

《女人要读的心理学》

图书基本信息

书名：《女人要读的心理学》

13位ISBN编号：9787505421769

10位ISBN编号：750542176X

出版时间：2009-8

出版社：朝华出版社

页数：228

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

《女人要读的心理學》

前言

在竞争激烈、压力剧增的现代社会，女人们一方面努力追求男女平等、自我解放；另一方面又受制于各种传统思维的束缚，面临着两难的局面。假如女人们按照本我的意志，独立自主地掌控自己的生活，很可能会被社会排斥，并冠以“女强人”、“男人婆”这样贬义的称呼；而如果她们屈从于以男性文化为主导的现实，就始终处于弱势的地位。这种处境无疑会导致女性内心深层的意识遭受压抑，并引发强烈的自我冲突。而心理学能够帮助并引导她们：运用超越和开阔的思想，学会改变自己，慢慢适应周围的环境，从而使自我的心灵获得升华、逐渐成长。可以说，宽容与接纳才是女性智慧的核心。因此，女性要在事业发展、经营情感、自身成长三个方面有效地处理内心冲突，都能够从心理学这里获益良深，而且能够实现内心的平衡与心灵的飞跃。在生活 and 工作中，女性往往需要保持比较低调的态度。相对于男性，女性显得更加包容、隐忍、克制，富有耐心。对她们来说，保持良好的人际关系胜过于刻意彰显自己的能力和才华。用心理学来解读，这种低调也是女性在社会中保留一席之地的智慧表现。低调是一种示弱，会减少许多不必要的麻烦以及外界和自我带来的压力。低调的女性会寻找事业以外的追求，把生命价值的实现更多地放在自己能够操控的领域，好好地享受阳光、亲情和财富。实际上，示弱并非真弱，逞强也不是真强。懂得适时地示弱、见好就收，确实是女人在生活中做到游刃有余、从容不迫的心理平衡术。其次，在情感和婚姻里，女人要经营好自己的情感，还应当通晓一些经验和技巧，这些都需要良好的心理能力和素质。在两性关系中，女性必须把握好三条基本原则：一是独立和并存，这能让男女双方彼此尊重，既可以互相分担烦恼忧伤，也可以共享收获和喜悦；二是互相温暖，让两个灵魂都能互相依靠，但爱情和婚姻并不是女性生命的全部，你可以创造更好的生存空间，实现更多自我价值；三是保持适当的身心距离，倘若女性把全部心思都放在男人与家庭上，灵魂注定将变得空洞无物。此外，很多知性女人都热衷于自身的成长与完善，不断地丰富自己。心理学也能帮助女人们学会用人本的方式重新解读这个世界，认识自我。在心理学的滋养下，女性可以获得足够的精神养分，变得更加宽容、谦让、关爱。身为女性，懂得一些必要的心理学知识，就可以巧妙地辨识周围的人、事、物，及时化解尴尬或不利的难题，从而做出正确而恰当的反应。本书正是从女性自身的修养、情绪、社交、处事、职场、婚恋等10个方面入手，详细剖析了各种常见的心理现象和心理效应，让女人从中得到智慧和启迪，进而获取幸福快乐的美丽人生！

《女人要读的心理学》

内容概要

《女人要读的心理学》讲述了：女性要在事业发展、经营情感、自身成长三个方面有效地处理内心冲突，都能够从心理学这里获益良深，而且能够实现内心的平衡与心灵的飞跃。《女人要读的心理学》正是从女性自身的修养、情绪、社交、处事、职场、婚恋等10个方面入手，详细剖析了各种常见的心理现象和心理效应，让女人从中得到智慧和启迪，进而获取幸福快乐的美丽人生！

《女人要读的心理学》

书籍目录

第一章 魅力女人需知的修养心理学 给自己一个客观的评价 女人应有的人格魅力 给别人留下美丽的第一眼 有亲和力的女人更迷人 自信是女人最闪亮的饰品 “装修”自己，远离邋遢 优雅从容地过好每一天 心理小游戏：你是个受人欢迎的女人吗？第二章 情绪心理学让女人心态平和 情商与智商同样重要 心情好，事情才能做好 找到自己的情绪周期 创造奇迹的“谎言” 给自己做个“生气实验” 敞开心扉，拥抱生活 心理学帮你调整情绪 不要传染他人的坏情绪 心理小游戏：你是个容易动怒的女人吗？第三章 高智商女人都要懂的思维心理学 从阅读中增长见识 思维决定女人的生活 找到正确的思考方式 掌握高效率的学习方法 易受他人暗示的女人 做别人做不到的事情 女人要做的智力训练 心理小游戏：测测你的定式思维第四章 让女人获得幸福感的社交心理学 换位思考，有“同理心” “婆婆妈妈”们的超限效应 把他人当成自己的自己人 看懂他人的内心世界 运用好“邻里效应” 让人远离的社交障碍 交际细节中的心理学 心理小游戏：你的人脉关系怎么样？第五章 令女人会说话的语言心理学 会说话的女人运气最好 赞美别人的话可多说 说对话要先会打开话题 先思考，再说出来 女人说话要掌握时机 你说的不一定是别人听到的 巧言善辩，说服他人 心理小游戏：你是个会说话的女人吗？第六章 处事心理学让女人的人际关系更融洽 要一丈，先要一尺 人们的“留面子效应” 学会满足他人的需求 用情感激励他人 把自己的身价抬高 开发和经营人脉资源 心理小游戏：你是个会圆滑处世的女人吗？第七章 职业女人需修炼的职场心理学 职场女人要懂得的心理定律 不要做“明星同事” 职场青蛙的“安乐死” 女性要懂的职场“外交术” 职场的“罗森塔尔效应” 对付性骚扰的心理学 跟上司处理好关系 心理小游戏：你解决问题的能力如何？第八章 成功心理学让女人在成就中体会快乐 让欲望驱使着你前进 不可否认的“竞争优势” 假装自己是个女强人 进入成功的最佳状态 女人成功的心理障碍 利用“异性效应”获得成功 心理小游戏：你有被淘汰的危险吗？第九章 婚恋心理学为自己赢得幸福 聪明的女人不做情人 爱上一只“爱情潜力股” 女人不要把爱情抓得太紧 婚姻要经常保鲜 男人在婚姻中的需求 男人在婚外情中寻找什么 心理小游戏：你的爱情致命伤是什么？第十章 健康心理学是给心理减压的良方 多疑是因为不够自信 情不自禁的强迫症 抑郁是心理健康的劲敌 接纳不完美的自己 赶走可怕的自杀情绪 女人性洁癖的烦恼 赶走职业女人的心理障碍 心理小游戏：你的幸福感有多强？

章节摘录

第一章 魅力女人需知的修养心理学对于女人来说，能够保证拥有幸福生活的最主要的品质是：自强、自尊、自信和客观正确的自我评价。当然，这些都是人所共知的，并不是什么新的观点。可是一些女性已经知道这些品质的必要性，却仍旧没有给以足够的重视。相反，很多女人们会常常感到自卑，由于容貌、身高、体型、成绩、工作表现等种种因素，产生不如别人的抑郁沮丧情绪。而自卑往往会成为一种习惯：突出自己的缺点，忽视自己的明显优点，总想着自己的短处，形成恶性循环，以致慢慢失去了信心。而这些也正是女人们生活不愉快的原因之一。田晴是一位服装设计师，她长期以来受到自卑心理的困扰。认识的人可能感觉不到她自卑。平时她虽然内向但表现得还比较得体，工作表现比较突出，身边也有一些朋友，但知心的朋友并不多。更多的时候，她只是一个人待着，不愿意跟人相处。然而，实际上田晴在与人说话时，心里总是忐忑不安，害怕自己说错话，害怕别人不理睬自己，或是故意让她难堪。每次说话没人接茬的时候，她都特别敏感。于是，她也不敢主动找人说话，人家也就不太搭理她。尤其是当她遇见只有一面之交的人时，就不知道要不要打招呼，所以只得很尴尬地走过去。类似于田晴这样的女性在社会中有很多。她们最重要的一点就是把自己看得太重，而且过分注重别人对自己的看法，渴望得到别人的肯定，认为这样才有存在感。这种性格受环境的影响很大，比如说日常的交往圈，尤其是家庭环境等。虽然，她们有时候会很开朗，也有很多朋友，但是和陌生人不怎么说话。别人感觉不到她们的自卑，是因为她们把自己藏得很深，不敢把自己真实的一面暴露出来。自卑，是指自己瞧不起自己，它是一种消极的情感体验。在心理学上，自卑属于性格的一种缺陷，表现为对自己的能力和品质评价过低，在交往中缺乏勇气和信心，办事无胆量，畏首畏尾，随声附和，没有自己的主见，一遇到问题时就以为是自己不好。可见，由于自卑，女性的自我评价过低，它产生的直接后果就是缺乏自信心。你可能会问，如果你没有自身的优越感怎么办？答案只有一个：靠自身培养。女性要对自己进行客观公正的自我评价，才能建立自信，摆脱自卑心理。列夫·托尔斯泰说过：“人是一个分数式。分子是与他人相比所具备的优势；分母是自我评价。扩大自己的分子，即自己在人前的优势往往不取决于本人；但缩小分母，即提高自我评价是每个人都能做到的，正是因为缩小了分母，人才逐渐走向完善。”对于女性来说，要想准确地评价自己，就需要清醒而客观地对待自己。你周围总会有很多在某方面比你强的女性：更漂亮、更具魅力、更聪明、更成功、更有学问、受过更高的教育。那又怎么样？难道仅凭这些，你就认为自己不如别人吗？记住：你不可能成为比所有人都强的人，正所谓没有十全十美的人，一个人不可能具备世间所有的美德。理想的人是不存在的。因此，你没必要追求百分之百的完美，不爱自己的女人也不可能博得他人之爱。你一点儿也不比别人差，你与他人不同，这就是你的个性。有一位作家说过，“女性没有缺点，只有特性。”只有那些没有自尊的女人，才会将自己的所有缺点和不足都说出来，或者无限伤感地夸大其辞，不厌其烦地再三重复。你周围当然也有一些比你差的女人。如果你将自己与她们进行比较，分析一下她们的行为，她们是否对自己的缺点过于敏感，具有自卑心理，或者她们完全接受自己，从不因自己的缺点和不足而忧伤？毫无疑问，有些女人会为自己身体发胖而苦恼，但也有些胖女人并不为此感到羞愧，她们周围聚集了众多的追求者。身材苗条的女人抱怨说：“男人在她身上能找到什么呢？你瞧，她都长出三个下巴颌了。”但这个胖女人并不在意自己长出什么样的下巴颌、肚子和大腿，她很愉快，对自己的生活很满意，并且，男性也很愿意与她在一起。也有些女性为自己的长相而伤心：眼睛小了、鼻子不高不直了、头发稀了、脸蛋不好看了。但是，女性的美不是体现在脸蛋上，而是在表情上。不管女人的鼻子如何、眼睛的颜色和形状怎样及头发浓密与否，只要她的眼睛闪烁着愉快的光芒，脸上透露出善良的表情，她就是最美的女人。相反，带着一副消沉、忧郁或者凶狠、高傲表情的女人，即使脸蛋再漂亮，也会吓跑任何一个男人。每一个人都会有缺点，但善于正确评价自己的女性能客观地接受自己，其中也包括自己的缺点。记住最要紧的一点：任何时候不要认为自己不好，尤其不要说自己不好。自己的缺点可以以笑话的形式，带着某种自嘲顺便地提一提，以表示你是一个善于自我批评的女性，并能意识到自己并不是天使。“谁没有缺点呢？先谴责他人的人就非常完美吗？我是女性，我身上有女性所特有的缺点。但是，正是因为我有这些缺点，才会让男人对我感兴趣，难道不是这样吗？”在展示你能客观地评价自己的同时，要让男人承认，你身为女性，有权利拥有缺点。事实上，你也的确有权利拥有自身性别所无法回避的缺点。让一切对自己否定的想法走开吧。女人要常想到自己的长处，并说出自己的长处。最重要的是，你要回忆一下自己所有优秀的品质，你身上也一定会有很多好的品质，因为，世间不存在只有缺点的人，我们要客观地、全方位地认识自己！女人应有的人格魅

《女人要读的心理學》

力！古希腊有两位哲学家曾进行过下面的一番对话：什么比金子还好？碧玉。什么比碧玉还好？智慧。什么比智慧还好？女人。什么比女人还好？没有了。在他们看来，女人有金子般的光彩照人，但比金子好；女人有碧玉般的光洁无瑕，但比碧玉好；女人有智慧般的神奇魅力，但比智慧好。哲人的语言总是闪烁着理性而深远的光辉。然而，女人真正能打动别人，能被人长期接受的还是女人自己的人格魅力。每个女人都渴望获得他人的喜爱、信任、理解和友谊，渴望自己与周围人的关系是和谐融洽的。而散发出人性光芒的人格魅力，正是女人获得好人缘的法宝。那么，何为人格魅力呢？首先，我们要弄清什么是人格。人格是指人的性格、气质、能力等特征的总和，也指个人的道德品质和人的能力作为权利、义务主体的资格。而人格魅力是内在的，是在长期潜移默化和自我修养训练中培养起来的，也是一个人在性格、气质、能力、道德品质等诸多因素综合体现出来的一种人格凝聚力和感召力，这种力量能引发人与人之间心灵的震撼或共鸣。在人际交往中，人格魅力是一种力量，能吸引别人向自己靠拢。所以，一个有人格魅力的女人，不仅能让异性被她吸引，也能让同性对她表示友善，人格魅力能使她愈显光彩。好的女人，无疑是性格的魅力和人格魅力的统一。秦晓鸥是一个相貌平凡的女孩子，个人资历也普普通通。尽管她看起来是如此的平凡，但无论她在哪里工作，都受到领导和同事的认可和欢迎，同事们关心她，领导也把她当做重点培养对象，即使因为一些原因离职以后，她都会和原单位的同事保持热切和频繁的联系。对于这种情况，晓鸥的朋友问她，到底是什么让众人对她如此厚待。对于这一点，她倒是一点儿也不觉得奇怪。她笑着分析，其实大家喜欢她的原因很简单：她个性宽容，从来不计较自己的得失和别人言语上的无意冒犯；二是她善于倾听，对别人说的事情总是兴致勃勃，让大家都觉得她是最好的谈话对象。“这大概就是我的个人魅力吧！”她对谁说话都是笑容满面。朋友对她的解释频频点头。在现实的生活中，我们也时常看到，一些女人似乎特别幸运，她们无论走到哪里都备受欢迎，而这并不是因为她们更加漂亮或者聪明！只要我们对这些“幸运儿”稍加分析就会发现，她们身上具有某种能吸引人的品质。也正是由于这种真正的人格魅力，她们身上就像一个奇特的磁场，总是能把别人牢牢地吸引在自己周围。个人的魅力是一种神奇的资源，能让一个外表平凡的女子焕发出动人的光彩。那些法国沙龙里的女主人通常不是很年轻，但她们的个人魅力却能使头戴金冠的国王相形见绌。在很多场合下，当人们谈话陷入僵局之时，这种聪慧的女子能轻而易举地使整个局面改观。也许她们并不美丽，也并不年轻，但她们能将每个人的目光都吸引过来，成为大家追捧的对象。

《女人要读的心理》

精彩短评

- 1、感觉没有它简介的那么好，不是我最想找的那种类型，植入人类的心理！但也从一些方面说明了一些问题！看完之后会去做！
- 2、很好,值得一看.服务态度也很好.
- 3、希望对朋友有用吧。
- 4、很不错的一本书，值了
- 5、发货速度好快呀
- 6、这本书很不错的，慢慢的品味后，整个人的心态会自然的提升好多，建议女孩多看看这类书
- 7、不说啥了 快半个月才到 希望下回能快点

《女人要读的心理學》

版權說明

本站所提供下載的PDF圖書仅提供預覽和簡介，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：www.tushu000.com