

女人
心理手册

● 心理学改变女人一生 ●

女人要懂 心理学

孙京媛◎ 编著 *Nü Ren Yao Dong Xin Li Xue*

情感·生活·社交·职场……

女人需要了解自己，了解他人，所以女人要懂心理学，要用心理学来
指导自己的生活。

美好生活从读懂心理学开始，走进心理学，
女人会发现一个全新的世界！



九州出版社
JIUZHOU PRESS



女人要懂 心理学

情感 · 生活 · 社交 · 职场……

孙京媛 编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要懂心理学/孙京媛编著. —北京:九州出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5108-0158-7

I.女… II.孙… 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159208号

女人要懂心理学

作 者 孙京媛 编著
出版发行 九州出版社
出版人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京金秋豪印刷有限责任公司
开 本 170×240毫米 16开
印 张 15
字 数 256千字
版 次 2009年10月第1版
印 次 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0158-7
定 价 33.00元

★版权所有 侵权必究★



随着竞争的激烈，生活压力的增大，人的心理受到的冲击也越来越大。很多人在忙碌的生活中觉得越来越累，很多人出现了“吃不香，睡不好”的症状，出现了烦躁、抑郁等心理问题，甚至有些人患有某些较为严重的心理疾病，如强迫症、焦虑症等。

在现在社会中，女人也和男人有着同样的压力，分担着同样的责任，甚至比男人有着更多的压力和责任。在这种情况下，女人更需要进行自我心理调节，以便能更好地适应工作和生活。这就需要懂得心理学。

在很多人的眼里，心理学是一门很神秘的学科，有人甚至以为，学过心理的人会看出别人正在想什么，会洞悉别人的情感，或者以为心理学家与相面、算命的人差不多。其实，这是对心理学的误解。

那么，什么是心理学呢？顾名思义，心理学是研究心理现象的科学，也称“心理科学”。心理现象是心理学的研究对象。心理学研究心理现象，就是要揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。心理学与我们的生活密切相关。这是因为，人的任何活动都伴有心理现象。我们通常所说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性等都是心理现象，也称“心理活动”。

心理学所包含的领域很广，几乎和人有关的都可以和心理学有关系。一般人认为，心理学就是要解决人们心理问题的学问，其实这只是心理学其中一个部分而已。心理学主要是研究人类复杂的种种感情所引



起的人们的不同举动或反映。研究心理学，可以帮助我了解自己、处理情绪、增进思考、化解心结、改善人际关系。我们还可以通过学习心理学来判断自己是否有什么心理问题，并且可以对某些心理问题进行自我调节，做自己的心理医生。

心理学是很实用的一门学问。例如，通过学习恋爱心理学，我们可以知道爱情的一些共性，可以了解男人和女人在恋爱中的种种表现说明了什么，可以知道怎样约会成功率高，可以知道怎样增进彼此之间的感情等。再如，通过学习婚姻心理学，我们可以知道恋爱是浪漫的，而婚姻是现实的；我们可以知道女人喜欢比自己大的男人，主要是因为女人需要安全感；我们可以知道男人喜欢身材好的女人，多出自炫耀心理……

本书从恋爱心理学、婚姻心理学、家庭心理学、事业心理学、性爱心理学、交际心理学、审美心理学、消费心理学、情绪心理学等方面入手，翔实地讲解了女人要懂得的心理学常识，为女人开启了一扇走进心理学的方便之门。本书实用性强，内容贴近生活、通俗易懂，是一本女人保持心理健康、构建幸福人生的必读之书。

女人懂得心理学，才会在婚恋中幸福如意，在交际中如鱼得水，在事业上顺风顺水，在生活中轻车熟路。做个懂心理学的女人，才能成为一个有智慧的女人。





Chapter 1

恋爱心理学——帮你好好爱一场

甜蜜的爱情人人都向往，但并非人人都能如愿。这大多是由于不懂得恋爱心理造成的。调整一下恋爱心理是有必要的——过于浪漫的要现实点，过于现实的要多一些幻想。作为女人，懂得恋爱心理学，才能谈好恋爱，收获幸福。好好爱一场，人生才不会有遗憾。

情人眼里出西施	2
更喜欢年龄比自己大的男人	5
女人为何吊男人胃口	8
女追男，隔层纱	10
剩女——面对大龄恐慌	13
别说自己不够漂亮	16
恋爱中的女人容易自我陶醉	19
得不到的才觉得美	22
你拿什么吸引异性	24
男人寻根究底的背后	26
测试：你恋爱心理成熟度有多高	29



Chapter 2

婚姻心理学——帮你守住婚姻的城堡

恋爱是浪漫的，婚姻是现实的。“人在婚姻，身不由己”，从某种意义上来说是必然的。只有以平常心和宽容心来对待婚姻，婚姻才能于平淡中显真情，婚姻关系才能和谐。不要被影视和报纸杂志上的“第三者”、“婚外恋”、“离婚率”等字眼吓坏，只要用心去经营婚姻，这些字眼永远都不会找上你。

试婚——婚姻需要彩排吗	34
激情退去迎来磨合期	37
改造男人——女人总想当“驯兽师”	40
女人如何减少猜疑与不安全感	42
女人偷情为哪般	45
老婆都是别人的好	47
爱人出轨，破镜能否重圆	50
男人出轨的心理探秘	53
淡化离婚带来的心理冲击	56
测试：你的婚姻安全吗	58

Chapter 3

家庭心理学——帮你经营好家庭

心理学家指出，家庭对人的影响要超过工作、人际关系等对人的影响。女人比男人更重视家庭。家庭是最容易产生矛盾的地方，也是人生最温馨的地方。老人、夫妻、孩子组合成另一个“社会”，这需要相互沟通，相互理解，相互扶持。“家和万事兴”，家庭好，一切都会顺风顺水。

在追求自我独立的同时，不要忽视父母的意见	60
婆媳“代沟”如何跨越	62

婆婆总认为我抢走了她儿子	65
和爱人的父母愉快相处，大家小家都幸福	69
合理安排家务与家庭和睦关系密切	71
家庭应该是一个充满爱的港湾	74
不要无视孩子的选择	76
放手让孩子去做事	79
孩子是不是早恋了	81
测试：你有着怎样的家庭观	84

Chapter 4

事业心理学——帮你走向成功

现在很多女人并不甘心在家做家庭主妇，在职场上，她们也可以和男人平起平坐，也可以打拼属于自己的事业。女人是应该要独立一些的，这样才能活出风采来。做个女强人可以，但不要失去女人的温柔。要家庭，也要事业，这样的女人才活得充实。

从兴趣开始，将事业由小做大	86
职场PK，女人如何胜出	89
女人也怕入错行	91
对待工作要有十足的热情	95
敬业的最终受益者是自己	98
把工作当成事业，而不是谋生手段	100
身在职场，就要像男人一样思考	102
工作中要超越上司的期望值	106
事业独立，女人才能神采飞扬	108
测试：你的工作态度是怎样的	110

Chapter 5

性爱心理学——帮你拥有“性福”

有研究表明，性生活和谐的女人，不但身心愉悦，而且不宜衰老。心理学家指出，性爱心理是比较复杂的，不了解性爱心理，就很难享受到“性福”。“性福”是女人最美好的感觉，是女人最好的化妆品。有“性福”，女人生活才会更幸福。

主动一回，试试老公的反应	112
主动索爱，争取“性福”	114
适度“娇羞”是一种诱惑	117
别因身材影响“性”致	120
注意自己的床上形象	122
有了快感你就喊	124
性惩罚，最终受伤害的是自己	127
测试：性爱中你是玉女还是欲女	129

Chapter 6

交际心理学——帮你构建和谐的人际关系

人存活于世上，就要和人打交道。说白了，人与人的交往，就是玩“心理战术”，就是要通过说话办事，达到心理上的共鸣、共振，或引发对方产生某种行为，以达到某种目的。女人懂得交际心理学，才能让自己在交际场上如鱼得水。

更愿意对异性敞开心扉	132
交往中的“异性效应”	134
从朋友身上能看到自己的影子	137
是友情，还是爱情？	140
不合群的女性压力大	142
交朋友的一般心理	144



人际交往需要保持最佳距离	146
朋友之间也不能太“随便”	149
测试：了解自身的交际类型，排除人际交往的烦恼	151

Chapter 7

审美心理学——帮你美上加美

爱美是女人的天性。每个女人都是审美专家，每个女人也都是美丽的。善良的女人有一种母性之美，自信的女人有一种希望之美，喜欢打扮自己的女人有一种雕琢之美，读书的女人有一种恬静之美……其实，只要善于发现，生活中，美就无处不在。

自信能使平庸的面孔变得光彩照人	158
女人真正的美源于自身特有的气质	160
女人的脸红胜过一大片情话	162
神秘让女人永保吸引力	164
性感使女人由丑变美成为一种可能	166
健康美，才是真的美	169
美貌是资源，要利用不要仗恃	171
衣装透露男人的品位	173
测试：你是哪种“绝色妖姬”	177

Chapter 8

消费心理学——帮你把好“钱”关

女人天生爱逛街，女人天生爱购物。消费行为中包含着许多心理学知识，如讲价心理、发泄心理、虚荣心理等。女人懂得消费心理学，则能买到心仪之物，也能避免一些不必要的浪费，更能使身心得到愉悦。

“血拼”背后的心理秘密	182
做个精明女人很值	185



要消费，但不能浪费	187
把钱花到对自己最有帮助的地方	190
务实消费，不做“月光女神”	192
花有限的钱，穿出最独特美丽的自己	195
会花钱的人，越花越富有	198
购物高手与卖主过招的四大绝技	201
测试：你是哪种消费类型的女人	204

Chapter 9

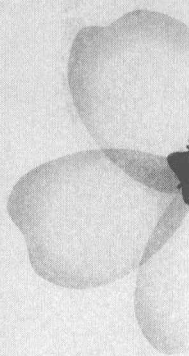
情绪心理学——帮你做情绪的主人

人的情绪是心理状态的反应，如抱怨、高兴、激动、寂寞等。人的情绪虽然是复杂多变的，但是可以控制的。对于好的情绪，我们要保持，对于不良的情绪，我们要尽快调整或消除。做情绪的主人，女人才能驾驭自己的人生。

让情绪为你服务	208
试着熄灭心头的火	210
冲动的魔鬼，使人“刹不了车”	212
女人天生爱嫉妒	215
忧郁是女人的酒	217
世上没有后悔药	219
无休止的抱怨烦死人	221
快乐心境需要自己去创造	223
健康情绪可以培养	225
测试：你是一个情绪化的人吗	228

.....Chapter 1

恋爱心理学—— 帮你好好爱一场



甜蜜的爱情人人都向往，但并非人人都能如愿。这大多是由于不懂得恋爱心理造成的。调整一下恋爱心理是有必要的——过于浪漫的要现实点，过于现实的要多一些幻想。作为女人，懂得恋爱心理学，才能谈好恋爱，收获幸福。好好爱一场，人生才不会有遗憾。



▶▶ 情人眼里出西施

人的相貌基本是稳定的，但它给人带来的感觉则会随彼此情感的变化而变化。

通常我们会发现相爱的两个人往往不是我们想象中的郎才女貌或才子佳人，或许是男的一方长得不敢恭维又或许是女的一方看起来实在不怎么样，而男的却是大众情人，这时对于这种现象，民间就会产生什么“一朵鲜花插在牛粪上”“上帝不公”等酸葡萄说法。

很多人虽然都明白青菜萝卜各有所爱的道理，可是当看到上述情况时，仍会感到不解，为什么那个帅哥就会看上那么一个普通的女生呢？其中最经典的莫过于台湾偶像连续剧《流星花园》，家庭富裕帅气的道明寺竟然无可救药地爱上了普通得不能再普通的杉菜，叫多少女生因此产生了灰姑娘的心理，也坚信自己有天会找到一个像道明寺的完美情人。当问及当事人时为什么就会选择一个这么普通的另一半时，他们往往会说“我认为他（她）很美很好啊”。

“情人眼里出西施”的心理现象可以说是爱情的必需组成部分，尽管这是一种心理学上所称的“审美错觉”。错觉是对客观事物的本质联系的一种错误知觉，有审美错觉和认识错觉之分。认识错觉和审美错觉是有区别的：认识错觉反映的是不真实的客观情况；审美错觉是对审美对象深入体验之后，审美主体所产生的真实的美的感觉。这种审美感觉在客观上看好像是失真的，但在主观上却是真实的心理体验。

热恋中的男女对异性美的审视，既针对其外在体貌特征美，也针对其内在心灵美。心灵美可以弥补外表美的不足，正如托尔斯泰所说的：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”

有这样一个动人的故事可以证明这一点：

在19世纪40年代初的英国，有一个著名女诗人叫伊丽莎白·芭莉特。她原来是个卧床不起的病人，而且已经年近40岁，始终没有出嫁。但她却写得一手好诗，拥有众多的诗迷。其中一个叫白郎宁的诗迷，比她小6岁，向芭莉特求爱。但她鉴于自己的身体状况，觉得两人并不合适，开始加以拒绝。但白郎宁坚持不懈，终于打动了她那颗封闭的心。两人第一次见面的时候，白郎宁拉着芭莉特的手说：“你真美，比我想象的美得多。”爱的力量真是伟大，一段时间之后，芭莉特的病竟然奇迹般地好转了。

在一般人眼里，芭莉特相貌并不出众，而且身体还不健康，何美之有？可白郎宁却在她的诗里发现了她的内在美，由内向外扩散，芭莉特成了他眼里最美丽可爱的女人。

审美错觉有时候能起正面作用，它能使恋人发现对方身上更深层的美以补偿某种不足，可以推动爱情的发生与发展，而不至于使外在不好看的人终生孤单。但如果审美者本身没有健康的审美意识，或者这种错觉发展到过分的程度，则会产生消极的作用。正如霍理士所言：“在热恋中的男女竟会把对方很丑的特点认为极美，而加以誉扬颂赞。”

人的价值观、人生观是产生审美错觉的内在原因。如果爱情没有正确的价值观、人生观引导下的审美，就容易暗藏危机，导致日后婚姻和家庭悲剧的发生。如果审美错觉有悖于正确的价值观、人生观，一旦爱的激情日趋平息，光环效应随着消失，后悔就为时晚矣。特别危险的是被对方容貌的美丽光环迷住了双眼，忽视了其丑陋灵魂的情况。

有位女子爱上了一个颇为英俊潇洒的男子，英俊潇洒盖过了其他一切。当他有些粗鲁时，她却认为是豪爽；他挥霍浪费，她却认为是

慷慨大方；他有些方面不老实，她却认为这是聪明机智；甚至他又和别的女人勾勾搭搭，她还认为这种英俊男子哪个不爱……直到她最后吃了大亏，才后悔莫及。

热恋中的男女，要正确看待审美错觉。出现错觉无可厚非，但要通过正确的价值观、人生观来指导和修正这种审美心理。

情人眼里出西施，大致有两方面的原因：

一方面，主观方面由于感情因素作怪，恋爱中的男女会把对方的优点放大缺点缩小，于是审美标准就会向对方的特征靠拢，随着感情的加深，就会感觉对方越来越美。

另一方面，恋爱中的客体也有功劳，由于面对着心爱的人，她的整个身心都会沉浸在一种兴奋的感觉当中，就像服用了一种催化剂，这种催化剂可以把她的优点、她的美完全释放。她的举止就会优雅，她的神态就会妩媚，尤其她的眼神，肯定会在放着光。所以，恋爱中的女人最美，做新娘的时候达到顶峰。

情人眼里出潘安也是同样的道理。

▶▶ 更喜欢年龄比自己大的男人

“同龄男人太嫩，老男人能给我安全感，他比我大一些，把我映衬得更年轻更漂亮，我喜欢这样的感觉！”

现实中有很多女孩都喜欢年龄比自己大的男人，不是图他们的金钱和地位，只是觉得和年长的男人在一起很安全，很放得开。

晓晓相貌姣好，男人缘也很好，身边有等了她好几年的青梅竹马，有大学同窗，也有因工作关系结识的男性……对于年轻人来说，晓晓的早熟独立吸引他们；对于年长的人来说，晓晓的青春美貌对他们有点诱惑。然而，晓晓真爱的却是一个大自己近十岁的离过婚的老男人。

在交往的过程中，他们丝毫没有因为年龄问题而产生不快的感觉。他们在一起可以欣赏传统戏曲与艺术，讨论时政要闻等，经常产生共鸣；连在一些细微处的人生观、生活态度、消费习惯等方面也很少产生矛盾。

和他交往后，同龄人的追求更令晓晓觉得乏味。她觉得同龄的男孩要么腼腆害羞，要么自傲浮躁，要么目光短浅心胸狭窄……而晓晓对年长的他给出的评语则是：兼有王子气质与长者威严，稳重不失洒脱，精细兼具豁达，进取然而知命……

俗话说：“女人四十豆腐渣，男人四十一朵花。”对女人来说，年龄是最大的敌人。女人怕老，无论高低贵贱，贫富美丑，古今中

外，莫不如此。相比之下，男人却似乎像是古董店里古董一样，越老越吃香。

年长的男人吃香也是有一定道理的，毕竟男人通过岁月的磨炼，是会有一些年轻人不具备的独特魅力的。

1. 成熟

这是一个很肥沃的词，它所蕴涵的东西可能超出女孩的想象。小男生也许很帅气，很阳光，很风流，但这些都与成熟无关。成熟是经过多年修炼后散发出的一种气质，是一种只可意会不可言传的东西，学不来，抄不来，它全部的秘密在于时间，在于经历。

2. 内心丰富

丰富的内心比英俊的外表更重要。如果把男人比做一本书，小男生就是简装本，老男人就是精装本。由内到外的修习，使老男人散发出一种不可言喻的魅力。

3. 思想深刻

思想深刻并不一定是指思想要有多复杂，关键是要会想，能想到点子上。小男生也许会经常冒出一些奇思妙想，但总像是勾兑的白酒，不如百年陈酿那么有味。

4. 有一定地位

这里的地位可能是经济地位，也可能是政治地位。老男人手里多多少少都有一点钱，有一点权，就这一点而言，刚步入社会的小男生们就显得单薄很多。

3. 责任心强

对男人来说，责任是第一位的。陈道明在很多女人心中很男人，他在接受媒体采访时说过，男人的责任心，对工作、对社会、对家庭、对子女的责任心，才是真正的男人的德行。

4. 有男人味

男人味是一种说不清道不明的味道。为什么那么多女人喜欢胡军、姜文、尤勇那样的男人，为什么他们会火，且火得时间长，关键就在于他们更有男人味。

