

<<智慧女人必修的心理学>>

图书基本信息

书名：<<智慧女人必修的心理学>>

13位ISBN编号：9787540315023

10位ISBN编号：7540315024

出版时间：2009-7

出版时间：崇文书局

作者：水淼

页数：212

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>

<<智慧女人必修的心理学>>

前言

有一个朋友得知我在念心理学的时候，第一反应是，我能知道他人所想，判断他人的行为动机，太可怕了！

很多人说到心理学，不是觉得神秘，就是觉得学心理学的人就是为了看穿他人。

其实，我学心理学更多的是为了了解自己，了解自己的情绪，让自己生活得更快乐一点，当然，如果有机会，我也会继续修炼，用这门科学来帮助他人。

有一次上课，我迟到了几分钟，教室里差不多已经人满。

我只能悄悄地到后排找了个座位坐下。

一排有四个位子，只坐了一个男生，他的桌面上没有书本。

我隔了他一个位子坐下，并把书包放在中间的座位上，开始认真听课。

在我低下头翻书的时候，发现这个男生居然脱掉了袜子，跷着二郎腿，光着脚丫偷偷地在晃荡呢！

<<智慧女人必修的心理学>>

内容概要

快乐是一种感受良好时的情绪反应。

与男人比起来，女人大多依赖性强、脆弱敏感，而且很容易受到外界的暗示。

这些特征有时候能决定女人的快乐与否。

女人应该学一点心理学，了解自己和他人，了解处世之道和成功之道，并将它们应用到自己的生活中去，这会让你活得更轻松自在。

心理学与女人的生活息息相关。

这本《智慧女人必修的心理学》带给你的不仅仅是趣味，还有终身的智慧和快乐！

<<智慧女人必修的心理学>>

作者简介

水淼，70年代生人。

图书策划人，女性婚恋畅销书作家。

心理咨询师。

本科毕业于北京语言大学，现就读于北京中科院心理研究所。

从小学开始随手涂写至今，文章散见于各类报刊，如《读者》、《女友》、《白领时尚》等。本科毕业后一直致力于图书的策划与创作，主要研究女性的情感和生活。

曾出版过作品：《恋爱中。

请勿打扰》、《都是男人的错》、《愈智慧愈美丽》、《乐活——美丽你的生活》、《让他宠爱你一生》等。

<<智慧女人必修的心理学>>

书籍目录

作者序 女人要学点心理学第1章 呈现一个真正的你 客观认识你自己 自我概念与自尊 狡猾的魔术师巴纳姆 性格木桶中的“短板” 期望是最好的预言家 不同的舞台不同的角色 戴上你的“人格面具” 给自己的自画像第2章 与他人和谐相处 美貌是天生的通行证 好好利用“首因效应” 做他人的“自己人” 一步步迈进他人心田 讨人厌的“超限刺激” 我+我们=完整的我 支持他人才能赢得他人 换位思考有“同理心” 第3章 轻松生活自己做主 愈得到愈感到不足 过分追求完美是一种心理障碍 开动脑筋打破思维定势 不要睁着眼睛说瞎话 布里丹毛驴的心理冲突 听到自己的心声了吗 你知道的不一定是真实的第4章 在成就中体会快乐 工作不仅仅为了生存 选择适合自己的职业 有创造力的生活 做好不喜欢做的事情 走出自我失败的思维模式 看得越重越容易失去 减少内心的“完成欲” 第5章 完美的情与爱 一见钟情可靠吗 别被爱情错觉迷了眼 靳德哥尔摩综合证 性格不合与爱情互补 设一个美好的心理疆界 你给的不是他要的 爱情中的依恋类型 婚姻中的“心理饱和” 第6章 穿过灵魂的黑夜 你为什么要咒骂 生活不要有“凑合心态” 每种痛苦都是有意义的 你的社会支持系统 “酸葡萄”与“甜柠檬” 抑郁不是简单的不快乐第7章 让自己幸福的情绪 快乐不需要“过度理由” 心态决定你的生活 记忆整理留出快乐空间 帮助自己摆脱情绪死角 提高你的情绪智力 你的坏情绪传染给了谁 利用暗示的积极作用 让多疑思想“急刹车” 第8章 心理困境自救法 无法关掉脑中的“开关” 害羞的人并不享受孤独 归因与“自我宽恕” 和自己玩个小游戏 “减肥”之前先“减压” 希望是一切疾病的解毒剂 积极的压力管理方法 心若改变你的态度跟着改变 自我放松是心灵保养的基础

<<智慧女人必修的心理学>>

章节摘录

结果，她主动找领导辞掉了这个机会，并说自己还需要锻炼一段时间才行。

但是，公司的安排已经决定了。

领导对她不断地鼓励，在她看来就是领导不停地给她施压。

她因此焦虑不安，总是怕自己这里出错，那里没做好。

自我概念对我们的行为和观念具有重大的影响。

假若一个人的自我概念是消极的，那么他的思想和行为也是消极的。

相反，假若一个人的自我概念是积极的，他就能够对自己产生良好的感觉，也就能够产生积极的行为和观念。

小欣的问题不仅出在她不正确的自我概念上，还由于她的自尊水平过低。

心理学上所说的自尊并不是指我们生活中常说的“某人自尊心很强”的自尊心，而是指一个人对自己的评价。

当我们体验成功或者受到表扬时，自尊水平就会上升。

而自尊水平高的人总是很自信、自豪和自重。

他们的行为动机主要来自对自己的高度关注，总是希望得到别人的认可、欣赏和尊重；而自尊水平低的人则常常感到不安；缺乏自信以及不停地自我批评，因此感到焦虑和不快乐。

他们的行为动机主要来自对“自我保护”的关注，他们总是担心自己做不好而丢脸，常常使自己变得孤立。

有高智商、高能力的人不一定有高自尊。

比如下面这个女孩：静从小到大的一切生活都是由家长料理。

她的成绩好，她有较高的智商，却没有高的自尊。

在学习上她有很多的想法，但回到生活中，很多事她都拿不定主意，总觉得离开了父母的安排，自己什么都办不好。

从一所名牌大学毕业后，她到一个大企业应聘笔译工作。

别说她是名牌大学毕业的，而且英语过了八级水平，仅凭着她的相貌就能让招聘者眼前一亮。

<<智慧女人必修的心理学>>

媒体关注与评论

心若改变，你的念度跟符改变；念度改变，你的行为跟着改变；行为改变，你的习惯跟符改变；习惯改变，你的性格跟符改变；性格改变.你的命运跟着改变！

——马斯洛【美国社会心理学家】与人相处，你是不是个容易受暗示的女人？

<<智慧女人必修的心理学>>

编辑推荐

《智慧女人必修的心理学》是由崇文书局出版的。

在爱情中，你属于哪种依恋类型？

婚姻受伤，你是否有斯德哥尔摩情结？

工作艰难，你是否常被定势思维所误导？

身心疲惫，你能否很快找到社会支持系统？

心理学能让女人正确认识自己、了解他人、领悟生活，让自己更健康、更智慧、更快乐！

<<智慧女人必修的心理学>>

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>