

做一个有本事任性的女人

笑看人情冷暖

不卑不亢

坦坦荡荡

郭英
著

最受欢迎的魅力气质养成课

最走心的女性情感掌控术

最接地气的身心修行法



每天学点心理学

改变女人一生的
20堂心理课

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

郭英
著



每天学点心理学

改变女人一生的
20 堂心理课

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点心理学: 改变女人一生的 20 堂心理课 / 郭英著. —北京: 中国法制出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5093-6481-9

I. ①每… II. ①郭… III. ①女性心理学—通俗读物

IV. ① B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 136558 号

责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计: 周黎明

每天学点心理学: 改变女人一生的 20 堂心理课

MEITIAN XUEDIAN XINLIXUE: GAIBIAN NÜREN YISHENG DE 20 TANG XINLIKE

著者 / 郭英

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

版次 / 2015 年 7 月第 1 版

印张 / 14 字数 / 179 千

2015 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6481-9

定价: 29.80 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

郭 英

人生规划师，专业心理作家，多年来一直关注女性心理健康。爱好看书、写作，性格活泼开朗，喜欢交友，代表作有《公务员心理健康读本》等书。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴



前言

著名电视剧演员海清曾在一次访谈中笑言：“不做女强人，但一定要做强女人。”言浅意深，细细品来，颇有感慨。

细数女人的一生，诸多不易，几许辛酸。年少时，被冠以“弱势群体”的称号，却少得怜惜，务必时时处处小心翼翼，谨言守礼；为人妻母时，相夫、教子、持家均须无师自通；同样结束了一天的工作，男人可以吞云吐雾、喝酒侃山，女人却匆匆洗衣、做饭、清洁……又陷入忙碌。女人的一辈子都在兜兜转转，可多是为了他人，常常忘了自己。

这个慌张的世界给女人安排了太多的角色：女儿、妻子、媳妇、母亲……整日里周旋于工作、家庭、生活之间，云谲波诡、风云际会。在强势的男权天空下，女人怯怯地置身其中，步步如履薄冰，疲于奔命、穷于应对，其中的重压与艰辛，自不必说。

都说女人是水做的。女人的光阴也恰似那一眼涓涓潺潺的春水，挥刀不断、久滴石穿，内心柔软、精神强大，任凭山脉沟壑千回百转，却屡屡挣脱了束缚与阻隔，从不肯停下向前的脚步。“女人心，海底针”，女人的性情也如水流，多面、善变，时而循矩、时而骄纵、时而乖巧、时而顽劣……你斥她的小女人心眼儿，却也不得不承认她的伟丈夫胸怀，世间谤她、欺她、辱她、笑她、轻她、贱她、恶她、骗她，她却只忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他。这样

的女人，柔软了时光，添彩了四季。让你会永远记得，一个女人，她有本事阴柔，也有本事阳刚；她有本事任性，也有本事坚强。

在印度北部的鹿野苑，古印度的四大佛教圣地之一，一个美丽的传说长长久久地流传着。贤明的梵施国王育有一位明艳如花的公主——取名为嘎希美女。她的眼睛暗淡了夜空最亮的星星，她的声音婉转过林中最动听的黄莺，她的温婉贤淑使天下最自命不凡的人都甘拜下风，她的柔弱窈窕令世间最铁石心肠的人都微微叹息，青春芳龄，风华绝代，茫茫人海，再无出其右者。

她的美名传遍了陆地和海洋，当时最强大的六国的国王都想将她据为己有，纷纷遣来信使求婚。嘎希美女厌恶他们的世俗与贪婪，一一婉拒。六位国王不甘失败，分统六路大军，兵临鹿野苑城下，准备强攻。嘎希美女抑制住身体的战栗，用平静的语调问梵施国王：“父王，您认为女人有没有自己选择婚姻的权力？”梵施国王回答：“有自己选择的权力。”嘎希美女略加思索，柔声道：“父王请不要担忧，您去告诉六位国王，我将亲自挑选他们。”

六位国王接到消息大喜过望，各自退兵后，信心满满地带上大象、财宝等家产来到鹿野苑。当嘎希美女穿着妙衣宝饰，骑着大象，从霞光中徐徐走来的时候，国王们醉心地望着少女纯洁的面孔，觉得再长的等待都无比值得。嘎希美女从每一位国王面前走过，最终宣告：“不能与最爱的人真心相守，我也不愿与任何人过虚与委蛇的生活，我情愿受持净戒，礼拜释迦牟尼佛！”于是剃度出家，修持佛法。

国王们痛失所爱，却更加为之心折：这般柔弱的女子，却如此心性坚强，自尊自爱，不肯贪恋世间的生活，为免生灵涂炭，情愿皈依佛陀。

这是何等轻柔婉约，又是何等大气磅礴！女人，就是这样弱到引

人垂怜庇护，又是这样强到被人崇敬钦服。她们常常银珠满腮、梨花带雨，柔软得似乎禁不起一阵清风，抗不住命运的触碰。但真当暴风雨席卷天地肆意掠夺过后，你会惊奇地看到，她们倔强的脸上或许会有泪珠，但绝对不会认输！她们的坚韧根植大地，屡屡被宿命拂倒，却又咬着牙一次次站起。

真正引人求索，这轻弹眼泪但内心强大的精灵；真正令人折服，这谜一般的女人，造世主的爱物！



目 录

Chapter 1

“80后”眼中的童年·001

超生游击队 遭老罪了 书痴 芭比娃娃
麦乳精 教堂唱诗班

Chapter 3

你不要这样地看着我·024

Chapter 2

短命知己·014

连环画 小黄帽 弥天大谎
卖冰棍儿 狐狸精 背叛

三八线 “早”字 红黑榜

打群架 教室后排 书剑恩仇录

Chapter 4

凶残的大姨妈·034

疯丫头 拉爬犁 春游 溺水 大出血
邪恶

Chapter 5

再见！我的童年·044

画卷 翻云覆雨手 绿皮火车
病根儿 乡间小路
门环



Chapter 6

故乡? 他乡? · 055

压水机 憋屈 民办中学 排挤

Chapter 8

没结果的花 · 076

女生杀人事件 落榜

夜谈 煮面 风流 火苗

橡皮筋 抽嘴巴

Chapter 7

替考疑云 · 067

失而复得 三排长 教导处

Chapter 9

高考候鸟 · 086

摔门 铁证 泪水决堤

独角戏 方便面 指甲颜色 嘎好吃

大榜第一 非典

Chapter 10

钻进象牙塔 · 097

干净 纠葛 瘪三

针线活儿 学霸

勤工俭学

Chapter 11

男女宿舍联谊会 · 106

狼多肉少 联谊对子 饭局 水桶裤

涨红了脸 沉默

Chapter 13

惊魂实习记 · 125

实习 提审 一夜白头

杀人嫌犯 病恹恹 黄段子

Chapter 12

恋爱凶猛 · 116

罗曼史 甜蜜攻势 山中雪景

网友 梦魇 无师自通

Chapter 14

伤逝 · 136

紧张感 失踪 蛛丝马迹 怀孕 退学

老泪纵横

Chapter 15

毕业季——慌乱与颓废 · 145

国考 金苹果 离婚

夜夜笙歌 就业歧视

散伙饭



Chapter 16

有谁与你分享，那人生的第一桶金？· 155

炒冷饭 高深莫测 防暑降温费 缩着头

方圆百里 吃货

Chapter 18

懵新娘· 179

聚会 泼冷水 置身事外

煽情 仪式 索然无味

Chapter 17

当爱情换算成现实· 167

豆腐渣 奇葩 相亲大会

结婚狂 大龄剩女

Chapter 19

痒——也许只是必需的过程· 191

傲慢与偏见

三年之痒 严防死守 老同学 微醺

同游水乡 火辣辣

Chapter 20

生还是“丁”，

这是一个问题· 202

围追堵截 死扛

缴械投降 中奖

保护动物

成长

【后记】 213

Chapter 1

“80 后”眼中的童年

20 世纪 80 年代，东北某省。

纷纷扬扬的鹅毛大雪又飘了起来。车站管理员小唐缩在值班室的椅子上，一边接连打了两个喷嚏，一边裹紧了身上的军大衣：“啊嚏，啊嚏！哎呀我的妈啊，又下了！这鬼天气，指定不能有人啦！”嘴里正嘟囔着，打从对面的出站口里缓缓走来一个年轻妇女，小唐诧异地上下打量起来：灰不溜秋的狗皮帽，一条乌黑油亮的大辫子蓬松地垂在卡其布旧中山装上，整张脸被一条厚实的藏蓝色粗布围巾蒙了个严严实实。只见她埋下头费劲地挪着脚步，一脚踩进平展展的雪面，然后从厚厚的雪窝里吃力地向外拔着腿，深一脚浅一脚地挨到转角的地方。这时，小唐才看见她身后那鼓凸凸的小花被：“还背着孩子呢？啧啧，真遭罪！”这时，眼尖的小唐突然瞅见捆得结结实实的花被底下敞开了一个小口，便喊道：“哎呀，大姐啊，大姐！那啥，孩子脚露出来啦！”小唐的喊声很快淹没在呼呼的风声里，妇女转过拐角，看不见了。小唐怔了半晌，喃喃地又感叹了一次：“啧啧！遭老罪了。”

很多年以后，每当阴天下雨，小米的膝盖又疼起来的时候，都会半真



半假地埋怨上老妈两句：“那大风雪天多冷啊！狼都受不了，更何况俺柔嫩的小腿儿，你咋能这么粗心呢？”老妈总是乐得“嘎嘎”地回答：“到家才发现的。咦，孩子的脚丫子咋露出来了？”没错，那个风雪中的年轻妇女就是小米妈妈，而那个遭老罪的小可怜儿，正是本书的主人公——小米童鞋。就这样，女孩儿小米的故事，正式拉开了序幕……

小米行二，上面还有个哥哥。她总是想不明白，在那个重男轻女风气那么严重的年代，工人阶级的老爸老妈咋就这么高觉悟，宁可当着超生游击队，也得生个闺女出来。那次雪天奔袭是小米第一次来到自己的家乡，没承想，迎接她的是一场洋洋洒洒的鹅毛大雪，不知道这个算不算得上是“天有异相”。总之，她既为自己没被国家政策扼杀在娘胎里而莫名兴奋，又觉得命运这么多舛，早晚会有个大任从天而降。小米就是这样爱瞎琢磨，小脑袋瓜儿里总闪过一些奇奇怪怪的念头，这在只会吸溜鼻涕的同龄孩子中间，多少有点与众不同。

年纪稍大一点儿了，小米又成了个“书痴”。平日里，去亲戚家串个门子，别的孩子都围在糖果盒子旁转来转去，只有小米，一准儿趴在书架子上，盯着不认识几个字的大部头看得着迷——《水浒传》《钢铁是怎样炼成的》《三言二拍》《封神演义》……揣着初生牛犊不怕虎的胆量，抓到什么都敢啃下去，读到酣畅之处，端上一桌子香喷喷的饭菜，三催四请都拉她不来。要知道，在那个年月，一顿好饭是有多么珍贵啊！按着户口本数着人头领来五分七厘的限价粮，玉米面稀粥、窝窝头、贴锅饼，就成了平日里饭桌上的常客。幸好，家家户户的院子都很大，房前屋后利用起来，栽上些西红柿、黄瓜、茄子、豆角，烂乎乎地炖上一盆，既填补了主食的空缺，又调剂了营养。

小米的家乡是座煤城，屋子后面就有运煤车整日“轰隆隆”地呼啸而过。小米最爱沿着长长的铁轨歪歪斜斜地向前走，把枕木周围的小石子一



颗颗垒高也是她能玩上一下午的游戏。父亲是名普通的煤矿工人，母亲虽然没有固定工作，但为了家里的伙食能接上顿，也常常跟着别人捡煤核、筛煤粉，天不明出门，一走就是一大天。每天早上，妈妈把钥匙串儿挂在小米脖子上，托付给了邻居刘姥姥，一步三回头地抹上几把泪才能狠下心离开。哥哥上学走后，小米也忽闪着眼睛，再没了睡意，她是个腼腆娃娃，不爱总是赖在别人家，而且她知道自己有点木讷，见了左邻右舍嘴巴一点也不甜。刘姥姥却很疼爱她，常隔着两家的篱笆墙拖着长长的音调招呼小米：“妞妞哎，喝豆豆来！”小米最早的记忆中一直清晰地印着这样的一幕：自己踮着脚站在炕沿下，细细的手指直戳进刘姥姥的粥碗里，一颗一颗地指点着零星星的几粒黄豆……

小米也有好朋友。小红和小美是一对姐妹花儿，可她们根本顾不得陪小米玩，爸妈不在家的时候，照看好娇惯坏了的弟弟，足够小姐俩儿忙活大半天了；娜娜家离得也不太远，但小米有点怕她总是黑着脸的爸爸和挨打后“嘤嘤”哭着的妈妈。所以，小米宁愿自己待在家里缝布娃娃：用粗粗的白布剪两个圆，缝上多半圈，翻过来絮进棉花做脑袋；剪两个方，同样的方法做身体；然后是一般粗细的胳膊和腿；找个鞋盒子铺上毛巾当作家；接着用各种各样的小碎布做花裙子、背带裤……小米的手指肚上，扎了好多细细的小洞，疼得厉害就一个人哭上两声。更多时候，她还是乐呵呵地抱着布娃娃，“妈妈长”“宝宝短”地过家家。其实，小米更想有一个娇娇家的芭比娃娃，芭比娃娃可真漂亮啊！长长的睫毛、蓝色的眼睛、五彩的头发，还有红色的马靴和好几套小米见都没见过的蓬蓬裙子。娇娇姑姑刚从国外带回来送给她的时候，娇娇整天抱着，碰都不让别人碰，可现在好像就扔在窗帘后面的角落里。唉！小米发出了一声大人样的叹息。

在这个小城里，各家的家境相仿，整日忙碌才勉强得以温饱，娇娇家便更显得鹤立鸡群，在活得灰头土脸的邻居中间越发光鲜。娇娇爸似乎在



南方的大城市做着各种投机的买卖，娇娇妈常蹬着上海来的高跟鞋，“嗒嗒”地走在人前。娇娇倒是常邀请小米去她家玩，小米也特想去，但一看见娇娇家那些花花绿绿的饼干筒就止不住咽口水的感觉，总让小米觉得很丢脸。

因此，小米殷切盼望着奶奶的到来。妈妈说：“奶奶曾经是地主家的女儿，长了副金贵身子。”小米不懂这些，她在意的是，奶奶住在这里的时候，姑姑们隔三岔五送来的麦乳精、罐头和钙奶饼干。小米常趁着奶奶打盹儿的时候，掀开麦乳精盖子，伸出手指头蘸了又蘸，那又甜又香的味儿，简直没治了！还有那种叫“槽子糕”的糕点，奶奶偶尔会拿出一块来掰给小兄妹俩一人一半。哥哥总是三下五除二啃了个溜干净，小米则是舔两舔看一看——那焦糖红的色泽，带着鸡蛋香的松软口感，让小米幸福得几乎要哭出声来。但她告诫自己必须时刻保持清醒，讨厌的哥哥总是在吃完自己那份儿后，巧取豪夺地哄骗小米手里的那点儿。虽然也会时有成功，但只要小米在妈妈面前哭诉一番，准保让他结结实实吃上一顿“苕帚疙瘩炒肉”。

奶奶来了还有一个好处——终于有人陪小米玩了。奶奶会坐在院子里的小板凳上，一边用碎花布拼着缝椅垫，一边笑咪咪地教小米唱着很顺口的童谣。小米满院子追逐着蝴蝶，听上两遍就能跟着奶奶一起念了，惊得奶奶见人就夸：“我这小孙女儿啊，灵着呢！”小米最盼望的，是每周跟着奶奶去一次教堂唱圣歌。教堂里大极了，色彩斑斓的圆顶总引得小米仰着头看到脖子发酸。修女掀开钢琴盖子的时候，小米会煞有介事地帮奶奶把《圣经》翻到对应的页码，有模有样地跟唱起来。奶奶的《圣经》是竖版繁体字的，小米半听半猜，很快就学会了。修女常让矮个子的小米站在钢琴前领歌，那种一呼百应的感觉，是小米心中最美好的瞬间。

圣诞节来临之前，教徒们会去教堂排队领圣餐——一块硬硬的白面饼



和一小杯红葡萄汁。小米一点一点把甜甜的葡萄汁喝完，却把白面饼偷偷塞进了口袋。晚上，妈妈捧着被小米捂得热乎乎的白面饼，抱着小米亲了又亲，淌下两行清泪来。小米软软地靠在妈妈怀里，得意地想：妈妈果然很爱吃白面饼啊，下次再多拿一份，给妈妈带回来！



女人心灵修行课

故事的主人公小米是个典型的80后儿童。在那个年代，信息闭塞、物质贫瘠，同今天的灯红酒绿有着很大的不同。但无论几十年前还是现在，孩子们永远有着共通的天性：单纯、多动、好奇、爱幻想、爱热闹以及很强的可塑性。读一读小米的故事，我们也许还能看到自己的影子，暂时挣脱复杂的成人世界，回归孩提时代的心性。那么，当你搞不懂孩子在想什么的时候，当你一直无法与孩子取得顺畅的沟通时，当你为顽劣的孩子头痛不已却又无计可施的时候，不妨放下大人的威严、家长的架子，像读小米的故事一样，设想自己又回到了童年：你曾有过怎样的渴求？又通过怎样的行为来表现？当需求得不到满足的时候，你在心里又结下了怎样的疙瘩？后来怎样得以化解？抑或一直没有化解又给你的现在带来怎样的“后遗症”……常让思维换个角度，我们对于子女的教育和培养就能少走些弯路，渐渐地摸着门道，最终拥抱成功。

苏联著名教育理论家苏霍姆林斯基说：“没有爱，就没有教育。”教育技巧的全部奥秘就在于如何爱护儿童。鲁迅先生也说过：“教育植根于爱。”没有一个妈妈不爱自己的孩子。但重点是，你对孩子的爱是否正确地贯穿了整个引导和教育的过程？你是不是每次都“全是为了你好”这个爱的借口，一次次熄灭了孩子创造的火焰，扼杀了孩子的天性？如何正确地表达爱？如何防止爱变成伤害？这正是我们需要老老实实低下头去一点点学



习的事情。

※ 爱是陪伴和倾听

小孩子的成长是件很快的事情，也许一眨眼的工夫，他就偷偷拔高了一大截；小孩子的成长又是件很慢的事情，日复一日，就在眼前。孩子的成长需要父母的陪伴，一旦错过了就是永远的错过，再无回转。正像那句流传很久的话：“亲人只有一次的缘分，无论这辈子我和你会相处多久，也请好好珍惜共聚的时光。下辈子，无论爱与不爱，都不会再见！”

心理学家认为，0~18个月的儿童心理处于依恋期阶段，存在一种母亲的柔声呵护就等于生存的本能依恋。从温暖的母体降生到这个陌生的世界，寒冷、空旷、光亮，这些都使婴儿严重缺乏安全感。一旦饥饿的时候得不到母亲的奶水，不安的时候得不到母亲的怀抱，他们便感觉生存受到了威胁，奋力挣扎与大声哭泣正是由于他们对于死亡的恐惧无处宣泄。如果这种依恋感总是不能及时得到满足，小小的心灵就会受到伤害，甚至会在成年后形成依恋型人格——这类人常表现出强烈的占有欲，不能容忍忽视和冷淡，充满猜疑与不安，总想索取对方的承诺和关注，以此来抵消被遗弃的恐惧感，在生活中，他们往往很难获得心灵的安定与幸福。反之，如果对婴儿的护理是充满爱和陪伴的，有需求就可以很快得到满足，那么他们就会认为世界是可以信任的，从而在其人格中形成一种充满希望的美德——这类人往往具有敢于冒险的勇气，善于自我增添力量，不会轻易被绝望和挫折所压垮。

幼儿教育无小事，任何在你看来不起眼的事情，都可能影响到孩子的一生：孩子兴冲冲地走过来要告诉你一件好玩的事儿，可你只顾着忙手上的活计，叫他有空再说；孩子诉说一件烦恼的事儿，你很快做了孩子的法官，不去了解真正的缘由，横加指责甚至发火；孩子想对你讲讲自己的心事和委