

玫瑰之美，不在于花瓣的娇嫩，而在于幽绵的香气

做自己的

ZUOZHIDE
XINLI
YISHENG

女人之美，不在于容颜的美丽，而在于心灵的芬芳

心理医生

周蓉靖◎编著

经典女性珍藏版

天津科学技术出版社

做自己的 心理医生

经典女性珍藏版

周蓉靖◎编著

ZUOZIJI DE
XINLIYISHENG



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生：经典女性珍藏版 / 周蓉靖编著.

—天津：天津科学技术出版社，2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5308 - 4687 - 2

I. 做… II. 周… III. 女性—心理卫生—普及读物 IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 102897 号

责任编辑：吴文博

责任印制：王莹

天津科学技术出版社出版

出版人：胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话：(022) 23332398

网址：www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

开本 700 × 1000 1/16 印张 16 字数 234 000

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价：28.00 元

前言

PREFACE

女人心，海底针。女人对男人来说，似乎永远都读不懂又猜不透，像一个谜；女人对自己也是抓不住、看不清，常常不知道自己怎么做是对的，怎么做是错的。

在这个男权当道的社会里，女人总是处于从属的地位，是第二性的，被命名为男人的肋骨、影子。有句话说，女人是通过男人来征服整个世界的。由此更能够看出，身为女人，在权利与竞争面前有时是需要退避的，是力不从心的。

随着时代的发展，文明的进步，在很多发达国家女性的社会属性以及她们的社会地位都在发生着巨大的变化。越来越多的女性选择了独立、自主、自强的生活方式和生活态度。由于女性地位的不断提高，随之而来的，也有很多的女性陷入了纷扰的压力中，感觉身心疲惫。

都说女人像猫，柔媚又温柔；都说女人感性，多情又可爱。女人的心如此细敏、精致、易碎，在琐碎现实的生活里，难免会出现裂缝，因此，需要及时地疗伤止痛。对于女人而言，最坏的敌人，并非无情的岁月，而是心态的不健康，是那些沮丧的心情、悲观的情绪、怀疑自己生命的坏念头。其实，人生总是起起伏伏，就像阿甘说的，不如意的是常事。我们既然无法选择，改变起来又是如此的力不从心，那么我们就快乐地去接纳它们吧！

要喜欢自己，爱自己，欣赏自己，尊重自己。假如你为没有能够得到一双美丽的水晶舞鞋而垂头丧气的话，请想想那些没有双脚的人；假如你因命运的坎坷不幸而哀伤嚎啕的话，请想想又聋又哑的诗人海伦……其实每个人都能够找到自己的幸福所在，关键在于我们的心，我们的心究竟在渴求什么，呼唤什么。

有时，我们面对生活，徘徊了，怅惘了，我们在想，日复一日

的努力到底可以赢得些什么。请记住，虽然我们的努力未必就能如愿，未必就会改变眼前的这个世界，或是改变我们自己的命运，可假如我们什么也不去做，结果一定就是什么也不会发生，更不会出现我们想要的那个奇迹。

人非圣贤，谁能永远不犯错误呢？在女人的生命里，有太多的情感，太多的伤痛。有句名言说：无论被虐待也好，被抢掠也好，只要忘掉就行了。要想获得幸福的人生，女人就要学会快乐生活的艺术，能够使整个人生焕发光彩的积极的人生态度。一位优雅的女性，懂得从生活中的点点滴滴找到美感，让柴米油盐都充满魅力，让繁杂的日常生活都具有神奇的价值，充分发掘每一件事物的艺术性，让平淡的生活达到人生的最高境界。

女人，总是对爱情寄予厚望，等候着所爱之人带来的美好未来。可因为这浪漫的情怀，多少女人伤痕累累，苦不堪言。她们伤透了心，流尽了泪，她们在白天强颜欢笑却在夜深人静时独自舔舐心灵深处的那道疮疤。女人，就是这样一点一点地学会成长，变得成熟。

哪个女人的心完好无缺？哪个女人的心里没有淡淡的愁苦、阵阵的哀伤？天下的女人们啊，都是这般的忍辱负重，她们步入婚姻的殿堂，担负生儿育女的责任，每日操劳爱护自己的家人，默默付出守护自己的家庭……

假如，你寂寞；假如，你忧伤；假如你在夜晚来临的时刻无法安然入睡，翻开这本书，她将是你的朋友，她慰藉你，她聆听你，她向你轻声细语地诉说女人的心事，她将医治你心灵中那些看不见的伤痕。

目录

CONTENTS

第一章 女人，你有自己的名字

1. 智慧的女人认识自己 (2)
2. 女人是最独特的生命 (4)
3. 女人需要不断地成长 (6)
4. 女人，你猜不透的谜 (8)

第二章 性别，请不要再给我压力

1. 我奋斗！与性别无关 (12)
2. 亲爱的，我漂亮吗 (14)
3. 新一代“窈窕淑女” (16)
4. 拿开你的“咸猪手” (18)

第三章 身体，它是最真实的声音

1. 心碎不是修饰词 (22)
2. 胃痛，还是沮丧 (24)
3. 究竟是什么抢走食欲 (26)
4. 拖拖拉拉也是大问题 (28)
5. 神秘疼痛一点也不神 (31)
6. 亚健康，还是不健康 (33)

7. 好朋友会随心情捣乱 (36)
8. 致命的“压力器官” (38)
9. 冷淡不是感觉在出错 (40)

第四章 情感，坚持半糖主义

1. 单恋的女人，搁浅的鱼 (44)
2. 钟情的总比不上薄情的 (46)
3. 还有什么与你擦肩而过 (49)
4. 苦等酿出一杯心酸寒酒 (52)
5. 谁在考核女人保鲜期 (54)
6. 我的爱情，怎么丢失了 (56)
7. 红的，白的，只是玫瑰 (59)
8. 别让感情在悬崖上跳舞 (61)
9. 我们说好的，再也不见 (64)
10. 不会爱？不敢爱了吧 (66)

第五章 婚姻，向左走向右走

1. 这就是我们的婚姻 (70)
2. 待夫之道亦有妙招 (72)
3. 一起走进婚姻的城 (75)
4. “微软”女人最幸福 (77)
5. 让这场婚姻充满爱 (79)
6. 嗨，你真的无所谓吗 (81)
7. 秘密之爱的刺激度 (84)

- 8. 能否就与婚姻和解 (87)
- 9. 爱, 就是尊重平等 (89)
- 10. 完美主义的美丽陷阱 (91)
- 11. 婚后沉默症, 好了没有 (94)
- 12. 红灯了, 真的与她无关 (96)
- 13. 用“白丝带”锁铐铁拳 (100)

第六章 孩子, 我拿什么献给你

- 1. 亲爱的, 你要当爸爸了 (104)
- 2. 宝贝, 你是谁的宝贝儿 (106)
- 3. 如果一切都只是个意外 (108)
- 4. 真的做“丁克”一族吗 (111)
- 5. 婚姻你扔了, 孩子还给我 (114)

第七章 性格, 一半海水一半火焰

- 1. 真的烈焰就要扑火 (118)
- 2. 今天又吹愤怒风吗 (120)
- 3. 睡在保险箱里的女人 (122)
- 4. 谁的天空没有飘雪 (124)
- 5. 面子到底值什么钱 (127)
- 6. 给女人一把斩麻刀 (129)
- 7. 自以为是, 是什么 (131)
- 8. 收起你的小性子 (133)

第八章 心态，开启幸福的钥匙

1. 看不见的伤痕 (136)
2. 当安妮成为宝贝 (138)
3. 灰姑娘“灰”的是自卑 (140)
4. 你逃又能逃向何方 (143)
5. 放下自己，留片空白 (145)
6. 快乐是最好的兴奋剂 (147)
7. 宽容是最善意的表达 (150)
8. 心轻才可以看见天堂 (152)
9. 感恩是因为要更幸福 (154)

第九章 情绪，无形的染色笔

1. 孤独是悲伤的前夜 (158)
2. 玩命的心跳不是玩的 (160)
3. 较真何必那么真 (162)
4. 一千个哭泣的理由 (165)
5. 焦虑，吞噬心灵的魔兽 (168)
6. 把我们的灵魂献给谁 (170)
7. 最无价的“逆时空” (172)

第十章 魅力，修炼九段高手

1. 崇尚高雅，锻造细节 (176)
2. 把身边的朋友圈起来 (179)
3. 要成熟就请告别盲从 (181)
4. 无知就是你犯下的罪 (183)
5. 沉默，玩的就是力量 (185)
6. 女人就是要会爱自己 (187)
7. 千万别拿性感当招牌 (189)
8. 用嗓音亮出你的甜蜜 (191)
9. 现在开始做幽默健脑操 (193)

第十一章 职场，微笑着的战场

1. 别等待，寻找伯乐去 (196)
2. 抓住万分之一的机遇 (198)
3. 助人成功，给己坦途 (200)
4. 源于自信，成于自信 (202)
5. “择木而栖”的智慧 (204)
6. 聪明就是爱被聪明误 (206)
7. 当个流言“终结者” (208)
8. “失业”可以是另类选择 (210)

第十二章 理财，最精明的娱乐

- 1. 天下没有免费的午餐 (214)
- 2. 靠别人不如靠自己 (216)
- 3. 财富其实并不遥远 (218)
- 4. 像男人那样去投资 (220)
- 5. 我消费可我不“败” (222)
- 6. 信用卡，你还不明白的关卡 (224)
- 7. “购物狂”真的让人狂 (226)

第十三章 衰老，最优雅的过程

- 1. 人生规划不会白做 (230)
- 2. 坦然面对往事如烟 (232)
- 3. 把脾气和眼泪扔掉 (234)
- 4. 心中之火，拥抱激情 (237)
- 5. 豁达接受，美从中来 (240)
- 6. 做自己人生的戏剧之王 (244)

第一章

女人，你有自己的名字

莎士比亚说：女人，你的名字叫弱者。

无数的时代都给女人制定了若千的清规戒律，男人可以纳妾纵娼，女人却必须从一而终。几千年的中国历史，三纲五常的封建统治，不知有多少女人的生命在昏暗中寂寞收场，我们永远无法知道她们的名字，也无法知道她们在无数的寒夜中，如何坐听窗外芭蕉雨声声滴到天明的凄苦衷肠。

那么，女人，你的名字到底是什么？



1 智慧的女人认识自己

认识你自己。

这句铭刻在古希腊阿波罗神庙门楣上的神谕，千百年来激励着人类对自己进行探索。西班牙的葛拉西安说：要了解自己的性格、才智、判断力与情绪。不了解自己，就无法驾驭自己。为能明智地处理事情，应该精确地估计你的谨慎程度和领悟能力，判断一下自己如何迎接挑战，探探自己思想的深度，量量自己资源的广度。

也许，我们是别人的影子；也许，我们已经成了一件可悲的复制品；也许，我们被生活磨砺得不再烂漫；也许，我们已经变成没有思想的傀儡，只是一个空洞的存在。但是，从生命的角度来看，我们更需要全面地了解自己、认识自己，这不单是为了把握人生，也是生而为人的最基本的需求。

中国的老子说：知人者智，自知者明。

女人，请看清楚你自己吧！你并不是弱者，千万不要妄自菲薄，更不该以弱者的身份自卑。每一粒种子都会发芽，每一株花都会绽放。男性、女性有着同等的地位，就如同《简·爱》中简·爱所说的：穿过坟墓将一同站在上帝面前。现代女性已经开始认识自己，并使自己从狭隘中开朗起来，从卑微中自信起来，从压抑中振作起来。我们要不时地重新审视自己、唤醒自己，把自己的潜能发挥出来。

智者苏格拉底认为：认识你自己是人生智慧的开端。认识自己的价值观念，合理地评估它，有利于解除偏见，发挥自己的潜能。

认识自己、开发潜能,是每个人与生俱来的权利,没有年龄、性别、职业、种族、宗教之分。但也许是因为传统思想的根深蒂固,因为男权社会的霸王强势,女人总是更多地扮演着依附的角色。然而,今天的事实是,已经有越来越多的女性用自己的行动证明:女人的潜能是无限的!做一个独立的、完整的女人能够生活得很好!

在这个处处充满竞争的社会中,那种自怨自艾、柔弱无助的女性已日渐失去市场。男性不再是女性的主宰,女性也早已不是男性的附庸。女性若要不再以弱者的姿态生活,就要独立自强地活出真我,摆脱依赖心理,拥有独立的人格,争取相应的社会地位,培养自己的个性。

现代的女性,应该随时保持良好的自我感觉,绝不会因为相貌、工作、年龄等因素束缚自己;她看重自己正在获得或即将获得的东西,不会为失去的东西唏嘘感怀。记住:每一天都是上天给予我们的馈赠,每一天都在为我们增添新的收获。

一个人所能拥有的真正保障应该是内在的保障。这种内在的保障来源于天赋、创造力、才能、健康的体魄等一系列的因素,它使你相信自己能够运用自身的条件,去应对一个独立的人所要面对的一切问题。步入成年,生活越来越复杂,压力越来越大,每个人都不得不在教育、事业和生活方式上做出选择,身为女性更要随时注意照顾好自己,劳逸结合,合理的饮食,有规律的运动,让我们更健康,更有活力。每天花一点时间,来关注自己的内心,增加精神的能量,可以让女人更好地管理自己的情绪。唯有照顾好自己,女人才能真正拥有快活、健康、可持续的生活方式。

同时,女性要尽量减少外界的刺激,把自己的生活安排得规律一点,心态调整得平和一些。一个人的本质决定于她自己是什么人,拥有怎样的精神状态,而不是她所拥有的外在的物质。所以,每一个女性都应该明白,即使你失去了你所拥有的一切,但你也还是自己生活的中心,这种认识使你能保持健康乐观的生活态度。

2

女人是最独特的生命

女人是美好，是理想，是男人永恒的梦！

女人是什么？

有人说，女人对男人来说主要是作为一种性伴侣而诞生的；但也有人说，女人是社会和家族的灵魂。

在歌德的《浮士德》中，在荷马史诗中，在莎士比亚的剧作里……随处可见把女人誉为女神的文字。在文学里，女人是圣洁的化身，是天使。

冰心女士就如是说：“如果世界上缺少了女人，就缺少了十分之五的真，十分之六的善，十分之七的美。”

生为女人，应庆幸上帝赋予了你诸多神圣的天职。莎士比亚说：因为她生得美丽，所以被男人追求；因为她是女人，所以被男人俘获。正因为你是一个女人，所以，你将赢得赞美和追求，你将成为贤妻和慈母。

做一个女人，就要像一个女人。女人是水做的骨肉，像水有各种形态一样，姹紫嫣红，千姿百态。她具备女性最本质的气质，那就是纯洁、柔美、温存、高雅、慈祥和神秘的诱惑力。说起女性，我们会想到娴静的林徽因，才情的张爱玲，幽怨的李清照，失落的陈圆圆，个性的麦当娜，美貌的泰勒，性感的梦露，忧伤的嘉宝……

西方有句这样的格言：热爱自己是终生浪漫的开端。柏杨说：“女人跟男人一样是人，是独立的人。女人有拒绝大男人主义的权利，有拒绝当男人附件的权利，有拒绝被男人骑到头上吆五喝六的

权利,有主动提出离婚的权利。”过去男性总是被想象成自由独立的化身,女性总是留在家里,要人陪伴,有所依赖。对大部分女人来说,一想到单身生活就会感到恐惧。随着社会的发展,她们开始感受到自己是一个独立的人了,自己可以承担一个成年人的责任。这样的思想,让越来越多的女性变得勇敢、自信,她们在承担了同男人一样的社会责任后,不仅赢得了自己的社会地位,也深深感受到作为一个独立女性的幸福。

过去的女性,从来没有像今天的女性这样幸运,有如此多的机会可以去完成自己想做的事。在这个新的世纪,女性所拥有的更多平等的机会,是有史以来的第一次,所以,我们要为自己是新时代的女性而庆幸。今天的女性已不再是男性社会的一个配角,无需在别人的阴影下唯唯诺诺地生活,这都让我们应该有理由、有信心地去做自己觉得快乐的事、想做的事。无论在精神上、生活上还是经济上,今天的女性都是独立的个体,而且很多女人成为家庭经济的重要支柱。

“女性做事是不易,但我们要说,真正妨碍女性发展的正是女性自身。”一个研究者为了测定人们对成功的畏惧,对男、女大学生分别进行测定,结果发现,在女性的90人中有59人(66%)显示出对成功的畏惧;而在男性88人中显示对成功畏惧的只有8人(9%)。由此可见,女性对成功的畏惧心理是普遍的社会现象,应该引起人们的广泛关注。不少女性朋友缺乏“强者”意识,因此她们就与弱者为伍了。

很多女性,都不愿意像男人那样在事业上有所成就,她们害怕因此变得不像个女性。比男人优秀和有成就是可怕的,这种想法在很多女性心中根深蒂固。正是这种所谓“成功会导致失去很多东西”的畏惧心理限制了女性的成功。

其实,一个成功的女性并非就是不美的、不温柔的、不幸福的。在这个不断发展、飞速更新的时代,女性正在越来越多地出现

在各个领域，并取得了不容小看的业绩。我们不仅要为我们身为女性感到欣慰，更应该为我们能够生活在这个时代而高兴。我们应该懂得，做女人，真的没有什么不好。

3 女人需要不断地成长

假如我们能够真正地成熟起来，便无需后退而躲进怯懦者的避难所里，去顺从环境。——卡耐基夫人

庄子在《齐物论》中，说每一个东西都有自己的春夏秋冬，比如说一棵树的寿命是800年，有200年是它的春天，200年是它的夏天，200年是它的秋天，200年是它的冬天。一个人也是，比如说他的寿命是80年，那么有20年是春天，夏秋冬也各20年。也许他现在正好走在人生的春天，也许是秋天，离他四季轮回还很遥远。所以，每个人都在不断地成长，也都需要成长的过程。

人的成长过程实际上就是不断地寻找自己人生坐标的过程。从小到大，视野不断开阔、知识不断丰富、经验不断积累，从而越来越深刻地认识自己和周围世界，恐怕这就是人的成长过程了。人的成长就是不断地突破自己的小环境，进入更广阔世界的过程。这种突破，不仅要突破物理空间的界限，也要突破心灵空间的界限。人的心灵成长是一生中最基本和最重要的，心灵的成熟过程是一系列自我发现、自我探索和自我认识的过程，除非我们首先了解自己，否则我们很难去了解他人和这个世界。

一位印度哲学家说过：每一天的生活不是你赚了多少钱，也不是你在人前多了几分荣耀，而是每一天你发现自己生命刻度的增加。那么，他说的生命刻度是什么？