

主编 宋辉

现代女性 心海导航



*Xiandai
Nüxing Xinhai
Daohang*



中国医药科技出版社

R161.1
17

现代女性 心海导航

主 编 宋 辉

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性心海导航/宋辉主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2007.1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 3591 - 9

I. 现... II. 宋... III. 女性—心理保健—普及读物 IV. R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158299 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 010 - 62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 A4

印张 29 ½

字数 517 千字

印数 1—4000

版次 2007 年 1 月第 1 版

印次 2007 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京昌平百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3591 - 9/R·2959

定价 65.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



作者简介

宋辉，女性心理咨询专家、中华女子学院山东分院教授。主要著作有：《女性心理》、《现代女性心理咨询》、《女性心理指导》、《女性心理热线——咨询案例》、《家庭心理》、《中老年心理养生》、《婚恋与家庭》等。在《女性研究》、《心理与健康》等报刊发表文章 60 余篇。

曾应邀任《都市女报》“倾诉热线”版“心理门诊”栏目咨询师；山东省少教所心理咨询顾问；山东教育电视台《法制 30 分》栏目社会心理学顾问；多次参与山东有线电视台《和谐家庭》栏目专家点评；多次出席全国及国际性“心理危机干预”学术交流会。近几年来，在婚姻、家庭心理指导方面卓有成效。

《现代女性心海导航》一书是作者《女性心理调适》系列著作中的一部。书中既保留了原来同类作品中的精华，又融入了近年来新的研究成果，有助于读者心理整容，有效地经营人生。



内 容 提 要

本书为女性心理调适科普读物。它告诉读者怎样展示女性风采；怎样优化婚姻质量，使爱情之树常青；怎样在职场竞争激烈的环境中获胜；怎样在人际交往中赢得成功；怎样驾轻就熟地把子女培养成才……。可以说，这是一本让现代女性走出迷惘与困惑的书，是一本提高女性修养与智慧的书，是一本让男性和女性相互理解的书，也是一本让家庭永远和谐、幸福的书。读这本书的女性，将获得前所未有的自信；读这本书的男性，将给予女性更多的理解与关爱。因此将此书献给那些渴望提升自己的女人们和渴望了解女性内心世界的男人们。

前言

有人说，以“女性”为名的书是为女性而写，因为女性有一些特殊的心理问题要解决；也有人说，以“女性”为名的书是为男人而写，因为男性希望了解女性。男女之分本是自然的事，但在人类社会中，却由此显示出许多社会心理问题。

中国现代女性，正面临种种新的挑战。改革洪流的冲击，社会竞争的增强，生活节奏的加快及思想观念的改变，使她们的心理平衡受到震动，并且感到空前的迷惘。由于女性自身生理与心理特点的制约，多重角色的冲突，以及传统观念的束缚，所以，在现代社会生活中，面临着比男性更多的困惑，存在着比男性更大的精神压力。她们希望自己的事业成功，但在成才的路上心理障碍重重；她们渴望美满的婚姻、幸福的家庭，但又不太了解婚恋知识及夫妻沟通艺术；她们望子成龙心切，却因教子无方而达不到预期的目的；她们希望在社会交往中赢得成功，但又缺乏人际交往的技巧；她们想保持健康的心理，但又缺乏心理保健知识，尤其是在生活中遭受挫折而产生情绪波动时，不知怎样自我调节；她们追求美的风度，但又不甚了解永葆女性魅力的诀窍；女性希望与男性和谐相处，却对异性心理奥秘似懂非懂……。总之，现实生活中许多女性因存在种种困惑而产生心理障碍，从而使自己的学习、工作与生活乃至身心健康受到严重影响。本来一点就破的心理问题，由于缺乏有效的心理指导而长期陷于苦恼之中，她们迫切需要心理咨询师的帮助。

《现代女性心海导航》一书，将使广大女性在案头、枕边找到一位心理生活的指导者。它告诉读者：怎样展示女性风采；怎样

优化婚姻质量，使爱情之树常青；怎样驾轻就熟地把子女培养成才；怎样在职场竞争激烈的环境中获胜；怎样在人际交往中赢得成功等。书中还为读者提供了缓解心理压力、增进身心健康的最佳处方。同时，提出女性如何提高心理素质，适应改革环境，成为自尊、自信、自立、自强的新女性。可以说，这是一本让现代女性走出迷惘与困惑的书，是一本提高女性修养和智慧的书，是一本让男性和女性相互理解的书；也是一本让家庭永远和谐、幸福的书。读这本书的女性，将获得前所未有的自信；读这本书的男性，将给予女人更多的理解和关爱。

此书在编写过程中，借鉴和吸取了国内外许多专家、学者的研究成果，在此，我对他们怀着深深感激之情，表示诚挚的谢意！

由于编写匆忙，作者水平有限，自知浅陋粗糙，定有不足之处，敬请专家和广大读者批评指正。

宋 辉

2006年10月于泉城

目录

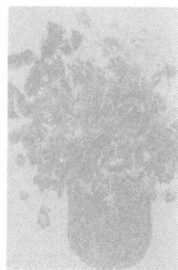
一、心理调适	1
青春期少女的情绪疏导	3
女性青少年心理调节	5
女大学生心理调适	7
中年女性心理调适	10
更年期女性心理调适	11
退休生活的心理调适	13
下岗女性的心理调适	15
职业女性的心理压力与调节	16
女教师的心理调适	18
女企业家的心理平衡	20
空巢家庭女性的心理调节	21
孕妇的心理压力与调适	22
婚姻心理调适	24
再婚妻子的心理调适	26
女性负性情绪的自我调节	27
A 型性格的心理调整	30
附：你是不是 A 型性格	32
E 型女性的心理调适	33
二、婚恋心曲	37
恋爱中的光环效应	39
“一见钟情”的利和弊	40
让爱情新美如画	41

系住男友的心	43
热恋中的性冲动	44
赢得理想的爱情	45
失恋后的心理调节	46
婚后失望怎么办	47
夫妻间的感情交流	48
夫妻间的相互吸引	49
夫妻间的表情互动	50
夫妻角色的弹性	51
夫妻心理沟通	52
缓和夫妻矛盾	54
夫妻感情的“共振点”	55
发现丈夫有外遇怎么办	56
从夫妻的“温度计”读情绪指数	59
夫妻关系和谐的艺术	61
防范“第三者”插足	62
避免婚姻危机	63
防止夫妻矛盾激化	65
婚姻中的“感情投资”	66
夫妻间朦胧情更浓	67
激情对话使婚姻充满活力	67
女人勿作茧自缚	69
正确判断丈夫的移情	71
消除占有欲和嫉妒心	72
怒火是婚姻的毒药	74
远离抱怨和唠叨	76
聪明妻子呵护丈夫	77
学会让爱情升温	78
性爱和谐，婚姻美满	80
爱情永固的金科玉律	81
容纳有“亲密史”的配偶	83

防止精神婚外恋	84
扮演好“家庭角色”	85
女人成熟，家庭和谐	87
婚姻休眠症的治疗	88
用职业精神经营婚姻	90
新世纪女性婚姻观	92
夫妻吵架十忌	94
怎样防止婚外恋	96
 三、情感门诊	 99
防止恋爱的“高原心理”	101
伤心不是绝望	102
走出绝望的阴影	103
性放纵给热恋蒙上阴影	104
对“试婚”者说“不”	106
慎重地把握自己	108
少女与异性“触电”的困惑	110
“怀春期”少女的苦恼	111
当恋人旧情未断时	112
当爱情与事业冲突时	113
克服“恋爱回归”心理	115
莫把恩情当爱情	116
坦然面对失恋	117
不必为恋人亲昵惶恐不安	119
她陷入单恋的情网	120
电话性骚扰的对策	123
蜜月后新娘的情感失落	124
从同居步入婚姻的迷惘	126
猜疑是婚恋的“杀手”	128
别让爱情窒息而死	129
莫掉进错误感情的旋涡	130

给危机中的婚姻“休假”	132
全职太太面对丈夫外遇	133
学会读懂自己的丈夫	134
走出情感的沼泽地	136
强扭的瓜不甜	138
女人，请驾驭住自己的情欲	141
夫妻感情需要“互动”	143
她心里有本难念的经	144
婚姻缺乏安全感的苦恼	146
还是不见为妙	147
跳出婚外恋的怪圈	148
往后该当谁的妻子	150
女性需要心理革命	152
爱他，就要接受他的过去	154
矛盾留给丈夫，距离留给自己	155
走出“将来”，把握“现在”	157
人格独立才有魅力	159
“性惩罚”导致婚姻危机	160
四、解读男性	163
男人心目中的女性魅力	165
男人内心世界的渴望	166
男人的心理秘密	168
男人的“性饥渴”	170
男性的人格修养	171
男性喜欢读哪类书	173
男性的力度美	174
男性征服女人的方式	175
敢怒敢言的男人	177
男人的悲伤比女人少吗	178
男儿有泪为何不轻弹	179

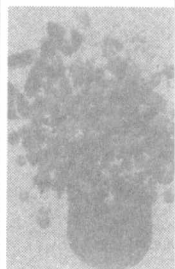
乐天派型男人的风度	180
男人心目中的家	181
男孩的“父爱饥渴症”	182
渴望父子亲情的男人	183
装阔的男人	184
说空话的男人	185
男人也需有自己的空间	186
男人被动综合征	187
不合格父亲的类型	189
男性的沉默	190
男性恋爱心理面面观	191
男性对婚外女人的向往	193
成功男人为何移情	194
男人的“帝王情结”	195
有趣的各国丈夫的形象	196
五、职场方略	199
气质类型与职业选择	201
女性的智能优势	202
女性成才的心理障碍	203
女性创造性人才的心理素质	207
步出职业心理性别化的误区	209
女性在职业选择上的优势	212
女性在竞争中取胜的方法	213
嫉妒心理向竞争意识转化	214
叩开三资企业的大门	217
宝剑锋自磨砺出	218
性格类型与职业选择	219
女性求职五招	220
女性面试的艺术	223
获得重用的秘诀	225



得不到重用的六种人	227
女性如何突破“三无”危机	229
增强求职的心理承受力	230
摆脱成功的焦虑	232
克服工作中的弱点	234
怎样才能有所作为	236
成功女性的素养	236

六、人际交往	239
女性交际的魅力	241
女性社交的优势	242
人际交往的艺术	243
赢得交际的第一回合	245
获得知心朋友	246
让朋友喜欢你	247
把握人际交往的“度”	248
获得好的人缘	249
与领导保持和谐的关系	250
运用“沉默”的心理效应	252
倾听别人的谈话	253
社交场合怎样与人谈话	254
让你的座谈发言更精彩	256
社交中的“互惠效应”	257
掌握“弹性”交往的技巧	259
怎样摆脱尴尬场面	260
女同事多如何相处	261
怎样与男同事交往	262
怎样博取同事的信赖	263
与外宾交往的礼节	264
拒绝他人邀请的艺术	266
怎样参加舞会	266

服饰色彩在交际中的作用	267
微笑在交际中的作用	268
克服人际交往中的自卑心理	270
克服人际交往中的猜疑心理	271
怎样战胜孤独感	272
有教养的女性特征	273
婚后怎样与异性交往	273
交谈的风度	274
交谈的艺术	275
小手段换来大交情	276
防止“感情骗子”的诱惑	277
怎样与昔日恋人相处	278
女性社交场合八不要	279
幽默的社交力量	280
人际沟通的艺术	281
打动人心的社交方式	282
展示完美的自我	286
树立美好的社交形象	288
七、家教艺术	291
迎接儿童智力的曙光	293
测测孩子的“天赋”	294
制止孩子任性撒泼	295
孩子说谎怎么办	296
怎样批评或赞扬孩子	297
怎样对待神经质的孩子	298
面对孩子提出的问题	300
让孩子安心做功课	301
指导孩子收看电视	302
用低声调教育孩子效果好	303
把握教育孩子的“时机”	304



独生子女的特点与教育	305
当好中学生的母亲	307
多指导,少唠叨	308
建立和谐的母子关系	309
让孩子听话的诀窍	310
创造良好的家庭气氛	311
孟母为何“三迁”	313
怎样训斥孩子最有效	314
怎样对待“攻击型”的孩子	315
给“暴性子”的孩子降温	316
适当的“心理制裁”	318
让孩子吐心声	320
引导孩子交友、择友	321
培养孩子的双性化人格	322
培养孩子的情绪调节能力	324
解除孩子的心理压力	325
让孩子自信地成长	326
培养孩子的独立性	327
培养孩子健康的竞争心理	328
培养孩子的理财能力	329
教育孩子健康成长	332
单亲母亲怎样教子	333
婚变家庭儿童的心理危机	335
哪些儿童需要心理咨询	336
附:咨询案例	337
性格软弱的孩子	337
电视孤独症的孩子	339
寡言独处的孩子	340
考试前焦虑的孩子	342

八、审美修养	345
现代女性的魅力	347
塑造个性之美	349
女性成熟之美	351
女性风度美	353
自信是风度之本	355
事业成功与女性魅力	355
性格与服饰美	356
心理与体态美	358
美容与个性美	359
生活情趣与美	360
读书的女人更美丽	361
科学化妆的心理效应	362
美化自身形象的艺术	363
美化自己发型的艺术	366
发型是自我表现的方式	366
中老年妇女穿着打扮的艺术	367
居室美化艺术	368
房间布置美观、高雅	370
九、心理保健	373
克服抑郁情绪	375
克服羞怯心理	376
克服虚荣心理	377
克服“小气量”	378
学会让步	380
避免生气	381
与人为善	382
防止失望	383
防止失眠	384
戒除暴怒	385

制怒的心理学方法	386
笑口常开	387
解除精神压力	388
解除自卑心理束缚	389
摆脱恶梦纠缠	390
学会心理美容	392
减少心理失衡	392
保持头脑冷静	394
培养积极心态	394
坦然面对挫折	396
放大快乐, 缩小痛苦	396
缓解家庭内部紧张情绪	398
跳出神经衰弱的怪圈	399
情爱是健康的维生素	400
人际关系是健康的摇篮	401
音乐是陶情怡神的良剂	403
挫折是意志力的“运动场”	403
运动是解除忧郁的良方	404
悲痛时想哭就哭	407
克制非理性行为	408
塑造弹性心理	410
微笑着生活	412
学会与情绪共舞	413
十、心理自测	415
气质类型自测表	417
性格类型自测表	420
恋爱心理自测表	422
未来婚姻状况预测表	424
夫妻关系自测表	426
人缘情况自测表	429