可以拥有。翻一翻这本书，你会发现，从前你并不了解自己，真正被幸福包围的女人并非只是在接受别人的爱，她们会用最真挚的心去关怀家人、帮助朋友、信赖同事；她们不仅了解自己的心理，更懂得体会他人的心理。这样善解人意的女性怎能过得不幸福呢？如果你也想做一个拥有这样幸福的女人，那么来看一看这本书吧，尽快改变自己。

幸福的女人应该像一口井，她会让男人需要她井中的水，却不知水有多深；聪明的女人会让自己拥有更多的知识资本，从而游刃有余地处事。希望每个女人都能在心理学的海洋里尽情滋润，从而看透生活，读懂人心，善待自己。

编著者

2009年12月

第一章

情绪心理调试：幸福女人要与好心情为伴

- 情绪是女人命运的主宰……………2
- 女人先处理心情，再处理事情……………5
- 坏情绪不是发脾气的理由……………8
- 聪明的女人会控制自己的愤怒……………11
- 做个会宣泄的女人……………14
- 不要让坏情绪破坏你的健康……………17
- 女人要明白悲伤总会过去……………20
- 换一种心情，换一种生活……………23
- 趣味心理测试……………26

第二章

婚恋心理壁纸：聪明女人要懂得装饰爱情

- 不要因为害怕寂寞而恋爱……………30
- 踢走婚姻恐惧症……………32
- 婚姻中的女人无须患得患失……………36
- 老公可以信赖，不可过分依赖……………38
- 不要在嫉妒中迷失自我……………41
- 不做自怨自艾的女人……………44

目录

XingFu NüRen De

ShiTang XinLiKe



为爱付出是一种幸福.....47

趣味心理测试.....49

第三章

职场心理博弈：睿智女人要做善跑的羚羊

刺猬理论：与同事亲近要讲距离.....54

忍耐策略：善忍的女人成就高.....57

化解压力：在压力下也要轻盈飞舞.....60

摆脱依赖：不要总期望别人的帮助.....63

亏欠心理：女人为什么会时常感到歉疚.....67

排除犹豫：女人大胆抉择没有坏处.....69

趣味心理测试.....72

第四章

教子有方的心理学：母亲要当好孩子的心理咨询师

让孩子做最好的自己.....76

母亲最高尚的爱是给孩子一个好性格.....79

让孩子拥有好品德.....83

提早树立孩子正确的金钱心理.....86

让你的孩子远离焦虑·····89

孩子需要自由成长的空间·····93

期望是第一推动力·····96

温柔引导比责骂更有力量·····99

趣味心理测试·····102

第五章

生活心理贴士：潇洒女人要时刻善待自己

女人的饮食心理·····106

学会保养，让自己越来越漂亮·····109

拥有善良之心的女人最美丽·····111

女人要知足，而不是不满足·····114

坦然面对不幸，期盼生活的彩虹·····116

女人不应把自己看成弱者·····119

挫折总是再三突袭女人的生活·····122

友谊有助于女性的心理健康·····124

媳妇与婆婆“巧过招”·····126

趣味心理测试·····130

第六章

不可抗拒的心理定律：引导女人做最出色的自己

华盛顿合作定律：三个和尚没水喝·····134

手表定律：女人要选择自己需要的·····136

不值得定律：你是否分得清轻重·····139

路径依赖法则：做好最初的选择·····142

奥卡姆剃刀定律：教会女人看本质·····144

借口定律：为什么你总是借口连连·····146

趣味心理测试·····149

第七章

隐藏着的心里操纵术：女人经常出现的心理暗示

给自己积极的心理暗示·····156

每个女人都会受到心理暗示的影响·····158

为什么女人觉得水可以洗净罪恶·····161

肯定自己，你可以成为你想成为的人·····163

事情的结果在于心之所向·····165

趣味心理测试·····168

第八章

女人内心深处的钟摆：潜移默化的心理效应

- 异性效应：男女之间总有莫名的吸引力·····176
- 跳蚤效应：人生的高度受限于心理·····178
- 詹森效应：心理素质决定最终的输赢·····181
- 鲇鱼效应：在危机中更能唤醒潜能·····183
- 鸟笼效应：女人要摆脱无谓的烦恼·····186
- 超限效应：每个人都有自己的极限·····188
- 霍布森选择效应：没有选择的选择·····190
- 皮格马利翁效应：说你行，你就行·····193
- 海格力斯效应：女人心底的仇恨会裂变·····195
- 趣味心理测试·····198

第九章

不可不防的心理陷阱：明智的女人不走弯路

- 女人，别让自卑绊倒你·····202
- 女人，莫让犹豫干扰你·····206
- 爱购物的女人看过来·····209
- 为什么一点小事就让女人烦恼不已·····212
- 趣味心理测试·····214

第十章

每日必做的心理美容：用智慧照亮幸福人生

热情的女人惹人爱·····220

拒绝是女人的权力·····223

女人，请倒掉心中的垃圾·····226

女人也要有一点点“野心”·····229

趣味心理测试·····231

参考文献·····238



幸福女人要与人交好



第一章

XingFu NüRen De

ShiTang XinLiKe

情绪心理调试： 幸福女人要与好心情为伴

女人的情绪犹如天上的云，千变万化。情绪对女人生活的影响几乎可以用“心情决定一切”来形容。有了好心情，女人才能吐出如兰妙语，绽放如花笑靥；有了好心情，女人的眼中才能出现一个美好、芬芳的世界；有了好心情，女人才会变得更加自信、有魅力！

情绪是女人命运的主宰

善于控制情绪是女人有涵养的表现。女人应将喜怒哀乐埋在心里，
不要轻易流露自己的感情。

生活中的女人扮演着诸多角色，女儿、妻子、母亲、员工等。女人处在复杂多变的环境中，会受到各种因素对情绪的影响。心理学家说，情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反映，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的，但情绪化表现太强，情绪波动太大，受情绪的愚弄，被情绪牵着走，让情绪主导自己的内心和生活，却是不可取的。

心理学家分析说，女人的情绪化比男人表现得更为明显，情绪化的女人很容易受外界的影响，缺乏主见。一个女人情绪化的表现无疑会把自己的内心世界表露出来，让别人通过你的外在而轻易看透你的心思。情绪化的女人在男人看来无知且肤浅，甚至缺乏教养，这样的女人连自己的生活都料理不好，更不用谈如何去做好工作和照顾家庭了。

生活中的大多数女人都有过受累于情绪化的经历，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来，有些女人频频抱怨生活对自己不公平，用情绪化来表达内心的感受，这样做的结果只能是越来越糟。

心理学家说，善于控制情绪是女人有涵养的表现，女人应将喜怒哀乐埋

在心里，不要轻易流露自己的感情。遇到高兴的事情，不要狂笑不止；遇到悲伤之事，不要骤然哭泣。在平时应保有平和的心态，处事不惊。女人应学会掩饰感情，才不至于让人轻易识破你的心思，不会被情绪出卖自己。

一天，著名专栏作家朱莉和朋友在报摊上买报纸，拿到报纸那朋友礼貌地对报贩说了声“谢谢”，但报贩却一副冷脸，没发一言。“报贩的态度很差，是不是？”朱莉问道。“他每天晚上都是这样的。”“那你为什么还是对他那么客气？”朱莉问道。朋友说：“为什么我要让他影响我的情绪和决定我的行为？与他计较只会使自己不愉快，没有任何意义！”

麦金莱任美国总统时，曾有一项人事调动遭到了许多政客的反对，在接受询问时，一位国会议员脾气暴躁，粗声恶气，开口就给总统一顿难堪的讥讽。但麦金莱却视若无睹，不吭一声，任凭他说得声嘶力竭，然后才用极委婉的口气说：“你现在怒气应该平和了吧？照理你是没有权力这样责问我的，但现在我仍愿意详细解释给你听……”

这几句话把那位议员说得羞愧万分，其实不等麦金莱总统解释，那位议员已被他折服了。也许你以为麦金莱总统是个“没有脾气的人”，恰恰相反，他是个脾气极大的人，只是他有一股比脾气更大的自制力，能将脾气暂时压住。

对情绪的控制就如对命运的掌控一样，对于很多女人来说无从下手，只能听之任之。殊不知，人生苦短，青春易逝，我们还有很多有意义的事情要去做，没必要对自己不喜欢的话一一回击。聪明的女人不会和那些无理取闹的人针锋相对，顺着脾气的梯子往高爬，她们知道，爬得越高，最后摔下来时就越惨。

梅琳达是一家公司的客户主管，每天都要和形形色色的人打交道。一天，有一位不速之客突然闯入梅琳达的办公室，直奔她的写字台，并以拳头



猛击台面，大发雷霆道：“梅琳达，我恨你！我有绝对的理由恨你！”接着那个人恣意谩骂她达10分钟之久。办公室所有职员都感到无比气愤，以为梅琳达一定会拾起墨水瓶向他掷去，或是吩咐保安员将他赶出去。然而，出人意料的是，梅琳达并没有这样做。她停下手中的活，用和善的神情注视着这位攻击者，那人越暴躁，她便显得越和善！

那无理之徒被弄得莫名其妙，他渐渐地平息下来。因为一个人发怒时，遭不到反击，是坚持不了多久的。于是，他咽了一口气。他是做好了来此与梅琳达做斗争的准备的，并想好了梅琳达将要怎样回击他，他再用准备好的话语去反驳。但是，梅琳达就是不开口，所以他不知如何是好了。

末了，他又在梅琳达的桌子上敲了几下，仍然得不到回应，只得索然无味地离去。梅琳达呢？她就像根本没发生过任何事一样，重新拿起笔，继续自己的工作。

不理睬他人对自己的无礼攻击，便是给他人最严厉的迎头痛击。社会上的女强人之所以每战必胜，就是因为当对手急不可耐时，她们依然故我，冷静与沉着地处理事情。

心理课堂

心理学家分析说，女人的情绪化反应更为激烈，更容易被情绪困扰而难以自拔。当情绪低落时，做什么事都感觉百无聊赖，提不起兴趣，没有任何意义；当情绪高涨时，便会感觉脚下生风，干劲十足，每次行动都令人振奋，在干完某件工作后似乎就想对世界高歌，宣泄内心的情感。能驾驭自己的情绪，才能真正驾驭自己。

女人面对工作、生活、婚姻、家庭，面对着纷乱繁杂的事务和家务，如

果很情绪化只会让自己疲惫不堪。只有摆正心态、驾驭情绪，才能真正驾驭自己，才能对身体健康和事业发展给予帮助。

女人先处理心情，再处理事情

要么控制自己的情绪，要么被自己的情绪控制，但后者被称为失控。

女人是自然界中情感最为丰富的动物。她们在做事之前，都会受到情绪的干扰。不管这种情绪是积极的，还是消极的。女人百分之百是情绪化的，即使某个女人声称自己很理性，其实当她很有“理性”地思考问题的时候，也受到当时情绪状态的影响。

有人这么解释女人情绪化的表现：要么控制自己的情绪，要么被自己的情绪控制，但后者被称为失控。

在生活中，不如意之事十有八九，女人的心事过重，经常会遇到种种不如意的事情。有的女人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟；而有的女人则能很好地控制住自己的情绪，泰然自若地面对各种困难，在生活中立于不败之地。

心理学家说，女人往往被情绪左右思考能力，在情绪的干扰下，思考容易偏激或受到限制，不利于原本就感性的女人做出正确的判断。

这一年，新的一届竞选又开始了，莫妮卡准备参加参议员竞选，她向自



己的参谋讨教如何获得多数人的选票。

参谋说：“我可以教你些方法。但是我们要先定一个规则，如果你违反我教给你的方法，要罚款10美元。”

莫妮卡说：“没问题。”

“那我们从现在开始。”

“行，现在开始。”

“我教你的第一条方法是：无论人家说你什么坏话，你都得忍受；无论人家怎么损你、骂你、指责你、批评你，你都不许发怒。”

“这个容易，人家批评我，说我坏话，正好给我敲个警钟，我不会记在心上。”莫妮卡轻松地答应道。

“你能这么认为最好。我希望你能记住这个戒条，要知道，这是我教给你规则当中最重要的一条。不过，像你这种愚蠢的人，不知道什么时候才能记住。”

“什么！你居然说我……”莫妮卡气急败坏地说。

“拿来，10美元！”

虽然脸上的愤怒还没褪去，但是莫妮卡明白，自己确实是违反规则了。她无奈地把钱递给参谋，说：“好吧，这次是我错了，你继续说其他的方法。”

“这条规则最重要，其余的规则也差不多。”

“你这个骗子……”

“对不起，又是10美元。”参谋摊手道。

“你赚钱也太容易了。”

“就是啊，你赶快拿出来，你自己答应的，你如果不给我，我就让你臭名远扬。”

“你真是只狡猾的狐狸。”