

一部都市女人心灵拯救宝典
一堂女人心身成功修行课

懂心理的 女人最幸福

姜军 主编



一部使女人受益终生的心灵修行宝典
幸福，不是在别人眼中，而是在自己心里
点燃幸福的心灯，照亮女人的一生



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

一部都市女人心灵拯救宝典
一堂女人身心灵成功修行课

懂心理的 女人最幸福

姜军 主编



一部使女人受益终生的心灵修行宝典
幸福，不是在别人眼中，而是在自己心里
点燃幸福的心灯，照亮女人的一生



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

懂心理的女人最幸福 / 姜军主编. —北京: 外文出版社, 2013

ISBN 978-7-119-08289-9

I. ①懂… II. ①姜… 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(2013)第098526号

总策划: 杨建峰

责任编辑: 夏伟兰

装帧设计: 松雪图文

印刷监制: 高峰 + 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

懂心理的女人最幸福

主 编: 姜军

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 700千

版 次: 2013年6月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-08289-9

定 价: 59.00元

前言

PREFACE

尘世间的女子,无不渴望做一个幸福的女人。但随着生活节奏的加快,工作的压力、情感的困惑、家庭矛盾的困扰、子女的教育问题、自我能力的提升等,对很多女性产生了强烈的心理冲击,让她们感觉身心俱疲,觉得自己离幸福越来越远……

其实,幸福并非像想象的那么难以得到,我们身边也不乏让人羡慕的幸福女人。这样的女人,能够优雅从容地面对世事纷争,气定神闲地应对人生烦恼。她们不仅可以在激烈的竞争中稳稳地立足于职场,对爱情、婚姻和人际的经营也得心应手。

幸福的女人是一道亮丽的风景,恬淡优雅。于恋爱,幸福的女人善于把握爱情的脉搏;于婚姻,幸福的女人随时感受爱的温存,任心随之欢喜;于家庭,幸福的女人在和家人的相濡以沫中让爱和温馨散布于房间的每一个角落;于工作,幸福的女人陶冶自己的职业情操,在乐业中雕刻美好时光;于社交,幸福的女人用优雅的修养左右逢源、如鱼得水;于情绪,幸福的女人总能驾驭自己的心境,将坏情绪排斥在心门之外……

然而她们的这种幸福和超人的智慧并不是天赋异秉,而是在于她们了解自己和他人的心理,并且循着心理的指点一步一步打开生活的郁结,创造人生的幸福。只要学会了解自己和他人的心理,你也可以成为这样的幸福女人。

要成为幸福的女人,首先要了解自己的心理。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越来越大,遇到一点不顺心的小事都可能影响到她们的心情。所以,女人要了解自己及他人的心理,掌握一些审视心理状况、调节心理问题的方法,能够正确处理心中的怨气、愤怒、悲伤等不良情绪,才能使自己获得阳光心境。

《懂心理的女人最幸福》正是从爱情、婚姻、家庭、职场、人际交往等几大方面入手,教女人洞察周围的恋人或丈夫、家人、同事、上司、下属等各种人的心理世界,使其能够从他人的举手投足之间读懂其心意,从而相机行事;从他人的一个小习惯、一个小细节就可以识别其为人,从而为你所用;从他人的一个眼神、一句话就能判断出一个人的内心隐秘,从而让你把握感情的机缘,抓住人生的幸福,掌握人际交往的主动权,有步骤、有目标地落实自己的人生计划,进而在生活中化解各种矛盾,在事业上取得进一步的成就,赢得美好、幸福、成功的人生。

一本女人保持心理健康、构建幸福人生的必读之书。愿此书为你开启幸福之门,每个女人都能有爱,有生活,有魅力,都能一生温暖幸福。在岁月的长河里,也祝福每一个女人都能找到那专属于自己的幸福,做个幸福且幸运的女人!

目 录

CONTENTS

第一篇 情感恋爱篇

第一章 多面娇娃,满足男人不同的心理

男人喜欢性感女人	2
最会说话的是眼睛	3
女人的腿魅力无限	4
为何男人喜爱金发美女	5
男人喜欢细腰丰臀的女人	6
男人喜欢“假小子”	7
面带微笑的女人招男人爱	8
自爱的女人最有魅力	9
可以不漂亮,但一定要有气质	10

第二章 了解恋爱心理,从容面对爱情

男女存在不同	12
爱情不是等来的	13
初次见面,要给人留下好印象	14
制造邂逅,成就真爱	15
恋爱中,不适合的要及时拒绝	17
选一个懂爱的男人恋爱	17
了解男人的追求技巧	18

以退为进,减小对方心理落差	20
过了恋爱观察期再交心	21
接受男人在爱情中的游走	22
用温馨的礼物给爱情加温	23
恋爱合同,遇到真爱会作废	24
短信是沟通感情的有效道具	26
女人给男人打电话须遵循的原则	27
注定无法长久的 5 种恋爱	28

第三章 学会吸引,让男人在爱情中眩晕

永远不放弃美丽的权利	30
用你的自信吸引他	31
将你的劣势捆绑于优势之上	32
给他制造“救美”的机会	33
神秘感是抓住男人的首要因素	34
爱情坚持“半糖主义”	35
不说“我爱你”也能吸引他	36
做让男人依恋的“坏女人”	37
天天相恋不要日日相见	39

第四章 剖析自我心理,走出爱的盲区

一见钟情还是日久生情	41
搞清楚爱情和房子的关系	42
不要让男人牵引你的喜怒哀乐	43
跳出单相思的旋涡	44
女人的感性判断会阻碍恋爱进程	46
从网恋的梦中醒来	47
女人的恋父情结	47
潜意识里的宠物心理	48
恐婚,其实是恐惧变化	50
解读女人的怕丑心理	51
眼泪攻势,适度才有效	52
男人的忠诚度不是“考验”出来的	53
爱情不能只有愿望	54

第五章 恋爱达人不告诉你的心理秘密

恋爱中的男女心理	56
恋爱中,要直视自己的要求	58
异地恋,用什么爱你到底	58
两个相似的人更容易擦出爱的火花	60
不要把约会复杂化	60
要重视男女之间的首次约会	62
女人应该了解男人的约会心理	63
女人如何应对男人不来电话	64
男人会如何接近女人	66
女人如何向男人表达爱意	67
哪些地方是约会圣地	68
女人如何倒追男人	69

第六章 女人失恋不失志

爱你,但我可以没有你	70
当爱搁浅时,请不要悲伤	71
失恋后,你还拥有许多	72
调适心情,走出失恋的阴影	73
全身而进,全身而退	74
失恋乃恋爱之母	75
别太快进入下一段感情	76
当你足够优秀时,爱情自会来敲门	77
扩大姻缘版图	77
剩女“自检”	79

第二篇 婚姻家庭篇

第一章 了解婚姻真谛,经营幸福婚姻

认真选择婚姻	82
适度向男人寻求帮助	83

女人需正确定位自己	85
让自己更有女人味儿	86
女人要学会包容男人	88
巧妙“拴住”丈夫的心	89
每天至少花十分钟,倾听他的心事	90
除了喂饱男人的胃,更要洞察他的心	91
像对待客人一样对待自己的丈夫	93
让婚姻更牢固的五大秘诀	95

第二章 了解婚变心理,让爱的魔力永存

“分居”应对三年之痒	98
结婚初期调整好性格差异	99
婚姻需要不断呵护	101
做他人人生旅途的伴侣	102
做个善解人意的女人	103
偶尔吵架的婚姻更趋于稳定	104
不要追问实话	105
面对出轨,女人应该保留男人脸面	106
放大对方的优点	107
给他一个台阶下	108
为他的出轨进行狭隘的报复不可取	109
女人不要一成不变	110

第三章 提高警惕,切莫陷入婚姻误区

婚姻不要有投机心理	112
不要对男人的完美过于期待	113
不要用自己的意志左右男人	114
不要用性爱俘获男人	116
把握倾诉的度	117
婚姻中切勿虚荣	118
女人无须过分坚强	119
女人不能要求男人太多	120
女人不应该让男人感到沮丧	121
女人应该合理地为家庭付出	122
妻子在争吵过程中易犯的错误	123
亲密有间,才能进退自如	125

爱他就让他独自去闯	126
越迎合越失败	127

第四章 懂得如何爱孩子,做个好妈妈

爱是做好妈妈的首要条件	129
孩子的成长离不开妈妈的陪伴	130
承担起照顾孩子的责任	132
让孩子感受到你的爱	133
规划一个专门亲子时间	134
亲子时间不能成为说教时间	136
积极参与孩子所热衷的活动	137
妈妈要读懂孩子的心	138
不要把无微不至的关爱变成“唠叨”	139
别以爱的名义约束孩子	141
对待孩子的态度要避免情绪化	142
爱孩子也要把握好分寸	144
不要总强调自己的付出	145
不能用物质来代替感情	146
及时鼓励孩子的点滴进步	147
懂得在别人面前夸奖孩子	149
过分“谦虚”会伤害孩子	150

第五章 懂得如何培养孩子,做个完美母亲

网络时代如何做父母	152
帮助孩子从游戏痴迷中自拔	153
理智面对网络聊天	155
预防网络色情	156
慎重对待孩子异性交往	157
怎样进行性成熟前的道德教育	158
怎样对待手淫的孩子	159
女儿初潮怎么办	160
儿子为什么突然自己洗内裤	161
如何看待孩子的“早恋”	162
怎样教孩子防范性诱骗	163
理解孩子的“偶像”情结	165
使孩子不受烟酒的侵扰	166

让孩子冷静面对校园暴力	168
让孩子远离毒品	169
怎样对待离家出走的孩子	171
正确面对孩子的叛逆	172

第三篇 自我修炼篇

第一章 清楚审美心理,化美貌为战斗力

自信的女人最美丽	176
内外皆秀是女人受宠到永远的根本	178
释放自己的真正风采	179
智慧使美丽长驻	180
形象是女人至关重要的资本	182
人最难忘的是第一印象	183
散发你的强力磁场	185
腹有诗书气自华	186
微笑的女人最美丽	187
细节彰显女人“魅”的灵魂	188

第二章 知晓情绪心理学,准备心灵急救箱

健康情绪可以培养	191
快乐心境需要自己去创造	192
世上没有后悔药	193
冲动的魔鬼,使人“刹不了车”	194
试着熄灭心头的火	195
让情绪为你服务	196
舒缓亚健康状态	197
平衡心灵的天平	198
音乐赶走精神疲劳	199
倾诉你的烦恼	200
“沙漏哲学”释放都市压力	201
写日记降焦虑	203
好心态的女人才好命	204
不要试图尽善尽美	205

自我审视“不设限”	206
拥抱热情才能拥有快乐	207
巴纳姆效应,女人要摆脱情绪化	208

第三章 破解性格密码,遇见心想事成的自己

了解性格的真正含义	210
有独立的性格,才能活出精彩的自我	211
保持自己的本色个性	212
女人的性格密码	213
把稳重作为性格目标	215
消灭性格中的懒惰	215
平和豁达的女人最幸福	216
女人不可过于苛责自己	217
别让优柔寡断找上你	218
女人更要有定力	219
野心心理,做不一样的自己	220

第四章 树立良好的心态,让幸福舞起来

掌握积极的心理暗示	222
用心感悟,幸福就能舞起来	223
假装快乐,你就真的会快乐	224
境由心生,发挥心灵的感召力	225
激活自己的更大潜能	226
要成功,先要“想”成功	226
用一颗平常心发现生活中的幸福	228
内心的平衡就是幸福的能量源	229

第五章 拥有财商理念,让生活富起来

女人打造自己的“黄金存折”	230
高财商女人要理智消费	232
创造财务自由	233
理财要坚持到底	235
制定理财目标	236
女人可以消费,但不要浪费	237

花小钱过优质生活	239
讨价还价的心理较量	240
外出旅行,少花钱也能尽兴	241
穿衣搭配可以“省”出不同的风格	242
商品打折,美丽不打折	243
存下人生的第一桶金	245
坚持储蓄是最好的理财方式	246
一些不可不知的存储知识	247
别把信用卡当作储蓄卡	249
每月需要留足“储备金”	250
一些必须遵守的投资法则	251
改变以往的投资心态	253
聪明女人不要闯入投资误区	254
用保险减少风险	256
几种常见的保险种类	257
办保险时需要注意的几个问题	258
购买保险时要做足准备工作	260
买保险要根据年龄和职业	261
认真甄别保险经纪的真伪	262

第四篇 职场社交篇

第一章 拥有事业,拥有更充实的心理

工作是女人生命最华丽的篇章	266
不要为了家庭舍弃自己的事业	267
工作是幸福之源	268
事业是女人恒久的魅力	269
从兴趣开始,将事业由小做大	270
职场 PK,女人如何胜出	271
女人也怕入错行	272
对待工作要有十足的热情	274
敬业的最终受益者是自己	275
把工作当成事业,而不是谋生手段	276
身在职场,就要像男人一样思考	277
工作中要超越上司的期望值	279
事业独立,女人才能神采飞扬	279

工作是生存的需要	280
事业是“自我实现”的途径	281

第二章 摸清上司心理,职场游刃有余

慎重地对上司提建议	283
领会上司的意图	284
如何对上司说“不”	285
得体地与上级进行语言交流	286
怎样接受指示	287
汇报工作应把握要点	288
细心体会上级的话中之话	290
如何面对不公正的指责	291
与老板说话要有度	293
怎样向上级请功	295
做上级的贴心参谋	295
纠正错误策略要得当	296
对不同类型上级的应对技巧	298
预防与上司产生矛盾	299
巧妙应对异性上司的追求	301
如何与女上司打交道	302
巧妙应对上司的黑色情绪	303
与男性上司保持最佳距离	304

第三章 了解同事心理,营造良好氛围

学会与不同类型的同事相处	306
应对同事之间的竞争	307
不可侵犯原则性问题	308
工作中的言语禁忌	308
工作中的行为禁忌	309
同事间聊天注意事项	310
如何消解同事的误会	312
理智对待冷言冷语	313
委婉提醒同事缺点	314
如何与男下属处好关系	315
不要卷入同事间的是非	316
含蓄解决争执	317

酒斟七分满 318

警惕职场小人 319

不要刻意迎合别人 321

将同事隐私当成过眼的风景 322

切莫吃独食 323

学会保护自己 324

办公室中的公关心理学 325

正确对待潜规则 326

不要和同事有金钱往来 327

第四章 职场女性可以不漂亮,但不能没有魅力

女性有独特的优势 329

女性也要有责任感 329

职场女性要树立正面信念 330

心思缜密做准备 331

挫折面前不要低头 332

尽显职场女人味 333

抓住机会不要放过 333

不要随声附和他人 334

职场女性要学会自控 335

打造充电计划 336

倾听是温柔的表达 337

打造迷人个性 339

打扮为自己增彩 339

让声音更有魅力 340

用目光吸引他人 341

微笑是魅力的法宝 342

说话风度要培养 343

沟通中的手势技巧 345

优雅这种语言最美丽 346

体态可以使女人的优雅气质得以展现 347

第五章 注意日常细节,一眼看透同事心理

举手投足显个性 349

通过面部动作识人心 350

通过视觉所获得的信息 352

通过字了解人心	355
通过接电话的方式来观察	357
从细微的动作看透人心	358
行事风格分辨人物性情	360
待人接物可辨人	362
从无意识的行为看透人心	363
崇拜偶像是个人心理的真实反映	365
从对奢侈品的偏爱分析人的心理	366
从吃饭看人心	367
购物反映性格	370
艺术品位看个性,生活选择透性格	371
从喜欢的水果窥探人心	371
花语是人心理活动的外露	372
座位也能反映个性	373
办公室环境表露人心	374
选择饮料是心理的流露	375
电脑壁纸反映人性	376

第六章 职场求人办事,从攻破心理防线开始

说话应循序渐进	378
用投其所好来迎合	379
善于夸人	380
说服别人要抓关键点	381
先替对方着想	381
求人要诚恳	383
求人办事要见机行事	384
求人办事的语言技巧	385

第七章 聪明女人的社交心理

女人人际交往中要留白	390
好好利用女人的温柔	391
能屈能伸也是女人所需要的	392
多一点感情投资	394
学会尊重与分享	395
学会在适当的时候向人求助	396
好人脉需要日常的经营和维护	397

老朋友间也需要礼尚往来	398
不要让友谊随着谈话的终止而结束	399
不同类型的人要不同对待	400
千里马更需要伯乐来赏识自己	401
学会设身处地替他人着想	403
多交朋友,增加人脉储蓄	404
用诚信换取友谊	405
友情也要有度,不要越过朋友的距离	406
向成功女人学习交友之道	407

第八章 女人圆润处世的心理学

选择合适的话题,拉近彼此的距离	409
不做单飞的雁	410
适时冷却	412
幽默可以化解对方的不满	413
对他人的抱怨要理智对待	414
学一些拒绝他人的心理学	415
女人做事要根据具体情况采取行动	417
不要讥笑不幸的人	418
关键时刻学会示弱	419
学会与异性相处	420
涵养需要时刻注意	421
女人得理要学会让人	422
大事讲原则,小事讲变通	423



第一篇 情感恋爱篇