

女性 心理分析

手册

洞察女性在职场里的**尴尬**和**优势** 探究女性在情感上的**懵懂**和**狡黠**
分析女性在婚恋中的**感性**和**理智**

姚会民◎编著

做女性的“知心人”。

nixingxinlifenxishou

女性 心理分析 手册

洞察女性在职场里的**尴尬**和**优势**
分析女性在婚恋中的**感性**和**理智**

 破译女性的心灵密码，
做女性的“知心人”。

nixingxinlifenxishouce

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理分析手册/姚会民编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5308-5467-9

I. ①女... II. ①姚... III. ①妇女心理学—通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第059753号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京大河印务有限责任公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 185 000

2010年5月第1版第1次印刷

定价: 29.00元



破译女人的心灵密码

现代社会似乎越来越复杂，思想越来越开放，感情越来越时尚，工作越来越重要，消费越来越高档，现代的女性如何面对纷繁复杂的社会？她们跟随潮流，追求时尚，张扬个性，重视自我，崇尚享受，她们有着自己的快乐忧愁，也有着各自的独立自信，并且在按照自己的方式来生活。然而成熟的外表下往往埋着一颗幼稚的心，有些懵懂，有些迷茫，也有些无奈。

女人天生就是感情动物，爱情和家庭对于她们有着特殊的意义，而且，现代女性对于婚恋又有了新的认识和不同的体验，在感性与理性交织的情感世界中，她们也有困惑和烦恼。在情感认知方面，她们有怎样的特点呢？

女人的内心世界是丰富多彩的，她们有着很多的幻想和美梦，情绪也会因此而出现大的波动，她们偶尔会陶醉，偶尔会自私，偶尔会斤斤计较，偶尔又会温柔大方。如何才能看透善变而深邃的女人心呢？

现代女性对自己未来的白马王子，有诸多的幻想和期待。她们在渴望浪漫的同时，也格外注重其他条件，在“跟着感觉走”的基础上，也注重对方的能力和价值。现代女性择偶已经不再按常理出牌，让人捉摸不透。

随着年龄的增长，女人需要扮演很多的角色，结婚之后不仅有了自己的小家，有自己的儿女，还需要照顾大家庭，考虑长辈。在处理婆媳关系以及教养孩子方面，现代女性有着不同的思想观念。

职场中，女性群体作为一道靓丽的风景线，变得越来越重要，一些问题也随之产生。面对来自各方面的压力和困扰，女性如何看待和应对呢？此外，现代女性对生活有着更高的追求，在理财和消费方面的自主性也越来越强，这些问题她们又是如何处理的呢？

有人说：“女人心，大海针。”女人的内心是很难琢磨透的。但是如果从心理学的角度出发，通过具体的事件和案例，我们则可以解释她们的内心和情感，分析行为背后的心理活动，破译女人的心灵密码，成为她的“知心人”。



第一章 >>

青涩年华的懵懂心理——现代女性情感认知分析

现代社会似乎越来越复杂了。现代的女性如何面对纷繁复杂的社会？她们跟随潮流，追求时尚，张扬个性，成熟的外表下往往埋着一颗幼稚的心，有些懵懂，也有些狡黠。

1. 女人天生就是爱情动物吗.....002
2. 为什么做不成情侣就成敌人.....005
3. 关于同居那些事儿.....008
4. 冒着巨大的风险去整容.....012
5. 女人心中“一见钟情”的美梦.....015
6. 为什么总嫌自己不够瘦.....018
7. 为什么80后大多不想结婚.....021
8. 女人为什么那样看重买房.....024
9. 面对期货男人和现货男人.....028

第二章 >>

婚姻中的感性与理性——现代女性家庭婚恋心理分析

女人天生就是感情动物，爱情和家庭对于她们有着特殊的意义。当然，现代女性对于婚恋有了新的认识和体验，在感性与理性交织的情感世界中，她们也有着自己的困惑和烦恼。

1. 夫妻是最亲密的敌人.....032
2. 初为人妻的困惑.....036
3. 我就是不要做妈妈.....039
4. 面对家庭暴力一忍再忍.....042
5. 禁不住另一个他的诱惑.....045
6. 当家里多了一个“小人儿”.....049
7. 女人“唠叨”为哪般.....052
8. 家庭“煮妇”的压力.....056
9. 结婚后的失望.....059

第三章 >>

女人的那些“小心眼儿”——现代女性情绪心理分析

女人的内心世界是丰富多彩的，她们有着很多的幻想和美梦，情绪也会因此而出现大的波动。她们偶尔会陶醉，偶尔会自私，偶尔会斤斤计较，偶尔又会温柔大方。

1. 女人就是这样“八卦”.....064
2. 对什么都疑神疑鬼.....067
3. 不能听见老公说别人好.....070
4. 女人一辈子都听不够“我爱你”.....073

5. 总和男人争吵不断	076
6. 一次又一次试探男友的真心	079
7. 女人就要有女人味	082
8. 难忘旧情人	085
9. 沉迷于韩剧不能自拔	088

第 四 章 >>

要嫁就嫁“金龟婿”——现代女性择偶心理分析

现代女性对自己未来的白马王子，会有诸多的幻想和期待。她们在渴望浪漫的同时，也会格外注重其他条件，在“跟着感觉走”的基础上，也注重对方的能力和价值。

1. 适合不适合，试试再说	092
2. 门当户对很重要	095
3. 嫁鸡随鸡，嫁狗随狗	098
4. “男人不坏，女人不爱”	101
5. 就是要嫁给“有钱人”	104
6. 男友长得要像父亲	107
7. 难以抵挡成熟男人的诱惑力	110
8. 对落魄男人的关爱	113

第 五 章 >>

上有老下有小的现状——现代女性亲情伦理心理分析

随着年龄的增长，女人需要扮演很多的角色，结婚之后不仅有了自己小家，有自己的儿女，还需要照顾大家庭，考虑长辈。在处理婆媳关系以及教养孩子方面，现代女性有着不同的思想观念。

1. 总是没空看望父母	118
2. 女人心目中婆婆和妈妈的区别	122
3. 女人不必太爱婆婆	125
4. 把孩子交给爸妈带	128
5. 孩子比老公更重要	132
6. 与父母在教养孩子上的分歧	135
7. 妈妈与女儿争宠	138
8. 母亲对胎教的重视	141
9. 望子成龙心太切	144

第六章 >>

关于“那事”的认识——现代女性性心理分析

性生活对夫妻生活是十分重要的一个环节，在这个对“性”已经不再讳莫如深的时代，女性也开始大胆地面对此事，并对一些性心理问题 and 障碍有了正确的认识和应对方法。

1. 丈夫不在，特别想要	148
2. 总想那事的“坏女人”	151
3. 快乐背后的不快乐	155
4. “那事”就真的那么重要吗	158
5. 自我满足的“羞耻”	161
6. 这真是件肮脏的事情	164
7. 有本事别上我的床	168
8. 我不是真的不想要	171

第七章 >>

要不要做职场女强人——现代女性职场心理分析

职场中，女性群体作为一道靓丽的风景线，变得越来越重要，而与此同时，一些问题也随着产生，面对来自各方面的压力和困扰，女性如何看待和应对呢？

1. 要老板还是要老公176
2. 工作中不能承受之“亲”179
3. 手机幻听症的发生182
4. “办公室恋情”的困惑185
5. 稳定重于一切的就业观188
6. 与同事鱼死网破地争斗191
7. 面对上司的“夜晚之邀”194
8. “工作狂人”的孤独生活197
9. 为事业而两地分居200

第八章 >>

对生活的安排和享受——现代女性理财和消费心理分析

现代女性对自己的生活有更高的追求，在理财和消费方面的自主性也越来越强，不管是单身白领还是已婚女士，都更注重自己经济独立，善于自己安排和享受生活。

1. 月光族的潇洒和苦恼204
2. 好夫妻，明算账207

3. 透支消费沦为“卡奴”	210
4. 你是怎样的购物者	213
5. 对化妆品的极大依赖	216
6. 丈夫是付账的人	219

第一章

青涩年华的懵懂心理 ——现代女性情感认知分析

现代社会似乎越来越复杂了。现代的女性如何面对纷繁复杂的社会？她们跟随潮流，追求时尚，张扬个性，成熟的外表下往往埋着一颗幼稚的心，有些懵懂，也有些狡黠。

1. 女人天生就是爱情动物吗

女人的世界里不可以缺失爱，她们为爱而生，把爱情当成自己的信仰，一旦陷入爱里，就会那么深刻和决绝，有义无反顾的气势。与男人相比，女人对爱更向往和崇拜，也会坚守和承担。

有人说：“女人是为爱而生的，爱是女人生命中的阳光和空气。”真是这样的吗？通过与男人对比，我们可以发现女人对爱有着超乎寻常的奢求，每个女人心里几乎都珍藏着一个五彩斑斓的梦，为了自己的奢求，女人甘心在寂寞中等待；为了自己的美梦，女人竟然选择了单身；为了爱，有的女人义无反顾，决绝地离开家人随他而去；为了忠贞，女人在他背叛之后毅然扛起了家庭的重任。这就是女人。

对于爱情，女人有着和男人完全不一样的认识和观点。她们对爱情的向往和憧憬是炽烈的，是严苛的，甚至完美到不可企及。当女人与朋友讨论自己心中理想的白马王子时，就像着了魔似的喃喃自语，又像喝醉了酒一样迷蒙，但是她们从来不会怀疑自己的理想。

一个女人曾经这样描述自己心中的白马王子：他应该是我欣赏的男人，像我的父亲那样宽容、儒雅、有才华，既帅又有气质。他也应该很欣赏我，懂得我的心，怜惜我，而且对我痴情专一，忠贞不贰。他有家庭责任感，坚强勇猛，像猛虎一样敢于同最凶恶对手搏斗，拼死保护自己的妻儿老小，又能像童话里的王子一样，善解人意、侠骨柔肠，疼爱自己美丽的公主，相扶相携，一直到老……

这可能是很多女孩的心里话，但这些要求又是惊人的高。因为这样的男人在现实生活中可以说少得可怜，然而，女人从来不会听取别人这种告诫，她们只相信自己的感觉，变得不可理喻的执拗，傻傻地坚持做自己的美梦。这个时候，为了爱情，女人会比男人更疯狂，更大胆，更果断，更敢于断然放弃一切。

为什么女人天生就这么看重爱情呢？

1. 女人对爱情有着笃定的信仰

张爱玲曾说：“女人是爱情动物。”这句话简明、准确地指出了全天下女人的特点、亮点与弱点。她们崇尚、崇敬、崇拜爱情，似乎爱情就是她们生命的全部，其余的一切都是无关紧要的。

女人怎么可以没有爱情的滋润？她们为情所困，为情所伤，为情燃尽生命。没有爱情的女人，就会缺少让生命活灵活现的神韵，让人看起来总觉得有一点寂寞、一点黑暗、一点神伤。只有感情才能点燃她们心中的激情。

因为她们对爱情如此虔诚，因此，一旦遇到爱情，就会没有任何戒备心理，没有任何怀疑，没有任何犹豫地冲上去，甚至至死不渝、不知悔改，如同坚守自己的信仰，哪怕是一份渺茫的缘分，她们也会付出孤独而又漫长的等待。

2. 跟着感觉走

女人在爱情的道路上很注重感觉，只要感觉对了，就会义无反顾地走下去，而如果感觉不对，则宁愿等待也不轻易决定。例如，为什么有些条件很好的单身女性总嫁不出去？她们整天忙忙碌碌、不言不语，在寂寞如咖啡的日子中流转，难道她们的世界就没有男人可以进入吗？其实，她们是在孤独中坚持着一种自己也说不清的东西。

因为对于爱情，她们过于认真了，而爱情本身如同海市蜃楼，忽隐忽现，捉摸不定，所以她们不会轻易爱上一个男人。然而她们却一直期待爱情，在她们眼中，爱情绝不是强求得来的。缘分到了，自然就来了，所以爱情不来，她们宁愿等待，而如果爱情来了，她们也会毫不犹豫，紧紧抓住。

3. 女人更乐于宿命的安排

女人渴望爱情，认真追求爱情的女人会因此变得更加温存，哪怕是那些个性张扬、桀骜不驯的女子，当爱情有了着落的时候，同样会产生安于宿命的甜蜜和淡定。

女人和男人有很大的不同，女人认为没有勇敢的挫败，就不能达到爱情的彼岸，因此，她们更乐于在追求宿命的过程中成全爱情。女人总觉得来来去去的都是因缘，面对得失没有太多的埋怨，即使因为错过而心生遗憾，但很快又会期盼着得到迟到的宠爱。只要它来，哪怕是万丈深渊，自己也认了，因此，即使面对失败也不害怕。

所以，乐于宿命的女人大多有寂寞的灵魂，很轻易就会投向美丽而虚幻的约定，即使被伤透了心，幽幽地退回，她们还会为了追求那一点点的怜惜，付出所有的深情。这样的女人，表面上看似刚强，能够一个人面对人生的风风雨雨，其实内心是柔弱的，渴望获得一个温暖的臂弯。她们容易做梦，愿意为爱而活，即使爱走了内心会十分空洞，梦醒之后却依然会默默地承受自己爱情的宿命。

2. 为什么做不成情侣就成敌人

恋人分手了，连朋友也做不成了吗？能够心平气和地分手的很少，大多数都会经历激烈的争吵。前者，或许还能成为一般的朋友；后者，就算连说“再见”都不情愿。

爱情是一个很奇妙的东西，它可以给人美妙的感受，也可以给人带来痛苦，特别是那些卿卿我我、难舍难分地相恋了很长时间的情侣，一旦感情破裂，无法相处，分手之后连做个朋友的可能都没有。难道真的像人们所说的那样，做不成情侣就要成为敌人吗？如果是这样的话，情人与敌人好像在一念之间就会转变，刚才还好好的一对情侣，转眼间就会反目成仇，爱的时候情意绵绵，恨的时候也刻骨铭心。

小丽是一个非常漂亮而且时尚的女孩子，长得很秀气，长发飘飘，拥有迷人的笑容。她和男友可谓是郎才女貌，十分般配。自从两人在一起，日子过得很开心。但是，这样一段完满的爱情，还是在两年之后不幸夭折了。

收到男友的分手信已经两个星期了，小丽不知道自己这两周是怎么过来的，她整天神思恍惚，茶饭不思，只是一遍又一遍地读他去意决绝的信，然后让自己的心一次次地破碎。小丽很痛苦，她不停地问自己：“我到底做错了什么，他要这样残忍地对待我？”不管小丽如何道歉和恳求，男友都没有积极的回应，甚至关掉手机，中断了联系他。小丽的生活被绝望包围着。

两年的欢聚，留给了小丽太多的记忆，难道一切就这样结束了

吗？为什么当自己正全身心陶醉于甜蜜的爱情之中时，他却提出分手，说家里安排好了婚事，要娶一个对自己事业有帮助的上司的女儿？难道这两年的感情就像废纸一样一文不值吗？一想到男友正和那位有身份的小姐幸福地生活在一起，却把痛楚和伤心留给自己，小丽就觉得生气，她开始恨他，恨男友的绝情，恨他抛弃自己，恨他使自己美梦破灭，恨他给自己带来的痛苦。

有人说：“爱得越深恨得也会越深。”一段感情关系瓦解后，就真的很难再维持朋友的关系吗？很多情侣反目成仇的事例告诉我们的确是这样的，特别是那些认为自己是被抛弃、被伤害的女性，往往会对前男友或者前夫产生更大更深的抱怨和仇恨，即使没有那么大仇，恐怕分手之后也难坦然地相处，彼此成了熟悉的陌路人。

这是为什么呢？

1. 被抛弃的内心体验

所谓失恋就是指一个痴情人被其恋爱对象抛弃，从心理学角度来说，这是比较严重的心理挫折。失恋之后，常会表现出一些不良的情绪反应，如痛苦、焦虑、愤怒等，而失恋后的被抛弃感，女人会更强烈一些。当然，大多数失恋者能够正确对待和处理所受的恋爱挫折，但是有些失恋者则不能及时排解这种情绪，进而导致心理失衡，表现反常。

恋人在一起相处，相互影响下会使人形成某种心态，例如，女方在男方持续表现出爱慕的情况下，被追求的女方就会形成“自我中心”的心理状态，感觉自己非常出色、人见人爱，应该得到关怀和呵护，并陶醉其中。可是当恋人突然离开，维持这种自信的环境消失，人就会失去依靠，产生被抛弃的感觉，如果这种情绪不能得到化解和转移，并认为是对自己的无视、伤害和侮辱，就会对无情抛弃自己的一方产生怨恨，无法理智地面对并接受，甚至会想方设法采取报复行为。

俗话说：“由俭入奢易，由奢入俭难。”当女人处于时时被关心和照顾的环境中，会感觉很舒服，习惯之后，更会觉得是理所应当