

绝对让你受益匪浅!!!

更了解自己 更懂得别人

心理学读物



心理学系列

♥ 03

PSYCHOLOGY

每个人都要懂一点

# 女性心理学

踏上探索生命和深入心灵的旅程

当前具有影响力的 代表性的  
最优秀的心理学读本

宋心田◎编著

一本让你了解女人的书  
一本教你做理想女人的书

你的人生本来就充满了奇迹 从这一刻开始  
认识自我，接纳自我，改变自己，修炼自我

温情含蓄的微笑 善解人意的抚慰  
平凡的生命因为善良的心灵而光彩照人  
普通的世界因为内在的美丽而充满魅力

陕西师范大学出版社有限公司



每个人都要懂一点

# 女性 心理学

宋心田 / 编著

陕西师范大学出版社有限公司

## 图书在版编目(CIP)数据

女性心理学 / 宋心田编著. -- 西安 : 陕西师范大学出版总社有限公司, 2012.5

(每个人都要懂一点)

ISBN 978-7-5613-6136-8

I. ①女… II. ①宋… III. ①女性心理学—通俗读物  
IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079265号

图书代号: SK12N0231

## 女性心理学

责任编辑: 周宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

印刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

字数: 290千字

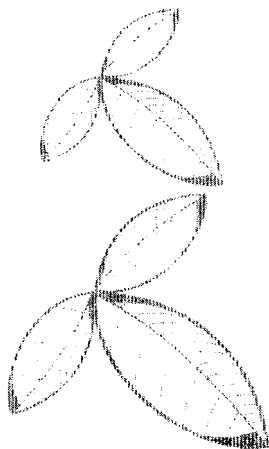
印张: 19

版次: 2012年9月第1版

印次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-6136-8

定价: 33.80元



## 前言



女人心理学是研究女人内心思想和行为之间关系的一门科学，其研究内容包括各个年龄段中女性的个性心理特征和心理活动规律。其研究的目的不仅是为了心理学科的完善，也不仅是为了揭开女性心理奥秘，更主要是为了让女性科学地认识自我、接纳自我，促进女性的自我发展和完善，从而更好地面对人生。从古至今，随着岁月的流逝，社会形态的变更，女人的心理也随之发生了巨大的变化。所以，任何一个想要获得成功、幸福的女性都有必要读一下关于女性心理学方面的图书，更好地指导自己的人生。

在古代，女人心理一向是含蓄、怯弱、被动、保守的。中国的一贯传统是男主外，女主内，女子通常是不容抛头露面的，深闺的女子能做的就是从轿子到屋子，再从屋子到轿子的生活；浅闺女子不得不上街时，还得谨小慎微，或恐一不小心就会背上个不守妇道的罪名。社会要求女子在家从父，出嫁从夫，遵守三从四德。温柔、贤慧是男人对女人的要求，为的是要突出男人的绝对权威，而出嫁后的女人的命运更难把握。这从宋代女词人唐婉身上就能得到印证。古代女人的心灵中有着太多枷锁和束缚，她们无法抗争和自主，甚至连申辩一句的理由和勇气都

没有，其心理无疑是忧郁而脆弱的。

随着社会的发展，时代的推进，历经千年的封建桎梏已被荡涤而尽。而今，女性早已从被动、保守、自卑和柔弱中走出，她们的心理与古代相比，有着天壤之别，这不仅是女人心灵解放的一大进步，更是社会的一大进步。社会越发展，时代越进步，就越要求女人要懂得美化自己的心灵，提高内心的修养，这样才能使人生越走越顺畅。

然而，在五光十色的社会生活中，由于一些女人缺乏良好的心理，禁不住某种诱惑，因而扭曲心灵的现象并不少见。据调查，不少女性为贪念虚荣而丧失人格，为贪图富贵而坑蒙拐骗，为享受安逸而出卖自尊，并且，还失去了许多女人原本应该拥有的温柔、善良等美德，这无疑心中滋长了一种恶性的毒素。因此，关注女人心理健康、消除女人心理障碍十分迫切而重要，它关系到家庭的幸福和社会的安定。

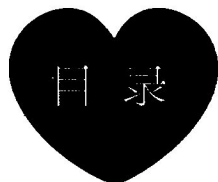
就女人的温柔而言，它在人们的心中是一道永远亮丽的风景。这道风景里充满了优雅恬静的诗意，充满温情含蓄的微笑，充满善解人意的抚慰。没有人会不喜欢、不欣赏这道风景。温柔是一种美德，也是一种力量。温柔像春天的蓓蕾，点缀着人生；温柔像夏天的树荫，能使人消散心头的忧愁和烦恼；温柔像秋天的果实，给人们带来幸福和欢乐；温柔像冬天的暖阳，给人们带来温馨和喜悦。女人的温柔是一种高贵的气质，是一种爱自己与爱他人的能力。

就女人的善良而言，有人曾说：“真正够水准的女人，她聪明、柔美、清秀、妩媚、有深度、善解人意、体贴自己心爱的人，她的可爱是毫不嚣张的，她像空谷幽兰，只是不容易被发现而已。”试想，一个女人如果心胸狭窄、心地险恶的话，无论她有多么曼妙的外形、多么动听的声音，别人也不会长久地欣赏她，不但不欣赏，还会唯恐躲之不及。所以，心地善良的女人，才会拥有一种美好的感觉，才会拥有一种亮丽的情怀。由此，平凡的生命也会因此生动鲜活起来，普通的世界也会被渲染出迷人的色彩。

当今社会，许多女人还不得不面临竞争激烈的工作压力和家庭生活的挑战，在家庭与事业、理想与现实之间，时常会感觉迷茫和疲惫，心

灵在现实中飘摇，梦想在忙碌中枯萎。在这种情况下，加强女人的心理调适就更加重要。为此，我们特地编撰了《女性心理学》一书，根据女性一生的生理、心理发展特点，以及人生可能遇到的种种问题，分别从身心、爱情、家庭、婚姻、生活、处世、职业等方面进行了讲述，提出了许多科学、有效和实用的心理调适方法，以帮助女性增进各个人生阶段的适应能力，保持身心的健康。

总之，拥有良好心理的女人，懂得温柔，不会泼辣；懂得包容，不会霸道；懂得知足，不会贪婪；懂得分享，不会自私。这样的女人无疑会极具魅力，并展示出令人可敬的人格魅力。相信通过本书的阅读，定会使你增强健康的心理，消除迷茫与困惑，从而在生活中谱写美好快乐的篇章。



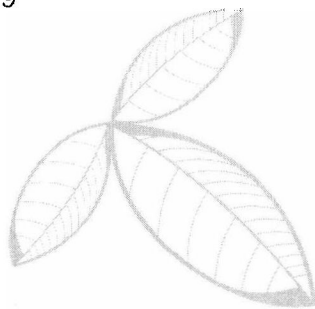
## 前言 / 1

### 第一章 角色定位的心理认同 / 1

- 1 女儿角色的定位与心理认同 / 2
- 2 母亲角色的定位与心理认同 / 6
- 3 妻子角色的定位与心理认同 / 10
- 4 要重视性心理方面的卫生 / 14
- 5 懂得培养健康的性欲心理 / 25
- 6 懂得预防心理性性功能疾病 / 29
- 7 防备心理性性行为变态 / 33
- 8 破除性的传统错误观念 / 40

### 第二章 健康状态的心理调适 / 43

- 1 懂得消除经前紧张综合症 / 44
- 2 懂得克服月经来潮痛觉 / 47
- 3 学会预防不良情绪性的闭经 / 49
- 4 不要让心因性的疼痛折磨自己 / 52
- 5 将心因性偏头痛根除 / 54
- 6 懂得预防心理性子宫肌瘤 / 56
- 7 在预防中告别神经衰弱 / 59
- 8 消除和战胜心因性分娩痛 / 63
- 9 不要让更年期综合症困扰 / 67



### 第三章 人格特质的心理塑造 / 71

- 1 不要让忧郁占据快乐的心 / 72
- 2 以坚强消除懦弱的心理 / 77
- 3 多疑会使人陷入迷茫 / 81
- 4 懂得克服多愁善感的心理 / 85
- 5 不要让焦虑崩溃自己的精神 / 89
- 6 善于把狭隘转变为豁达 / 93
- 7 善于将嫉妒转化为欣赏 / 97
- 8 让自信去除自卑的阴影 / 102
- 9 懂得克服浮躁的心理 / 107

### 第四章 情感构建的心理指导 / 111

- 1 不要让早恋伤及自己 / 112
- 2 认识自恋的情感特性 / 116
- 3 不要因大龄未婚而折磨身心 / 121
- 4 正确地应对失恋的心理 / 125
- 5 理性的纠正拜金主义心理 / 128
- 6 清醒地认识网恋的问题 / 131
- 7 打开剩女们的心理枷锁 / 134
- 8 不要膨胀占有欲心理 / 138
- 9 懂得把握爱情误区心理 / 141

### 第五章 婚姻难题的心理掌控 / 145

- 1 懂得应对婚前恐惧症 / 146
- 2 正确看待丁克一族问题 / 149
- 3 闪婚者不要忽视感情基础 / 153





## 目录

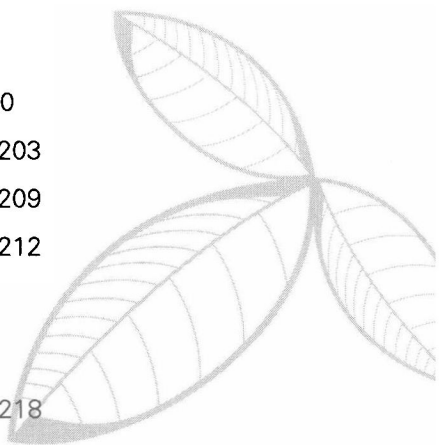
- 4 学会调整怨妇的疲惫心理 / 156
- 5 婚外情是婚姻生活的定时炸弹 / 160
- 6 消除中年期婚姻的困惑 / 165
- 7 客观看待夫妻之间的冲突 / 169
- 8 正确对待夫妻分居心理 / 174
- 9 正确看待离婚的问题 / 177
- 10 懂得克服再婚心理的障碍 / 181

### 第六章 家庭关系的心理沟通 / 187

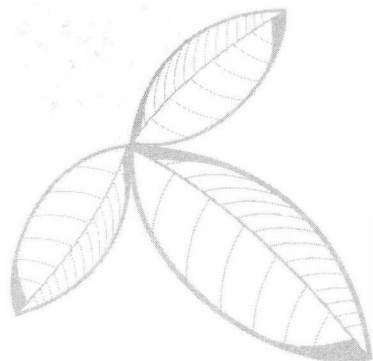
- 1 母爱是世界上最博大的爱 / 188
- 2 将不听话的孩子正确引入轨道 / 191
- 3 调皮是孩子的天性 / 194
- 4 不要让孩子贪玩过度 / 197
- 5 正确对待孩子学习问题 / 200
- 6 懂得建立融洽的婆媳关系 / 203
- 7 正确对待病态的洁癖问题 / 209
- 8 有效克服自己的唠叨毛病 / 212

### 第七章 生活习惯的心理认知 / 217

- 1 化妆成瘾是一种心理偏差 / 218
- 2 懂得抛弃浓妆艳抹的心理 / 220
- 3 认识嗜好吃零食的危害 / 223
- 4 规避错误的节食心理 / 226
- 5 用正确的心理对待减肥 / 228
- 6 懂得克制疯狂购物的心理 / 231



- 7 不要让吝啬破坏仁爱之心 / 234
- 8 女性的温柔是一种诱人之美 / 237



## 第八章 处世有道的心理应变 / 241


- 1 正确认识心理幼稚病 / 242
- 2 贪慕虚荣是扭曲的自尊心理 / 244
- 3 盲目攀比会丢失掉快乐 / 249
- 4 让宅女融入人群之中 / 252
- 5 不要让你的心在冷漠中凝结 / 256
- 6 自傲是一种不良的心理 / 260
- 7 懂得克服优柔寡断心理 / 264

## 第九章 职业生涯的心理保健 / 269

- 1 正确看待职场女性受歧视问题 / 270
- 2 正确面对自己的工作问题 / 274
- 3 不要让工作狂侵害自己的身心 / 277
- 4 懂得调节自己的工作压力 / 280
- 5 正确预防职业厌倦综合症 / 284
- 6 有效提高“裁员免疫力” / 286
- 7 有效避免办公室的性骚扰 / 288
- 8 将职场年龄恐惧症消除在心外 / 291

## 阅读后记 / 294





## 第一章

# 角色定位的心理认同

在人生的舞台上，每个人都要担当一定的角色。并且这种角色会随着人生不同阶段的变化而变化。比如社会给了女人很多的称呼：女儿、妻子、妈妈、大姐、妹妹、阿姨等。这些角色既充满温馨，也承载着责任。作为女人要扮演好自己的角色，就要善于定位好自己，并以良好的心理呵护好自己。



## 第一节 女儿角色的定位与心理认同



女儿是女人一生中首个登场的角色，这也是一辈子的角色。身为女儿，要懂得听父母的话，上学时要当个勤奋好学生，尤其长大后，更要懂得珍爱自己，经营好自己的生活、情感和事业，当个父母眼中懂事且能干的心肝宝贝，让自己父母安心和放心，并且要懂得感恩，做好女儿的本分来孝顺父母。

### 1. 父母对女儿的影响

女人从出生，就围绕于父母身边，从小到大，她的言行受父母的影响最多，比如：对待小动物的态度，对待亲情的态度，对待自己身为女儿的态度。

女人受父母的影响还有很多，比如：凡事应小心谨慎，走路要目不斜视，吃饭不准吧唧嘴，坐要两腿并拢，写字时不准听音乐等，虽然这些都是良好的行为准则，可是，父母所教的一切因为没有固定的模式而使女人迷惑不解，从而导致女人从心理上、行为上表现出叛逆，遇事就选择逃避的方式，比如女孩发生早恋或离家出走，甚至，到女人成家以后，她还可能将性格中的不稳定性表现出来，如：对老公的行为进行监控，对身边其他有魅力的异性表示趋附等。

当然，父母对女儿的影响远不止这些，女人从父母那里得到的温暖，是任何人都无法替代的，她可以在外拼拼杀杀、强装笑脸；但是，一到父母身边，她就可以叫苦说累；并且，在父母眼里，她永远是父母的小棉袄，永远是那个跌跌撞撞奔向父母怀抱的小女孩。

在中国，有句俗语说得好：男人娶了媳妇就忘记了爹娘。很多中国男人在成家前对父母还时刻挂念，时常记得父母的养育之恩，即便工作再忙，也会记起家中的父母，时不时电话问候；但是一旦到了谈婚论嫁的时候，男人思想很容易发生一些自己都不太注意的微妙变化，为博得爱人欢心及对方家庭的认同，逐渐将精力转移到女方和女方家庭，婚后表示出对岳父大人不遗余力的尊敬，这一切造成了

与自己父母关系的疏远，给父母留下了女儿比儿子孝敬的鲜明印象。

其实在中国，绝大多数父母并未想过要图子女回报，反而更多的是希望子女能一辈子平平安安。然而，回报话题更多的还是出于父母的一种被动感受，为子女操劳一辈子的一种潜意识下的心理对比，老人家也只不过是图份心灵安慰，并不需要子女多少物质回报，只需要年老时子女常回家看看，多几句贴心、知心的话，帮父母料理一些日常生活中的琐碎小事，知父母冷暖，毕竟老人最怕孤独，所以，这一切看来，多陪陪父母就是子女最大的孝道，老人便也很开心了。但就是这么简单得不能再简单的孝举，父母感受来自女儿、女婿的孝顺通常比儿子、儿媳妇要多。

## 2. 女儿角色的责任

很多女儿在成家之后，面临着自己身为独生子女，有两个家庭的父母需要孝养的责任。作为女性一生扮演着多种角色，为人女、为人妻、为人媳、为人母等。如何尽到自己的名份责任，扮演好每一个角色，是需要有智慧的。对于只有女儿的家庭，女儿出嫁住在夫家，父母的确是冷清了很多。如果年纪大了，身体不好，自然是有孩子在身边比较好，那么如何做一个合格的女儿呢？

### (1) 主动沟通

作为女儿平时要多与父母聊一聊工作和学习上存在的困惑，和父母说说心里话，让父母了解自己的内心想法。

学会在闲暇的时候主动找一点时间，比如饭前或饭后，和爸爸妈妈主动谈谈自己高兴的事或不高兴的事，与家人一起分享你的喜怒哀乐。不要动不动就和父母顶嘴，多站在父母的角度思考，体谅父母的心情和难处。

父母是愿意和女儿沟通的，沟通是让彼此明白对方的心意及表达自己想法的一种方法。要和父母有良好的沟通先要对他们有所了解并去实行，如此一来可以知道父母的生活细节以增加话题，另一方面亦可以增加亲子间的沟通默契。

### (2) 尊重理解

有事外出，应主动与父母联系，免得父母担心，特别是身为女儿，父母亲无时无刻不在担心女儿的安全，同时还要多听听父母的观点，同时也要提出自己的观点。当观点发生分歧时，双方要冷静思考产生分歧的原因，通过沟通达到求同存异，找到解决的对策。



其实尊重父母最简单的便是听取他们的意见，当你遇到一些难以解决又不懂处理的情况时，可以询问他们，让他们觉得很受尊重。

### (3) 关心父母

小时候是父母照顾我们长大，而在父母年迈体衰的时候，我们也应该尽女儿的孝道去照顾他们。

在我们一如既往心安理得地享用妈妈做的三餐的时候，入睡前还听着爸妈说宝贝晚安，家务活仍然由父母全包，去商场只想着先给自己添新衣的时候，会不会想到，是时候该反过来由我们来为父母做这些事了？

让父母因为我们的爱而感到幸福，最容易做到的事情是和他们一起做饭、打扫房间，冬天陪他们去商场购置冬衣了，想想我们年幼时父母如何照顾女儿的呢？用我们享用过的慈爱、耐心、关切来爱我们的父母。我们会发现，拥有一对健康快乐的父母，是我们人生的一种成功。

### (4) 多些宽容

遇事不必斤斤计较，因为父母是最爱我们的人，也是我们最爱的人。换位思考一下，父母和我们之间有代沟是很正常的，如果他们不理解我们的想法我们不同意他们的想法，可以想个折中的办法，只要想想无论父母是什么想法，他们都是为我们好的，他们是永远不会害我们的。

### (5) 孝顺父母

“养儿防老”这一多少年沿袭下来的传统观念，如今悄然发生了变化。“生男生女都一样，出嫁闺女也养娘”、“儿子是晚礼服，女儿是小棉袄”已越来越被人们认可，老年人切身感受到女儿对父母的关爱不逊儿子，甚至比儿子还好。

如今，女儿养老成为时尚，随着男女平等观念的深入和女性地位的提高，婚育新风进万家活动的深入开展，逐渐改变了人们的生育观念，“养女防老”也在成为一种习惯。女儿作为父母的赡养人，逐渐从稀少变成社会的一种正常习惯。在物质赡养、精神慰藉、生活照料等方面，女儿起到越来越大的作用，因此，作为女儿要时时刻刻想着父母亲，做到百善孝为先。

女性需要坚强，作为父母值得骄傲的女儿，女性自古以来以柔、以弱为美，同时女性也具有坚强的品格。人生活在世界上都会面临着各种各样的风险，就像野牛在草原上，狮子的眼睛总是盯着最弱的那一个。因此，作为女儿，在生活

上、工作上都要学会坚强，哪怕是再苦再累再疲惫，也都要抖擞精神说话，挺起腰杆走路，做父母最坚强的女儿。



贴心小提示  
TIEXIN XIAOTISHI

女儿是父母的贴心小棉袄，在与父母亲近的时候我们就要发挥小棉袄的功效，不要将对父母的爱埋藏在心中，现在来向大家介绍这种与父母进行良好沟通的方法：

### 1. 和父母一起聊天

节省出一些逛街、打扮的时间来和父母好好的聊天，不要以为自己已经是大人了，就认为自己的很多事情该由自己解决，当父母发现自己的隐私后大发雷霆，自认为触犯了隐私权时，有没有想过是自己的内向已经让父母担心了，你的父母已经不知道你的所思所想，你正远离自己的父母。不如由你主动告诉父母你的喜好，你的朋友，你的趣事，让他们能分享你的生活。

### 2. 用语言赞美父母

当我们抱怨父母总是看不起自己、埋怨父母总是对自己不满意时，其实我们仔细想想自己本身有赞美过自己的父母吗？比如说，当看到妈妈为自己整理东西时，知道爸爸为这个家努力工作经年累月，你会对他们怎么说？当他们听到你的赞美时，猜猜看，父母当时的反应会是怎样的？所以当父母在工作、学习上取得成绩时，建议你将对父母的赞美表达出来。

### 3. 给父母节日的祝福

记住父母的生日和其他一些节日如父母的结婚纪念日，给爸爸、妈妈写几句话，表达你对他们的问候与祝福。然后，请爸爸、妈妈写一封回信。你们知道吗？我们简短的一声问候与祝福竟能让我们的爸爸妈妈们激动不已，生日要送礼物，礼物不在于价格贵贱，而在你表达的心意。祝他们生日快乐！没有特殊情况要与他们共吃生日午餐或晚餐。



## 第二节 母亲角色的定位与心理认同



女人在父母的呵护下不断成熟长大，从结婚成家到自己的孩子“呱呱”坠地那天起，女人自然而然就会塑造自己人生中最慈爱而伟大的角色——母亲。

然而，如何做一个称职的母亲，是身为女人值得深思的问题。为人之母不但要哺育孩子，还要把孩子从一个什么都不会的婴儿培育成亭亭玉立的姑娘或生龙活虎的男子汉。对此，要身体力行，用自己的言行表率影响自己的孩子正面的成长。

### 1. 认识母亲的角色

母亲，是天底下最美丽、最温暖人心的字眼。孩子是母亲生命的延续，而陪伴着自己的孩子慢慢长大，是每一个母亲的愿望。在孩子的身上，母亲总能找到自己年幼时的影子，能看到自己未来的方向和人生的希望。每一个母亲都期望给孩子一个充满爱和温暖的家庭，用母爱帮助孩子迎接成长路上的每一个挑战。母爱就是孩子的天堂。家庭是孩子成长的第一站，母亲在家庭中承担了许多教育孩子的工作，是家庭教育中的重要角色。

母亲溺爱孩子，孩子大多都会变得任性、刁蛮、自私。在独生子女家庭中，这种母亲最为常见。她们过分地迁就孩子，宠爱孩子，让孩子成为饭来张口、衣来伸手的小皇帝、小公主。稍有不如意，这些小皇帝、小公主就会哭闹耍赖，不达目的不罢休。这样的孩子永远体会不了大人的难处，心中只有自己。如果不加以管教而听之任之，他们就会变得任性、刁蛮而且自私。

母亲忽视孩子，只是扮演一个陌生人的角色，对待自己的孩子就像陌生人一样，没有细心的呵护与培养，会导致孩子从小就失去一份至关重要的母爱，孩子就会形成冷漠、消极、孤僻的性格。而孩子从小性格发展是形成孩子今后性格的重要关键阶段，没有母爱滋润的孩子大多会变得冷漠，不懂得关爱他人，孤僻，不愿与人交流。



如果母亲施以家庭暴力，孩子就会变得乖戾，使得孩子对他人充满仇恨、有暴力倾向。虽然有句俗话是这么说的“不打不成才”，但是如果过分的使用暴力不但不利于孩子的家庭管教，而且会使得孩子也倾向于用暴力解决问题。这样的母亲教育孩子时缺乏耐心，不懂得对孩子动之以情、晓之以理，与孩子一有分歧，就采取暴力的方式让孩子屈服，小孩子也会采用这种过激的方式来宣泄自己内心的情绪。这样教育出来的孩子具有一定的危险性，不懂得如何与人和睦相处，甚至还有可能会变成暴力者。

当孩子逐渐长大后，母亲会发现在家庭教育的过程中，会遇到越来越多的实际问题。孩子不听话了，不爱和自己交流了，不爱学习了等等一系列的问题都会给母亲带来困惑和烦恼。做母亲是一份独有的人生经历，无法温习、无法重演。所以，母亲们都是在依靠自己并不丰富的经验，不断的摸索着教育孩子的正确可行的方法。社会要向母亲们传授家庭教育的方法技巧和注意点，以帮助母亲们更好地完成家庭教育的任务。

一些母亲有良好的教育方式，常扮演孩子的“打击者”，设置一些人为的挫折或困境，给孩子各种各样的难题与困扰，目的就是培养孩子们坚忍不拔的性格与品质，孩子们经过磨练逐步变得坚韧、勇敢和自立。或许有一些家长认为这样做会对孩子们太残酷、太不近人情，但是孩子在经历了这些艰难困苦后，会有惊喜的发现，那就是孩子们会变成坚强、勇敢的好少年。让孩子从小就经受磨难、感受生活的艰辛，以此养成他们坚韧不拔的毅力和独立自主的精神。

母亲应该给予孩子充分的信任与理解，与孩子做好朋友，这样孩子就会谦和、善解人意。这类母亲，没有家长的架子，与孩子完全是平等的。她们总是从孩子的角度思考问题，喜欢与孩子一起玩耍，一起聊天。她们往往是第一个知道孩子心中秘密的人，她们会为孩子保守秘密，直到孩子愿意将它公开为止。她们尊重孩子，把孩子当成大人看待。孩子也会尊重这样的母亲，把她视为自己最为信任和亲密的朋友。孩子从而也会形成谦和、尊重他人、善解人意的良好性格。

## 2. 做好母亲角色的方法

从教育子女的方面来看，母亲的职责与责任是无可取代的、具有决定性意义的。孩子对母亲的情感流露最敏感，往往母亲温存，孩子愉悦；母亲认真，孩子顺服；母亲严肃，孩子规矩；母亲专制，孩子胆怯；母亲娇惯、溺爱，孩子就不