

身体出了毛病可以用先进的医学手段进行治疗。

心灵若是出了问题呢？

女心理师

破译女人幸福的情感密码

李晓冰 编著

犀利敏锐地剖析人性，宽容理性地注视生活

我喜欢用干净的手段，抵达一个光明的理想。一个人活着，要使自己的幸福最大化，而且要让别人因为你的存在，幸福多一些。

——毕淑敏

女人，要做自己的心理咨询师。



北京工业大学出版社

女心理师

破译女人幸福的情感密码

李晓冰 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女心理师:破译女人幸福的情感密码 / 李晓冰编著.
北京:北京工业大学出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5639-2057-0

I.女… II.李… III.妇女心理学 IV.B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 009579 号

女心理师——破译女人幸福的情感密码

编 著: 李晓冰

责任编辑: 邓 静

封面设计: 创品牌

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京金秋豪印刷有限责任公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 240 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2057-0

定 价: 33.00 元

版权所有 侵权必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言

很多女人会自问：我该有的幸福是什么？是奢侈的物质享受，还是丰富的精神感受？是拥有一个幸福的家庭，还是拥有一份成功的事业？其实，人幸福与否是自己的感觉，局外人很难体会。幸福没有固定的标准，也没有固定的模式。它是来自人内心深处的一种感觉，从某种意义上说，更是一种心态，一种习惯，一种满足。

幸福女人心中经常会有柔柔的彩虹，那彩虹之光会照亮这女人，从而改变这个女人的心态和形态，使她特别善良和具有同情心。

热恋中的女人通常会有幸福感，因而也会有迷人的容颜。与这种女人相处，会感到她们特别宽容和善解人意。从这个意义上说，美好恋情也就是女人幸福的基础。

女人情感受挫最容易伤心，其不幸状态很难掩饰。情感受挫的女人会很恨男人，会因一个男人而对所有男人失望。女人情感受挫时又最脆弱，这时候即使很差劲的男人都容易乘虚而入获得她的芳心。不过，有时女人情感受挫会很极端，会对不知趣的男人加倍愤怒。

那些与人交往不顺或工作不顺的女人也会觉得不幸福，她们如果长期不顺，就会怀疑人与人之间的真诚是否存在。受这种心态影响，她们的性情会变得沉闷和圆滑。当她们独处时会很沉闷，一有别人就会很圆滑。这种人还多嫉恨，会无缘无故地仇视别人的幸福，甚至还会刻意去破坏别人的幸福，来平衡自己的不幸和空虚。

幸福取决于心理,心理反应于心情,心情来自理解,理解在于智慧。幸福在感觉中出现,它是生命的积分。在短暂的一生中,幸福是盈利,痛苦是亏损。

不过要承认人都有难以驾驭心情的时刻,一个人如果完全被心情左右,说明这人还不成熟。成熟的人不仅有创造力,还要有自制力。自制力不仅是水平,更重要的它是一种责任。

心境是决定命运航向的舵,甚至心情的一念之差也能改变人的一切。变换心境等于变换生命。如果人人都懂得驾驭自己的舵,也就懂得把握幸福的关键。

不管女人是在她的爱情、亲情还是事业里去寻找幸福,不管她是用什么角色、身份去建立幸福,她的觉醒、她的坚强、她的韧性、她的省思、她的期待、她的努力,都将改变女人现有的一切,让周围的人都为之震撼与感动。

当女人懂得自重、自省、自爱,不需靠外求来达到自己追求幸福的目的,那么,才有追求幸福的资格;有了追求幸福的资格,才能为自己的幸福加码,同时也给别人幸福。

最后想对读者说的是,生活中随时都会发生各种悲喜剧,而生命也正是在这些体验中获得新生。有人说幸福是通向天堂的阶梯,而痛苦却是跌进地狱的牢门。如果真是这样,即使我们有时痛苦也值得庆幸,因为多几次这样的经历,我们对幸福就会更加珍惜。

——与天下女人共勉。



目 录

第一章 四大自然心像的后天整合

同情心·同理心:母性原爱的清滤镜	(3)
□ 同情心与同理心的人文意义	(4)
□ 同情心与同理心,女人魅力的源泉	(6)
□ 冷漠,同情心与同理心的大敌	(8)
同情心、同理心的心理孕育方案 	(10)
平常心·随缘心:女人处事的起始点	(11)
□ 有心栽花花不开,无心插柳柳成荫	(12)
□ 宿命观者只因心理不能随缘	(14)
□ 什么样的女人容易被孤立?	(15)
培养平常心和随缘心的方案 	(17)
嫉妒心·排斥心:女人善恶的“甄别刷”	(18)
□ 产生嫉妒心的成因及失态表现	(19)
□ 认识嫉妒的危害	(21)
□ 智慧型女人不用嫉妒	(22)
拯救嫉妒之心的方案 	(24)

虚荣心·攀比心：女人情绪的晴雨表	(25)
□ 虚荣与作伪	(26)
□ 虚荣与攀比	(27)
□ 虚荣心与张扬	(29)
□ 虚荣心的危害	(31)
控制虚荣心作怪的方案 	(32)

第二章 生理五“感”，心理五“症”

莫名优越感	(37)
□ 莫名优越感的产生	(38)
□ 莫名优越感的表现	(39)
克服莫名优越感的心理方案 	(42)
性别神秘感	(43)
□ 认识性别神秘感	(44)
□ 性别神秘感下的心理扭曲	(46)
调适性别神秘感的方案 	(47)
婚育使命感	(49)
□ 婚育使命感的今古观	(49)
□ 婚育使命感带来的困惑	(51)
婚育使命感的心理调适方案 	(54)
家庭依附感	(55)
□ 认识家庭依附感	(56)
□ 家庭依附感的危害	(59)
克服家庭依附感的心理调适方案 	(60)



装扮入时感	(61)
□ 装扮入时感下的女人心理	(62)
□ 装扮入时感的危害	(63)
克服装扮入时感的心理调适方案 	(65)
社交恐惧症	(66)
□ 认识社交恐惧症	(67)
□ 社交恐惧症的起因及危害	(69)
社交恐惧心理的自我调适方案 	(70)
房事焦虑症	(72)
□ 认识房事焦虑症	(73)
□ 产生房事焦虑症的心理分析	(74)
调适房事焦虑心理的方案 	(75)
自我强迫症	(76)
□ 女性自我强迫症的生成原因	(77)
□ 女性自我强迫症的两面影响	(78)
自我强迫心理的调适方案 	(80)
婚前抑郁症	(81)
□ 认识婚前抑郁症	(81)
□ 对婚前抑郁症起因的分析	(83)
婚前抑郁症的自我调整方案 	(84)
惯性撒谎症	(85)
□ 女人的谎言何其多	(86)
□ 惯性撒谎症的危害	(87)
消除撒谎惯性心理的方案 	(89)

第三章 可以活在矛盾里， 但不能活在迷雾中

拒绝被扭曲，首先是别扭曲了自己	(93)
□ “扭曲”之于女性缘自何来？	(94)
□ “扭曲”行为之种种危害	(96)
扭曲心理的自救方案 	(97)
远离烦恼，“第六感”亦浅尝辄止	(99)
□ “第六感”有多可信？	(100)
□ 女人容易产生“第六感”的原因	(101)
驱散心灵烦恼的方案 	(102)
一心为减肥，心理增肥为哪般？	(104)
□ 心理不可承受之重	(105)
□ 过度心理压力的危害	(107)
心理减压方案 	(108)
“女人不愁嫁”，待到大龄改独身？	(110)
□ “独身女人”所为何来？	(111)
□ 独身女人的心态	(113)
□ 不是所有女人都适合独身	(114)
□ 家：心灵的港湾	(116)
独身者心理调适方案 	(117)

第四章 让感情随着心的跳动而丰富

自卑、自惑、胆怯：恋爱时期女人的三大心障	(123)
□ 自卑心理障碍	(123)
□ 自惑心理障碍	(125)
□ 胆怯心理障碍	(127)
恋爱时期心障的自我调整方案 	(129)
自主精神的三大元素	(131)
□ 接纳你自己	(131)
□ 成为你自己	(133)
□ 坚持你自己	(135)
选择对象的心理调适方案 	(136)
爱你只为一相情愿，单相思得靠自己去解脱	(138)
□ 痴情女，偏偏单恋一个他	(139)
□ 何必为他心理承受煎熬？	(141)
走出“单相思”困惑的心理方案 	(142)
已然心相通，何必动辄问“你真的爱我吗？”	(144)
□ 辨清“疑问”的心理	(145)
□ 信任对方：心理平衡的基石	(146)
□ 宽容之心：消除烦恼的法宝	(148)
自我抚平“多疑”之心的方案 	(149)
遭遇性暗示，那份拒绝又渴望的心跳	(151)
□ 夫妻间性暗示心理的结构	(152)
□ 婚外性暗示的结构	(153)
□ “禁果”面前要当心	(154)
对性暗示的心理“预警”方案 	(155)



失恋不是洪水猛兽	(157)
□ 失恋之因面面观	(158)
□ 失恋,未必是坏事	(160)
失恋者自我心理调适方案 	(162)

第五章 和谐的婚姻绝不只是柴米油盐

忘却婚姻的盟誓,或许就是危险的旅程的开始	(167)
□ 在琐碎生活中把握婚姻誓言的实质	(168)
□ 一旦忘却誓言	(170)
对婚姻盟誓心理的“预警”方案 	(171)
要当好妻子,就要学会用“母爱”	(173)
□ 困在“牢笼”里的女人	(174)
□ “母爱”智慧助婚姻	(176)
贤妻良母的心理方案 	(178)
随鸡随狗,未必能使家庭固若金汤	(179)
□ “嫁鸡随鸡,嫁狗随狗”之女人心理	(180)
□ “嫁鸡随鸡,嫁狗随狗”给家庭带来的危害	(182)
调整婚姻中弱势心理的方案 	(183)
婚外有“情”,发乎情止乎礼	(185)
□ 婚外有“情”之女人心理	(186)
□ 婚外情的危害	(188)
抵抗婚外情心理的“预警”方案 	(189)
软暴力倾向,“性惩罚”究竟罚了谁?	(190)
□ “性惩罚”行为背后的心理	(191)
□ “性惩罚”的苦果	(193)



避免“软暴力”倾向的心理方案	(195)
选择“丁克”族,你的未来还有梦吗?	(197)
□ “丁克”现象走进新时代	(197)
□ “丁克”一族心理透视	(199)
选择“丁克”的心理准备方案	(201)

第六章 天堂的婚房倒塌时

分手是解脱,心头的镣铐依然沉甸甸	(205)
□ 坚守婚姻城墙,所为何?	(205)
□ 孩子不是婚姻的筹码	(207)
□ 关于离婚的是是非非	(210)
□ “解脱”背后的隐情	(211)
渡过婚姻危机的心理准备方案	(212)
分手是无奈,心头的迷雾依旧茫然然	(214)
□ 何致无奈分手?	(215)
□ 无奈分手后女性的心理状态	(217)
确定分手的心理准备方案	(219)
分手成交恶,挡在心头的那份情感依然忆深深	(221)
□ 恨上加恨,没完没了	(222)
□ 分手也要有好的策划	(224)
消除仇恨心理的方案	(225)

第七章 “天平女人”： 拿什么救赎心理的“奇数砝码”？

来自失意者的追问：女人真的就该认命？ (231)

☐ 当“认命”成为女人的第一注脚 (232)

☐ 女性心理劣势的根源所在 (234)

☐ 女人认命观念的形成及其深层心理 (238)

☐ 女人认命心理的转化 (239)

||| 走出认命“咒语”的心理自救方案 ||| (241)

来自濒于绝望者的叩问：女人的生存底线难道只有“情色”？ (243)

☐ “情色”砝码，妖魔般的生存底线 (244)

☐ “情色”女人的心理特质 (246)

☐ 色即是空，鲜花有时也会插在陷阱里 (248)

||| 活出亮丽人生的心理调适方案 ||| (249)

你不示弱，谁能在你面前逞强？ (251)

☐ 性别歧视已成为社会顽症 (252)

☐ 性别差异观，歧视滋生的温床 (254)

☐ 冲破歧视的牢笼，不是制造“极端女权” (256)

||| 自立与自强心理的调适方案 ||| (258)

为什么女人会把“坏男人”当做“爱”的标准？ (259)

☐ 是谁让“色男”们如此放肆？ (260)

☐ “坏男人”的“连带效应” (262)

☐ 女人的四点反思 (263)

||| “狼口逃生”的心理自救方案 ||| (266)

第八章 为女性心理解压支招

透视女人一生的心理期许	(271)
□ 漂亮一生的期许	(272)
□ 真诚性爱的期许	(273)
□ 被承认的期许	(274)
□ 情感小屋的期许	(275)
□ 美满婚姻的期许	(276)
女性承受的心理压力	(278)
□ 职业女性的心理压力	(279)
□ 婚内女性的心理压力	(280)
内外兼修,排解压力	(282)
□ 提升自知力与自信心	(283)
□ 学会宣泄解压	(285)
□ 压力的转移	(288)
后记	(293)

第一章

四大自然心像的后天整合



心理师指出,不论是男人还是女人,都有自我心像和自然心像两种。其中,自我心像又可分为积极的自我心像和消极的自我心像。积极自我心像的核心是自信、乐观、有目标;消极自我心像的核心是自卑、自惭形秽、悲观失望、无目标无追求。自然心像是泛心像,亦即在客观条件影响下所产生的心理折射现象。

自然心像每个人都有,它像人的意志、兴趣、情感一样,看不见、摸不着,但它确实确实存在于人的潜意识中,并或多或少影响人的行为。

谁都想成为一个有影响力的人。男人如此,女人也是如此。可是很多人在受到一些旧习性和不良的社会倾向影响时,并没有冷静地反思自己为什么受其影响,抑或认为这一切都是由别人引起的,总是找各种客观原因,为自己寻求解脱。另一种人则反过来,他们一向自以为是,认为“张扬个性”才能让自己成为“人上人”,于是他们会时时地展露自己的“出众”之处,试图让环境适应自己。这种只想改变环境,让环境适应自己,而不改变自己的人很容易给自己设置一种影响、妨碍自己进步和成长的误区,因而对人格的健康发展是百害而无一益的。

一个女人在事业、爱情和婚姻,以及其他方面的成败,必须首先解决自我心像的问题,以及自我心像与自然心像的有机整合,即解决对“自我的定义”,解决“我行”还是“我不行”的问题。只有积极营造健康的自我心像,才能与自然心像中的积极观念融为一体,变成指挥成功行动的心理驱动力。

同情心·同理心：母性原爱的清滤镜

女人是感性的动物。理解、体谅、信任、给予……这些都带着浓重的自然心像元素。不论是同情心还是同理心，都是自然生成的人性化身，其中，“同”或多或少地掺杂着“童”的意味。所以表现在女人身上的同情心和同理心应该是人类最原始的也是最人文的爱，而不是现代人“装嫩”或者“扮嫩”那样假纯真。但同情心和同理心并不是永恒不变、从一而终的。尤其是受过挫折的女人，内心一旦对某一种客体失去同情心或同理心，她们的心房就会被一种莫名的冷漠、冷淡所占据。心理上冷漠与冷淡的女人是让人害怕的。所以说，一个没有同情心和同理心的女人是人格不完整的女人，同时也是一个心理有缺陷的女人。

人类崇尚同情心与同理心，就像荒芜的心理亟待情感沟通的养分。在这点上，人们习惯把同情心或同理心与善良女人的名字连在一起。因为善良的女人身上或多或少都具有母性“原爱”的本能，对弱者富于怜悯心和爱心。她们不一定像“有出息”的男人那样干出轰轰烈烈的大事，但她们往往在慈善事业和人道主义活动中默默地付出。

应该说，女性在心理方面表现出来的持稳与善良，正是构筑她们“同情”与“同理”的基石。西方著名的女权主义者西蒙·波伏瓦的名言是：女人不是天生的，是变成的。这种“变”，就是女性自然心像中的“柔善”所致。女性容易接受客观事物的某种暗示，各种形式的催眠术对她们容易成功，因为女性是同情与同理的释放体。

现在我们就来进一步解读女性的同情心与同理心。

