

聪明女人要懂心理学



[聪明女人要懂心理学 下载链接1](#)

著者:何国松 编

出版者:吉林大学

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787560151267

《聪明女人要懂心理学》内容简介：心灵的负累，往往以一种隐蔽的方式压在女人身上

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。

《聪明女人要懂心理学》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。

作者介绍：

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——女人要懂恋爱情心理学 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情理 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的幸福 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 性满足的女人是最美的 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 宽容其实就是在放下对自己的惩罚 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

· · · · · (收起)

[聪明女人要懂心理学](#) [下载链接1](#)

标签

心理

0000

评论

口水书

多了解一点心理知识而已，呵呵不要做一个抱怨的女人，要积极向上，乐观开朗

[聪明女人要懂心理学](#) [下载链接1](#)

书评

[聪明女人要懂心理学 下载链接1](#)