



最优的女心理营养书

珍藏版

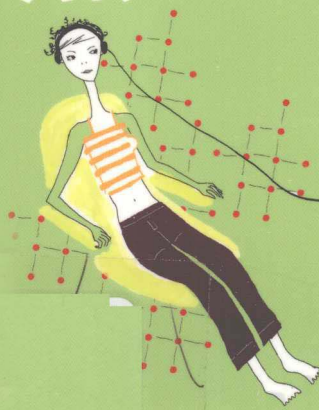
NURENYAODONGDIAN
HACHUAN
XINLIXUE

上官·姝·编著

感到乏味吗？觉得无聊吗？想要好玩吗？走进女人的好玩心理学世界，将心理学和生活中的趣闻轶事完美融合，在体味趣味生活的同时理解那些晦涩难懂的心理学原理，成为最有趣味也最有深度、最有常识也最有知识的智慧女人！

体验好玩心理学，体味魔幻般的生活！

女人要懂点 好玩心理学



●声明：

本书专属于女人，告别无聊生活，请从这里开始。

●注意：

本书在解密生活中各种有趣现象的同时讲解了心理学知识，介绍了心理学的妙用。切勿漏读！



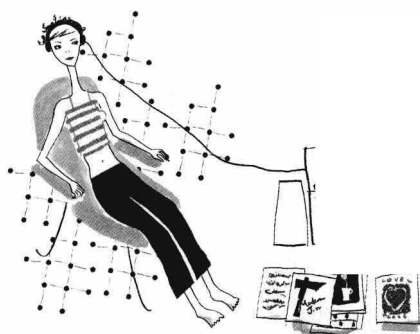
中国纺织出版社

📖 最优的女心理营养书

女人要懂点 好玩心理学

体验好玩心理学

上官文殊 / 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活要有趣味,人生才会快乐。在心理学的世界中,女人收获的不仅是心理学知识、技巧,还有生活的趣味。在玩中走进心理学,把握自我心理,学会用心理学技巧改变生活,这才是女人学习心理学的至高境界。本书精选了与女性生活息息相关的诸多问题进行讲解,把女人带到一个趣味盎然的心理学世界。一见钟情的秘密、恋爱达人的秘诀等,这些新颖有趣的心理学案例,都能让女人体味到趣味性,带给女人一种其他心理学读物没有的新鲜感。

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂点好玩心理学/上官文姝编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.5

(最优的女人心理营养书)

ISBN 978-7-5064-7362-0

I. ①女… II. ①上… III. ①心理学—女性读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 039628 号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:郭岩蕾

特约编辑:李 雪 责任印制:周 强

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

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:172千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

生活变得其乐无穷。

了解一定的心理学知识，除了可以帮你解除生活中的某些迷惑，增加生活的趣味，还可以让你在社交、爱情、职场中都变得游刃有余，因为你可以轻松地了解到他人的心理，从而找出最佳的、最有利于自己的应对方式。你甚至可以通过某些心理学知识，了解到更加真实的自我，从而进行自我启发。总之，心理学可以是一门好玩又实用的学问。

本书也可以当作心理学的入门读物，因为关于心理学的各个类别、各种基本常识，本书都有所涉及，比如深层心理学、社会心理学、认知心理学、恋爱心理学等，让你轻松愉快地进入心理学的殿堂，打开心灵的秘密之门。

有一句话叫做：“因为了解，所以懂得。”当可爱的女人了解了自我，也了解了别人，会更懂得体谅别人，会更加善良豁达，也更懂得世界的美妙以及欣赏生活中的美好。一个这样的女人，生活也会有更多的乐趣，会有更多发现乐趣的眼睛来发现你、喜欢你、亲近你，你的生活也会更加丰富多彩，更加好玩！

上官文姝

2011年4月



第一章 心理学比女人的心事容易懂

心理学里有也“罗密欧”与“朱丽叶”	002
心理学就是跟弗洛伊德做游戏	005
了解点心理学的历史，充实自己的谈资	009
女人的心究竟都在想什么	012
视觉是否比男人更可靠	014
心理学就像化妆品一样有分类	017
与“心理学之父”冯特有个约会	020

第二章 深层心理，女人了解男人却不一定了解自己

女人为什么天生爱做梦	024
比真实还真的梦有什么心理玄机	028
走进梦里找到真实的自己	031
当你的梦不是应该的那样	035
你像“约拿”一样害怕幸福吗	038

女人为何信奉星座	041
纤细笔迹中看出自己的心理特点	045
为何即使问题没有解决，哭过也会畅快	048
女人常常进行的游戏——自我辩解	051
女人为什么伤心的时候还会笑	054



第三章

社会心理，人来人往中女人不知道的秘密

乘电梯的时候，女人为什么总是往上看	058
为何多数女人讨厌的女性往往受男人青睐	061
为什么有些女强人总喜欢日式餐厅	064
为什么“为女弱，为母强”	066
为什么有些女白领不愿承认自己是农村人	070
为何女人喜欢去设在高级宾馆最高层的酒吧	074
女人为什么更愿意和蓝颜知己说说心里话	077
婆媳为何画下“三八界”	080
单亲妈妈怎么成了“恶婆婆”	084
女人为什么越美丽越孤单	088



第四章

爱情心理，女人的爱要明明白白

喜欢一个人，需要理由吗	092
一见钟情还是日久生情	097
带着异地恋奔向幸福	101

女人的爱情做加法，男人的爱情做减法	104
为什么在爱情中牺牲的总是女人	107
女人要了解男人的心思	110
女人愿意“闪婚”背后的隐情	113
搞清楚爱情和房子的关系	117
猜忌是不是女人的天性	120
为什么女人爱“翻旧账”	123
为了爱，要做“坏女人”	126



第五章

认知心理，是眼睛出了错还是记忆出了错

女人可以享有哭的特权	130
为什么你不记得婴儿时期的事	134
为什么女人总忘不了初恋男友	137
为什么女人总在说时尚	140
使人困惑的斯特鲁普效应	143
眼睛的错觉——“错视”	146
女人的第六感和第七感因何而来	150
美女真的美吗	153
反复梦见的事曾经发生过吗	156
星期四是大部分女人的倒霉日吗	159
为什么女人会相信谣言	162



第六章 心理检视，跨越扭曲的心理世界

女人选择“老夫”是源于何种心理	166
女强人的难题	169
年轻女孩的明星梦	172
以商场为家的女人	175
无缘由讨厌的是别人还是自己	178
你有没有“化妆强迫症”	181
为什么女人特别在意“59”这个数字	184
为什么女人会不停地模仿另一个人	187
为什么女人总是为难女人	190
跨越恋爱的异常心理	192



第七章 心理应用，聪明女人的心理窍门

粉红领袖激发部下、后辈的方法	196
让办公室气氛和谐，女人做得最好	199
成为“看起来”有才能的职场丽人	202
得体的衣装能让人更自信	205
识破丈夫谎言的方法	208
做会“吵架”的女人	211
女人的职场人气修炼法	214
聪明女人要了解男人“怕”什么	218
女人的“娇”功，无往而不利	223



第八章 戏说心理，一起八卦一下这些人和事

《后窗》告诉你，好奇不只害死猫	228
谁让《美女也烦恼》，整容为何成时尚	231
笔仙是真存在，还是心理在作怪	234
阮玲玉的死亡心理真相	237
富豪自杀了？富豪心理门诊背后的隐秘	241
灰太狼为什么成了女人的“宠儿”	244
做自己的“心灵捕手”	248



每个人的心理都是属于自己的秘密花园，花园里会有缤纷，也会有荒芜；有芬芳的夏天，也有寂静的冬季。很多人想走进这个花园，于是找到一把开启它的钥匙——心理学。而你同样需要这把钥匙才能进入自己的秘密花园。在了解自己之前先了解心理学吧！要知道，这可比女人的心事容易懂。



第一章 心理学比女人的心事容易懂

心理学里有也“罗密欧”与“朱丽叶”

爱情，自古就是一个内容丰富的话题。许多爱情故事被人们津津乐道，流传千古。其中有我国著名的古代爱情故事《梁山伯与祝英台》、《天仙配》、《白蛇传》，甚至《罗密欧与朱丽叶》这样的外国爱情故事，也被许多中国人所熟知。这些爱情故事，让我们在感受那份浪漫时，又深刻地体会到那份悲怆，在面对现实时，又多了一份对山盟海誓、轰轰烈烈的爱情的向往。“罗密欧”与“朱丽叶”现在已经成为许多人心目中白马王子或梦中情人的代称，然而，我们这里所要讲的心理学中的“罗密欧”与“朱丽叶”是要说明这样一个观点：心理学也有男女之别。

无论是人类的繁衍生息还是世界的丰富多彩，都是因为在这个世界上同时存在着男人和女人。因此，我们才可以在欣赏男人伟岸刚强的壮美时，也欣赏女人优雅多情的柔美；才可以在感受男子汉的豪气冲天时，也感受女人的心细如尘。是的，男人和女人就是如此的不同，而这些不同大部分可以归于男人和女人在心理上的差别。

男人和女人之间的心理差异确实存在，这在学术界也可以得到肯定和支持，只是究其原因，到现在也还没有统一的说法，心理学家们众说纷纭。例如，弗洛伊德著名的“Anatomy is destiny”理论，即“我们的性别决定了我们的心理”虽被人们广为认知，却仍存在着争议。

男女生理结构的差别是决定他们心理差别的重要因素之一。最明显的，男女的大脑结构存在着一定的差异，这个差异造成了男女在性格和行为上的不同。例如，有些性格和心理因素只在特定的性别群体中出现，而在另一个性别群体中则表现得并不明显。

其实，我们每个人的心理既包含着男性心理，同时也包含着女性心理。那么，为什么会存在男女的心理之别呢？其实，这是因为心理更多的是一个社会化的词语，传统或历史对男人和女人社会化角色的定位，是造成男女心理差别的一个主要因素。例如长期的社会传统中，女人是依附于男人的，因此女人较男人更易存在依赖心理。而男人则不同，男人的社会化角色更多地被定义为坚强、勇敢、无畏等，因此，男人更多地是要证明自己是个男子汉。于是，“爱面子”、“男儿有泪不轻弹”便成为了男人心理的真实写照。

也许会有人问，随着社会的不断发展和进步，如今的女人已经越来越多地以经济独立、能力卓越的女强人的身份出现，而男人似乎也少了几分刚强而多了几分温柔，甚至社会上已经出现了“家庭主夫”这样一个新的群体。那么，在这样的现实中，男人和女人之间的心理还存在着差别吗？或者，这种差别会发生转化吗？诚然，一方面由于人的心理的可塑性；另一方面，由于男女社会角色的改变，男女之间的心理差别会逐渐减弱，这是一种趋势。然而，男女之间基于生理差异上的心理差别却永远不会消失，更不可能相互融合。

男女在心理差别方面表现出了许多很有趣的现象。例如，科学研究表明，男人的心理年龄要比生理年龄平均年轻13岁，而女人的这两个年龄则表现得较为接近；又如，面对压力，男人更多的是一个人思考解决的方法，而女人则会去寻找更多的人讨论、发泄；另外，女人

较男人更容易受外界的影响，因此许多商家喜欢针对女性进行很多所谓的优惠、降价活动。

著名的精神病医生及精神分析专家弗洛伊德曾说过，经过他三十年的苦心研究，对于女人他给出了最终结论——难懂，看来女人心比心理学更难了解。但是，读懂一个人并不难，一定的了解、仔细的观察、认真的总结，换位思考，都有助于我们读懂一个人，尤其是一个女人。

趣味启示录

对于婚姻的看法和认识，男人的心理首先倾向于性爱的满足，接下来依次是玩伴、漂亮的老婆、家庭的支持。而女人则不同，她们对婚姻的看法首先是爱情，之后依次是沟通、诚实和开明、一定的经济基础、对家庭的承诺。只在婚姻这一个问题上，男人和女人的心理已经存在着很大的差异。这种差异或许也是许多婚姻和家庭产生问题的重要原因之一。看来，要想拥有和谐的婚姻家庭关系，首先要了解对方的心理，之后才是互相理解和包容。

心理学就是跟弗洛伊德做游戏

只要是对心理学有些接触和了解的人，肯定不会对弗洛伊德这个名字感到陌生。

首先，让我们一起来认识一下弗洛伊德。西格蒙德·弗洛伊德，1856年5月6日生于摩拉维亚，犹太人，奥地利著名的精神病医生及精神分析专家，精神分析学派的创始人。弗洛伊德从学校毕业后选择了行医，并深入研究了人的精神和生理，这些经历都为他后来的理论建设奠定了坚实的基础。1895年，弗洛伊德与布洛伊尔共同的研究成果《歇斯底里研究》一书出版，这也标志着弗洛伊德开始了相关理论的研究。而《梦的解析》是他最伟大的研究成果。

弗洛伊德一生成果不断，被人们所熟知的著作便有17本之多，其中最著名的要数《梦的解析》、《图腾与禁忌》和《精神分析引论》等。然而，说到弗洛伊德对心理学的贡献，我们不得不提到他的三大理论：精神层次理论、人格结构理论和人格发展理论。

下面，就让我们一起来简单了解一下弗洛伊德的这三大理论。从中，我们可以分析出弗洛伊德的主要思想。

精神层次理论——你真的是这样想的吗

这个理论的关键在于他将人的意识分为意识、前意识和潜意识三个层次，并指明人的欲望、冲动、思维、判断、决定、情感等会在不



同的层次发生。

简单地说，意识是指人对外界环境和刺激的感知，它可以用语言来表达和概括。意识属于人精神层次的最表层，而且是自己能够察觉到的心理活动。前意识是意识和潜意识的过渡，也被称为下意识，它可以被回忆、召唤从而变为人的意识。然而前意识的最重要作用还在于它对潜意识的过滤，必要时甚至会阻止潜意识过渡到前意识，进而成为意识。那么，潜意识怎么了？为什么要被阻止呢？

潜意识也叫无意识，它更多的是人类最深层、最隐秘，然而又是最本能的情感冲动，是人类行为的一种内驱力。也正是因为潜意识是最本能、最原始的冲动，因此必须有前意识来阻止其中野蛮、不符合社会规范的心理活动。

举个日常生活中最常见的例子来说明——过马路与闯红灯。人类社会化的结果便是一系列的约定、法则等，如禁止闯红灯。然而，也许你着急赶时间，也许你没有等待的耐性，总之你的内心产生了闯红灯的冲动。这里，闯红灯就是潜意识的心理冲动，而前意识则会阻止你的这种冲动，它告诉你闯红灯是不符合社会规则的，并阻止你的这种想法，最终反应到你的意识中便是你耐着性子等红灯结束。这也告诉我们，生活中每个人表面的言行也许并不是他真正的心理反应。

人格结构理论——你如何是你

人格结构也有三个层次：本我、自我和超我。有趣的是，这三个层次可以与精神层次理论的潜意识、前意识和意识相对应。

本我是一个人内心中最底层的冲动，也是最为混乱的，它盲目地追求快乐和满足。也正因为本我的动物性和缺乏理性，因此，便需要自我来规范和控制。自我联系着本我和外界社会，它会根据外界社会

的要求和规范，调节本我的心理冲动，使之符合社会规范，这之后便出现了超我。超我是对本我的盲目取乐和满足的本能冲动的抑制，按照社会规范、道德标准和自我理想行动是超我的外在体现。

还是以闯红灯的例子来说，想闯红灯的是本我，制止这种不符合社会规范行为的是自我，最后遵循社会道德而没有闯红灯的便是超我。

人格发展理论——你的发展基于你对性满足的追求

弗洛伊德的人格发展理论也叫性心理期发展论，他依据人体不同部位在不同阶段对性冲动满足的需求，划分了五个人格的发展阶段。这五个阶段分别是：口唇期、肛门期、性器期、潜伏期和生殖期，对应的每个阶段人的心理都会有新的发展。例如，性器期时，儿童的生理分化导致心理分化，男孩和女孩分别会产生恋母、恋父情结。而到了潜伏期，儿童会将更多的注意和兴趣转向外界的同学、朋友，他们通过参加集体活动来满足他们心理的好奇。而到了生殖期，人们会从两性活动中得到这种满足，进而便成为了更现实的、社会化程度更强的成人。

通过以上分析和介绍可以看出，弗洛伊德的理论，尤其是他的精神层次理论和人格结构理论将人的心理分为了外在的可知和内在的不可知两部分。也就是说，你知道别人在做什么，但你却不知道他们为什么这么做，他们最初是不是想要这样做。这似乎是个很有趣的心理游戏。

弗洛伊德将人的性行为 and 性心理作为人的行为和心理的本源，虽然他的这一理论显得有些片面，然而后世心理学的研究很多都是基于这一理论而进行的。

趣味启示录

弗洛伊德有一个心理治疗法的理论，其中第一条便是自由联想。他认为任何出现在人脑海中的东西都不是无缘无故的，因此人可以借助这些东西展开自由联想，从而挖掘出某些潜意识的症结所在。这一点我们也可以借鉴，在平时的工作生活中，如果遇到某些困扰自己的问题，我们也可以展开自由联想，挖掘出问题的症结，从而能够有的放矢，更好更快地解决问题。