

<<聪明女人要懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<聪明女人要懂心理学>>

13位ISBN编号：9787560151267

10位ISBN编号：7560151264

出版时间：2010-1

出版时间：吉林大学

作者：何国松 编

页数：278

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>

## <<聪明女人要懂心理学>>

### 前言

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。

心理学可以给女人解压。

在我们处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等一切负面情绪状态中时，要努力寻求其产生的根源，找到化解的路径。

心灵的负累，往往会以一种隐蔽的方式压在女人身上，人心是世上最深邃的一把锁。

用心理学的知识把它开了，一切问题都将迎刃而解。

虽然每个人的面貌、品性、性情等各异，但是只要他是普通人，都逃不脱日常心理学的普遍规律。

他们的一言一行，都有脉络可循。

聪明的女人要掌握一点心理学，让你能够从别人的举手投足之间读懂其心意，从而相机行事；从别人的一个小习惯、一个小细节就可以识别其为人，从而为我所用；从一个眼神、一句话就能判断出一个男人的内心隐秘，从而让你把握爱情的机缘，抓住人生的幸福，躲过感情的陷阱。

本书揭密了生活中常见的心理现象，传授诸多心理方面的实用技巧，以帮助女性了解自身、洞察人生、解释行为，指导她们在人生的路上运用心理学的知识，早早地开启幸福生活的大门。

## <<聪明女人要懂心理学>>

### 内容概要

心灵的负累，往往会以一种隐蔽的方式压在女人身上，人心是世上最深邃的一把锁。

用心理学的知识把它开了，一切问题都将迎刃而解。

心理学可以给女人解压。

在我们处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等一切负面情绪状态中时，要努力寻求其产生的根源，找到化解的路径。

本书揭密了生活中常见的心理现象，传授诸多心理方面的实用技巧，以帮助女性了解自身、洞察人生、解释行为，指导她们在人生的路上运用心理学的知识，早早地开启幸福生活的大门。

## &lt;&lt;聪明女人要懂心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 敞开心扉，把握情绪的影响力——女人要懂情绪心理学 先处理好心情，再处理事情 把自己从紧张情绪里解救出来 气大伤身，切忌动辄恼怒 学会驾驭自己的愤怒情绪 让自己安静下来的方法 快乐的女人是一缕春风 让忙碌充实你的空虚心理 把“抑郁”扔出去 你不妨这样做：将烦恼请出自己的心灵 善用积极心态，克服恐惧心理

第二章 会交才会通——女人要懂社交心理学 兜个圈子说话好办事 善用心脑，把话说到对方心坎上 了解对方心理，得体地与他人交流 说话时多动脑子少用嘴巴 与他人相处要善于打开“话匣子” 用合适的话题拉近彼此的距离 拍马屁具有谋求个人利益的心理 在不经意的细节中分辨真伪 与他人相处时用真诚去打动对方 摘下“高帽子”和大家一起欣赏 通过语言了解女人的心理 女人不能没有自己的朋友圈 充满自信和坚持原则的人懂得如何说“不”

第三章 缔造甜蜜爱情的心理守则——女人要懂恋爱心理学 别企望十全十美的爱情 爱情就在伸手可及的地方 爱要激情，更要理智 真爱能战胜距离 爱就要爱他的一切 大胆把握恋爱脉搏 理智地审度自己的感情 别把爱情当作女人的全部 别为爱情放弃友情 善待分手就是善待自己 掌握年轻男人的恋爱心理 有效接近男性的方法 了解男人心理的四种手段 粉碎男人的爱情谎言 学会鉴赏男人的内在魅力 判断花心男人的七种方法 从十个方面观察与你相交的男人 做个调配爱情的高手

第四章 做完美家庭的舵手——女人要懂家庭心理学 懂爱的女人有旺夫运 赞扬是幸福的催化剂 平淡才是婚姻最真切幸福 适度保持距离 让丈夫的铁拳砸在棉花上 体贴是最不可缺少的 女人会撒娇，婚姻好经营 女人撒娇不断，男人流连不已 撒娇女人惹人疼 女人不吝撒娇，男人不忍释手 越吵越爱：甜蜜地斗嘴 装嫩又何妨 小惊喜给他大幸福 做个聪明“笨”女人 做个撒娇小女人 婚外恋心态的自我调适

第五章 “性”福，让女人更幸福——女人要懂性爱心理学 女人应该知道阻碍性快乐的心理因素 女人应该知道导致性冷淡的心理因素 导致女性性洁癖的心理因素 主动也是一种魅力 性爱不该苛求自己的身材 性是爱的升华 别把性生活当作做功课 离异者面对性与爱的空白 性满足的女人是美丽的 对男人的伤害坚决说“不”

第六章 点亮孩子成长的心灯——女人要懂教子心理学 迫在眉睫：解决孩子的心理健康问题已刻不容缓 棍棒底下出“逆”子：体罚让天才过早凋谢 学会聆听：洞悉隐藏在孩子内心深处的思想 尊重孩子：让孩子鼓起坚强的自信心 该放手时就放手：给孩子独立成长的机会 帮助孩子走出抑郁的心境 教孩子学会走出孤独 指导孩子摆脱过分焦虑的纠缠 帮孩子走出自我挫败的阴影 帮助孩子克服自卑 孩子为什么缺少自信呢？

什么样的孩子才算得上心理健康

第七章 善于透过现象看本质——女人要懂行为心理学 观察吃相知本性 从打招呼透视人的心理 从腰部动作看心理 从腹部动作看心理 从腿部动作看心理 从脚部动作看心理 从手部动作看心理 从腕部动作看心理 从头部动作看心理 从眼部动作看心理 从嘴部动作看心理 从肩部动作看心理 从胸部动作看心理 从背部动作看心理 从面部表情看穿谎言 察言观色识破谎言 从言谈细节认清谎言 通过抽烟习惯看男人 通过喝酒习惯看男人

第八章 成为职场最受欢迎的人——女人要懂办公室心理学 注重小节，巧用“晕轮效应” 个性表现会让你在人群中脱颖而出 勇敢地去敲老板的门 什么时候都不能对工作厌倦 亮出自己，不为他人作嫁衣 女性为什么有上班恐惧症 薪水不在高，喜欢就行 要求太完美会让你感觉累 在领导面前，你为什么要紧张 了解男性世界的规则

第九章 卸载心理压力，解除心理枷锁——女人要做自己心灵的“按摩师” 平淡是真，平静是福 可怕的不是事业失意，而是心灵失控 让虚荣不再得到你的爱慕 清除过重的猜疑心 适当放弃也是一种美丽 宽容其实就是放下对自己的惩罚 因鸡毛蒜皮而烦恼 远离仇恨的烈火 清扫心灵的垃圾 别抱怨没有鞋子 知足让生命之舟轻盈 压力越大，说明我们的生活越丰富 每个年龄都是最好的 不要自怜，要自信 松开手，沙子不会漏出去 每天都种一棵希望草 事情没有想象的那么糟 自信，但不自傲 期待，但不等待 正视痛苦，别让它伤你一辈子 感谢身边的每一个人 怎样才算心理健康——心理健康六标准

## <<聪明女人要懂心理学>>

### 章节摘录

医生的话犹如当头一棒，敲醒了约兰达。

从此以后，她认真按照医生的嘱咐，减慢了生活的节奏，并且把一部分工作转移给了其他人。

她懂得了生命的真正意义不是焦虑和急躁，现在她以平和的心态去面对生活，不仅比以前活得更开心了，而且事业也做得很顺利。

一个人应该对事业有责任感，但是不能妄想承担天下所有的工作和责任。

你是一个人，而不是一个神，你只要承担自己本该承担的那一部分责任就行了，每一个人都应该给自己留下一部分时间和精力去休息、去娱乐，一张一弛，松紧有度，才是健康的生活之道。

放松紧张情绪，根源还是在自己的心理上。

对于许多用大脑工作的人来说，即使你已经把手头的工作合理分配，下班后按时回家，可头脑里却不见得一下子就可以空旷清爽起来。

心理学上的“齐氏效应”告诉我们：一个人在接受一项工作时，就会产生一定的紧张心理，只有任务完成，紧张才会解除。

如果任务没有完成，则紧张持续不变。

比如新闻媒体的工作人员在节目播出之前的业余时间里，仍然会考虑编排、制作等情况；置身于某个攻关项目的科研人员，即使在休息的时候也难免“身在曹营心在汉”。

此外，企业家、医务人员、作家等，大多都难以避免“齐氏效应”的困扰。

很多时候，那些未解决的问题或尚未完成的工作，会像影子一样困扰着他们。

因为脑力劳动是以大脑的积极思维为主的活动，其特点在于大脑的积极思维是持续而不间断的活动，所以紧张也往往是持续存在的。

紧张的学习、工作节奏和高负荷的工作量以及各种竞争的增加，使脑力劳动者易于产生紧迫感、压力感和焦虑感，若处理不当或不能适应，则对很多心身疾病的产生起着推波助澜的作用。

因此，我们必须学会自我心理调适，以缓解精神上的紧张状态。

<<聪明女人要懂心理学>>

编辑推荐

《聪明女人要懂心理学》编辑推荐：聪明的女人要掌握一点心理学，能够从别人的举手投足之间读懂其心意，从而相机行事：从别人的一个小习惯、一个小细节就可以识别其为人。从而把握爱情的机缘，躲过感情的陷阱。

<<聪明女人要懂心理学>>

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>