

女性心理咨询

◎ 宋辉 著

NU XING XIN LI ZI XUN
NU XING XIN LI ZI XUN
NU XING XIN LI ZI XUN



山东人民出版社

女性心理 咨询

NUXING XIN LI ZI XUN



◎ 宋辉 著

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理咨询/宋辉编著. —2版. —济南:
山东人民出版社, 2000. 10(2006. 1 重印)
ISBN 7-209-00850-0

I. 现… II. 宋… III. 妇女心理学—通俗读物
IV. B844. 5—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 50942 号

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 邮政编码: 250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

青岛星球印刷有限公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 14.875 印张 2 插页 350 千字

1992 年 12 月第 1 版 1995 年 2 月第 2 版

2006 年 1 月第 7 次印刷

印数: 24001—27000 定价: 22.00 元

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵的健康。

——培根

序

心理咨询是现代人所需要的一种精神按摩方式。它能使人的心理获得突然面对平原和高空那样的豁然开朗，还能开启人的心智，促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意，充满激情。这种心理的调适与心理保健，被现代人称为最高级的按摩形式。有句名言：“一切成就，一切财富都始于健康的心理”。

中国现代女性正面临种种挑战。改革洪流的冲击，社会竞争的加强，科学信息的膨胀，生活节奏的加快，使她们心理上原有的平衡受到震动。由于女性自身的生理与心理特点的制约，多重角色的困扰，以及传统观念的束缚，因而，在现代社会生活中，面临着比男性更多的困惑，心理冲突的发生较男性更频繁。她们希望自己的事业成功，但在成才的路上心理障碍重重；她们渴望幸福的婚姻、美满的家庭，但又缺乏婚恋心理知识与家庭管理艺术；她们追求美的风度，但又不甚了解永葆女性魅力的诀窍；她们望子成龙心切，却由于教子无方而达不到预期的目的；她们想保持心理健康，但又缺乏心理卫生与心理保健知识；她们希望在社交中赢得成功，但又缺乏交际艺术……。总之，现实生活中，不少女性因存在心理冲突或心理障碍而使自己的学习、工作与生活以至身心健康受到影响。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困惑、迷惘。

《女性心理咨询》一书，将使广大职业女性在案头、枕边

找到一位心理生活的指导者。它告诉读者，怎样使爱情之树常青；如何展示女性的风采，保持青春的魅力；怎样驾轻就熟地把子女培养成才；如何塑造健全而完美的人格，做到自尊、自信、自立、自强；怎样实现多重角色的完美的统一；如何在社会竞争的浪潮中立于不败之地等。并且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，在改革的洪流中，为祖国的“四化”建设，充分发挥自己的聪明才智。

本书作者系中华女子学院山东分院教授，本书是她在从事多年女性心理学教学与研究的基础上，吸收了国内外许多学者有关方面的研究成果，结合中国现代女性的实际生活编写而成。其主要特点是：内容新颖，富有时代感，文字通俗、简洁，读来亲切自然，知识性、趣味性、实用性较强。

本书有助于读者学会心理整容，有效地经营人生，是现代女性心理生活的良师益友，对男性也有一定的参考价值。

胡昇秀

2005年1月

目 录

成才心理

男人女人谁更聪明	(3)
你的智力超常吗	(4)
你想知道自己有多大创造才能吗	(6)
女性成才的心理障碍是什么	(7)
怎样才能有所作为	(9)
女性成才主要有哪些类型	(10)
女性在职业选择上有哪些能力优势	(11)
怎样展示你的能力与才华	(13)
天才女性的个性特点是什么	(14)
怎样根据自己的气质特点选择职业	(15)
女性怎样参加社会竞争	(17)
女性怎样叩开三资企业的大门	(19)
女企业家怎样保持心理平衡	(20)
女性商业工作者怎样开展微笑服务	(21)
女性怎样才能做好领导工作	(22)
女领导者怎样在群众中树立威信	(24)
怎样学会从嫉妒中突围	(25)
怎样成为完美的女性形象	(26)
怎样使丈夫支持自己的事业	(28)

女性的事业成功会失去魅力吗	(30)
“成家”影响女性“立业”吗	(31)

婚恋心理

现代女性的魅力是什么	(37)
为什么情人爱在幽静的地方谈话	(38)
为什么情人眼里出西施	(40)
恋人之间丧失新鲜感的因素是什么	(41)
恋人之间如何保持新鲜感	(42)
恋爱中常见的女性心理弊病有哪些	(43)
恋人之间感情枯竭的心理征兆是什么	(44)
少女怎样步入人生之春	(45)
如何赢得理想的爱情	(46)
怎样克服恋爱中的从众心理	(48)
怎样解决恋爱中的“三角”难题	(49)
如何控制热恋中的性冲动	(51)
姑娘失恋后的心理克制方法是什么	(52)
大龄女青年的心理是否会变态	(53)
恋爱时怎样了解男性心理	(54)
恋爱中怎样进行情感交流	(56)
向男方求爱遭到拒绝怎么办	(57)
怎样系住男友的心	(59)
怎样评价“一见钟情”	(60)
热恋中怎样打电话	(61)
结婚是不是“爱情的坟墓”	(63)
怎样加强夫妻间的相互吸引	(64)
婚后失望怎么办	(65)

婚姻失败的心理因素有哪些	(67)
什么是夫妻间的表情互动	(68)
怎样保持婚姻中的角色弹性	(69)
怎样对待夫妻间的个性差异	(71)
为什么感情交流是夫妻关系的生命线	(72)
怎样避免离婚给孩子带来精神创伤	(74)
妻子帮助丈夫摆脱第三者的心理对策是什么	(74)
夫妻关系有哪些心理类型	(77)
怎样帮助丈夫改掉不良嗜好	(78)
影响夫妻感情的心里因素有哪些	(80)
怎样避免和减少夫妻冲突和矛盾	(82)
怎样缓和夫妻矛盾	(83)
怎样寻找夫妻感情的“共振点”	(85)
妇女离婚的动机是什么	(86)
再婚妻子怎样进行心理调适	(88)
怎样使夫妻关系更和谐	(89)
为什么夫妻吵架莫请外援	(91)
夫妻感情沟通的技巧	(92)
男人理想的妻子是怎样的	(93)
发现丈夫有了外遇怎么办	(95)
怎样防范“第三者”插足	(96)

社交心理

女性如何展示自己的交际魅力	(101)
女性社交的优势是什么	(103)
女性社交应掌握哪些心理原则	(104)
怎样赢得交际的第一回合	(106)

怎样获得知心朋友	(108)
怎样让朋友喜欢你	(110)
怎样把握人际交往的“度”	(110)
怎样才能获得好的人缘	(112)
怎样与领导保持和谐的关系	(113)
怎样节约交际时间	(115)
怎样运用“沉默”的心理效应	(117)
怎样倾听别人的谈话	(119)
社交场合怎样与人谈话	(120)
怎样使你的座谈发言更精彩	(122)
什么是社交中的“互惠效应”	(124)
怎样掌握“弹性”交往的技巧	(126)
怎样摆脱尴尬场面	(128)
怎样在女同事多的环境中相处	(129)
怎样与男同事相处	(130)
与外宾交往应注意哪些礼节	(131)
怎样拒绝他人的邀请	(133)
怎样参加舞会	(134)
服饰色彩在交际中有何作用	(135)
微笑在交际中有何作用	(136)
怎样克服人际交往中的自卑心理	(138)
怎样克服人际交往中的猜疑心理	(140)
怎样战胜孤独感	(141)
有教养的女性有何特征	(142)
婚后怎样与异性交往	(143)
少女与少男怎样交往	(144)
女大学毕业生怎样适应新环境	(145)
怎样交谈才有风度	(148)

怎样掌握交谈的艺术	(149)
怎样使举止言谈大方得体	(150)
怎样做个有心人	(151)
为什么听话比说话重要	(152)
怎样处理好同事关系	(153)
如何把握同事交往的准则	(154)
怎样与上司相处	(155)
怎样用小手段换来大交情	(157)
怎样防止“感情骗子”的诱惑	(158)
怎样与昔日恋人相处	(160)

家教心理

怎样进行胎教	(163)
怎样迎接儿童智力的曙光	(164)
孩子任性撒泼怎么办	(165)
孩子说谎怎么办	(166)
怎样批评或赞扬孩子	(168)
怎样对待神经质的孩子	(169)
怎样回答孩子提出的问题	(171)
怎样让孩子安心做功课	(172)
常看电视对孩子有哪些危害	(174)
为什么用低声调教育孩子效果好	(175)
什么时候教育子女效果好	(176)
体罚子女的心理危害是什么	(177)
独生子女的心理特点是什么	(178)
怎样对独生子女进行教育	(179)
怎样当好中学生的母亲	(181)

怎样使父母与子女的关系更融洽	(182)
让孩子听话的诀窍是什么	(183)
家庭气氛对子女心理健康有何影响	(184)
怎样保持良好的家庭教育气氛	(186)
孟母为什么“三迁”	(187)
怎样才能成为合格的家长	(188)
怎样指导儿童收看电视	(189)
怎样训斥孩子最有效	(191)
为什么孩子对自己讲话	(192)
哪些儿童需要心理咨询	(193)

审美心理

风度美从何而来	(197)
怎样保持优美的姿态	(198)
为什么自信是风度之本	(200)
如何展示你的魅力	(201)
怎样在不同的场合表现你的魅力	(202)
服饰打扮与性格有关系吗	(203)
为什么有些女性爱打扮	(205)
怎样打扮使你显得更苗条	(206)
怎样打扮使你显得更丰满	(207)
心理与体态美有什么关系	(208)
体态美与锻炼有关系吗	(209)
中老年妇女怎样穿着打扮	(210)
为什么鲁迅叫萧红穿黑皮鞋	(211)
为什么女性很注意发型美	(213)
怎样美化自己的发型	(214)

科学化妆的心理效应是什么	(215)
怎样使你的谈话声音美而动听	(216)
怎样培养亭亭玉立的站姿	(217)
怎样培养温文尔雅的坐姿	(218)
怎样培养风度翩翩的走姿	(219)
怎样培养清晰动人的谈吐	(220)
怎样打扮才自然	(221)
怎样穿着才得体	(222)
女性穿西服有何讲究	(223)
为什么说穿戴因人而异	(224)
怎样借助衣服掩饰缺憾	(225)
怎样成为一个有风度的人	(226)
怎样用色彩美化居室环境	(228)
怎样运用心理学原理把小房间“扩大”	(230)
怎样美化房间	(232)

家政心理

现代文明家庭有何特点	(237)
怎样实现家庭现代化	(238)
怎样建立家庭档案	(239)
怎样实行家庭物品的“ABC管理法”	(241)
怎样建立合理的家庭消费结构	(242)
怎样避免“冲动性购买”	(243)
购物为什么会“吃后悔药”	(244)
你知道购物的诀窍吗	(246)
事业型女性怎样当好“贤妻良母”	(247)
为什么家庭开支必须坚持记账	(249)

收入少的家庭怎样才能过好日子	(251)
----------------------	-------

心理健康

精神压力是怎样造成的	(257)
怎样面对生活中的挫折	(259)
怎样自我安慰、自我解脱	(260)
怎样安排工作, 才能避免紧张	(261)
怎样消除不愉快的心境	(262)
情爱对情绪有何影响	(263)
人际关系对情绪有何影响	(265)
为什么要养成让步的习惯	(266)
怎样缓解家庭内部紧张情绪	(268)
为什么要戒除暴躁脾气	(270)
为什么“与人为善”有益健康	(272)
怎样防治失望	(274)
女性心理健康的特征是什么	(275)
常见的女性心理障碍有哪些	(277)
怎样克服心理障碍预防心理疾病	(279)
为什么“愁一愁, 白了头”	(281)
性格影响身体健康吗	(283)
怎样避免生气	(284)
为什么笑是治病的良剂	(286)
哭影响人的身心健康吗	(287)
音乐能治疗疾病吗	(288)
友谊为什么益于身心健康	(289)
噪音对人的身心健康有何影响	(290)
怎样克服羞怯心理	(292)

怎样解脱自卑心理的束缚	(293)
嫉妒心理有哪些特征	(294)
怎样克服嫉妒心理	(296)
女性怎样制怒	(297)
怎样克服抑郁情绪	(299)
怎样防止失眠	(300)
为什么产妇要注意心理卫生	(302)
为什么更年期妇女会发生心理波动	(303)
更年期妇女怎样进行心理调适	(304)
为什么退休妇女易患抑郁症	(305)
老年妇女怎样搞好心理卫生	(307)

心理万花筒

女性的感情有何特色	(313)
什么是男性的“力度美”	(314)
女性心中的男性美是怎样的	(315)
什么是男女气质双性化	(316)
青春期少女为何多厌食	(317)
女性为何爱逛商店	(318)
女博士为何择偶难	(318)
为什么母亲爱把婴儿抱在左胸前	(319)
为什么爱说别人的闲话	(320)
服装消费者的心理类型	(321)
如何给人留下良好的“第一印象”	(322)
你属于哪种气质类型	(324)
为什么女子的性格一般比男子温柔	(325)
你希望自己的性格外向吗	(326)

你了解丈夫的心理需要吗	(327)
夫妻间为什么会说谎	(328)
怎样创造良好的餐桌气氛	(329)
怎样对待流言蜚语	(331)
女性怎样进行自卫	(333)
怎样消除心理的疲劳	(334)
人间究竟有没有缘份	(335)
血型对性格有影响吗	(337)
急中如何生智	(338)
孤独感危及生命吗	(340)
什么性格的人容易嫉妒	(341)
怎样衡量人与人之间的心理距离	(342)

咨询案例

“下岗”要注意心理调适	(347)
择业不能盲目从众	(348)
人生之路靠自己走	(350)
生气不如长志气	(351)
清醒地审视自我	(352)
还是不见为妙	(353)
你并非精神失常	(354)
首先当个“好听众”	(355)
儿童多动症可以矫正	(356)
社交恐怖症可以治疗	(357)
过好与异性接触的“触电”关	(358)
跳出婚外恋的怪圈	(360)
别让错觉主宰自己的感情	(363)

你丈夫是偏执人格	(365)
你患了“社交恐男症”	(369)
你别做他的感情俘虏	(373)
何必敬酒不吃吃罚酒	(376)
往后该当谁的妻子	(379)
女性需要心理革命	(383)

男性心理世界

男性的力度美	(389)
男人心目中的女性魅力	(390)
男人内心世界渴望什么	(392)
一位被爱情窒息的丈夫	(395)
男人的“性饥渴”	(397)
男性的人格修养	(398)
男性喜欢读哪类书	(401)
男性征服女人的方式	(402)
敢怒敢言的男人	(404)
男人的悲伤比女人少吗	(406)
男儿有泪为何不轻弹	(407)
乐天派型男人的风度	(409)
男性魅力的表现方式	(410)
男人心目中的家	(413)
男孩的“父爱饥渴症”	(414)
渴望父子亲情的男人	(415)
男人也需有自己的空间	(416)
父亲形象的心理效应	(419)
不合格父亲的种种类型	(420)