

女人要懂

# 心理学

献给所有勇于追求幸福的女人

张家林◎编著



NVREN YAODONG  
XINLIXUE

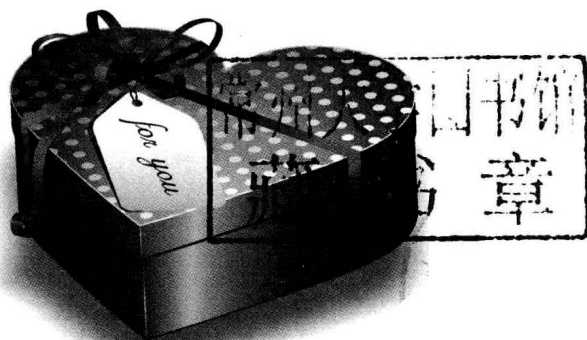
女人在成熟的过程中往往容易忽略自己  
希望本书能使更多女性找回自我

上海科学技术文献出版社

# 女人要懂 心理学

献给所有勇于追求幸福的女人

张家林◎编著



NVREN YAODONG  
X I N U E

女人在成熟的过程中往往容易忽略自己  
希望本书能使更多女性找回自我

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女人要懂心理学/张家林编著—上海：上海科学技术文献出版社，2010.2

ISBN 978-7-5439-4140-3

I. 女… II. 张… III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第001400号

责任编辑：于学松

## 女人要懂心理学

张家林 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳明伟业印务有限公司印刷

开 本：710×1000 1/16

印 张：17

字 数：250 000

版 次：2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-4140-3

定 价：26.80元

<http://www.sstlp.com>

# 前言




大多数的女人，都心思细腻、敏感、情绪化，加上现代生活和工作给女人的压力也越来越大，遇到一点不顺心的小事都能影响到自己的心情，进而一天或者几天不高兴，在抑郁的情绪中很久也走不出来。如果懂得情绪与认知、意志之间的关系，可能你下次不开心的时候，你就会从自己的认知上找原因，重新思考，用一些合理的观念替代不合理的思维，你的情绪和行为上的困扰也就得到了解决。

努力认识自己，实际上是自己不断成长的过程，但怎样才能认识自己，是一件非常令人“伤透脑筋”的事。不光要认清自己的内在素质，还要了解外在因素。比如时常问问自己：我是谁，我是怎样的性格，我有什么天赋，我需要什么，我能做什么，等等。

认识自己的优势、劣势，自己的与众不同和发展潜力。如果你能认识自己的长处，并善用它，则可以为你的人生增值；倘若认识不到自己的短处，拿自己的短处与别人的长处去竞争，那么你的人生的则会贬值。

认识自己还需要我们经常仔细地反省自己，不受外界环境的左右。曾子说“吾日三省吾身”，讲的就是依靠经常的自我反省和思考，来了解自己的本性及其变化。别人的意见不是不能听，



# 女人要懂心理学

但他人的意见往往带有其他的动机，所以我们在听取他人意见的时候，一定要进行对自我的分析。

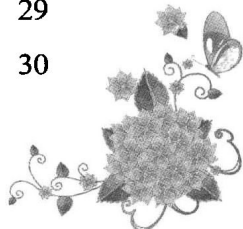
从这一点来看，女人确实需要学一点心理学。当然，学心理学并不只为了认识自己的情绪，还为了更全面、科学地了解自己和他人，学到一些与人相处之道、成功之道。如果将它们应用到自己的生活中去，你会活得更智慧、更轻松、更自在。

这本书主要是告诉女人们应该如何正确地认识自己、如何处理好人际关系、如何正确思考、如何获取成功、如何摆脱心理困惑等等。读了这本书后，你一定会超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态，以更具建设性的积极情绪来面对生活的挑战。



## 情绪心理学篇

- 1. 嫉妒会让你活得很不轻松 ..... 3
- 2. 控制好自己的情绪 ..... 5
- 3. 怎样消除紧张情绪 ..... 7
- 4. 为什么要调整心态 ..... 9
- 5. 心态可以改变命运 ..... 11
- 6. 享受生命的过程 ..... 13
- 7. 放平心态，活在当下 ..... 15
- 8. 怀着爱心感恩 ..... 17
- 9. 不能向上比较就向下比较 ..... 18
- 10. 天堂、地狱由心造 ..... 19
- 11. 带着你的微笑前行 ..... 21
- 12. 如何对付年龄恐惧 ..... 23
- 13. 如何打捞好的心情 ..... 25
- 14. 愤愤不平的巧妙化解 ..... 27
- 15. 不为逞一时口舌之快而事后烦恼 ..... 29
- 16. 别在乎别人怎么想 ..... 30





# 女人要懂心理学

- 17. 你不必成为完美母亲…………… 31
- 18. 不必因为他人的失误而郁郁寡欢…………… 32
- 19. 积极面对生活…………… 34
- 20. 别让坏心情成为生命的枷锁…………… 36

· 2 ·

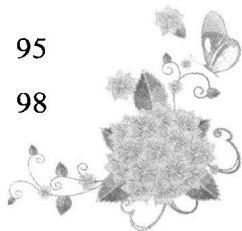
## 处世心理学篇

- 21. 露出亲切的笑容…………… 39
- 22. 声音是女人裸露的灵魂…………… 41
- 23. 支持他人才能赢得他人…………… 45
- 24. 学会倾听…………… 48
- 25. 学习问些诱导性的问题…………… 52
- 26. 选择愉悦的话题…………… 54
- 27. 用亲和力赢得别人的爱戴…………… 56
- 28. 女性之间的交际守则…………… 58
- 29. 距离是朋友关系间的氧气…………… 60
- 30. 人们为什么爱看美人…………… 61
- 31. 一步步迈进他人心田…………… 63

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ●●● 32. 好好利用“第一印象效应” .....  | 65 |
| ●●● 33. 巧妙避开单位“性骚扰” .....   | 68 |
| ●●● 314. 我们需要学会讨好自己 .....   | 70 |
| ●●● 35. 克服人际交往的心理缺陷 .....   | 72 |
| ●●● 36. 内向的人也能成为社交高手 .....  | 74 |
| ●●● 37. 怎样处理人与人之间的关系 .....  | 75 |
| ●●● 38. 赞美他人的“得意小作” .....   | 77 |
| ●●● 39. 安慰朋友也须讲究智慧 .....    | 79 |
| ●●● 40. 抛开恐惧的心理来亲密交往 .....  | 81 |
| ●●● 41. 人际交往中不要过分投资 .....   | 83 |
| ●●● 42. 沟通少会让人看你不顺眼 .....   | 85 |
| ●●● 43. 初次见面缩短感情距离的方式 ..... | 87 |
| ●●● 44. 见人易脸红的心理调适 .....    | 89 |

## 职场心理学篇

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ●●● 45. 职场关系网 .....         | 95 |
| ●●● 46. 职场虚伪——工作关系润滑剂 ..... | 98 |





# 女人要懂心理学



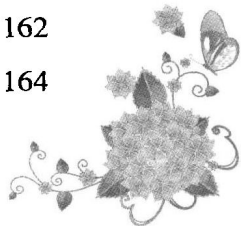
· 4 ·

- 47. 职场需要距离美…………… 100
- 48. 职场上，暗自妖娆的女人…………… 102
- 49. 张扬自身个性一面…………… 104
- 50. 漂亮职业女人的狼性心理…………… 106
- 51. 深刻检讨只是取悦他人…………… 108
- 52. 在办公室里如何一语让人笑…………… 110
- 53. 人在职场工作中要有良好的心态…………… 112
- 54. 从小动作看穿上司心思…………… 114
- 55. 职业女性应该做羊还是狼…………… 116
- 56. 走职场心理要学会不温不火…………… 118
- 57. 工作不能只为赚工资…………… 120
- 58. 积极完成工作比抱怨更有效…………… 122
- 59. 赞美可以增加工作热情…………… 124

## 婚姻心理学篇

- 60. 有时间给婚姻洗个澡…………… 127
- 61. “心理饱和”危害婚姻…………… 129

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ●●● 62. 爱要“凉拌三丝” .....      | 131 |
| ●●● 63. 婚姻危机时怎样释放痛苦 .....   | 133 |
| ●●● 64. 常把欢乐带回家 .....       | 135 |
| ●●● 65. 良好沟通从尊重开始 .....     | 137 |
| ●●● 66. 教你做个婚姻里的聪明女人 .....  | 139 |
| ●●● 67. 附和一下他的小兴趣 .....     | 140 |
| ●●● 68. 用我的温柔“杀死”他 .....    | 142 |
| ●●● 69. 给婚姻制造点感动 .....      | 144 |
| ●●● 70. 心理沉默不是金 .....       | 146 |
| ●●● 71. 妻子不能不知道的几件事 .....   | 147 |
| ●●● 72. 男人失意时女人应该怎么做 .....  | 149 |
| ●●● 73. 是堂客，更是“谈客” .....    | 151 |
| ●●● 74. 婚姻中让老公永远对你不变心 ..... | 153 |
| ●●● 75. 婚后就要睁只眼闭只眼 .....    | 155 |
| ●●● 76. 不要向你最爱的老公坦白过去 ..... | 157 |
| ●●● 77. 嫁个为你痴狂的男人更幸福 .....  | 159 |
| ●●● 78. 婚姻对女人很不公平 .....     | 161 |
| ●●● 79. 如何认清婚姻的真面目 .....    | 162 |
| ●●● 80. 爱就三个字——我愿意 .....    | 164 |



# 女人要懂心理学



· 6 ·

- 81. 喋喋不休是危险的····· 168
- 82. 幸福的结局在哪里····· 173
- 83. 在朦胧的婚姻中不要太清醒····· 175
- 84. 婚姻是女人追寻的目的····· 177
- 85. 婚姻中的爱情最完美····· 179
- 86. 面对绝望的婚姻，尽早决断····· 181

## 成功心理学篇

- 87. 女性为成功付出的代价····· 185
- 88. 过于追求完美反而会连连出错····· 187
- 89. 自信让陋石变成金····· 189
- 90. 让步是成功的捷径····· 191
- 91. 记住他人的“随意话语”····· 193
- 92. 做点他人的“意外小事”····· 195
- 93. 关注他人的“细微变化”····· 197
- 94. 修饰自己的“交际细节”····· 198
- 95. 在陌生环境里要学会微笑····· 200

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ●●● 96. 自信是一份富可敌国的财富····· | 202 |
| ●●● 97. 激励自己, 让情绪高涨·····  | 204 |
| ●●● 98. 久经磨难让你学会坚强·····   | 206 |
| ●●● 99. 工作态度决定了你的成就·····  | 208 |
| ●●● 100. 敢于竞争且善于竞争 ·····  | 210 |
| ●●● 101. 越优秀感觉越孤立 ·····   | 214 |
| ●●● 102. 在竞争中保持心理健康 ····· | 216 |

## 快乐心理学篇

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ●●● 103. 女人什么样的生活才是幸福快乐 ·····  | 221 |
| ●●● 104. 快乐女人的心法 ·····         | 224 |
| ●●● 105. 在别人嫉妒中的3种快乐生存术·····   | 226 |
| ●●● 106. 快乐女人的幸福清单 ·····       | 228 |
| ●●● 107. 机敏女人的“厚黑”智慧与“命运”观 ··· | 230 |
| ●●● 108. 放下就是一种快乐 ·····        | 232 |
| ●●● 109. 不快乐, 是因为你不知道要什么 ····· | 237 |
| ●●● 110. 做个快乐与自信的女人 ·····      | 239 |



# 女人要懂心理学



- 111. 女人三十与快乐同行 ..... 241
- 112. 女性在工作中轻松快乐的准则 ..... 243
- 113. 奉献比索取更能让人快乐 ..... 245
- 114. 让生活更简单快乐的秘诀 ..... 246
- 115. 像男人一样满不在乎 ..... 248
- 116. 忘掉痛苦，学做个快乐女人 ..... 250
- 117. 每天给自己心灵一个希望 ..... 252
- 118. 学会让自己成为有趣的女人 ..... 254
- 119. 快乐其实很简单 ..... 256
- 120. 幸福快乐就在心中 ..... 258

Part  
1

情绪心理学篇





## 1. 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，更不问什么原因，便雷霆大发，闹得不可开交。一旦丈夫或男友忍受不了，就会抽身而去，结果是不仅没有得到希望的爱与关注，反而彻底失去了他。

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。





# 女人要懂心理学



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。

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。每个人都有每个人的长处和短处，要学会欣赏别人，也学会欣赏自己。每个人也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。