

女人如水

——女性心理篇

王存华◎编著

中国电力出版社



「心灵的光明」电网员工心理健康读本

女人如水

——女性心理篇

王存华◎编著

中国电力出版社



『心灵的光明』电网员工心理健康读本

图书在版编目 (CIP) 数据

女人如水：女性心理篇 / 王存华编著. —北京：中国电力出版社，2015.8

(“心灵的光明”电网员工心理健康读本)

ISBN 978-7-5123-6548-3

I. ①女… II. ①王… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第230257号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2015年8月第一版 2015年8月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 32开本 4.375印张 73千字

定价：16.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

丛书编委会

总 策 划：刘克兴

主 编：张 静

副 主 编：郭怀生 王雪梅

委 员：李勤道 任林举 陈红军 罗钟灵 史宝钢
何新洲 陈 军 唐娅静 马 伟 杨舍近
姚秀辉 李丹丹 李大鹏

编写人员：（按姓氏笔画排序）

于 磊 王 英 王存华 王熠姝 孔 洁
叶丽萍 刘琼珍 刘新茹 闫翠萍 李 俊
杨华伟 肖 安 肖逾白 张 琦 张葵葵
陈淑萍 杭天依 周海萍 袁丽华 姬中勋
魏建云

随着经济全球化和信息技术的迅猛发展，企业和员工都在承受着前所未有的生存与发展压力。近年来，华为“自杀门”、富士康“13连跳”等系列事件，凸显出我国企业员工心理健康问题形势的严峻性，已成为社会关注的热点。

电网企业是重要的国家能源配置平台，是国家综合能源运输体系的重要组成部分，也是做强做优国家能源产业的关键。电网企业的运营效率关系着百姓切身利益、社会和谐稳定、经济健康发展，受到全社会的高度关注。近年来，随着我国经济社会的迅速发展和电网企业的不断壮大，电网企业员工不可避免地受到来自方方面面的压力——企业转型、工作业绩、职位晋升、薪金待遇、人际关系、恋爱婚姻、家庭生活等等。面对重重压力，员工的心理健康状况不容乐观，同时也给企业安全生产、和谐稳定带来巨大隐患。

国家电网公司多年来一直坚持“以人为本、忠诚企业、奉献



社会”的企业理念，关注员工心理健康，提高员工心理资本，让员工充满激情、快乐地工作，已成为当务之急，刻不容缓。

《“心灵的光明”电网员工心理健康读本》正是在这样的背景下，在国家电网公司工会、思想政治工作部的大力支持和积极关注下应运而生，旨在结合电网企业员工工作性质，从心理健康、安全心理、企业精神、职业道德、管理艺术、沟通技巧、压力管理、入职适应、婚恋家庭、亲子教育、女性心理、安享晚年等12个方面入手，全面培养员工的心理健康意识、职业道德、职业心态、职业素养，提高员工工作的积极性、主动性，激发员工内在的工作动力，树立负责、宽容、积极、进取、协作、敬业、诚信、追求卓越的人格品质，并藉此向全体员工传递健康向上的工作和生活态度，为塑造阳光心灵、放飞幸福梦想开启一扇明亮的窗。

本套丛书采用口袋书的形式，便于携带，方便广大员工在工



作之余、旅途之中、闲暇之时阅读；同时采用图文结合的形式，漫画生动、活泼，使员工在轻松地阅读中了解很多与自身息息相关的心理学知识。

关注心理健康，成就卓越人生。让我们打开书本，从关爱自己的心理开始，做一个心理健康的优秀员工吧！

编者

2015年8月



前言

在我国人民代表大会的代表中，女性占21%；在全国主要上市公司的企业董事会成员中，女性占8.5%；在国家电网公司员工中，女性占30%，其中还有不少女性为公司高管。

中国女性与世界许多国家的女性相比是幸运的，因为我们生活在一个中华民族复兴的伟大时代。但不可否认，这个时代也是有史以来压力最大、问题最多的。随着社会的进步和生活节奏的加快，女性也越来越多地遇到各种各样与男性不同的问题，如何平衡事业与家庭的关系、“生孩子”和“升职”如何才能两全等，此时，就需要心理学的帮助了。

这本书告诉女性，要懂得呵护自己的心理健康，努力做最美好的自己，远离嫉妒、忧虑等不良情绪，远离危害女性身心健康的“隐形杀手”。学会经营家庭和婚姻，努力做一个好妻子、好儿媳和好母亲。



这本书告诉女性，女人是温柔的，但温柔不等于软弱，而是柔韧坚强，外柔内刚。女人像水一样充满生命力，不会被艰苦的条件、艰辛的生活、艰难的道路吓倒，深信人生曲折迂回，有时候退是为了进，曲是为了直，舍是为了得，放弃是为了真正拥有。

这本书告诉女性，事业是女性永远的姿色，要珍惜自己的工作，学会在办公舞台优雅“起舞”；要做外表温柔美丽，内心强大自信，既有中国传统女性的贤惠质朴，又不乏“狐狸精”式的妩媚与狡黠的女人。

这本书告诉女性应知应会的心理学知识，让女性能够在不知不觉中完成一次对爱情、事业、家庭以及人生的思考，进而寻找自己的不足和优势，让自己扬长避短，不断完善，使人生更加丰盈充实。



最值得一提的是，本书所引用的案例，除有美国前国务卿希拉里、著名化妆品牌创始人靳羽西、著名艺术家新凤霞等名人以外，还有国网河南省电力公司三门峡供电公司的模范夫妻白永祥和田新光、国网四川都江堰市供电有限责任公司的周莉莎、国网安徽省电力公司送变电工程公司的刘先梅、国网四川省电力公司成都供电公司的王畅和国网上海市电力公司浦东供电公司的朱蒂羽，她们的故事就像一股清泉能够直接流入人心里，让你在不经意的瞬间被感染。

“上善若水”是老子对人性本善的最好表述，更是对女性心灵美的最好注解。女性朋友们，还等什么呢？赶快打开《女人如水》吧，它就像一个循循善诱的心灵导师，为你生活的方方面面提供了精辟而有益的建议，让你成为健康优雅的魅力女人。



楔子

年轻的国王亚瑟被俘，本应被处死，但对方国王欣赏亚瑟年轻乐观，于是给他一次机会。他要求亚瑟回答一个问题，答出来就可以得到自由。他的问题是：“女人真正想要的是什么？”

亚瑟回到自己的国家四处询问，但没有一个人的答案让他满意。亚瑟只好到郊外阴森的城堡里去找女巫，女巫答应回答他的问题，但条件是要和亚瑟最高贵的圆桌武士之一——加温结婚。亚瑟看着女巫，驼背、丑陋、只有一颗牙齿，身上散发着臭水沟般难闻的气味，而加温高大英俊、诚实善良，是勇敢的武士，亚瑟拒绝了女巫的要求。加温知道这个消息后对亚瑟说，他愿意娶女巫为妻。于是婚礼被公之于世。女巫回答了这个问题，她说：“女人真正想要的，是主宰自己的命运！”每个人都知道女巫说出了一条伟大的真理，于是，亚瑟自由了。

婚礼上，女巫用手抓东西吃，打嗝，说脏话，令所有的人都感觉到恶心，亚瑟也在极度痛苦中哭泣。新婚之夜，加温不顾众人劝阻坚持走进新房，却见到了一个绝世美女。美女对他说，在一天的时间里，她一半是女巫，一半是倾城的美女，让加温选择她白天做

美女晚上做女巫，还是白天做女巫晚上做美女。加温没有做任何选择，只是对她说：“既然你说女人真正想要的是主宰自己的命运，那么就由你自己决定吧！”美女深情地注视着加温说：“我选择白天晚上都是美丽的女人，因为我爱你！”

每个女人的心里都住着一个美丽的姑娘和一个丑陋的女巫，当爱与温暖占满心房的时候，女人如花，美丽自己、芬芳他人；当恨与忧虑充斥心灵的时候，女人如毒，伤害自己、祸及无辜。

不可否认，今天的女性承受着太多的压力。职场的竞争，让女性在成功与挫折中欲罢不能；婚恋的困惑，让女性在甜蜜与痛苦中感到迷惘；身心的劳累，让女性在阳光与阴影中徘徊不前。特别是常年工作在电力运行与服务窗口的女性职工，由于工作性质，其身心压力更大。于是，一些女性的心中出现了伤情的“杂草”，出现了不和谐的“噪声”，甚至出现了夺去笑声、扼杀美丽的“阴影”，使女性的心理受到了伤害。

没有健康的心理，女性的天空就会乌云笼罩；没有健康的心理，女性的世界就会索然无味。对人生负责，对生命负责，女性必须从关注自己的心理健康开始。每个女人都能通过自我修炼拥有幸福，只要女人懂得采取积极的人生态度，学会自我调节、自我控制，给自己的心理以温柔而有效的呵护，懂得珍爱自己，你就能成为自我心理的主人。

目录

丛书序

前言

楔子



第一章

女性的心灵需要芬芳

第一节 玫瑰是泥土的微笑 02

第二节 花若盛开 蝴蝶自来 08

第三节 别让“妖魔”缠上你 16

第四节 特别的爱给特别的你 22



第二章

在工作舞台优雅“起舞”

第一节 “YES” OR “NO” 30

第二节 学会聪明地工作 39

第三节 告别职场“小白兔” 48

第四节 让热情赶走疲倦 53





第三章

用真爱照亮你的人生路



第一节 让家庭成为人生的加油站 62

第二节 在婚姻里续写爱情传奇 72

第三节 “好儿媳”是怎样炼成的 79

第四节 做母亲，你有合格证吗？ 87



第四章

做自己的女王

第一节 每个女人都都是上天派来的天使 96

第二节 做最优秀的自己 103

第三节 给语言增加一些温度 108

第四节 好女人都是“狐狸精” 116

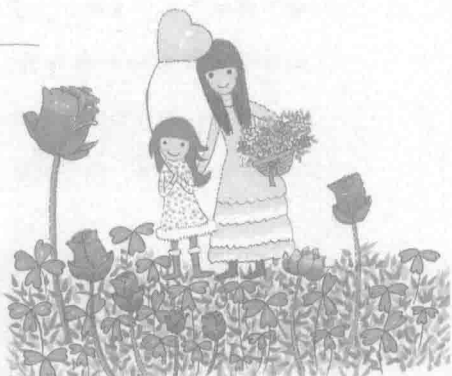


2人

前有一个小女孩，非常喜爱跳舞，因为家里没有钱，她无法去学跳舞，然而她心中强烈渴望着一双红色舞鞋。有一天，一个女巫送给她一双美丽的红舞鞋，她很高兴地穿上，舍不得脱下而一直跳，一直跳……一直跳到她发现红舞鞋成了自动跳舞机器，不管她有多累、多后怕，那双红舞鞋仍然带着她不断地跳舞，跳过大街小巷，跳过白天，跳过夜晚，越跳越远……

常听到女性工作“太累”的感叹，无穷的信息、工作杂务、人事关系充斥于你的生活，焦虑与紧张充斥在心中，你感觉疲惫却无法停下这永无休止的舞步，脱不下这诱人的“红舞鞋”。当今社会，面对工作和生活的压力，很多女性都在“红舞鞋”旋转中迷失了自己。人生是一场拉力赛，在这个漫长的过程中，我们要学会冲破阻力一往无前，更要懂得关爱自己的心灵、丰富自己的内在，因为，在人生的赛场上，重要的并不是终点，而是沿途的风景，以及看风景的心情。

第一节 玫瑰是泥土的微笑



夏天的傍晚，妈妈和女儿牵手走近一座玫瑰花园，花园里的玫瑰盛开如绚丽的晚霞，女儿惊喜地赞美她是世界上最美丽的！

妈妈笑着摸摸女儿的头说：“这盛开的玫瑰花是泥土的微笑呀，当然是这世界上最美丽的！”小女孩很好奇地问妈妈：“玫瑰花为什么会是泥土的微笑呢？”妈妈笑着说：“玫瑰花枝叶下的泥土平凡厚实，一般人们注意不到它的存在，但是这绚丽的玫瑰花却是扎根于泥土中才有了这醉人的美丽，是泥土的微笑绽开了玫瑰花啊！”

一个善良、自信、温柔、充满魅力的女人是迷人的玫瑰，那么热爱生活、悦纳他人的健康心理就是玫瑰花下丰沃厚实的泥土，没有泥土的滋养和呵护，就没有玫瑰的娇艳与芬芳。

从前，有一个年轻的女人常常为一些小事而生气，她也知道这样下去不好，便求一位高僧为自己开示，以开阔心胸。

高僧听了她说的话，一声不响地把她领到一间空的禅房中，落锁而去。困于禅房的女子气得直跺脚，大骂不止。骂了很长时间也没有人来理会，女人无可奈何，开始哀求起来，仍然没有人来理会她。女人发现自己所做的一切都是徒劳，就沉默下来。

这时门外传来高僧的声音，问那个女人：“你还生气吗？”

女人说：“我只是气我自己，竟会跑到这里来受罪。”高僧听了严厉地告诉她：“自己都不能够原谅自己，怎么能做到心如止水。”

又过了许久，高僧又问她：“你还生气吗？”女人说：“不生气了。”

高僧问：“为什么不生气了昵？”女人说：“气也是徒劳。”高僧这时说：“其实，你的气还没有消，只不过是压在心里罢了，一旦爆发，将一发而不可收拾。你还不能走。”

当高僧第三次来到关着女人的禅房外的時候，女人主动说话了，她说：“现在，我不生气了，因为根本就不值得生气。”高僧