



智慧女人 必修的心理学

乐是自找的，不妨从心理学的角度去找

水淼◎著



湖北长江出版集团
崇文书局



智慧女人 必修的心理学

乐是自找的，不妨从心理学的角度去找

水淼◎著

湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧女人必修的心理学 / 水森著. —武汉: 崇文书局,
2009.7

ISBN 978-7-5403-1502-3

I. 智… II. 水… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109454 号

智慧女人必修的心理学

责任编辑: 徐礼永

出版发行: 崇文书局 (027-87679710、11、12 传真)

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070

经 销: 全国新华书店

印 刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开 本: 700 × 1010 1/16

印 张: 13.75

字 数: 150 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 0 001—6 000 册

定 价: 24.00 元

崇文版图文 版权所有 盗版必究

作者序

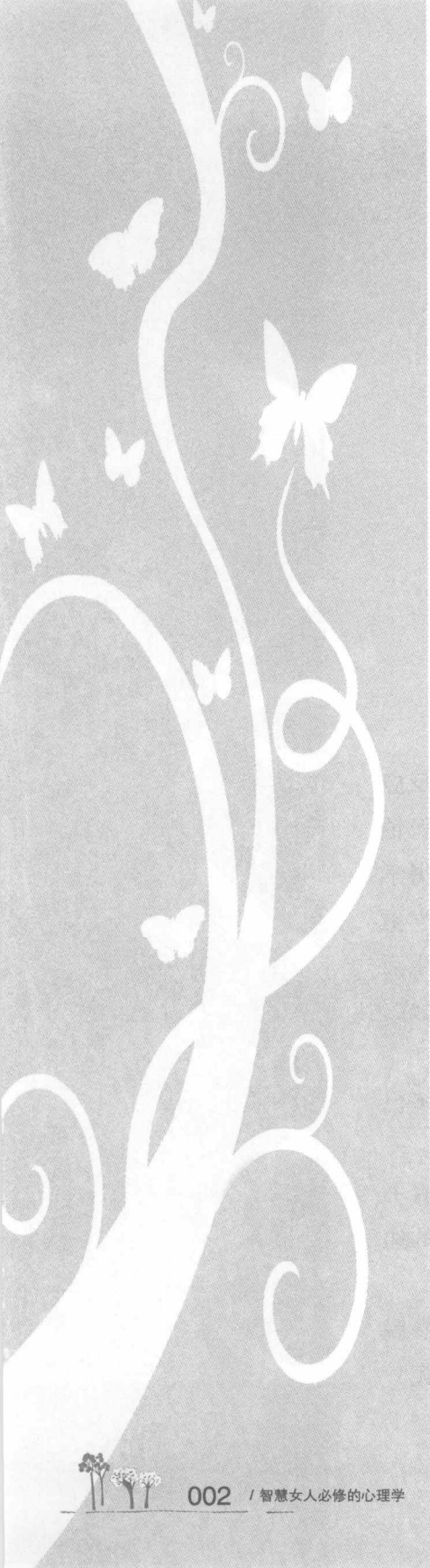
女人要学点心理学

有一个朋友得知我在念心理学的时候，第一反应是，我能知道他人所想，判断他人的行为动机，太可怕了！很多人说到心理学，不是觉得神秘，就是觉得学心理学的人就是为了看穿他人。其实，我学心理学更多的是为了了解自己，了解自己的情绪，让自己生活得更快乐一点，当然，如果有机会，我也会继续修炼，用这门科学来帮助他人。

有一次上课，我迟到了几分钟，教室里差不多已经人满。我只能悄悄地到后排找了个座位坐下。一排有四个位子，只坐了一个男生，他的桌面上没有书本。我隔了他一个位子坐下，并把书包放在中间的座位上，开始认真听课。

在我低下头翻书的时候，发现这个男生居然脱掉了袜子，跷着二郎腿，光着脚丫偷偷地在晃荡呢！





天啊，居然在公共场所脱袜子！过了一会儿，他转过身，背对着我，弯下腰，好像把那只光着的右脚伸进了自己的上衣里面，这个动作重复了好几次，好像在做压腿运动。又过了一会儿，从他的前方传来一张签到卡，前面的同学递给他时，他也懒得接，摇摇头，似乎是不想签到，所以也不接。我示意让他递给我一下，他居然面无表情地低下了头。一点礼貌都没有！我只得自己站起身去接签到卡。

我对这个男生的印象差到极点，当时对他的定义是，傲慢、不友好，甚至是龌龊。一心想着早点下课换个座位。

然而，下课后，我并没有换地方，而是继续跟他坐在一起。当时，他走出去的时候，我瞥见他的衣服是披在肩上的，外套很大，而且皱巴巴的，扣子也没扣上，就像那些街头小流氓一样，穿衣十分随意。我一直都很讨厌坐没坐相，站没站相，穿戴不整齐的人。在我刚拿了书包，起身用目光找新的地方时，他回来了。我看到他，仍然是披着衣服，不过袖子里空空的——他是个没有双臂的人。

我马上想到，他为什么听课没有书，为什么要脱掉鞋和袜子，为什么不接同学的签到卡，为什么要把脚伸到衣服里面……其实，他有那么多的难言之隐。一个没有双臂的人，坐在教室听课是多么不容易。想到这些，我又重新坐下了。



再次上课的时候，我见他用右脚灵活地从书包中取出一瓶水来，低下头去喝。或许在第一节课的时候，我这个陌生人坐在他旁边，让他感到不安，不好意思。所以，他用脚的时候，总显得不自在，而他的这种“偷偷摸摸”的行为，却让我断定他很“猥琐”。

当时，课堂上教授正在给我们讲认知对一个人情绪的影响。每个人对事物都有不同的看法，不同的看法会导致不同的情绪结果。使人们感到难过和痛苦的不是事件本身，而是对事情不正确的解释和评论。事物本身无所谓好坏，但当人们赋予它自己的偏好、欲望和评价时，便可能产生各种无谓的烦恼和困扰。如果某个人有正确的观念，他就可能愉快地生活；否则，错误的思想以及与现实不符合的看法就容易使人产生情绪困扰。这个解释正符合我当时的心境。

大多数的女人，都心思细腻、敏感、情绪化，加上现代生活和工作给女人的压力也越来越大，遇到一点不顺心的小事都能影响到自己的心情，进而一天或者几天不高兴，在抑郁的情绪中很久也走不出来。如果懂得情绪与认知、意志之间的关系，可能你下次不开心的时候，你就会从自己的认知上找原因，重新思考，用一些合理的观念替代不合理的思维，你的情绪和行为上的困扰也就得到了解决。

从这一点来看，女人确实需要学一点心理学。当然，学心理学并不仅仅只为了认识自己的情绪，还能更全面、科学地了解自己和他人，学到一些与人相处之道，成功之道。如果将它们应用到自己的生活中去，你会活得更智慧更轻松更自在。

这本书主要是根据我所学到的心理学知识，告诉





女人们应该如何正确地认识自己、如何处理
好人际关系、如何正确思考、如何获取成功、
如何摆脱心理困惑等等。没有抽象的理论，
只有鲜活的案例，希望读者和我一起体验愉
悦的精神享受。在读了这本书后，你一定会
超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、
焦虑等消极心态，而以更积极的、建设性的情
绪来面对生活的挑战。

心理学与女人的生活息息相关。我希望
这本书带给你的不仅仅是趣味，还有智慧和
快乐！

最后，我要感谢在本书创作中，给我提供
帮助的几位好朋友：邢东、周亮、朱红梅、毛洁、
胡敏、尤红玲、廖红、李欣等人，是他们的素材
丰富了我的作品，让我得以顺利完成此书。

水 淼

2009年6月





目 录

CONTENTS



作者序 女人要学点心理学 / 001

第 1 章 呈现一个真正的你 / 001

客观认识你自己 / 002

自我概念与自尊 / 005

狡猾的魔术师巴纳姆 / 009

性格木桶中的“短板” / 013

期望是最好的预言家 / 016

不同的舞台,不同的角色 / 019

戴上你的“人格面具” / 022

给自己的自画像 / 025

第 2 章 与他人和谐相处 / 028

美貌是天生的通行证 / 029

好好利用“首因效应” / 032

做他人的“自己人” / 035

一步步迈进他人心田 / 038

讨人厌的“超限刺激” / 042

我+我们=完整的我 / 045

支持他人才能赢得他人 / 049

换位思考,有“同理心” / 052





第 3 章 轻松生活自己做主 / 055

愈得到愈感到不足 / 056

过分追求完美是一种心理障碍 / 059

开动脑筋打破思维定势 / 063

不要睁着眼睛说瞎话 / 067

布里丹毛驴的心理冲突 / 070

听到自己的心声了吗 / 073

你知道的不一定是真实的 / 076



第 4 章 在成就中体会快乐 / 079

工作不仅仅为了生存 / 080

选择适合自己的职业 / 084

有创造力的生活 / 088

做好不喜欢做的事情 / 092

走出自我失败的思维模式 / 095

看得越重越容易失去 / 098

减少内心的“完成欲” / 101

第 5 章 完美的情与爱 / 104

一见钟情可靠吗 / 105

别被爱情错觉迷了眼 / 109

斯德哥尔摩综合征 / 113





- 性格不合与爱情互补 / 116
设一个美好的心理疆界 / 120
你给的不是他要的 / 123
爱情中的依恋类型 / 126
婚姻中的“心理饱和” / 129

第 6 章 穿过灵魂的黑夜 / 132

- 你为什么要咒骂 / 133
生活不要有“凑合心态” / 136
每种痛苦都是有意义的 / 139
你的社会支持系统 / 143
“酸葡萄”与“甜柠檬” / 147
抑郁不是简单的不快乐 / 150

第 7 章 让自己幸福的情绪 / 154

- 快乐不需要“过度理由” / 155
心态决定你的生活 / 158
记忆整理留出快乐空间 / 161
帮助自己摆脱情绪死角 / 165
提高你的情绪智力 / 168
你的坏情绪传染给了谁 / 171
利用暗示的积极作用 / 174
让多疑思想“急刹车” / 177





第 8 章 心理困境自救法 / 180

无法关掉脑中的“开关” / 181

害羞的人并不享受孤独 / 185

归因与“自我宽恕” / 189

和自己玩个小游戏 / 192

“减肥”之前先“减压” / 194

希望是一切疾病的解毒剂 / 197

积极的压力管理方法 / 200

心若改变,你的态度跟着改变 / 206

自我放松是心灵保养的基础 / 210



第1章

呈现一个真正的你



与自己对峙

认识自己，是千古以来一个最难的命题，离我们最近的往往是最难认知的。我们在成长的过程中，可以不断地认知天地万物，增长经验，但唯独难以认清的是我们自己。

正确地认识自己，最重要的是我们要有自知之明，正如老子所说“自知曰明，自胜曰强”。这需要我们始终保持一双灵魂的眼睛，始终审视自己，把握住内心真正的愿望。



认识你自己！

——苏格拉底

客观认识你自己

“他是一个自私又小气的人！”“这个人还不错，很善良！”“她最擅长交际了！”

或许，你很轻易地就会给他人一个评价，而你是否试着对自己有一些看法？你对自己的评价是什么？这个评价是客观、真实的吗？

“认识你自己”是古希腊哲学家苏格拉底的一句名言，也是值得每个人都思考的一个哲学命题。而关于这句名言，我国古代的老子在《道德经》里也曾有过类似的说法——知人者智，自知者明。

“我是否了解自己？”“我对自己了解多少？”“我自己是一个什么样的人？”我们每个人都应该时常这样问自己，并努力去寻找最接近真实的答案。只有客观、全面地了解了自己，才能找准自己在社会生活中的位置和方向，才能清除无谓的自卑对心灵的损害，才能避免盲目的自满对生命的束缚，才能生活得更加自由。记得以前我看过这样一个小故事，大致是：

有个小女孩叫莉莉，在她的班上，有个看起来比她优秀的女同学总是与她作对。这个女同学叫亚亚，她总爱挑莉莉的缺点。日久天长，她





把莉莉的缺点“总结”了一大串，并在同学中宣扬：莉莉长得像一只胖猫，不是好学生，讲话声音太大，而且不爱听老师的话，其实是个胆小鬼……莉莉听到这些后，尽量克制着自己。最后她再也忍不住了，含着眼泪和愤怒去找父亲，父亲平静地听完莉莉的申诉后，温和地问莉莉：“亚亚说的这些都是正确的吗？”

“正确？我现在只想知道怎样回击她，让她也尝尝背后被人说的滋味！这与‘正确’有什么关系？”莉莉有些着急了，她想的只是如何回击亚亚，以消除自己的心头之恨。

父亲平静地对她说：“莉莉，难道知道自己实际上是怎么样的，不好吗？现在，你已经知道了同学对你的意见，去把她所讲的都写出来，在正确的地方标上记号，你觉得她说的不对的地方就不必理会。”

莉莉遵照父亲的话，将亚亚的意见列了出来，并对比自己的言行。她奇怪地发现，亚亚所“总结”的缺点，有一半是正确的。有一些缺点是她不能改变的，例如自己真的很胖，所以也并不在乎别人这样说自己；另外一些缺点她都能改并愿意立即改掉它们，比如她说话声音真的很大，有时候吵到了午休的同学；有些“缺点”是她并不认可的，她并不认为自己胆小，不听话。当莉莉发现自己真的存在这些缺点的时候，她感觉有些沮丧。

后来，在父亲的引导下，莉莉又写出了自己认为优秀的地方，比如她的算术成绩总是在班上得第一，她尊重老师，等等。

在莉莉的生平中，她第一次对自己有了一个公正清晰的认识。

我们每个人的认知能力是有限的，特别是一些女性容易受到外界客观因素的干扰与蒙蔽，从而导致对自我认识的偏差和误解。如果我们不正确地认识自己，分析自己，评价自己，很容易陷入别人的评价当中，为别人而生活，那样会活得很累。

比如，在你小的时候，由于体形不够漂亮，别人取笑你，给你取绰号，就会让你以为你真的很差劲，从而陷入一种自卑的情绪中；在大学的时候，你成绩本来很优秀，但走入社会时却没有及时找到工作，每每面试碰壁，从而认为自己很没用，越来越不自信；恋爱的时候，周围追捧





你的白马王子们络绎不绝，这种境况让你变得高傲自大，目空一切，很可能因为自己的骄傲而失去一段爱情，等等。这些都源于自己没有真正地认识和判断自己。

只有当你认识自己之后，你才能客观地评价和正确地对待你自己的优点和缺点。当你知道自己行为上的不足之处以及情感上的缺陷后，你才能有方法来克服这些不足——取人之长，避己之短。

努力认识自己，实际上是自己不断成长的过程，但怎样才能认识自己，是一件非常令人“伤透脑筋”的事。不光要认清自己的内在素质，还要了解外在因素。比如时常问问自己：我是谁，我有怎么样的性格，我有什么天赋，我需要什么，我能做什么，等等。

认识自己的优势、劣势，自己的与众不同和发展潜力。如果你能认识自己的长处，并善用它，则可以为你的的人生增值；倘若认识不到自己的短处，拿自己的短处与别人的长处去竞争，那么你的人生则会贬值。

认识自己还需要我们经常仔细地反省自己，不受外界环境的左右。曾子说“吾日三省吾身”，讲的就是依靠经常的自我反省和思考，来了解自己的本性及其变化。别人的意见不是不能听，但他人的意见往往带有其他的动机，所以我们在听取他人的意见的时候，一定要进行对自我的分析。





高智商的人不一定有高自尊。

自我概念与自尊

你能简单地说说你是个什么样的人吗？你是否有一个客观、正确的自我概念？

自我概念就是对自己的人格、信念、思想以及自我认同的总体概念，是了解自己很好的途径，是我们脑子中对自己的整体画像。心理学家罗杰斯认为人的行为是基于自我概念而定的。

“自我概念”与“自我”不同。“自我”是指一个真正的、本身的你，而“自我概念”则是一个人对我的看法。比如身高1.6米的你，体重只有40公斤，你的“自我”可谓很瘦，但你的“自我概念”可能是“肥姐”。因此，你会对自己的体重不满意，还经常嚷着要减肥。这就是自我概念的偏差。

小欣就是一个自我概念不准确的女孩。漂亮可爱的她虽然只是专科毕业，但是她待人热情，而且工作也十分勤恳、努力，同事领导都很喜欢她。刚工作一年，公司鉴于她的出色表现，打算将她由话务员提升为部门主管。

在大家都为她感到高兴的时候，她却一点都高兴不起来，反而有些担忧自己的能力。她怕胜任不了工作，反而会给自己带来麻烦。





结果，她主动找领导辞掉了这个机会，并说自己还需要锻炼一段时间才行。但是，公司的安排已经决定了。领导对她不断地鼓励，在她看来就是领导不停地给她施压。她因此焦虑不安，总是怕自己这里出错，那里没做好。

自我概念对我们的行为和观念具有重大的影响。假若一个人的自我概念是消极的，那么他的思想和行为也是消极的。相反，假若一个人的自我概念是积极的，他就能够对自己产生良好的感觉，也就能够产生积极的行为和观念。

小欣的问题不仅出在她不正确的自我概念上，还由于她的自尊水平过低。心理学上所说的自尊并不是指我们生活中常说的“某人自尊心很强”的自尊心，而是指一个人对自己的评价。当我们体验成功或者受到表扬时，自尊水平就会上升。而自尊水平高的人总是很自信、自豪和自重。他们的行为动机主要来自对自己的高度关注，总是希望得到别人的认可、欣赏和尊重；而自尊水平低的人则常常感到不安，缺乏自信以及不停地自我批评，因此感到焦虑和不快乐。他们的行为动机主要来自对“自我保护”的关注，他们总是担心自己做不好而丢脸，常常使自己变得孤立。

有高智商、高能力的人不一定有高自尊。比如下面这个女孩：

静从小到大的一切生活都是由家长料理。她的成绩好，她有较高的智商，却没有高的自尊。在学习上她有很多的想法，但回到生活中，很多事她都拿不定主意，总觉得离开了父母的安排，自己什么都办不好。

从一所名牌大学毕业后，她到一个大企业应聘笔译工作。别说她是名牌大学毕业的，而且英语过了八级水平，仅凭着她的相貌就能让招聘者眼前一亮。

事实也确实如此，考官们都对她表示满意，但是企业的人事部临时有个小小的改动，他们更需要一位能同声翻译的总经理助理。大部分考官们都一致认为她能胜任此职位，并说：“如果你认为自己能胜任的话，明天你就可以来上班了。”

