

女人不可不读的励志经典读本

- ◆ 巧妙地辨别周围的人、物、事，及时化解尴尬和难题
- ◆ 魅力、情绪、社交、处事、职场、婚姻……让心理学改变你的人生
- ◆ 世间万象，皆由心生，运用心理学，掌握做人做事的智慧

周雪 阅己 编著

女人要读的 心理学

NUREN YAODU DE XINLIXUE

朝華出版社

女人要读的心理学

NUREN YAODU DE XINLIXUE

周雪 阅己◎编著



●朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要读的心理学/周雪, 阅己编著. —北京: 朝华出版社,
2009. 7

ISBN 978-7-5054-2176-9

I. 女… II. ①周…②阅… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 112286 号

女人要读的心理学

作 者 周 雪 阅 己

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 李 磊

责任印制 张文东

封面设计 朝圣设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市灵山红旗印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 254 千字

印 张 15

版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2176-9

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

在竞争激烈、压力剧增的现代社会，女人们一方面努力追求男女平等、自我解放；另一方面又受制于各种传统思维的束缚，面临着两难的局面。假如女人们按照本我的意志，独立自主地掌控自己的生活，很可能被社会排斥，并冠以“女强人”、“男人婆”这样贬义的称呼；而如果她们屈从于以男性文化为主导的现实，就始终处于弱势的地位。

这种处境无疑会导致女性内心深层的意识遭受压抑，并引发强烈的自我冲突。而心理学能够帮助并引导她们：运用超越和开阔的思想，学会改变自我，慢慢适应周围的环境，从而使自我的心灵获得升华、逐渐成长。可以说，宽容与接纳才是女性智慧的核心。

因此，女性要在事业发展、经营情感、自身成长三个方面有效地处理内心冲突，都能够从心理学这里获益良深，而且能够实现内心的平衡与心灵的飞跃。

在生活中和工作中，女性往往需要保持比较低调的态度。相对于男性，女性显得更加包容、隐忍、克制，富有耐心。对她们来说，保持良好的人际关系胜于刻意彰显自己的能力和才华。

用心理学来解读，这种低调也是女性在社会中保留一席之地的智慧表现。低调是一种示弱，会减少许多不必要的麻烦以及外界和自我带来的压力。低调的女性会寻找事业以外的追求，把生命价值的实现更多地放在自己能够操控的领域，好好地享受阳光、亲情

和财富。

实际上，示弱并非真弱，逞强也不是真强。懂得适时地示弱、见好就收，确实是女人在生活中做到游刃有余、从容不迫的心理平衡术。

其次，在情感和婚姻里，女人要经营好自己的情感，还应当通晓一些经验和技巧，这些都需要良好的心理能力和素质。在两性关系中，女性必须把握好三条基本原则：

一是独立和并存，这能让男女双方彼此尊重，既可以互相分担烦恼忧伤，也可以共享收获和喜悦；二是互相温暖，让两个灵魂都能互相依靠，但爱情和婚姻并不是女性生命的全部，你可以创造更好的生存空间，实现更多自我价值；三是保持适当的身心距离，倘若女性把全部心思都放在男人与家庭上，灵魂注定将变得空洞无物。

此外，很多知性女人都热衷于自身的成长与完善，不断地丰富自己。心理学也能帮助女人们学会用人的方式重新解读这个世界，认识自我。在心理学的滋养下，女性可以获取足够的精神养分，变得更加宽容、谦让、关爱。

身为女性，懂得一些必要的心理学知识，就可以巧妙地辨识周围的人、事、物，及时化解尴尬或不利的难题，从而做出正确而恰当的反应。

本书正是从女性自身的修养、情绪、社交、处事、职场、婚恋等10个方面入手，详细剖析了各种常见的心理现象和心理效应，让女人从中得到智慧和启迪，进而获取幸福快乐的美丽人生！

 目录

第一章 魅力女人需知的修养心理学

外在的美丽常转瞬即逝,只有人格魅力才能经久不衰。散发出人性光芒的人格魅力,是女人获得他人认可和欢迎,通往成功之路的法宝。

心理学上所说的人格,是指一个人独特的,相对稳定的行为模式。要培养自己的人格魅力要从认识自己开始,肯定自己,不断地完善自己。

给自己一个客观的评价	2
女人应有的人格魅力	4
给别人留下美丽的第一眼	8
有亲和力的女人更迷人	10
自信是女人最闪亮的饰品	14
“装修”自己,远离邋遢	16
优雅从容地过好每一天	20
心理小游戏:你是个受人欢迎的女人吗?	23

第二章 情绪心理学让女人心态平和

情绪是心理学中较为复杂的研究课题,因为它是人类生活中不可或缺的一个重要组成部分,情绪对我们的行为有调节作用,积极的情绪让我们心情愉悦,而消极的情绪让我们抑郁焦躁。

女人是情绪化的动物,更要了解到自身的情绪,摆脱坏情绪

的左右,懂得营造快乐的情绪,做情绪的主人。

情商与智商同样重要	28
心情好,事情才能做好	31
找到自己的情绪周期	34
创造奇迹的“谎言”	36
给自己做个“生气实验”	39
敞开心扉,拥抱生活	42
心理学帮你调整情绪	45
不要传染他人的坏情绪	48
心理小游戏:你是个容易动怒的女人吗?	50

第三章 高智商女人都要懂的思维心理学

女人的智商是个变量,而且是取值范围极大、极其不稳定的变量。在一些简单的问题上,有时候,女人的表现很“弱智”;而在一些复杂的问题上,又能不用头脑,仅凭直觉作出正确的判断。

心理学教女人对事物要有客观正确的认知,应当有正确的思维方式,并进行一些智力训练。现代女人的成功与自身的智商有很大的关系,因此,做个高智商的女人吧!

从阅读中增长见识	54
思维决定女人的生活	56
找到正确的思考方式	59
掌握高效率的学习方法	61
易受他人暗示的女人	64
做别人做不到的事情	66
女人要做的智力训练	69
心理小游戏:测测你的定式思维	72

第四章 让女人获得幸福感的社交心理学

心理学家马斯洛的需要层次理论告诉我们,人在满足了生存需要和安全需要之后,就会产生交往的需要,就会主动去寻找自

我的归宿。这种需要得不到满足,就会感到孤独和空虚。

因此,如何培养人际交往能力对独立的女人来说尤为重要。了解人际交往的内涵,掌握人际交往的基本原则,运用交际中的吸引与排斥,培养与他人沟通的能力都是女人人际交往的必修课。

换位思考,有“同理心”	76
“婆婆妈妈”们的超限效应	78
把他人当成你的自己人	81
看懂他人的内心世界	84
运用好“邻里效应”	86
让人远离的社交障碍	89
交际细节中的心理学	91
心理小游戏:你的人脉关系怎么样?	94

第五章 令女人会说话的语言心理学

心理学家认为,人们获得幸福感很大程度上取决于人际交往的满足感,而语言又是连接人与人之间的纽带,纽带质量的好坏,直接决定了人际关系的和谐与否,卓越的口才、有技巧的说话方式,不仅是女人幸福生活的法宝,更是成就事业中披荆斩棘的利剑和增加自身个性魅力的砝码。

如果你没有骄人的外貌,也不要为此耿耿于怀,你可以通过不断修炼、完善自己的口才,来为自己的魅力加分!

会说话的女人运气最好	98
赞美别人的话可多说	101
说对话要先会打开话题	104
先思考,再说出来	106
女人说话要掌握时机	109
你说的不一定是别人听到的	112
巧言善辩,说服他人	114
心理小游戏:你是个会说话的女人吗?	117

第六章 处事心理学让女人的人际关系更融洽

女人要在社会上立足,获得事业上的成功,以及生活上的幸福,就需要完美地扮演各种角色,练就独到的说话、办事的技巧,修炼平衡人际关系的境界与智慧。凡话说得入木三分,凡事办得圆融完善,在任何情况下,都会是魅力四射的焦点。

一个人说话办事的能力并不是天生俱来的,每个女人都可以通过后天的学习来获得,而这需要从心理学的角度看懂他人,洞察世事。

要一丈,先要一尺	120
人们的“留面子效应”	122
学会满足他人的需求	124
用情感激励他人	127
把自己的身价抬高	130
开发和经营人脉资源	133
心理小游戏:你是个会圆滑处世的女人吗?	136

第七章 职业女人需修炼的职场心理学

职场中的女人是独立的、智慧和充满魅力的。职业女性所体现的是一种思想、一种责任。她们懂生活,会生活,更能生活出一种品质。

细致、性情温和、容易沟通,是女人的共性。在职场上生存,女人比男人拥有更多的资本。因此职场女人应学会从心理学的角度处理好职场关系,让自己在职场中游刃有余。

职场女人要懂得的心理定律	142
不要做“明星同事”	145
职场青蛙的“安乐死”	148
女性要懂的职场“外交术”	151
职场的“罗森塔尔效应”	154
对付性骚扰的心理学	157

跟上司处理好关系	160
心理小游戏:你解决问题的能力如何?	163

第八章 成功心理学让女人在成就中体会快乐

成功心理学是关于发挥人的最佳效能的科学,从心理学视角对影响成功的心理品质因素进行分析与探索。

对女人而言,现在是一个最好的时代,同时也是一个最残酷的时代。因为这个社会给人以平等的机会,人人都渴望成功。女人要想在激烈的竞争中脱颖而出,必须练就一身过硬的功夫。

让欲望驱使着你前进	166
不可否认的“竞争优势”	169
假装自己是个女强人	171
进入成功的最佳状态	173
女人成功的心理障碍	177
利用“异性效应”获得成功	180
心理小游戏:你有被淘汰的危险吗?	182

第九章 婚恋心理学为自己赢得幸福

每个女人的心灵都需要一个港湾,所以女人向往婚姻。但是真正走进婚姻以后,女人会发现自己向往的港湾并没有想象中那样安宁和温暖。

在婚恋生活中,女人会遇到很多问题和困扰,心里也存在太多的敏感区域,让女人无法体会到甜蜜和幸福。但是,只要懂点儿婚恋心理学,婚恋中的困惑就会迎刃而解,女人就会拥有一个安宁幸福的港湾。

聪明的女人不做情人	186
爱上一只“爱情潜力股”	189
女人不要把爱情抓得太紧	191
婚姻要经常保鲜	193
男人在婚姻中的需求	196

男人在婚外情中寻找什么	199
心理小游戏:你的爱情致命伤是什么?	202

第十章 健康心理学是给心理减压的良方

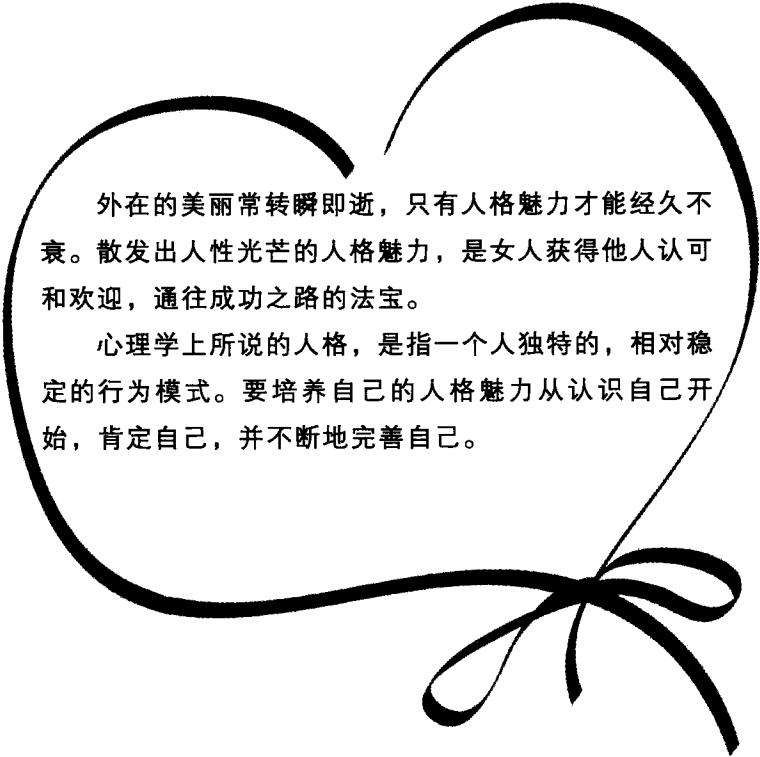
健康心理学的目标就是运用心理学的方法,促进健康和预防疾病。现代生活中,女人们大多有良好的职业和较好的素养,却感到生活沉重,有时甚至不堪重负。

每个人都会有心理障碍,如婚恋、工作、人际关系冲突造成的情绪波动、失调,不良心境造成的兴趣减退、生活规律紊乱,甚至是行为异常、性格偏离等等,都会影响到女人的身心健康,不如给自己一些心理减压的良方,让自己轻松快乐!

多疑是因为不够自信	206
情不自禁的强迫症	209
抑郁是心理健康的劲敌	212
接纳不完美的自己	215
赶走可怕的自杀情绪	217
女人性洁癖的烦恼	220
赶走职业女人的心理障碍	224
心理小游戏:你的幸福感有多强?	228

第一章

魅力女人需知的修养心理学



外在的美丽常转瞬即逝，只有人格魅力才能经久不衰。散发出人性光芒的人格魅力，是女人获得他人认可和欢迎，通往成功之路的法宝。

心理学上所说的人格，是指一个人独特的，相对稳定的行为模式。要培养自己的人格魅力从认识自己开始，肯定自己，并不断地完善自己。



给自己一个客观的评价

对于女人来说，能够保证拥有幸福生活的最主要的品质是：自强、自尊、自信和客观正确的自我评价。当然，这些都是人所共知的，并不是什么新的观点。可是一些女性已经知道这些品质的必要性，却仍旧没有给以足够的重视。

相反，很多女人们会常常感到自卑，由于容貌、身高、体型、成绩、工作表现等种种因素，产生不如别人的抑郁沮丧情绪。而自卑往往会成为一种习惯：突出自己的缺点，忽视自己的明显优点，总想着自己的短处，形成恶性循环，以致慢慢失去了信心。而这也正是女人们生活不愉快的原因之一。

田晴是一位服装设计师，她长期以来受到自卑心理的困扰。认识的人可能感觉不到她自卑。平时她虽然内向但表现得还比较得体，工作表现比较突出，身边也有一些朋友，但知心的朋友并不多。更多的时候，她只是一个人待着，不愿意跟人相处。

然而，实际上田晴在与人说话时，心里总是忐忑不安，害怕自己说错话，害怕别人不理睬自己，或是故意让她难堪。每次说话没人接茬的时候，她都特别敏感。于是，她也不敢主动找人说话，人家也就不太搭理她。尤其是当她遇见只有一面之交的人时，就不知道要不要打招呼，所以只得很尴尬地走过去。

类似于田晴这样的女性在社会中有很多。她们最重要的一点就是把自己看得太重，而且过分注重别人对自己的看法，渴望得到别人的肯定，认为这样才有存在感。这种性格受环境的影响很大，比如说日常的交往圈，尤其是家庭环境等。

虽然，她们有时候会很开朗，也有很多朋友，但是和陌生人不怎么说话。别人感觉不到她们的自卑，是因为她们把自己藏得很深，不敢把



自己真实的一面暴露出来。

自卑，是指自己瞧不起自己，它是一种消极的情感体验。在心理学上，自卑属于性格的一种缺陷，表现为对自己的能力和品质评价过低，在交往中缺乏勇气和信心，办事无胆量，畏首畏尾，随声附和，没有自己的主见，一遇到问题时就以为是自己不好。

可见，由于自卑，女性的自我评价过低，它产生的直接后果就是缺乏自信心。你可能会问，如果你没有自身的优越感怎么办？答案只有一个：靠自身培养。女性要对自己进行客观公正的自我评价，才能建立自信，摆脱自卑心理。

列夫·托尔斯泰说过：“人是一个分数式。分子是与他人相比所具备的优势；分母是自我评价。扩大自己的分子，即自己在人前的优势往往不取决于本人；但缩小分母，即提高自我评价是每个人都能做到的，正是因为缩小了分母，人才逐渐走向完善。”

对于女性来说，要想准确地评价自己，就需要清醒而客观地对待自己。你周围总会有很多在某方面比你强的女性：更漂亮、更具魅力、更聪明、更成功、更有学问、受过更高的教育。那又怎么样？难道仅凭这些，你就认为自己不如别人吗？

记住：你不可能成为比所有人都强的人，正所谓没有十全十美的人，一个人不可能具备世间所有的美德。理想的人是不存在的。因此，你没必要追求百分之百的完美，不爱自己的女人也不可能博得他人之爱。你一点儿也不比别人差，你与他人不同，这就是你的个性。

有一位作家说过，“女性没有缺点，只有特性。”只有那些没有自尊的女人，才会将自己的所有缺点和不足都说出来，或者无限伤感地夸大其辞，不厌其烦地再三重复。

你周围当然也有一些比你差的女人。如果你将自己与她们进行比较，分析一下她们的行为，她们是否对自己的缺点过于敏感，具有自卑心理，或者她们完全接受自己，从不因自己的缺点和不足而忧伤？

毫无疑问，有些女人会为自己身体发胖而苦恼，但也有些胖女人并不为此感到羞愧，她们周围聚集了众多的追求者。身材苗条的女人抱怨说：“男人在她身上能找到什么呢？你瞧，她都长出三个下巴颌了。”但这个胖女人并不在意自己长出什么样的下巴颌、肚子和大腿，她很愉快，





对自己的生活很满意，并且，男性也很愿意与她在一起。

也有些女性为自己的长相而伤心：眼睛小了、鼻子不高不直了、头发稀了、脸蛋不好看了。但是，女性的美不是体现在脸蛋上，而是在表情上。不管女人的鼻子如何、眼睛的颜色和形状怎样及头发浓密与否，只要她的眼睛闪烁着愉快的光芒，脸上透露出善良的表情，她就是最美的女人。相反，带着一副消沉、忧郁或者凶狠、高傲表情的女人，即使脸蛋再漂亮，也会吓跑任何一个男人。

每一个人都会有缺点，但善于正确评价自己的女性能客观地接受自己，其中也包括自己的缺点。记住最要紧的一点：任何时候不要认为自己不好，尤其不要说自己不好。自己的缺点可以以笑话的形式，带着某种自嘲顺便地提一提，以表示你是一个善于自我批评的女性，并能意识到自己并不是天使。

“谁没有缺点呢？先谴责他人的人就非常完美吗？我是女性，我身上有女性所特有的缺点。但是，正是因为我有这些缺点，才会让男人对我感兴趣，难道不是这样吗？”在展示你能客观地评价自己的同时，要让男人承认，你身为女性，有权利拥有缺点。事实上，你也有权利拥有自身性别所无法回避的缺点。

让一切对自己否定的想法走开吧。女人要常想到自己的长处，并说出自己的长处。最重要的是，你要回忆一下自己所有优秀的品质，你身上也一定会有很多好的品质，因为，世间不存在只有缺点的人，我们要客观地、全方位地认识自己！



女人应有的人格魅力

古希腊有两位哲学家曾进行过下面的一番对话：

什么比金子还好？

碧玉。



什么比碧玉还好？

智慧。

什么比智慧还好？

女人。

什么比女人还好？

没有了。

在他们看来，女人有金子般的光彩照人，但比金子好；女人有碧玉般的光洁无瑕，但比碧玉好；女人有智慧般的神奇魅力，但比智慧好。

哲人的语言总是闪烁着理性而深远的光辉。然而，女人真正能打动别人，能被人长期接受的还是女人自己的人格魅力。每个女人都渴望获得他人的喜爱、信任、理解和友谊，渴望自己与周围人的关系是和谐融洽的。而散发出人性光芒的人格魅力，正是女人获得好人缘的法宝。

那么，何为人格魅力呢？首先，我们要弄清什么是人格。人格是指人的性格、气质、能力等特征的总和，也指个人的道德品质和人的能力作为权利、义务主体的资格。

而人格魅力是内在的，是在长期潜移默化和自我修养训练中培养起来的，也是一个人在性格、气质、能力、道德品质等诸多因素综合体现出来的一种人格凝聚力和感召力，这种力量能引发人与人之间心灵的震撼或共鸣。在人际交往中，人格魅力是一种力量，能吸引别人向自己靠拢。

所以，一个有人格魅力的女人，不仅能让异性被她吸引，也能让同性对她表示友善，人格魅力能使她愈显光彩。好的女人，无疑是性格的魅力和人格魅力的统一。

秦晓鸥是一个相貌平凡的女孩子，个人资历也普普通通。尽管她看起来是如此的平凡，但无论她在哪里工作，都受到领导和同事的认可和欢迎，同事们关心她，领导也把她当做重点培养对象，即使因为一些原因离职以后，她都会和原单位的同事保持热切和频繁的联系。

对于这种情况，晓鸥的朋友问她，到底是什么让众人对她如此厚待。对于这一点，她倒是一点儿也不觉得奇怪。

她笑着分析，其实大家喜欢她的原因很简单：她个性宽容，从来不计较自己的得失和别人言语上的无意冒犯；二是她善于倾听，对别人说



的事情总是兴致勃勃，让大家都觉得她是最好的谈话对象。“这大概就是我的个人魅力吧！”她对谁说话都是笑容满面。朋友对她的解释频频点头。

在现实的生活中，我们也时常看到，一些女人似乎特别幸运，她们无论走到哪里都备受欢迎，而这并不是因为她们更加漂亮或者聪明！只要我们对这些“幸运儿”稍加分析就会发现，她们身上具有某种能吸引人的品质。也正是由于这种真正的人格魅力，她们身上就像有一个奇特的磁场，总是能把别人牢牢地吸引在自己周围。

个人的魅力是一种神奇的资源，能让一个外表平凡的女子焕发出动人的光彩。那些法国沙龙里的女主人通常不是很年轻，但她们的个人魅力却能使头戴金冠的国王相形见绌。在很多场合下，当人们谈话陷入僵局之时，这种聪慧的女子能轻而易举地使整个局面改观。也许她们并不美丽，也并不年轻，但她们能将每个人的目光都吸引过来，成为大家追捧的对象。

拿破仑·希尔曾说：“有魅力的女人，人人都爱和她交朋友，和有魅力的人相处总是愉快的。她好像雨天的太阳，能驱逐昏暗。良好的个人魅力是一种神奇的天赋，就连最冷酷、无情的人都能受到她的感染。”

有些人生来就有与人交往的天性，他们无论对人对己、处世待人，举手投足与言谈行为都很自然得体，毫不费力便能获得他人的注意和喜爱。可有些人没有这种天赋，他们必须加以努力，才能获得他人的注意和喜爱。但不论是天生的还是后天努力的，他们的结果，无非是博得他人的善意，而获得善意的种种途径和方法，便是“人格”的发展。

人的个性是千差万别的，一方面是受遗传因素的影响，另一方面是生活环境和个人修养使然。可是，这并不意味着我们对自己个性的塑造就完全顺其自然了；相反，为了提升自己的人生品质，女性应该积极克服那些不利的性格因素，寻找能为自己的个人魅力加分的良方。

女人的人格魅力同她的智力、受教育程度一样，与她的前途息息相关。因为人格魅力并不全是天生的，还可以靠后天修炼得来。所以，努力提升你的人格魅力，不仅能提升你的人气指数，还能使你拥有无限量的发展前途。那么，女性应该怎样提升人格魅力呢？

首先，与有魅力的人交往。通常情况下，有些人即使与我们偶然相