

活色生香做女人书系 1

读点 心理学 幸福 做女人

何菁 高洋 编著

当今社会——

金钱至上，难免让渴望幸福的你渐渐沦陷；

红尘纷乱，难免让爱美的你眼花缭乱……

很多女生过得不快乐，常常觉得别人不了解自己，

但事实上，你自己了解自己吗？

你知道自己的幸福点在哪里吗？

读点心理学，倾听内心的秘密，

施展你的小魔法，轻松打开幸福的秘籍！

中国物资出版社

读点 心理学 幸福 做女人



何菁 高洋◎ 编著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读点心理学 幸福做女人/何菁, 高洋编著. —北京: 中国物资出版社,
2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3370 - 2

I. 读… II. ①何…②高… 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 049321 号

策划编辑 李 玲

责任编辑 李 玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京市耀华印刷有限公司印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 16.75 字数: 241 千字

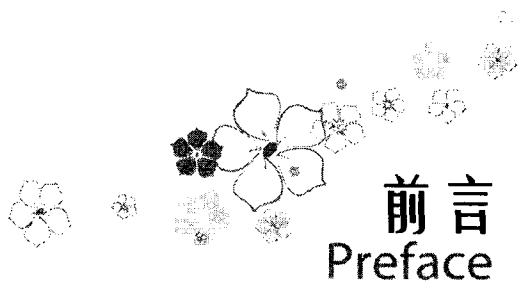
2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3370 - 2/B · 0216

印数: 0001—4000 册

定价: 28.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



前言

Preface

美国著名社会心理学家马斯洛曾经说过这样一句话：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的行为跟着改变；行为改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的命运跟着改变！”可见，真正决定我们的成功与失败、幸福与痛苦、乐观与悲观、坚强与懦弱的，正是我们的内心。这个世界上没有任何绝对的东西，关键在于我们用怎样的心态或者心理策略去面对、去追求、去改变。

女人的幸福正是如此！与其说把自己的幸福寄托在昂贵的化妆品、时尚的服饰或者看上去靠谱的男人身上，女人还不如求助于自己的心理！读一点心理学，把心放开一点，用更广阔的视野去看待我们的世界和人生，用更有效的心理策略去解决和应对生活中的难题……或许，我们真能找到那些期待已久的幸福！

心理学是一门很实用的学问，每个人的行为都受到心理的支配。不同的心理会促使人们采取不同的行动，即使在相同的情况下，心理不同，采取的行为也会迥异。在这个充满神秘的心理世界中，我们能突然间看懂很多东西……

与人相处，你是不是个容易受暗示的女人？

在爱情中，你属于哪种类型？



婚姻受伤，你是否有斯德哥尔摩情结？

工作艰难，你是否常被定式思维所误导？

身心疲惫，你能否很快找到社会支持系统？

……诸如此类的问题，我们在心理学里都能找到答案。

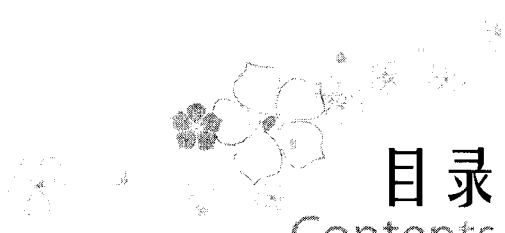
其实，女人生活中所有的烦恼，都源于对人类心理问题过于生疏。如果女人能从自己的心灵出发看心理学，那么所面临的一切纷扰与问题，都会迎刃而解。因此，当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮了，当你郁闷自己总是人际舞台上的丑小鸭，当你为寻找那个梦中的白马王子而苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷入物欲的泥沼，当你在事业和家庭之间战战兢兢地应付着——你需要的不是抱怨哀叹，而是去学习一些简单的心理学，它将帮助你走出迷茫，走出困境，走向你渴望的绚丽人生舞台。

本书从恋爱、婚姻、家庭、事业、交际等女性生活的诸多生活实际入手，结合浅显易懂的心理学知识，实用性强，内容丰富，贴近生活，是一本让女人保持心理健康、帮女人构建幸福人生的必读智慧书。——愿此书能伴随你幸福一生！

祝天下所有的女人，一生幸福、如愿！

编 者

2010年2月



目录 Contents

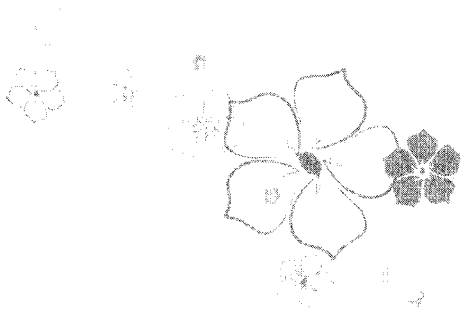
第一章 幸福心理学——女人要活出自己的精彩	1
“认知效应”：女人要学会客观认识自己	3
“杜根定律”，做一个从来不怀疑自己的女人	7
“心灵定律”：做幸福女人少不了好的心态	11
“选择效应”：该放弃的时候就放弃，不完美也是一种美	15
学会做一个美丽的“糊涂”女	18
知足是一种大幸福，女人要格外珍惜	21
心理小测验：你是个好命的女人吗	25
第二章 魅力心理学——真正的美丽要从心开始	29
女人的美丽要从“心”开始	31
想要美丽请先美化你的“心”	33
性感的魅力属于每一个女人	37
让魅力成为你独特的品牌	41
美丽是女人经营一生的事业	44
培养独一无二、与众不同的气质美	48
女人衣服里的“秘密”	52
心理小测验：你天生具有什么魅力	55

第三章 消费心理学——女人就是要能赚钱会花钱	59
“小金库效应”：幸福的女人要懂得攒点“私房钱”	61
“赚钱法则”：做一个会花男人钱的精致小女人	66
“一卡通效应”：有钱其实很简单	70
幸福小女人精明网购不上当	73
务实消费，不做“月光女神”	76
幸福小女人，玩转商家的“购物心理学”	80
心理小测验：你的财商有多高	85
第四章 情绪心理学——让女人一生拥有阳光心态	87
“气球定律”：气大伤身，聪明的女人不生气	89
“压力阀效应”：学会把自己从紧张情绪里解救出来	92
女人都需要一点“阿Q精神”	96
告别“怨妇情结”	100
心理小测验：你的灵魂是什么颜色的	103
第五章 释压心理学——一身轻松的女人最美丽	109
“审丑效应”：女人要学会卸下“完美”的心理负担	111
放下不能为之事，也是一种获得	115
正视压力，让压力变动力	118
“精品女人”更应该乐享生活	121
面对不幸，女人要坦然面对	125
走自己的路，让别人去说吧	129
心理小测验：在压力面前你最需要什么	132
第六章 交际心理学——会交际的女人最有魅力	135
“首因效应”：你的好印象源自最初的几秒钟	137
“沟通效应”：用简单的言辞说到他心里去	140

“磁铁效应”：亲和力助你成为“万人迷”	143
“花蝴蝶效应”：不要让自己成为被嫉妒的对象	146
“她世纪”：你就是独一无二的社交女王	149
“人际关系定律”：先倾听再诉说	152
心理小测验：你是一个读心高手吗	155
第七章 职场心理学——职场女性要懂点职场外交术	157
“冷热水效应”：女人与男同事相处一定要把握好距离	159
“光环效应”：一定要拘小节	162
不能晋升，你的弱点在哪儿	165
职场女性要懂得“宰相肚里能撑船”	168
职场那点事儿，要说 YES 也要勇敢说 NO	171
要善于亮出自己的闪光点	175
心理小测验：你知道什么在暗暗左右你的前途吗	178
第八章 恋爱心理学——如何让男人死心塌地爱你	183
“塞卡尼克效应”：女人都怀念初恋	185
“沙漏定律”：男人如沙，不能抓得太紧	188
“秘密效应”：保留住你和他的隐私	191
“独立效应”：不要让自己成为他的依附	195
“选择效应”：不要因为寂寞而爱上某个男人	200
“落差效应”：浪漫永远低于现实	204
“审美效应”：拒绝完美主义男人	206
心理小测验：你的 Mr. Right 是谁	210
第九章 婚姻心理学——做一个招人喜欢惹人爱的女人	213
“猫头鹰定律”：允许丈夫偶尔犯一次错误	215
“二百五效应”：傻女人惹人爱	219



“半糖主义”：再美满的婚姻也需要“休息”	221
“沟通法则”：婚姻生活的最好沟通方式——有话直接讲	224
“四两拨千斤定律”：温柔是女人的杀手锏	227
丈夫为什么对你冷漠	229
心理小测验：你的爱情由谁掌控	233
第十章 成功心理学——事业成功的女人最好命	237
“支点效应”：女人要给自己的事业定个目标	239
“成功潜规则”：做好不喜欢做的事情	241
“磁极效应”：男女搭配，事半功倍	244
“狼性法则”：勇敢地竞争，不做柔弱的小羊	247
“阶梯效应”：一步一步走向成功	250
女人，你的人脉价值千万	253
心理小测验：你离成功有多远	256
后记：其实，每个女人都是幸福的	259



第一章 幸福心理学

——女人要活出自己的精彩

现实生活中，很多女生过得不快乐，常常觉得别人不了解自己，但事实上，你自己了解自己吗？你知道自己的幸福在哪里吗？你知道自己的不幸又在哪里吗？

如果你想做一个幸福女人，那么，你首先应该做的就是了解自己，读懂自己的心理，这样，你才能在今后的生活中明确自己的价值，更快乐地生活。作为一个女人，你不能总是指望别人来给你理解与安慰，你应该大胆地走出来，自己去追求幸福，活出自己的精彩人生！





“认知效应”：女人要学会客观认识自己

心理测试是很多女孩打发空闲时间的选择，她们常常说自己只是为了消遣时间，然而，当结果不遂人愿时，她们又会耿耿于怀，这到底是什么呢？事实上，与男人相比，女人对自己的认知感相对较弱，她们通常无法通过自我认知给自己做出准确的描述，而常常寄希望于他人，甚至是某些星座测试、心理测试等。

生活中，超过半数以上的女性朋友都曾迷信过命理之说，当她们发现最近运气不佳时，就会为此耿耿于怀，甚至寝食不安；而当她们发现恋情不稳定时，她们又会为此而敏感多疑，甚至很多情况下她们的男友并没有做出什么出格的事情，也会被她们这种无端的猜测而逼出点事儿来，这样一来，女人的生活能幸福得了吗？结果常常因为过于患得患失，最后真的失去了，之后，女人们在痛苦的同时，对命理之说更加深信不疑。

实际上，哪个女人在生活中、感情中不会遭遇点不快与不顺呢？但假如你因此而轻易相信命理之说，按照他人的认知生活，最后，你就会把那些本不该发生的事情在认知的改变下全部让其发生，在心理学上，这种反应被称之为“反认知效应”。

如果你经常进行心理测试，你就不难发现这样一个问题，通常每个心理测试最终会有4个结果，试想一下，假如全世界女人都来做这个测试，每个人都找到一个对应项。那么，一个对应项大概要对应5亿女人，而你

却认为这种可以适用于5亿女人的答案，就是对于你本人的正确描述与认知吗？除非你认定自己真的那么普通。

女人惯于接受外界对其的认知，如果信息是积极的，她们会因此而高兴；反之，如果信息是消极的，她们便会因此而沮丧，甚至就此失去生活的乐趣。当一个女人穿着同样一套衣服，在她出门前分别对她做出正反两种不同的评价后，你会发现，正面的评价会让她信心倍增，并认为自己的搭配真的很美、很得体；而当有人对她做出反面的评价时，她便会怀疑自己的判断，甚至开始觉得自己搭配得很糟糕，一整天心情都不会很好。

生活中，大部分女人都是感性的，她们总是渴望在某些时刻，比如说迷茫或者不知所措的时候，能够从身边人的生活中寻找一些适合自己的道路，找到一些能用在己身上的“经验”。这样一来，女人在其生命中的大部分时间都是活在他人的眼光中的，几乎没有正确的自我认知，很容易成为人云亦云的“牺牲品”。

李珊出生在台北，3岁时她还不会说话，村里的人都以为她是个哑巴，就连她的母亲也开始这么以为，终于，李珊5岁的时候能叫爸爸了，但她的语速非常慢，很像口吃，但不同的是，她对熟悉的词却说得还算快。这种状况一直没有改变，直到李珊上高二，那个时候，电视台到她们学校招培训生，每个人交500块钱报名费，学成之后就可能有机会留在电视台工作，李珊非常向往。她从小就迷恋电视台的主持人，觉得非常有意思，于是，她回去告诉爸爸，说自己要报考电视台，但她这个决定刚出口就被全家人否决了，李珊常常连话都说不清楚，怎么能去电视台做主持人，这完全等于白花钱。

李珊看着几个要好的姐妹都领取了报名表，自己很难受，这个时候，她奶奶把她叫进了房间，奶奶问李珊：“小珊，告诉我你为什么要报考电视台”，李珊看了看奶奶说：“因为那是我从小的梦想。”

“可是别人都说你说话不行，语速很慢，很像口吃，电视台是不要口吃的人的。”“我知道，但我不觉得自己是口吃，我只是说得比别人慢一点，但我要是把一篇文章多读几遍，我读得不比别人差。”“真的吗？”奶奶半信半疑地问李珊。“是真的，奶奶，不信我读给你听。”说完，李珊就把一篇自己很熟悉的文章读给奶奶，很流畅。奶奶点点头说：“没错，你没有口吃，别人那么说是因为不了解你，小珊，你要给奶奶争光。”说完，奶奶把500元钱递给了李珊。

李珊领取了报名表，面试在3个月以后的暑假举行，也就是说她有3个月的时间为这次面试做准备。她每天都告诉自己，她说得不比任何人差，文笔很好的她为自己写了一篇非常棒的演讲稿，她每天都读一遍，并在读完之后，告诉自己，“这就是我，我从不口吃，他们只是不了解我！”

3个月的时间很快就到了，李珊拿着自己的报名表走进了面试中心，通过了笔试之后，她成功地进入到复试，在面对评委和台下的两百多名选手时，她非常流利地完成了自己的演讲，反而很多一直被认为没有语言障碍的人却因为紧张变得结结巴巴。

两天后，李珊收到录取通知书，她非常高兴，而更让人们惊讶的是，李珊从此之后，话说得越来越流畅了。这一消息也让她的邻居们惊讶不已，他们纷纷都说：“李珊不是有语言障碍吗？怎么能进电视台呢？”而每当这个时候，李珊的奶奶都会这样说：“那是因为你们不了解她，她说得很好！”

一个从小被认为有语言障碍的女孩，没有人会认为她能考入电视台，然而，她却凭借着自己的努力，挣脱了别人的“舆论”，成为了一个有着幸福生活的预备女主播。由此不难看出，来自外界的信息对一个女人的影响有多大，如果她不曾相信自己能够做到，而是依从别人的态度，或许她会慢慢的被身边的“舆论”所同化，也开始觉得自己是患有



语言障碍的人吧！

女人的生活是千姿百态的，然而生活的模式却常常没有太大的偏差，总要经历生老病死、结婚生子，大部分人所遇到问题也都类似，所以不可避免地会将生活中一些概括性的描述加于自己的身上。这也就是为什么大部分女生总能在电视或小说的情节中找到自己的影子。事实上，生活就是这样的，万变不离其宗，尤其是对于女人而言，女人生性敏感，更容易被外界的评价所影响，并自然地将他人的经历作为自己行为的参考，导致最后完全迷失自我。

那么，作为女人，你应该如何规避生活中这些认知，避免自己成为信息的奴隶呢？答案很简单，从正确的认识自我做起。人们总是不停地说“认识你自己”，但真正做到的却寥寥无几。如果你不能在生活中正确地、客观地认知自己，只是盲目地依靠别人的认知来界定自己，就很容易被他人的看法所主宰。只有保持一颗淡然、安静的心，正确地认识自己，做真实的自己，你才能离幸福生活更进一步，离成功更进一步！

幸福女人
心理秘籍

女人们一边大气凛然地说要做自己，一边又对他人的看法耿耿于怀，最终结果只能离真正的幸福越来越远，甚至成为大众认知下的“复制品”，完全没有了自已的特点。事实上，如果你渴望成为一个幸福的女人，那么，你就必须从自我认知做起，用自己的眼光来欣赏自己，走自己的路，只有自己能清楚地认识自己后，你才能知道自己需要什么，什么才能给你带来幸福，人云亦云的幸福不会让你快乐，因为，真正的幸福从来不在他人的嘴里，而是在你自己的心中！



“杜根定律”，做一个从来不怀疑自己的女人

生活中你是一个怎样的女人呢？事实上，无论是可爱的女人、美丽的女人，抑或是有气质的女人，都不及一个从不怀疑自己的女人。不怀疑就代表相信自己、充满自信，一个时时刻刻都充满自信、懂得为独一无二的自己喝彩的女人，怎能不让人去爱呢？

“杜根定律”恰恰就是对自信心理学的一种全新定义，它认为，成功并不完全取决于实力，而是与自信心息息相关。在现实生活中，放眼望去，有多少女人们凭借着自己的能力不怕输、相信自己的信心，获得了成功，为自己开辟了一条幸福之路，而那些终日自怜自哀、缺少自信的女人，只能庸庸碌碌地生活。作为女人，不要怀疑自己，要充满自信，只有这样，你才能更好地完善自我、实现自我，才能立足于这个社会之中，才能最终收获到幸福。

上官雨是一家传媒公司的营销专员，但自入职以来，她一直业绩平平。原来，她从小就害怕与生人打交道，并一直为自己的小龅牙而自卑不已，她所有的照片不是抿着嘴就是用手挡着嘴，生怕别人看到她的小龅牙会笑话她。她曾经甚至不惜花费大量的时间和金钱，用来寻找掩饰龅牙的方法。没有自信、没有微笑，自然无法得到客户们的认可。

后来，公司对员工进行培训，其中有个环节就是蹦极测试。公司内很多男同事爬上高台后，迟迟不敢跳下去，而不少女同事甚至连上



高台都不敢。轮到上官雨了，她站在高台楼梯处犹豫着，一旁的培训老师不断地鼓励着她，最后，上官雨决定尝试一下，她想没准儿这种强烈的刺激能够缓解内心的自卑感和社交恐惧感。

上官雨在心里默默的告诉自己，没事儿的，很安全，经过这样一想，上官雨决定拼一次，最后，她成功地完成了这次蹦极测试。为了鼓励身边的同事们也大胆地进行测试，上官雨又主动要求重跳了一次，大家纷纷对这个平日默默无闻的女孩投来了赞赏的目光，而上官雨也第一次在同事面前张开嘴笑了，那一刻她忘记了自己的小龅牙。在上官雨的鼓励下，很多女同事都成功地完成了这个项目，事后，大家都说，是上官雨给了她们信心。

这次挑战给上官雨的内心注入了自信的力量，她不再害怕自己的小龅牙了，也不再恐惧与陌生人交谈，她的笑容越来越多，性格也开朗了不少，随后，她的工作业绩也越来越好，年底竟然被评为金牌销售专员。

没错，生活中，不少女性都会为自身中出现的这样或那样的小问题而感到自卑，总是想方设法地去掩饰，结果只能让自己变得更加不安，严重影响到正常的生活和工作。事实上，作为女人，你何必为了一点小小的瑕疵就低着头自卑地做人呢？金无足赤，世界上本来就没有十全十美的人，你又何必非要要求自己完美呢？你应该学会忽略自己身上那些无关紧要的小缺点，让自己充满自信。聪明的女人应该懂得，如果你的内心渴望最好的，那么你最后就能成为最好的，而前提是充满自信，绝对不要怀疑自己。

人们常说：“美丽的女人不及可爱的女人，而可爱的女人不及自信的女人。”生活中也的确如此，一个女人如果没有自信，即使她长得很漂亮，也注定不会充满魅力。

妙可和丈夫结婚5年的纪念日那天上午，她接到了丈夫寄来的离