

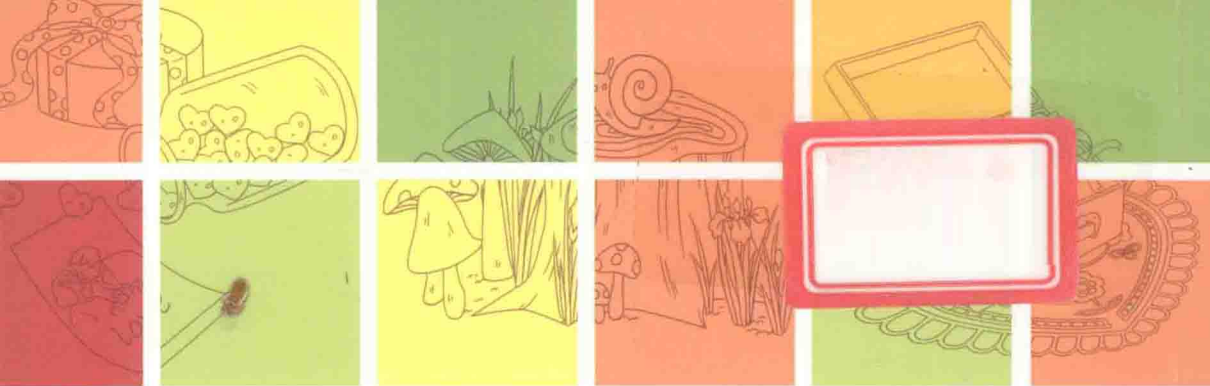
# 幸福女人的心理学

心理成熟的女人才能拥有持续的幸福

王文净◎编著



 中国纺织出版社



# 幸福女人的心理学

慰帖女人心灵的读本 让生活时刻充满正能量

阅读本书，你可以学着掌控自己的情绪，缓解自己的压力，营造圆通的人际关系，游刃有余于职场之中，沉醉于甜蜜的爱情里，拥有一段美好的婚姻，每天都感受到根植于内心的幸福。



上架建议：女性励志

ISBN 978-7-5064-9451-9



9 787506 494519 >

定价：30.00元



# 幸福女人的心理学

王文净◎编著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书分别针对女人的情绪、性格、恋爱、婚姻、教子、职场、社交、压力、幸福、成功十个方面，采用了大量实例和心理学界公认的经典定律、法则、效应等，深入浅出地对女人的心理进行了精细的分析和阐述，可帮助女性朋友解决在这几个方面所产生的迷茫心理，以及如何应对在生活或工作中出现的一些常见问题。

### 图书在版编目（C I P）数据

幸福女人的心理学 / 王文净编著. -- 北京：中国纺织出版社，2013. 4

ISBN 978-7-5064-9451-9

I. ①幸… II. ①王… III. ①女性心理学-通俗读物  
IV. ①B844. 5-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第283949号

---

策划编辑：郝珊珊 特约编辑：裘康 责任印制：储志伟

---

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](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：228千字 定价：30.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换。



## | 前言 |

1879年，德国心理学冯特在莱比锡建立了第一个心理学实验室，成为了近代心理学界的标志，距离今天已经有一百多年的历史了。尽管如此，在心理领域的历史长河中，女人的心理从没引起心理研究者的重视，直到20世纪50年代，女人心理研究终于被提上议案。

每个人的心理世界都各不相同。同样的事情，每个人都会产生不同的心理反应。随着心理咨询在社会中的频频亮相，女性心理已成为当代社会的主流。可能有很多女性都会觉得，像心理这样的问题只有那些哲学家或者是搞学术研究的教授才会去触碰，其实，有这种想法也很正常，毕竟单靠“心理学”这三个呆板、生涩的字眼是无法让人产生阅读的兴趣的。

然而，《幸福女人的心理学》这本书就如同女人头发上闪亮的发卡、耳朵上引人注目的环坠、颈上提升魅力的薄纱丝巾，与女人是息息相关的。当然，美丽的女人需要懂得这些首饰的搭配技巧，如果胡乱搭配，怕是会有适得其反的效果。因此，《幸福女人的心理学》专为女人量身打造。不管是在生活中，还是在职场、家庭、社交场合等，它都为女人们准备好了魅力宝典，有了这本书的陪伴，每位女人



都是生活舞台上最炫目的主角！

作为女人，不得不要懂一点儿情绪心理学。没有人会觉得喜怒无常的女人更有魅力。懂得情绪心理学的女人，她们会适时地控制自己的不良情绪，不受外界的干扰与影响；她们信心十足、从容淡定，独一无二的人格魅力在她们身上体现得淋漓尽致。

作为女人，不得不要懂一点儿性格心理学。约·凯恩斯说：“习惯形成性格，性格决定命运。”懂得性格心理学的女人，她们会充分发挥自己的显性性格，并会把自己隐性的性格挖掘出来，加以培养，时刻让自己最好的一面展现出来。

作为女人，不得不要懂一点儿社交心理学。谁都希望自己可以成为受人瞩目的焦点，懂得社交心理学的女人，她们待人热情，富有亲和力；她们有属于自己的独特个性，却不偏执；她们推己及人，懂得给别人面子就是在给自己面子；她们不是诗人，但能口吐莲花，不是明星大腕，但能因时因地表现不同的自己。

作为女人，不得不要懂一点儿职场心理学。生命本就是一场有意义的冒险，职场，是现实和智慧共存的领域，懂得职场心理学的女人，积极阳光，不抱怨，不焦躁，不为名利所累。她们有积极的职业形象，对职场中的生存法则了然于胸，有明确的职业方向，是职场中的半边天。

作为女人，不得不要懂一点儿压力心理学。没有一个女人或者是男人会告诉身边的人，说自己喜欢压力。懂得压力心理学的女人，她们对自己有清晰的认知，懂得让压力成为生活的

助力，更懂得如何减压，在高压下依然游刃有余，让自己生活得更轻松、舒适。

另外，女人还不得不懂一点儿恋爱心理学，这是让女人拥有真正爱情、修成正果的指路明灯；不得不懂一点儿婚姻心理学，这是女人一生幸福寄托的美丽城堡；不得不懂一点儿教子心理学，这是让女人成为好妈妈的至上宝典；懂幸福心理学的女人，不会轻易掉进虚荣的陷阱，却能很快找到快乐的入口；懂成功心理学的女人，不仅能够掌握好事业与家庭之间的平衡，而且还会利用自身存在的优势，去为成功加冕。

懂心理学的女人是优秀的，《幸福女人的心理学》一书分别从女人的情绪、性格出发，在社交、职场、压力等方面运用大量实例，解决了女人诸多的心理难题，并且还可以帮助女人走出在恋爱、婚姻、是否幸福方面产生的迷茫误区。

总而言之，本书采用世界公认的经典定律、法则、效应等，深入浅出地对女人的心理进行精心的分析和阐述，让女性朋友认识心理健康的重要性的同时，也提供了行之有效的排除心理困惑的若干方法，旨在帮助广大女性读者应用心理学的知识和技巧，让女人不仅有健康的身体，更拥有健全的心理。

**编著者**

**2013年2月**





## 第一章 | 紧握人生的幸运密码

### ——女人不得不知的情绪心理学

- ◎ 世界上你是独一无二的 … 002
- ◎ 摆脱周围信息暗示，认清自己 … 005
- ◎ 充分发挥你的阿Q精神 … 009
- ◎ 换一份心情去生活 … 012
- ◎ 不要给自己喝“咸水” … 016
- ◎ 女人一定要充满自信 … 019
- ◎ 情绪心理测试 … 023

## 第二章 | 打破生命的枷锁

### ——女人不得不知的性格心理学

- ◎ 病态的偏执人生 … 028
- ◎ 用热情为自己开一扇窗 … 031
- ◎ 你有几张面具 … 034
- ◎ 让自己“活”起来 … 037
- ◎ 性格心理测试 … 040

## 第三章 | 做众人眼中的焦点女神

### ——女人不得不知的社交心理学

- ◎ 推己及人，不要一厢情愿 … 044
- ◎ 给别人面子就是给自己面子 … 047
- ◎ 委婉的口才艺术 … 050



- ◎ 不要忽视了第一印象 … 053
- ◎ 你是一块磁铁吗 … 056
- ◎ 你的热情不容小觑 … 059
- ◎ 用才艺为自己的魅力加分 … 062
- ◎ 社交心理测试 … 064

## 第四章 | 职场中的半边天

### ——女人不得不知的职场心理学

- ◎ 塑造积极的职业形象 … 070
- ◎ 做一个有主见的女人 … 073
- ◎ 你是长在阳光下的蘑菇吗 … 076
- ◎ 遭遇“竞争瓶颈” … 079
- ◎ 态度决定能力的提升 … 082
- ◎ 拯救“职场倦怠症” … 085
- ◎ 职场心理测试 … 088

## 第五章 | 爱你所爱的，爱所爱你的

### ——女人不得不知的恋爱心理学

- ◎ 爱的距离 … 094
- ◎ 爱情离不开理解与支持 … 097
- ◎ 你有“爱情洁癖”吗 … 100
- ◎ 过于追求完美是一种病态 … 103
- ◎ 那不是爱情 … 107
- ◎ 遭遇“情感饥渴” … 110
- ◎ 爱情心理测试 … 113



## 第六章 | 为爱筑一个好巢

### ——女人不得不知的婚姻心理学

- ◎ 婚姻不是爱情的坟墓 … 118
- ◎ 爱是捧在手里的一把沙子 … 121
- ◎ 猜忌，是一条蛀虫 … 124
- ◎ 她为什么患上了“抑郁症” … 127
- ◎ 爱自己，才能爱别人 … 130
- ◎ 婚姻往往不过是资产重组 … 133
- ◎ 婚姻心理测试 … 136

## 第七章 | 让孩子做最好的自己

### ——女人不得不知的教子心理学

- ◎ 不要做手持剪刀的园丁 … 142
- ◎ 选择正确的关爱方式 … 145
- ◎ 授之以鱼不如授之以渔 … 148
- ◎ 你是天使还是魔鬼 … 151
- ◎ 请尊重孩子的人格 … 154
- ◎ 当孩子遇到挫折 … 157
- ◎ 教子心理测试 … 160

## 第八章 | 幸福其实很简单

### ——女人不得不知的幸福心理学

- ◎ 把握现在，就是幸福 … 166



- ◎ 把坏事想成好事 … 169
- ◎ 幸福是不能用财富来衡量的 … 172
- ◎ 最贵一颗平常心 … 175
- ◎ 幸福就是在乎的少 … 178
- ◎ 人生不是用来愤怒的 … 181
- ◎ 幸福心理测试 … 184

## 第九章 为自己塑造一个健康心理

### ——女人不得不知的压力心理学

- ◎ 放弃就是最好的得到 … 190
- ◎ 苦难是最好的大学 … 193
- ◎ 没有压力就没有动力 … 196
- ◎ 只有蜕变，才能更好地成长 … 199
- ◎ 适时的压力是生活的助力 … 202
- ◎ 压力心理测试 … 205

## 第十章 做一个优秀的女人

### ——女人不得不知的成功心理学

- ◎ 不是所有问题都需要答案 … 210
- ◎ 给成功一个方向 … 213
- ◎ 不做徒有其表的花瓶 … 216
- ◎ 巧用自己的“女色”资本 … 219
- ◎ 步步为营，事半功倍 … 222
- ◎ 成功需要信念的支撑 … 225
- ◎ 成功心理测试 … 228

## 第一章 | 紧握人生的幸运密码

### ——女人不得不知的情绪心理学

本章定律：

- ◎【自我认知】
- ◎【巴纳姆效应】
- ◎【认知失调论】
- ◎【情境修正】
- ◎【自我专注】
- ◎【杜根定律】



## 世界上你是独一无二的



### 导语：

这世界上不乏超凡之人亦存在平庸之辈，然而不管是哪一类人，每个人都是独一无二、不可复制的。因此，每个人都应在唯一的一次人生中充分实现自我的价值。

### 我的心声：

大部分时间，我常常对发生在自己身上的事情感到无能为力，我几乎不可能相信好的运气会在我的生活中出现。

我就像童话故事中的丑小鸭一样，相貌丑陋，最重要的是我很胖，而且超有食欲，这种食欲是根植在骨髓深处的。我曾经也尝试着靠运动来减肥，然而运动后的我吃得更多，别人越减越瘦，我却越减越胖。

在学校，我没有朋友，也不敢和别人交朋友，相貌和身材的丑陋让我抬不起头。毕业之后，眼见同学们一个个都很快找到了自己心仪的工作，只有我因为形象原因处处碰壁。后来，老爸老妈托关系给我找了一份幼儿教师的工作。上班的第一天，教室里所有的孩子都用异样的眼神看着我，幼儿园的男老师看到我更是躲得远远的。

可是，随着时间的推移，我对幼儿园的孩子们产生了深厚的感情。因为我的嗓音很好，又会弹钢琴，他们也时常缠着我教他们唱歌。再后来，我恋爱了，是通过妈妈的朋友介绍相亲认识的。他说是我的声音吸引了他，但是他从不带我去见他的朋友。尽管如此，我还是陶醉在爱情的甜蜜里，不能自拔。每当我们两个





人独处的时候，我就唱歌给他听，我以为他是上天派给我的天使，为了他，我做什么都可以。

谁知两个月的时间不到，他就跟我提出了分手。我苦苦哀求，没想到他却说他从来就没喜欢过我，只不过是碍于长辈的面子才答应跟我交往的，能坚持这么久已经是他最大的仁慈了，还说只有猪才会这么胖，才会没有自制力。

这件事已经过去一年了，我再也没有去相过亲，更害怕照镜子，也拒绝和任何人交往。我觉得老天对我真的是很不公平，不是有句话说“上帝在关掉一扇窗的时候已经为你打开了另一扇窗”吗？可为什么所有的窗都要为我紧闭呢？

倾心人：丹丹

### 幸福开解：

很多人都会有这样的意识，只要自己丑了点儿就会把目光一直放在丑的地方，觉得自己不幸，形成自卑心理。然后，这个小小的相貌缺陷就会放大成不可阻止的悲剧或灾难。其实，我们不必为自己的平庸与丑陋感到自卑，每一个人都是唯一的，只要善于发现，你完全可以从这些自认为丑陋的缺陷中找到有价值的一面。

外貌重要吗？其实外貌对男女来讲都很重要。有句俗语叫做“外貌之于女人相当于金钱之于男人”，也就是说太丑的女人和太穷的男人一样惨。但是，外貌并不是单纯指一张高出平均分很多的惊艳脸蛋，而对于丹丹来说，也许她就是这样定义的。

上帝在关闭一扇窗的同时，一定也为你打开了另一扇窗。丹丹性格上的自卑是由于自己过度自我否定造成的，不是没有人愿意和她做朋友，也不是所有人都讨厌她，而是她自己的防护能力太强，只活在自己的世界里，把所有人都拒之门外。德国人厄恩斯特·克雷奇默用多年在精神病院工作的经验指出：身体臃肿、相貌平凡的人容易受到情绪的影响，敏感多疑。要么兴高采烈，要么极度沮丧，身体内具有抑郁血质。

我们都希望得到别人的肯定，但前提是自己要有被别人肯定的地方，如果我们不把自己的优势发挥出来让大家知道，那大家又如何给予我们肯定呢？对于丹丹来说，相貌的缺陷让她养成了自闭的性格，不是不愿意跟别人交流，而是自我

意识在作怪，自认为大家都瞧不起她、不喜欢她。所以在别人尚未对她作出任何评价之前，丹丹自己首先就脱离了人群，不愿给周围人接近她的机会。

其实，我们有时候都会和丹丹一样，自我保护能力太强，像刺猬似的把自己身上扎满了刺，殊不知没有刺伤别人，反而刺伤了自己。丹丹的敏感让自己失去了阳光温暖的照射，孩子好奇的眼神都会给她带去伤害，她的自卑就像是一场独角戏，活在自导自演的戏里，每天只是不自信地抱怨一切。

所以，丹丹总觉得自己很惨，没有人愿意和她做朋友，其实这全是丹丹的自我意识，有容貌歧视的不是别人，而正是丹丹自己。表面上看是男老师看到她就躲得远远的，实则是丹丹把自己的意识强加到了男老师的身上，自认为“看到她就躲得远远的”。

我们都是被上帝啃过一口的苹果，完美无缺的一定是神，不是人。其实丹丹的性格应该是温热、随和、略微任性的，如果不是受自己相貌的影响，也会是一个乐天派吧。丹丹和恋爱男友的相识，纯粹是两种人生观的碰撞，这使丹丹受到了伤害。

性格的影响让丹丹在感情上摔了一跤，男友的存在让丹丹有了被发现感，就产生了克雷奇默所说的“兴高采烈”现象。其实，自卑完全是丹丹自己附加的性格，她会弹钢琴，又会唱歌，敢于在众人面前表演，说明丹丹的潜意识里存在自信的元素。

男友的话对丹丹来说，无疑是致命的打击。那么，丹丹真的爱她的男友吗？丹丹太需要被人注意了，而他的出现刚好弥补了丹丹的心理需求，就像将死的人抓住了一棵救命稻草，幻想着它是上天派下来的天使，能拯救自己脱离苦海，于是就逐渐忽略掉了自己，把意识全部都寄托在了所幻想的对象上。

逃避，是我们的一种性格特征。因为无力面对，因为害怕和恐惧，因为我们不是伟人，所以我们宁愿逃避现实，活在自己设计的美好里，甘愿相信对方不介意自己的容貌，不介意自己臃肿的体形，也不愿意清醒地正视自己的感情。这样一来，我们不仅自欺欺人，还自欺欺己。

只有自爱的人才会得到别人的尊重，一个不爱自己的人必定不会受人喜欢。我们每一个人都是独一无二的，不要盲目地遵循自己的意识，不要强求自己的体形一定要“完美”，只有自己先接受自己，不因相貌而丧失自信与友善，用健康的心态



去对待周围的人才是最重要的。



## 心理关键词

### 【自我认知】

自我认知，顾名思义，就是一个人对自我的认识。系统地说，就是主观自我对客观自我的评价。自我认知对个人的心理活动及其行为表现有较大影响，如果一个人对自身的主观评价与客观评价的距离过于悬殊，就会使其与周围人之间的关系失去平衡，产生矛盾，长期以来，将会形成自满或自卑的心理特征，不利于个人心理的健康成长。

## 摆脱周围信息暗示，认清自己



### 导语：

在我们日常生活中，每一个人都会受到心理暗示，这是最普遍的心理现象。它是指我们接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点。

### 我的心声：

不知道该如何诉说心中的愁苦，在别人眼中，我就像那只坐井观天的青蛙，既浅薄又无知。我整日都活在同事的嘲笑之中，白天努力笑脸相迎，下班回到住