

心病还需心药医

幸福女人 的心灵处方

华 业 编著

人生最大的财富是希望，人生最大的资本是健康，
人生最大的幸福是快乐，人生最大的幸运是平安！



XINGFU
NÜREN
DeXinLingChuFang

中国长安出版社

心病还需心药医

幸福女人 的心灵处方

华 业 编著

人生最大的财富是希望，人生最大的资本是健康，
人生最大的幸福是快乐，人生最大的幸运是平安！



INGFU
NÜREN
De Xin Ling Chu Fang

中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人的心灵处方/华业编著. —北京:中国长安出版社,2008.8

(心病还需心药医)

ISBN 978 - 7 - 80175 - 860 - 6

I. 幸... II. 华... III. 女性—心理卫生—通俗读物
IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 132946 号

上架建议:社科类 - 励志

幸福女人的心灵处方

著者:华业

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010 - 65281919 65270433

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16

印张:17.5

字数:300 千字

版本:2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 860 - 6

定价:29.80 元

前言

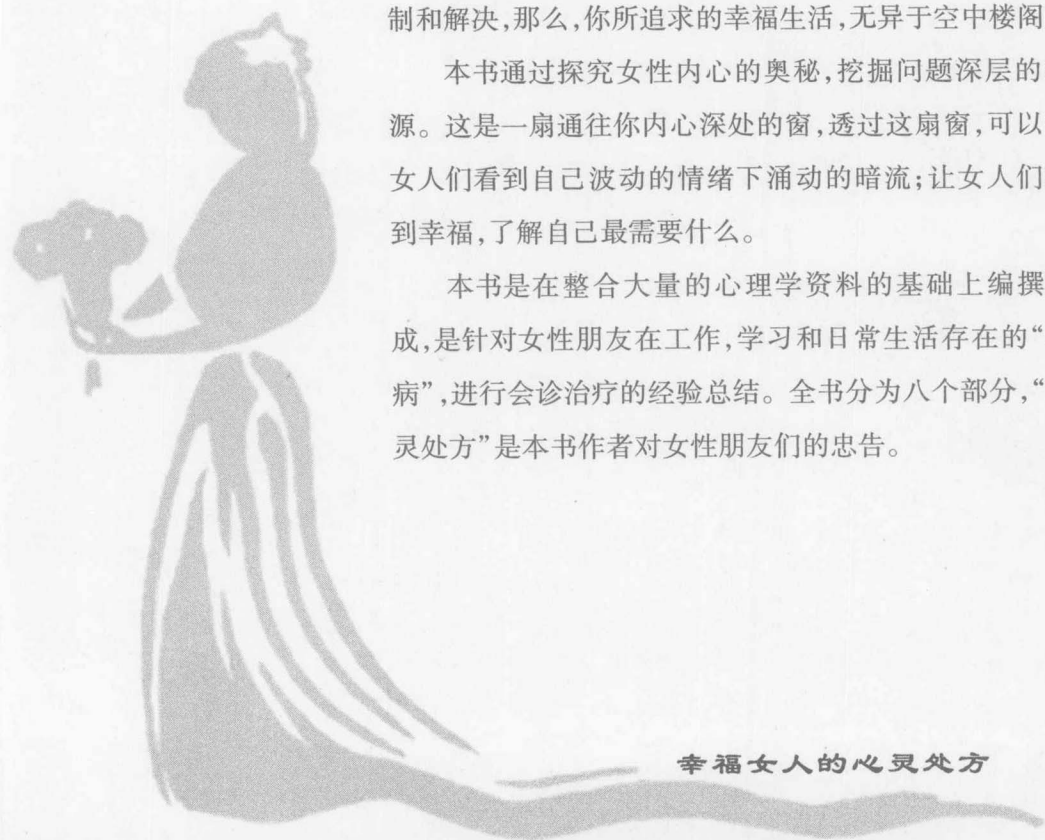
xingfu
nürende
xinling
chufang

长久以来,在我们强调生理健康的同时,心理健康问题往往被忽略。随着现代生活水平的提高与心理知识的普及,心理健康问题已经被越来越多的人得到重视。尤其女性朋友在社会中、家庭中扮演着不同的角色,她们的情绪波动无常,她们压力更大,而由此引起的各种心理问题乃至身体问题也会越多。假如这些问题得不到有效控制和解决,那么,你所追求的幸福生活,无异于空中楼阁。

本书通过探究女性内心的奥秘,挖掘问题深层的根源。这是一扇通往你内心深处的窗,透过这扇窗,可以让女人们看到自己波动的情绪下涌动的暗流;让女人们找到幸福,了解自己最需要什么。

本书是在整合大量的心理学资料的基础上编撰而成,是针对女性朋友在工作,学习和日常生活存在的“心病”,进行会诊治疗的经验总结。全书分为八个部分,“心灵处方”是本书作者对女性朋友们的忠告。

幸福女人的心灵处方





第一章 做一个自强自立的女人

无条件地接受真实的自己	(2)
财务自由才能独立自强	(8)
从失败和挫折中恢复过来	(13)
让自信与你同行	(16)
自爱是对别人最高的尊重	(21)
做自己想做的事	(23)
快乐地工作	(26)
别让沮丧为失落埋单	(28)
压力不会自动变成动力	(30)
离开“依赖”你会更坚强	(34)
用好心态证明自己的价值	(38)

第二章 关爱自己,自疗心病

正确处理慢性疲劳	(42)
职业倦怠症:请你远离我	(44)
对工作的恐惧和担心	(48)
孕产期的心理疾病	(50)
善用积极心态,克服恐惧心理	(52)
可怕的不是事业失意,而是心灵失控	(55)
厌食症——美丽的天敌	(57)
让虚荣不再得到你的爱慕	(60)
让忙碌充实你的空虚心理	(64)
猜疑:你总是很多心	(66)



目录

学会驾驭自己的愤怒情绪	(69)
让悲观远离	(73)

第三章 抑郁是慢性的毒药

精神上的流行性感冒——抑郁症	(78)
为什么女人更容易陷入抑郁	(83)
孕期抑郁症的判别与对策	(85)
化解你的忧愁和焦虑	(89)
不要与孤独做伴	(94)
让自己安静下来的方法	(97)
沮丧抑郁时不可决断大事	(100)
职场抑郁症,你有吗?	(102)
小心压力变抑郁	(106)

第四章 婚姻往左,爱情向右

不幸福的婚姻让女人内伤	(112)
懂得放手才会轻松快乐	(115)
不要梦想十全十美的爱情	(118)
面对婚姻危机,女人的心理调适	(121)
家和万事兴——巧妙处理婆媳关系	(126)
唠叨是破坏爱情的诅咒	(128)
婚外恋心态的自我调适	(131)
夫妻和谐的心理需要	(136)



第五章 想开一点,放下一些

工作压力大,心理问题成困扰	(140)
别让妒忌伤了感情	(143)
快乐在于改变自己	(148)
职场莫强求	(151)
中年女性怎样面对心理压力	(154)
放弃不等于失去	(156)
会犯“傻”的女人最聪明	(159)
不要拿购物当“心药”	(161)
是谁让你这么敏感	(165)
不要苛求完美	(168)
何必让自己太紧张	(172)
豁达让你受欢迎	(175)

第六章 话要少说一点,事要多做一点

愉快而简单地工作	(178)
职业女性:别让依赖成为习惯	(180)
社交中如何保持最佳的、主动的状态	(183)
警惕办公室冲突	(188)
办公室人士最不以为然的坏习惯	(191)
别以为自己很重要	(196)
如何拥有良好的同事关系	(198)
保持良好的情绪与心态	(201)
自省是做人的责任	(204)
做好不感兴趣的事	(207)
积极面对与同事的竞争	(209)

第七章 更年期综合症的自我心理调节

女性更年期精神症状	(212)
更年期女性——多变之秋	(215)
安全度过更年期抑郁症	(217)
百变多端的更年期综合症	(221)
治疗更年期失眠症的方法	(223)
女性更年期为什么心烦意乱	(224)
丽人杀手——隐性更年期	(227)
更年期≠终结美丽	(229)
更年期常见的心理异常——多疑	(231)
更年期性行为变化	(233)

第八章 快乐的女人最幸福

心病可用“笑疗”医	(236)
快乐需要自己寻找	(239)
知道自己要什么	(242)
女人要多做心理美容	(245)
保持快乐的心境	(247)
不自信你就不快乐	(249)
随时随地让自己轻松愉快	(252)
远离社交恐惧症	(254)
快乐的女人不攀比	(258)
高薪不等于高兴	(260)
人生永远都有希望——用乐观主宰自己	(265)
懂得感恩的女人最美丽	(270)

幸福女人的

XINGFUNÜRENDEXINLINGCHUFANG

心灵处方

心病还需心药医

第一章

做一个自强自立的女人



无条件地接受真实的自己

有这样一则寓言故事：一个渔夫从海里捞到一颗世所罕见的大珍珠，他欣喜若狂。可回到家里仔细一看，才发现珍珠上有一个小黑点。渔夫觉得很遗憾，他想，如果能将小黑点去掉，那就更完美了，肯定会成为无价之宝。

于是他便去找工具，着手把黑点去掉，可剥掉一层，黑点仍在，再剥一层，黑点还在，剥到最后，黑点虽然没了，珍珠也不复存在了。

其实世界就是这个样子，它并不完美，以至于我们每个人的生活也不可能十全十美。要知道，许多东西是不能改变的，当发现自己的缺点之后，重要的是坦然面对，去寻找自己的长处，以更积极的心态去面对生活。

有一个名叫琳达的女人，她今年才20岁，长相一般，外表没有丝毫的吸引人之处，在同学和朋友中间一点也不起眼。为此，她的自卑感很强，眼见同学一个个花枝招展，老觉得自己是鸡立鹤群。她有一个很固执的想法，就是生为女性，如果长得不漂亮，肯定会失去很多很多美好的东西，找工作，交男友，肯定要处处吃亏。她越是这样想，心情越是忧郁，上课时也总是无精打采的，她觉得生活对自己来说毫无值得留恋之处，于是便想跳河自杀。

刚巧，一位老者刚好路过，对她说：人两条命，一条是属于你自己的，刚才你已经自杀捐弃了；还有一条是属于众生的，愿你加倍珍惜这一条生命。琳达听完，嫣然一笑。

老者觉得她的笑，美丽无比，于是赞美了她一番。老者说：“每个人都不可能是完美的，你要看到自己的长处。你总是觉得自己不够漂亮，这

不，今天你笑起来的时候，便是很好看。”

琳达一听很高兴，从此她笑脸常开，觉得生活也突然变得丰富多彩起来。后来她成了一名著名的节目主持人。

我们的生活中有太多这样的故事。因为自身某方面条件的不完美而不能正视和接受自己，很多女人都在被与琳达类似的自卑的心理困扰着。自卑的人在交往中，虽然有良好的愿望，但是总怕别人的轻视和拒绝，因而对自己没有信心，想得到别人的尊敬，但又行事过于敏感，把别人的不快归为自己的不当。有自卑感的人往往过分地自尊，为了保护自己，常表现得非常强硬，很难让人接近，在人际交往中变得格格不入。她们对自己的知识、能力、才华等做出过低的估价，进而彻底地否定自我。有自卑心理的女人，并不是她不够优秀，不够完美，而是她总在给自己制造不满意。过高地评价自己不好，同样，过于作贱自己则是对自己的一种不尊重与不负责任。做一个受人欢迎的人首先要自己正确地评价自我，接受真实的自我。人无完人，只有在正确认识自己的基础上，才可扬长避短，让自己活得美丽起来。但有人为此付出过高代价，是不值得提倡的，例如整容，结果出了医疗事故，让人追悔莫及。这些不可改变的相貌体型，我们完全可以通过其他方面的努力如学业事业的成功来得到弥补。

有句话说得很好，人比人该死，货比货该扔。我们没必要非得拿别人跟自己作比较，有些比较是可以起到激励作用的，但很多人却是起了反作用，拿自己的短处与别人的长处作比较，结果徒增了烦恼，挫败了自信心，结果把精力放在了报怨上，本来可以激流勇进，结果却被泄气的心理推回了岸边。

当你对自己的外表不满意时，不要报怨老天与父母为什么不把你生得美一点。在人的一生中，只有两件事改变不了，那就是容貌与出身，接受这些无法改变的客观条件，就要在其他方面能够出众。例如你不漂亮，但你完全可以做得优雅；你不富裕，但你可以平淡从容；在为人处事中，你豁达热情。这些已足够让你美丽起来了。

人与人之间，尤其是女人，并不是因为你长得多么漂亮人们才愿接受你，而是你的人格魅力，这种“完美”的女人足以让那些美丽花瓶自惭形



秒。男人对这种女人的感情不是单纯地看着好看的，而是一种更高层次的欣赏，这也是男女之间甚至整个人际关系中，最佳的一种彼此认同的态度。

从你的人生事业角度来说，如果仅因自己身高不够一米七而做不了自己喜欢的新闻职业，那你就大错特错了。虽然一般来讲某些职业确实对人的身高容貌有要求，但是这也并不是不可改变的，退一万步讲，有这么多的职业，你为什么就非得做自己仪表没有优势的那行呢？想想那些残疾朋友，为了生存，还要学很多技能，我不敢说他们当初都喜欢这种工作，但是当后来工作体现他们价值的时候，他们便爱上了自己的工作。兴趣是可以培养的，关键是要树立正确的心态。世界并不完美，但如果你一定要完美，那你是自己跟自己过不去，跟事物客观规律作对。

如果仅仅因为自己的眼睛不是双眼皮就不敢看人；假如就因为自己的头发不够漂亮就要整日戴帽子（包括夏天）；那么你怎么打扮也不会美丽，因为你的心不再美丽，不再健康。你的生命自然没有快乐可言。

还是那句话，最重要的是正确地认识自己并且接受自己。

正如卡耐基先生所说：“发现你自己，你就是你。记住，地球上没有和你一样的人……在这个世界上，你是一种独特的存在。你只能以自己的方式绘画。你的经验、环境、遗传造就了你，不论好与坏，你只能耕耘自己的小园地；不论好与坏，你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。”

的确如此，每个人都会既有优点，又会有缺点，有不足的地方。但我们应该懂得接受自己，欣赏自己，等我们自己有了良好的感觉后，才会乐于与人交往、沟通，自己的能力才能发挥出来，从而更加肯定自己。所以我们应该相信自己，发现自己更多的长处，更加欣赏自己。

自卑的人往往就是只看到自己的不足之处，看到别人的优点，不懂得取长补短。而在当今这个社会，人们如果不懂得向别人展示自己，不能正确评价自己，那就很难找到生活的坐标。能够正确地评价自我，并接受自我，无论你的处境怎样，你都在走一条超越自我的路。人生中，最大的敌人不是强有力的对手，而是你自己。古语有云，攻城为下，攻心为上。同样，我们克服困难，坚持理想，可怕的不是挫折，困难并不可怕，可怕

的是你的灰心丧气。一颗小草也是一个生命，我们要学会珍爱身边的一切生物，接受这个大千世界，而这一切的起点便是接受真实的自己，学会爱护自己，只有懂得爱自己的人，才可能爱别人，爱世界。

一个女人只要能正确地认识自己，并且能够给自己一个很乐观的评价，那么她就是一缕阳光，她总会给人一种充满朝气与活力的感觉，不论她是否还年轻，无论她是否还漂亮，我们总觉得她们就是最美的那种女性。所以，我们要学会看到自己的长处，给自己打气，给自己加油，人生路上纵有不如意，相信你也不会气馁，挥洒自如。

xingfunüren de xinlingchufang

幸福女人的心灵处方

1. 勇敢地战胜自卑

自卑情绪每个人多多少少地都有一点，生活上的不如意，工作上的不顺心，一连串的打击都很容易让人产生自卑情绪。实际上，天外有天，人外有人，大可不必以此为耻而自暴自弃，也不必觉得没有面子，这都是很正常的事情，关键是我们要正确地面对自己，纠正自己的不良情绪，战胜自卑，尤为重要。

学会正确地认识自我，才能战胜自卑。每个人都有自己的长处也都有自己的短处，我们要学会扬长避短，如果以自己的短处去比别人的长处，那是自寻烦恼。而反向思考问题，你便会发现自己的优点。给自己一些信心，好的心态是成功的第一步，我们必须客观地看问题，做事情前不妨给自己一些“我能行”的鼓励。美国著名心理学家麦克斯威尔说：“人的所有行为、感情和举止，甚至才能，与其自我意向是一致的。”长时间坚持这种信念，就能培养出阿基米德“给我一个支点，我将移动地球”的那份自信。

(1) 要正确地表现。心理学家建议：有自卑心理的人，不妨多做一些力所能及、把握较大的事情，这些事情即使很“小”，



也不要放弃争取成功的机会。任何成功都能增强自己的自信，任何大的成功都蓄积于小的成功之中。换言之，要通过在小的成功中表现自己，确立自信心，循序渐进地克服自卑心理。

(2) 要学会给自己一个合理的补偿。我们常说的盲人尤聪，聋者尤明，这是生理上的补偿，而心理也具有补偿能力。我们可以通过两种方式来克服自卑心理：一是天道酬勤，我们应该明自己的短处是什么，有什么缺陷，而付诸努力，便不会不收敛的。正如华罗庚说的那样：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”二是学会扬长避短，在许多伟人的传记里，我们都可以发现其有一个其同点，那就是能正确地认识自我，并且能扬长避短，不断使自己努力趋于完善。每个人都有缺陷，这是不可避免的，关键在于我们对待缺陷的态度，摆脱自卑，逐渐成熟。

2. 从自卑中超越自我

大家都已经知道了，表现为抑郁、孤僻的自卑心理是我们生活工作中的很大障碍。如果长期被这种心理所左右，便会成为一种摆脱不掉的性格，从而影响你的生活，你的社交，使你自身的能力不能得到全面发挥。那么，我们怎样做才能摆脱这种不良心理呢？

(1) 尽可能地利用环境改变自己，在交友方面尽量选择一些性格开朗、乐观、尊重和关心别人等有优良品质的人进行交往。在交往的过程中，你会发现别人的长处，找到生活的乐趣，同时也能通过观察沟通正确地认识自我，使自己不再局限于自己的思维；众多的朋友，还可以丰富你的生活，使你的心情开朗起来，从而远离自卑，提高自信。

(2) 增加成功经验。每个人的第一步都特别重要，因为成功与否与你的心态直接相挂钩，即使是一个小小的成就，也可增强你前进的信心。相反，如果是一点小小的打击，也会让你有一些不良情绪。自卑的人总是以过往的经验作为参照，而且总是看到失败，在这种心态下失败会越来越多，压抑也会越多。要学会多

看到一些成功的经验，提高自信，这样方可步步向成功走近。一点一点地积累成功的经验，那么自信也就会增多，成功也就越来越多。哲学上讲，量变决定质变。由少积多，积累到一定的程度时，你就完全摆脱了自卑，取而代之的是自信。

(3) 多向那些有成就的名人学习。名人书籍总会给人鼓舞的力量，名人最初也是普通人，甚至还不如你，可是他们能够把自己的梦想坚持到最后，他们的自信他们的努力足以让他们辉煌。如果你自己也多些自信，多些努力，那你的明天就将会是用鲜花铺成的。做事贵在坚持，自信坚持下来，就会成功。那自卑自然会不驱自散。

(4) 学会深层冥想法。日本精神疗法研究所所长小林英夫认为，配合腹式呼吸，集中精神想想自己的长处，便可在不经意间弱化自卑的心理。例如想些令自己高兴的事，想想自己的长处，别人对自己的欣赏，就会增强自信心。



财务自由才能独立自强

在21世纪的今天，许多女性的身心仍然被浓厚的传统意识笼罩着，由于她们固执地认为“男主外，女主内”是天经地义的事，结果总是被动地充当了男人的附属品。其实这是一种已经被时代抛弃的落伍思想，女人要想活出自己，活出自信，那么就必须有自己的事业，在财务上有自己独立的能力。这样男人会觉得女人不仅是妻子，也是朋友，是知己，在一个相互欣赏的家庭环境中，夫妻关系会进一步发展，而不会让彼此厌烦。

在经济上一味地依靠男人是很不明智的。现代生活压力这么大，试想一下，男人们的工作已经很累了，还要在照顾你这个不能独立的女人，一次两次男人还感觉自己有被人依赖的满足感，时间长了，男人还能承受吗，即使他能在财力上满足你，那他会认为你是他的附属品，你也要看他的脸子行事，这时家庭夫妻关系已经进入一种畸形状态，很容易引发各种问题，造成这种局面最根本的原因便是女人在财务上的不独立。

由此可见，女人在财务上独立性的重要性，它是维持家庭和谐状态的重要条件，也是保证生活质量的重要因素。同时，你会给孩子留下一个自信自强完美的形象，让孩子从小就有一个正确的人生观与价值观。自己的言传身教往往决定了孩子成功的起点。孩子的成功就是你的成功家庭的成功，孩子的快乐就是你的快乐家庭的快乐，那每个人都是希望自己及自己怕所爱幸福，那就做一个幸福的女人，做一个自强自信的女人，做一个财务自由的女人。

在现实生活中，有许多女性朋友，她们可能不再有年轻漂亮的容颜和昔日少女时的妙曼身姿，但是她们在孩子眼中，在丈夫眼中，在亲人朋友眼中，仍是美丽的，甚至更胜当初。因为她们有独立的人格，有自己的朋友圈，有自己的事业，有自己赚钱的能力。因为有自己的经济来源，她们不用看丈夫的脸色，不必觉得低人一等。她们总是那么朝气蓬勃，光彩照人，身边的人也会被她的这种情绪所感染。

然而，人们谈到女人独立，总是会首先想到这个女人的家庭肯定不和睦。因为现在中国还处在男权社会，女人太过强大往往会使男人感到压抑。其实这是一种错误的认识，独立并非就是什么女强人，也不是要在某一方面与男人们一较高下，而是一种生活态度。由此而引发的生活方式，那就是女人要有自己的工作和事业，不管它是平凡的还是有所建树的，这都是独立的一要素。女人要有自己的理想，并且勇敢地为之付出行动和努力，不要事事依靠男人，要同男人一样，有自己的朋友，有自己的工作和事业。

我们说工作着的女人是美丽的，因为她们通过工作构筑起自己的经济来源，从而也更能积极地影响自己的生活。工作着的女人是独立的，不但是在经济上的独立，更是在人格上的独立。许多女性为了爱人而放弃工作，专心持家，一些男人总认为女人在花自己的钱，从而觉得女人是要他来养活，从而不自觉地轻视爱人。

女人只有在经济上自立，才能有独立的人格，也只有这样，才能获得尊严。男人对女人的感情最佳境界是欣赏，他们在有尊严的自立的女人面前往往在仰慕中多了一份敬重。这种感情带有责任，带有人格，带有知己的感觉。所以牢固的感情往往建立的彼此经济和人格独立的基础上，这正应了政治学中的一句话，叫经济基础决定上层建筑。而不能独立的女人，男人对其感情不会长久的，谁也不会去真正地爱上一个只会给自己麻烦的人，他们也有累的时候，也需要依靠，而能自立的女人恰恰能给男人以帮助。真正的夫妻感情是相濡以沫的，女人经济要独立，方可有真感情。