

一部让所有人都能受益匪浅的心理学经典读本

PSYCHOLOGY FOR FEMINIE

随看随用的 女性 心理学

健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康；不健康的心理则是心灵的垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会带走生命中所有美好的东西。面对现实生活，女人要学会自我肯定、学会自我疏导，以健康的身心迎接社会与时代的挑战。

程亮/编著

要么你去驾驭生命，
要么生命驾驭你。你的心理状态决定，
谁是坐骑谁是骑士。



随看随用的 女性 心理学

程亮 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

随看随用的女性心理学/程亮编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5104-0950-9

I. ①随… II. ①程… III. ①妇女心理学—通俗读物

IV. ①B844. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 075812 号

随看随用的女性心理学

作 者: 程 亮

责任编辑: 罗平峰

特约编辑: 侯伟宁

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld-press. com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp. com. cn

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 18

版 次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0950-9

定 价: 26. 80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



每一个女人都正在为自己的幸福奋斗着，可谁知道女人的幸福究竟和什么有关？和爱情有关？和你遇到的男人有关？和金钱有关？和事业有关？还是和你自己有关？也许这些答案都对，但都不够贴切和完整。究根结底，心理因素发挥着重要作用，女人的一切幸福和悲伤都只源自那一颗心！

大概所有的女人都羡慕那些时刻都微笑着的女子，但不见得脸上总是灿烂如花的女人就一定一切顺心，事事如意。她们之所以能在嘈杂的世俗中保持一份明净的心情，不管面临什么样的困境都能一笑而过，甚至能在死神的唇边笑靥如花，是因为她们能够主动控制自己的心理力量！

“控制自己的心理力量”，是美国著名心理学家赛利格曼提出的幸福的公式——“总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量”中最重要最核心的一个部分。要想很好地控制自己的心理力量，女人就要懂一点心理学。

但是，在很多女人的心中，心理学就像是一本呆板、生涩、毫无生气和情趣的大部头教科书，也只有那些戴着厚厚镜片的搞学术研究的教授才会偶尔翻翻。事实上，心理学并非高高在上，晦涩难懂，而恰如女人头上的发卡、耳朵上的吊坠、脖子上的丝巾，把女人点缀得赏心悦目，魅力无限，让她们成为生活的舞台上最炫目的主角！

为了乐观豁达，女人要懂一点情绪心理学。没有人觉得哪个一会儿怒，一会儿哭，一会儿笑，喜怒无常的女人有魅力，她们常常会把别人搞得莫名其妙，甚至身心疲惫。而懂点情绪心理学的女人就不同，她们懂得适时控制自己的情绪，不受外界情绪的干扰和牵引，能够正确处理

心中的怨气、愤怒、悲伤等不良情绪。她们无论在任何时候表现出来的都是从容和淡定，这才能体现女人身上的人格魅力。

为了勇敢坚强，女人要懂一点压力心理学。当女人走出厨房，走向职场，她们肩膀上的压力就越来越大。英国研究人员发现，无论是正在工作的母亲还是祖母，都比男性所承受的压力大。而且多数女性都比男性更渴望完美，这也是她们压力的一个重要来源。越来越多的女人因为压力而焦虑不安，郁闷不已，甚至出现了身体不适等症状，懂点压力心理学的女人在高压下则能游刃有余，漂亮地完成工作，并保持心情愉悦。

为了惹人喜欢，女人要懂一点社交心理学。哪个女人不想成为交际场上的明星，让人追捧和喜欢？而这只有在懂得社交心理学的基础之上，才会变得简单和容易起来。她们更有亲和力，更富热情，也更经常做换位思考，推己及人；她们有自己的个性，但是却不偏执。而这正是她们的魅力所在。

为了事业顺利，要懂一点职场心理学。你一定希望自己的职位节节攀升；你也希望自己能在领导的心目中留下一个好的印象；你更希望自己拥有一个好的交际圈子。所以，懂一点职场心理学，灵活地做事，圆滑地说话，能让女人在职场中立于不败之地。

为了美好未来，要懂一点理财心理学。锅碗瓢盆，柴米油盐酱醋茶，是你生活所不可缺少的。在买你所需之时，如果懂得消费心理学的知识，你肯定就能绕开消费陷阱，少花冤枉钱。将好钢用在刀刃上，等机会到来之时，省下的小钱很可能成就大事。

另外，掌握了心理学，还能让女人摆脱空虚，生活变得充实丰盈；坚持自我，不丢失属于自己的精彩；绕过恋爱误区，获得无尽宠爱；对婚姻经营有方，让爱情历久弥新……总之，女人要想幸福，要想成为焦点，要想成功，就必须懂一点心理学。

本书专门针对处于幸福迷茫期的女性朋友的心理，运用具体事例和方法加以分析与指导。旨在帮助广大女性读者应用心理学的知识和技巧，从根本上解决诸多心理难题，让女人在阳光般的温暖与呵护中走向自己渴望的绚丽舞台！

**Chapter 1 女人空虚不可怕，可怕的是不能自拔 (1)**

1. 蔡戈尼效应：善始善终，坚持到底 (3)
2. 帕金森定律：珍惜时间去做有意义的事 (5)
3. 吉格勒定理：给自己设立一个高目标 (9)
4. 空虚并非是一道不可逾越的坎 (12)
5. “泡吧”不是白领排解空虚的唯一消遣 (14)
6. 每天抽出 1 小时来发展你的爱好 (18)
7. 最充实的，莫过于追求梦想的过程 (20)
8. 走出“忙碌”后的空虚阴影 (24)
9. 上下班的途中，你在做什么 (26)

Chapter 2 坚持本真，人累心不累 (31)

1. 从众效应：你就是你，不要模仿别人 (33)
2. 德尼摩定律：找到你最合适的位置 (35)
3. 鸟笼效应：摆脱世俗的烦扰 (38)

4. 杜根定律：女人一定要充满自信 (41)
5. 权威暗示效应：女人要做独一无二的玫瑰 (44)
6. 永远不要贬低自己，也别允许别人这么做 (47)
7. 利用不漂亮，提升其他可以骄傲的能力 (50)
8. 爱上那个不完美的自己 (53)

Chapter 3 会爱的女人比滥爱的女人幸福百倍 (57)

1. 刺猬原理：恰当的距离才能互相温暖 (59)
2. 罗密欧与朱丽叶效应：理解和支持是爱情的双拐 (62)
3. 马斯洛理论：即使是亲密恋人也需要彼此尊重 (65)
4. 为何女人付出越多越拴不住男人 (68)
5. 别总等着男人先说出那句“我爱你” (71)
6. 越是吊男人胃口，男人越对你欲罢不能 (74)
7. 上床的时间越晚，感情维持的时间就越长 (78)
8. 恋爱中的女人要慎用“生气” (81)
9. 男人的忠诚度不是“考验”出来的 (84)
10. 摆脱情感饥饿 (87)

Chapter 4 女人要会为自己的不痛快开处方 (91)

1. 巴纳姆效应：清醒地认识自己，不被他人所影响 (93)
2. 罗伯特定理：放弃什么都不能放弃希望和信念 (96)
3. 阿 Q 精神：女人一定要会自己安慰自己 (98)
4. 让自己去接受最糟糕的结果 (101)
5. 不要为小事而烦恼 (104)



- 6. 不要为打翻的牛奶哭泣 (107)
- 7. 越诉苦越得不到同情 (110)
- 8. 你担心的事 90% 不会发生 (113)
- 9. 从忧虑感伤中自我救赎 (117)
- 10. 克服羞怯心理, 世上没有什么好怕的 (120)

Chapter 5 玩转社交的女人, 会改写自己的命运 (123)

- 1. 邻里效应: 热情大方是女人社交最好的名片 (125)
- 2. 亲和效应: 自己是磁铁, 就能成为强大的磁场 (127)
- 3. 首因效应: 第一印象关系你的交际成败 (130)
- 4. 投射效应: 求同存异, 人至察则无徒 (133)
- 5. 社会是一场化妆舞会 (136)
- 6. 肯寻找别人的闪光点, 你就是最大的赢家 (139)
- 7. 掌握对方心理, 说话要“看人下菜碟” (142)
- 8. 谁都愿意看到你微笑的样子 (145)
- 9. 性格豪爽但嘴巴不能豪爽 (148)
- 10. 远离社交恐惧症的阴影 (151)

Chapter 6 女人就是要有钱, 有钱的女人最命好 (155)

- 1. 累积定律: 如果你不会赚大钱, 那至少要会存钱 (157)
- 2. 包装效应: 精美的包装比里边的东西更值钱 (160)
- 3. 王永庆法则: 少花一元钱永远比多赚一元钱容易得多 (163)
- 4. 青蛙法则: 别当“月光族”, 想想以后的出路 (166)
- 5. 最奢侈的事情是买了一堆廉价的无用品 (169)

6. 别把 20 几岁买房当成遥不可及的梦想..... (172)
7. 走出能挣钱不如嫁个好老公的误区 (175)
8. 信用卡的月还款也会让你直不起腰 (178)

Chapter 7 婚姻不仅需要维护更需要经营 (183)

1. 皮格马利翁效应：将“遗憾”变为“渴望” (185)
2. 杠杆原理：超越期望值，善小也去为之 (188)
3. 幸福递减定律：越抱怨幸福越远离 (191)
4. 路径依赖原理：慎重自己的选择并用心去经营 (194)
5. 他忘了重要的日子，并不代表不爱你 (197)
6. 一次也不肯低头的女人，是在逼丈夫“变坏” (200)
7. 不要依仗他爱你，而在人多的时候斥责他 (203)
8. 男人偷藏“私房钱”不是因为有私心 (205)
9. 除了喂饱男人的胃，更要去洞察他的心 (208)
10. 爱要付出，也要懂得“索取” (211)

Chapter 8 游刃于职场，不动声色做女王 (215)

1. 蘑菇定律：懂得寻找自己的阳光和土壤 (217)
2. 表率效应：正人先正己才有说服力 (220)
3. 竞争优势效应：学会与你的同事密切合作 (223)
4. 避雷针效应：巧妙疏导职场中的障碍 (226)
5. 异性效应：让男同事为你所用 (229)
6. 了解老板比了解工作更重要 (232)
7. 别疏远女上司，她身上一定有值得学习的优点 (235)



- 8. 别成为禁不住诱惑的“工作狂” (239)
- 9. 如果你不快乐，那不是工作的错 (241)
- 10. 女人不能晋升，心理障碍是最大因素 (244)

Chapter 9 女人柔弱不能软弱，用智慧面对人生中的挫折 (249)

- 1. 特里法则：接受错误就是收获正确 (251)
- 2. 卡贝定理：适时的放弃你将会收获更多 (253)
- 3. 狗鱼效应：有压力才会有动力 (256)
- 4. 韦奇定律：要勇敢地走自己的路 (258)
- 5. 犬獒效应：挫折是女人成为强者最好的课堂 (261)
- 6. 蜕皮效应：不断地超越才会不断地成长 (264)
- 7. 跳出逃避，勇于担当 (267)
- 8. 女人，你的名字不是弱者 (270)
- 9. 对必然的事轻快地承受 (272)
- 10. 面对阳光，甩掉背后的阴影 (275)

1 *Chapter 1*

女人空虚不可怕，
可怕的是不能自拔





1. 蔡戈尼效应：善始善终，坚持到底



“人们天生有一种办事有始有终的驱动力，人们之所以会忘记已完成的工作，是因为欲完成的动机已经得到满足；如果工作尚未完成，这同一动机便使他对此留下深刻印象。”这就是蔡戈尼效应。俗话说：“在石头上坐三年”，就是说，即使冰冷的石头，在上面坐三年，它也会变得暖和起来。女人若能将这种不屈不挠的精神用于工作，抱着要做就做最好的决心，必会取得理想的成绩，实现自己的人生目标。反之，只能蹉跎岁月，一事无成。

马文丽年轻的时候决定研究法律，将来做一名优秀的律师。但是刚学了没有几天，她便将有关法律的书稿扔在一边，转而学起了心理学，她说这对她以后成为一名律师是有帮助的。

可遗憾的是，心理学也没能拴住她的心。在学习的过程中，马文丽又发现自己还有其他方面的知识需要补充。

于是，她书架上的书越来越多，而真正看完的却很少。结果几年过去了，马文丽还没有开始研究法律，更别提做一名优秀的律师了。

马文丽的心理现象很普遍，世界上真不知道有多少年轻人被这种不良的想法和习惯所耽误！他们总是有许多事情要做，今天要做这个，明天要做那个，始终不肯集中自己的全部心思去做一件事。

我们知道，那些富有经验的园丁，往往会把树木上许多能开花结实的枝条剪去，一般人往往觉得很可惜。但是，园丁们知道，为了使树不至于过快地成长，为了让以后的果实结得更饱满，就必须忍痛将这些旁

枝剪去。否则，将来的总收成肯定要减少。

做事情也是如此，如果我们把越多的时间消耗在一些无意义的事情上，最后成功的希望就越渺茫。比如很多人就喜欢东抓一下、西抓一下，尽管忙碌了一生，到头来什么事情也没做成。

女人如果想在事业上获得辉煌成就，就要学学这些园丁，与其把所有的精力消耗在许多无意义的事情上，还不如看准一项适合自己的事业，集中所有精力，埋头苦干，全力以赴。

在这方面，蚂蚁是我们最好的榜样。它们驮着一大颗食物，齐心协力地推着、拖着。一路上不知道要遇到多少困难，要跌多少跟头，才能把一颗食物弄到家里。如果在中途它们遇到了另一粒更大的食物，他们不会丢下手里的跑去搬那个更大的。它们会齐心协力把这个搬运到家后，再叫更多的同伴来搬运那个大的。蚂蚁尚且知道集中精力完成一件事，为何我们却总是缺乏这种毅力？

还有很多女人的半途而废是由于现实和挫折的打击。由于她们本身承受能力较弱，于是便选择了退缩，抱着“也许下一个目标能好一些”的心理，匆匆改变了方向。其实，任何一个人的成功之路，都不会是笔直的，都要走些弯路，都要付出代价。当你朝着梦想之路走时，难免会遭遇挫折，然而不要被它们打倒，只要你积极思考，不懈努力，失败就会激起你战胜它们的勇气，成为你通往梦想之路的垫脚石。只有紧握梦想，不畏艰难，坚持走下去，才会看到希望，才会一步步靠近自己的梦想。

另外，女人在朝着目标前进的道路上，不要给自己任何不良的心理暗示。如果你在接受一项新的任务时，张口闭口说：“这太难了！我办不到。”当你每说一次，就是给自己一次难以完成的暗示，这样的暗示将“太难了”一遍又一遍深深地刻到自己的潜意识里。你自己都不敢跨出第一步，又怎么会有收获？成功并不难，因为我们每个人都有成功的潜力，关键看你有没有迎接挑战、不畏艰难的勇气。如果不敢去尝试，你便不能激发心中的潜能，便失去了生命赋予自己的精神财富。



如果你的毅力不够，不能长久地坚持做一件事，那么最好编制一个时间表，把必须做的事情都记下来，然后科学、有计划地按时完成。心理医生对此给予了最简单的建议：“如果你精力集中的时间限度是10分钟，那么，你的脑筋一开始散漫你就要停止工作，然后用3分钟的时间活动筋骨，例如跳几下，去倒一杯水，或是做些静力锻炼的肌肉运动。活动过后，再把另一个10分钟花在工作上。”

女人要明白，成功的事业不能一蹴而就。合理地运用“蔡戈尼效应”，做到善始善终，坚持到底，是女人事业成功的有力武器，它会像启航的风帆带领我们一路前行。

心理学指导你的生活

拥有一种能力要比有十种心思有价值的多。当你有了梦想之后，就应该按照这个方向奋斗下去，千万不要偏离。你所做的一切行动都要以梦想为指导，所走的每一步都与梦想密不可分。一个从不把工作做完的人，可能永远得不到成功，所以日常工作、生活中，有此倾向的人就要尽力改正。即使最后依然没有获得让你满意的结果，但至少改正的过程中，能够扩展自己的生活，使生活更为充实丰富。

2. 帕金森定律：珍惜时间去做有意义的事



英国历史学家、政治学家诺斯科特·帕金森经过研究发现：不同的人做同样的事所耗费的时间差异惊人。一个工作效率高的人，即使同时应对几件事也能从容自如；而一个行动迟缓的人，往往一事无成。其实，

这两者的区别就在于，前者养成了高效做事的习惯，后者却习惯了拖延。生活中的我们，是不是也常常在无形地浪费时间呢？这无异于一种慢性自杀的行为。聪明的女人应该懂得珍惜时间去做有意义的事。

张悦常常抱怨自己的工作太繁忙了，简直没有喘气的时间，为此她去向一个时间管理专家请教。

专家问她：“你今天上午做了什么，花了多少时间？”

她说：“起草报告花了3小时。”

专家问：“这3小时你全部都在起草报告吗？”

“哦，那倒不是，这期间我喝了两杯咖啡，为自己涂上了指甲油，休息了一次，并且与同事聊了一会儿天，还有接了几个电话。”张悦边想边说。

专家接着问：“那么你能算出这些事情，一共花费了你多少时间吗？”

张悦想了一会儿回答：“大概有一个半小时。”

“现在你可以明白了，这3个小时，你起草报告实际上只花了一个半小时，如果你能把剩下的这一个半小时合理利用的话，那么你将会感到时间充裕得多。”

最后专家建议她每天把自己所做的事情，以及所花费的时间都记录下来，这样坚持半个月，就会知道自己的时间到底用在了哪里，有多少是有价值的，又有多少是被浪费掉的，然后对症下药。张悦照着做了，果然觉得轻松了不少。

尽管很多人都会抱怨自己的时间不够用，但事实是，仍有一部分人不抱怨时间太少，而且他们也在同样多的时间里做出了更多的成绩。时间对任何一个人来说都是平等的，你感觉时间不够用，原因是很多时间都被你不知不觉地浪费了。

我们常说效率第一。没错，无论做什么事，效率都是最重要的。当



然，和效率相关的因素很多，其中一个就是做事要有条不紊。如果一个人做事没有条理，不讲顺序，杂乱无章，不分轻重，即便表面看起来你是多么的努力，但是事实上并没有多高的效率。

一天中午，笨猪正在家中的园子里悠闲地晒着太阳，它小时候的玩伴山羊突然来访。多年不见，笨猪很高兴，也很兴奋，忙不迭地去给山羊泡茶。但因为平时懒散惯了，不知道茶杯、茶叶放在哪个角落。于是，笨猪开始翻箱倒柜地找，好不容易找到一只落满灰尘的茶杯。它洗好茶杯，才想起茶叶还没有找到，又费了九牛二虎之力才找到茶叶，正准备泡茶，却发现壶里的开水早已用完。于是，它又摇着尾巴开始烧开水，等到水烧开了，山羊却早已离开。

生活中，我们也常常会沏上一杯热茶来招待客人。要做这件事，你可以按照几种不同的顺序去做。我们按照不同的顺序列举如下：

第一种是，找茶叶，洗茶杯，烧开水。

第二种是，洗茶杯，找茶叶，烧开水。

第三种是，找茶叶，烧开水，洗茶杯。

第四种是，洗茶杯，烧开水，找茶叶。

第五种是，烧开水，找茶叶，洗茶杯。

第六种是，烧开水，洗茶杯，找茶叶。

很明显，前面两种最费时，最后两种效果好。采用不同的方法去做，结果就大不一样了。

其实，这个例子看似简单，但我们在日常工作和生活中，却难免常会犯类似的错误。有不少人为了节省时间常常疏于管理自己的东西，以至于弄得乱七八糟，要找东西的时候，只好没头没脑地乱翻一气，白白浪费了大量的时间。如果我们事先把一切都整理好，使所有的东西都各归其位，等需要的时候，直接取出来就是了。

