

# 《随看随用的女性心理学》

## 图书基本信息

书名：《随看随用的女性心理学》

13位ISBN编号：9787510409509

10位ISBN编号：7510409500

出版时间：2010-9

出版社：程亮 新世界出版社 (2010-09出版)

作者：程亮

页数：277

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《随看随用的女性心理学》

## 前言

每一个女人都在为自己的幸福奋斗着，可谁知道女人的幸福究竟和什么有关？和爱情有关？和你遇到的男人有关？和金钱有关？和事业有关？还是和你自己有关？也许这些答案都对，但都不够贴切和完整。究根结底，心理因素发挥着重要作用，女人的一切幸福和悲伤都只源自那一颗心！大概所有的女人都羡慕那些时刻都微笑着的女子，但不见得脸上总是灿烂如花的女人就一定一切顺心，事事如意。她们之所以能在嘈杂的世俗中保持一份明净的心情，不管面临什么样的困境都能一笑而过，甚至能在死神的唇边笑靥如花，是因为她们能够主动控制自己的心理力量！“控制自己的心理力量”，是美国著名心理学家赛利格曼提出的幸福的公式——“总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量”中最重要最核心的一个部分。要想很好地控制自己的心理力量，女人就要懂一点心理学。但是，在很多女人的心中，心理学就像是一本呆板、生涩、毫无生气和情趣的大部头教科书，也只有那些戴着厚厚镜片的搞学术研究的教授才会偶尔翻翻。事实上，心理学并非高高在上，晦涩难懂，而恰如女人头上的发卡、耳朵上的吊坠、脖子上的丝巾，把女人点缀得赏心悦目，魅力无限，让她们成为生活的舞台上最炫目的主角！为了乐观豁达，女人要懂一点情绪心理学。没有人觉得哪个一会儿怒，一会儿哭，一会儿笑，喜怒无常的女人有魅力，她们常常会把别人搞得莫名其妙，甚至身心疲惫。

# 《随看随用的女性心理学》

## 内容概要

《随看随用的女性心理学》专门针对处于幸福迷茫期的女性朋友的心理，运用具体事例和方法加以分析与指导。旨在帮助广大女性读者应用心理学的知识和技巧，从根本上解决诸多心理难题，让女人在阳光般的温暖与呵护中走向自己渴望的绚丽舞台！

生活节奏的加快，社会竞争的激烈，女人的心理负荷在承受前所未有的巨大压力的同时也随之更为沉重。如果你能通晓心理学，那么它会赋予你一种敏锐的洞察力，帮助你更好地解读自我，拨云见日。成功在哪里？幸福在哪里？《随看随用的女性心理学》会给你一个满意的答案。

# 《随看随用的女性心理学》

## 书籍目录

Chapter 1 女人空虚不可怕，可怕的是不能自拔1.蔡戈尼效应：善始善终，坚持到底2.帕金森定律：珍惜时间去做有意义的事3.吉格勒定理：给自己设立一个高目标4.空虚并非是一道不可逾越的坎5.“泡吧”不是白领排解空虚的唯一消遣6.每天抽出1小时来发展你的爱好7.最充实的，莫过于追求梦想的过程8.走出“忙碌”后的空虚阴影9.上下班的途中，你在做什么Chapter 2 坚持本真，人累心不累1.从众效应：你就是你，不要模仿别人2.德尼摩定律：找到你最合适的位置3.鸟笼效应：摆脱世俗的烦扰4.杜根定律：女人一定要充满自信5.权威暗示效应：女人要做独一无二的玫瑰6.永远不要贬低自己，也别允许别人这么做7.利用不漂亮，提升其他可以骄傲的能力8.爱上那个不完美的自己Chapter 3 会爱的女人比滥爱的女人幸福百倍1.刺猬原理：恰当的距离才能互相温暖2.罗密欧与朱丽叶效应：理解和支持是爱情的双拐3.马斯洛理论：即使是亲密恋人也需要彼此尊重4.为何女人付出越多越拴不住男人5.别总等着男人先说出那句“我爱你”6.越是吊男人胃口，男人越对你欲罢不能7.上床的时间越晚，感情维持的时间就越长8.恋爱中的女人要慎用“生气”9.男人的忠诚度不是“考验”出来的10.摆脱情感饥饿Chapter 4 女人要会为自己的不痛快开处方1.巴纳姆效应：清醒地认识自己，不被他人所影响2.罗伯特定理：放弃什么都不能放弃希望和信念3.阿Q精神：女人一定要会自己安慰自己4.让自己去接受最糟糕的结果5.不要为小事而烦恼6.不要为打翻的牛奶哭泣7.越诉苦越得不到同情8.你担心的事90%不会发生9.从忧虑感伤中自我救赎10.克服羞怯心理，世上没有什么好怕的Chapter 5 玩转社交的女人，会改写自己的命运1.邻里效应：热情大方是女人社交最好的名片2.亲和效应：自己是磁铁，就能成为强大的磁场3.首因效应：第一印象关系你的交际成败4.投射效应：求同存异，人至察则无徒5.社会是一场化妆舞会6.肯寻找别人的闪光点，你就是最大的赢家7.掌握对方心理，说话要“看人下菜碟”8.谁都愿意看到你微笑的样子9.性格豪爽但嘴巴不能豪爽10.远离社交恐惧症的阴影Chapter 6 女人就是要有钱，有钱的女人最命好1.累积定律：如果你不会赚大钱，那至少要会存钱2.包装效应：精美的包装比里边的东西更值钱3.王永庆法则：少花一元钱永远比多赚一元钱容易得多4.青蛙法则：别当“月光族”，想想以后的出路5.最奢侈的事情是买了一堆廉价的无用品6.别把20几岁买房当成遥不可及的梦想7.走出能挣钱不如嫁个好老公的误区8.信用卡的月还款也会让你直不起腰Chapter 7 婚姻不仅需要维护更需要经营1.皮格马利翁效应：将“遗憾”变为“渴望”2.杠杆原理：超越期望值，善小也去为之3.幸福递减定律：越抱怨幸福越远离4.路径依赖原理：慎重自己的选择并用心去经营5.他忘了重要的日子，并不代表不爱你6.一次也不肯低头的女人，是在逼丈夫“变坏”7.不要依仗他爱你，而在人多的时候斥责他8.男人偷藏“私房钱”不是因为有私心9.除了喂饱男人的胃，更要去洞察他的心10.爱要付出，也要懂得“索取”Chapter 8 游刃于职场，不动声色做女王1.蘑菇定律：懂得寻找自己的阳光和土壤2.表率效应：正人先正己才有说服力3.竞争优势效应：学会与你的同事密切合作4.避雷针效应：巧妙疏导职场中的障碍5.异性效应：让男同事为你所用6.了解老板比了解工作更重要7.别疏远女上司，她身上一定有值得学习的优点8.别成为禁不住诱惑的“工作狂”9.如果你不快乐，那不是工作的错10.女人不能晋升，心理障碍是最大因素Chapter 9 女人柔弱不能软弱，用智慧面对人生中的挫折1.特里法则：接受错误就是收获正确2.卡贝定理：适时的放弃你将会收获更多3.狗鱼效应：有压力才会有动力4.韦奇定律：要勇敢地走自己的路5.犬獒效应：挫折是女人成为强者最好的课堂6.蜕皮效应：不断地超越才会不断地成长7.跳出逃避，勇于担当8.女人，你的名字不是弱者9.对必然的事轻快地承受10.面对阳光，甩掉背后的阴影

## 《随看随用的女性心理学》

### 章节摘录

黎黎和少华是在工作中认识的。两人同在一家公司上班，双方互有好感，但交往以后，少华觉得黎黎的表现与以前简直判若两人。之前，在他眼中，作为同事的黎黎是那种做事有条不紊，遇事冷静的标准型知识女性。可是当两人正式开始交往以后，成为少华女友后的黎黎动不动就向他发火，有时仅仅因为一点芝麻绿豆的小事就大发雷霆。比如，有一次他们去吃饭，少华问黎黎吃什么，黎黎说随便，于是少华就按照惯例点了黎黎爱吃的东西。可一会儿功夫就看黎黎的脸色晴转多云，火山瞬间爆发了。少华只好不停地赔不是，虽然他并不知道自己到底哪里做错了。最绝的是黎黎最后将这件事上升到了理论高度，她以老吃一种东西腻不腻啊为由，得出的结论居然是少华根本不关心自己的真实想法，说明少华根本不爱自己，肯定又喜欢上别的女孩子了。少华叫苦不迭，这都是哪儿跟哪儿啊！这样的女友怎么处得下去？最后只好逃之夭夭。处于恋爱中的男人们，犹如风箱中的老鼠，进退维谷，大伤脑筋。他不明白你为何又无缘无故不搭理他，任他使尽浑身解数却换来一阵白眼；他不明白你为何又无缘无故泪流不止，偷偷地躲在被窝里哭；他不明白你为何又无缘无故发脾气，总感觉他哪里都不对，就连站着都骂他“干吗老是傻站着”；他不明白你为何又无缘无故叹气，长吁短叹，好像比国家总理还烦。总之，他左也不是右也不是，站也不是坐也不是。于是，他只好仰天长叹：哎！这是怎么了？

## 《随看随用的女性心理学》

### 编辑推荐

《随看随用的女性心理学》：健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康；不健康的心理则是心理的垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会带走生命中所有美好的东西。面对现实生活，女人要学会自我肯定、学会自我疏导，以健康的身心迎接社会与时代的挑战。要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心理状态决定，谁是坐骑谁是骑士。婚姻需要爱情之外的另一种纽带，最强韧的一种不是孩子，不是金钱，而是关于精神的共同成长，那是一种伙伴的关系。在最无助和软弱时候，在最沮丧和落魄的时候，有他托起你的下巴，扳直你的脊梁，命令你坚强，并陪伴你左右，共同承受命运。那时候，你们之间的感情除了爱，还有肝胆相照的义气，不离不弃的默契，以及铭心刻骨的恩情。电视里的白马王子与灰姑娘都是生活里的男孩或女孩向往的，它并不是真的存在的，女孩子不应该再沉溺于这种造假的童话氛围里了，一夜暴富或是一夜间一贫如洗在生活里或许会有，爱情与亲情却没有故事里的那样决绝与残忍。女孩到了二十几岁后，就是一朵盛开最美丽的花，女孩的一季花期一定要记得只开给自己看，千万不要为了别人让自己的花期接受不必要的摧残。二十几岁的女孩是一杯清茶，其中的清秀一定要留给懂得品尝的人，别让那些没有品位的人践踏了你的清纯气息。二十几岁的女孩是片蔚蓝色的天空，它可以是悲伤的，也可以是宽敞的，但，请记住，它一定是有追求的。

# 《随看随用的女性心理学》

## 精彩短评

- 1、很后悔买了，但是还是坚持把它看完
- 2、发货速度快,正品,GOOD!
- 3、无聊的时候看看还挺好的，有些事情关键在于真的做到而不是心里知道。。。自勉！

# 《随看随用的女性心理学》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)