

魅力女人，美丽永恒！

精美彩色插图版

李夫 编著

智慧

女人
心理学

作为女人，在匆忙的生活与工作中总会遇到很多的问题，在这些问题面前，如果你还在苦恼，还在犹豫，还在痛苦，还是打不开心中的那些结，就静下心来看一看女人必修的心理学吧。

湖南人民出版社

魅力女人，美丽永恒！

精美彩色插图版



智慧

女人

必修的心理学

湖南人民出版社



Zhihuinurenbixiudexinxue
智慧女人必修的心理学



图书在版编目 (CIP) 数据

智慧女人必修的心理学 / 李夫编著. — 长沙: 湖南人民出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5438-7236-3

I. ①智… II. ①李… III. ①妇女心理学—通俗读物

IV. ① B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 010894 号



智慧女人必修的心理学

李夫 编著

责任编辑: 胡艳红 曾诗玉

装帧设计: 北京揽胜视觉文化传播有限公司

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

出版投稿: chubantougao@126.com

联系电话: 0731-82683319

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 北京阳光彩色印刷有限公司

印 次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710X1000 1/16

印 张: 15

字 数: 225000

书 号: ISBN 978-7-5438-7236-3

定 价: 29.80

营销电话: 0731-82226732 (如发现印装质量问题请与承印厂调换)



智慧女人必修的心理学

序

常 听到一些女人会说工作真累生活很烦，因为她们不懂给心灵减压。其实心理是真正的主人，它能决定一个人前行的方向。只要女人能够做到驾驭自己的心灵，做自己命运的主宰，那么，幸福的画卷将从此为你打开，人生将充满瑰丽的色彩。我们每个人的行为都会受到心理的支配。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，采取的行为也有所差异。

女人也需要了解女人的心理，那些事业成功或家庭幸福的女人的秘诀究竟在哪里？女人更需要了解男人的心理，什么样的男人适合自己？对不同的男人应该用哪些方式跟他们相处？女人只有认识自己，洞悉他人，才能控制自己的情绪，经营自己的人脉，找到自己的幸福。

每个女人都渴望获得幸福，每个女人也都有获得幸福的权利。但是，人生充满风险与变数，使我们偏离追求幸福的方向，错过了很多降临在身边的机会。

女人懂得心理学是一种处变不惊的从容，胸有成竹的大气，与世无争的淡泊，游刃有余的厚实。一个智慧的女人，能够使家庭温馨和睦、事业蒸蒸日上，能够获得自己想要的幸福。然而，有太多的东西教育我们如何成功，却很少有人指导我们走入心灵。随着社会的变化，女人也撑起了半边天，可是我们发现了很多女性具有心理上的种种困惑，女性在经营家庭与事业的同时，更多的是学会重新审视自己，成为幸福女人。

第一章 别“惯坏”你的情绪

- * 控制好你的情绪 2
- * 嫉妒会让你活得很不轻松 3
- * 积极心态的力量 5
- * 愤愤不平的巧妙化解 7
- * 把自己从紧张情绪里解救出来 8
- * 让情绪为你服务 9
- * 女人不要做“怨妇” 11
- * 做自我的主人 14
- * 控制自我情绪 16
- * 掌控情绪，做幸福女人 19
- * 帮你看透那些坏情绪 21
- * 做个“高情商”的女人 24

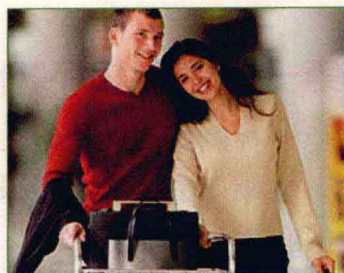


第二章 经营好你的甜蜜婚姻

- * 用心打造健康和谐的家庭 28
- * 寻找夫妻不和的因素 31
- * 女人也要做到慷慨 35
- * 给自己的婚姻洗个澡 38
- * 常把情感氛围带回家 39
- * 婚姻同样需要感动 41
- * 做一位聪明的妻子 42
- * 让婚姻保持新鲜感 43
- * 学会“睁只眼闭只眼” 44
- * 女人嫁人嫁给爱你的人 45
- * 婚姻是女人追寻的目的 46

第三章 恋爱要理智

- * 不做爱情的傻子 50
- * 学会不伤感情的拒绝 53
- * 懂得放手也是一种新的选择 55
- * 理智地审度自己的感情 58
- * 别为爱情放弃友情 61
- * 别做男人的“第三者” 64
- * 擦亮眼睛看男人的内在魅力 66
- * 女人为何吊男人胃口 68
- * 恋爱中的女人智商为“零” 70
- * 坚守恋爱的原则 72
- * 把握年轻男人的恋爱心理 75



第四章 家庭幸福要找法宝

- * 婆媳“代沟”要处理好 78
- * 家庭是爱的港湾 80
- * 贤妻良母永不过时 82
- * 聪明的女人会把婆婆当自己的妈 85
- * 平淡才是婚姻最真切的幸福 87
- * 聪明女人会体贴人 89
- * 会撒娇的女人很幸福 91
- * 撒娇是女人的“杀手铜” 93
- * 婚姻中的女人要撒娇 95
- * 做个聪明“笨”女人 96



第五章 幸福生活少不了神奇的性爱

- * 性爱中声音的魅力 102
- * 主动索爱，争取“性福” 104

- * 注意自己的床上形象..... 107
- * 性爱不该苛求自己的身材..... 110
- * 性是爱的升华..... 111
- * 对男人的伤害坚决说“不”..... 115
- * 性爱最能丰富爱..... 117
- * 和谐性爱有益人的健康..... 119
- * 营造和谐性爱的七种错误观念..... 121
- * 性爱不能只做不“说”..... 123



第六章 女人会说话的语言纽带

- * 会说话的女人运气最好..... 126
- * 先思考,再说出来..... 129
- * 女人说话要掌握时机..... 132
- * 你说的不一定是别人听到的..... 135



第七章 在职场上纵横驰骋的女人

- * 职场虚伪——工作关系润滑剂..... 140
- * 职场需要美的距离..... 141
- * 漂亮职业女人的野心..... 142
- * 在办公室里如何一语让人笑..... 144
- * 干得好不如嫁得好吗..... 145
- * 女人必须要有事业..... 148
- * 办公室恋情不要碰..... 151
- * 不合群的女性压力大..... 153
- * 什么时候都不能对工作厌倦..... 156
- * 薪水不在高,喜欢就行..... 158
- * 做一个独特而自信的女人..... 164
- * 与同事之间保持适度的距离..... 166
- * 对待工作采取认真、敬业的态度.... 169
- * 学会适当地欣赏自己的成就..... 171



第八章 圆通的人际关系心理学

- * 更愿意对异性敞开心扉..... 174
- * 从朋友身上能看到自己的影子..... 175
- * 人际交往需要保持最佳距离..... 178
- * 朋友之间也不能太“随便”..... 180
- * 不要过分依赖和过分独立..... 182
- * 用合适的话题拉近彼此的距离..... 184
- * 与他人相处时用真诚去打动对方.... 187
- * 女人不能没有自己的朋友圈..... 189
- * 做个忠实的听众..... 192
- * 个人隐私要保密..... 194
- * 别做传是非的女人..... 197
- * 学会见什么人说什么话..... 199
- * 女人也怕入错行..... 202
- * 过于追求完美反而会连连出错..... 205
- * 在陌生环境里要学会微笑..... 206



第九章 女人不能不懂的男人心理学

- * 男人思维的单一性..... 210
- * 男人喜欢独断独行..... 211
- * 男人不会承认迷路..... 214
- * 男人更要面子..... 215
- * 在男人的世界里游刃有余..... 219
- * 做一个好搭档..... 222
- * 对“爱”说“不”要巧妙..... 224
- * 男人出轨的心理探秘..... 227
- * 男人失意时女人应该怎么做..... 230



第一章

别“惯坏”你的情绪

女人是“感情的动物”，抑郁、虚荣、嫉妒等不良情绪就如同垃圾食品，如果你整天食用这些垃圾食品，再健康的“动物”也会生病。适当地处理感情和情绪，对于在工作和人际关系上显现女性魅力都是有百利而无一害的。其实任何人都有不同的处事方式，这是每个人的自由与权利，只要能忍耐别人的不同，和认识自己的做法有没有不妥之处，便可以克服所有不良情绪。作为感情的动物，温柔多情是美好的品质，但若在其中再加上一分坚强，一分理智，一分行动，女性的明天将会更加光辉灿烂。

◎ 控制好你的情绪



在现实生活中，总会有这样一种女人：她们一直沉湎在自己的情感幻想之中，而那些幻想多半都是出自她们自己的虚构。女人比之于男人，更富于幻想。幻想几乎成为女性生活的全部内容。

女人比男人更容易接受心理暗示——来自于别人的，或者是来自于自己本身的种种心理暗示。

艺术家之所以被称为艺术家，是在精神气质方面与常人有所不同，而女人跟艺术家是近邻，或者简直就是同一种类型的人；她们必须具有随时随地能进入到某种角色里去，并且一直沉湎于其中的那种精神潜能。

每个女人身上都具有类似这种说风就是雨的能力，区别或许只在于每个具体的人所具备的这种能力的大小强弱有所不同而已。在其他的事情上，女人因为情绪化，不善于从理性的角度去思考实际问题，自己又极少有真正的建设性意见提出来，总觉得自己没什么错，都是别人有问题。

这种人控制不好自己的情绪，当然更不能融入整个集体之中，她在职场上的收获肯定甚微，所以，作为一位职业女性你必须学会控制好自己的情绪。

现代人生活紧张忙碌，每天都要面对纷繁复杂的人和事情。面对这些不同的人 and 事件，必须不急不火，保持一颗平常心。当你生气的时候，记得照照镜子，那可能是世界上最难看的脸了。要记得笑一笑，好让别人喜欢你，





不要保持怒发冲冠的样子；狂喜的时候，别得意忘形，提防乐极生悲，要知道物极必反；当你为自己悲哀难过的时候，看看比你还悲惨的人吧，或许他们能激起你的善良和同情，在帮助他们的过程中忘却自己的痛苦；当你遭遇人生难以避免的苦难时，那就坦然地面对它，或许好运就在前面等着你呢。

有些事情换个角度看，也许心境便会不同，要尽量往好处看待问题和世界，要满怀积极的心态面对挫折和逆境，事情才会往好的方向转化。

要学会为自己制造天气，要学会用自己的心境弥补环境的不足。

如果你为他人带来风暴、难过、阴暗和悲观，那么他们也会报之以风暴、难过、阴暗和悲观。

相反，如果你为他人献上笑声、欢乐、光明和乐观，他们也会报之以笑声、欢乐、光明和乐观，你就能获得事业上的丰收，赚取巨大的财富。

对于自己变化多端的情绪，你不要听之任之，因为只有积极主动地改变自己，控制情绪，才能掌握自己的命运。



◎ 嫉妒会让你活得很不轻松



嫉妒，是男人、女人都有的心理特征，也可以说是人的一种本性。

女人爱嫉妒，为世人所公认。看到别人比自己长得漂亮，嫉妒；看到别人事业比自己成功，嫉妒；看到别人比自己人缘好，嫉妒；看到别人比自己有钱，嫉妒……总之，只要看到别人比自己强，心里就不舒服，殊不知，长期为这种心理所困扰，会让你活得很不轻松。如果失去理智的话，嫉妒就像一把双刃剑，既伤了别人，也伤了自己。

有一对好朋友，其中一人嫉妒另一人比自己事业有成，便在背后百般诬陷，写匿名信，散布流言蜚语，给另一人造成了极大的伤害，那人的精神几乎到了崩溃的边缘。几年后水落石出，诬陷者受到了应有的惩处。

虽然嫉妒是每个人都有的心理特征，但爱嫉妒就不是件好事了。尤其是女人，一旦成为妒妇，便如惊弓之鸟，疑心重重，对男友或丈夫严加防范。例如他在逛街时多看了漂亮女人两眼，或者他夸奖别人的妻子或女朋友，都会让自己生气不已。如果他和别的女人多有接触，便不问什么原因，雷霆大发，闹得不可开交。一旦丈夫或男友忍受不了，就会抽身而去，结果是女人不仅没有得到希望的爱与关注，反而彻底失去了心爱的人。

一个人如果长期被嫉妒心理所困扰，心情就会变得焦躁、郁闷，性格也会变得挑剔、尖刻，不仅自己会苦恼，也容易给别人带来伤害。

当然嫉妒不是全无好处，它也有积极的一面。在朋友之间，可以把嫉妒变成动力，使人发奋、催人上进；在夫妻之间，嫉妒也可能给对方带来一种满足感。小妒可以是夫妻生活的一味佐料，使夫妻关系变得更有趣味性。因此，要学会利用嫉妒的积极一面，而克服由嫉妒产生的消极情绪。

嫉妒确实是一种消极的、不健康的心理。每个人都应该能够抑制、克服嫉妒他人的心理。正确的行为方式是在人际交往中，和周围优秀的人进行比较时，要坦然承认自己的差距并努力进取，缩小差距；当嫉妒心理刚刚出现时，应想到既要尊重自己，也要尊重他人。要承认他人的优点，正视他人的优势；希望他人进步，自己也有收获。这样能使他人快乐，自己也快乐。一个人若嫉妒别人，自己也就失去了向他人学习的机会，还会失去友谊，影响团结。这样令他人不快乐，自己也不会快乐。所以一个人要学会控制情绪，把嫉妒消灭在萌芽状态中。



俗语说：人比人，气死人。人和人的生活状态大不相同，怨天、怨命、生气又有什么用？努力弥补自己的不足，改善自己的状态才是上策。每个人都有长处和短处，要学会欣赏别人，也学会欣赏自己。每个人都有每个人的快乐和不幸，对人对事要多一些理解和温情，这样，你才能活得快乐、轻松。

◎ 积极心态的力量



世界由两类人组成：一类是意志坚强的人，另一类是心志薄弱的人。心志薄弱的女性面临困难挫折时总是逃避，畏缩不前，面对批评，她们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待她们的也只有痛苦和失败。意志坚强的女性内心都有股与生俱来的坚强特质，在面对一切困难时，仍有内在勇气承担外来的考验。

有一天，拿破仑·希尔刚走出办公室，拦了一辆出租车。一上车便感觉到司机是个很快活的人。他吹着口哨，一会儿是电影《窈窕淑女》中的插曲，一会儿是美国国歌。看他乐不可支的样子，拿破仑便搭腔说：“看来你今天心情不错！”

“当然喽！为何要心情不好？我最近悟出了一个道理，情绪暴躁和消沉都没好处，因为事情随时都会发生转机。”接着，司机便讲了一个自己的故事。

“那天一早，我开车出去，想趁上班高峰期多赚点钱，可是事与愿违。那天天真冷，好像用手一摸铁皮，马上就会被粘住似的，车开出没多久，车胎便爆了。我也快气炸了！我拿出工具来，边换轮胎，边嘟囔着。可是天气太冷，只要工作一会儿，便得动动身子，暖暖手指头。就在这时，一辆卡车停了下来，司机从车上跳下来。使我惊讶的是，卡车司机居然开始动手帮忙。轮胎修好之后，我一再道谢，但是卡车司机挥挥手，微笑着跳上车走了。”

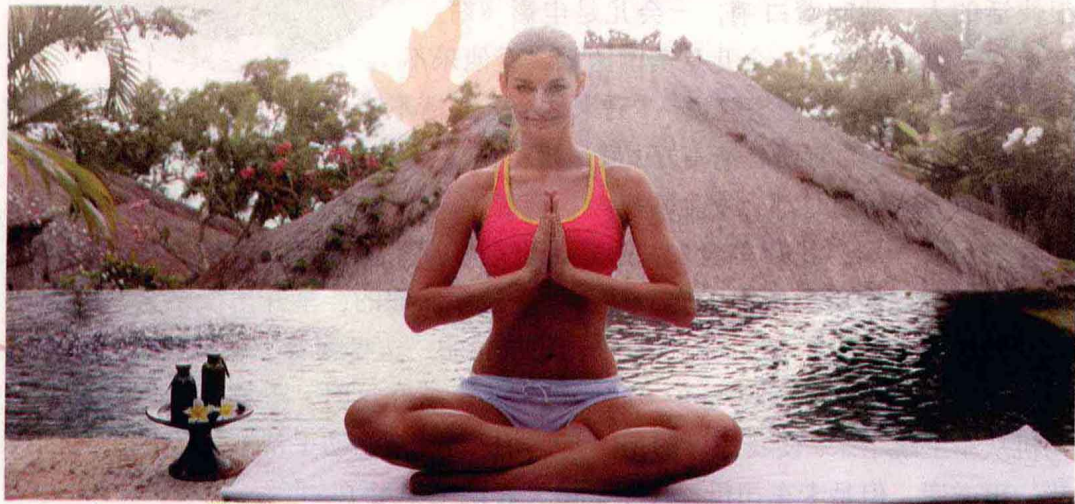


司机接着说：“因为这件事，我整天心情都很好。看来事情总是有好有坏，人不会永远倒霉的。起初因为轮胎爆了我很生气，后来因为卡车司机帮忙心情就变好了，连好运似乎也跟着来了。那天早上忙得不得了，客人一个接着一个，所以口袋里进的钱也多了。”塞翁失马，焉知非福。不要因为事情不如意就心烦，事情随时会有转机的，只要能用正确态度对待，好运将会陪伴着你。

从此以后，那位司机再也没有人生中的不如意来困扰他了。他将一生信奉这种理论，认为世事随时会有转变，都可能否极泰来，这就是真正的积极心态。这种积极的心态一定会发挥功效。当代女性面对难题时，如果能拨开乌云见日出，并能乐观以待，事情终将如你所愿。因为好运总是站在积极思想者一边。具有积极心态的女性，心中常能存有光明的远景，即使身陷困境，她也能以愉悦、创造性的态度走出困境，迎向光明。

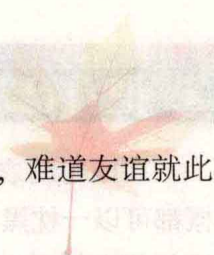
女性在生活中难免会遇到挫折、困难及烦恼，但这并不意味着她注定要被打败。如果女性能够以积极心态勇敢面对人生，坚信好运必来，就能突破重围，任何难题都将迎刃而解。

一个具有积极心态的女性绝不是一个胆小鬼。她相信自己，相信生命，相信人类。她了解自己的能力和一点也不畏惧，能永远立于不败之地。她会从所发生的一切事情中掌握对自己最有利的因素。她所坚持的原则是：不断地将弱点转化为力量。积极能使一个胆小鬼变成冒险者，能使心志柔弱的人变为意志坚强的人，能使软弱、消极、优柔寡断的人变成坚强、乐观、坚定果断的人。





◎ 愤愤不平的巧妙化解



如果你被朋友忽视而无比失落，却又不好意思对朋友直说，难道友谊就此终结？不，请采取行动，拯救你们的友谊。

你饥肠辘辘地坐在餐厅里，却遭到冷遇，这顿饭怎么咽得下去？向老板投诉还是大吵一架？不如做个换位思考，你就会心平气和了。



到餐馆用餐，但是服务生整晚对你爱搭不理。好不容易把他叫过来，服务态度又恶劣不堪。你愤愤不平，享受美味的心情

一扫而空。不管怎样，千万别认为服务生的恶劣态度全是冲着你一个人来的。事实上，你肯定不是唯一一个“惨遭冷遇客”。这种情况下，你可以试着去理解别人，对自己说：这个服务生白天的时候一定是遭遇了什么事情，所以他今晚没办法控制自己的情绪。

你和朋友共进午餐。用餐时，她喋喋不休地大谈特谈自己的事，却对你的情况不闻不问，你因此而感觉非常受伤。

你当然会觉得受伤了，没有人喜欢被人忽视，被朋友忽视的感觉更是让人无法忍受。但是如果你在午餐结束后，还长时间地执著于那种情绪中，心里将是什么感觉呢？

平静下来告诉自己，遇到这种事确实讨厌，但我应付得了。然后你就会感觉自己已经占据了主动。

◎ 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睡到天明，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，医生建议她工作不要太劳累，要适时休息。约兰达说：“我每天有许多工作要做，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，以后有一天你也将会成为他们中的一员，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。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。放松紧张情绪，根源还是在自己的心理上。

◎ 让情绪为你服务



人都是情绪化的。再理性的人，当他思考问题的时候，也会受到自身当时情绪状态的影响。“理性地思考”本身就是一种情绪状态。所以说人是情绪化的动物，任何时候所做的决定都是带有情绪化的决定。

情绪虽然有积极的和消极之分，但我们要明白，消极的情绪和积极的情绪一样对人有帮助，所以不要费尽心机地排除消极情绪。