

心理成长 枕边书

焕斌 编著

帮助女孩更好地认识自己
收获心理成长
迈向美好人生



走进内心世界的指南书
解答成长谜题的宝典

 中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

每个女人都渴望拥有一个幸福完美的人生，然而真正能够过好一生的女人却很少。或许是因为你不够了解自己，或许是因为你不够了解世界，又或许你只是欠缺一本能够给予你生活指引和人生参考的书。

本书从情绪、婚恋、职场、生活、心理等方面给予女人精确的指导，让女人能够更客观地认知自身现状，指导女人站在更聪明的角度去分析问题、解决问题，帮助女性朋友摆脱生活琐碎事物的烦恼，从而走向阳光璀璨的未来。

图书在版编目(CIP)数据

心理成长枕边书 / 焕斌编著. —北京: 中国纺织出版社有限公司, 2019.11
ISBN 978-7-5180-6247-8

I. ①心… II. ①焕… III. ①青春期—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第096571号

责任编辑: 李 杨 责任校对: 寇晨晨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 172千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



每个女人都追求幸福的生活，有的女人觉得幸福就是找个好老公，有人宠，有人疼；有的女人觉得幸福就是拥有足够的金钱，想要什么就能得到什么；也有的女人觉得幸福就是全家人平安快乐地一起生活……的确，得到这些东西的女人可以幸福，然而这样看来似乎女人的幸福都是靠别人给予的。女人，为什么总是把自己的幸福寄托在别人身上呢？

哲人说，一个人对美好和幸福的认识不在于外界的变化，而在于自己内心的感受。一个可以得到幸福的女人无论从心理上还是精神上必然是独立的，这样的女人经常审视自己的性格和内心，有任何情绪波动时都会进行自我调节；她们不仅可以在激烈的竞争中稳稳地立足于职场，对于爱情、婚姻和家庭的经营也得心应手；或许你会觉得她们幸运，或许你会羡慕她们的智慧，然而她们这种幸福和超人的智慧并不是天赋异秉，而是在于她们有一个健康的心理；她们了解自己的内心，并且循着心理学的指点一步一步打开了生活的郁结、创造着人生的幸福。其实，这些真的不难，每个女人都可以做到。

女人要明白，人生的幸福在自己的手上、心上，是自己给予自己的。

你想做一个幸福的女人吗？那你首先要独立，要有自己的工作和



事业，即使不依靠任何人，你也能够活得舒服、自在。追寻幸福的女人不妨来看看本书，它会告诉你女人的心理弱点、心理优势，影响女人情绪、生活、工作、家庭的心理定律、心理效应，在潜移默化中操控女人行动的心理暗示，等等，并且循序渐进地教会你分析自己和他人的心理，把握情绪，引导思维，用更具实际意义的心理技巧面对每天都在改变的世界。

你是否羡慕过别人家庭的美满，嫉妒过朋友爱情的甜蜜？其实这些你也可以拥有。翻一翻本书，你会发现，从前你并不了解自己，真正被幸福包围的女人并非只是在接受别人的爱，她们会用最真挚的心去关怀家人、帮助朋友、信赖同事；她们不仅了解自己的心理，更懂得体会他人的心理，这样善解人意的女人怎能过得不幸福呢？如果你也想尽快改变自己，做一个拥有这种幸福的女人，那么来看一看本书吧。

做一个幸福的女人，要学习、要了解、要注意的事情还有很多，“活到老，学到老”的古训对追求幸福的女人来说再适合不过了。人心是复杂的，而人们总是用“女人心、海底针”这样的谚语来形容女人心理的变化和难以捉摸，如果你是女人，你需要了解女人；如果你是男人，你了解女人，那么读这本书是你了解女人心理的最快途径。

一个女人获得幸福的方式多种多样，不过如果你能够了解一些心理学方面的知识，相信你在进一步了解自己的同时也能够更好地和恋人、丈夫或者孩子相处。女人的心理是一部博大精深的书，你可以从中找到女人纵横职场的有力武器，可以帮助孩子健康自信地成长，可以使自己



的生活更加有滋有味，也可以全面地认识自己的缺点，提升自己立足社会的能力……

幸福的女人应该像一口井，她会让男人需要她井中的水，却不知水有多深；让自己怀有更多知识的资本而游刃有余地处事。希望每个女人都能在心理学的海洋里尽情滋润，从而看透生活、读懂人心、善待自己。

编著者

2018年8月5日





第一章 情绪心理调试：拥有好心情，做幸福女人 || 001

先处理好心情，才能处理好事情 || 002

控制情绪，做自己命运的主宰者 || 004

别让坏情绪破坏你的美 || 007

别让愤怒控制你 || 010

懂得宣泄，是一种智慧 || 013

给坏情绪来个大扫除 || 015

面对咆哮，不妨让自己暂时“失聪” || 017

别让自己被困在悔恨情绪的陷阱里 || 020

换一种心情，生活也将焕然一新 || 022

风雨终会停息，悲伤总会过去 || 024

第二章 婚恋心理壁纸：你的爱情需要由你来装点 || 027

对待婚姻，女人无须患得患失 || 028

恋爱，不该是因为害怕寂寞 || 030





- 信赖老公，但不可过分依赖 || 033
- 妒火中烧，最终只会伤害自己 || 036
- 走出婚姻恐惧症的阴影 || 040
- 自怨自艾，往往让你止步不前 || 044
- 为爱付出，何尝不是一种幸福 || 046
- 学会“遗忘”，目光始终向前看 || 049

第三章 职场心理博弈：懂心理让你在职场中游刃有余 || 051

- 与其依赖他人，不如做自己的拯救者 || 052
- 职场上，距离产生美——刺猬理论的妙用 || 054
- 面对压力，聪明的女人会化解 || 058
- 重复做事在职场中的积极作用 || 061
- 忍耐力，让女人取得高成就 || 062
- 大胆抉择，勇敢给自己一个改变的机会 || 064

第四章 生活心理战术：善待自己，就是热爱生活 || 067

- 女人，因善良而美丽 || 068
- 欲望与贪婪，美酒和毒药 || 070
- 美容真的会让你越来越漂亮吗 || 073
- 像热爱生活一样热爱学习 || 075
- 饮食心理知多少 || 079
- 别让懒惰和拖延遮住你的光芒 || 082



友情，为女人的心灵注入健康活力 || 085

善变是一种本性，随机应变是一种本领 || 087

第五章 难以抗拒的心理定律：你可以比现在更出色 || 091

选择真正适合你的——手表定律 || 092

千里之堤，溃于蚁穴——破窗理论 || 094

把精力用在“刀刃”上——不值得定律 || 096

三个和尚没水吃，当心消极心理拖累你 || 099

透过现象看本质——奥卡姆剃刀定律 || 101

总为错误找借口，就是最大的错误——借口定律 || 103

最初的选择，往往决定最后的结果——路径依赖法则 || 106

第六章 不可思议的心理暗示：了解心理影响的秘密 || 109

心理暗示的神奇力量 || 110

精神的力量超乎你的想象 || 113

时时处处存在于生活的心理暗示 || 115

懂心理暗示的女人，心情能决定事情 || 117

你的心之所向，就是事情的发展方向 || 119

别让消极的心理暗示支配你的行为 || 121

水中蕴藏的心理暗示 || 124

要坚信，你可以成为你向往的样子 || 126





- 第七章 潜移默化的心理效应——改变人生轨迹的无形之手 || 129
- 聪明女人的秘密武器——光环效应 || 130
- 莫名的吸引力——异性效应 || 133
- 你的人生高度取决于心理——跳蚤效应 || 136
- 在危机中发现自己的无限潜能——鲑鱼效应 || 137
- 事事皆有度，过度犹不及——超限效应 || 140
- 没有选择的选择——霍布森选择效应 || 142
- 胜败在你一念之间——詹森效应 || 145
- 相信自己行，你就能行——皮格马利翁效应 || 147
- 别用仇恨折磨自己——海格力斯效应 || 150
- 摆脱无畏的烦恼，你才会更加自由——鸟笼效应 || 152
- 第八章 不可不防的心理陷阱——避开弯路，朝美好生活勇往直前 || 157
- 独立，让女人活得更有底气 || 158
- 不盲从、有主见的女人更出众 || 161
- 赶走自卑的乌云 || 163
- 把握自己的心智，不为他人所左右 || 165
- 不为琐事而烦恼 || 168
- 持续性的懊悔，往往是厄运的开始 || 170
- 莫让犹豫成为你蜕变道路上的阻碍 || 172
- 天生“购物狂”该懂的心理知识 || 175



第九章 心理美容必修课：由内而外的美让你的人生更幸福 || 179

野心，成就女人的更多可能 || 180

热情的女人更具吸引力 || 181

心中有阳光，生活就不会荒芜 || 184


扫清情绪垃圾，发现更多美好 || 185

懂得拒绝，说“不”是女人的权力 || 188

控制浮躁情绪，理智是成熟的标志 || 190

迎难而上，勇敢的女人会得到生活的馈赠 || 193


参考文献 || 195



第一章

情绪心理调试：拥有好心情，做幸福女人

女人的情绪犹如天上的云，千变万化。情绪对女人生活的影响几乎可以用“心情决定一切”来形容。有了好心情，女人才能吐出如兰妙语，绽出如花笑靥；有了好心情，女人的眼中才能出现一个美好、芬芳的世界！有了好心情，女人才会变得更加自信、有魅力！





先处理好心情，才能处理好事情

女人是自然界中情感最为丰富的动物。她们在做事之前，都会受到情绪的干扰，不管这种情绪是积极的还是消极的。女人百分之百是情绪化的，即使某个女人口称自己很理性，其实当她很有“理性”地思考问题的时候，也会受到当时情绪状态的影响，“理性地思考”本身也是一种情绪状态。

有人这么解释女人情绪化的表现：要么控制自己的情绪，要么被自己的情绪控制，但后者被称为失控！

在生活中，不如意之事十有八九，女人的心事过重，经常遇到种种不如意的事情，有的女人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟。而有的女人则能很好地控制住自己的情绪，泰然自若地面对各种刁难，在生活中立于不败之地。

心理学家说，女人往往被情绪左右思考能力，在情绪的干扰下，思考容易偏激或受到限制，不利于原本就感性的女人做出正确的判断。

心理学家提醒那些容易情绪化的女人，要想更好地适应社会，获得经济上的独立和保障尊严，就必须学会调动自己的情绪，理智客观地处理所有问题。能调动情绪的女人生活更有滋味，更易获得满足，更能运



用自己的智能获取丰硕的成果。反之，不能驾驭自己情绪的女人，内心激烈的冲突削弱了她们本应集中于工作的实际能力和思考能力。

心理学上讲心情决定事情，虽然有些绝对，但却很好地说明了心情在为人处世中的作用。心理学家劝诫那些情绪容易受外界干扰的女人，应先处理好心情，再投入精力，处理事情。人的每一个决定和行为，都或多或少地受到情绪的影响。无论是对学习还是对社会适应能力来说，情绪都扮演着非常重要的角色。能够稳定情绪、沉着处事的女人，更容易取得想要的结果。

学会控制自己的情绪对于每个女人而言都是相当重要的，它是在社会打拼的前提，也能体现了女人端庄、静雅的特质，更是女人身心健康健康的保证。



女人天生比男人更有亲和力，她的一颦一笑、一言一语，在优美的姿态和亲和的语气的妆点下，如沐春风般渗透人心。女人处在良好情绪的状态下时，会由内而外地散发独特的气质。

情绪可以看作女人命运的主宰。情绪好的女人犹如美丽的天使，带给所有的人欢笑与掌声。如果把女人比作天上飞的风筝，那么情绪就是拴在风筝上的那根线。掌控好情绪这根线，女人这只风筝就会好风凭借力，在人生的天空中高飞，在人们的视野中展现最迷人的风姿。



控制情绪，做自己命运的主宰者

生活中的女人扮演着诸多的角色，如女儿、媳妇、母亲、职工等，处于复杂多变的环境中，每个女人都会受到情绪的影响。心理学家说，情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反映，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的，但情绪化的表现太强，情绪波动较大，受情绪的愚弄，被情绪牵着走，让情绪主导自己的心理和生活，却是不可取的。

心理学家分析说，女人的情绪化比男人表现得更为明显，情绪化的女人很容易受外界的影响，缺乏主见。一个女人情绪化的表现无疑就把自己的内心世界袒露出来，让别人从你的脸部表情轻易看透你的心思。情绪化的女人在男人看来无知肤浅，甚至缺乏教养，她们对自己的生活都料理不好，更不用谈如何去做好工作和照顾家庭了。

生活中的大多数女人都有过受累于情绪的经历，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来。有些女人频频抱怨生活对自己不公平，用情绪化的反应来表达内心的感受。这样做的结果只能是越来越糟。

心理学家说，善于控制情绪是女人有涵养的表现，将喜怒哀乐深埋在心里，不要轻易流露自己的感情。遇到高兴的事情不要狂笑不止；遇到悲伤之事，不要骤然哭泣。在平时保有平和的心态，处事不惊。学会掩饰感情的女人，才不至于让人轻易识破你的心思，不会被情绪出卖自



己的想法。

一天，著名专栏作家朱莉和朋友在报摊上买报纸，朋友礼貌地对报贩说了声“谢谢”，但报贩却冷口冷脸，没发一言。“这家伙态度很差，是不是？”他们继续前行时，朱莉问道。“他每天晚上都是这样的。”朋友说。“那么你为什么还是对他那么客气？”朱莉问她。朋友答道：“为什么我要让他影响我的情绪和决定我的行为？与他计较除了会使自己不愉快之外，没有任何意义！”

善于控制情绪是女人有涵养的表现，许多女人都懂得要做情绪的主人这个道理，但遇到具体问题时，仍是情绪化表现严重。

马辛利任美国总统时，一项人事调动遭到许多政客的反对。在接受代表询问时，一位国会议员脾气暴躁，粗声恶气，开口就给马辛利一顿难堪的讥骂。但马辛利却视若无睹，不吭一声，任凭他骂得声嘶力竭，然后才用极委婉的口气说：“你现在怒气应该平和了吧？照理你是没有权利这样责问我的，但现在我仍愿意详细解释给你听……”

这几句话把那位议员说得羞愧万分，其实不等马辛利总统解释，那位议员已被他折服了。也许你以为马辛利总统是个“没有脾气的人”，恰恰相反，他是个脾气极大的人，只是他有一股比脾气更大的自制力，能将脾气暂时压住。

对情绪的控制就如对命运的掌控一样，对于很多女人来说无从下手，只能听之任之。殊不知，人生苦短，青春易逝，还有很多有意义的事情等着我们去做，没必要对自己不喜欢的话去一一回击。聪明的女人不会和那些无理取闹的人针锋相对，顺着脾气的梯子往高爬，她们知



道，爬得越高，最后摔下来时就越惨。

洛克菲勒曾有一件很有趣的轶事：

有一位不速之客突然闯入他的办公室，直奔他的写字台，并以拳头猛击台面，大发雷霆：“洛克菲勒，我恨你！我有绝对的理由恨你！”接着那暴客恣意谩骂他达10分钟之久。办公室所有职员都感到无比气愤，以为洛克菲勒一定会拾起墨水瓶向他掷去，或是吩咐保安员将他赶出去。然而，出乎意料的是，洛克菲勒并没有这样做。他停下手中的活，用和善的神色注视着这位暴客，那人越暴躁，他便显得越和善！

那位暴客被弄得莫名其妙，他渐渐地平息下来。因为一个人发怒时，遭不到反击，他是坚持不了多久的。于是，他咽了一口气。他是做好了来此与洛克菲勒做斗争的准备，并想好了洛克菲勒将要怎样回击他，他再用想好的话语去反驳。但是，洛克菲勒就是不开口，所以他不知如何是好了。

未了，他又在洛克菲勒的桌子上敲了几下，仍然得不到回应，只得索然无味地离去。洛克菲勒呢？他就像根本没发生过任何事一样，重新拿起笔，继续他的工作。

不理睬他人对自己的无礼攻击，便是给他最严厉的迎头痛击！社会上的女强人之所以每战必胜，就是因为当对手急不可耐时，她们依然故我，冷静与沉着地处理事情。



心理学家分析说，女人情绪化反应更为激烈，更容易被情绪困扰而难以自拔。当情绪低落时，做什么事都感觉百无聊赖，当情绪高涨时，她会感觉脚下生风，干劲十足，每次行动都令人振奋，在做完某件工作后似乎就想对世界高歌，宣泄内心的情感。能驾驭自己的情绪，才能真正驾驭自己。

女人面对工作、生活、婚姻、家庭，面对纷乱繁杂的事务和家务，如此情绪化只会让自己疲惫不堪。只有摆正心态，驾驭情绪，才能真正驾驭自己，才能对身体健康和事业发展给予帮助。

别让坏情绪破坏你的美

女人是感性动物，是世界上情感最丰富的人，而女人的情绪化也是出了名的严重，往往因为一些莫名的小事就搞得自己心情不好。但是你有没有想过，你心情不好的时候可能会乱发脾气，做出一些伤害别人的事，这不仅影响你和对方之间的关系，也会失去已经拥有的快乐。

有一个女孩，她很容易因为一些小事而情绪波动，生气和发脾气也是常事。虽然她心地善良、待人真诚，但易生气的毛病，使她失去了很多好朋友。她为此也很是苦恼。

这一天，父亲给了她一袋钉子，并且告诉她，每当她情绪不好的时