



心理

女孩20+必修课

章妮诺
编著

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

章妮诺
/ 编著



女孩 20+ 必修课
心理



时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩 20+必修课. 心理 / 章妮诺编著.

—合肥:安徽教育出版社,2011.8

ISBN 978-7-5336-6236-3

I. ①女… II. ①章… III. ①女性心理学—青年读物

IV. ①Z228.4 ②B844.5—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 156242 号

书名:女孩 20+必修课·心理

作者:章妮诺

出版人:朱智润

责任编辑:张利

责任印制:王琳

装帧设计:袁泉

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路 398 号,邮编:230601)

营销部电话:(0551)3683010,3683011,3683015

排版:安徽创艺彩色制版有限责任公司

印刷:合肥杏花印务股份有限公司 电话:(0551)5657638

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:720×960 1/16

印张:16.5

字数:160 千字

版次:2011 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5336-6236-3

定价:28.00 元

版权所有,侵权必究



NO.1 虚荣心理:跳脱虚荣的华丽樊篱

女孩,你虚荣吗?先不要急着否认,看看你有没有这些行为:一个羡慕的眼神会使你神舒心悦;数句言过其实的赞誉会使你沾沾自喜;老板给的毫无实质意义的头衔会使你引以为荣;每逢客人来,你都要出示你与名人的合影;总爱不厌其烦地向别人介绍你的富亲贵戚……谁都有点虚荣心,一点点的虚荣还会衬托你的可爱,可是千万要小心,别被虚荣华丽的樊篱给困住哦!

1. 拒绝再做拜金女~2
2. 不要刻意模仿别人,就做你自己~5
3. 选择自己喜欢的生活~8
4. 保持本色,做最好的自己~11





5. 学会拒绝,面子不是虚荣的理由~16
6. 别在过去的的成绩里长睡不醒~20
7. 理智对待他人的好评~24
8. 别在失意者面前显露自己的得意~27
9. 让你的朋友表现得比你优越~30
10. 不要不懂装懂~33
11. 试着活得简单些~35

NO.2 紧张心理:关键时刻别出纰漏

为什么轮到自己发言时思绪总是乱作一团?为什么上司提问时,你总是牙关发抖?为什么遇见心仪的男孩时你会突然结巴?……很多女孩总是在最关键的时候出现这样那样的纰漏,其实这都是紧张心理搞的鬼!女孩们,别总被紧张心理打败,拯救自己的人生就从克服紧张心理开始!从明天起,让同事看到一个娓娓而谈的你,让老板看到一个从容淡定的你,让隔壁公司的男孩看到一个自然洒脱的你吧!

1. 用笑声解除紧张感~41
2. 一呼一吸的神奇力量~45
3. 找到令你紧张的根源~49
4. 不用在意别人的评价~55





5. 采取“自我接受”策略~57
6. 忙里偷闲,消除紧张~59
7. 保持适度紧张~62

NO.3 懒惰心理:谁都喜欢勤快人

老实说吧,爸妈让你收拾房间的时候,你有没有厌恶地说“NO”? 公司的前辈叫你端茶递水时,你有没有在心里拒绝千遍万遍? 上司要你加班的时候,你有没有做不满意状? 谁都喜欢勤快人,对于初入社会的二十多岁的女孩来说,要讨人喜欢就要先勤快点,这样父母疼爱你,同事需要你,领导赏识你,各种机会才会纷沓来至! 所以,当懒惰心理袭来的时候,女孩们,果断地把它赶走吧!

1. 不要让惰性俘获你~67
2. 摆脱“差不多”心态~70
3. 临时抱佛脚,晚矣~73
4. 依赖他人是懒人的“常见病”~77
5. 锻炼自己的意志力~80
6. 别随便开“空头支票”~84
7. 做自己不等于溺爱自己~88
8. 请勿“事不关己,高高挂起”~92
9. “延期”并不能解决问题~97





10. 三分钟热度要不得~100

11. “太勤快”也不好~103

NO. 4 猜疑心理：“猜来猜去”活得太累

培根说过：“心思中的猜疑犹如鸟中的蝙蝠，他们永远是在黄昏里飞的……这种心理使人精神迷惘，疏远朋友，而且也扰乱事物，使之不能顺利有恒。”猜疑是许多女孩都有的“坏毛病”。小小的猜疑会显得女孩非常可爱，可是女孩们一旦掉进猜疑的陷阱，必定处处神经过敏，事事捕风捉影，损害正常的人际关系，不利于自己的身心健康。所以，现在开始挣脱猜疑的绳索吧，不要让它束缚了你的手脚，影响了你的人生。

1. 猜疑是心灵的毒药~109

2. 你是个爱猜疑的人吗~111

3. 猜疑产生的原因~117

4. 解开猜疑的枷锁~120

5. 沟通能增加心灵的透明度~124

6. 相信自己，更要相信别人~126

NO. 5 完美主义心理：世间没有绝对的完美

亲爱的女孩，你是一个完美主义者吗？完美主义者心中有一个





不灭的目标——追求完美,总对很多事物感到不满,认为它们或多或少都有瑕疵,全有非得改变不可的理由。精益求精是好事,但是如果你成为一个完美主义者,那么生活必然是“痛苦”的,因为世间没有绝对的完美。

1. 你是一个完美主义者吗~130
2. 缺陷也是一种美~134
3. 勇于面对自己的缺点~138
4. 永远不要追寻绝对的完美~140
5. 如何消除完美主义的困扰~143

NO.6 自卑心理:所有心理疾病的源头

自卑,顾名思义,就是自己瞧不起自己。女孩们会不小心掉进自卑的陷阱吗?赶快跳出来吧,因为自卑会引发许多心理疾病,比如抑郁、焦虑、多疑、恐惧等等。因此,有专家说,自卑是所有心理疾病的源头!剔除自己心中的自卑吧,从此做个快乐自信的女孩!

1. 揭开自卑的面纱~146
2. 自卑产生的原因~150
3. 放大自己的优点~152
4. 培养对自己的同情心~156
5. 面对批评,仍然自信~158





NO.7 悲观心理:快乐要靠自己寻找

二十几岁的女孩们可能已经发现了现实生活的真相:生活不是诗,不会每天都阳光灿烂,鸟语花香。但即使这样又如何?只要你摒弃悲观的心态,从另一个方向乐观地看待世界,积极地适应生活,主动、勇敢地去发现快乐、创造快乐,那么就会寻找到另一片蓝天。选择什么样的人生,有时候就看女孩们自己了!

1. 把悲观情绪删除~163
2. 你有权利更快乐~167
3. 患得患失只会失去更多~170
4. 不泯的童心让你永远快乐~174
5. 想象自己是一个快乐的人~176
6. 快乐需要你去主动寻找~179
7. 给自己一个“放纵”的机会~183
8. 忙碌让人“没有时间悲观”~186
9. 让工作变成一件快乐的事~189
10. 看淡生活中的不平事~192
11. 对过去“另眼相看”~196

NO.8 焦虑心理:劳神伤身还于事无补

女孩,你焦虑吗?你的工作是不是自己喜欢的,是不是总嫌自己





赚得少,是不是每次回到家里都倍觉冷清,心中充满了苦闷和烦恼?这就是你的生活吗?这就是你所期待的生活吗?世界上有许多人饱受焦虑的折磨,面对随时会遇到的各种烦恼,他们无能为力,你可不能做他们中的一员。你要学会如何克服焦虑,重新找回自己美好的生活!

1. 你有焦虑症吗~200
2. 你到底为什么而焦虑~204
3. 接受已经发生的事~208
4. 不要为小事而焦虑~211
5. 用“概率”来平复焦虑~214
6. 懂得让焦虑“到此为止”~217
7. 无视无聊的批评,摆脱焦虑~219
8. 时间是解决问题的好方法~222
9. 总有方法摆脱焦虑~224

NO. 9 抑郁心理:抑郁会遮盖所有的色彩

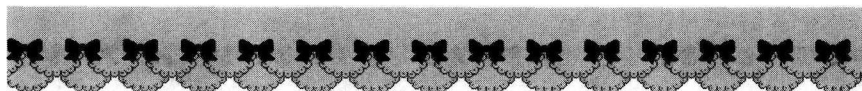
“今天,你抑郁了吗?”女孩们在开玩笑的时候也许会这样互相调侃。可见,抑郁这种不良的心理状态已经成为现在都市人的“常见病”。抑郁的人,最典型的莫过于鲁迅小说《祝福》中的祥林嫂了,在她的眼中,整个世界都是灰色的。也许你的抑郁还没有祥林嫂那么





严重,但绝对不可以掉以轻心,千里之堤,毁于蚁穴,通过适当的调
试,抑郁心理是可以“抢修”好的。

1. 到底是什么导致了抑郁~229
2. 诱发抑郁症的心理因素~232
3. 警惕抑郁症的健康危害~236
4. 心病还须心药医~240
5. 良好的睡眠可以改善抑郁~244
6. 用运动来对抗抑郁~247
7. 别让紧绷的弦断裂~251





NO! 虚荣心理:
跳脱虚荣的华丽樊篱

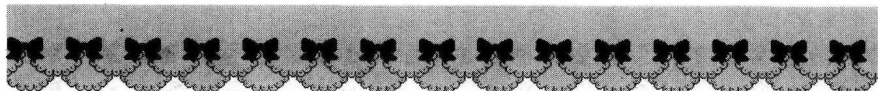


虚荣心理

跳脱虚荣的华丽樊篱



女孩,你虚荣吗?先不要急着否认,看看你有没有这些行为:一个羡慕的眼神会使你神舒心悦;数句言过其实的赞誉会使你沾沾自喜;老板给的毫无实质意义的头衔会使你引以为荣;每逢客人来,你都要出示你与名人的合影;总爱不厌其烦地向别人介绍你的富亲贵戚……谁都有点虚荣心,一点点的虚荣还会衬托你的可爱,可是千万要小心,别被虚荣华丽的樊篱给困住哦!





1. 拒绝再做拜金女

LV、GUCCI、CHANEL……琳琅满目、精致高贵的国际名牌让初入社会的二十几岁女孩们趋之若鹜。有的女孩甘愿吃几个月的泡面，也会攒出钱来购买一个小小的手提袋；看到别人用的杂牌化妆品，有的女孩会嗤之以鼻，甚至炫耀地拿出自己用的唇彩——尽管晚餐只能啃一块面包……这都是虚荣心理在作祟！女孩们，不要再做“拜金女”了，适当的虚荣会让女孩变得可爱，可当虚荣为生活带来负担时，一定要重新打理自己的心态，一脚踢走过度的虚荣！

小优是个漂亮女孩，明眸皓齿，巧笑倩兮。在整个公关部，也是数一数二的美女。可是再看她的顶头上司缇乐，除了拥有一张“海龟”的文凭以外，似乎什么都没有。小优从心底对这个女人很鄙视。那些诸如老土、没品位之类的词，每每在她看到缇乐的时候，就出现在自己的脑海里。

最近这段时间，小优对她的反感表现得更加强了，原因是缇乐在某个长假过后，拎了一个新款的 LV 手袋来上班。虽然看起来不是很打眼，但是 LV 这标志是连卖雪糕的大妈都知道的品牌。

办公室一群姑娘围上来，唧唧喳喳地摩挲着那价值上万的手袋。这只 LV 手袋真的可以把她和缇乐区别开来，像是一道在游泳池深处划开的界限，在水波潋滟的表面看不见痕迹，却又不可逾越。





二十几岁的小优并没有什么太多的积蓄，她也希望自己有这么一个象征身份、地位和品味的 LV 手袋。在考虑再三之后，小优没有抵制住内心的强烈渴望，向好几个朋友借了些钱，再加上自己所有的积蓄，买了一个最新款的 LV 手袋。

花光了积蓄的小优在以后很长一段时期内过着“节衣缩食”的日子；没有心爱的黑森林蛋糕可以吃；没有钱逛商场、买新衣服；连打电话都要算着时间，怕超时缴纳更多的电话费……唯一让小优开心的是，提着那 LV 手袋进办公室的时候，同事们那羡慕的目光……

一天，办公室就剩下了小优和缇乐。小优炫耀似的对缇乐说：“你的手袋在哪里买的啊？下次告诉我，我有 LV 专柜的贵宾卡！”

“哦，不用，我这是假的！”缇乐轻描淡写地拎着自己的包走出了办公室，留下了错愕的小优。

为了一点点虚荣，节衣缩食了那么长时间，却发现纯粹是自己给自己罪受！女孩们，其实现实生活中总有些人比自己吃得好、穿得好、用得好，虚荣到什么时候是个头呢？所以，偶尔满足一下自己的虚荣心无妨，但是千万别让虚荣影响了你的生活！

那么，当虚荣心袭来时，你该怎么办呢？

● 思考是“想要”还是“需要”

你在购物前一定要想一想，自己是“想要”还是“需要”这样东西。消费的第一守则应该建立于“需要”之上，有余力才能偶尔来次“想





要”。对于二十几岁的女孩来说，将来有的是用钱的地方，所以最好以是否“需要”来决定买还是不买。尽管这个心理过程是个“斗争的过程”，但是有效克制自己的虚荣心也是一种“修炼”，它会让你慢慢向“持家有道”的精明女子进步哦！

● 树立“预算”的观念

“预算”能够很好地帮助你赶走虚荣！比如，你给自己每个月的消费预算为两千块，那么当你看中一个价格上万元的LV包时，就立刻会发现它超出了你承受的范围。这时你可以对自己说：“控制，控制，不能贪图一时之快！”当这个“理智之音”出现时，虚荣心理就跑得无影无踪了！

● 不要怕麻烦和没面子，请“货比三家”

如果确定是“需要”，而且又没有超出预算，那么也请你先不要立刻结账，不妨“货比三家”一下！千万不要被老板娘的一句“这一点钱还要算啊”激起了虚荣感，然后窘迫地赶紧掏了腰包。要知道，钱都是自己辛辛苦苦挣来的，你是有权利，也应该把它们的价值发挥到最大限度的！

另外，值得女孩注意的是，在买东西时，你一定要尽量购买有升值潜力的东西！比如，当你被广告里那款“黄金镶钻”手机所吸引，想掏腰包买的时候，你要思考一下，花两千块钱买一只手机，但是当这只手机属于你的那一刻，它就已经不值两千块了；相反，如果你花两





千块买一款黄金项链,黄金是有可能升值的,如果有一天它要易主人,那它的价值可能已经超过两千块。当然,这里的意思并不是说不应该买手机,而是告诉你,在购买物品的时候,应该尽量注意所购买的东西是否能够升值或者保值,这样才是一次精明的消费。

2. 不要刻意模仿别人,就做你自己

大多数女孩虚荣心理的产生,是因为对自己缺乏自信,自卑感强烈。她们为了缓解和摆脱自己内心存在的自惭形秽的焦虑和压力,试图采用各种方式来进行自我心理调适。其中一个最直接的方法就是模仿别人,以为模仿别人就可以缩小自己与别人的差距,进而赢得别人对自己的重视和尊敬。“东施效颦”就是很好的例子。或许东施本来不丑,但她因为扭曲自己的个性,硬学西施的样子,终于搞成了一个什么都不是的“丑八怪”。所以,适合自己的才是最好的,凡事与人相比,甚至去模仿别人,久而久之,不仅不会得到更多的人的关注,满足不了自己的小小的虚荣心,反而会失去自己本真的东西。

米佳,漂亮聪明,学习成绩也在班上屈指可数,她和亮佑是同班同学,感情很好,是让同学们羡慕的一对。除了身高的差距,其他方面他们还是很般配的。

转眼间,两个人毕业了。由于能说一口流利的英语,米佳顺利地进入外企当翻译,亮佑也找到了令人满意的工作。米佳身边的女同





事个个身材高挑,而且每天都穿着高跟鞋。这样让习惯穿平底鞋的米佳和她们形成了更鲜明的对比。米佳第一次意识到了身高给她带来的烦恼。

周末,米佳和好友茜逛街,走到某品牌女鞋的专柜时,就买了一个很时尚的高跟鞋。鞋跟足有五六厘米高。米佳看着镜子里的自己,顿时觉得信心倍增。

第二天中午休息的时候,有个女同事说:“前两天我逛街看到一个很矮的人买了双高跟鞋,鞋底都有十公分,穿上高跟鞋还不到我肩膀呢。我老公管那个叫‘矮子乐’。”几个同事在旁边哈哈大笑。而这时米佳刚好吃过饭回来,听到了那个女同事说的话,赶紧走到座位上,怕大家看到自己的高跟鞋。整个下午米佳都没敢离开座位,下班后也是最后一个离开的。

以后的日子里,米佳在公司变得沉默寡言。渐渐地同事们都觉得她不怎么合群,于是都有意疏远她。

两年后,亮佑由于工作出色,升职为部门主任。亮佑觉得是时候把米佳带给父母见见了。米佳穿着漂亮的裙子,从鞋柜里拿出那双两年前花很多钱买的高跟鞋,她希望这能让亮佑的父母喜欢自己。米佳认为只要能 and 亮佑在一起,其他的她都不在乎。

米佳给亮佑的父母买了礼物。亮佑的父母非常客气地和她说说话,但是亮佑妈妈的眼光始终在米佳身上打量。这让米佳很不自然。

