

《读点心理学幸福做女人》

图书基本信息

书名：《读点心理学幸福做女人》

13位ISBN编号：9787504733702

10位ISBN编号：7504733709

出版时间：2010-5

出版社：中国物资

作者：何菁//高洋

页数：260

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

《读点心理学幸福做女人》

前言

美国著名社会心理学家马斯洛曾经说过这样一句话：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的行为跟着改变；行为改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的命运跟着改变！”可见，真正决定我们的成功与失败、幸福与痛苦、乐观与悲观、坚强与懦弱的，正是我们的内心。这个世界上没有任何绝对的东西，关键在于我们用怎样的心态或者心理策略去面对、去追求、去改变。女人的幸福正是如此！与其说把自己的幸福寄托在昂贵的化妆品、时尚的服饰或者看上去靠谱的男人身上，女人还不如求助于自己的心理！读一点心理学，把心放开一点，用更广阔视野去看我们的世界和人生，用更有效的心理策略去解决和应对生活中的难题……或许，我们真能找到那些期待已久的幸福！心理学是一门很实用的学问，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。在这个充满神秘的心理世界中，我们能突然间看懂很多东西……与人相处，你是不是个容易受暗示的女人？在爱情中，你属于哪种类型？婚姻受伤，你是否有斯德哥尔摩情结？工作艰难，你是否常被定式思维所误导？身心疲惫，你能否很快找到社会支持系统？……诸如此类的问题，我们在心理学里都能找到答案。其实，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与问题，都会迎刃而解。因此，当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮了，当你郁闷自己总是人际舞台上的丑小鸭，当你为寻找那个梦中的白马王子而苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷入物欲的泥沼，当你在事业和家庭之间战战兢兢地应付着——你需要的不是抱怨哀叹，而是去学习一些简单的心理学，它将帮助你走出迷茫，走出困境，走向你渴望的绚丽人生舞台。本书从恋爱、婚姻、家庭、事业、交际等女性生活的诸多生活实际入手，结合浅显易懂的心理学知识，实用性强，内容丰富，贴近生活，是一本让女人保持心理健康、帮女人构建幸福人生的必读智慧书。——愿此书能伴随你幸福一生！

《读点心理学幸福做女人》

内容概要

《读点心理学幸福做女人》内容简介：纷繁的社会中，你我的人生际遇相似，但为什么有时我觉得幸福，你却觉得不幸呢？事实上，这完全取决于你自身。月圆月缺，花开花落，真正懂得生活的美丽女人是懂得顺应时间的女人。

很多MM在青春年少的时候，都喜欢出风头，甚至以能够成为别人眼中的焦点而骄傲，但如果你已经进入职场，那么，你一定要注意，那种风头百出、周围尽是崇拜者的日子已经不适合你了。

学会放弃不能为之事，在流泪之前转身离去，为自己保留一份美好的回忆和一份坚强。生活中，每个女人都应该知道，用眼泪换取的东西是不牢靠的，学会放弃，将昨天的事情埋在心底，让彼此可以有个更好的开始。

《读点心理学幸福做女人》

书籍目录

第一章 幸福心理学——女人要活出自己的精彩 “认知效应”：女人要学会客观认识自己 “杜根定律”，做一个从来不怀疑自己的女人 “心灵定律”：做幸福女人少不了好的心态 “选择效应”：该放弃的时候就放弃，不完美也是一种美 学会做一个美丽的“糊涂”女 知足是一种大幸福，女人要格外珍惜 心理小测验：你是个好命的女人吗

第二章 魅力心理学——真正的美丽要从心开始 女人的美丽要从“心”开始 想要美丽请先美化你的“心” 性感的魅力属于每一个女人 让魅力成为你独特的品牌 美丽是女人经营一生的事业 培养独一无二、与众不同的气质美 女人衣服里的“秘密” 心理小测验：你天生具有什么魅力

第三章 消费心理学——女人就是要能赚钱会花钱 “小金库效应”：幸福的女人要懂得攒点“私房钱” “赚钱法则”：做一个会花男人钱的精致小女人 “一卡通效应”：有钱其实很简单 幸福小女人精明网购不上当 务实消费，不做“月光女神” 幸福小女人，玩转商家的“购物心理学” 心理小测验：你的财商有多高

第四章 情绪心理学——让女人一生拥有阳光心态 “气球定律”：气大伤身，聪明的女人不生气 “压力阀效应”：学会把自己从紧张情绪里解救出来 女人都需要一点“阿Q精神” 告别“怨妇情结” 心理小测验：你的灵魂是什么颜色的

第五章 释压心理学——一身轻松的女人最美丽 “审丑效应”：女人要学会卸下“完美”的心理负担 放下不能为之事，也是一种获得 正视压力，让压力变动力 “精品女人”更应该乐享生活 面对不幸，女人要坦然面对 走自己的路，让别人去说吧 心理小测验：在压力面前你最需要什么

第六章 交际心理学——会交际的女人最有魅力 “首因效应”：你的好印象源自最初的几秒钟 “沟通效应”：用简单的言辞说到他心里去 “磁铁效应”：亲和力助你成为“万人迷” “花蝴蝶效应”：不要让自己成为被嫉妒的对象 “她世纪”：你就是独一无二的社交女王 “人际关系定律”：先倾听再诉说 心理小测验：你是一个读心高手吗

第七章 职场心理学——职场女性要懂点职场外交术 “冷热水效应”：女人与男同事相处一定要把握好距离 “光环效应”：一定要拘小节 不能晋升，你的弱点在哪儿 职场女性要懂得“宰相肚里能撑船” 职场那点事儿，要说YES也要勇敢说NO 要善于亮出自己的闪光点 心理小测验：你知道什么在暗暗左右你的前途吗

第八章 恋爱心理学——如何让男人死心塌地爱你 “塞卡尼克效应”：女人都怀念初恋 “沙漏定律”：男人如沙，不能抓得太紧 “秘密效应”：保留住你和他的隐私 “独立效应”：不要让自己成为他的依附 “选择效应”：不要因为寂寞而爱上某个男人 “落差效应”：浪漫永远低于现实 “审美效应”：拒绝完美主义男人 心理小测验：你的Mr.Right是谁

第九章 婚姻心理学——做一个招人喜欢惹人爱的女人 “猫头鹰定律”：允许丈夫偶尔犯一次错误 “二百五效应”：傻女人惹人爱 “半糖主义”：再美满的婚姻也需要“休息” “沟通法则”：婚姻生活的最好沟通方式——有话直接讲 “四两拨千斤定律”：温柔是女人的杀手锏 丈夫为什么对你冷漠 心理小测验：你的爱情由谁掌控

第十章 成功心理学——事业成功的女人最好命 “支点效应”：女人要给自己的事业定个目标 “成功潜规则”：做好不喜欢做的事情 “磁极效应”：男女搭配，事半功倍 “狼性法则”：勇敢地竞争，不做柔弱的小羊 “阶梯效应”：一步一步走向成功 女人，你的人脉价值千万 心理小测验：你离成功有多远

后记：其实，每个女人都是幸福的

章节摘录

实际上，哪个女人在生活中、感情中不会遭遇点不快与不顺呢？但假如你因此而轻易相信命理之说，按照他人的认知生活，最后，你就会把那些本不该发生的事情在认知的改变下全部让其发生，在心理学上，这种反应被称之为“反认知效应”。如果你经常进行心理测试，你就不难发现这样一个问题，通常每个心理测试最终会有4个结果，试想一下，假如全世界女人都来做这个测试，每个人都找到一个对应项。那么，一个对应项大概要对应5亿女人，而你却认为这种可以适用于5亿女人的答案，就是对于你本人的正确描述与认知吗？除非你认定自己真的那么普通。女人惯于接受外界对其的认知，如果信息是积极的，她们会因此而高兴；反之，如果信息是消极的，她们便会因此而沮丧，甚至就此失去生活的乐趣。当一个女人穿着同样一套衣服，在她出门前分别对她做出正反两种不同的评价后，你会发现，正面的评价会让她信心倍增，并认为自己的搭配真的很美、很得体；而当有人对她做出反面的评价时，她便会怀疑自己的判断，甚至开始觉得自己搭配得很糟糕，一整天心情都不会很好。生活中，大部分女人都是感性的，她们总是渴望在某些时刻，比如说迷茫或者不知所措的时候，能够从身边人的生活中寻找一些适合自己的道路，找到一些能用在自己身上的“经验”。这样一来，女人在其生命中的大部分时间都是活在他人的眼光中的，几乎没有正确的自我认知，很容易成为人云亦云的“牺牲品”。李珊出生在台北，3岁时她还不会说话，村里的人都以为她是个哑巴，就连她的母亲也开始这么以为了，终于，李珊5岁的时候能叫爸爸了，但她的语速非常慢，很像口吃，但不同的是，她对熟悉的词却说得还算快。这种状况一直没有改变，直到李珊上高二，那个时候，电视台到她们学校招培训生，每个人交500块钱报名费，学成之后就可能有机会留在电视台工作，李珊非常向往。她从小就迷恋电视台的主持人，觉得非常有意思，于是，她回去告诉爸爸，说自己要报考电视台，但她这个决定刚出口就被全家人否决了，李珊常常连话都说不清楚，怎么能去电视台做主持人，这完全等于白花钱。李珊看着几个要好的姐妹都领取了报名表，自己很难受，这个时候，她奶奶把她叫进了房间，奶奶问李珊：“小珊，告诉我你为什么要报考电视台”，李珊看了看奶奶说：“因为那是我从小梦想。”“可是别人都说你说话不行，语速很慢，很像口吃，电视台是不要口吃的人的。”“我知道，但我不觉得自己是口吃，我只是说得比别人慢一点，但我要是把一篇文章多读几遍，我读得不比别人差。”“真的吗？”奶奶半信半疑地问李珊。“是真的，奶奶，不信我读给你听。”说完，李珊就把一篇自己很熟悉的文章读给奶奶，很流畅。奶奶点点头说：“没错，你没有口吃，别人那么说是因为不了解你，小珊，你要给奶奶争光。”说完，奶奶把500元钱递给了李珊。李珊领取了报名表，面试在3个月以后的暑假举行，也就是说她有3个月的时间为这次面试做准备。她每天都告诉自己，她说得不比任何人差，文笔很好的她为自己写了一篇非常棒的演讲稿，她每天都读一遍，并在读完之后，告诉自己，“这就是我，我从不口吃，他们只是不了解我！”

后记

其实，每个女人都是幸福的。作为一个女人，我其实和任何一个姐妹一样，渴求幸福，期待幸福，也曾经和众多姐妹一样抱怨生活，觉得自己生活得不幸，或者不够幸福。然而，当我为写这样一本书而搜寻资料，然后和做心理医生的朋友交谈之后，我才发现，其实，我一直是幸福的，而且是很幸福的，只是我内心中的一些想法常常蒙蔽我发现幸福的眼睛，以至于长久以来我一直为此而无谓地寻找、烦恼……生活是等量的，至少在最初的那段日子，与身边的姐妹们相比，没有人比你多些什么。然而，随着时间的推移，你与他人开始不断为自己增加重量，她为自己增加了一些快乐，于是，她成天笑呵呵的；而你却给自己增加了一些愁苦，于是，你终日眉头深锁，找不到什么快乐的事儿。有一天，你遇到了这个开心的女人，于是，你开始抱怨甚至是诋毁，觉得上天对你不公平，为什么你无法快乐，你得不到幸福，于是，你们再一次站在生命的天平上去给心灵称重。但结果让你惊讶，你们的心灵是一样重的，上天并没有多给她一些快乐，或多给你一些悲伤，只不过，在最初选择的时候，她选了乐观地面对生活，笑着感受生命；而你选择了消极地面对生活罢了。这么说来，每个女人都是幸福的，也本来都是幸福的，而体会幸福的方法无非是替换掉心灵中那些消极重量。在写这本书的过程中，我也开始慢慢地反省自己，为什么，长久以来，我总是不能避免地为一些小的事情而烦心、动怒；为什么我总是不能轻松地生活；为什么他不够爱我；为什么上司对我总是有诸多的不满……但随着文字的一点点深入，我开始懂了，因为我还没能觉悟心灵，我无法摆脱生活中那些错误的心理暗示，我对自己的心理尚不够了解。

《读点心理学幸福做女人》

编辑推荐

《读点心理学幸福做女人》：当今社会金钱至上，难免让渴望幸福的你渐渐沦陷；红尘纷乱，难免让爱美的你眼花缭乱……很多女生过得不快乐，常常觉得别人不了解自己，但事实上，你自己了解自己吗？你知道自己的幸福点在哪里吗？读点心理学，倾听内心的秘密.施展你的小魔法，轻松打开幸福的秘籍！美国著名社会心理学家马斯洛曾经说过这样一句话：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的行为跟着改变；行为改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的命运跟着改变！”真正决定我们的成功与失败、幸福与痛苦，乐观与悲观、坚强与懦弱的，正是我们的内心。

《读点心理学幸福做女人》

精彩短评

1、两三天时间差不多阅读完。。总体还是有收获的，很多举了现生活的例子，更贴近生活，可学习

《读点心理学幸福做女人》

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