

女人智慧系列丛书

何国松◎主编

聪明的女人要掌握一点心理学，能够从别人的举手投足之间读懂其心意，从而相机行事；从别人的一个小习惯、一个小细节就可以识别其为人。

The Series of Woman Wisdom

聪明女人

要懂心理学

吉林人民出版社

聪明女人 要懂心理学

吉林出版集团 吉林出版

吉林人民出版社 吉林出版
吉林出版集团 吉林出版

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人要懂心理学/何国松主编. —长春:吉林大学出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5601-5126-7

I. ①聪... II. ①何... 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 215084 号

书 名: 聪明女人要懂心理学
作 者: 何国松
责任编辑: 王世林
责任校对: 王世林
封面设计: 创品牌
出版发行: 吉林大学出版社
社 址: 长春市明德路 421 号
邮 编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网 址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn
印 刷: 三河市耀德印务有限公司
开 本: 710×1000 毫米 1/16
印 张: 18
字 数: 220 千字
版 次: 2010 年 1 月 第 1 版 第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5601-5126-7
定 价: 33.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

每个人的行为都受到心理的支配。不同的心理会促使人们采取不同的行动，即使在相同的情况下，心理不同，采取的行为也会迥异。

心理学可以给女人解压。在我们处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等一切负面情绪状态中时，要努力寻求其产生的根源，找到化解的路径。

心灵的负累，往往会以一种隐蔽的方式压在女人身上，人心是世上最深邃的一把锁。用心理学的知识把它开了，一切问题都将迎刃而解。

虽然每个人的面貌、品性、性情等各异，但是只要他是普通人，都逃不脱日常心理学的普遍规律。他们的一言一行，都有脉络可循。

聪明的女人要掌握一点心理学，让你能够从别人的举手投足之间读懂其心意，从而相机行事；从别人的一个小习惯、一个小细节就可以识别其为人，从而为我所用；从一个眼神、一句话就能判断出一个男人的内心隐秘，从而让你把握爱情的机缘，抓住人生的幸福，躲过感情的陷阱。

.....

本书揭密了生活中常见的心理现象，传授诸多心理方面的实用技巧，以帮助女性了解自身、洞察人生、解释行为，指导她们在人生的路上运用心理学的知识，早早地开启幸福生活的大门。

美好的生活从读懂心理学开始，翻阅本书吧，你会发现一个全新的世界。



目 录

第一章 敞开心扉，把握情绪的影响力
——女人要懂情绪心理学

先处理好心情，再处理事情	1
把自己从紧张情绪里解救出来	3
气大伤身，切忌动辄恼怒	5
学会驾驭自己的愤怒情绪	7
让自己安静下来的方法	10
快乐的女人是一缕春风	12
让忙碌充实你的空虚心理	15
把“抑郁”扔出去	17
你不妨这样做：	19
将烦恼请出自己的心灵	19
善用积极心态，克服恐惧心理	22

第二章 会交才会通——女人要懂社交心理学

兜个圈子说话好办事	24
善用心脑，把话说到对方心坎上	26
了解对方心理，得体地与他人交流	28
说话时多动脑子少用嘴巴	30
与他人相处要善于打开“话匣子”	32
用合适的话题拉近彼此的距离	35



拍马屁具有谋求个人利益的心理	37
在不经意的细节中分辨真伪	39
与他人相处时用真诚去打动对方	41
摘下“高帽子”和大家一起欣赏	43
通过语言了解女人的心理	45
女人不能没有自己的朋友圈	47
充满自信和坚持原则的人懂得如何说“不”	50

第三章 缔造甜蜜爱情的心理守则 ——女人要懂恋爱心理学

别企望十全十美的爱情	53
爱情就在伸手可及的地方	56
爱要激情，更要理智	59
真爱能战胜距离	61
爱就要爱他的一切	63
大胆把握恋爱脉搏	64
理智地审度自己的感情	68
别把爱情当作女人的全部	70
别为爱情放弃友情	73
善待分手就是善待自己	75
掌握年轻男人的恋爱心理	79
有效接近男性的方法	80
了解男人心理的四种手段	86
粉碎男人的爱情谎言	88
学会鉴赏男人的内在魅力	90
判断花心男人的七种方法	92
从十个方面观察与你相交的男人	94
做个调配爱情的高手	95

第四章 做完美家庭的舵手 ——女人要懂家庭心理学



目 录

懂爱的女人有旺夫运	101
赞扬是幸福的催化剂	103
平淡才是婚姻最真切的幸福	106
适度保持距离	109
让丈夫的铁拳砸在棉花上	111
体贴是最不可缺少的	113
女人会撒娇，婚姻好经营	115
女人撒娇不断，男人流连忘返	116
撒娇女人惹人疼	117
女人不吝撒娇，男人不忍释手	118
越吵越爱：甜蜜地斗嘴	120
装嫩又何妨	121
小惊喜给他大幸福	122
做个聪明“笨”女人	124
做个撒娇小女人	125
婚外恋心态的自我调适	127

第五章 “性”福，让女人更幸福 ——女人要懂性爱心理学

女人应该知道阻碍性快乐的心理因素	131
女人应该知道导致性冷淡的心理因素	132
导致女性性洁癖的心理因素	134
主动也是一种魅力	135
性爱不该苛求自己的身材	138



性是爱的升华.....	139
别把性生活当作做功课.....	141
离异者面对性与爱的空白.....	142
性满足的女人是美丽的.....	144
对男人的伤害坚决说“不”.....	145

第六章 点亮孩子成长的心灯 ——女人要懂教子心理学

迫在眉睫：解决孩子的心理健康问题已刻不容缓.....	148
棍棒底下出“逆”子：体罚让天才过早凋谢.....	151
学会聆听：洞悉隐藏在孩子内心深处的思想.....	153
尊重孩子：让孩子鼓起坚强的自信心.....	155
该放手时就放手：给孩子独立成长的机会.....	157
帮助孩子走出抑郁的心境.....	159
教孩子学会走出孤独.....	161
指导孩子摆脱过分焦虑的纠缠.....	162
帮孩子走出自我挫败的阴影.....	165
帮助孩子克服自卑.....	167
孩子为什么缺少自信呢？.....	169
什么样的孩子才算得上心理健康.....	172

第七章 善于透过现象看本质 ——女人要懂行为心理学

观察吃相知本性.....	175
从打招呼透视人的心理.....	177
从腰部动作看心理.....	177
从腹部动作看心理.....	179



目录

从腿部动作看心理.....	180
从脚部动作看心理.....	181
从手部动作看心理.....	183
从腕部动作看心理.....	184
从头部动作看心理.....	185
从眼部动作看心理.....	187
从嘴部动作看心理.....	189
从肩部动作看心理.....	190
从胸部动作看心理.....	191
从背部动作看心理.....	192
从面部表情看穿谎言.....	193
察言观色识破谎言.....	196
从言谈细节认清谎言.....	198
通过抽烟习惯看男人.....	200
通过喝酒习惯看男人.....	201

第八章 成为职场最受欢迎的人 ——女人要懂办公室心理学

注重小节，巧用“晕轮效应”.....	203
个性表现会让你在人群中脱颖而出.....	205
勇敢地去敲老板的门.....	207
什么时候都不能对工作厌倦.....	209
亮出自己，不为他人作嫁衣.....	210
女性为什么有上班恐惧症.....	213
薪水不在高，喜欢就行.....	215
要求太完美会让你感觉累.....	217
在领导面前，你为什么紧张.....	219
了解男性世界的规则.....	221



第九章 卸载心理压力，解除心理枷锁

——女人要做自己心灵的“按摩师”

聪明女人要懂得

心理学

CONG MING NV REN YAO DONG DE XIN LI XUE

平淡是真，平静是福	226
可怕的不是事业失意，而是心灵失控	228
让虚荣不再得到你的爱慕	230
清除过重的猜疑心	233
适当放弃也是一种美丽	235
宽容其实就是放下对自己的惩罚	238
因鸡毛蒜皮而烦恼	240
远离仇恨的烈火	242
清扫心灵的垃圾	244
别抱怨没有鞋子	247
知足让生命之舟轻盈	249
压力越大，说明我们的生活越丰富	252
每个年龄都是最好的	254
不要自怜，要自信	256
松开手，沙子不会漏出去	258
每天都种一棵希望草	260
事情没有想象的那么糟	261
自信，但不自傲	263
期待，但不等待	266
正视痛苦，别让它伤你一辈子	268
感谢身边的每一个人	270
怎样才算心理健康——心理健康六标准	272



第一章 敞开心扉，把握情绪的影响力 ——女人要懂情绪心理学



先处理好心情，再处理事情

一个女人的美丽并不是仅仅因为年轻，或者一张漂亮的面庞，而是她是否具有亲和力，并充满健康的活力。一个女人的美丽在于她的气质，在于她独一无二的个性风采。她们拥有自己的品位，对生活充满热情，内心十分充实，充满了个性的魅力……所有的这些全在于女人是否有好心情把它张扬出来。

心情于我们是那样重要，倘若有健康和美丽，却没有一份好心情，便犹如沙上建塔，水中捞月，一切都无从谈起。心情是心田的庄稼，只要心脏在跳动，心情就会不断地生长。作为现代女性，我们可能没有爱情，没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必须有心情。

有一个男孩，喜欢一个大学三年级的穷女孩，同时也喜欢另一个家境很好的女生。她们都很优秀，男孩却不知道应该选谁做妻子。有一次，他到那个很穷的女孩家玩。女孩的房间非常简陋，没什么像样的家具。但当他走到窗前时，发现窗台上放了一瓶花——瓶子只是一个普通的水杯，花是在田野里采来的野花。就在那一瞬间，男孩下定了决心，即选择穷女孩为自己的终身伴侣。促使他下这个决心的理由很简单，那个女孩子虽然穷，却非常热爱生活，有一份美好的心情来对待生活，将来无论他们遇到什么困难，他相信她都不会失去对生活的信心。



对于每一个女人来说，出身、环境乃至某一段人生遭遇，都不是我们所能选择的，我们唯一可以控制的，就是自己的心情。如果我们能拥有一颗宁静广博的心，就不会因为环境的压力而灰心，不会因为眼前的困苦而沮丧。有好心情的女人，不论是在生活或者工作中，随时都有碰到好机会的可能。

美国前总统夫人希拉里毕业于麻省理工大学，曾为费城IBM公司的部门经理。当时她已是炙手可热的人物，在别人看来，她更是风光无限。可实际上，她的内心却充满了烦恼。

希拉里想得到帮助来摆脱这些烦恼，于是就找到了CMB公司。她向工作人员倾诉道：“我实在是太累了，周围的人似乎都在奉承我却又似乎在算计我，我不知道该相信谁，我觉得没有一个真正的朋友。”

CMB工作人员在听了她这番话后，就问了她几个问题：

“你喜欢养小动物吗？”

“你常参加一些社会慈善活动吗？”

“你和朋友间主要谈些什么？你的语气又怎么样？”

对于前两个问题，希拉里的回答都是否定的。后一个问题她回答说，主要谈些工作上的事，语气也是像在工作时那样。

烦恼的症结终于找到了，希拉里的不愉快正是由于她把工作和生活混在了一起，并抛弃了女性应有的爱心和温柔。CMB的工作人员给她提了一些建议，要她抓住每一次出席慈善活动的机会，多让自己感动，多抽出时间和朋友们聚会；工作之余用一种平和的态度与人交谈，使自己的内心得到放松。这样就会从根本上改变自己所有的那种紧张气质，富有爱心，以一种真正的成熟的女人味道去得到他人的信任和尊敬。

希拉里最后的成功就充分证明了这一点。无论怎样都不要把工作和生活混在一起，抛弃了女性应有的温柔，把在工作中的成功经验运用到日常生活中，这样不分时间地点的处世方法只会带来不尽的麻烦和困扰。由于工作繁忙，没有时间和精力去表达爱心，会使自己的情感处于压抑的状态，无从发泄，时间长了，自然会感到烦躁不安，并不经意地表现出来。

心理学研究认为，一切精神疾病的肇因，都起于不快乐，而唯一的药方就是快乐。“疾病”的意思就是不快乐的状况，在英文里，“疾病”这个词



第一章

敞开心扉，把握情绪的影响力

——女人要懂情绪心理学

是由“不”与“安乐”构成的。在生活中，很多人对快乐的看法，都本末倒置了。比如，“好好地做，你就会快乐”“如果我成功健康，我就会快乐”或“对别人仁慈，你就会快乐”。但是更接近事实的说法应该是：“你快乐，你就可以好好地做，可以更健康、更成功，可以对别人更仁慈。”



把自己从紧张情绪里解救出来

在旧时的农业社会，人们日出而作、日落而息，夜晚来临，躺在床上，大概都可以一枕黑甜到天明。如今我们却难得有这种福分了，随着社会的进步，我们的身体逐渐安逸起来，心上的弦儿却绷得紧紧的。紧张、焦虑、急躁等不良情绪，时不时就要搅扰我们一番。

一般说来，紧张多是由于压力所致，而对于许多白领女性，她们所感觉到的压力，有时候恰恰是自己给自己压上去的。

约兰达是美国一家会计师事务所的合伙人，有一段时间她常被一种莫名的焦虑所困扰，感觉自己快要撑不住了，于是她来到心理医生那里。

听了约兰达的倾诉，医生建议她不要工作太劳累，要适时休息。约兰达说：“我每天都有许多工作要做，没有一个人可以替我分担。医生，你明白吗？我每天回家都要提一个非常重的公文包，里面装的都是公司的文件！”

“不能找人帮你吗？你的助手呢？”医生问道。

“那不行，只有我亲自处理我才放心，否则我在这个事务所干吗？”

“这样好了，我给你开一个处方，你是否愿意照着处方做呢？”医生想了一下说道。

医生把开出来的处方给约兰达，她看了一下，处方上写着：每天散步一个小时，每星期抽出半天的时间去墓园一趟。

医生说：“我希望你常到那儿走走，瞧瞧那些永远离开人世的人的墓碑，然后，你再好好想想，他们活着的时候也跟你一样，想把全世界的事情都扛在自己肩上，现在他们都永远地沉睡在了黄土之中，以后有一天你也将成为他们中的一员，可是，地球的转动还是永恒不变地进行着，其他人仍



然像你一样继续拼命工作。我希望你站在墓碑前好好想想这些摆在你眼前的残酷的事实。”

医生的话犹如当头一棒，敲醒了约兰达。从此以后，她认真按照医生的嘱咐，减慢了生活的节奏，并且把一部分工作转移给了其他人。她懂得了生命的真正意义不是焦虑和急躁，现在她以平和的心态去面对生活，不仅比以前活得更开心了，而且事业也做得很顺利。

一个人应该对事业有责任感，但是不能妄想承担天下所有的工作和责任。你是一个人，而不是一个神，你只要承担自己本该承担的那一部分责任就行了，每一个人都应该给自己留下一部分时间和精力去休息、去娱乐，一张一弛，松紧有度，才是健康的生活之道。

放松紧张情绪，根源还是在自己的心理上。对于许多用大脑工作的人来说，即使你已经把手头的工作合理分配，下班后按时回家，可头脑里却不见得一下子就可以空旷清爽起来。

心理学上的“齐氏效应”告诉我们：一个人在接受一项工作时，就会产生一定的紧张心理，只有任务完成，紧张才会解除。如果任务没有完成，则紧张持续不变。比如新闻媒体的工作人员在节目播出之前的业余时间里，仍然会考虑编排、制作等情况；置身于某个攻关项目的科研人员，即使在休息的时候也难免“身在曹营心在汉”。此外，企业家、医务人员、作家等，大多都难以避免“齐氏效应”的困扰。很多时候，那些未解决的问题或尚未完成的工作，会像影子一样困扰着他们。因为脑力劳动是以大脑的积极思维为主的活动，其特点在于大脑的积极思维是持续而不间断的活动，所以紧张也往往是持续存在的。

紧张的学习、工作节奏和高负荷的工作量以及各种竞争的增加，使脑力劳动者易于产生紧迫感、压力感和焦虑感，若处理不当或不能适应，则对很多心身疾病的产生起着推波助澜的作用。因此，我们必须学会自我心理调适，以缓解精神上的紧张状态。

再棘手的问题，只要摸清根源，也会找到一种简单的解法。对于那些陷入工作上的千头万绪的女性朋友来说，处理一些很容易就能看到成就的家务，就是一种让自己放松的好方法。比如，你可以清扫一下房间、擦擦地



板、冲洗一下卫生间，等等。心理学家认为：这种行为，或者其他看起来毫无意义的类似行为，能够打破持续不断的齐氏效应的循环，使得当前应激物所产生的影响分散到其他事务中。这种方式有助于将压力导向可以利用的水平，在这个水平上，人能够获得控制感，可以把不良压力转为良性压力。

紧张是因某种压力所引起的高度调动人体内部潜力以应对压力，而产生的生理和心理上的应急变化。适度紧张有助于激发潜力，但如果总是过度紧张，如临大敌，总有一天你会发现，你把简单的变复杂了，复杂的更加复杂，最后到无以复加的地步。只有舒缓紧张情绪，放松自己的心灵之弦，才能在人生的路上踏歌前行。



气大伤身，切忌动辄恼怒

喜怒哀乐是人之常情，愤怒是一种激烈的情绪表现。在生活中，偶尔发泄一下怒火也没什么不好，人们不是常说“愤怒出诗人”吗？那种热烈和激情，对于我们漫长而单调的生活也是一种唤醒。只是凡事都有一定的限度，有一些女性朋友，常常控制不好自己的情绪，一碰到什么不顺心的事，就大嚷大叫，甚至摔盘子摔碗，这就有些过了。

脾气太大，不但会对我们的生活和事业产生不好的影响，对自己的身心也是一种严重的伤害。

美国生理学家爱尔马做过这样一个实验：把一支支玻璃管插在正好是零摄氏度的冰水混合容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”，并描绘出人生气的“心理地图”。结果发现，当一个人心平气和时，呼出的气溶于水后是澄清透明的；悲痛时，水中有白色沉淀；生气时，有紫色沉淀。爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此他得出结论：生气十分钟会耗费人体大量能量，其程度不亚于参加一次300米赛跑。生气所引起的生理反应十分强烈，产生的分泌物比其他情绪所产生的都复杂，并且更具有毒性。因此，动不动就生气的人很难健康。



有些女性朋友可能有这样的心理体会：生气的坏处自己也明白，可就是一时控制不了自己的心情，于是怒气就像火苗一样越烧越旺。

实际上，要想克服一些小事引起的烦恼，只要把看法和重点转移一下就可以了——让你有一个新的、开心点的看法。作家荷马·克罗伊说：“过去我在写作的时候，常常被纽约公寓照明灯的响声吵得快要发疯了。后来，有一次我和几个朋友出去露营，当我听到木柴烧得很旺时的响声时，突然想到：这些声音和照明灯的响声一样，为什么我会喜欢这个声音而讨厌那个声音呢？回来后我告诫自己：火堆里木头的爆裂声很好听，照明灯的声音也差不多。我完全可以蒙头大睡，不去理会这些噪音。结果，头几天我还注意它的声音，可不久我就完全忘记了它。”

一个人的情绪好坏，是受当时的思维影响的，只要我们不钻牛角尖，你就会发现，世上几乎所有的事情都可以寻找一个平和的解决方案。比如，你在和一个人争吵时，如果心里一直在想对方做了很过分的事情，而且他就是错的，情绪就会越来越糟，火气也会越来越大；但如果这时理智一点，在心中告诉自己：也许我的观点也有些不对，也许是对方有苦衷，也许这件事可以通过讨论来解决……高涨的情绪就会降下来，心情也会好一些。所以，在遇到什么事情感觉自己情绪不对时，可以提醒自己跳出当前的场景来仔细想清楚：“这样发脾气有意义吗？不但对自己的身体有害，而且会对对方造成伤害，甚至会导致我们之间的关系恶化。这样对解决问题有帮助吗？其实我可以通过其他途径来解决的！”这样想了以后，你的情绪就会缓和下来，也可以更好地处理各种问题。

在生活中，每个人都会经常遇到种种不如意的事情，有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟；而有的人则能很好地控制住自己的情绪，泰然自若地面对各种问题，从而使自己立于不败之地。

能调动情绪的人，生活往往更有效率，更易获得满足，更能运用自己的智能获取丰硕的成果；不能驾驭自己情感的人，内心激烈的冲突，会在某种程度上削弱他们本应集中于工作的实际能力和思考能力。

在我们的生命中，情绪总是伴随于我们的左右。若能恰当地处理，调动它们，这些经历可以为我们的生命添加色彩，成为生活中的享受。反之，情

绪可能会成为我们的负担，甚至侵蚀我们的生命。



学会驾驭自己的愤怒情绪



第一章 敞开心扉，把握情绪的影响力

——女人要懂情绪心理学

要想关注别人，首先要管住自己，这句话说起来容易，做起来难，特别是在情绪这方面。如果能很好的驾驭自己的情绪，那就证明你的心理素质已经非常高了。身为一个女人，能有效地驾驭自己的情绪，直接关系到你的形象问题，千万不可大意。

现代社会快节奏的生活使人们的精神日益紧张，心理负荷不断增加，人们变得脆弱易怒。从心理学角度看，愤怒是一种情绪，不同的人会有不同的表现方式。有些人易激动，遇到不顺心的事一触即发；有的人会把愤怒压在心底；也有的人此处受气，别处发泄；还有的人自己错了却冲他人发火。这些都不是处理愤怒的好方法。因为人在愤怒时，意志力会变得薄弱，判断力、理解力都会降低，理智和自制力也容易丧失，会在情绪十分冲动的情况下，做出一些不适当的决定以及行为。

但是，引起愤怒的直接“元凶”却不是事件本身。有心理学家认为，人的情绪不是由于某一件事情直接引起的，而是因为经受了这一事件的人对事件的不正确的认识和评价，形成了某种信念，在这种信念的支配下，导致了负面情绪的出现。著名心理医生卡尔·孟宁格说，态度比事实要重要得多。

当你爆发愤怒的情绪时，无论什么原因，不但会使你的肾上腺分泌急速上升，更重要的是，你根本得不到任何益处。用怒气恐吓你的朋友或对手绝不是交流的最好方式。通过控制你的进攻的情绪，你不但能赢得自爱，而且还可以提高你的说服力。这样无论你是在同事、朋友还是在陌生人面前，你都会知道采取平和态度而不是轻易发火的重要性。这是情绪智商的一个基本原则。

在你的愤怒情绪爆发之后，你可能会感觉舒服一些，但是这不应成为生活中的习惯，除非你想和你的朋友们对立起来。所以当我们被烦恼、愤怒、绝望等负面情绪包围时，不仅要从事物本身找原因，更重要的是及时检查自