

女性心理 枕边书

NÜXING XINLI ZHENBIANSHU

洞察女人心理要掌握的 **200** 个常识

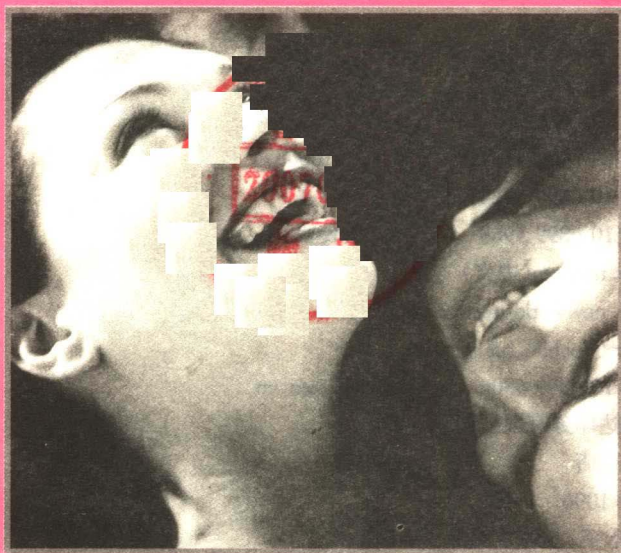


牧 之 编著

权威读本
震撼登场

详细解读女人的内心世界
一本女人和男人可以共享的心灵秘笈

女性心理 枕边书



牧之 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女性心理枕边书:洞察女性心理要掌握的 200 个常识/牧之编著.

—北京:新世界出版社,2006.6

ISBN 7-80228-068-0

I. 女... II. 牧... 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(2006)第 045774 号

女性心理枕边书:洞察女性心理要掌握的 200 个常识

编 著:牧 之

责任编辑:池倩 罗平峰

责任印刷:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

网 址: www.nwp.cn(中文)

www.newworld-press.com(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版 权 部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷:保利达印务有限公司

经 销:新华书店

开 本: 787×1096 1/16

字 数: 350 千字

印 张: 22.25

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80228-068-0/G·029

定 价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

序言



联合国世界卫生组织对健康下的定义为：

健康不仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的美好状态或完全安宁。

而心理学专家告诉我们，其实每个人都有一些需要打开的“心结”。这些心理盲点，如果及时调节，可能很快会恢复正常，如果任其积聚，超过了一定界限就会造成心理疾病。

但是长期以来，中国人似乎更关心自身的生理环境，对营养保健、锻炼身体投入了极大热情，却忽视了对健康同样重要的心理环境——稳定的情绪、愉悦的精神、坚定的意志。

其实，心理健康比许多人想象的重要得多。有资料显示：当今引起各种疾病的原因中，有70%至80%与心理因素有关，这些疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡及一些皮肤病。

我们生活在一个复杂而且不断变化的时代，不论这些变化是否是我们所追寻的，现实的压力迫使我们不停地向前运行。人们在各自的领域里被社会异化，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧，人类陷入了一场前所未有的心理危机。

你是否发现，现代社会人与人之间的关系越来越建立在各自利益的基础上，兄弟般的友情日渐稀少，人们整日包裹在强烈的孤独感之中。你是否感到，竞争的社会压得人透不过气来，而我们还必须遵循传统文化所推崇的“喜怒不形于色”，压抑着自己沉重的心情。你是否觉得，人们就像一群刺猬，充满敌意地竖着满身的“武器”。专家认为，孤独、压抑、敌意已经成为现代人普遍存在的心理危机。

当你感到“今天有点烦”的时候,会不会想到找一把心情的梳子,梳理你纷乱的思绪?学会宣泄是调节心理平衡的重要方法,但由于各人自身因素、环境因素的不同,每个人的调节能力都有差异,当你凭自己的力量不能摆脱心理负担时,心理咨询就是你应该选择的方式。

心理咨询就是要帮助人形成自己应对环境的方法和技能,它应该是既治标又治本的。心理咨询不是简单地为你“打理心情”,而是交给你一把梳理心情的“梳子”。

因为,在现实生活中,我们每个人很多时候是认不出自己的,是很难看清自己的。而这层“糊里糊涂”的“面纱”并不能给人带来快乐。渴望了解自我是人天生的需要,因为只有了解自我,了解了真正的需求与愿望,才可以在现实中找到方向,明白生命的意义,才可以在走得很累很辛苦的时候,并不觉得委屈与懊悔;也只有了解了自我,才可以撕去太多的因所谓“生活”而带上的种种“面具”,享受清新与安宁!一个人不能真正了解自身,纵使忙碌不停,终是茫然痛苦;纵使优裕富足,终是难耐空虚……

心理咨询就是与当事人一起去认识你自己,一起去探索心灵,感受真我,发现谜底,获得成长、成功的力量。因为心理咨询是一种心灵的对话,在这一时空中,你可以逐层褪下繁重的装束,可以放心地没有干扰地去看自己、思考自己,不会遭遇嘲笑,不必忍受评价,有的只是倾听、关注、同感与挑战,你可以全神贯注直抵心灵深处!

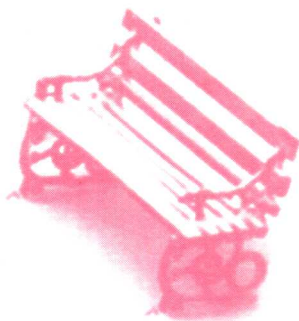
不同的人,在不同的时期会遇到不同的问题,因此心理咨询对于每个人都是必需的,只是寻求的方式不同罢了。

我们知道中国正处在一个千变万化、前所未有的历史时期,国家尚且遇到了前所未有的种种挑战,更何况身处在这个大变革时期的个人呢?因此,面对滚滚而来的改革洪流,日益加强的社会竞争的冲击,我们每一个人的心理状况总会发生各种各样的改变,比如面临人际关系交往方式的改变,比如迫切要求成功的心理和实际生活状况之间的冲突,比如如何坦然面对日益增强的物质利益的诱惑,比如怎样正确处理各种恋爱婚姻关系等等诸如此类的难题。我们相信很多人由于缺乏足够的心理健康知识和正确的心理指导,陷入了深深的困惑与迷茫之中,整日烦恼而不知该如何去改变这种状况,使自己早日走出困境,过上幸福快乐的生活。

作为一套专为广大读者解除心灵困惑而编辑的丛书,《女性心理枕边书》和《男性心理枕边书》像一位温文尔雅的长者,从现实情况出发,根据女性和男性的不同心理特征以及不同时期的人的心态的变化,指导你如何进行社交活动,如何正确培养自己的审美心理,如何正确处理恋爱、婚姻关系,如何在职场上展示自己的风采等等。

正如一篇散文中所说的那样:“一颗心从它诞生的那一天起,就必须面对风风雨雨、酸甜苦辣,所以每颗心都可能受到了挤压或者腐蚀,都可能有冻伤、烫伤或者破损。更令人伤感的也许是,我们的心灵从造化那里获得的许多力量中,有一种或者几种是自毁的力量,所以我们的心灵常常有无风三尺浪的动荡与不安……但是地下东南,天高西北,天地尚无完体。虽然没有初始的和现在的完整,但我们有修补的愿望和决心。相信有一天,破损的会再复原,而经过了修补的心灵会更加成熟和坚强。”

我们希望本丛书能够真正成为读者的良师益友,能够为读者的心理健康贡献出我们的一份绵薄之力,祝愿大家都能够步出心灵的困惑,早日迈向成功之路,过上幸福快乐的生活。



目录

CONTENTS

第1章 女性社交心理

由于生理和心理的因素,往往形成了一般女性共有的特点。比如:对环境的适应性强,容易与陌生人相处,语言能力发展比较快,说话流利清晰,善于与人交谈等等。倘若发挥得好,这些个性因素都是女性在人际交往中的优势。随着女性社会活动范围的扩大,交际中如何发挥自身的心理优势,是女性应当注意的问题。

- 女人如何克服人际交往中的心理障碍 /3
- 女人如何解除社交恐怖症 /6
- 女人如何克服社交中的“红脸症” /7
- 女人如何应付社交尴尬 /8
- 职业女性宴会的穿着艺术 /9
- 女人社交场合的内衣禁忌有哪些 /12
- 办公室女性的社交禁忌 /13
- 女人要掌握哪些必要的社交原则 /14
- 女人要注意的涉外礼仪及禁忌有哪些 /16
- 女人如何提高自己的语言表达能力 /20
- 女性白领会议礼仪有哪些 /22
- 女人要掌握的争辩技巧有哪些 /26
- 女人如何克服与异性交往的心理障碍 /28
- 女人要掌握办公室的赞美艺术 /29
- 女人与女人交往中要注意些什么 /30
- 女人在人际交往中要不要“过度投资” /31
- 白领丽人如何跳出“人际陷阱” /32

第2章 女性职场心理

女性在职场中常常因为个人奋斗目标遇到发展瓶颈,从而产生各种各样的心理问题。而且调查显示,由于女性的生活压力不比男性小,所担负的社会责任却比男性大,因此,常常女性身心更容易出现问题,面对工作压力,女性白领更容易表现出情绪上的各种波动。

- 职场女人怎样自我心理调整 /37
- 职业女性如何化解与上司的冲突 /38
- 职业女性如何与上司相处 /39
- 女性如何获得老板的器重 /41
- 女性如何进行职业规划 /43
- 职场女性如何保持快乐 /46
- 职场女性为什么要克服依靠的习惯 /47
- 女人如何争取自己的事业 /50
- 职场女人如何面对上司的“夜晚之邀” /53
- 女人如何克服恐惧星期一综合症 /54
- 职业女性如何克服战胜职场“倦怠症” /55
- 女人如何利用自己的“职场资本” /57
- 白领女性如何面对抑郁症 /59
- 白领女性怎样避免“过早衰老” /60
- 职场女性的饮食禁忌有哪些 /62
- 职业女性家庭事业该怎样兼顾 /63

第3章 女性审美心理

爱美之心人皆有之,如果我们摒弃内在的美而一味追求外表美,这种美是很脆弱的,是没有生命力的。女性真正的魅力不在于此,作为现代女性尤其是知识女性应该能清楚地意识到这一点,充分认识并且彻底解放自己,不能只靠外力,更主要的是在于自身,要在自身的潜意识里树立起正确的审美心理。

- 为什么女人希望自己永远年轻漂亮 /69

- 女人为什么会热衷于化妆 /71
- 为什么女人也要培养自己的风度 /72
- 女人如何塑造自己的好身材 /74
- 中年女人如何打扮 /76
- 不同脸型的女人如何佩带首饰 /78
- 女人要掌握的化妆技巧有哪些 /80
- 女人为什么会花大量的时间在头发上 /82
- 女人为什么喜欢购买各种各样的服装 /84
- 为什么说女人的魅力体现在气质上 /86
- 为什么说心理因素会影响女性的体型 /88
- 女人减肥的心理疗法有哪些 /89
- 女人如何用笑容增添自己的魅力 /90
- 女人如何选择适合自己的鞋子 /91
- 女人如何选择合适的胸罩 /93
- 平胸女性如何搭配服装 /94

第4章 女性恋爱心理

恋爱阶段是人的感情、激情最为高涨的一个阶段,在这个阶段的心理特征最为突出的表现就是冲动、直觉、排他和波动。因此,恋爱中的女性常常存在一些心理方面的障碍,而这些心理障碍的存在,会不同程度导致恋爱受挫。

- 女人如何培养爱情压弹能力 /99
- 女人如何克服爱情恐惧症 /100
- 女人如何摆脱恋爱焦虑症 /101
- 恋爱中女性对男性的误区有哪些 /102
- 女大学生如何培养自己正确的恋爱心理 /104
- 女人怎样向心动的男人求爱 /107
- 女人如何通过眼神表达爱意 /108
- 恋爱中的女人如何着装 /109

- 女人怎样把握恋爱分寸 /110
- 女人如何保持自己的吸引力 /110
- 女人如何对待恋爱中的“光晕心理” /112
- 恋爱中女人的异常心理有哪些 /113
- 女人如何对待恋爱中的心理隐患 /115
- 女人该不该如实告诉男朋友自己过去的经历 /116
- 女人如何提出分手 /117
- 女性自我治疗失恋的药方有哪些 /119
- 女人如何进行恋爱中的心理调适 /120

第5章 女性情感心理

生活变幻莫测,情感世界也是变幻莫测,但只要有了心理的安全,即使遇到突如其来的变故,你也能牢牢把握住自己内心的方向盘,心理的安全可以使你产生面对变化的抗受力。它能使你以处乱不惊的沉稳把握航向,将你的人生带往幸福的彼岸。

- 女人为什么需要男人 /125
- 女人为什么会有性与爱的心理冲突 /126
- 女人为何总爱想旧情人 /128
- 女人为什么喜欢让男人等待 /130
- 女人为何直觉很准 /131
- 女强人为何也有生存焦虑 /132
- 为什么有的女人会有独身主义的想法 /135
- 中年女性如何修复少女情结 /136
- 女人为什么喜欢甜言蜜语 /138
- 女人为什么需要别人的倾听 /139
- 女人为什么会追求浪漫 /140
- 女人为什么爱逛街 /142
- 女人为什么爱挽男人的手 /143
- 女人为什么遇事不果断 /144

女人需要知己吗	/145
女人为什么爱唠叨	/147
女人为何爱嫉妒	/148
女人为什么总爱胡思乱想	/150
女人的脾气变坏跟心理变化有关吗	/151

第6章 女性婚姻心理

恋爱是浪漫的,而婚姻是现实的。作为女性,你必须有勇气面对现实生活里的各种问题。理解到“相爱容易相处难”的生活哲学之后,才能走进婚姻的殿堂。在结婚以后,双方要互相理解和体贴,不要强迫别人按照自己的意愿行事。

女人怎样克服婚后爱情沉默症	/155
女人如何在婚姻中将爱情进行到底	/156
女人为什么要学会吵架的艺术	/157
女人如何做一个婚恋中的聪明人	/158
女人如何走出婚姻的误区	/160
女人应该学会如何建立幸福婚姻	/162
再婚女性如何克服心理障碍	/164
女人如何走过婚姻的冬季	/167
女人如何使自己的丈夫更恋家	/169
女性如何掌握婚姻中的距离	/170
什么样的女人婚姻易失败	/172
女人如何规避婚姻中的无形杀手	/173
女人如何与性格不同的丈夫相处	/174
分居女性如何克服“周末抑郁症”	/176
女人如何面对婚姻中的“心理饱和”	/177
女人如何打破婚姻的七年僵局	/178
女人为什么不能把婚姻“抓”太紧	/179
女人碰到了“爱情厌倦”怎么办	/180

第7章 女性性爱心理

女性自古就被定型为保守、矜持、腼腆等等,然而现代女性随着自己经济地位的独立,并且逐步拥有了更大的自由的个人空间,实际上也就拥有了和男人一样的性权利。

- 女人为什么要重视性心理健康 /185
- 姐弟恋是否会让性生活更和谐 /186
- 女人要不要拒绝婚前性行为 /187
- 新婚之夜女性心理调适 /189
- 女性性心理有哪些特点 /190
- 青春期女性的性心理特点是怎样的 /193
- 中年妇女性心理是怎样的 /195
- 老年妇女的性心理是怎样的 /196
- 女性的性爱心理压力有哪些 /197
- 如何正确看待女性自慰 /198
- 女性为何会伪装性高潮 /201
- 如何看待女性的性暴力 /202
- 如何看待女人妊娠期的性心理 /204
- 导致女人性冷淡的心理因素有哪些 /205
- 女人如何正确看待性幻想 /207

第8章 女性家庭生活心理

有人十分形象地说:“一个和睦温馨,善于过日子的家庭,如同一个提早实现的天堂。”这说明了丰富多彩的家庭生活对于现代人不可替代的作用。因此,女性如何充分发挥自己的能力让家庭生活更为精彩就非常重要了。

- 为什么不能喜怒无常 /211
- 女人30以后怀孕是不是很危险 /211
- 女人怀孕后不宜使用哪些化妆品 /213

更年期妇女还须避孕吗	/213
母乳喂养会不会让孩子终生受益	/214
为什么说猜忌是家庭生活的隐患	/215
为什么说幽默是家庭生活调味品	/216
为什么“丁克家庭”有损女性健康	/217
女人为什么要避免节俭过度	/218
女人应不应该担心丈夫口袋里的钱多了	/219
更年期妇女为什么容易发胖	/220
妇女经前为何情绪低落	/221
妇女为什么应该进行体育活动	/223
为什么常饮咖啡对女性健康有害	/224
准妈妈要遵守哪些生活守则	/225
女人怎样美化家居	/226
女人如何建立家庭档案	/228
女人如何装修自己的家	/229

第9章 女性家庭教育心理

快乐的家庭气氛,不仅使人感到温馨和甜蜜,还会使父母和子女之间产生亲密感。在家庭教育中,愉快的气氛胜于管教。家庭成员之间互尊互爱、情感相容、能使孩子心情愉快,情绪坦然,自然愿意接受家长的指导与教育。

女人怎样进行胎教	/233
女人怎样对孩子进行安全教育	/235
母亲进行家庭教育有哪些方法	/236
母亲如何对婴幼儿进行心理教育	/238
孩子嫉妒心强怎么办	/241
母亲要怎样培养孩子坚强的意志品质	/243
母亲怎样正确引导孩子与异性的交往	/246
女人怎样教育太任性的孩子	/248

- 女人怎样教育孩子做事不半途而废 /250
- 女人怎样教育孩子讲礼貌 /251
- 女人如何教育孩子讲究个人卫生 /252
- 单身母亲如何教育孩子 /253
- 孩子考试怯场怎么办 /254
- 假如孩子不喜欢老师怎么办 /256
- 孩子胆小怎么办 /258

第10章 少女心理

少女阶段的心理是比较脆弱的,往往难以经受较大的思想打击或逆境的折磨,但少女时代又是容易改变其不良心理的最佳时期之一。因此,处于少女阶段的女性朋友应当首先对自己有正确的认识和评价。既要看到自己的优点和长处,也要看到自己的弱点和短处,只有这样,才能愉快地接纳自己,采取适合自己能力的行为。

- 青春期少女的情绪该如何疏导 /263
- 为什么说运动有利于少女心理健康 /264
- 少女情感过敏该如何自我摆脱 /266
- 受害少女如何进行心理康复 /266
- 少女为何会有恋父情结 /267
- 怎样培养少女健康心理 /271
- 为什么有的少女会害怕体检 /272
- 少女患上瘰病怎么办 /273
- 初潮少女身心保健有哪些要点 /274
- 少女不来月经怎么办 /275
- 如何预防少女的同性恋倾向 /276
- 青春期女孩如何克服性冲动 /277
- 少女患上青春期消瘦症怎么办 /279
- 少女该如何预防和治疗自恋症 /280
- 心理压力会不会影响少女发育 /281

第11章 中老年女性心理

不可否认,女性进入中年,就开始走向衰老,但是做一个健康快乐的中年女人并不难,除了要调整好心态,还要保持健康的生活方式:均衡的饮食、充足的睡眠、适量的运动,再加上定期体检。中年女人在爱家庭、爱孩子的同时,更要学会关爱自己。而家庭和社会也应该给予她们更多的关爱。

- 女性如何进行神经衰弱的心理治疗 /285
- 女性如何进行抑郁症的心理治疗 /286
- 中年女性如何克服心理障碍 /289
- 不孕女性如何克服心理障碍 /291
- 女性如何克服怀孕期间的情绪波动 /292
- 产后患上忧郁症该怎么办 /294
- 老年妇女的心理特征有哪些 /296
- 老年妇女的性格特征有哪些 /298
- 老年女性怎样培养健康心理 /299
- 更年期妇女应防冷感症 /301
- 女人怎样才能使更年期心情愉悦 /302
- 女人在更年期怎样调适夫妻关系 /303
- 老年女性如何克服更年期的心理变异 /305
- 老年女性黄昏恋如何解除心理障碍 /305

第12章 女性心理健康自测

本章选取了一些比较规范的心理测试题目供广大的女性读者对自己进行心理健康方面的自测,希望能够对女性读者朋友的心理健康有所启迪和帮助。

- 测测你的忧郁指数 /311
- 交际心理测试 /312
- 工作情商测试 /313

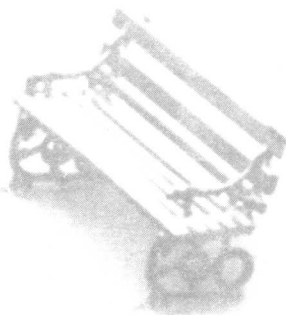
测测你应对职场动荡的能力 /315

你对孩子的家庭教育方法是否得当 /316

你的心理调节能力过关吗 /318

第1章

女性社交心理



由于生理和心理的因素，往往形成了一般女性共有的特点。比如：对环境的适应性强，容易与陌生人相处，语言能力发展比较快，说话流利清晰，善于与人交谈等等。倘若发挥得好，这些个性因素都是女性在人际交往中的优势。随着女性社会活动范围的扩大，交际中如何发挥自身的心理优势，是女性应当注意的问题。