

<<改变女人一生的幸福心理学大全集>>

图书基本信息

书名：<<改变女人一生的幸福心理学大全集>>

13位ISBN编号：9787210056645

10位ISBN编号：7210056645

出版时间：2012-9

出版时间：江西人民出版社

作者：刘芝

页数：411

字数：600000

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>

<<改变女人一生的幸福心理学大全集>>

前言

女人如何才能幸福？

幸福女人不会甘愿用传统的思想来约束自己，她们不会乖乖地做一个“完美女人”，被贤淑的戒律所束缚，而是会偶尔耍一点“坏”心思，玩一玩小心计，跟周围的人逗逗智商。

她们把婚姻看作是一座围城，而心仪的男人就是围城里的“镇山之宝”，只要她们愿意，总会有办法让那件“宝物”来到身边。

幸福的女人会理财。

当女人们不再甘心做男人的私有财产的时候，她们就已经意识到了，财务独立才是真正的独立，自己的口袋里有钱，才能说话底气十足，才能无忧的应对生活，才能在物质上真正得到幸福。

幸福的女人会工作。

不是勤奋的女人就能够获得成功，不是不休息、整天废寝忘食的工作就能换来升职和加薪，要用智慧博得上司的信赖，用创新的大脑为自己赢得晋升的机会，用工作上的成就感来让自己更幸福。

而事业，也从来都不是男人的专利。

幸福女人，只有在事业上闯出一片天的时候，才能支撑起自己的一半幸福。

有些人认为，当女人的事业成功以后，家庭生活就会变得一片混乱，所以女强人常常是赢了世界、输了家庭的。

其实，这样的观点是错的。

鱼和熊掌可以兼得，只要能够协调好做事的步伐，掌控好生活的尺度，相信事业和家庭，能够共同支撑起女人们的幸福生活。

女人要幸福，不仅要会“恋”男人，更要会“炼”男人。

男人是一种复杂的动物，他们就像是外星人一样，常常让女人摸不到规律。

可是，男人再怎么无懈可击，总还是会有“死角”可以攻破的：他们尽管理性，但是也有善于嫉妒和爱吃醋的一面；他们尽管有着做英雄的梦想，但是也有脆弱和无助的一面；他们渴望“家里红旗不倒”，外面“彩旗飘飘”，可是也有专情的一面……只要我们能够抓住男人的软肋，了解他们的心理学密码，那么，你还怕你的爱情不顺利吗？

你还担心你的婚姻生活不幸福吗？

女人要幸福，要懂得社交。

不管你怎么优秀，都不可能成为一个单打独斗的侠女。

人脉是你的一种财富，与贵人常联系，才有可能发现自己的财路。

想要成为幸福的女人，一切的一切都在于你自己，要懂得幸福女人的心理。

幸福女人为梦而活，却不是活在梦中，不会总是空羡他人的成功和幸福，相信自己，没有什么做不好。

甜蜜的爱情你可以拥有，圆融的人际你也会获得，合适的工作你不会错过，独立的生活你能够创造，幸福女人永远对生活是充满激情的，她们充满智慧，拥有深厚的学识，她们有着自己的追求和梦想，有奋斗的勇气和魄力，正因为这样，幸福女人才会一直跟随着她们。

本书献给所有渴望幸福的女人，带你认识那些幸福女人们之所以能够拥有幸福的实用经典心理学。

让你在通往幸福的道路上避开陷阱和弯路，早日加入幸福女人的行列中。

<<改变女人一生的幸福心理学大全集>>

内容概要

与男人相比，女人大多依赖性强、脆弱敏感。
身为女人，需要用心理学来保护自己，在心理层面上巧妙化解尴尬和危险。
也许你不够聪明，不够美丽，不够温柔……但是，女人可以不美丽，但不能没有智慧。
有智慧的女人一定懂得利用作为女人与生俱来的天赋：敏锐的洞察力，表达能力强，善于倾听，温柔体贴，善解人意，有耐心……牢牢掌控自己的幸福，懂得把握有利的机缘，解决那些看似复杂的难题，从烦恼女人“晋升”为幸福女人。
爱情中，懂得辨识好男人和坏男人，做个爱情的“势利眼”。
选择男人的眼光，决定了这段感情的成败。
聪明的女人必须懂得，什么男人是危险品勿靠近，这会避免受伤以及浪费青春。
职场中，在同事、客户之间，聪明的女人会用温柔、宽让、妩媚等女人的特点来化解那种剑拔弩张的竞争气氛，在表面的退让之下解决自己想要解决的问题；生活中，幸福女人不拿朴素来做挡箭牌，不拿家务做借口。
她们深知，不懂时尚，就不是一个完整的女人。

<<改变女人一生的幸福心理学大全集>>

作者简介

刘芝，媒体从业者。
专注于女性问题的研究，为年轻女性在生活、爱情、社交、职场等方面指点迷津。
她喜欢用文字来传播思想，并在许多报纸杂志发表过上百万字的情感杂文。

书籍目录

第一章 爱情是门“技术活”

婚姻初期要给自己一个准确的定位

不要把自己变成可悲的“黄脸婆”

再急着结束单身，也不能拿一生开玩笑

学会给爱情止“痒”

爱情不是战场，不需要常胜将军

懒女人没有长久幸福的婚姻

把握好距离，不淡也不腻

不是不吵架而是会吵架

忍让是爱是宽容

婚姻中，放手也是一种魄力

十年如一日的的生活谁都会烦

第二章 爱情有律可循，如何俘获恋人心

把情话说得更缠绵

让“不”听着更悦耳

见招拆招，反客为主

爱要勇敢说出来

不能忽视“第一印象”的重要性

他对你来电吗

做个百变美女，让你的约会更精彩

时刻准备着浪漫的邂逅

优秀的身边人更不能错过

相亲时的交谈艺术

不用急着把心交出来

给予肯定和鼓励，减小双方落差

嫁给一个有爱心的男人

来一次难忘的约会

第三章 想做幸福女人，要知道男人到底在想什么

男人的场面话里有“门道”

当心“新大男子主义”

男人的“自负”和“自卑”可以画等号

灵与欲分开的男人很博爱

女人不知道的男人情爱规则

虚伪，男人不愿摘下的面具

“男子汉”的硬壳下藏着一颗脆弱的心

男人用沉默来封闭自己

男人看重清白的名声

英雄情结是男人的心灵之结

男人都有恋母情结

再强的硬汉也避免不了恐惧

男人那颗多情又不安分的心

来自家庭的责任感让男人真正成熟

男人的内心永远有一个幼稚的小角落

小心品行卑劣的“烂桃花”

好男人也有阴暗面

<<改变女人一生的幸福心理学大全集>>

恋爱和结婚，男人心中有两杆秤
第四章 乖乖女无味，男人就是爱“坏”女人
糖果店里的慢性诱惑
爱情并不是给得越多越好
一味地迁就迎合不一定有好结果
他偶尔会因为别人的老婆“走神”
残缺的美，让他心里永存烙印
抛弃“妻为夫纲”，驯服你的男人
放慢节奏，让他等一等
得不到的就更加爱，太容易来的就不理睬
给他追逐的快感
以退为进，迎合他狩猎的本性
第五章 女人的成熟比成功更重要
多数烦恼是自找的
不要停留在悲观的世界中
消极情绪百害无一利
记下你每天的心路历程
与闺蜜保持密切联系
不被悲观情绪左右
甩掉侵蚀灵魂的空虚
遏制住令人讨厌的怒气
“沙漏哲学”帮你减压
适量的运动让你更美
不被复杂的生活拖累
过于率直只会跌倒在人生路上
第六章 了解爱情背后的真相
和谐沟通，不要隐藏自己的要求
恋爱过程要看透
让世人欲罢不能的两个字
爱情不是万能药水
有什么样的目标，就盯什么样的“猎物”
恋爱心理，男女有别
婚姻是女人的归宿
初恋是心底里最柔软的记忆
对于网恋的人，最好的办法是尽早走入现实
爱慕之心不敢勇敢表达
单恋是一场爱情独角戏
异地恋需要勇气
第七章 幸福女人不强势：做一个通情达理的女王
要强也要适可而止
争强好胜是男人做的事
物质上的独立不是绝对的
别让“女强人”的称谓压倒自己
男人更喜欢“笨女人”
你也可以“扮猪吃老虎”
做一个内心强大的女人
第八章 男人就爱面子，不给足怎么能行

<<改变女人一生的幸福心理学大全集>>

男人究竟有多爱面子
别让人下不来台
装傻才是真聪明
保住男上司的面子，他会给你更多的机会
揭别人老底就是自找没趣
面子是男人抛不开的精神负担

章节摘录

版权页：单恋是一场爱情独角戏，恋爱是两个人之间的感情交流，如果只是一方投入感情，而对方毫无感觉或不想与之交流，就形成了单相思。

单相思只是单方面的倾慕，所以不是恋爱。

但由于这种倾慕者大部分是默默地表现着，又迫切希望自己能够被接受，所以这种情感往往十分强烈，也容易受到伤害，产生心理疾病。

单相思的形成大多由于以下两种原因：1.“爱情错觉”即把男女间正常的交往、同志、朋友式的关怀和友谊误解为爱情，想入非非，陶醉于遐想的“爱情”中，造成单相思。

2.“理想模式”每个青年男女的心中都有自己的“白雪公主”或“白马王子”，一旦在生活中遇到一位在容貌、才华、气质、风度上都与自己心中的理想模式吻合的人，就会产生难以抑制的爱情之火，这种爱在没有引起对方的感情共鸣时就形成了单相思。

单相思的对象有的是同窗好友，有的是邂逅新朋友，有的只是一面之交，也有的是影视明星或小说中的男女主人公。

单相思的滋味很多人都品尝过，并且有心理调查发现，单相思在14~18岁的年龄更容易发生。

单相思是人渴望爱情的一种心理反应，只是这种感情不是建立在双方相恋的基础上，而是当事人主观愿望出发的“自作多情”。

有些单相思者往往把自己的想法和情感倾注到对方身上，但又不知道对方是否有意，因此陷入痛苦、彷徨、忧虑的状态；也有一些单相思者由于对倾慕对象一往情深，想得到对方爱情的心太切，在这种心理的支配下，常常会把对方的言行举止纳入自己主观需要的轨道来理解，造成对他人认知的偏差。

单相思者思慕的对象可以是相处多年的好朋友，也可以是偶然邂逅的路人，还可以是和自己已经分手的昔日恋人，甚至是书中或屏幕上的人物，转瞬即逝的情景在心中留下了不可磨灭的印象，爱慕之情便产生了。

对于单相思者来说，自己像是热情的火焰，而对方却淡漠如水。

这种“不平衡”很容易让单相思者陷入痛苦。

另外，有些单相思者还在承受着来自自己心灵的道德的谴责。

比如，自己爱上了一个有女朋友的男孩，可能会觉得，“我怎么会有这样不道德的想法？”

”同时也可能觉得“他为什么爱上她而不是我，是我不如她吗？”

”这些错误的想法都会将单相思的人抛向痛苦的深渊。

单相思是一种心病，能反映出一个人的心理状态。

单相思的人自卑感很深，这些人虽然总是进行爱的自我陶醉，但当真正面对对方时，会表现出极度的紧张和不安，并且试图掩盖自己的真情，以致出现语无伦次、动作僵硬等笨拙的举动，使对方感到莫名其妙。

这样，往往引起当事者事后的懊悔。

他们对相思的人怀有高不可攀的畏惧心理，尽管对现实的恋爱十分向往，但却不敢轻易地向对方表白，生怕对方说出“不”字。

于是将深情藏在心里，却又急切、焦灼不安地期待着对方的爱情吐露。

长时间的感情压抑和失望，会加重忧郁和苦闷。

在单相思的状态下，人们心情烦躁，情绪低落，敏感多疑，注意力下降，学习、工作效率低，失眠，厌食，严重者会造成忧郁症，影响身心健康，影响正常的生活。

那么，单相思的人该如何正视这份渺茫的感情，从虚幻的遐想中解脱出来呢？

方法有三：一是移情，将自己的注意力转移和集中到学习和工作中。

当人处于极度的繁忙之中时，就会无暇顾及情感问题。

二是倾诉，既可以把自已的心事告诉密友，让对方分享你的痛楚，也可以直接向意中人明白地表达爱慕之情。

如果他接受你的爱当然是最好的。

如果他找出种种缘由劝慰你放弃对他的爱，你就知道你们情缘已了，但交个普通朋友，他是不会拒绝

的。

这样，你单相思的苦恼也可解除不少。

如果他拒绝了你，你可以大哭一场，或大怒一场，这对你来说也是人生必经的一次磨炼和情感体验。

美梦惊醒的那一瞬虽然痛苦，但你很快会发现这也并非世界的末日，吸引你的事情还会不断地出现。

如果他漠视了你，不理睬你，你应该对自己说：“他根本不懂得爱，一个完美的人怎么可能对别人的爱慕无动于衷呢？”

”你尝试用批评的眼光去扫视你的崇拜对象，会发现这也是一种非常有趣而且有用的体验。

三是运用心理学上的贬值法。

某些东西，由于人们对它的态度不同，其价值也就不同。

这时候可以将其“贬值”，降低其在心中的地位，进一步摆脱对他的依恋。

你可以多想想对方的缺点，然后你会发现，自己心仪的对象原来也不是那么令人着迷，这样可以逐步消除对对方的迷恋。

世上没有一样东西是万能的，自认为最有价值的东西，比如自己爱得死去活来的对象，一旦给自己带来的忧愁，就应该让它贬值，降低客观存在在心中的地位，摆脱对他的依恋。

这样，忧愁消除了，就能心境轻松，快乐地投入生活，享受人生的美妙。

<<改变女人一生的幸福心理学大全集>>

编辑推荐

《改变女人一生的幸福心理学大全集》编辑推荐：一本专为女性打造的幸福能量书！
懂得幸福心理学，做聪明智慧的女人！
她是幸福女人的生命化妆书；她是聪明女人的最好老师；她是智慧女人追求成熟好命的驭心术；她使
他们获得了令自己满意的生活。
帮你在人生、外表、思想、职场、社交、财富、情绪、婚姻、爱情等9大方面成功定位。
掌握幸福心理学，让你一生不后悔。

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>