

月亮灣·女人的港灣

婦女實用心理諮詢一百題



给你一份宁静

送你一缕真情

月 亮 湾 女 人 的 港 湾

女性实用心理 100 题

纪泽著

山西人民出版社

月亮湾·女人的港湾
——妇女实用心理咨询一百题

纪泽著

山西人民出版社出版

(太原并州北路十一号)

广东省新华书店发行

广东番禺印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：9.5 字数：213千字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数：1—15000册

ISBN 7-203-01928-4

D·261 定价：4.80元

序（一）

胡纪泽这个名字，人们兴许感到陌生，但《月亮湾》的姐妹对他却很熟悉。

胡纪泽先生是深圳市心理咨询中心的心理医生。当深圳广播电台推出女性话题节目《月亮湾》后，胡先生即受节目主持人王薇小姐的盛邀，成为《月亮湾》节目的特约主持。

人来到世界是一种自然现象，怎样在世界上度过却是一个社会问题。女性生来是强者，后天的传统文化无形中把她们教育成为弱者，淹没了女性与生俱来的优势，造成她们种种“先天缺损”。复苏心灵，看到实力，认识价值，以无与伦比的自尊和自信重领风骚，这是社会的重责，也是《月亮湾》节目的初衷和归宿。

认识自己，把握自己，调整自己是困难的。胡纪泽先生在《月亮湾》节目中，认真透视听众姐妹描绘的一幅幅心理情绪图，从心理医生的角度进行心理治疗，以坦直的心情帮助女性从生活中扮演的不同角色里了解自己，发挥自己的天赋和优势，激起了听众的心理浪花，引起了共鸣。应听众和关注女性问题的人士要求，他把心理咨询的内容经过整理编写出版。我想，每个女性都会从书中找到心理慰藉和通向阳光明媚的坦途。对男性来说，亦会从书中找到一把钥匙，启动某些对女性难以理解甚至不可思议的言行的禁锁。

作为《月亮湾——女人的港湾·妇女实用心理咨询100题》的先睹者，感奋油然而生。“女性青春期心理”（青春的

涟漪)“恋爱心理”(寻找男子汉)、“性心理”(夫妻之间、误入禁区)、“性别差异心理”(女人的事业、女人的长长补短、为人女为人妻为人母)、“变态心理”(心态平衡)以及“文化与心理”(美化生活、难为女人)等内容,都是通过100个具体问题论述的。全书读来趣味横生,文字清新流畅,观点新颖独到,实用性极强,不失为一本洞察女性心理,帮助女性达到心理平衡的不可多得的书。

女性不是命运限定和性别注定屡遭挫折的人。女性应该想到和争取另一种发展的必然。传统的枷锁需要社会进步、文明的力量去打破,更重要的是取决于女性自己。这也许是胡纪泽先生编著此书的心曲。

我感谢胡纪泽先生把空中的声音用铅字固定奉献给亲爱的读者朋友。我愿《月亮湾》的姐妹开卷有益,也愿广大的女性和男性听众欢迎和喜爱这本书。

有100题就有200题,这是《月亮湾》节目和女人港湾姐妹们的期望。因为《月亮湾》的笑声是迷人的、动人心魄的,也是永久不逝的。

深圳广播电台总编 石建华

1991年5月26日

序（二）

纪泽的这本《月亮湾·女人的港湾——女性实用心理100题》脱稿之后，请我代为序。这本书的书名和小标题就颇有吸引力，当我通读之后，更感新鲜有趣。

女性心理历来是心理学家、社会学家、哲学家，以及文学家们所热心的题目。从女性心理学的角度来看，性差心理、角色理论、各年龄阶段的心理、性心理以及女性的心理障碍等等无疑是近年来研究的热点。在众多的研究女性心理的著作中，纪泽的这本书显然具有与众不同的特色。

首先，本书不是采取教科书或专著的形式，而是从实际的需要出发，根据常见的女性心理问题，编排成10个方面共100个问题来具体探究。其内容几乎涵盖了女性心理发展的各个阶段，讨论了她们在恋爱、婚姻、家庭以及事业中所遇到的种种问题。覆盖面广，具有女性心理知识的启蒙作用。因此，重在实用，这是本书的一大特色。读者既可通读，又可针对性地查阅。

内容新颖，这是本书的第二大特色。作者对诸如“婚外情愫”、“女性的禁区”、“寻找男子汉”、“同性之爱”、“难为女人”等等诸多敏感问题，提出独到的见解和观点，即便是研究女性心理的同行，也有耳目一新的感觉。当然，也有值得商榷之处。

本书的第三大特色在于很强的可读性。作者以其广博的文学修养，将一些本来艰深难懂的专业术语，以散文的形式，

用富有生活气息的、谈心式的、充满哲理的语言娓娓道来，既通俗易懂，又活泼有趣。我感觉到，本书内容和它的书名一样，从头至尾就如一汪清泉缓缓流淌着，充满了诗情画意。

这本书是写给女人的，但在当今我国亟需普及心理知识的现状下，男人也应该读，而且必须读。犹如太阳和月亮，高山和河流一样，男性和女性从来是密不可分的。男性为了更好地处理好恋爱、婚姻和家庭方面的诸多问题，不能不了解女性心理，不能不做到“知己知彼”。况且，本书在谈到女性心理时，在不少的地方涉猎到了男性心理问题。说到底，女性心理的协调与平衡，最终还是要男女两性的相互理解、相互悦纳和共同参与，才能达到呢。或者我可以这样说，这些就构成了本书的第四个特色吧。

纪泽是一位年轻有为的心理学者，他作为男性来探讨女性心理，不带男性的偏见，能切实地反映女性心灵的声音，维护女性的权益，指导女同胞们正确地调适他们的心理症结，这是难能可贵的。同时这也是他在深圳广播电台“月亮湾”节目担任女性心理咨询主持人和在深圳市心理咨询中心做心理咨询医师时，潜心于女性心理研究的结果。女性心理学是一个非常广阔的领域，我希望看到他在这个领域中有更多的奉献，将会有第二艘、第三艘、更多艘满载着爱心和良知的船，不断地鼓风扬帆，驶进“女人的港湾”。

是为序。

沈其杰

1991年6月

于深圳市精神卫生研究所

缘 起

一九九〇年仲夏的一天，“月亮湾”的女主人，深圳广播电台节目主持人王薇小姐来找到我，谈起在她的港湾里开办一个“女性心理咨询热线”的设想。作为一个心理医生，我几乎未加考虑就答应了，因为这正是长期以来我孜孜以求的事情。“月亮湾”是女人的港湾，是纯粹的女性世界。一个男人初入这个港湾，未免有手足无措之感，借用一句西方的谚语，好似闯进了一个磁器铺子一般。好在有王薇小姐这位悉心的女主人的引导，更重要的是有收音机旁的姐妹们的厚爱，使得这个节目得以继续办下去，并取得一定的成效。说心里话，这是我始料所不及的。

每周一次坐在深圳广播电台的直播室里和“月亮湾”的姐妹们作心的交流，倾听她们诉说自己生活中的酸甜苦辣，用自己所知的一点点心理学知识借着我们港湾的泉水来洗刷她们内心的烦恼，这使我既感荣幸，同时自己也得益匪浅。我既是无意中闯入了女性的心理世界，睁眼一看，这里竟是这样光彩斑斓！这激起了我在这个世界里作一番盘恒的兴头；同时呢，许多姐妹们亦来信要我对在直播时未曾谈得清楚的问题详细讨论，这又鼓起了我在这个世界里探索的勇气。有了兴头，有了勇气，商之于王薇小姐，她也鼓励我去做，于是，我下决心去撰写这本“月亮湾——女人的港湾·女性实用心理 100 题”小册子。

我深知我面对的是一个绝大的难题。因为第一，女性心

理可谓天下最复杂的东西，如果说在现实世界里男女是各占一半的话，那末在心理世界里，女性心理要占去一大半呢。有人说女性心理就如天上的云彩一般，是捉摸不定的，或许正是有感而发吧。第二，正因为女性心理颇复杂，就吸引了一大批古今中外的大学者们来讨论它，研究它。从古希腊亚里斯多德时代起，可以说没有一位哲学家、文学家、思想家不去涉猎女性心理，各家的观点未免五花八门；第三，女性心理又受到社会文化的深刻影响，昨天的女性观念与今天的女性观念无疑是大不相同了，但今天的女性正是来自于昨天……等等等等。

鉴于此，作者只好避重就轻，着力在“实用”二字上做文章了。好在实际和有用正是我们“月亮湾”的姐妹们所需要的东西。按照这个原则，我从10个方面对女性心理进行了讨论，每一个方面又分为10个问题，这样便成了“女性实用心理100题”。这些问题既来自于“月亮湾”的姐妹们，当然期待着她们的批评和检验。

王薇小姐告诉我，在“月亮湾”开办之初，如果把它看作一个家庭的话，这个家庭是有母无父的，是一个残缺的单亲家庭。今天，关心它，爱护它，支持它，呵护它的人越来越多了，这中间有深圳市妇联的领导们，新闻界及社会各界的朋友们，当然也有你和我，更有广大的听众朋友——“月亮湾”的姐妹们。我期待着这本小册子能成为这中间的一部分。

纪泽 一九九一年四月
于深圳三昧斋

目 录

序（一）	（ I ）
序（二）	（ IV ）
缘起	（ V ）

第一章 青春的涟漪

1. 我是谁	（1）
2. 来了麻烦，不来心烦	（4）
3. 锁在抽屉里的秘密	（7）
4. 同性之爱	（10）
5. 初恋、初恋	（12）
6. 白日梦	（15）
7. 莫名其妙笑与哭	（18）
8. 苦夏	（21）
9. 丑姑娘	（24）
10. 自恋情结	（27）

第二章 寻找男子汉

11. 白马王子无处寻	（30）
12. 脆弱的男人	（33）

13. 男性温柔	(36)
14. 源于自卑的粗暴	(39)
15. 男人的“博爱”	(42)
16. “爸爸的女儿”	(45)
17. 男人的“翅膀”	(48)
18. 热恋中的男人	(50)
19. 中年男性	(53)
20. 男人如何看女人	(56)

第三章 夫妻之间

21. 新婚第一夜	(58)
22. 从激情到柔情	(61)
23. 不可忽视的小动作	(64)
24. “给我一个距离”	(67)
25. 羞于启齿点点滴滴	(70)
26. 家务事	(73)
27. 新来的“第三者”	(76)
28. “麦琪的礼物”	(79)
29. 唯恐迟迟归	(82)
30. 夫妻链	(85)

第四章 女人的事业

31. 不做“女强人”	(88)
32. 一半、一半	(91)

33. 你当自助	(94)
34. 面对平庸的丈夫	(97)
35. 女人的天空	(100)
36. 一事无成	(103)
37. 安全感	(106)
38. 教子有方	(109)
39. 相不相信眼泪	(112)
40. 天生艺术家	(115)

第五章 美化生活

41. 魅力在哪里	(118)
42. 三十的女人	(121)
43. 不要做管家婆	(124)
44. 做个烹调家	(127)
45. 购物技巧	(130)
46. 此时无声胜有声	(132)
47. 驻容有术	(135)
48. 美在于和谐	(138)
49. 持家有术	(141)
50. 生活·读书·新知	(144)

第六章 女人的长长补短

51. 女人的右半脑	(146)
52. 女人的触觉世界	(149)

53. 女人的嫉妒·····	(152)
54. 女人的理由·····	(155)
55. 三个女人一台戏·····	(158)
56. 港湾与学校·····	(161)
57. “玫瑰门”·····	(164)
58. 牺牲不是美德·····	(166)
59. 女性的自我测验·····	(169)
60. 如何增强女性的性感·····	(172)

第七章 误入禁区

61. 一夫一妻制·····	(178)
62. 经受考验的爱情·····	(181)
63. 丈夫有外遇·····	(184)
64. 婚外情愫·····	(187)
65. 非婚姻家庭·····	(190)
66. 畸恋·····	(193)
67. 同性恋·····	(196)
68. 不要庸人自扰·····	(199)
69. 恼人的“第二个春天”·····	(202)
70. 女性性变态及性功能障碍·····	(205)

第八章 为人女·为人妻·为人母

71. 学做女人·····	(208)
72. 母女之间·····	(211)

73. 大龄女·····	(214)
74. 等待结婚·····	(217)
75. 幸福的家庭不相似·····	(220)
76. 吵架方程式·····	(222)
77. 家庭空巢综合症·····	(225)
78. 母与子·····	(227)
79. 离婚之后·····	(230)
80. 孀居·····	(233)

第九章 心态平衡

81. 单相思之苦·····	(236)
82. 歇斯底里·····	(239)
83. 神经性厌食症与贪食症·····	(241)
84. 怕、怕、怕·····	(244)
85. 千奇百怪的梦·····	(247)
86. 心理防御·····	(250)
87. 如何“制怒”·····	(253)
88. 钟情与嫉妒妄想·····	(256)
89. 气质面面观·····	(259)
90. 性格与性格障碍·····	(262)

第十章 难为女人

91. 面对性骚扰·····	(265)
92. 面对阳痿的丈夫·····	(268)

93. 为人媳、为人妻·····	(270)
94. 两难中的现代女性·····	(273)
95. 不要贞洁牌坊·····	(276)
96. 痴情女子·····	(279)
97. 难为独身女·····	(282)
98. 女性与母性的冲击·····	(285)
99. 渡过难关·····	(288)
100. 女性走向未来 ·····	(291)

第 一 章

青春的涟漪

春天来了，草木森森，蝶儿飞飞，连宁静的池塘里，也要被春的气息荡起一片片涟漪。少女青春期的的心灵，正和这春天里的池塘一般。

——作者自题

1. 我 是 谁

青春伊始，出现了一个破天荒的问题：我是谁？奇怪，你会说，有这样来提问题的吗？我说，不但有，而且还是相当重要的问题呢！那么，请你试着来回答这个问题吧。你的回答可能有很多很多：我是莉莉，我是女孩，我今年17岁，我是大女儿，我是高中生，我长得不错，我身高1.6米，我性情活泼，我笨嘴笨舌，我心灵手巧，我怕小老鼠，我喜吃零

食，我争强好胜，我要做一名服装设计师……，循此下去，你还可以举出好多呢。这些问题，作为青春期的少男少女们不是经常在问自己吗？

人能够提出“我是谁”这样的问题，是一个标志，一个分水岭。要知道，儿童可不会提出这样的问题。实际上，儿童即使正确地使用“我”这个字也不是很容易呢。一个人呱呱落地，初到人间，他是万般无能的。“外面的世界真精彩，外面的世界真无奈”这段歌用来形容儿童是太恰当了。他睁开眼睛，向他飞来的是万道金光，千种彩虹；但他却无能为力，只有嗷嗷待哺的份儿！正是因为这样，儿童与客观的世界是融为一体的。在他的眼里，这个世界的一切——妈妈、爸爸、天空、房屋、玩具、糖果，都是他自己。他认识世界、了解世界、依赖于世界，他把他的全部的感情投入到了这个世界中去。如果一个小孩子发脾气了，你去问他为什么生气啦，他一定会找到明确而具体的客观原因，他会告诉你，妈妈骂他啦、小朋友抢他的玩具啦等等。他甚至还不能正确地区分你我他这三个字呢。他心灵的窗户是向外洞开的，“我”这个字对他来说，只是外部世界若干事物之一，和爸爸妈妈桌子板凳奶瓶并没有什么区别。

因此，人提出“我是谁”这样的问题，是一个破天荒的大事件，把童年时代划上了一个句号。许多青年朋友都知道法国有一位写《忏悔录》闻名于世的卢梭，可能还不知道这位伟大的哲学家还有另一部重要著作《爱弥儿》。就是在这部书中，卢梭把人提出“我是谁”这个问题，视为人的“第二次降生。”试想一下，当人意识到了在这个世界上除了他赖以生存的方方面面以外，还存在着一个独一无二的、隐蔽着的、