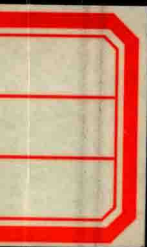


回眸一笑

生活中的女性心理学

李娟 著

海风出版社



百

一笑

的女性心理学



海风出版社
HAIFENG PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

回眸一笑:生活中的女性心理学/李娟著.——福

州:海风出版社,2014.8

ISBN 978-7-5512-0158-2

I.①回… II.①李… III.①女性心理学-研究

IV.①B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第189781号

回眸一笑

生活中的女性心理学

作者//李娟

责任编辑//邓婧

书籍设计//李强

出版发行//海风出版社

(福州市鼓东路187号 邮编:350001)

印刷//福建省金盾彩色印刷有限公司

开本//128mm×185mm 1/32

印张//5.8印张

字数//68千字

版次//2014年8月第1版

印次//2014年8月第1次印刷

书号//ISBN 978-7-5512-0158-2

定价//28.00元

李娟

博士，副教授，硕士生导师，山东大学

心理健康教育与咨询中心副主任。中国心理学会注册咨询师。第六期中德高级家庭治疗师连续培训项目成员。山东省劳动厅心理咨询师考试面试专家团队特聘专家。中国心理学会高级会员。从事专职心理咨询工作十余年，具有丰富的临床咨询实践和教学培训经验。

本人身为女性，一直在努力地走好家庭和事业的平衡木。在日常生活中，少有一般女性的纠结，倒是非常享受自己可以偶尔强势，偶尔柔弱的角色变化。穿行在老虎和小猫之间居然也能够享受得酣畅淋漓。想来能够有这样的心态，应该归功于自己多年教授女性心理学课程。

005

教学相长，为了讲好女性心理学，自己必须在理论上好好学习，更重要的是，要将看到的而且信服的理论在实践中用一用，才好在课堂上理直气壮地教授给学生。于是，边学边用，边用边改，慢慢地竟也积累了许多解决实际问题的方法，这些方法是在心理学理论的基础上结合中国文化环境琢磨出来的。自己在实践中使用得非常顺手，在孩子的教育，夫妻相处，婆媳关系，职场压力，生活挫折，情绪调整等方面非常实用。年轻的时候正是行走在路上的状态，非常忙碌，没有时间去总结提炼。现在随着孩子的独立求学，先生的稳定支持，自己工作状态的顺畅，居然很多时候都可以做到从容缓行。于是，有了沉思的时

间，也有了系统梳理的机会。万事顺其自然，也许到了把自己的心得抑或是方法写出来与姐妹们分享的时刻，也就有了这本书的出现。

为了给这本书起名，我也琢磨了好久。有很多名字听起来阳光灿烂，但是始终不能打动我自己。只有某一天，“回眸一笑”四个字蹦出我的脑海，我竟非常心动，就是它了。是啊，回眸一笑，不仅仅是形容女子的曼妙姿态，它透显的是一种生活态度，有轻松、有顽皮、有自恋、有信心、有妩媚、有灵巧、有乐观，女性如果能出现回眸一笑的姿态，这个女子一定生活得很好。或许我们做不到一直，但是起码我们可以学着多一些回眸一笑，多一些生活的美好。

感谢海风出版社的窦胜龙先生为本书提供建议，感谢我的学生帮助我整理书稿，也感谢自己，感谢自己的努力让这本书能够出版，最要感谢的是这本书的读者朋友们，也许这本书还非常青涩，还不够完整和系统、深刻，但只要你是一个愿意捧读一本女性心理学书籍的女性，你的生活就一定在朝向光明和温暖！祝福天下的女人幸福美好！

二〇一四年盛夏于泉城济南

第一章 女性自我意识篇	17
1/女性更渴望了解自己	18
2/女性的女人味是什么味?	20
3/女性与男性的不同	22
4/最受欢迎的双性化女性	24
5/自信是女性心灵的盾牌	28
6/女性要有基本的经济基础	30
7/女性的中年自我危机	32
8/女性的更年期自我危机	35
9/女性要做磁铁而不是口香糖	37
10/女性减肥的心理潜意识	39

007

第二章 女性人际关系篇	43
11/女性如何与男性有效沟通	44
12/夫妻冷战后主动修复关系的女性更强大	46
13/男性应该接纳女性的唠叨	48
14/女性处理好婆媳关系的诀窍	50
15/女性要懂点人际关系心理学	52
16/女性需要闺中密友	55
17/女性的人际吸引力	57

第三章 女性情绪情感篇 59

- 18/女性的性别认同 6 0
- 19/女性的情感表达方式 6 2
- 20/女性要多释放正能量 6 4
- 21/女性是婚姻的CEO 6 6
- 22/女性在婚姻中的安全感 6 8
- 23/女性拒绝爱或被爱拒绝该怎么办? 7 0
- 24/女性的性感是什么 7 1
- 25/浪漫不是婚姻的基柱 7 2
- 26/不要成为情绪的俘虏 7 3
- 27/幸福爱情的必要条件 7 5
- 28/性占爱的几分之几 7 6
- 29/女人的幸福在自己 7 8
- 30/你喜欢哪种爱的表达方式? 8 0
- 31/对情感专一的理解 8 1
- 32/女性要警惕“坏男人” 8 4
- 33/女性愈自爱愈有人爱 8 8
- 34/婚姻中没有标准答案 9 1
- 35/婚姻中的毒素 9 3
- 36/丈夫为什么不宠我了? 9 5

37/女性冷静面对丈夫的外遇 97

38/创造一个充满自尊的家 99

39/女性容易得抑郁症吗? 101

40/容易接受暗示的女性 103

41/女性要减少焦虑 106

42/女性与心理健康 109

43/青春期女性要呵护好自己 111

44/婚前性行为是把双刃剑 113

45/勇敢面对家庭暴力 116

46/再婚女性做好心理准备 122

47/离婚后的天空可以更美丽 125

48/空巢家庭中的女性 128

49/解密女性经前症候群 132

009

第四章 女性压力应对篇 135

50/女性缓解压力的方法 136

51/摆脱灰色心理的阴影 139

52/女性六十秒快速乐观法 142

53/迷失在群体压力中的女性 143

54/勇敢面对挫折 148

55/用确定性和控制感对抗压力 149

第五章 女性子女教育篇 151

- 56/为孩子抵御风雨 152
- 57/孩子早恋怎么办? 155
- 58/真正的母爱以分离为目的 157
- 59/没有不啰嗦的母亲 159
- 60/不要让孩子太早单性化 161
- 61/家有考生怎么办? 163
- 62/良好的家庭规则有什么特点 165
- 63/学会完整接受孩子 166

第六章 女性职业发展篇 167

- 64/难缠的女上司 168
- 65/用工作来养颜 170
- 66/别再让工作成为全部 172
- 67/女性的职业影响力 174
- 68/找个好心理咨询师相伴 176

结 语 179

参考文献 180

百

一笑

的女性心理学

海风出版社
HAIFENG PUBLISHING HOUSE

李娟



博士，副教授，硕士生导师，山东大学

心理健康教育与咨询中心副主任。中国心理学会注册咨询师。第六期中德高级家庭治疗师连续培训项目成员。山东省劳动厅心理咨询师考试面试专家团队特聘专家。中国心理学会高级会员。从事专职心理咨询工作十余年，具有丰富的临床咨询实践和教学培训经验。

本人身为女性，一直在努力地走好家庭和事业的平衡木。在日常生活中，少有一般女性的纠结，倒是非常享受自己可以偶尔强势，偶尔柔弱的角色变化。穿行在老虎和小猫之间居然也能够享受得酣畅淋漓。想来能够有这样的姿态，应该归功于自己多年教授女性心理学课程。

005

教学相长，为了讲好女性心理学，自己必须在理论上好好学习，更重要的是，要将看到的而且信服的理论在实践中用一用，才好在课堂上理直气壮地教授给学生。于是，边学边用，边用边改，慢慢地竟也积累了许多解决实际问题的方法，这些方法是在心理学理论的基础上结合中国文化环境琢磨出来的。自己在实践中使用得非常顺手，在孩子的教育，夫妻相处，婆媳关系，职场压力，生活挫折，情绪调整等方面非常实用。年轻的时候正是行走在路上的状态，非常忙碌，没有时间去总结提炼。现在随着孩子的独立求学，先生的稳定支持，自己工作状态的顺畅，居然很多时候都可以做到从容缓行。于是，有了沉思的时

间，也有了系统梳理的机会。万事顺其自然，也许到了把自己的心得抑或是方法写出来与姐妹们分享的时刻，也就有了这本书的出现。

为了给这本书起名，我也琢磨了好久。有很多名字听起来阳光灿烂，但是始终不能打动我自己。只有某一天，“回眸一笑”四个字蹦出我的脑海，我竟非常心动，就是它了。是啊，回眸一笑，不仅仅是形容女子的曼妙姿态，它透显的是一种生活态度，有轻松、有顽皮、有自恋、有信心、有妩媚、有灵巧、有乐观，女性如果能出现回眸一笑的姿态，这个女子一定生活得很好。或许我们做不到一直，但是起码我们可以学着多一些回眸一笑，多一些生活的美好。

感谢海风出版社的窦胜龙先生为本书提供建议，感谢我的学生帮助我整理书稿，也感谢自己，感谢自己的努力让这本书能够出版，最要感谢的是这本书的读者朋友们，也许这本书还非常青涩，还不够完整和系统、深刻，但只要你是一个愿意捧读一本女性心理学书籍的女性，你的生活就一定在朝向光明和温暖！祝福天下的女人幸福美好！

二〇一四年盛夏于泉城济南

第一章 女性自我意识篇 17

- 1/女性更渴望了解自己 18
- 2/女性的女人味是什么味? 20
- 3/女性与男性的不同 22
- 4/最受欢迎的双性化女性 24
- 5/自信是女性心灵的盾牌 28
- 6/女性要有基本的经济基础 30
- 7/女性的中年自我危机 32
- 8/女性的更年期自我危机 35
- 9/女性要做磁铁而不是口香糖 37
- 10/女性减肥的心理潜意识 39

007

第二章 女性人际关系篇 43

- 11/女性如何与男性有效沟通 44
- 12/夫妻冷战后主动修复关系的女性更强大 46
- 13/男性应该接纳女性的唠叨 48
- 14/女性处理好婆媳关系的诀窍 50
- 15/女性要懂点人际关系心理学 52
- 16/女性需要闺中密友 55
- 17/女性的人际吸引力 57