

女

专家  
寻专家



# 女性养心课

## 女性心理成长自疗智慧

于秀 著

养生还要先养心

你的身心平衡术

三十六堂养心课

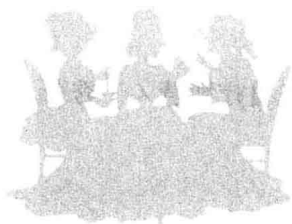
帮你开启身心和谐的智慧

掌握情绪与心态的平衡术

做一个“心”美人



中国妇女出版社



# 女性养心课

女性心理成长自疗智慧

于秀 著

中国妇女出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

女性养心课：女性心理成长自疗智慧 / 于秀著. —北京：  
中国妇女出版社，2009. 10  
ISBN 978 - 7- 80203- 800- 4

I. 女… II. 于… III. 女性—心理保健—通俗读物  
IV. R161. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 163091 号

**女性养心课：女性心理成长自疗智慧**

---

作 者：于 秀 著

策划编辑：朱 婷

责任编辑：朱 婷

封面设计：程 然

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170 × 240 1/16

印 张：14

字 数：200 千字

版 次：2009 年 10 月第 1 版

印 次：2009 年 10 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 80203- 800- 4

定 价：28.00 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

# 目 录 Contents

## 第一部分 养心疗法

### 3/ 养心智慧第一课

告诉父母你需要他们

### 11/ 养心智慧第二课

永远有一个好胃口

### 18/ 养心智慧第三课

找一个可以一起旅行的女朋友

### 25/ 养心智慧第四课

不时地犯点错挺好

### 33/ 养心智慧第五课

身体的疼痛要说出来

### 38/ 养心智慧第六课

每天都拥抱一次自己的年龄

### 43/ 养心智慧第七课

不要“带着剪刀行走”



女性养心课  
女性心理成长自疗智慧

### 50/ 养心智慧第八课

你有一种或一种以上骨灰级的爱好吗

### 55/ 养心智慧第九课

真心喜欢你自己

### 61/ 养心智慧第十课

伤口是一种智慧

### 68/ 养心智慧第十一课

快乐是一种行动

### 74/ 养心智慧第十二课

每天带着微笑入睡

## 第二部分 净心疗法

### 83/ 净心智慧第一课

有时离开也是一种美

### 88/ 净心智慧第二课

女人一定需要婚姻吗

### 95/ 净心智慧第三课

长得不漂亮就无法迷人吗

### 101/ 净心智慧第四课

善用女朋友的嫉妒心

106/ 净心智慧第五课

偶尔流一次眼泪

112/ 净心智慧第六课

换一下衣橱里的颜色

119/ 净心智慧第七课

听比你年轻十岁以上的歌星唱歌

125/ 净心智慧第八课

去淋一次雨

130/ 净心智慧第九课

每天晚上静修十分钟

138/ 净心智慧第十课

别把自己放进暧昧的情感里

144/ 净心智慧第十一课

强化自己的简商系统

149/ 净心智慧第十二课

找到自己的满足点

**第三部分 健心疗法**

157/ 健心智慧第一课

把你的心“修为”成一个容器



女性养心课  
女性心理成长自疗智慧

162/ 健心智慧第二课

经常仰望星空 60 秒

166/ 健心智慧第三课

在乎自己的风度和温度

171/ 健心智慧第四课

每天做一件给他人带来利益的小事

176/ 健心智慧第五课

常怀有悲悯之心

181/ 健心智慧第六课

经常扮演倾听的角色

186/ 健心智慧第七课

信仰不一定非得是能说出口的

192/ 健心智慧第八课

有时懂得妥协才能找到幸福

198/ 健心智慧第九课

设定一个容易达成的目标

203/ 健心智慧第十课

找到自己生命的定力

208/ 健心智慧第十一课

享受生活，从这一刻开始

213/ 健心智慧第十二课

学习决定你的幸福指数



.....第一部分

养

心

疗

法

让女性保持健康和积极的心态，调整消极情绪，在人生的各个成长阶段保持心境的平衡、情绪的稳定，建立开朗豁达的性格因子，养成乐观处世的思维模式，即使遇上逆境也可以定力十足、处变不惊的心理功力，是女性经营平衡人生，实现心理自助的根本保障。





## 养心智慧第一课

### 告诉父母你需要他们

女人的一生实际上从进入成年开始就充满了坚忍的色彩，这让她与父母的关系在不同的阶段有不同的选择，除了幼年时期的依恋期、崇拜期和青春时期的对峙期甚至叛逆期以外，成年以后有了独立生活的女性常常会选择与父母保持一定距离的相处关系。

这种距离有时候不仅仅是时间和空间上的，更多的时候这是一种心灵的距离，是一种可能同居一室，心与心的距离却似乎相隔千里万里的感觉。这种无法丈量，却充满了力量的距离，常常把我们与父母的关系搞得面目全非，以至于在很多人的心目中，父母通常绝不会是倾听自己心事的第一人选。

有了烦恼、困惑或是委屈，你会找朋友、找同事，甚至找网上的陌生人倾诉，哪怕父母就在你的身边，就睡在你隔壁的床上，你却仍没有



想到你完全可以把你的委屈与郁闷跟他们倾吐一下，在他们因为爱而变得特别有同情感的眼神里释放一下，你没有想到吗？如果你真的没有想到告诉父母你现在很需要他们，那么你就错了，你把一个最安全、最真诚甚至最敬业的能够倾听你心声的伙伴给忘记了。

前不久去世的电视剧《红楼梦》里黛玉的扮演者陈晓旭就曾经是这样一位坚忍的女性。她的父亲是从媒体上知道女儿要皈依佛门、落发出家的消息的，在纷纷扬扬的炒作中，一向以女儿为骄傲的陈父再也沉不住气，他主动给女儿打了电话，被告知女儿学佛多年，终于要修成正果，落发出家。在陈父再三追问下，女儿晓旭才告诉父亲，她已患上乳癌晚期，并决定放弃治疗，一心向佛。

面对女儿的决定，陈父大为惊讶，他不相信一直坚强、独立，事业成功的女儿，面对恶疾怎么会作出这样的抉择。可是对于他的苦苦相劝，女儿选择了沉默，面对执拗的女儿，陈父最后只得同意了女儿的决定，这时距离陈晓旭发现患上癌症的时间已经过去了几个月，相信陈晓旭早已从最初的紧张、恐惧，慢慢变得沉着、冷静，如何面对这件事她早已想清楚了，因此她在最后才让父母知道这件事。

我特别能理解陈晓旭的做法，因为作为一个孝顺的女儿，她可能最担心的就是让父母为她的事情担心、忧虑，而影响身体的健康。但是，我不知道风华正茂的陈晓旭在知道自己即将不久于人世的日子夜里，是如何度过的？

朋友会倾听你的烦恼，可夜深人静，朋友总会离开；伴侣会倾听你的烦恼，可是他跟你又何尝不是在同一个位置上，他比你的视野又能开阔到哪儿去呢？

为什么不能把那些伤痛、苦难、担忧，甚至是难过跟父母倾吐一下

呢？“遇上了这些麻烦事不是你的错”，这可能是他们会告诉你的第一句话。

不管他们已是白发苍苍，还是刚刚进入暮年，他们身边的那盏灯都将永远为你亮着，因为你是他们的孩子，是他们在这一世界上一直到死都不能放弃的亲人。

告诉父母你需要他们，你不必担心父母会因此而觉得你没有长大，不够坚强，他们只会尽其所能，无怨无悔的去帮助你，成为天下最理解你的需求的人。

告诉父母你需要他们，然而，你不必因此而内疚，觉得自己给父母添麻烦了，让他们为你担心、操劳。对于父母来说，为孩子操劳是一种幸福，而时刻牵挂着孩子则是一种甜蜜，他们很享受这些感觉，并因此而体会到自己在孩子心目中的位置。岁月老去，年华已逝，已经没有人再需要他们，但是，只有你——他们的孩子，还在让他们感觉被需要，对于父母来说，这又何尝不是他们活着的最大乐趣呢？

告诉父母你需要他们，你会发现其实倾吐心事是一件很简单的事情，你不必跟朋友约时间、地点，也不必担心哪天朋友反目，你的隐私会满天飞。父母会是你身边最无条件的倾听者，无论春夏秋冬，无论白天黑夜，哪怕你们远隔重洋，只要你想了，一个电话就会让你解决所有的问题。

也许你的父母只是一对普通的人，他们的学历没你高，赚钱没你多，一辈子最奢侈的消费就是让你上了大学，但这并不意味着他们的倾听对你来说就没有价值。

没有学历，他们有岁月的磨砺；缺少财富，人生经历让他们并不贫穷，这是年轻的你所不具备的高度和睿智。为什么同样的事情在你看来



已是山穷水尽，让他们一听却认为是柳暗花明？为什么你常常觉得人生处处惊险，到了父母这儿却能泰然处之，这就是不同的时代、不同的经历所给予人不同的人生经验。

这些人生经验在很大程度上是一种智慧的表现，一种饱含了人生苦难与否极泰来的朴素人生哲学。它们在父母的手中变成了一种接力棒，在倾听与倾诉的过程中，这种接力棒会借助爱与信任的力量传到你的手中，这便是一种传承，一种人类特有的代代相传的本能。

所以，告诉父母你需要他们，不是谁要你这么做，这只是你成长过程中的一个环节，少了这个环节，你就会因为违背了客观规律而使成长的过程不够顺利或者不够愉快，这样的你是很难拥有健康和乐观的心态的。

在多年对女性心理成长的辅导中，我发现那些精神压抑、情绪抑郁，有各种各样心理压力与障碍的女性，大多跟她们的父母关系不够融洽，或者是关系比较紧张。

她们通常有比较独立的个性，在自己的职业领域能独当一面，平时性格坚强，遇事比较果断，非常在乎周围人的评价，因而也就经常处于情绪波动的状态中。

由于跟父母的关系不够融洽，或者过于疏远，所以他们常常处在不稳定的状态中，跟伴侣的关系也常常不够亲密，伴侣一般不会成为她们倾吐苦闷的第一人选，因此，她们通常会在孤独无助的时候首先想到向朋友求助。

跟朋友倾吐时，她们常常会因为内心的脆弱和虚荣导致无法不有所保留，日积月累，这种小小的保留，便会在内心深处积成大大的“耗能区”，这种充满了负面能量的心理压力造成了有些女性心态不断失衡，

而心态失衡必然造成身体平衡难以掌握，一个无法平衡的身体当然是各种疾病侵扰的目标。

于是，我们看到那些内心充满了委屈与不平，心理压抑到不得不找心理医生的女性大多会有各种各样慢性疾病缠身，失眠、心悸、脸上生痘、皮肤长斑、体重剧减或是剧增，所有这一切看上去似乎是身体出了毛病的症状，而实际上原因只有一个，那就是心理压力、情绪抑郁所造成的。

所以，为什么不在你孤独的时候去看望一下你的父母呢？也许他们一无所有，但是，他们自从生下你，就有了倾听你心中苦恼的责任，为什么不把你心中的委屈与不平与他们分享呢？

他们可能给不了你更高明的主意，但他们一定会给你最善意和最真诚的宽慰，他们会帮你一起谴责那个让你伤心的人，会替你找一万个理由来证明你是对的。在你满心伤痕，最需要抚慰的时刻，这些难道还不够吗？

要知道在这个时候，父母可是你取之不尽用之不竭的爱的源泉，全世界的人都可能不再爱你，所有你爱过的人都有可能抛弃你，只有你的父母，他们可能是这个世界上唯一不会放弃你的人，他们生下你就是想要跟你分享人生中所有的快乐与苦难。

在你艰难的时候去陪伴一下你的父母吧，在他们的身边你会感受到一种祥和的力量，那是一种临危不乱，百毒难侵的定力，是处于困境的你最需要的一种能量。

人陷入困境常常是因为想要的太多，在欲望的驱使下自己难以停下脚步，通常是人们绝望的原因。好好跟父母分享一下他们的经历吧，那通常是一段平常却以苦为乐的故事，在这样的环境下，你长大了，长成



今天的这个样子，你常常会触摸到父母的那颗感恩的心，他们得到的很少很少，却常常会因为你能健康的长大成人而感谢生活，这不正是你所欠缺的一种品质吗？

在你快乐的时候也请你去问候一下你的父母吧，告诉你一个秘密，你的快乐在你的父母心里是呈几何状放大的，如果你的快乐度是 100，那么你会从父母的笑容里分解出 1000 度的快乐来，他们会理所当然地认为你的成功便是他们的成功，只是，他们从不会理所当然地认为“军功章有你的一半，也有他们的一半”，他们会认为你就是他们的军功章。

这就是你的父母，不管你需要不需要他们，他们都会永远地守候在那里，默默地发出自己的光亮，直到燃尽生命最后的余晖。

我知道你很坚强，但也请不要忘记家里的那盏灯；我懂得你的独立，但艰难时刻记得寻找父母的手臂。我不赞成你过于坚忍，有些事情忍着忍着就变成了暗伤，这种不能放在明处的伤口有时会吞噬生命。

你是父母的女儿，尽管你长大成人，有了自己的家庭、伴侣，可你还是父母的女儿，需要父母的帮助跟你自我独立并不矛盾，它只会让你的人生更加有安全感。朋友会离开你，伴侣有可能背叛你，只有你的父母始终会忠实于你，就像永不下岗的老兵，时刻在守望你的幸福。所以，理顺与父母的关系，你才可能理顺自己的生活。

告诉父母你需要他们，这是一个非常聪明的选择，如果你已经懂得这个选择的价值，那么你还犹豫什么？

## • 训练方法 •

亲爱的朋友，我不知道你是在什么状态下读到的这本书，如果想要跟父母建立很好的沟通关系，很多时候我们需要习惯的养成，而习惯则完全靠坚持与训练来培养，告诉父母你需要他们，实际上就是要我们养成跟父母分享与倾诉的习惯。

也许你很忙，经常出差，不能够守在父母身边；也许你已经有了自己的家庭、孩子，时间和空间都不允许你经常到父母身边去，我要说的是，这一点儿都没关系，只要你养成每天或隔几天定期给父母打一个电话，节假日或平时尽量到父母家里团聚的习惯，所有的问题就可以迎刃而解。

对于忙碌的现代人来说，这种习惯是需要坚持的，跟父母的无障碍沟通会带来一种心灵的力量，这种力量有时候会成为一种情绪安慰剂，在你情绪波动，心绪不定的时候给你一些定力，但这种力量是在你想要的情况下，才有可能得到，如果你想要就得坚持。

现代的信息传播技术已经让人与人之间的沟通不再为时空距离感到困扰。就在这一刻，请你拿起你的电话，如果你正巧在父母身边，就请你到父母的房间里去，把你内心想要倾吐的部分跟父母分享，不要担心他们会惊讶你的举动，因为他们了解你，不管是悲伤还是快乐，相信他们都会有足够的胸怀承担。

你一定要这样做才会突破你跟父母之间那种越来越远的距离，也许你在这之前，对父母永远是“报喜不报忧”的政策，那么，也请你放下你的面子，“人在江湖漂，哪能不挨刀”，吃亏上当不是什么丢人的事





儿，与其憋在心里不如一吐为快。父母会是天下最体谅你的人，他们的宽慰胜过你独自买醉。

如果你在这之前就与父母保持良好的沟通关系，那么请你坚持下去，你会越来越健康。

如果你是第一次把父母当做了倾诉对象，那么好的开始意味着好的结局，当你习惯了这样做的时候，你会发现你对未来更有信心了，因为你正成长为一个越来越懂得爱的有智慧的女人。

