

心理健康

Women's life-time
travel plan

人是靠相互交往而存在的，没有谁会孤独地活在社会中。我们依靠与他人的交往，丰富自己，完善自己，也正是依靠与他人的交往，我们才能感受幸福，享受生活。

阳光女人

周群芳 编著



哈尔滨出版社

心理健康

阳光女人



哈尔滨出版社

周群芳 编著

图书在版编目(CIP)数据

心理健康阳光女人/周群芳编著. —哈尔滨:哈尔滨出版社, 2007, 1

ISBN 7 - 80699 - 910 - 8

I. 心... II 周... III. 女性 - 心理保健 - 普及读物 IV. R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 115816 号

选题策划:刘乃翹

责任编辑:刘乃翹

装帧设计:赵中鹤

心理健康阳光女人

周群芳 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451 - 82159787

E - mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 14.25 字数 120 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 910 - 8

定价:23.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



拥有健康心理才有绚丽人生

拥有好的能力固然是好事，但如果没有一副好心态，那么好的能力不仅无益于人的发展，反而成了缔造幸福人生的桎梏。在现实中，好心态比起好能力来，会使人更快地适应环境，取得来自各方面的认同和事业的成功。



让心灵回家，那样你会很快燃起生活下去、努力奋斗的信心。在家人的安慰和鼓励下，你会变得更坚强；因为有家，你就有了对抗挫折的底气。家告诉你，你并不是孤身一人，无论走到哪，家总会敞开大门，你的心永远不会孤独。





第一章 你的心理健康吗

想不到我竟然输了	3
好能力不如好心态	5
健康心理绚丽人生	9
常见的女性心理误区	12
塑造健康心理	16
心理健康自测表	18

第二章 女性心理自助餐

强健体魄加固心理堤防	23
关于自卑	28
试着相信他人	34
心胸开阔不嫉妒	37
习惯自我安慰	41
心境平和不再焦虑	45
将抑郁赶走	47
一张一弛不紧张	51
君子之交有容乃大	56
不与失望结缘	60



第三章 我的健康我做主

让心灵回家	65
用友谊安抚受伤的心	67
谈个恋爱吧	70
让音乐响起来	73
远离噪音	76
让服饰见证我的个性	78
风度翩翩俏佳人	81
搭一个安乐窝	85
不做购物狂	88

第四章 恋爱中的女人最美丽

一见钟情不是爱	95
爱不能强求	97
爱我她还是她	100
将爱锁进保鲜柜	102
从失恋中抽身	107

第五章 结婚了就要幸福

你对婚姻失望吗	113
---------------	-----

目录 CONTENT

做一个理想的妻子	116
婚后爱情不熄火	123
婚后别不把我当女人	126
求同存异好处处	129
忍无可忍的怪癖	131
谁来做家务	134
突如其来的第三者	136
吵架不要回娘家	140
缓和夫妻矛盾的妙招	143
女人离婚的心理因素	147
再婚女性应有的心态	150

第六章 女性社交法则

女性社交心理要诀	155
好人缘的秘诀	159
笑对众生	161
人际交往中的弹性	165
巧妙运用互惠效应	168
人际交往中的四度	171
学会沉默	174
学会说话	177

目录

善于倾听	181
服饰色彩在交际中的作用	184
同事亦好友	187
与女同事交往的法则	190
与男同事交往的法则	193
与上司相处的法则	196

第七章 将现代文明带进家庭

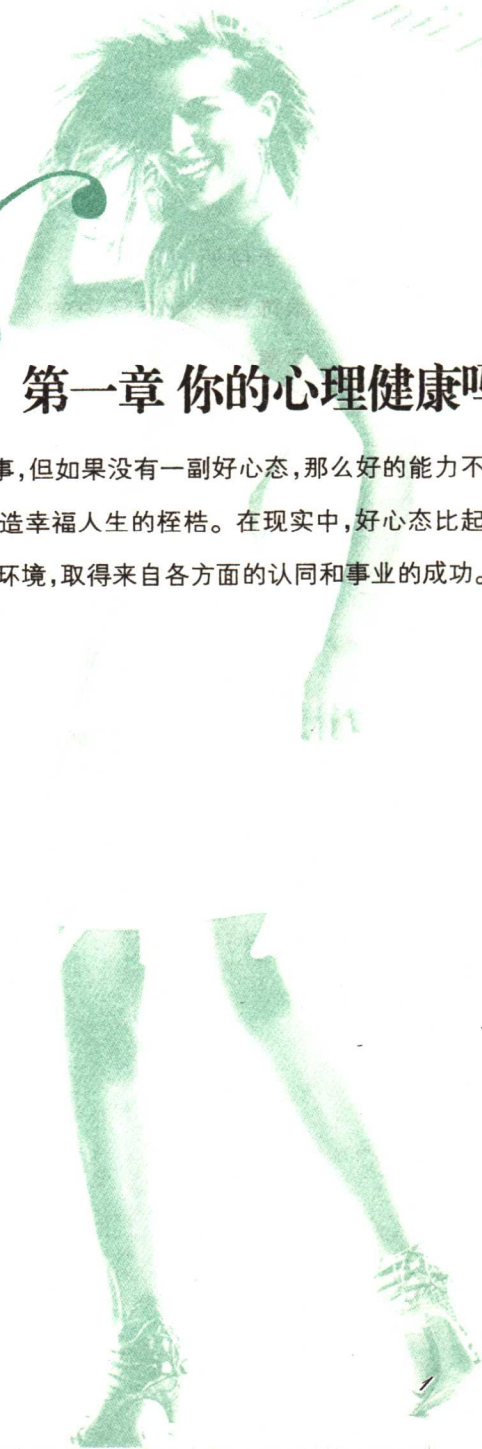
文明家庭的含义	203
当家庭成员产生矛盾时	204
建立家庭档案	208
合理制订家庭消费计划	210
理性消费你做到了吗	213
米少何妨熬粥	218

*Xin li jian kang
yang guang nǚ ren*



第一章 你的心理健康吗

拥有好的能力固然是好事,但如果没有一副好心态,那么好的能力不仅无益于人的发展,反而成了缔造幸福人生的桎梏。在现实中,好心态比起好能力来,往往使人更快地适应环境,取得来自各方面的认同和事业的成功。



想不到我竟然输了

“你输过吗？”智雅带着浓重的鼻音问我。对她来说，今天无疑是一个痛苦的日子，有着很强的业务能力的她，在广告公司试用期结束的考核中，总经理给了她最低分，她，就快要失业了。

她几乎是一路哭着来到了我这里。

我给她冲了一杯她爱喝的卡布奇诺咖啡，同时反问她：“谁没有输过呢？”

“那你在不该输的时候输过吗？比如说明明你不比别人差甚至比别人强，却不得不把应属于自己的位置让给别人。”

“这种情况下，我将它视为输给了自己。”我这样回答了智雅。

人在社会上摸爬滚打，哪有稳赢不输的？在比别人强的地方赢了别人，又在比别人差的地方输给别人，这就是所谓常理吧。在自己稳拿第一



的考试中,偶尔拿了第二、第三甚至第四,那称之为发挥失常。明明是自己的能力足以胜任的场合,却总是拿不出自己的真实水平,越着急反而越不遂人意,于是只能一次次躲在别人的影子后面啜泣——这,就是输给自己了啊。

“我真的对自己好失望!我倒希望是自己本身的能力不如别人。”智雅说。

对于她的这个假设,我付之一笑。

在智雅的身上发生这种事,绝对不属于偶然。从小就因为学习优秀而备受尊宠,在别人眼里几乎是必成大器的人物,但是,谁也没有料到,这些早年的显赫经历却成了智雅卸不去的负担。任何一件事情,智雅都认为自己应该做得比别人更好、更圆满,尽管不是自己可以胜任的事,仍是不肯放松对自己的要求——对自己取得的成绩,认为是理所当然;对自己的一些小小的失误,却无法原谅自己。

于是,长期以来,在智雅的面前仿佛有一面镜子,它横亘在智雅与其他的人之间,使智雅时时刻刻明白无误地看到自己的所谓弱点,同时也挡住了她注意别人的视线。渐渐地,智雅只看到自己的弱点,并且这些弱点在她的眼里一点点放大,大到几乎掩盖了她的那些别人所不具有的强项,久而久之,她竟然自卑起来。在与别人交往时,



她不够开朗，也缺乏热情，使得朋友们对她敬而远之；在工作中，她无法好好表现自己，反而常常显得束手束脚，使自己的能力得不到发挥，从而得不到上司的认可。就这样，智雅一步步把自己逼到了死角，陪伴她的，只剩下长久以来累积的伤痛。

智雅的遭遇让我心痛，因为我知道，没有什么速成的好办法可以让她摆脱目前的这种困境。社会就像一个冷面的判官，对有些人，他可以一再地加以垂青；对另外一些人，他可能永远也眷顾不到，反而不断地给他们当头棒喝。而他唯一的评判标准，就是人们是否迎合他。

对智雅而言，重要的不是学习为人处世的技巧，也不是提高自己的业务能力，而是要认清自己，摆正自己的位置，调整自己的心态。以良好的心态去面对社会生活，那么社会对于她的回应也必定是温暖的。

不过，我仍有一句话要送给智雅：

“先战胜自己，再与别人竞争。”

好能力不如好心态

智雅到底怎么了？你一定想问这个问题吧？

智雅本人也这么问我。我告诉她：

“既然眼睛是心灵的窗户，我们就从眼睛开始说起好了。现在，你的眼睛上长了一个‘翳子’，它使你看不到自己身上积

极的方面,而只看到自己身上消极的方面。我们要做的,就是让这个翳子渐渐消散。翳子是怎么产生的呢?很大程度上是由于我们对自己的眼睛太过关注了,只要不小心进去一粒沙子,我们就会拼命地揉眼睛,我们揉眼睛的动作给眼睛带来的伤害实际上大大超过了那粒沙子给眼睛带来的伤害——翳子就这样产生了。其实当沙子进了眼睛时,我们需要做的,仅仅是迅速地眨几下眼睛而已。”

“翳子”的比喻揭示出人的心态的重要性。心态是什么?心态是指一个人的心理状态。一个人的心态是其心理是否健康的直接反映,只有心理健康的人,才会在各个方面表现出良好的心态。

读过《石头的奇遇》吗?一个身无分文、无依无靠的孤儿感到自己的将来毫无指望,于是去请求一位哲人的帮助。哲人给了他一块普通的石头,让他拿到市场上去卖,但是无论别人出多高的价钱,都不能将这块石头卖出去。第一天、第二天过去了,这块石头无人问津;第三天,开始有人注意这块石头了;第四天,有人表示要买这块石头;第五天,这块石头已经可以卖到一个很好的价钱了。孤儿把经历告诉哲人,哲人没多说什么,只是让孤儿再把石头拿到黄金市场和珠宝市场上去叫卖,但仍然不能将石头卖给任何人。在黄金市场和珠宝市场上,孤儿遇到了同样的事情。由于孤儿无论如何也不卖,最后,这块普普通通的石头已经被人们传扬为“稀世珍宝”。是孤儿让这块石头变成“稀世珍宝”的,而这块石头也让孤儿找到了自己的价值。

石头本是一块极为普通的石头,但孤儿的行为赋予了它至高无上的价值——无价之宝,所以,别人也开始对这块石头刮



目相看了。你想做这样的石头吗？那么你首先也必须积极地评价自己，赋予自己一定的价值，这样别人才能看到你的价值。如果你自己首先将自己的价值掩盖起来，只看到自己的不足，别人更加无法认识你了。

拥有好的能力固然是好事，但如果沒有一副好的心态，那么好的能力不仅无益于人的发展，反而成了缔造幸福人生的桎梏。在现实生活中，好心态的人比起好能力的人来，往往可以更快地适应各种环境，从而取得来自各方面的认同和

事业的成功。具体来讲：

拥有积极的心态，可以帮助你更客观、全面地认识自己。每一个人对自己各方面的特征或资质都会有一个相对稳定的认识，如：“我的口才还不错”、“我的智商属于中等水平”、“我在公众场合有时会害羞”等等。对自己的评价过高或过低都是不适宜的，前者往往使人在某一领域产生盲目的骄傲自大情绪，一旦受挫则无法面对现实，产生一些过激的情绪和行为；后者则是在某一领域产生消极自卑情绪的根源。另外，人们也需要全面地认识自己。当自己在某方面表现突出时，要认识到自己同时在某些方面也落后于他人，才不至于妄自尊大、盲目自信；当自己在某方面不如别人时，要认识到自己在某些方面强于他

人或至少不比他人差，才不至于妄自菲薄、悲观消沉。

拥有积极的心态，可以帮助你更客观、全面地认清周围环境。人对自己生活环境的认识，很大程度上决定了他对于这个环境所采取的态度。如果一个人生活的环境在他看来是冷漠而缺乏温暖的，那么他也会以相应的冷漠而缺乏温暖的生活态度来回应这个环境，而且这种生活态度常常会影响他的一生。拥有积极的心态，可以使我们认识到周围环境中对我们有利的方面，同时也认识到其中对我们不利的方面，进而发扬有利的方面，克服不利的方面。

拥有积极的心态，可以帮助你积极地面对各种突发事件。有的人平时看起来还比较乐观、开朗，一旦遇到难以解决的麻烦事，就马上变得悲观失望、灰心丧气，甚至顿时失去对生活的热情，其原因就在于没有调整好自己的心态。拥有积极心态的人往往懂得在各种场合使自己保持良好的心境和稳定的情绪。一旦境遇不佳，就鼓励自己克服困难、勇往直前；他日志得意满时，又懂得使自己时刻警醒，不至于迷失。

还有一点需要指出的是，一个人的心态积极与否，常常制约着他的能力的进一步提高，这是经过实践证明的。所以，在忙着提高自己的各项适应社会的能力的同时，千万不要忽视了对



自己心态的关注,要知道,好心态会让我们终身受益。

健康心理绚丽人生

好的心态从哪里来?

前面我们说过,心态是一个人的心理状态。很显然,好的心态应该来源于人的健康的心理状态。何谓心理健康呢?心理专家指出,所谓心理健康,是指人对于环境具有高效而愉快的适应能力,是人的内部心理与外部行为和谐、统一,并能良好地适应社会、环境的一种心理状态。

我国著名心理学家王登峰等人根据各方面的研究结果,提出了心理健康的几条标准:

● **了解自我,接纳自我** 心理健康的人往往能全面地认识自己,对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能有恰当、客观的评价,同时也体验到并承认自己的存在价值。他们基本上不会对自己失望,因为他们对自己不会提出过分严苛的期望与要求,在制定自己的生活目标时也能做到切合实际。心理不健康的人则与之相反,他们总是片面地看待自己,用放大镜去看自己的缺点,因而常常对自己不满;与之不相称的是,他们为自己制定的目标和理想常常超过他们所能达到的程度,由此带来的结果便是自责、自怨、自卑。他们总是要求自己完美无缺,一旦有所失误,就和自己过不去,结果使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己所面临的心理危机。