

<<女性不可不知的心理技巧>>

图书基本信息

书名：<<女性不可不知的心理技巧>>

13位ISBN编号：9787121107498

10位ISBN编号：712110749X

出版时间：2010-5

出版时间：王楠、邓杨慧、黄宇梅 电子工业出版社 (2010-05出版)

作者：王楠 等著

页数：328

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>

## <<女性不可不知的心理技巧>>

### 前言

悲泣于林黛玉的命薄，慨叹于张爱玲的孤寂，惋惜于梅艳芳的早逝，我们不禁要问，难道古人所言的“自古红颜多薄命”是绝对的真理吗？

这些女人犹如盛放在夜空的烟花，她们的才情和气质优雅、灿烂得让人目眩，但也只能成为那一夜的风光而已。

燃烧时的美丽伴随着内心的凄苦，熄灭时的落寞尽显着无奈与遗憾。

但是，这显然不是每个女人的宿命，笑靥如花的面庞随处可见，我们身边也不乏生活洒脱、心无忧愁的闺中密友。

有人会艳羡别人有一个凹凸有致的好身材，或有一个细致体贴的好丈夫，抑或是有一个衣食无忧的好家庭等，所以才能活得轻松、自在，但事实往往并非如此，真正的幸福都是靠自己争取来的。

外部条件优越的女人也未必觉得幸福，众所周知，武则天是中国唯一的一个女皇，她不仅拥有美貌、财富，也深受丈夫宠爱和信任，可是她真的幸福吗？

在尔虞我诈的政治领域斡旋，亲手毁灭自己子女的人生，虽然盛名于当世，但也应该有对安定、温馨的家庭生活的向往吧！

虽然每个人追求的生活目标并不一致，但是大多数女人都会希望有一个稳定的归宿和幸福的人生，而这些并不是拥有金钱和好男人就能获得的，而是要借助淡定的心态、独立的人格、清醒的头脑、理智的情绪控制等品质才能获得。

## <<女性不可不知的心理技巧>>

### 内容概要

女人，是这个世界的半边天，让女人了解自己并控制自己，可以让半个世界保持理智的运行。《女性不可不知的心理技巧》恰是以此为目的，在恋爱、婚姻、情绪、心态、欲望、自立等问题上，帮助女性读者们了解并控制自己的心理和情绪状态。此外，《女性不可不知的心理技巧》还以案例分析为基础，并从实践出发，为读者提供众多切实可行的解决问题的方法及调节自我心态的手段。全书蕴涵了丰富的心理学知识，语言生动幽默，旨在让女性朋友能在会心一笑中体会到心理世界的奇妙。读者若能开卷而有益，并视此书为知己，即是作者对《女性不可不知的心理技巧》的最大期望。

## &lt;&lt;女性不可不知的心理技巧&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 情绪纷乱的世界情绪波动：是上帝的礼物还是危险的导火索缓解：疯狂购物真的可以缓解情绪压力吗宣泄：哭和吃哪个更有效，还是摔东西更好一些转移：我不高兴，那整个世界就都要不高兴舍不得：松开手，还有很多东西可以抓任性撒娇：适当的不讲理会让你很可爱快乐：能够与人分享的快乐才是真正的快乐悲伤：一个人只会变得更悲伤冲动：要选好冲动的地点和人物怨恨：不但我要成功，她还一定要失败第2章 爱与被爱爱的拥有原理：得到的同时就意味着失去挣扎：在爱情和现实之间取得一个平衡点取舍：你应该用多长的时间做出判断完美效应：你是爱情完美主义者吗妥协：你应该随便找一个人吗理智：不要被诱惑冲昏了头脑抉择：在你爱的人和爱你的人中，应该如何选择沉迷：要适时地让自己冷静一下第3章 独立才能自由依赖心理：分清楚依赖的对象和依赖程度的技巧信心：离开男人我们依然可以独立生活利用：充分利用自身的优势和条件尊重：给对方尊重就是对自己的尊重憧憬：不要认为自己可以成为传说中的灰姑娘竞争：争取自己位置和利益的心理技巧保护意识：维护自己利益的技巧第4章 外表带来的烦恼心态决定外表：你的外表并不像你想的那么简单自卑：不要让一个小黑点干扰了你的心情坦然：学会正视一切改变：只要你相信，那么就一定可以改变重视自己：无论相貌如何，自己永远是独一无二的自信：现在的自己永远是最好的自己扩大效应：相貌的问题真的有你想象的那么严重吗奢侈：适当的奢侈是很有必要的第5章 拿什么留住我们的青春放纵原理：真的是人生苦短，要及时行乐吗原则性：你的坚持是坚强还是固执呢放弃：不放弃就真的可以得到吗轻松感：自己的感受就是最好的指导紧迫感：害怕失去反而导致更快地失去记忆：学会留住你的青春记忆不放弃：有些事情放弃了就永远不会回来开心：记住你怎么过都是一天第6章 你真的会买东西吗满足原理：宁可少一点但要买自己喜欢的克制：捂好自己的钱袋，量力而行安全感：有些东西要在指定的地方买才会安心虚荣原则：品牌真的那么重要吗个性原则：你选择的真的是与众不同的吗砍价心理：能买到的就一定不是最便宜的吗幸福感：一定要找人展示一下自己的成绩第7章 婚姻是一个终结还是一个开始拥有感：要让对方获得一种拥有感，他才会珍惜优越感：使自己显得更加优秀唯一性：成为别人心目中的“唯一”危机感：不要让你制造的危机成为你自己的危机独立性：永远要保留自己的隐私怀疑论：你可以怀疑一切，但不是一切都值得怀疑新鲜感：时间还有很多，要找点乐子共同性：凡事从我们出发第8章 欲望在膨胀欲望原理：要保持你的欲望，因为这是你动力的来源贪婪：每一件事情都要先考虑后果占有欲：要保留一个想拥有一切的梦满足与不满足：幸福着并追求更高的幸福压抑：可以克制自己，但不能压抑自己嫉妒：不要为无法得到的欲望买单快乐原则：学会一切从心出发现实性：不要在膨胀的欲望中迷失自己判断：认清现实和理想第9章 做自己的主人一点唯心主义：世界只对我们自己有意义社会影响：你的行为最终会影响到你自己从众效应：你要跟大家一起去哪鹤立鸡群：有必要完全地展示自己心理调适：学会随时调整自己的心态自由的感觉：你觉得自由那便是真的自由一生的心理学：身体是为了心而生活

## <<女性不可不知的心理技巧>>

### 章节摘录

插图：人们常把善解人意和温柔相联系，但它比单纯的温柔有难度，要做到善解人意，不仅要有用心倾听和仔细观察的耐心，更要有运用女性天生的敏锐和直觉，捕捉微小语气及动作中的信息，这功力可不是没有阅历的小女孩能达到的。

善解人意的作用就在于，你能够比一般人更迅速、准确地了解那些没有摆在明处的信息。

例如，上司不经意行为所表达的对工作的额外要求，同事谈话中不自觉流露出的各种工作困惑，以及朋友在聊天中所传递的情绪等。

只要你能够善于运用这个优势，你就会发现从前很多迷惑不已的事件其实早有伏笔，很多解决问题的方法也随之豁然开朗。

我们自小就被训练从他人的言语中获取信息，但事实上，百分之七十或者以上的信息都可以从语气和身体动作等非言语行为中得到。

而且，相对于话语，非语言行为更不容易被掩饰，因为不经意，所以它们更可能暴露主人真实的想法。

因此，在今后的相处中，与其费尽心思、翻来覆去地猜测那几句话背后的涵义，还不如多观察一下对方的动作和表情：双手是什么姿势？

肩膀是否放松？

甚至是眉毛的变化——有研究表明，人脸上半部分的表情比下半部分更不容易被伪装，难怪相传阿拉伯人在谈判时为了避免被对手了解底线，都要戴上墨镜。

你可以对着镜子观察一下自己，多训练几次之后，就会发现“猜心”也没那么神秘。

## <<女性不可不知的心理技巧>>

### 编辑推荐

《女性不可不知的心理技巧》：心理学的陷阱，调整心态，健康生活，人际交往中的心理策略。

<<女性不可不知的心理技巧>>

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>