

● 现代女性心理咨询

女子排忧解难大全



● 男性必读
女性必读

张潘仕 主编
侯志明
春秋出版社

● 现代人生与社会丛书

女子排忧解难大全

530465

《现代人生与社会丛书》

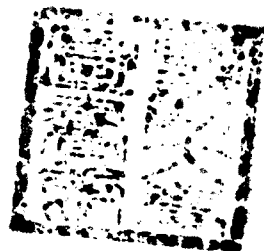


2 022 4069 0

女子排忧解难大全

——现代女性心理咨询

张潘仕 侯志明 主编



春秋出版社

1989·北京

封面设计：周小筠

责任编辑：王世英

责任校对：朱蕊

· 现代人生与社会丛书 ·

女子排忧解难大全—现代女性心理咨询

张潘仕 侯志明 主编

出版发行：春秋出版社

（北京1929信箱 中央党校南院）

经 销：新华书店

印 刷：北京经济科学印刷厂

787×1092毫米 32开 17.81印张 413千字

1989年2月北京第1版 1989年2月第1次印刷

印数：1—16000册

ISBN 7—5069—0097—1/G·31

定价：6.45元

主 编 张潘仕 侯志明

编 委 马福伦 刘达临 张潘仕
 林子云 侯志明 商 慧
(姓氏笔画为序)

编写者 马福伦 刘达临 冯 媛
 李五一 吴鲁平 张潘仕
 苏 军 杨志英 林子云
 罗玉生 侯志明 段 跃
 郑利华 赵贵宝 顾宝华
 商 慧 黄醒华
(姓氏笔画为序)

670/6

内 容 简 介

现代生活既丰富多彩，又纷繁复杂。女性，在现代社会生活中，面临着比男子更多的困惑、烦恼和不安。《女子排忧解难大全——现代女性心理咨询》就是从广大妇女的实际情况出发，选择妇女在恋爱、婚姻、社交、家教、家政、学习、事业、成才、心理卫生等方面经常遇到的问题，逐题予以解答，为妇女朋友尤其是女青少年驱除烦恼，排解忧愁，更好地学习、工作和生活，赢得人生的成功和胜利。

该书是我国第一部全面解答女性各种心理问题的普及读物，凡具有中等以上文化水平的女性均可阅读。该书传播最实用的心理学知识，提供解决各种心理问题的具体方法，具有知识性和应用性强的特色，是广大妇女朋友和各个家庭以及各级妇女干部的必备读物和良师益友。

目 录

一、恋 爱 心 理

什么是爱情.....	(1)
恋爱中的审美心理有什么特点.....	(3)
理想的丈夫应该具有哪些心理特征.....	(6)
思春期性心理有哪些特点.....	(8)
情窦初开的少女应该注意什么.....	(10)
我为什么会变得心猿意马.....	(13)
刚参加工作就收到求爱信怎么办.....	(16)
少女谈恋爱为什么容易发生婚前性行为.....	(17)
怎样看待“一见钟情”.....	(20)
具备哪些心理素质,才能使恋爱成功、完美.....	(22)
怎样向心上人传达爱的信息.....	(25)
怎样知道对方是否喜欢你.....	(26)
第一次约会时谈什么.....	(29)
恋爱中常见的心理冲突有哪些.....	(32)
求爱遭到拒绝怎么办.....	(34)
老担心男友看不上自己怎么办.....	(36)
我向他求爱,他到处张扬怎么办.....	(38)
造成“爱情错觉”的心理因素有哪些.....	(40)

怎样防止和克服恋爱中的“自惑”心理·····	(43)
怎样克服择偶中的“前瞻心理”·····	(44)
怎样防止恋爱中的逆反心理·····	(46)
怎样克服恋爱中的猜疑、嫉妒心理·····	(48)
怎样克服恋爱中的攀比心理·····	(50)
怎样使心目中的白马王子走向我·····	(52)
怎样告别虚幻中的白马王子·····	(54)
我狂热地爱他，他为什么反离我而去·····	(55)
父母反对我们相爱怎么办·····	(58)
同时爱上两个人怎么办·····	(59)
两个人同时爱上我怎么办·····	(61)
我和女友都爱上了他怎么办·····	(63)
男友爱上了我的女友怎么办·····	(65)
怎样从“单相思”中解脱出来·····	(66)
怎样正确对待恋爱中遇到的挫折·····	(67)
怎样拒绝男友的非分要求·····	(69)
曾经失身该不该告诉男友·····	(71)
如何对待以“死”求爱者·····	(73)
恋爱中上当受骗后，怎样医治心理创伤·····	(75)
怎样摆脱失恋后的痛苦·····	(78)
我爱的人被迫和别人结婚，该怎么办·····	(79)
恋人间如何保持新鲜感·····	(81)
热恋中怎样使性冲动升华·····	(83)
在恋爱中怎样进行感情交流·····	(84)
事业型的女性在恋爱中应注意什么·····	(86)
大龄女青年怎样认识自己的恋爱问题·····	(88)
长得丑的姑娘会有幸福婚姻吗·····	(89)

谈恋爱时，不同气质类型的人各应注意什么.....	(91)
怎样排遣恋人间的离愁别绪.....	(93)
与男友交往多长时间结婚最好.....	(94)
性格不同的人结婚将来能幸福吗.....	(95)
逆境中恋爱应注意什么.....	(99)
我还能吃“回头草”吗.....	(101)
与男友断绝恋爱关系要注意哪些问题.....	(103)

二、婚姻心理

什么是夫妻关系.....	(105)
家庭怎样才算是幸福美满的.....	(106)
什么是夫妻不同的生命周期.....	(108)
妻子有哪些主要心理需要.....	(109)
你是理想的妻子吗.....	(112)
怎样保持自己对丈夫的吸引力.....	(113)
为什么对婚后生活失望.....	(115)
夫妻怎样寻找共同的心声.....	(117)
为什么夫妻的共同活动要多些.....	(119)
夫妻怎样相互适应.....	(120)
夫妻应该怎样进行“互补”.....	(122)
怎样正确看待丈夫的缺点.....	(124)
怎样改造丈夫.....	(126)
丈夫有了过错该怎么办.....	(129)
夫妻怎样进行思想感情交流.....	(130)
什么是夫妻之间的“移情现象”.....	(132)

夫妻说话怎样注意方式方法.....	(134)
“牛郎”、“织女”怎样维系感情.....	(136)
怎样使夫妻性生活满意.....	(138)
为什么会产生性功能障碍.....	(140)
人到老年还应该过性生活吗.....	(143)
三班制女工怎样做到夫妻性和谐.....	(146)
为什么夫妻应该口径一致.....	(147)
对丈夫百依百顺好不好.....	(148)
为什么爱情要不断更新.....	(150)
为什么不要忽略日常生活小事.....	(152)
为什么要善于记忆和遗忘.....	(154)
夫妻怎样做到相互尊重.....	(156)
夫妻怎样做到相互信任.....	(158)
夫妻怎样做到相互谅解.....	(160)
为什么要订立几条家规和家约.....	(162)
每对夫妻都要订出一些规矩来吗.....	(165)
为什么对配偶跳舞不高兴.....	(166)
什么是夫妻吵架的艺术.....	(168)
夫妻吵架以后怎样自找“台阶”下.....	(169)
失过身的妻子怎样对待丈夫偶尔流露的不满情绪.....	(171)
丈夫和女同事关系密切该怎么办.....	(173)
出现了“第三者”怎么办.....	(175)
想离婚又顾忌孩子怎么办.....	(176)
怎样确定婚姻是否死亡.....	(179)
再婚后要注意哪些问题.....	(180)

三、社交心理

社交时应掌握哪些心理原则·····	(185)
怎样搞好人际关系·····	(187)
少男少女如何交往·····	(189)
男女交往中有哪些心理障碍·····	(192)
女同事多，怎样相处·····	(194)
我不讨人喜欢怎么办·····	(196)
怎样使你的仪表更有魅力·····	(198)
怎样才能给人留下好的“第一印象”·····	(200)
怎样克服人际交往中的自卑心理·····	(202)
怎样克服社交恐惧症·····	(204)
怎样克服人际交往中的猜疑心理·····	(206)
怎样克服嫉妒心理·····	(208)
我常常感到孤独怎么办·····	(210)
怎样应付尴尬情况·····	(212)
怎样识别友爱和情爱·····	(214)
他错把友谊当爱情，我该怎么办·····	(216)
爱和男同事交谈就是轻浮吗·····	(218)
怎样与男师傅相处·····	(220)
和老年人相处应注意什么·····	(222)
和男友解除恋爱关系后，怎样相处·····	(224)
领导对我态度暧昧，我该怎么办·····	(227)
男同事对我言谈举止轻佻，怎么办·····	(229)
被人污蔑为“作风不好”怎么办·····	(232)

被别人伤害了自尊心该怎么办·····	(234)
怎样看待“清高”·····	(236)
怎样才能有更多的知心朋友·····	(238)
朋友频繁来访,我该怎么办·····	(240)
怎样拒绝他人的请求·····	(242)
怎样安慰遇到不幸的人·····	(243)
怎样培养对年轻一代的健全态度·····	(246)

四、事业与成才心理

女性成才主要有哪些类型·····	(249)
怎样增强事业成功的自信心·····	(250)
女青年在选择职业前应有哪些心理准备·····	(253)
大学毕业后参加工作怎样尽快适应新环境·····	(255)
怎样根据自己的气质类型选择职业·····	(258)
当你去面视时,应有怎样的心理准备·····	(260)
兴趣对人才成长有何作用·····	(263)
怎样进行正确的自我评价·····	(265)
青年女性有哪些心理优势·····	(267)
老年女性有哪些心理优势·····	(268)
女性与男性相比智力上有何特点·····	(271)
在思维方式上女性与男性相比有何特点·····	(273)
如何发挥自己的潜在才能·····	(275)
怎样激发创造力·····	(277)
影响创造力发挥的心理因素有哪些·····	(279)
怎样对待挫折与失败·····	(232)

工作中怎样提出反对意见而不伤害对方.....	(235)
公众场合怎样发表自己的意见.....	(237)
在竞争中女性有哪些心理优势.....	(290)
怎样克服才能智力方面的自卑心理.....	(292)
怎样使自己在群众中有较高的威信.....	(294)
我怎样才能有所作为.....	(298)
怎样摆脱“焦虑症”.....	(299)
怎样克服就职中的厌足心理.....	(301)
家务是阻碍女性成才的关键吗.....	(302)
怎样使丈夫支持自己的事业.....	(305)
事业型女性怎样克服对丈夫和孩子的内疚感.....	(307)
事业成功会使女性失去魅力吗.....	(310)
离退休后怎样克服失落感.....	(311)
离退休后怎样实现自我价值.....	(315)

五、学 习 心 理

怎样确立自学的目标.....	(319)
学习中如何科学用脑.....	(321)
怎样提高学习效率.....	(323)
怎样培养学习兴趣.....	(325)
学习缺乏毅力怎么办.....	(327)
学过了的东西记不住怎么办.....	(328)
学习中注意力不集中怎么办.....	(330)
女孩的智力比男孩差吗.....	(332)
怎样培养自学能力.....	(333)

考试时怎样防止怯场·····	(335)
在学习科目上兴趣多变怎么办·····	(336)
中年妇女学习时应该注意什么·····	(338)
智力会随着年老而退化吗·····	(340)

六、家 教 心 理

孩子最大的心理需求是什么·····	(343)
孩子最需要培养的品德有哪些·····	(344)
怎样认识和掌握孩子的心理特点·····	(346)
怎样针对孩子的心理进行教育·····	(348)
孩子是自己带好，还是老人带更好·····	(350)
为什么不可忽视母乳哺婴的心理效应·····	(352)
怎样消除幼儿对上托儿所、幼儿园的恐惧心理·····	(353)
怎样培养孩子的独立意识·····	(355)
怎样培养孩子的创造性思维能力·····	(357)
智力超常儿童有什么特点·····	(358)
怎样为孩子创造早慧的环境·····	(364)
怎样培养孩子的自理能力·····	(364)
家庭中应培养孩子哪些习惯·····	(366)
怎样才能在孩子面前树立威信·····	(368)
怎样和孩子建立相互信任的关系·····	(370)
说服孩子要注意什么·····	(372)
怎样看待婴幼儿的“认生”和“顶嘴”·····	(374)
怎样引导孩子克服消极的思想情绪·····	(376)
孩子老提问题，搅得人心烦怎么办·····	(378)

发现孩子早恋怎么办.....	(380)
怎样对待儿女心中的秘密.....	(382)
怎样对待爱打扮的女儿.....	(383)
孩子为什么说假话.....	(385)
独生子女一定是“问题儿童”吗.....	(386)
怎样引导孩子对错误行为进行补救.....	(389)

七、家 政 心 理

选择什么样的家庭管理形式.....	(391)
家庭管理的基本原则是什么.....	(393)
什么是家庭现代化.....	(395)
买东西要经历哪些过程.....	(397)
怎样进行消费决策.....	(398)
应该怎样花钱.....	(401)
什么商品最便宜.....	(403)
“一分钱一分货”对吗.....	(405)
怎样避免“冲动性购买”.....	(407)
怎样选择“可替代品”.....	(409)
买东西为什么会“吃后悔药”.....	(411)
假如你有五千元该怎么花.....	(413)
参加储蓄有哪些好办法.....	(415)
在家庭管理中光算经济帐行吗.....	(417)
这样节省时间和金钱对吗.....	(419)
什么是家庭物品的“ABC管理法”.....	(421)
怎样做到“物尽其用”.....	(422)

为什么要进行物品更新.....	(424)
怎样搞好家庭饮食管理.....	(426)
怎样做到“不防一万，就防万一”.....	(428)
安排家务劳动要掌握什么原则.....	(430)
家务劳动怎样做到“标准化”.....	(432)
进行家务劳动全家怎样协调.....	(438)
家务劳动的动作怎样做到合理、有效.....	(435)
怎样使家务劳动由烦人变为愉快.....	(436)
怎样提高时间消费效益.....	(438)
怎样安排积极休息和消极休息.....	(441)
什么是家庭档案.....	(443)
怎样接待客人来访.....	(445)
丈夫留“私房钱”该怎么办.....	(447)
怎样和成年子女沟通思想.....	(449)
怎样做个开明的婆婆.....	(453)
媳妇怎样和婆婆搞好关系.....	(455)
怎样搞好姑嫂关系.....	(457)
事业型女性在家庭生活中应注意什么.....	(459)
怎样搞好邻里关系.....	(461)
退休以后怎样安排生活.....	(464)

八、心 理 卫 生

判断女性个性成熟的指标有哪些.....	(467)
怎样才算心理健康.....	(469)
心理不健康的表现主要有哪些.....	(472)

怎样培养良好的心理品质.....	(474)
怎样主导自己的情绪.....	(476)
怎样避免急躁情绪.....	(477)
怎样疏导痛苦的情绪.....	(479)
怎样改变消极情绪.....	(480)
怎样克服感情用事的毛病.....	(482)
遇事不冷静怎么办.....	(483)
怎样消除烦恼.....	(486)
我为什么总有孤独感.....	(488)
人为什么会害羞.....	(490)
怎样克服害羞心理.....	(492)
怎样使性格变得开朗活泼些.....	(495)
怎样看待自尊心.....	(497)
为什么坦诚相见反被误解.....	(500)
怎样对待闲话.....	(501)
遇到别人的忌妒怎么办.....	(503)
我为什么常常烦恼和不安.....	(505)
无端地怀疑自己怎么办.....	(507)
为什么总认为别人在怀疑自己.....	(509)
怎样改掉爱生闷气的毛病.....	(510)
胆小怎么办.....	(512)
意识异常有哪些表现.....	(514)
情感异常有哪些表现.....	(516)
智力异常有哪些表现.....	(517)
意志异常有哪些表现.....	(519)
性格异常有哪些表现.....	(520)
怎样使我变得稳重成熟些.....	(522)

有些少女为什么常常会产生孤独感.....	(524)
少女为什么容易产生逆反心理.....	(525)
少女怎样抵御外界的不良诱惑.....	(528)
怎样解除无名的忧虑.....	(530)
怎样医治心灵创伤.....	(532)
怎样克制爱占小便宜的不良欲望.....	(534)
情绪不好就是有思想问题吗.....	(537)