

xiandai
nuxingxinli
zixun
zhinan



陈永麟
编著

现代女性心理 咨询指南

甘肃人民出版社

9787226012121

● 陈家麟

现代女性心理 咨询指南

现代女性心理咨询指南

陈家麟 编著

甘肃人民出版社出版发行
(兰州第一新村81号)

兰州八一印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张20.75 插页2 字数506,000

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数: 1 — 30,000

ISBN 7-226-00473-9/C·37 定价: 7.50元

前 言

在我国古代，“咨询”一词是分而言之。《书·舜典》载：“咨有十二牧。”这里的“咨”即商量之意；《书·舜典》又载：“询于四岳。”这里的“询”即询问之意。“咨询”一词源自拉丁语“consultatio”，其基本涵意为商讨、协商。“心理咨询”顾名思义，就是在心理学方面给咨询对象以帮助、劝告、教育和指导。通过心理咨询，被咨询的对象增强了对问题的处理能力和消除各种心理障碍的能力，因而咨询过程也就是咨询对象得到帮助、受到教育和增长知识的过程。

心理咨询是心理学的一门分支学科，也是心理学为实践服务的一个重要领域，具有显著的应用性。近年来，随着科学技术的突飞猛进，物质文化生活的逐年提高，心理咨询事业越来越引起人们的关注。在国外，心理咨询的工作范围早已超出了最初的职业指导领域，而进入到工厂、企事业、医院、诊所、康复中心、学校、政府机构和家庭中，它的工作对象亦已扩展到各种各样人的各种各样的心理问题，堪称“包罗万象”。在我国，心理咨询工作开展较迟，在过去很长一段时期内处于空白状态。几年来，这项工作在我国各地已逐渐兴起。实践表明，在我国社会主义现代化建设中，人们在生活、学习、工作、保健等诸方面都有着许多亟待解决的心理问题，而心理咨询对增进广大群众的心理健康，帮助他们提高文化科学知识水平，适应改革所引起的各种

现实的变化，以及促进社会主义精神文明和社会安定团结，都有一定的积极作用。正因为这样，心理咨询工作在我国也已日益受到各界人士的关注与重视。

作者从事心理咨询工作已多年。在多年的心理咨询工作实践中，作者接触了各种年龄、职业、文化程度、经济地位和社会地位的女性，她们向作者提出了涉及到恋爱、婚姻、家庭、性知识、优生、优生、身心保健、学习、工作、社交、闲暇、服饰、美容、减肥、健美、家政、防卫等诸方面的心理学问题，这些问题具有一定的普遍性。因此，以这些问题为素材，写成一本有关现代女性心理咨询方面的书，以满足广大妇女的实际需要，一直是作者多年来的夙愿。现在，此书终于勉力杀青，作者感到十分欣慰。

本书共分为青春篇、中年篇、老年篇、恋爱篇、婚姻篇、家庭篇、性知识篇、家政篇、生育篇、学习篇、工作篇、社交篇、保健篇、闲暇篇、审美篇、防卫篇和自测篇等十七篇，全书包括的295个问题从作者在咨询工作中搜集到的近千道题目中遴选出来的，具有一定的代表性。如果读者能通过阅读本书，使自己想要知道的各种心理学问题得到解答，作者将感到十分欣慰。

在本书写作过程中，吸收了国内外学者在这方面的有关研究成果，在此，向有关作者表示诚挚的谢意。扬州师范学院黄英同志、扬州西门街小学陈韬同志帮我做了许多具体工作，在此一并向他们表示由衷的谢意。

最后，需要说明的是，由于时间仓促，加之作者才疏识浅，本书在各方面都会存在这样或那样的缺点，恳请读者批评指正。

陈家麟

戊辰夏日于扬州瘦西湖畔

！

目 录

一、青春篇

1. 少女应该怎样对待自己的身心变化？ (2)
2. 青春发育会出现哪些异常？ (7)
3. 为什么会痛经？ (8)
4. 为什么每次月经来潮前总感到心烦意乱？ (10)
5. 月经期应注意哪些生理、心理卫生问题？ (11)
6. 青春期女性易发生哪些乳房发育异常和疾病？ (12)
7. 青少年女性应注意哪些乳房卫生问题？ (14)
8. 姑娘脸上为什么会长蝴蝶斑？ (15)
9. 姑娘汗毛重该怎么办？ (16)
10. 豆蔻年华的女中学生为什么对性知识特别感兴趣？ (17)
11. 女青年能不能广泛结交男性朋友？ (19)
12. 男生写信向我求爱，我该怎么办？ (21)
13. 女生天生不如男生聪明吗？ (23)
14. 为什么我和父母之间经常发生矛盾？ (25)
15. 少女应当怎样认识和对待坏人？ (27)
16. 姑娘应当怎样打扮才美？ (29)

二、中年篇

- 17. 中年妇女怎样才能推迟白头发出现? (33)
- 18. 中年妇女怎样才能推迟和减少皱纹出现? (34)
- 19. 中年妇女怎样才能使自己永葆青春? (35)
- 20. 中年妇女应该怎样美容? (38)
- 21. 中年妇女应当怎样选择服装? (40)
- 22. 为什么有些妇女到中年后脾气越来越坏? (42)
- 23. 中年妇女身心保健应注意哪些问题? (44)
- 24. 中年妇女应当怎样度过更年期? (46)
- 25. 怎样才能使中年夫妻关系更和谐? (48)
- 26. 中年妇女应怎样合理饮食? (50)
- 27. 中年知识妇女应该怎样合理用脑? (52)

三、老年篇

- 28. 老年妇女怎样才能使自己健康长寿? (56)
- 29. 老年妇女怎样进行简易的养生保健? (68)
- 30. 老年夫妻怎样才能“白头偕老”? (60)
- 31. 为什么不少老年妇女丧偶后仍一心想找个老伴? (62)
- 32. 老年妇女怎样合理饮食才能长寿? (63)
- 33. 老年妇女在进行体育锻炼时要注意哪些问题? ... (65)
- 34. 为什么保持乐观的情绪对老年妇女祛病延年尤为
重要? (66)
- 35. 老年妇女怎样才能使自己保持乐观的情绪? (68)
- 36. 老年妇女离、退休后要注意哪些心理卫生问题? (69)

四、恋爱篇

- 37. “一见钟情”是利还是有害? (73)

- 38.谈恋爱时怎样了解男性心理? (75)
- 39.在恋爱中怎样进行感情交流? (76)
- 40.向男友求爱遭到拒绝怎么办? (78)
- 41.怎样对待胡搅蛮缠甚至以死相逼的求爱者?..... (80)
- 42.怎样防止自己产生恋爱错觉? (81)
- 43.怎样才能使自己在恋爱过程中保持清醒的头脑?... (83)
- 44.现代女性应当选择什么样的人做自己的丈夫? ... (85)
- 45.为什么谈恋爱时不应该“以貌取人”? (87)
- 46.自己长相丑求偶难怎么办? (88)
- 47.应当怎样向对方表示爱情? (90)
- 48.应当怎样恰到好处地拒绝别人的求爱? (92)
- 49.怎样中断恋爱关系? (93)
- 50.恋爱时要忌讳哪些问题? (94)
- 51.男友向我提出同居的要求,我该怎么办? (96)
- 52.自己失过身能否告诉对方? (98)
- 53.怎样解决恋爱中的“三角”难题? (99)
- 54.失恋后应该怎么办? (171)
- 55.成了“大龄姑娘”该怎么办? (103)
- 56.怎样克服恋爱中的嫉妒心理? (106)
- 57.约会时要注意哪些问题? (107)
- 58.男友不能忘却过去的恋人,该怎么办? (109)
- 59.男友不许我与其他男性交往怎么办? (111)
- 60.能与年龄比自己小的男友谈恋爱吗? (112)
- 61.我与他已经发生过性关系,他却要抛弃我,怎么办? (114)
- 62.谈恋爱时有人故意捣蛋怎么办? (115)
- 63.谈恋爱时能不能考验对方? (114)

五、婚姻篇

- 64.多大岁数结婚最适当? (119)
- 65.结婚前要做好哪些准备工作? (121)
- 66.怎样举行婚礼好? (123)
- 67.新娘应该怎样注意自己的服饰美? (124)
- 68.怎样布置新房最科学? (126)
- 69.新婚燕尔应怎样合理安排饮食? (128)
- 70.度蜜月要注意哪些问题? (130)
- 71.为什么有人觉得结婚是恋爱的坟墓? (132)
- 72.怎样度过婚后的矛盾期? (134)
- 73.丈夫要离婚、我是离,还是拖? (136)
- 74.孩子的父亲要复婚,我该怎么办? (138)
- 75.我想复婚,但总感到没有勇气,怎么办? (139)

六、家庭篇

- 76.丈夫对我总是疑三惑四,我该怎么办? (141)
- 77.怀疑丈夫有外遇,应该怎么办? (144)
- 78.发现丈夫有了外遇,我该怎么办? (146)
- 79.怎样防范“第三者”? (147)
- 80.婚后与男同事相处时要注意哪些问题? (149)
- 81.性格不合的夫妻应该怎样和睦相处? (151)
- 82.为什么有些夫妻随着结婚年限的增加反而觉得越
过越乏味? (153)
- 83.怎样才能使夫妻关系和谐、家庭幸福美满? (155)
- 84.怎样处理夫妻冲突? (157)
- 85.怎样防止夫妻矛盾的产生? (158)
- 86.怎样对待爱发脾气的丈夫? (160)

87. 怎样避免因孩子而引起的夫妻矛盾? (162)
88. 再婚夫妻怎样才能使生活幸福美满? (164)
89. 夫妻吵架时要注意哪些问题? (166)
90. 夫妻间怎样才能避免争吵? (168)
91. 怎样帮助丈夫改掉抽烟、贪酒、好玩、嗜赌等不良习惯? (169)
92. 不能生育怎么办? (173)
93. 夫妻分居两地, 应该怎样相处? (174)
94. 怎样处理好婆媳关系? (176)
95. 怎样搞好姑嫂关系? (178)
96. 对年迈母亲的再婚要求想不通, 该怎么办? (180)

七、性知识篇

97. 妇女的性欲有什么特点? (184)
98. 触摸身体的哪些部位会引起性兴奋? (185)
99. 妇女的性生活是怎样进行的? (187)
100. 夫妻性生活为什么会不和谐? (190)
101. 怎样才能使夫妻性生活和谐? (193)
102. 怎样掌握性生活的频率较为适当? (196)
103. 在什么时候和什么环境下过性生活较为适当? (198)
104. 性生活过程中应注意哪些身、心卫生问题? (199)
105. 新婚燕尔怎样过性生活? (201)
106. 月经期怎样过性生活? (203)
107. 妊娠期间怎样过性生活? (205)
108. 分娩后应该怎样过性生活? (206)
109. 老年妇女应该怎样过性生活? (208)
110. 丈夫发生了阳痿, 妻子应该怎么办? (210)
111. 怎样对待丈夫的早泄? (212)

- 112.为什么有些妇女在性生活中不能达到性高潮? … (214)
- 113.为什么有些妇女会发生性交困难和性交疼痛? … (216)
- 114.怎样治疗有些妇女对性生活不感兴趣甚至讨厌与
丈夫过性生活的毛病? …… (219)
- 115.残疾妇女怎样过性生活? …… (221)
- 116.怎样对婴幼儿进行性教育? …… (222)
- 117.怎样对少年进行性教育? …… (224)
- 118.怎样对青年进行性教育? …… (225)

八、家政篇

- 119.买东西时要注意哪些诀窍? …… (228)
- 120.怎样科学地制订家庭收支计划? …… (230)
- 121.为什么在家庭生活中必须坚持记帐? …… (233)
- 122.收入少的家庭怎样才能过好日子? …… (235)
- 123.怎样才能不使自己花“冤枉钱”? …… (237)
- 124.为什么现代家庭主妇要学会买卖旧货? …… (239)
- 125.怎样买东西才合算? …… (240)
- 126.怎样合理安排家务劳动? …… (241)

九、生育篇

- 127.什么是最佳受孕条件? …… (246)
- 128.怎样及早知道自己怀孕了? …… (248)
- 129.孕期应当注意哪些饮食营养问题? …… (250)
- 130.孕妇服药应注意哪些问题? …… (253)
- 131.为什么妊娠期间夫妻俩都要力戒烟酒? …… (255)
- 132.为什么孕妇也要进行体育锻炼? …… (256)
- 133.怎样对胎儿进行“胎教”? …… (257)
- 134.为什么孕妇保持情绪乐观十分重要? …… (259)

- 135.发生了过期妊娠怎么办? (265)
- 136.顺利分娩需要注意哪些问题? (262)
- 137.剖腹产是不是最佳的分娩方式? (264)
- 138.为什么必须提倡给婴儿喂母乳? (265)
- 139.怎样才能使自己乳水充足? (266)
- 140.“坐月子”应该注意哪些问题? (268)
- 141.怎样科学地护理新生儿? (271)
- 142.怎样才能使宝宝更聪明些? (273)
- 143.为什么对独生子女不能溺爱? (275)
- 144.为什么不能打骂孩子? (277)
- 145.怎样根据儿童的身心特点为他选择玩具? (279)
- 146.怎样培养孩子良好的生活习惯? (283)
- 147.怎样正确地对孩子进行奖励和惩罚? (285)
- 148.怎样正确地教育独生子女? (286)
- 149.怎样对待孩子的早恋? (288)
- 150.孩子说谎怎么办? (290)
- 151.孩子好哭怎么办? (293)
- 152.孩子是“左撇子”，该不该扳? (295)
- 153.怎样纠正孩子的挑食、偏食习惯? (297)
- 154.怎样纠正孩子的口吃毛病? (299)
- 155.怎样治疗孩子尿床的毛病? (301)
- 156.孩子吸吮手指头、衣物和咬手指甲成癖怎么办? (303)
- 157.孩子眨眼、皱眉、努嘴、嗅鼻成癖怎么办? (305)
- 158.孩子遇事总过分焦虑不安怎么办? (306)
- 159.孩子孤独不合群怎么办? (308)
- 160.孩子胆子太小怎么办? (309)
- 161.孩子淘气得出奇怎么办? (311)

十、保健篇

- 162. 怎样克服怕羞心理? (314)
- 163. 怎样克服自卑心理? (317)
- 164. 怎样克服自己的嫉妒心理? (319)
- 165. 被人嫉妒怎么办? (321)
- 166. 怎样克服虚荣心理? (323)
- 167. 怎样克服气量小的毛病? (325)
- 168. 怎样才能使自己合群? (327)
- 169. 怎样克服做事犹豫不决的毛病? (329)
- 170. 怎样克服自己爱发脾气的毛病? (331)
- 171. 怎样驱除烦恼和忧愁? (333)
- 172. 怎样平息自己的怒气? (335)
- 173. 怎样增强自己的毅力? (338)
- 174. 怎样克服自己身上的不良习惯? (340)
- 175. 怎样克服自己好猜疑的毛病? (342)
- 176. 怎样治疗不想吃饭的毛病? (343)
- 177. 与女友交往甚密、情深意笃就是同性恋吗? (345)
- 178. 女性应该怎样克服手淫的毛病? (347)
- 179. 怎样用心理学方法治疗头痛? (350)
- 180. 怎样摆脱恶梦的纠缠? (352)
- 181. 怎样驱除失眠? (384)
- 182. 为什么妇女尤其要戒烟? (356)
- 183. 怎样用药才能真正治好病? (357)
- 184. 为什么常听音乐有益于身心健康? (359)
- 185. 为什么哭也有益于身心健康? (361)
- 18. 为什么幽默也有益于身心健康? (362)
- 18. 为什么妇女太胖也是一种疾病? (363)

188. 哪些因素会造成妇女肥胖? (365)
189. 怎样才能防止肥胖? (367)
190. 怎样用饮食疗法来治疗肥胖? (368)
191. 怎样用运动疗法治疗肥胖? (371)

十一、学习篇

192. 怎样克服工作和学习时思想好开小差的毛病? ... (373)
193. 怎样才能有过目不忘的记忆能力? (375)
194. 怎样才能使自己具有敏锐的观察力? (380)
195. 怎样改善思维技巧? (382)
196. 怎样才能使自己张开想象的翅膀? (384)
197. 怎样捕捉灵感? (386)
198. 对学习不感兴趣怎么办? (388)
199. 怎样科学地安排学习时间? (391)
200. 怎样读书才能事半功倍? (394)
201. 怎样才能提高阅读速度? (398)
202. 怎样克服粗心大意的毛病? (400)
203. 怎样才能避免考试怯场? (402)

十二、工作篇

204. 怎样根据自己的气质特点选择工作? (405)
205. 丈夫在工作中不支持自己怎么办? (407)
206. 怎样克服工作中的依赖性? (410)
207. 怎样才能使自己成为一个好的领导者? (410)
208. 领导怎样才能在群众中树立威信? (412)
209. 上级怎样才能与下级搞好关系? (416)
210. 下级怎样和上级搞好关系? (418)
211. 怎样与男女同事相处? (420)

- 212.在涉外交往工作中应注意哪些礼节? (422)
- 213.与外宾交往工作中应注意哪些禁忌? (425)
- 214.怎样消除女工在流水线操作中的单调感和厌烦感? (427)
- 215.怎样应用音乐来提高劳动生产率? (429)
- 216.女性领导工作者应当怎样开好会议? (430)
- 217.女性商业工作者应当怎样开展微笑服务才能“和气生财”? (433)
- 218.怎样才能使女学生更聪明些? (436)
- 219.怎样才能使学生学得更自觉、主动、积极些? ... (438)
- 220.怎样劝说别人?? (441)

十三、社交篇

- 221.妇女酷爱交际对不对? (444)
- 222.在社交场合中怎样进行介绍? (448)
- 223.在社交场合中怎样问候、寒暄、握手与道别? (450)
- 224.在社交场合中怎样倾听别人的谈话? (453)
- 225.在社交场合中怎样与人谈话? (455)
- 226.在社交场合中怎样进行非言语的“交谈”? (459)
- 227.怎样接待客人? (462)
- 228.怎样串亲访友? (464)
- 229.怎样参加舞会? (465)
- 230.怎样赴宴和请客? (467)
- 231.怎样进行祝贺、慰问和吊唁等社交活动? (469)
- 232.怎样才能做一个不惹人讨厌的女性? (471)
- 233.怎样才能使自己能在社交场合中受到欢迎? (473)
- 234.怎样才能使自己在社交场合中具有翩翩风度? ... (475)
- 235.怎样应付社交中的尴尬场面? (476)

236.怎样才能“人缘”好？	(479)
237.怎样才能给人留下美好的印象？	(482)
238.怎样与独身女性交往？	(484)
239.独身女性应当怎样与人相处？	(486)
240.怎样消除误会？	(488)
241.怎样才能免遭别人欺侮？	(491)
242.怎样处理好邻居关系？	(492)

十四、闲暇篇

243.怎样合理地安排自己的闲暇时间？	(495)
244.为什么垂钓之乐乐无穷？	(498)
245.为什么散步是一种情趣高雅的运动？	(500)
246.怎样旅游？	(502)
247.“棋（其）乐无穷”的说法有道理吗？	(505)
248.为什么集邮是一种益智怡情的业余爱好？	(508)
249.家庭养花应当注意哪些心理学问题？	(510)
250.为什么必须坚持记日记？	(512)
251.怎样利用闲暇时间读书？	(515)
252.现代妇女为什么必须学会欣赏音乐？	(518)
253.为什么要提倡现代妇女学会跳舞？	(521)
254.为什么闲暇从事书画活动有利于健康长寿	(523)
255.怎样利用心理学原理把小房间“扩大”？	(524)
256.怎样布置房间？	(526)
257.怎样用色彩来美化居室环境？	(529)
258.怎样美化窗户？	(531)
259.怎样装饰与点缀房间？	(533)
260.室内灯光装饰应注意哪些问题？	(537)

十五、审美篇

- 261.怎样保护你的秀发? (540)
- 262.怎样治疗自己的头发病? (545)
- 263.怎样根据自己的脸形、体型、发质、年龄等特点
来选择发型? (547)
- 264.怎样用发型和化妆来掩盖自己的容貌缺点? (552)
- 265.怎样才能使你的面部皮肤光滑细嫩? (554)
- 266.怎样消除影响美容的皮肤缺陷和疾病? (559)
- 267.怎样进行眼睛的保养和化妆? (563)
- 268.怎样修饰睫毛? (566)
- 269.怎样修饰眉毛? (568)
- 270.怎样保养和修饰嘴唇? (570)
- 271.怎样进行脸部化妆和卸妆? (573)
- 272.怎样使你的牙齿更健美? (576)
- 273.有口臭的毛病怎么办? (578)
- 274.有狐臭的毛病该怎么办? (579)
- 275.怎样进行手部的保养和修饰? (581)
- 276.怎样进行局部身体健美? (585)
- 277.怎样进行整体身体健美? (590)
- 278.产后怎样恢复体型? (593)
- 279.孕妇应该怎样注意自己的服饰美? (594)
- 280.怎样根据自身的特点选配服装的颜色? (595)
- 281.怎样根据自身的特点选择服装款式? (598)
- 282.怎样选配首饰才能增加你的女性魅力? (604)
- 283.怎样用围巾、眼镜、帽子、鞋子等来打扮自己? (607)
- 284.怎样才能使自己具有现代女性的风度美? (611)