

<<20几岁女人要懂得的心理学>>

图书基本信息

书名：<<20几岁女人要懂得的心理学>>

13位ISBN编号：9787538863826

10位ISBN编号：7538863826

出版时间：2010-9

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：孙浩然

页数：276

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>

<<20几岁女人要懂得的心理学>>

前言

女人的年龄如果数到20，不管你是否承认，你都已经步入了成熟的季节，你所面对的世界不再是童话故事，也绝对不会是偶像剧，而是一个充满利害关系的世俗世界。

在这个世界里，你的人生开始了翻天覆地的改变，你或许会遭受职场性别歧视，被人欺骗感情，不能承受压力，婚姻矛盾重重，人际关系一团糟……这种让人痛苦的难以忍受的日子你应该早就过够了吧？

你也想成为众人心目中的主角，也想识破周围人的真面目，也想过上快乐幸福的生活，但是却苦于找不到应对的办法。

事实上，只要你想，你完全可以拥有健康的体魄、成为富翁、找到体面的工作，与帅气又有能力的男人结婚，拥有婚姻的同时也拥有爱情。

秘诀在哪里？

就在于你需要懂一点儿心理学。

因为，女人生活中的所有烦恼，都源于对人类心理问题过于生疏；如果女人能从自己的心灵出发看心理学，那么所面临的一切纷扰，都可以从中汲取营养，找到答案。

许多专家对成功女性的分析证明，成功最重要的因素取决于心理素质，取决于拥有一个健康的心理。

一位伟人曾经说过：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。

你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。

”健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康；不健康的心理则是心灵的垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会带走生命中所有美好的东西。

如果你能多懂一点儿心理学，那么，在你处于迷惑、愤怒、悲伤、失望等一切负面情绪状态中的时候，你就能更好地寻找其产生的根源，找到化解的途径。

<<20几岁女人要懂得的心理学>>

内容概要

每个人的行为都会受到心理的支配。

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，采取的行为也会有差异。

特别是20几岁的女人，当她们每天面对事业发展、恋爱婚姻、人际沟通、情绪波动等问题时，如果能从自己的心灵出发，那么所面临的一切纷扰、烦恼都将自消。

本书阐释心理学的诸多原理，揭密生活中常见的心理现象，传授诸多心理方面的实用技巧，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，尽早开启幸福生活的大门。

<<20几岁女人要懂得的心理学>>

作者简介

孙浩然 美国The NLP and Coaching Institute授证NLP专业教练

国际NLP学院 (IANLP) 授证NLP高级执行师

美国ABNLP协会会员

他历经十五教育培训经验，师从安东尼罗宾，学习近百位世界级名师，组织过近五百多场世界名师演讲会，神经语言程式学研究先驱，NAC神经链执行师，资深人类潜能领航员、思考致富实践者。

<<20几岁女人要懂得的心理学>>

书籍目录

第一章 审美心理学：聪明的女人懂得如何从镜子里走出来 舞动个性之美 增添你的性感韵味 微笑让你的美更加真实 自信让女人更具人格魅力 男人最迷恋女人的温柔 善良，女人永恒的美 气质包容美丽，习惯影响气质 幽默为女性的魅力插上翅膀 热情是女人善良的使者 魅力女人更迷人 气质是女性素质修养的升华 优雅的女人永远怡人 学会感谢是一种优雅 自重的女人最高雅 “不锈”的女人最有女人味 才情与智慧让女人更趋完美 你在透过别人的眼睛评价自己吗

第二章 情绪心理学：先改变情绪，然后才能改变生活 学会制怒 消除自卑 甩掉嫉妒 消除敏感和猜疑 别再重演叛逆的悲剧 学会选择，懂得放弃 女人因为快乐才显得可爱 原谅生活是为了更好地生活 人最难战胜的是自己 警惕“孔雀”心态 别沦为“精品”的奴隶 承认错误是一个人最大的力量源泉 把握好分寸，别太任性 摆脱周围的信息暗示，认识你自己 沉重的心理包袱会拖累你的脚步 找个理由安顿受伤的心灵 宽容是女性的“精神补品” 平常心即是生活之“道” 女人要学会做情绪的主人 用乐观来注释生命的意义

第三章 社交心理学：善用自己真正的实力，让自己如鱼得水 第一印象可以决定命运 像磁铁一样吸引别人 充分展示性别美 淑女的魅力 学会用美目迷住别人 眼泪是女人犀利的武器 让声音成为迷人的风景 添一份潇洒自如的魅力 品位，时间打不败的美丽 世上最美的颜色是“羞”色 克服轻佻造作的习惯 妙用自己的心理年龄 举手投足尽显良好修养 巧用女人的柔弱好办事 女性要远离社交恐惧症

第四章 职场心理学：不做“穷忙族”，以事业来改变命运 女儿国里游刃有余的秘诀 别让自己变成“穷忙族” 不要忽略了“异性效应” 拿捏好同事之间的“冷”、“温”、“热” 千万别轻视你的领导 学会用人脉成就事业 女人升职后切莫张扬 眼神是领导内心的钥匙 有效处理“带刺员工” 办公桌折射你职场个性 创造机会，更好地展示自己 做好那些自己不愿意做的事情 保持心理上的距离 磨砺斗志，接受挑战 拥有梦想，才能远行

第五章 恋爱心理学：爱情有“诈”，擦亮双眼才不会迷失自己 恋人的“禁区” “暗恋”是一个陷阱 第一次约会的心理必杀技 你的恋爱心理几岁了 说出“我爱你”并不简单 不爱他就不要接受他 女人为爱情投一份保险 浪漫要服从于现实 男人的“纯粹恋爱”心理 理性地保护自己的阵地 远离病态的完美主义者 恋爱中的地位不能失衡 不要掉进男人的圈套 别因寂寞投进爱情的怀抱 注意恋人的生活细节 如果爱情中潜藏隐患 一定要保持一份神秘感

第六章 婚姻心理学：懂点心理学诡计，不做婚姻场上的伤兵 找到与自己相宜的男人 维持幸福婚姻的秘密指数 好点子让丈夫更爱你 夫妻吵架“八不”原则 婚姻十戒 把你的猜疑藏起来 尊重爱人的情感隐私 在丈夫的朋友圈里获得好口碑 女人要懂得该放手时就放手 不要在气头上做出决定 给他点空间，不要把他吓跑 怎样对待脾气坏的丈夫 做个调情高手：施小爱得大爱 让生活充满浪漫情调 送上细心而细小的体贴 温情最能抓住男人的心

第七章 口才心理学：掌握语言的艺带，女人的魅力就在开口说话间 动听的声音有直达人心的魅力 一句好的赞美等于十天口粮 赞美是一种巧妙的献媚 让对方舒心接受的批评技巧 彻底征服对方的说服技巧 好的批评也能迎合对方的心理 让对方明白你内心的感激 恶语表明了你的浅薄与无知 不要拿别人的隐私开玩笑 言为心声，谈吐有禁忌 用善意的谎言来换取对方的理解 善于倾听是一种内秀 沉默是一雨中强大的心理操纵术 要使自己有魅力，必须关心别人

第八章 交友心理学：做人懂方圆，懂得了友情就是懂得了生活 女人的生活中不能缺少友谊 没有距离就没有朋友 如何结识对自己有益的异性朋友 交朋友要守的十二种心理原则 女人的朋友就像自己的一面镜子 多疑是一种神经过敏的缺陷 朋友也是需要感激的 朋友也需要用度量去包容 不可因家庭而忽略朋友 为自己建立一个“朋友圈” 朋友中也会有“小人”

第九章 理财心理学：理念决定财富，聪明的女人会花钱又要会赚钱 建立正确理财观的六大心理要素 不要成为金钱的奴隶 财商，成就女人的未来 金钱是情绪的附加物 财富来源于积少成多 女人应该拥有正确的投资心理

<<20几岁女人要懂得的心理学>>

章节摘录

所以说，没有个性的女性，不可能成为一名真正的美丽佳人；只有具备了独特的精神气质，才会成为一名令人羡慕的美女。

生活中，有许多女性仅仅懂得从外表上打扮自己，穿戴得一身宝气，流光溢彩，但是还不能与那些有品位的女人相媲美，问题出在什么地方呢？

就在于不懂得从培养自己的个性入手，而徒有其表了。

事实上，对于一个女人来说，美丽并非全部属于外表，而是属于独特的个性。

因此，个性之美是现代女性突出自己形象特点的重要方法：美国著名女性形象设计大师雅宾·科利丝说过：人的个性问题说起来非常简单，实际上它是一个人提高自己生活品位的难题。

因为个性的培养，不是一朝一夕的事情，而是一个人长期的精神气质、行为方式、情感特征的综合表现。

离开个性，一个人就会流于庸俗，更不可能出类拔萃。

作为现代女性，应当知道漂亮的服装是花钱可以买到的，而个性不是用钱就能从商店买回来的，它取决于自己良好的言行举止是否具有品位，是否具有能够吸引人的精神面貌。

美丽是可爱的，但是如果培养出一种真正的个性之美，那么你的形象之美就会更加与众不同。

当你明白个性之美与形象之美的关系以后，不妨抓住这个问题，从自己的个性上寻找美丽形象的基因，或许你会收到意想不到的效果。

遵照以下四个步骤来做，相信你一定会有所收获：（1）根据自己的性格，去领悟一位真正有品位的、出名的女性之所以美的气质；（2）抓住自己的特长，例如自信、大方、机智，在适当的场合加以表现，看一看周围人的反应；（3）去分析一下自己身边徒有外表之美的女性，想一想她们到底能够给自己的人生带来多少亮点；（4）思考一下“个性之美”与“自我形象”的关系，想一想自己从个性设计自我形象的道理，也许会有惊奇的发现。

<<20几岁女人要懂得的心理学>>

媒体关注与评论

心理学可以给女人解压。

在女性处于迷惑、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。

——（美国）希拉里心若改变，你的念度跟着改变；念度改变，你的行为跟着改变；行为改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变你的命运跟着改变！

——（美国）马斯洛心理学是最具实用意义的一门学科，读懂它，一切都将迎刃而解。

女人要想将幸福掌握在自己手中，就要学会利用心理学知识，巧妙地运用各种心理策略和技巧，变不利为有利，解决那些看似复杂的难题，从烦恼女人“晋升”为快乐女人。

——靳羽西

<<20几岁女人要懂得的心理学>>

编辑推荐

《20几岁女人要懂得的心理学(珍藏版)》编辑推荐：解读20几岁女人的成长困惑，轻松化解心灵成长的难题。
彻悟人生，从容自主地对待日常生活中的心理问题左右逢源，游刃有余地解决人际交往中的常见难题。
20几岁，女人人生成长的关键期，懂得些心理学，会让你的人生少走很多弯路。

<<20几岁女人要懂得的心理学>>

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>