

余新晴 王元瑞 著

女性的特区

女性心理行为咨询探秘

探究女性心灵奥秘

咀嚼女性多味人生

总结女性涉世经验

指导女性成才道路



NUXINGDE TEQU NUXINGXINLIXINGWEIZIXUNTANMI

1157231

B844.5

H5C017

女性的特区

——女性心理行为咨询探秘



22032573

余新晴 王元瑞 著

图书馆
2471-CHA

徐州师范大学图书馆

12.20

河北人民出版社

冀新登字 001 号

女性的特区

——女性心理行为咨询探秘

余新晴 王元瑞 著

河北人民出版社出版发行(石家庄市城乡街 44 号)

装甲兵指挥学院印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 7.75 印张 153 千字 1996 年 5 月第 1 版

1996 年 5 月第 1 次印刷 印数:0001—7000 定价:8.00 元

ISBN7—202—01875—6/B·91

内 容 简 介

本书是一部女性心理行为咨询读物。

近几年,在我国各大中城市,悄然兴起一股心理咨询热。当众多各行各业的中青年女性,鼓起勇气,拨通有关部门的心理咨询热线电话时,你能想象出她们在坎坷曲折的人生道路上,遇到哪些微妙复杂又难以启齿的人生难题吗?这些人生难题,无不涉及一块神秘而又特殊的心理行为领域——女性的特区。

女性由于特殊的生理和心理条件,在社会活动和人际交往中,存有一块与男性迥然不同的心理行为区域。这块神秘而又有趣的女性特区,主要包括女性的误区、禁区、弱区、警区、情区、秘区、讳区和盲区。本书运用女性心理学、行为科学、教育学、社会学和人际关系学的基本理论,生动而具体地揭示了这些女性特区的丰富内涵。书中穿插大量实例,使人读来饶有趣味,并能从中受到有益的启示。本书不仅可作为广大女性修身养性、奋发成才的自修读物,还可供妇女工作者、教师、家长以及一切关心爱护妇女的读者参考阅读。

序

似乎有不少人这样感叹过：做人难，做女人更难。这种感叹不无道理。在某种意义上，这句话概括出了客观社会在无形中给人造成的烦难和压抑，反映了人生处世的极其不易。难就难在“自古人生多磨难”上，一帆风顺的人生大概是不存在的。但是，我们是否可以说，这个感叹中忽略了至关重要的一点：它没有把人们、尤其是女人心灵深处勃发着的那股谋思改进、图求更新的精神自律力量包含进去。毫不夸张地说，这股精神自律力是神奇的、不可思议的。因为这股不容忽视的力量会默默地却又是顽强地改变着人们自身的一切：面貌、心灵、思想……在这股力量的推动下，人们学着去适应环境、改造社会，学着改善人与人之间的关系，学着将自己变得更加诚挚善良、聪明睿智和宽容深含。在这种自我完善中，人们将不断地成熟着、提高着。生活中常有这种现象：在不经意之中，众人突然发现某人变得和过去判若两人，值得让人刮目相看了。固然，这其中会有许多客观条件在起作用，但我们亦不能轻易排除自律自强这一条极其重要的主观精神因素所发挥的威力，因为它是变化的前提。

诚如人们所叹，人生在世，会有许多失误和过错，这自然会给人带来许多烦恼忧虑。这些大大小小的烦恼忧虑缠磨着人、厮跟着人，或许要伴人走完长长的一生，才能得到彻底的

消除与解脱。但是,如果我们每一个人能平心静气地、认真地分析一下,我们将会吃惊地发现:在数不清的一连串烦恼之中,竟会有几乎一半甚至多半属于无必要烦恼。对于这些无必要烦恼,只要人们稍加注意就可以避免,至少也是可以减轻的。当然,如果我们一概而论“一切烦恼皆起于自身”,这未免显得武断,并多少带有点宗教意味,但我们说许多烦恼是由于人的无知与不慎造成的,并可以由人自身克服之,这话却有一定的道理。毕竟,我们没有必要为人自身的弱点隐讳。

一般来说,由于女性特殊的生理构造与心理特征,使之形成了她们迥然不同于男性的气质、情感和性格。这种不同,造成了女性独特的优势,同时也不可避免地造成了只属于女性性别角色的难点与难区,也可以称作为劣势。这些讨厌的难点难区又颇为忠实地伴随着女人——虽然还不致于达到形影不离、难舍难分的地步,但它却像一条蜿蜒曲折的小溪,时隐时现、不离左右。于是,这就使得不少女性在不知不觉中产生了偌多人生的烦恼和遗憾。或许,“做人难、做女人更难”的念头,就在这时候悄然浮上心头、刻印在脑际、再吁化为口中的慨叹。

的确,人生最深奥的难题之一,就在于了解自己、认识自身。古希腊先哲的一声断喝:“认识人自身”(亦译“认识你自己”)!——直到今天仍然震响在人们的耳边,震响在男人的耳边和女人的耳边。真的,人应当认识自己:认识自己的优势与劣势、认识自己的长处与弱点、认识自己的情感与思想、认识自己的好恶与习惯、认识自己的行为及心理……只有在充分了解自己、认识自身的基础上,人才能焕发出强大的力量,勇敢地直面人生、迎击困难艰辛、祛除忧愁与烦恼,以一个崭新

的“我”的面貌出现在人们面前。只有站在一个新的高度，人才能够不再是沉重的、悲怆的，而是较为轻松的、乐观的行进在人生之途中，尽可能美好和谐地（相对而言）度过只属于你的人生岁月。把愁烦抛在身后，把慨叹化作欣喜，把对人生的观察上升为深刻的经验再上升为哲理的启悟。

有人说过这样一句话：“人生呵，我爱你们！”出于同样的思想与感情，我们将自己曾经无数次观察过、探询过、思考过、摄于眼并感于心的种种人生景象以及自身体验，化为这本书册，奉献于我们无限热爱并深为敬重的女性面前。我们只祈望一点：愿我们占人口半数的女性，能自觉运用精神自律的力量，抛开不必要的烦恼，改变自身存在的弱点，重新认识和估价自己，以便能以一种全新的精神和姿态，投入到改革的大潮之中，投入到现代生活之中。相信，在克服劣势和发扬优势之后，女性能更加坦然、傲然和怡然地处世，能更加自觉地奋发成才，能拥有自己美满的家庭和众多的朋友，能在有限的人生中，秉具更高的智慧，呈现出更加真诚温馨、端丽深沉、坚韧含蓄和娴雅善良的女性之美！

谁若拥有这种美，谁就将无可辩驳地拥有着一种力量和一种幸福。

作者

1995年10月5日

目 录

序	(1)
第一章 误区	(1)
一、判定心理误区	(2)
1、主观式判定心理	(2)
2、联想式判定心理	(5)
3、“欲盖弥彰”式判定心理	(7)
4、“因小失大”式判定心理	(8)
二、防范心理误区	(11)
1、孤独式防范心理	(12)
2、闭锁式防范心理	(13)
3、想当然式防范心理	(15)
三、情感调节心理误区	(20)
1、从众随潮心理	(21)
2、畏惧舆论心理	(24)
3、赌气使性心理	(28)
4、自我戕害心理	(30)
第二章 禁区	(34)
一、女性与异性交往的禁区	(35)
1、与鳏居男子交往要适度	(35)
2、慎与家庭不和的男子频繁往来 或对其轻易表示同情	(38)

- 3、警惕某些过份“热心”的领导 (40)
- 4、长期和异性在闭锁的环境中工
作或交往需谨慎 (44)
- 5、不要随便接受某些异性过份的“帮助”
和无缘由的“馈赠” (47)
- 6、不要轻易向不了解的男性外泄自己
致命的隐私 (48)
- 7、不要随便与不熟悉的男性迅速建立
“友谊” (49)
- 8、忌讳有求于品德不好的男人 (50)
- 9、忌讳在解除婚约之前就采取重组家
庭的行动 (50)
- 10、切勿在男性面前举止轻浮、不知自重 (51)
- 11、切勿在男性面前不拘小节、口无遮拦 (52)
- 12、不要羞于“逐客” (54)
- 13、不要深夜不归 (54)
- 二、女性与同性交往的禁忌 (56)
- 1、交友不要无话不谈 (56)
- 2、交际不要无事不问 (59)
- 3、不要与品行不端的女人交朋友 (62)
- 三、女性自身行为的禁忌 (64)
- 1、避免穿着过于袒露 (65)
- 2、切勿独自闯入不明底细的复杂环境 (65)
- 3、不必在女性“特殊时期”内争强好胜 (66)
- 4、不要无意中做出有失女性尊严与体
统的动作 (66)

第三章 弱区	(70)
一、女性心理性格的弱区	(70)
1、图慕虚荣	(72)
2、猜疑嫉妒	(74)
3、自卑自贱	(77)
4、轻信盲从	(79)
5、小见短视	(82)
6、心胸偏狭	(85)
7、唠叨无厌	(87)
8、喜怒无常	(90)
9、小圈交往	(93)
10、“设身处地”(心理换位)	(96)
二、消除弱区——女性的自我锻炼	(99)
1、锻炼身体	(99)
2、调节情绪	(100)
3、责己容人	(101)
4、从容应变	(103)
第四章 警区	(105)
一、直觉的功能	(105)
1、识人	(106)
2、析事	(108)
3、防身	(111)
二、灵敏的晴雨表	(113)
1、动作告诫	(114)
2、语言告诫	(116)
3、表情告诫	(119)

4、“通牒”告诫	(122)
三、“盾牌”的另一面	(123)
1、聪明误己	(124)
2、执拗处世	(126)
3、伤感裹心	(128)
第五章 情区	(132)
一、女性感情波动的几种形式	(132)
1、亦哭亦笑与亦怒亦乐	(133)
2、似怨却嗔与似喜却悲	(139)
3、身远心近与身近心远	(143)
4、正话反说与反话正说	(146)
5、“女为悦己者容”和“女为己悦者容”	(150)
二、女性情绪控制——学会处理几种关系	(154)
1、女性与环境	(155)
2、女性与他人	(159)
3、女性与自身	(165)
第六章 秘区	(171)
一、女性秘密的成因	(171)
1、因事成秘	(172)
2、因情成秘	(174)
3、因境成秘	(177)
二、女性秘密的特点	(180)
1、女性秘密的多味性	(180)
2、女性秘密的隐私性	(181)
3、女性秘密的时间性	(183)
4、女性秘密的对比性	(184)

(183) 5、女性秘密的指它性·····	(184)
(188) 三、女性秘密的功绩·····	(186)
(188) 1、使女性成熟含蓄·····	(186)
(189) 2、使女性善良宽容·····	(187)
(189) 3、使女性“慎独”而处·····	(187)
(189) 四、女性的性秘密·····	(189)
(191) 1、无知错会的婚前状况·····	(189)
(189) 2、细微多样的婚后状况·····	(191)
第七章 讳区·····	(194)
(194) 一、使人望而却步的女性讳区·····	(194)
(194) 1、开玩笑引起的烦恼·····	(194)
(195) 2、随意打听招致反感·····	(196)
(197) 3、请勿触痛伤疤·····	(197)
(198) 4、与异性独处勿过久过频·····	(199)
(199) 5、君子动口不动手·····	(201)
(199) 6、过份热心易招惹是非·····	(204)
(199) 7、切勿强女人所难·····	(207)
(209) 二、对犯忌行为的防范和心理调适·····	(209)
(210) 1、行为防范·····	(210)
(211) 2、心理调适·····	(211)
第八章 盲区·····	(214)
(214) 一、产生女性盲区的内外在因素·····	(214)
(214) 1、内在因素对女性盲区的影响·····	(214)
(219) 2、外在因素对女性盲区的影响·····	(219)
(222) 二、女性盲区的主要表现·····	(222)
(222) 1、性生理盲区·····	(222)

(171)	2、性心理盲区.....	(222)
(181)	3、职业生活盲区.....	(224)
(181)	4、社会活动盲区.....	(224)
(184)	5、社交活动盲区.....	(225)
(181)	6、思维活动盲区.....	(226)
(181)	7、性别角色盲区.....	(227)
(181)	三、尽力缩小女性盲区	(227)
(191)	1、更新择业观念,扩大女性择业范围	(228)
(191)	2、扩大女性社交活动范围.....	(229)
(191)	3、普及性教育.....	(229)
(191)	4、增加男女接触机会.....	(229)
(191)	5、摒弃传统旧文化,发展现代社会新文化	(229)
(191)	6、增强女性的参与意识.....	(230)
(191)	7、允许女性适当涉足艰苦复杂环境.....	(230)
(192)	8、教育男性树立男女平等思想,支持	(230)
(192)	缩小女性盲区.....	(230)
	后 记.....	(231)

第一章 误区

几乎每一个人都有认识上与行为上的误区，这不是什么奇怪的事，各人根据不同的价值观念和人生信仰行事，就会显示彼此的差异。如果再加上各自的生活经历、习惯喜好，就很可能产生一些或相同或迥异思想和行动方式，其间难免产生误差、走入误区。

除去人类普遍存在着的带有共同性的认识行为偏差而外，女性由于其特殊的生理、心理、性格与气质等因素的作用，还可能产生独特的、只属于女性自己的认识误差与行为误差。这些误差在生活中影响着女性的识人处事，乃至带来不良后果。值得警惕的是，一些本属于误区中的不正确的东西，在不知不觉中，竟被不少女性当成是处世作人的箴言准则，其误再误，严重时还能使其陷入误区的沼泽而不能自拔。因此，女性要想解脱于各种精神绳索与心理重负的自我束缚，就必须对自身的思想认识和心理判断作一番细致而透彻的省察，辨别正误。这样，才能解除羁绊、丢掉包袱、超拔于误区沼泽之上，还自身一个真实自然的自我，为“永恒的女性”这一花环再增添一份芳香和温馨。

下面是几种常见的女性认识与行为上的误区。

一、判定心理误区

判定心理就是判断心理。这里所要论及的，不是泛指一般女性判断心理，而是专指当人的判定心理陷入盲目状态并向极端发展，以致形成难于突破的思维定势之时，所出现的一种判断误区。

在分析研究女性的判定心理误区时，我们将会发现不少值得作深入探讨的有趣的现象。

主观式判定心理。

这种心理是初级的误区心理，它大量而普遍地存在于几乎所有的女性身上。虽然造成的心理伤害并不算大，但这种自以为是的主观性判定心理，无疑属于女性重要的心理误区之一。每位女性只要稍加思索，便会在别人和自己身上找到验证。

让我们来看看生活中的事实。

其一：随着生活的提高，化妆在女性生活中占据了重要位置，青春女性成了妇女爱美队伍中的主体行列。在这个问题上，有不少年轻女性在心理上犯了主观判定错误。她们判断：化妆能使人变美，“我化妆能使我变得更美”。以为不管化什么妆、如何化妆，只要化妆必定是美的。于是，一层又一层的东西将年轻女性自然妩媚的脸庞变成了类似外壳一样的“面具”。走在街上，可以随时见到一些令人不敢长久注视的面孔，其原因就在于失去了天然，这很令人惋惜。化妆要适中、和谐、淡雅，才能呈现出自然美来。古之美女“却嫌脂粉污颜色，淡扫眉朝至尊”，尚且懂得充分展现女性自然魅力的奥妙，生活于

当代的青年女性更应懂一些修饰打扮的美学道理，克服主观性。须知，青春魅力是年轻女性的瑰宝，这就是为什么一些外表看来并不漂亮的少女，同样能使人产生一种清新美好的悦目之感的原因。青春年华和勃发的生命力，都会给女性增添天成的妩媚。如果不明白这一浅显道理，一味浓妆艳抹、饰物琳琅，那就会失去年轻女性的瑰宝。而这瑰宝，正是被其他年龄段的女性所极口赞赏和企心羡慕的。

在生活中，我们还能看到一些不懂美的妈妈，将自己七、八岁或十来岁的女孩按自己的心愿妆扮起来，这实在是爱孩子反而丑化了孩子，让一个天真的女孩儿过早扮出小妇人的模样，这会给人一种不伦不类的感觉。

其二：与上述化妆过度相并的，是一些中年女性的不拘小节和不思修饰。表现不一，实质相同，也属于主观判定心理的误区。

常听见一些中年女性说：“老了，还打扮干什么？”、“孩子都大了，又不是谈恋爱的时候”，更有人说：“只要自己丈夫不嫌就行了”。在这种心理支配下，她们往往得出武断的结论：爱美是年轻人的事，中年人不应留意这些了。所以主观判定心理使得一些年岁并不算太大的中年女性，形成了慵懒、拖沓、泄松、窝囊的外表形象，本人却是理得心安而又处之泰然，这实在是一种很大的心理失误。

其实，中年女性正处于人生最成熟、最完美的阶段，事业臻于成功（或已成功）、家庭脱于琐烦（子女已长大），个人风度气质趋于深沉含蓄、高雅端庄（阅历、时间使然）。仅从修饰装扮这一特定角度来说，都应该是举止得体、仪表有致的。随着生活节奏的加快、竞争程度加深，人们的感情趋于内向，标准

更高。只求得丈夫不嫌，似乎标准太低，而且如果你太不注意自己的精神世界、举止仪态，总有一天丈夫也会嫌的，或许早已在心中不满了，只是碍于妻子的自尊而没说出口来。所以说，人到中年，应当适当地修饰一下自己（容貌、发型、服饰），这会使中年女性显得年轻、有光彩。试想一下，你容光焕发、落落大方地出现在丈夫、子女和亲友同事面前，引起他们更深的疼爱，全心的赞美和友好的敬重，这又有什么不好？

其三：说到老年女性，其与中年女性类似的心理与行为便不再赘述。这里只提出一个老年妇女所特有的判定心理误差：不少老年人（包括工人、农民、干部、知识分子等）由于过去的艰苦日子，养成了俭朴、节约的良好习惯。这些美德并没有随着生活水平日渐提高而离开她们，这无疑是应当予以肯定与发扬的。这里所要说的，是在不少老年女性的潜在心理中，却模糊并混淆了朴素和拉沓的严格界限，以致使自己以拉沓为荣，拉沓成了素朴的同义词。

比如：常见一些老年女性（并不单指体力劳动者）衣着不整、举止懈怠，头发乱蓬蓬的，裤角一只高一只低，衬衣领子一角在外一角在里，指甲上残留着做饭以后的斑斑块块。可叹的是，这一些情形并不是由于什么客观原因造成的（如生病，儿女在外等），问题就出在思想上的偏颇判定上，这是令人为之深深遗憾的，也是老年女性应致力克服的心理误区。

古语说：夕阳无限好，又说：晚意秋情分外深。尽管老年妇女在历尽坎坷、备尝艰辛之后，已跋涉到了人生的晚年，人们却仍然怀着感佩与敬意，铭记着老辈人带给子孙的一切值得缅怀的东西：奋斗的业绩、勤恳的劳作和抚养的繁难。并仍然期望着：出现在后辈面前的，是有如美好的夕阳和深蕴的晚秋