

为你解答心灵的困惑 帮你理出快乐的心情

做女性的 心理医生

调养心灵，管理情绪，做快乐女人；调节心态，塑造气质，做幸福女人；
调适心理，培养习惯，做舒心女人。

影响女性一生的心理调适书

李敏◎编著



中原出版传媒集团 中原农民出版社

做女性的 心理医生

影响女性一生的心理调适书

李敏◎编著

Women

中原出版传媒集团 中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

做女性的心理医生/李敏编著. — 郑州: 中原出版传媒集团,
中原农民出版社, 2008.11

ISBN 978-7-80739-385-6

I. 做... II. 李... III. 女性-心理保健-通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第183174号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路66号 电话: 0371-65751257

邮政编码: 450002)

发行: 全国新华书店

印制: 北京合众伟业印刷有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 17 **字数:** 268千字

版次: 2009年1月第1版 **印次:** 2009年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-385-6 **定价:** 34.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。



呵护心灵，做快乐女人

有一位樵夫救了一只小熊，母熊对他感激不尽。有一天樵夫迷路来到熊窝，母熊安排他住宿，还拿丰盛的晚餐款待了他。

翌日清晨，樵夫对母熊说：“你招待得很好，但我唯一不满意的就是你身上的臭味儿。”

母熊心里虽怏怏不乐，但嘴上却说：“实在对不起，作为补偿，您用斧头砍我吧。”

樵夫照它的话做了。若干年后，樵夫又遇到母熊，问它头上的伤好了没有。母熊说：“噢，那次痛了一阵子，伤口愈合后，我就忘了。不过，那次您说的话，我一辈子也忘不了。”

可见，心灵的伤害甚于肉体的伤害，因为心灵的伤害是对人整个精神的震撼。所以别忘了小心呵护你的心灵，因为它比你的肉体还要脆弱。

现代生活中的女性，不但有崇高的理想和热爱的事业，还有对于爱情和家庭更多的责任和爱心。女性的地位在提高，但她们面对的生活压力也在日益增大。有多少焦虑、疲劳、风险、烦恼在等待着她们。

随着社会的发展，她们不仅要做一个美丽的女人、一个称职的妻子、一个合格的母亲，还要像男人一样在竞争激烈的社会中打拼。她们既要处理繁杂琐碎的家务，又要充当机警灵敏的猎手，还必须比男人更注重自己的仪态和容貌。

她们希望自己事业有成，但在成功的路上压力重重；她们渴望美满的婚姻、幸福的家庭，但又不了解婚恋和情感的心理学知识和技巧；她们想保持健康的心理，却又缺乏心理保健知识，尤其是在生活中遭受挫折而产生情绪波动时，不知怎样自我调节；她们追求美丽，却又不甚了解永葆女性魅力的秘诀……

工作与健康，事业与家庭，忙碌与美丽，有多少事要做，有多少心理困惑需要化解？本书立足于日常生活，力求为女性做一次心灵的呵护，调适她们凌乱的心绪，抚平她们内心的创伤。它将告诉读者：怎样舒缓心态，培养气质，做漂亮女人；怎样优化情绪，提高婚姻质量，使爱情之树常青；怎样调适心理，释放潜能，在职场的竞争与家庭的和谐中取得双赢。

女人的快乐来自于对自己的了解。当深入地了解自己的心理，明了心理纠葛间的关系之后，女人就会感到发自内心的坦然。

女人的快乐来自于动人的魅力。那高雅的气质、迷人的微笑、玲珑的体态、精致的姿容，让女人成为众人目光的焦点，成为幸福的宠儿。

女人的快乐来自于过人的能力。丰富的内涵，敏锐的直觉、善于学习和思考的能力、勤奋苦干的精神，让女人超越长久以来的性别歧视，和男性以互补的关系共存于这个社会。

女人的快乐来自于成熟的心态。女人自信、知足、快乐、坚强、幽默，不怕烦恼、沮丧、忧郁，永远做情绪的主人。

女人的快乐来自于良好的人缘。能言善道、乐于倾听、宽容有礼、巧妙沟通，让女人为自己打造广阔坚实的人脉。良好的人脉有助于女性不断收获成功和幸福。

心灵可以是玻璃，也可以是水晶。如果一个女人懂得及时除掉心灵的杂草，每天带着一颗水晶般坚韧、明澈的心，快快乐乐地生活，那么她就能找到最好的自己，释放最大的潜能，从而达到自己人生的最佳状态。



第一章

你了解自己吗 ——别拿心理不当回事

人最熟悉的是自己，最不熟悉的也是自己，你了解自己吗？古希腊先哲很早就有“了解你自己”的启示，这也是人类永恒的主题。人是受心理支配而做出各种行为的。老子说，知人者智，自知者明。了解自己的心理，你就是强者；了解了别人的心理，你就是智者。越是了解自己和别人的心理，你对周围事物的操控力和对自己生活的把握力就越强，成功和幸福就离你越近。

- 一、尴尬的双面神——了解自己 2
- 二、怎样才算心理健康——心理健康六标准 5
- 三、个性定人，风格定命——性格决定命运 13
- 四、童年的种子，成人的树——父母的烙印 18
- 五、有爱才有心理健康——爱是最好的心灵营养 22
- 六、潜意识——一位母亲的奇迹 26
- 七、让灵魂跟上脚步——怎样释放心理压力 29

向左走？向右走？ ——女人面对心理冲突的11个选择

对一艘不知道驶向何方的航船，任何风都可能是逆风。彷徨者的脚下没有路，他心中只有一个不能自圆其说的老问题：向何处去？人生在世会面对许多选择，一个选择可以决定你一生的命运，一个选择可以扭转一个乾坤。但很多时候，面对选择我们总是内心充满矛盾、犹豫不决、难以取舍。要鱼，还是要熊掌？鱼和熊掌不可兼得，所以，奉告那些仍处在矛盾和困惑中的女人们：最现实的选择才是最好的选择。

- 一、三个石匠的不同命运——恰当的自我期望34
- 二、毛驴的选择——向左走还是向右走37
- 三、乌鸦和猪的抱怨——别人黑，还是自己黑39
- 四、跳槽前问自己——改变工作，还是改变自己42
- 五、完美主义——为了更好，还是更坏44
- 六、事业与家庭的两难——要老板，还是要老公47
- 七、表明态度就是勇气——懂得说是，学会说不50
- 八、上帝帮助谁——怨天尤人，还是面对现实53
- 九、A型性格和B型性格——急性子，还是慢性子56
- 十、斑马和野马——自卑，还是挑战自我59
- 十一、夫妻之间的“第三者”——孩子，还是电视62

第三章

花非花，雾非雾
——情感心理中的10个“为什么”

为什么英雄难过美人关？为什么巧妇常伴拙夫眠？为什么越优秀的女孩越难嫁？为什么男人不愿娶女博士？为什么……女人，是一个永恒的话题，而关于女人情感心理中的诸多为什么，又往往是男人，甚至连女人也说不清、道不明的困惑。事实上，这些看似寻常的问题背后，隐藏着许多鲜为人知的心理秘密和故事。

- 一、为什么英雄难过美人关 66
- 二、为什么巧妇常伴拙夫眠 70
- 三、为什么女孩越优秀越难嫁 72
- 四、为什么女博士不能娶 74
- 五、为什么“情人眼里出西施” 76
- 六、为什么热恋中的人几近疯狂 79
- 七、为什么“老婆是别人的好” 82
- 八、为什么中国女人喜欢嫁洋人 84
- 九、为什么女人总觉得自己不够瘦 86
- 十、是“期货男人”好，还是“现货男人”实在 88



第四章

美丽，原来你在这里 ——从心开始美丽的10个心灵处方

完美的女人，仿佛是摇曳生辉的花朵，无论从何种角度观察，都风姿楚楚，美不胜收。然而，容貌乃至谈吐，都不过是女人在衣装之外的另一种装饰品，真正的绝世芳华，源自女人由心而生的优雅气质和内涵品味。它熏染女人的思想，引领女人的脚步，最终步入新的境界。所以，如果你想由“灰姑娘”变为美丽的“公主”，由“给人的美感如流星”的境界变为“将短暂的眩惑化为悠久的馨香，恒永的回味”，就要让自己从心开始美丽。

- 一、气质，女人美丽的源泉 92
- 二、优雅，无与伦比的魅力 95
- 三、内涵，赋予美丽以灵魂 97
- 四、智慧，令女人美丽长驻 100
- 五、温柔，让昏睡的青春醒来 103
- 六、品位，时间打不败的美丽 106
- 七、时尚，从芜杂中升华而出 109
- 八、直觉，女性的神秘魅力 112
- 九、宽容，人见人爱的法宝 115
- 十、领导力，为女人增添光彩 118

第五章

心态，点亮女人的精彩
——做精彩女人的10种心态

无论日常生活也好，漫漫人生也罢，心态常常是决定幸福与否、成功与否的关键所在。如果心态不好，那么纵使家有千间厦、万顷田，也不会感觉到幸福；如果心态不好，即使外界各方面的条件都具备了，也可能抓不住成功的机遇。拥有一个良好的心态，即使东城卖瓜，也会感到怡然；即使前面是地雷阵，也会勇往直前。那么，从现在开始，“改造”自己的心态吧！

- 一、知足让生命之舟轻盈 124
- 二、快乐的女人是一缕春风 128
- 三、将烦恼请出自己的心灵 131
- 四、幽默是女人的心灵处方 135
- 五、坚强是女人的生命脊梁 138
- 六、追求美，但不苛求完美 142
- 七、不漂亮，依然可以美丽 145
- 八、每个年龄都是最好的 147
- 九、学习智者的阳光生活 151
- 十、时刻充电，与岁月赛跑 154

第六章

习惯，让女人最好命

——改变女人一生的10个习惯

美丽的心境，是一块能够让女人自由呼吸、休养生息的土壤。良好的习惯便是我们青春与活力的来源，让这些神奇的心灵SPA为你调节生活的混乱，平抚心灵的创伤。从现在开始，关注你生活里的每一个细节，关心身边的每一个人，让好习惯为事业与家庭并重的你营造一种健康的生活方式，帮你寻找快乐的源泉。

- 一、不要自怜，要自信 158
- 二、松开手，沙子不会漏出去 160
- 三、每天都种一棵希望草 163
- 四、清扫心灵的垃圾 165
- 五、与人为善，与己方便 168
- 六、做就做了，又能怎样 171
- 七、修剪自己的欲望 173
- 八、为失去而感恩 176
- 九、不做金钱的奴隶 179
- 十、告别懒惰，说声再见 182

第七章

心潭无风，做情绪的女王 ——女人需要管理的10样情绪

喉咙发紧，心跳加快！沮丧万分，沉默少语！情绪无时不在影响着我们的表现。它是我们生命的本能，却永远面临双重要求：控制或者发泄！有多少次，我们的错误是在一气之下犯下的！又有多少次，因为我们注意到并有效地加以控制，才避免犯下不必要的错误。可谓“成也情绪，败也情绪”。因此，我们要管理好自己的情绪，心潭无风，才能做情绪的女王。

- 一、把“抑郁”扔出去186
- 二、别抱怨没有鞋子189
- 三、事情没有想象的那么糟192
- 四、心轻上天堂195
- 五、女人，学会饶了自己198
- 六、愤怒有罪吗201
- 七、乐观是一杯快乐的鸡尾酒204
- 八、把浮躁放在远处欣赏207
- 九、不因鸡毛蒜皮而烦恼210
- 十、远离仇恨的烈火212



第八章

调适心理,汲取心灵深处的营养 ——女人需要调适的8种心理

在日常生活中,我们会产生各种各样的心理。这其中有积极心理,也有不良心理。积极心理可以让我们身心愉悦,充满信心,从而积极地生活;而不良心理则极大地影响我们生活的幸福和安宁。为了生活的幸福、人生的成功,就需要我们通过调适让自己的心理始终处于最佳的状态。

- 一、虚荣,女性的天敌216
- 二、嫉妒,你心灵的地狱219
- 三、猜疑,会烫伤你的心222
- 四、攀比,让自己活得很累224
- 五、依赖,给你幸福也给你痛苦228
- 六、女人自私像把刀230
- 七、狭隘心理演绎狭隘人生234
- 八、孤独的女人不快乐237

第九章

释放潜能，达到人生最佳状态
——女人正在面临的6种状况

工作对我们来说不仅仅意味着时间、价值感和薪水，还意味着压力和厌倦；生活对我们来说不仅仅是洗衣、做饭、照顾家人，还意味着疲惫和失落。厌倦和失落是都市人反复发作的“周期病”。怎样让自己补充能量，重新振作起来？最好的办法就是卸掉你的包袱，放松你的身体，让心灵做个深呼吸。

- 一、厌倦是种伪装242
- 二、消极让我们丧失耐性244
- 三、信仰可以改变我们的生活247
- 四、什么妨碍女人在工作中取胜249
- 五、你是职场上的压迫者、拯救者还是受害者252
- 六、崩溃：火山是如何爆发的255



你了解自己吗

——别拿心理不当回事

人最熟悉的是自己，最不熟悉的也是自己，你了解自己吗？古希腊先哲很早就有“了解你自己”的启示，这也是人类永恒的主题。人是受心理支配而做出各种行为的。老子说，知人者智，自知者明。了解自己的心理，你就是强者；了解了别人的心理，你就是智者。越是了解自己和别人的心理，你对周围事物的操控力和对自己生活的把握力就越强，成功和幸福就离你越近。

一、尴尬的双面神 ——了解自己



了解自己，就是要了解自己的性格和思想，了解自己的爱好和人生观，了解自己真正想要什么，要达到什么目标，这样才能很好地把握和调整人生的航向。

据说，主管白天的神和主管黑夜的神，生存在同一个身体里，却不知道彼此的存在。一天，“白天”来到大地上巡视，发现人们都是愁眉苦脸的，就问他们：“什么事让你们这么愁啊？”

人们回答：“因为有一个人总是在黄昏的时候来临，他给我们带来的是黑暗和恐惧，让我们无法抵抗。”

“白天”听了很气愤，心想：我掌管着大地的白天，居然有人敢和我叫阵！于是对他们说：“没关系，我送给你们一杯有法力的药水，只要他喝下去，他就会昏睡过去，之后可以很容易地捉住他。”

人们接过药水。到了夜晚，“黑夜”再次来到大地上。他巡查了一番之后，觉得有些口渴。这时他突然看到草地上放着一杯看起来很清澈的水，他连想都没想，拿起来就喝个精光，结果很快就睡过去了。

这个故事的结局，想必聪明的你已经想到了。第二天一早，当“白天”再次光临大地的时候，他发现自己已经被束缚住了，被吊在一棵树上，下面是兴奋的人们对他大喊大叫。

这个故事讲述了一个道理：其实我们并没有如想象中的那么了解自己。

一位妇人一直很苦恼：她患有严重的失眠已经数年了，每到夜晚来临，别人都已经进入甜美的梦想，她却在床上辗转反侧，想尽一切办法还是难以入

睡。经常是在别人熟睡的时候她还睁着眼睛，在努力地数着“1、2、3……”一直到天明，带着满身的倦意，又无精打采地进入到新一天的生活。为此她也曾经去了很多家医院，也尝试过各种治疗失眠的药物，都没有收到明显的效果。

朋友给她推荐了一位很出名的心理医生，她决定去拜访一下这位心理医生。心理医生建议她说：“你的问题可能就出在你的工作太紧张，心理压力太大，而失眠可能就是因为精神过度紧张导致的。要想治好失眠，关键是调适你的生活节奏与心理状态。”

她当时只是莞尔一笑，并没把医生的话太当回事。可是没过多久，她突然给那位心理医生打了个电话，说她已经换了一份工作，不用再承受巨大的压力了，失眠也就随之好了！

这位妇人的经历或许可以给我们一些启示：我们并不十分了解自己的身心状态，要想身心健康，首先就是要了解自己、关心自己。

心理上的不适对我们身心的影响是十分明显的，首先它会影响到我们的感情、行为与思想，使我们无法愉快地生活、积极地工作，如果这样的情况长期得不到改善，它就会对我们的生理健康产生影响。

有一位刚毕业不久的大学生，凭着自己的勤奋和不懈的努力，取得了很好的工作业绩，得到领导的认可。新年刚过，领导告诉她，今年她将会调入专家组。

听到这消息，她既欢欣鼓舞，又感到巨大的压力。上级的厚望、同事的眼红，对她俨然是巨大的负担。她绝不希望别人说自己在这个位子上空有虚名，于是更加卖命地学习和工作。结果，在强大的压力下，她很少感到快乐，经常失眠。偶然间照镜子，她惊恐地发现头上冒出了那么多白发。就连朝夕相处的男友也感到了她的变化，说刚认识她的时候，她活泼可爱，现在却成天阴沉着脸，眉头紧锁。她以前特别喜欢购物，而现在却是睁眼就是上班，回家就是睡觉。生活没了激情，开始变得麻木了，不久，头痛、失眠、腰酸腿痛也随之而来。

生理上不适应总会伴随明显的不舒服感。一旦出现感冒、发烧等症状，赶紧到医院检查。可是，对于大多数人来说，心理上的不适是看不见、摸不着