

<<幸福女人要懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人要懂心理学>>

13位ISBN编号：9787121152573

10位ISBN编号：7121152576

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：武敬敏

页数：194

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>

## <<幸福女人要懂心理学>>

### 前言

“真正的快乐，不是狂喜，亦不是苦痛。

主观地说，它是细水长流，碧海无波，在芸芸众生里做一个普通人，享受生命一刹那间的喜悦。

”三毛的快乐如此简单，只是想做一个普普通通的平凡女人，享受生命每一瞬间的喜悦。

在三毛的世界里，不是每一件事情都能让她开心，也不是每一件事情都能让她欢喜，但是于她来说，都是生命中升腾起的喜悦，都是一种幸福。

三毛追求的是一种简单的专属于女人的幸福：有爱，有生活，有美丽。

幸福在每一个人心中有着不一样的感觉。

阳光在心里开满了花儿，脸上绽放灿烂的笑容，这是幸福！

让自己快乐，对别人有所帮助，这也是幸福！

优雅、从容、淡然地生活，这应该也算是一种幸福……幸福是一种心灵的震颤，就像在寒冷的日子里看到太阳，心里不知不觉温暖起来。

其实，幸福没有固定的定义，往往只指于心，感念于生活。

幸福潜伏在恋爱、婚姻、交际、健康、情绪、工作中，我们时时刻刻都想和幸福做朋友，只是幸福喜欢和我们“捉迷藏”。

生活在这喧嚣的尘世中，幸福的女人是一道隽永的风景，一道心灵深处真诚和宁静的风景，恬淡优雅。

于恋爱，幸福的女人就是要轰轰烈烈地爱一场，善于把握爱情的脉搏；于婚姻，幸福的女人就是在和爱人的相视一笑中，感受爱的温存，任心随之欢喜；于家庭，幸福的女人就是在和家人的相濡以沫里，让爱和温馨散布于房间的每一个角落；于工作，幸福的女人就是要陶冶自己的职业情操，在乐业中雕刻美好时光；于社交，幸福的女人就是会用优雅的修养左右逢源、如鱼得水；于情绪，幸福的女人就是善于驾驭自己的心境，将坏情绪排斥在心门之外。女人的幸福体现在生活的方方面面，如此简单，如此质朴。

而尘世的喧嚣和繁杂，往往给幸福蒙上一层厚厚的尘埃。

尘世中的人们必须用心才能体会幸福，所以毕淑敏才说要“提醒幸福”，因为幸福总是悄然而至。

说不定在你翘首一盼幸福的情影时，幸福已悄悄洒下滋润万物的甘霖。

聪明的女人需要用心去感受、去体悟。

幸福，一个充满温暖和爱的词语。

歌德说：“永恒之女性，引我们上升。”

”其实，在人生的征途上，对幸福的执著追求亦引领我们前进，对女人来说尤其如此。

即使是一个幸福的女人，也很难抵抗现实的压力，需要宽慰，需要倾诉，需要借助心理学来排遣现实的焦虑。

从很大程度上来讲，女人可以主宰自己的幸福。

幸福，永远是女人的守候。

怀着愿每一位女性都能尽早寻到幸福密码的希冀，我们精心编写了这本《幸福女人要懂心理学》。

而本书从审美心理学、恋爱心理学、婚姻心理学、家庭心理学、事业心理学、交际心理学、财富心理学、情绪心理学、健康心理学等多个方面来解析幸福的因子，运用一些心理学的常识帮助女人重新解读幸福，把握幸福。

愿此书为您开启幸福之门，每个女人都能有爱，有生活，有美丽，都能一生温暖幸福。

在岁月的长河里，也祝福每一个女人都能找到那专属于自己的幸福，做个幸福而幸运的女人！

## <<幸福女人要懂心理学>>

### 内容概要

幸福在不同的人心中有着不同的感觉。  
幸福之于女人，更是细腻多样。

女人的幸福体现在生活的方方面面，往往简单而质朴。  
其实，幸福没有固定的定义，往往只指于心，感念于生活。  
幸福是可遇到的，更是可求到的。  
幸福需要用双手去创造，更要用心理学去武装。

在心理学的基础上，本书从女性关心的恋爱、婚姻、家庭、事业、交际等各个方面进行了贴近生活的讲述。  
在语言的打造上进行了精加工，以清新优美的文风，吸引更多的女性读者，让其从中受益，在幸福之光的照耀下前行。

<<幸福女人要懂心理学>>

作者简介

武敬敏，汉语言文学专业毕业，曾参与多本励志书的策划和编写工作，对事物的认识有自己独特的见解，其代表作有《20几岁要懂的99条人生经验》、《婚姻保卫战—婚姻决定人的一生》等。

一本能让女人终生受益的心理书！

一张指引女人寻求幸福宝藏的藏宝图！

翻开此书，把阻挡你幸福的障碍都挡在门外！

## <<幸福女人要懂心理学>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 形象的“感觉”认知

建设“形象工程”：把自己写成一本“审美学”

衣橱里的视觉秘密：色彩心理学

练就余音绕梁的迷人嗓音：听觉天籁

隐性魅力：嗅觉塑造看不见的形象

举止得体：让你更有女人味

用品位做女人的底蕴：人人都爱“以貌取人”

“笨女人”吃香：智慧女人的“反向形成”

#### Chapter 2 恋爱的无意识之谜

嫁人就嫁普京这样的人：“气质”是一瓶顶级香水

“相”由心生：从言谈举止看他的性格

于千万人中，遇见了你：“社交吸引”知多少

找一个懂爱的男人：爱不同于喜欢

“相亲”相爱：都市男女的社会交往

女追男隔层纱：“意志行动”爆发能量

爱也要有限度：女人必知“超限效应”

要幸福就继续往前走：提防恋旧心理

#### Chapter 3 婚姻背后的思维剖析

单身情歌只是临时停车：成长的心理暗示

婚姻是女人的第二次生命：呼唤幸福的归宿

门当户对不过时：人是群体动物

别因寂寞而爱：“二十分钟后的软糖”更甜

别为结婚而结婚：爱需要交流

女人婚后更敏感：安全感的缺乏

婚姻是女人最合适的一双鞋：“有限理论”的智慧

“分居”应对三年之痒：渡过婚姻疲劳期

家庭主妇的工作改进：学会高效率处理家务

#### Chapter 4 家庭的心理现象

让他感觉家是世界上最好的地方：减少紧张状态的意向

做他的一味良药：用宽容、赞美和鼓励为他疗伤

男人都渴望事业有成：追求优越的意向

享受爱与被爱：夫妻都要懂爱的法则

夫妻关系最重要：永远是家庭中的第一位

婆媳像母女：趁早放弃这样的想法

撰写孩子的独立宣言：培养“个体化”认知

#### Chapter 5 男人的海底藏心

恋爱 结婚：男人家庭意识较“晚熟”

丈夫成了夹心饼干：可怜的“布里丹毛驴”

“怨妇”让男人恐惧：别让抱怨唠叨毁了自己

不想长大的男人：想做一个“彼得潘”

抓住他的心先抓住他的胃：源于母亲的味道

男人的沉思：在“洞穴”里找到出路

从容是一种强大：男人的心灵优势

好男人的坏心思：深识男人本性

## <<幸福女人要懂心理学>>

### Chapter 6 工作让女人更幸福

没有工作就没有面包：“生理需要”阐释生存  
柔软生命的硬壳：不容侵犯的“安全需要”  
人人爱我，我爱人人：走向群体的“归属感”  
女人的手中都有一柄法老的权杖：“尊严”不可或缺  
欲攀高峰的女人：“自我实现”是终极目标

### Chapter 7 职场的心灵密码

像挑男人般选工作：从认知说起  
打造职场形象：印象是件高级外套  
跟喜欢的工作谈恋爱：快乐是最好的发动机  
女人间的冷暴力：嫉妒是消极情绪的混凝土  
入职场不怕被骂：扛骂也是一种能力  
别让恋爱变成枷锁：权衡感情和事业  
办公室恋情：警惕同事成为恋人  
不做“广场动物”：职场不可随意诉苦

### Chapter 8 经营人脉的心理策

30岁前靠自己，30岁后靠交际：女人需多几分“社交需要”意识  
精心营造你的社交圈：社会交往的“相互依赖模型”  
优雅的风度女人：“社交知觉”自己来勾勒  
轻易承诺失人心  
欲取必先予：跷跷板互惠原则  
口吐莲花惹人爱：大家都需要被认可  
用你的耳朵曝光别人的痛苦：倾听就是最好的安慰语

### Chapter 9 理财的心理世界

女人要花自己的钱：经济独立赢尊重  
拥有自己的“小金库”：爱管钱其实是安全感的缺乏  
驰骋“钱”途：女人更有投资天赋  
学会储蓄不负债：切忌跟风从众  
为自己和家人买份保险：“控制错觉”说人生是可变的  
谨慎支出：理性消费  
卖场天天都是“最低价”：“求廉动机”夺眼球  
当理财成为一种生活：习惯是培养出来的

### Chapter 10 别让心病找上你

女人心如何猜：女人的情绪化  
谁都瞧不上的女人：都是挑剔惹的祸  
强扭的瓜不甜：走出偏执的怪圈  
女人不攀比：和自卑说再见  
踢开“假性疲劳”：正视女人的烦闷  
别“虚”得过火：女人要远离虚荣  
易怒的女人惹人厌：“胆汁质”型人格

### Chapter 11 鲜为人知的心病症候群

## <<幸福女人要懂心理学>>

让人恐惧的“吸爱鬼”：情感饥渴症  
剩女的“相亲黄金周”：相亲综合症  
逃婚女郎：恐婚症  
假期后的萎靡不振：星期一综合症  
都市人的寂寞：孤独综合症  
女人的公主病：水仙花综合症  
警惕过劳死：疲劳综合症

### Chapter 12 心灵的救护药箱

小心心理病症：别做亚健康美女  
平衡心灵的秤杆：给自己一点心理补偿  
耳朵缓解压力：音乐赶走精神疲劳  
倾诉你的烦恼：心理呕吐法  
疏通精神洪流：“沙漏哲学”释放都市压力  
写日记降焦虑：痛苦情绪需疏导  
善待自我：先爱自己才能爱人  
我们做不到尽善尽美：自我心理的强化  
决定要幸福才能幸福：自我审视“不设限”

## <<幸福女人要懂心理学>>

### 章节摘录

版权页：有人说：“脚正不怕鞋歪。

”再歪的鞋子也要看穿在什么人的脚上。

虽然说这是个真理，可是去适应这样的一双鞋子，你的脚要被磨出多少血泡，你又因此需要忍受多少痛苦，这些都是不得而知的。

最怕到了最后百忍成金，而这双鞋子却已破得不成样子；就如婚姻已经残缺，再想弥补，也是不能。最终只得抛弃旧鞋换新鞋。

婚姻是因为相爱，也是因为适合，所以两个人才相依相守，流行的东西不见得都适合自己。

女人的眼睛也不应该光盯在那些华丽的高跟鞋上，简单合适的鞋子更容易搭配衣服，越来越多女人们已经认识到了这一点。

如同婚姻不是给别人看的，而是自己一生一世的幸福。

所以只有适合自己的才是最好的。

在我们的生活中，有些婚姻“价值连城”，男人女人的经济条件都好，结为秦晋之好互惠互利；或者女人攀上高枝，做了娇妻，外表看起来炫目至极，可也有难言的苦楚。

有些婚姻存在的基础是纯粹的爱情，这种爱情在这世间几近绝迹，因此弥足珍贵。

虽然在他人眼里，他们的生活步履维艰，并且贫贱夫妻百事哀，可这也未必就是他们真实的生活写照。

。

这正如人饮水，冷暖自知，外人是无法感受的。

幸福女人应该要懂得，一双鞋，只有勤于擦拭，才能时时亮洁如初。

否则质地再出众，也熬不过岁月的摧残。

而婚姻这样珍贵而细嫩的东西，不更需要勤于保养才能永远保鲜吗？

## <<幸福女人要懂心理学>>

### 编辑推荐

《幸福女人要懂心理学》：幸福是可遇到的，更是可求到的。

幸福用双手创造，更用心理学武装。

我们都说相由心生。

从心理学的角度来看，也的确是如此。

一个人的言行举止会在无意识中透露他本身的性格属性，一些下意识的话或者动作就是他日积月累的一种状态和心理表现。

女人可以通过这些表态，观察和调整自己的交际对象。

当男人渴望被注意、被赞美、被欣赏、被认同时，为了能和男人获得共鸣，就应该满足他们的这些需求和渴望。

给予他们注意、赞美、欣赏、认同，这样，他们就会在女人刻意展开的温暖羽翼下，将女人视为他们的避风港。

对于女人而言，工作能给你生活以保障，又能给你生活以乐趣，它是物质财富和精神财富的统一体，工作是生命中非常重要的礼物。

所以，我们应该尝试着肯定、享受自己的工作，从自己的工作中获得真正的快乐。

女人如果想在人际交往中获得好人缘，就要在别人想要表现的时候，打开自己的耳朵，给他几分钟的曝光权。

要做一个善于倾听的人，而不是一个絮絮叨叨说个没完的唠叨女人。

这是男人送给女人最好的礼物！

也是女人送给自己最棒的箴言！

幸福，不是在别人的眼中，而是在自己的心里。

点燃幸福的心灯，照亮女人的一生。

幸福是一种心态，更是一种心理。

<<幸福女人要懂心理学>>

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>