

智慧女人
的处世法则

*How does a woman
adjust herself well*

女人如何 调节自己

- ◎解决心理困惑
- ◎调治心灵创伤
- ◎营造女人阳光生活
- ◎建设女人幸福家园

宗宇◎编著

地震出版社



智慧女人
的处世法则

*How does a woman
adjust herself well*

女人如何 调节自己

宗宇◎编著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人如何调节自己 / 宗宇编著. —北京: 地震出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5028-3596-5

I. 女… II. 宗… III. 女性—心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第122214号

地震版 XT200900064

女人如何调节自己

宗宇编著

责任编辑: 楚江

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号邮编: 100081

发行部: 6842303168467993 传真: 88421706

门市部: 68467991 传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029 传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次: 2009年9月第一版 2009年9月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 248千字

印张: 16.25

书号: ISBN 978-7-5028-3596-5/R(4211)

定价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装问题 本社负责调换)



◎解决心理困惑

◎调治心灵创伤

◎营造女人阳光生活

◎建设女人幸福家园

Foreword

前言

古语云：人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。女人的心也一样，在形形色色的变幻中，带给女人的有享受的喜悦，也有付出的代价。曾有人把女人的心比作是玻璃，透明易碎；或像是襁褓中的婴儿，容易感冒，也容易发烧；阳光的灿烂和乌云的阴霾也会时不时缠绕在那一块儿方寸之地，快乐与痛苦一半一半。

当今的时代，美丽与丑恶共生，诱惑与梦想同在。所有的女性，都在冰与火的历练中演绎着自己的人生，都在得与失的感悟中描绘着心灵的轨迹，都在乐与愁的品味中思考着命运的归宿。然而，多重的角色，辛劳的生活，让女性的身心渐渐不堪重负，心灵之中隐现出危及健康的阴影。职场的竞争，让女性在成功与挫折中欲罢不能；婚恋的困惑，让女性在甜蜜与痛苦中感到迷惘；身心的劳累，让女性在阳光与阴影中徘徊不前。于是，一些女性的心中出现了伤情的“杂草”，出现了不谐的“噪音”，甚至出现了夺去笑声、扼杀美丽的“阴影”，使女性的心理受到了伤害。那么，女人该如何调节自己，保持心理健康呢？

摆脱狭隘心理，做一个宽容的女人。

狭隘会扭曲一个女人的心灵，造成心理贫穷，并最终毁灭自己。狭隘会使一个女人变得冷酷、自私，只想索取不愿付出，这样一来，人们就会远离她，一切好机会也会远离她，最后她的路就会越走越窄，直至走进“死胡同”。

走出情感旋涡，做一个洒脱的女人。

爱情是女人生命中的重中之重，除了对自己的亲生父母之外，再没有让女人这样无私地付出和精心地“照料”着的情感。女人在爱情里投注了自己全部的心血，然而爱情会让很多女性伤痕累累，女性也经常会被热恋的爱情冲昏了头，以至心灵总是出现种种不切实际的期许和迷惑，甚至会对等待已久的爱情产生恐惧。如此种种，让女性在甜蜜与苦涩的品味中，依然憧憬着爱。但理智告诉我们：爱不可强求，真爱随缘。

扫除交际烦恼，做一个聪慧的女人。

每个女人都希望与人交往，每个女人都希望通过交往建立起良好的人际关系。可是，在实际的交际过程中，不会人人如愿，总是或多或少地存在着一些不尽如人意之处，而这些不如意多半是一些不良心理引起的。

调节职场压力，做一个轻松的女人。

职场是许多人际关系矛盾、冲突和问题的集中地。处在纷争复杂、压力重重的职场里，天性敏感的女性自然会出现种种心理问题。如何调整好自己的心理状态，如何适应职场的人际关系，不仅是女性工作职业的需要，也是保护自我身心健康的需要。驱散不良的心理，以良好的心态应对并处理职场中的人际关系，女性才能在各种复杂的环境下如鱼得水般自如开心地工作。

处理好家庭琐事，做一个贤惠的女人。

结婚组建家庭是女人最期待的爱情结局，婚姻也是女人最困惑的爱情游戏，女人期望从婚姻中得到心灵的抚慰，然而婚姻却往往令女人更加疲惫。其实，婚姻不是爱的坟墓，女人只要摆正心态，用心打理，婚姻就能让女人得到最大的幸福快乐。

正视夫妻性爱，做一个性福的女人。

性生活和谐美满，只能首先对对方的性生理和性心理发挥好作用，这就是需要女人要树立正确的性观念。爱情是异性间情感

的升华；婚姻则是男女双方共同生活的契约。欲求爱情和婚姻美满，从树立正确的性观念入手。

调治心理障碍，做一个健康的女人。

性别的差异，造成了女人特有的生理现象和女人独具的妇科疾病。女人的心理也会因此产生种种波动和情绪化，一些女人甚至产生了严重的心理障碍，对生活与健康造成了不良的影响。面对这些，首先要从心理上正确认识，端正心态，没有必要人为的紧张和恐惧，既来之而安之，以科学的态度及时问医就诊，以乐观的心情坦然面对，则一切烦恼都会烟消云散。

没有心理的健康，女性的天空就会乌云笼罩；没有心理的健康，女性的世界就会索然无味。对人生负责，对生命负责，女性就必须从关注自己的心理健康开始。

“境由心生”。心病还需心药医。关注心理健康，要靠女性采取积极的人生态度，要靠女性学会自我调节、自我控制。今天的我们，无论男女，每个人都逃脱不了心理问题的困扰，每个人都可能因为种种问题在心中留下阴影。当代女性，面对自身众多的心病，如果以科学的态度去认识和面对，学会自我调节，学会适应多变的人生，学会自助、自救、自信、自强，那么，一切烦恼都会随风而逝，生活中就会充满阳光，充满快乐。

本书通过特殊的“心理把脉”，为女性开出健康愉悦的心灵处方，通过特别的辅导，帮女性调治心痛，走出心理阴影，使女性更加珍惜生命，更加热爱生活。愿广大的女性朋友能够以健康的心理拥抱生命，以积极的心态面对生活。美好的人生、美好的生活，从心理健康开始。

编 者

2009年5月4日于北京

Content

目录

第一章 摆脱狭隘心胸，做一个宽容的女人

1. 虚荣心会害了自己 / 3
2. 妒忌是女人心灵上的毒瘤 / 7
3. 熄灭心中的怨恨之火 / 10
4. 遇事要尽量想开些 / 13
5. 驱除猜疑的怪魔 / 16
6. 保持阳光般的健康心理 / 19
7. 常怀感恩之心 / 22
8. 不要被“完美主义”束缚 / 24
9. 积极克制自私心理 / 28
10. 放下贪婪，懂得知足 / 30
11. 不要做自卑的丑小鸭 / 33
12. 跳出孤芳自赏的魔镜 / 36
13. 好性格让女人魅力四射 / 39
- 自我心理测试：你是个心胸宽广的女人吗？ / 42

第二章 走出情感旋涡，做一个洒脱的女人

1. 千万不要错过自己的真爱 / 47
2. 崇拜不等于爱情 / 49
3. 做一个爱惜自己的女人 / 52
4. 把单相思变为“双相思” / 54
5. 该放弃的一定要放弃 / 56

6. 尽快走出失恋的漩涡	/ 58
7. 不要为错失的爱情劳神	/ 62
8. 报复心理会让人更受伤	/ 64
9. 千万别做“第三者”	/ 67
10. 怀旧不要恋旧	/ 69
11. 正确处理婚外情	/ 71
12. 找个温暖的胸膛依偎	/ 75
自我心理测试：你的恋爱心理正常吗？	/ 81

第三章 扫除交际烦恼，做一个聪慧的女人

1. 学会称呼他人	/ 87
2. 满足他人渴望被尊重的心理	/ 90
3. 聪明的女人要记住：枪打出头鸟	/ 92
4. 良好的谈吐助人成功	/ 95
5. 学会拒绝	/ 97
6. 适度赞美他人	/ 101
7. 有些话不能直言	/ 104
8. 巧妙应对心怀不轨的男人	/ 107
9. 做个左右逢源的女人	/ 109
10. 要给男人留点面子	/ 112
11. 该糊涂时就要糊涂	/ 114
自我心理测试：你是个聪慧的交际女人吗？	/ 117

第四章 调节职场压力，做一个轻松的女人

1. 随时给自己“充电”	/ 123
2. 关系好，心情才好	/ 127
3. 尽量使工作充满乐趣	/ 130
4. 热情是化解压力的利刃	/ 133
5. 驱散上班恐惧症	/ 136
6. 热爱自己所从事的工作	/ 139
7. 勇敢突破压力的重围	/ 143

- 8. 调适跳槽产生的不良心理 / 145
- 9. 尽快走出失业的阴影 / 148
- 自我心理测试：你处理心理压力的能力怎么样？ / 153

第五章 处理好家庭琐事，做一个贤惠的女人

- 1. 女人要学会感恩 / 159
- 2. 有容乃大，仁者无敌 / 161
- 3. 婆家娘家都是家 / 163
- 4. 处理好婆媳关系 / 165
- 5. 出得厅堂，入得厨房 / 169
- 6. 亲情让女人更美丽 / 173
- 7. 要多关心你的孩子 / 176
- 8. 多想对方，少想自己 / 179
- 9. 幸福家庭需要孝心 / 181
- 自我心理测试：你的家庭幸福指数是多少？ / 184

第六章 正视夫妻性爱，做一个“性福”的女人

- 1. 挖掘自己的性感魅力 / 189
- 2. 和谐的性生活使夫妻感情融洽 / 192
- 3. 男人也有“性周期” / 194
- 4. 了解丈夫的性秘密 / 195
- 5. 新鲜性爱让人回味无穷 / 197
- 6. 性爱让女人更年轻 / 198
- 7. 大胆把性说出口 / 200
- 8. 女性性生活十大禁忌 / 201
- 9. 走出性观念的误区 / 203
- 自我心理测试：你是个“性”福的女人吗？ / 207

第七章 调治心理障碍，做一个健康的女人

- 1. 心理健康，身体才健康 / 213
- 2. 走出羞怯的心理怪圈 / 216

281 \	3. 开启封闭的心灵之门	/ 220
881 \	4. 培养同性间的友谊	/ 223
821 \	5. 摆脱焦虑, 让心灵之花绽放	/ 226
	6. 远离抑郁症	/ 228
	7. 消灭强迫意志的心理恶魔	/ 230
921 \	8. 驱除洁癖带来的烦恼	/ 234
101 \	9. 轻松度过人生的“多事之秋”	/ 238
103 \	10. 让心理保持一种平衡状态	/ 241
501 \	自我心理测试: 你是个心理健康的女人吗?	/ 243

173 \	1. 学会善待他人	/ 87
170 \	2. 满足他人渴望尊重	/ 90
179 \	3. 聪明的女人要记住	/ 92
181 \	4. 良好时别沾助人成癖	/ 95
184 \	5. 学会感恩	/ 97

人际交往篇

189 \	7. 有烦恼不能乱言	/ 104
192 \	8. 巧妙应对心下不平	/ 107
194 \	9. 做个左右逢源的交际高手	/ 109
195 \	10. 要给男人留点面子	/ 112
197 \	11. 该糊涂时就要糊涂	/ 114
201 \	自我心理测试: 你是个聪明的交际高手吗?	/ 117

201 \	12. 学会换位思考	/ 120
-------	------------	-------

201 \	1. 随时给自己“充电”	/ 123
203 \	2. 关系好, 心情才好	/ 127
205 \	3. 学会在忙碌中放松	/ 130

自我提升篇

215 \	5. 做世上最优雅的女人	/ 136
216 \	6. 热爱自己所从事的事业	/ 139
218 \	7. 勇敢突破压力的重围	/ 143



虚荣心会害了自己

初次见面的两个女性，在打招呼的瞬间就会将对方从头到脚打量一遍，以确定对方的“价值”。像对方的服装、饰品都是估计的对象。如果指上有钻戒的话，那就会更为认真地“研究”，确定一下它是真品还是赝品，



摆脱狭隘心胸，做一个宽容的女人

狭隘会扭曲一个女人的心灵，使其心理“贫穷”，并最终毁灭自己；狭隘会使一个女人变得冷酷、自私，只想索取不愿付出，这样一来，人们就会远离她，机会也会远离她，最后她的路就会越走越窄，直至走进“死胡同”。

为自主性以及主导性。女性很享受通过别人的眼睛对自己展开评价。正因为如此，有时会使自己迷失。面对别人的注视，别人的注目，她会感觉非常得意。并认为别人对众人对她表示友好，反而误以为众人在称赞以及羡慕她。

虚荣心强的女性热衷于时髦，赶潮流走浪头。对社会上流行的东西盲目崇拜，喜欢炫耀自己，炫耀家庭的富有，炫耀亲戚、朋友的地位，往往言过其实，甚至说假话，物质生活上讲排场，摆阔气，证明自己家里经济条件不错，也是其名不副。下饭馆，泡所谓的“档次”，喜欢高谈阔论，信誓旦旦，到处卖弄；对表面话特别看重，任务说得很漂亮地完成总是强调

1. 虚荣心会害了自己

初次见面的两个女性，在打招呼的瞬间就会将对方从头到脚打量一遍，以确定对方的“价值”。像对方的服装、饰品都是估计的对象。如果指上有钻戒的话，那就会更为认真地“研究”，确定一下它是真品还是赝品，价钱多少等等。

虚荣心在女性中具有普遍的倾向，是许多女性的通病。虚荣心强的女性，在工作学习中，常常把注意力放在别人对自己的评价上，爱听奉承话；不是刻苦努力，而是热衷于文过饰非，做表面文章；她们嫉妒比自己强的人，容不得别人有成就，贬低别人，幸灾乐祸。因此，她们的人际关系往往也很紧张，她自己的心理也不平静。

在婚恋天地里，虚荣心更会造成女性的痛苦。在强烈的虚荣心驱使下，女性往往会产生各种可怕的动机，其后果是非常严重的。有位心理学家曾经说过，虚荣心是使女性走向歧途的兴奋剂。虚荣心能烧起一个人的邪念，使人失去理智，导致终生遗憾。

有些症状严重的女性，将与“虚荣”两字共度一生。例如，到处吹嘘自己的容貌、才能，对于“未来”的丈夫，宁可放弃爱情，而以“体面”作为选择的标准；结婚后到处吹嘘老公的地位；生了孩子以后，不管孩子喜不喜欢，都要他们学钢琴。由此看来，未婚的女性，必须趁早培育自己的自主性以及主导性。

女性很喜欢透过别人的眼睛对自己展开评价。正因为如此，有时会使自己迷失。面对周围的视线，别人的注目，她会感觉非常得意，并没有察觉到众人对她表示惊讶，反而误以为众人在称赞以及羡慕她。

虚荣心强的女性热衷于时髦，赶潮流追浪头，对社会上流行的东西盲目崇拜；喜欢炫耀自己，炫耀家庭的富有，炫耀亲戚、朋友的地位，往往言过其实，甚至说假话；物质生活上讲排场、搞攀比，明明自己家里经济条件不好，也要买名牌、下饭店，追求所谓的“档次”；喜欢高谈阔论，不懂装懂，到处卖弄；对表扬沾沾自喜，任务没能很好地完成时总是强调

客观原因等。

虚荣心过强的女性在处理人际关系时比较喜欢利用他人来达到自己的目的。因为这种女性有比较强的“自我权利”意识，即认为自己期待得到的东西，不管合理不合理，他人都应该给予优惠或照自己的想法去做，这样的人在哪里想必都不会受到欢迎。

虚荣心最大的后遗症之一是促使女性失去免于恐惧、免于匮乏的自由，因为害怕羞辱，所以不定时地活在恐惧中，经常没有安全感，不满足。而虚荣心强的女性，与其说是为了脱颖而出，鹤立鸡群，不如说是自以为出类拔萃，所以不惜玩弄欺骗、诡诈的手段，使虚荣心得到最大的满足。虚荣心是一股强烈的欲望，欲望是不会满足的。因此，女性也在这种不满足中不知不觉地沦落为虚荣的奴隶。

王芳本是一名优秀教师，却经不住诱惑，辞职到了一家外企公司，由此迈出了错误的第一步。她说：“迈出这一步，我失去了太多——内心的永久安宁，做人的尊严，包括纯洁的感情。”

进公司后，收入虽然比过去明显增多，可是和其他女孩子相比，却是捉襟见肘。老板有个情人，每次来公司都对王芳趾高气扬的。王芳心里愤愤不平：她既没我漂亮，又没有学历，凭什么过比我优越的生活？

王芳在公司唯一的好朋友常拉着她逛街。朋友出手大方，上千元的名牌时装，眼皮也不眨一下。她很奇怪朋友怎么有花不完的钱。一天，朋友对她眨眨眼，神秘地说，她常去夜总会陪人喝酒，一次就有好几百元的小费。朋友也鼓动她去，她拒绝了。后来，这种事听多了，也就没那么反感了——只是喝点儿酒，能挣那么多钱，为什么那么保守？

“第一次是陪一个文化人。整个晚上我不敢说话，眼皮使劲盯着脚面。他对我很尊重，还说我和别人不一样，不适合做这行。临走前，那人给了我600元。几天后，他再来时简直换了个人，对我动手动脚，特别不老实。后来，接触男人多了，就越来越觉得，许多人表面上有修养，其实都是道貌岸然。这里只有交易，没有真情。”

起初，王芳白天坚持上班，晚上才去坐台。几个月后，她就辞了工作，一心在夜总会消遣。离开公司前，她向在外企公司任职的男友提出分手，

分手的原因很简单，嫌他挣钱少。男朋友多次找到她、劝她回心转意，但那时的王芳根本听不进去。“他很爱我，现在想起来真后悔。”

王芳的优雅谈吐和文静的气质颇为引人注目，还得了个“小白兔”的绰号。为了多挣钱，王芳后来索性跟客人出台，当然钱也挣得更多，最多的一晚，她挣了8000元。

王芳后来被一个外商老板包了半年，每月有2万元的零花钱。不再为金钱发愁，可生活百无聊赖。她甚至有点儿想念学校的生活，紧张又充实。

她曾不止一次发誓，再挣些钱就不干了，可她欲罢不能。“两年里，我大概挣了80万。圈里人都知道我挺节省的，攒了些钱，正因为这样，我才被人绑架。”

她心有余悸地叙述：“绑架者用刀和针头顶着我，说药液里有艾滋病毒，拿不出钱就给我打针。为了摆脱危险，我只好把和我住在一起的小朵骗了过来。”小朵被逼着说出了自己的存折密码，现金被悉数取走。

这件事过后三个月，王芳被抓获归案。

她进了看守所后追悔莫及：“我姐姐通过自考念了大学，又考了托福出国，全靠她个人奋斗。我也追求过理想，可最终放弃了。”

被抓起来半年了，我想了很多，女性不能太虚荣，一旦被贪欲攫住，也就失去了做人的尊严和原来的纯洁。”

王芳曾请求律师向她父母隐瞒这段经历。她说，出狱后她会去珠海，像普通女性一样结婚，然后相夫教子。

王芳的虚荣，很像是一个绮丽的梦。当她在梦中的时候，仿佛拥有了许多，当梦醒来的时候，就会发现原来什么也没有。若有，也是悔恨。

可见，过分的虚荣，会造成对女性身心的摧残，造成女性永远的悔恨。既然这种病态的虚荣心会影响到女性的方方面面，那么女性又该如何来调整这种自我的虚荣心呢？

1) 应树立正确的荣辱观

即对荣誉、地位、得失、面子要持有一种正确的认识和态度。人活在世上要有一定的荣誉与地位，这是心理的需要。每个女性都应十分珍惜和爱护自己及他人的荣誉与地位。但是如果过分地追求荣誉显摆自己，就会

使自己的人格受到挤压，从而走上扭曲的道路。与此同时女性也应该正确看待失败与挫折。

2) 在社会生活中应把握攀比的尺度

攀比是人们常有的心理，但要把握好攀比的方向、范围与程度：从方向上讲，要多立足于社会价值而不是个人价值的比较，如比一比个人在社会中的贡献和功德，而不是只看到个人工资收入、待遇的高低。从范围上讲，要立足于健康而不是病态的比较，如在工作中应比实绩、比干劲、比投入，而不是贪图虚名，嫉妒他人，表现自己。从程度上讲，要从个人的实力上把握好比较的分寸，能力一般的人就不能与能力强的相比较。

3) 应学习良好的社会榜样

在现实生活中，以那些脚踏实地、不图虚名、努力进取的英雄人物、社会名流、学术专家为榜样，努力完善自我的人格，做一个实事求是的女性，同时，对不良的虚荣行为进行自我心理纠偏。如果个人已出现自夸、说谎、嫉妒等不良的行为，可以采用心理训练的方法进行自我纠偏。这种方法源于条件反射的负强化原理，即当病态行为即将或已经出现时，个体给自己施以一定的自我惩罚。如用套在手腕上的皮筋反弹自己，以求警示与干预作用。久而久之，虚荣行为就会逐渐消退，但这种方法需要具有超人的毅力与坚定的信念才能起效。

4) 要正确对待别人对自己的评价

虚荣心与自尊心是联系的，自尊心又和周围的舆论密切相关。别人的议论、他人的优越条件，都不应当成为影响自己进步的外因，决定需要的是自己的努力。女性只有这样自信和自强，才能不被虚荣心所驱使，成为一个高尚的女性。

5) 要有正确的人生目标

一个女性追求的目标越崇高，对低级庸俗的事物就越不会注意。一位名人说得好：“虚荣者注视自己的名字，光荣者注视祖国的事业。”这是很中肯的。

6) 要有自知之明

自知之明包括对自己的长处和短处都要有清晰的认识。过高估计自己