

<<女人要读点心理学>>

图书基本信息

书名：<<女人要读点心理学>>

13位ISBN编号：9787506456562

10位ISBN编号：7506456567

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑运

页数：260

字数：252000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女人要读点心理学>>

前言

心理学是帮助人们了解自身、洞察人生、解释行为的一门实用科学。

东方文化强调理性，而对自己的心灵、情绪却不敏感，所以长期以来，我们与心灵的对话还存在着大片的空白。

事实上，人吃五谷杂粮，身体不可能永远没有毛病；人经历世间风雨，心灵不可能永远没有沧桑。

在我们的印象里，心理学就是大量的专业名词和晦涩的理论，但是如果我们从自己的心灵出发看心理学，那么我们所面临的一切纷扰，都可以从中寻找答案，汲取营养。

心理学对于现代社会职业女性的重要意义，可以分为两层，其一是要给自己解压，即在我们处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等负面情绪或压力中时，寻求其产生的根源，找到化解的路径。

当身体出了问题，我们可以去医院，进行专业的治疗。

那么，心灵呢？

其实它是更为脆弱的，内心如果不通透，就会越来越黑暗，越来越阴冷，然后可能会在某一个时间点被触动，进而引发我们整个身心的大崩溃。

中国女性一向是含蓄的，大多数都不习惯对一个陌生人吐露自己的心声——即使他是职业素质很高的心理医生。

心灵的负累，便往往以一种隐蔽的方式压在女性的身上，而我们自己，却还没有认识到问题的严重性。

人心是世上最深邃的一把锁，它开了，一切问题都将迎刃而解。

我们每天要面对的情绪、婚恋、事业发展、人际沟通等问题，如果从心理学的角度来看，那曾经困扰我们的千头万绪，就像放在玻璃缸里一般透彻明了。

简单地说，了解日常心理学，就是不无端地给自己找麻烦，即使在忽然间遭遇人生的难题时，就能掌握正确的解法，决不会因为心浮气躁，而生出一些意外的枝节。

了解自己之后，我们才有资格谈论是否读懂周围的人，这也是女性要学习一些心理学的第二层意义。

在我们身边，有志得意满的成功人士，也有整天怨天尤人的落魄者。

有的人城府颇深、心机缜密；有的人性格孤僻、疑心重重；有的人目空一切、口无遮拦。

他们有可能是我们的上司、同事或者亲友，与我们的生活息息相关。

能否与他们融合在一起，是摆在我们面前的重要任务之一。

虽然每个人的面貌、品性各异，但是只要他是人，都逃不脱日常心理学的普遍规律，他们的一言一行，都有脉络可循。

在生活中，我们对有些问题会觉得难以理解，其原因还是我们对于人类的心理问题过于生疏，所以抓不到问题的重心。

学习心理学知识，并非让你面对一门枯燥的功课，其实，日常心理学之中存在着无限的智慧和乐趣。

比如，对于任何一位女性朋友，她的心灵是阳光还是灰暗，将直接影响她的身体状况甚至皮肤、发质的好坏，她是否拥有健康与活力，又会给她强烈的心灵暗示，而其心理暗示又决定了她是否拥有一份好心情，这是一个环环相扣的过程。

又比如说，我们对初恋的看法，受“塞卡尼克效果”的影响以及对对方能不能成为“自己人”，在于对“亲和效应”的把握；如何激励孩子，“罗森塔尔效应”已经给出了答案；面对事业的选择，我们一定要注意到“不值得定律”。

这就在我们面前，打开了一扇扇透明的窗口，让我们对身边各个方向的景物都了然于胸。

<<女人要读点心理学>>

内容概要

女人的心是世上最深邃的一把锁，打开它，一切都将迎刃而解。

女人每天面对的事业发展、恋爱婚姻、人际沟通、情绪波动等问题，放到心理学的鱼缸里，都会变得明了透彻，烦恼自消。

本书阐释了心理学的诸多原理、揭密生活中常见的心理现象，传授诸多心理方面的实用技巧，帮助女性了解自身、洞察人生、解释行为，指导她们在人生的路上运用心理学的知识，早早地开启幸福生活的大门。

<<女人要读点心理学>>

书籍目录

Part 1 敞开心扉，把握情绪的影响力 情绪心理学 先处理好心情，再做好事情 气大伤身，切忌动辄恼怒 把自己从紧张情绪里解救出来 从心理学上理解阿Q精神 压力越大，说明我们的生活越丰富 随遇而安，别让忧虑困扰了你 宽容其实就是放下对自己的惩罚 正视痛苦，别让它伤你一辈子 感谢身边的每一个人 测试：女人的性格与心理Part 2 天生丽质，提升自己的吸引力 魅力心理学 美丽是女人一生的事业 提升你的气质之美 性感是每个女人的权利 减肥千万别减了生活乐趣 衣裳所代表的女人的秘密 培养自己的魅力品牌 测试：你的扮靓指数是多少Part 3 幸福爱恋，女孩变女人的心理诡计 婚恋心理学 塞卡尼克效果：为什么我们还记得初恋 男人其实更欣赏成熟独立的女人 婚姻的真谛：有话说出来 男人需要尊重，女人需要爱 面对男人的欲望，是拒绝还是接受 允许丈夫偶尔犯一次错误 再美满的婚姻也需要“休假” 注重内心的满足，放弃表面风光 测试：第三者在你家会找到插足之地吗？Part 4 看透他人，人际交往的心理博弈 社交心理学 照镜子效应：先检讨你是如何对别人 首因效应：好印象来自最初的4秒钟 幽默：笑别人也笑自己 邻里效应：主动伸出热情的双手 亲和效应：顺利交往，先成为“自己人” 言辞简洁，更能把话说到人心里 永远都把对方当成重要人物 进门先看脸色 交谈技巧：会说还要会听 淡化优势，卸下遭人嫉妒的包袱 好女人远离是非圈 当你的热情遭受冷遇 测试：别人眼中的你Part 5 激情飞扬，职场晋升的小小心机 职业心理学 人往高处走，以事业改变命运 职业定位：发挥自己的优势 让人相信你，自己的底气要足 注重小节，巧用“晕轮效应” 个性表现会让你在人群中脱颖而出 勇敢地去敲老板的门 什么时候都不能对工作厌倦 亮出自己，不为他人做嫁衣 忠诚法则：一定要对制度保持敬畏之心 测试：事业与家庭在你心里的比重Part 6 睿智交际，和谐相处的心理秘密 办公室心理学 发挥才华，需要融洽的关系做后盾 九型人格：不同的人不同对待 刺猬理论：保持和同事之间的距离 肚子里要搁得住事儿 研究领导心理，适时投其所好 职业角色：学会服从也要学会拒绝 敢为人先，甘为人后 测试：上班族综合性格分析Part 7 细心育儿，做孩子最好的心理医生 教子心理学 父母决定孩子的未来 嘴说没用，父母要做出榜样来 家庭是孩子的第一课堂 鱼缸法则：给孩子自由的空间 兴趣第一：扼杀快乐就是扼杀了孩子的创造力 南风效应：宽容要比惩戒更有力量 罗森塔尔效应：给予孩子希望 父爱，母亲力量的空白点 逆反心理：打破“禁果”的神秘感 测试：孩子的性格与成才趋向Part 8 好心好命，成就人生的心理轨迹 成功心理学 怕金森定律：效率排在第一位 韦奇定律：我就是我，不受外来干扰 犬獒效应：不要逃避竞争 注意力作用：使用专注的力量 进取心理：让自己获得持续的动力 登门槛效应：一步一步走向成功 不值得定律：态度明确地选择或者放弃 卢维斯效应：谦虚是一种力量 巴纳姆效应：是什么在控制我们的命运 测试：你的抗压程度如何Part 9 点亮心灯，让美好生活点缀人生 生活心理学 懂得享受生活，时时善待自己 学会放弃，不苛求完美 对于热爱它的人，生活永远美好 永不吃亏的人难得安乐 慈善是最好的心理医生 “傻”女人是最受欢迎的女人 异性效应：让生活多几分颜色 家庭生活：舒适比清洁更重要 婆媳关系要注意保持“君子之交” 健康新概念：从生理到心理 测试：发现你的“贪婪”指数参考文献

<<女人要读点心理学>>

章节摘录

Part 1 敞开心扉，把握情绪的影响力先处理好心情，再做好事情那种认为“我美丽、我成功、我富有之后，我就会快乐”的想法是不切实际的，科学的做法是：先让自己的心情快乐起来，然后从容不迫地处理好一切事情。

一个女人的美丽并不是仅仅因为年轻，或者一张漂亮的面庞，而是她是否具有亲和力，并充满健康的活力。

一个女人的美丽在于她的气质，在于她独一无二的个性风采。

她们拥有自己的品位，对生活充满热情，内心十分充实，充满了个性的魅力……所有的这些全在于女人是否有好心情把它张扬出来。

心情于我们是那样重要，倘若要健康和美丽，却没有一份好心情，便犹如沙上建塔，水中捞月，一切都无从谈起。

心情是心田的庄稼，只要心脏在跳动，心情就会不断地生长。

作为现代女性，我们可能没有爱情，没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必须有心情。

有一个男孩，喜欢一个大学三年级的穷女孩，同时也喜欢另一个家境很好的女生。

她们都很优秀，男孩却不知道应该选谁做妻子。

有一次，他到那个很穷的女孩家玩。

女孩的房间非常简陋，没什么像样的家具。

但当他走到窗前时，发现窗台上放了一瓶花——瓶子只是一个普通的水杯，花是在田野里采来的野花。

就在那一瞬间，男孩下定了决心，即选择穷女孩为自己的终身伴侣。

促使他下这个决心的理由很简单，那个女孩子虽然穷，却非常热爱生活，有一份美好的心情来对待生活，将来无论他们遇到什么困难，他相信她都不会失去对生活的信心。

对于每一个女人来说，出身、环境乃至某一段人生遭遇，都不是我们所能选择的，我们唯一可以控制的，就是自己的心情。

如果我们能拥有一颗宁静广博的心，就不会因为环境的压力而灰心，不会因为眼前的困苦而沮丧。

有好心情的女人，不论是在生活或者工作中，随时都有碰到好机会的可能。

美国前总统夫人希拉里毕业于麻省理工大学，曾为费城IBM公司的部门经理。

当时她已是炙手可热的人物，在别人看来，她更是风光无限。

可实际上，她的内心却充满了烦恼。

希拉里想得到帮助摆脱这些烦恼，于是就找到了CMB公司。

她向工作人员倾诉道：“我实在是太累了，周围的人似乎都在奉承我却又似乎都在算计我，我不知道该相信谁，我觉得没有一个真正的朋友。”

CMB工作人员在听了她这番话后，就问她几个问题：“你喜欢养小动物吗？”

“你常参加一些社会慈善活动吗？”

“你和朋友间主要谈些什么？”

你的语气又怎么样？”

对于前两个问题，希拉里的回答都是否定的。

后一个问题她回答说，主要谈些工作上的事，语气也是像工作时那样。

烦恼的症结终于找到了，希拉里的不愉快正是由于她把工作和生活混在了一起，并抛弃了女性应有的爱心和温柔。

CMB的工作人员给她提了一些建议，要她抓住每一次出席慈善活动的机会，多让自己感动，多抽出时间和朋友们聚会；工作之余用一种平和的态度与人交谈，使自己的内心得到放松。

这样就会从根本上改变自己所有的那种紧张气质，富有爱心，以一种真正的成熟的女人味道去得到他人的信任和尊敬。

希拉里最后的成功就充分证明了这一点。

无论怎样都不要把工作和生活混在一起，抛弃了女性应有的温柔，把在工作中的成功经验运用到日常

<<女人要读点心理学>>

生活中，这样不分时间地点的处世方法只会带来不尽的麻烦和困扰。

由于工作繁忙，没有时间和精力去表达爱心，会使自己的情感处于压抑的状态，无从发泄，时间长了，自然会感到烦躁不安，并不经意地表现出来。

心理学研究认为，一切精神疾病的肇因，都起于不快乐，而唯一的药方就是快乐。

“疾病”的意思就是不快乐的状况，在英文里，“疾病”这个词是由“不”与“安乐”构成的。

在生活中，很多人对于快乐的看法，都是本末倒置了。

比如，“好好地做，你就会快乐”“如果我成功健康，我就会快乐”或“对别人仁慈，你就会快乐”。

但是更接近事实的说法应该是：“你快乐，你就可以好好地做，可以更健康、更成功，可以对别人更仁慈。”

心理小贴士如果长期处于压抑的心情状态，人的面容会变得晦暗无华。

因为皮肤内黑色素的合成受脑垂体控制，忧郁寡欢的不良心情会导致神经内分泌系统失调，造成上皮细胞合成黑色素的量增加。

忧愁还影响皮肤的供血，使人的面容失去光泽。

人体在心情愉快时，其内脏器官活动会发生改变，如心脏跳动更均匀有力、肺活量增加、肠胃平滑肌蠕动加快，呼吸、消化、循环系统都得到很好的开发，肌体免疫功能得到增强，人渐渐容光焕发。

因此，对人谦让宽容，性情豁达开朗。

保持良好的心情，会令人洋溢着迷人的风采。

气大伤身，切忌动辄恼怒英国著名作家迪斯雷利曾经说过：“为小事而生气的人，生命是短促的。”

我们常常为一些不令人注意且微不足道的小事所干扰而怒火中烧，甚至失去理智，结果是既伤人又误己。

喜怒哀乐是人之常情，愤怒是一种激烈的情绪表现。

在生活中，偶尔发泄一下怒火也没什么不好，人们不是常说“愤怒出诗人”吗？

那种热烈和激情，对于我们漫长而单调的生活也是一种唤醒。

只是凡事都有一定的限度，有一些女性朋友，常常控制不好自己的情绪，一碰到什么不顺心的事，就大嚷大叫，甚至摔盘子摔碗，这就有些过了。

脾气太大，不但会对我们的生活和事业产生不好的影响，对自己的身心也是一种严重的伤害。

美国生理学家爱尔马做过这样一个实验：把一支支玻璃管插在正好是零摄氏度的冰水混合容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”，并描绘出人生气的“心理地图”。

结果发现，当一个人心平气和时，呼出的气溶于水后是澄清透明的；悲痛时，水中有白色沉淀；生气时，有紫色沉淀。

爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。

由此他得出结论：生气十分钟会耗费人体大量能量，其程度不亚于参加一次300米赛跑。

生气所引起的生理反应十分强烈，产生的分泌物比其他情绪所产生的都复杂，并且更具有毒性。

因此，动不动就生气的人很难健康。

有些女性朋友可能有这样的心理体会：生气的坏处自己也明白，可就是一时控制不了自己的心情，于是怒气就像火苗一样越烧越旺。

实际上，要想克服一些小事引起的烦恼，只要把看法和重点转移一下就可以了——让你有一个新的、开心点的看法。

作家荷马·克罗伊说：“过去我在写作的时候，常常被纽约公寓照明灯的响声吵得快要发疯了。”

后来，有一次我和几个朋友出去露营，当我听到木柴烧得很旺时的响声，突然想到：这些声音和照明灯的响声一样，为什么我会喜欢这个声音而讨厌那个声音呢？

回来后我告诫自己：火堆里木头的爆裂声很好听，照明灯的声音也差不多。

我完全可以蒙头大睡，不去理会这些噪音。

结果，头几天我还注意它的声音，可不久我就完全忘记了它。

一个人的情绪好坏，是受当时的思维影响的，只要我们不钻牛角尖，你就会发现，世上几乎所有的事情都可以寻找一个平和的解决方案。

<<女人要读点心理学>>

比如，你在和一个人争吵时，如果心里一直在想对方做了很过分的事情，而且他就是错的，情绪就会越来越糟，火气也会越来越大；但如果这时理智一点，在心中告诉自己：也许我的观点也有些不对，也许是对方有苦衷，也许这件事可以通过讨论来解决……高涨的情绪就会降下来，心情也会好一些。所以，在遇到什么事情感觉自己情绪不对时，可以提醒自己跳出当前的场景来仔细想清楚：“这样发脾气有意义吗？

不但对自己身体有害，而且会对对方造成伤害，甚至会导致我们之间关系的恶化。

这样对解决问题有帮助吗？

其实我可以通过其他途径来解决的！

”这样想了以后，你的情绪就会缓和下来，也可以更好地处理各种问题。

在生活中，每个人都会经常遇到种种不如意的事情，有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟；而有的人则能很好地控制住自己的情绪，泰然自若地面对各种问题，从而使自己立于不败之地。能调动情绪的人，生活往往更有效率，更易获得满足，更能运用自己的智能获取丰硕的成果；不能驾驭自己情感的人，内心激烈的冲突，会在某种程度上削弱他们本应集中于工作的实际能力和思考能力。

在我们的生命中，情绪总是伴随于我们的左右。

若能恰当地处理，调动它们，这些经历可以为我们的生命添加色彩，成为生活中的享受。

反之，情绪可能会成为我们的负担：甚至侵蚀我们的生命。

小贴士心理学一般把情感中像愤怒、悲哀、恐惧等这种短暂地、急剧地发生的强烈的情感称为情绪，也包含那种即使程度不强，但相同征候反复呈现的状态或一般情感状态。

<<女人要读点心理学>>

编辑推荐

《女人要读点心理学》：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，都可以从中汲取营养，找到答案。

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。

心理学可以给女人解压。

在我们处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等一切负面情绪状态中时，要努力寻求其产生的根源。

找到化解的路径。

心灵的负累，往往会以一种隐蔽的方式压在女人身上，人心是世上最深邃的一把锁。

用心理学的知识把它开了，一切问题都将迎刃而解。

虽然每个人的面貌、品性、性情等各异，但是只要他是普通人，都逃不脱日常心理学的普遍规律。

他们的一言一行，都有脉络可循。

<<女人要读点心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>