

EQ 女人

Woman

姜军 著
傅中权

身体的秘密□友情的分寸□青春女性的情商训练□向坏女人学作淑女□初恋的涩果□与恋人相处□处女情结□失恋的调整□通往婚姻的圣殿□女人与隐私□正确处理隐私与透密□脱下婚纱变主妇□夫妻间的沟通技巧□妻子的性角色□家庭内的人际协调□家庭与事业的平衡□女性择业要诀□成功的女性要付出什么□独身女贵族的误区□事业、女性的第二支柱



内蒙古人民出版社

B844.5

J47

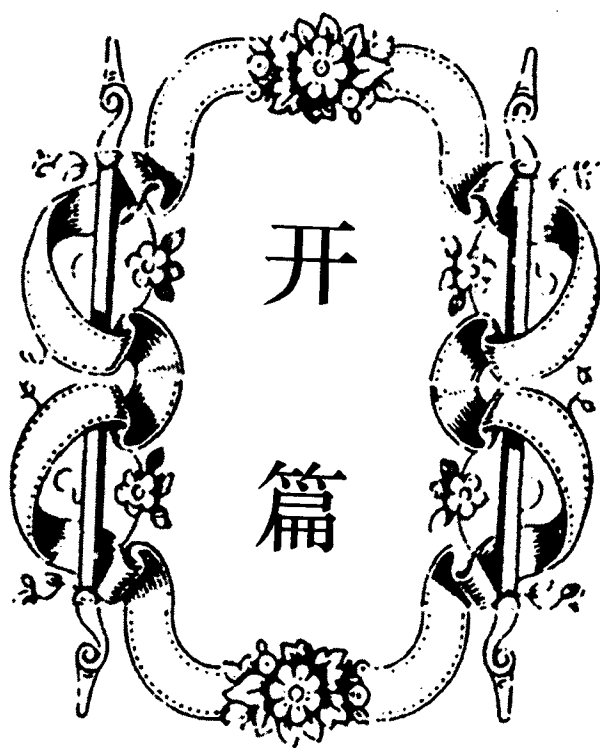
EQ 女人

姜 军 傅中权 著



A0781180

内蒙古人民出版社





第一章 身体的秘密

年轻的少女，当你步入“娉娉袅袅十三余”的年华，出脱得如“豆蔻梢头二月初”之时，你是否意识到，你正在步入成年？

花季妙龄，当你在欣赏自己美丽之时，同时可想到社会、人生这些课题；可曾想到如何正视自己，如何摆脱青春期的困惑？是否想到时间在赋予你美丽的同时，也将要把你带人人潮入海中，去生活战斗？

笛卡尔说：“我思，故我在。”当你作为社会人的存在时，认识自己是至关重要的，请从现在开始认识自我。

1、从现在开始认识自我

□身体的奥秘

面对两个5、6岁相貌相像，衣着相同的男孩和女孩，你能迅速准确地根据其外形特征判断出其性别吗？

如果是两个相同服饰外貌酷似的高中生呢，你一眼就能看出谁是男孩谁是女孩。这就涉及到身体发展变化的奥秘了。

人们常说：女大十八变，越变越好看。其实，女孩身体的变化远在18岁之前就开始变化了。9至10岁是女孩的前青春期，此时骨盆的骨骼已开始发育，胸部、臀部和四肢开始积累脂肪。从体形看，仍是一个黄毛小丫头，但体内却正在进行量的积累。

11至16岁是青春期，此时开始了质的飞跃，体毛开始长出，骨盆变得宽大，皮肤变得光滑细腻，声音变得尖细。随着皮下脂肪增厚，体态丰满，从体形看已越来越接近成熟的女性。

17、18岁为成熟期，这时女孩身体发育更加匀称协调，体态丰盈而不显臃肿，宽臀细腰尽显少女风姿。

至此，女性的第二性征充分显示出来，一个成熟的女性诞生了。当一个女孩进入青春期，身体生长发育进入了冲刺阶段。身体的飞跃性变化来得如此突然、如此迅猛；令人有“一日不见，如隔三秋”之感。这前后的7、8年时间，比起上帝一天造人来说虽嫌漫长，但对一个初踏入青春之门的少女，是否已有了正确的心态面对生长发育的挑战？

□情绪的起伏

进入青春期，随着生理上的急剧变化，少女的心理也变得不稳定。也许时而觉得自己幸福无比，时而又像“林妹妹”一样多愁善感；时而大方豪爽，时而又矜持娇羞。

这样一种心理感受在女孩中是比较普遍的，非某一少女之独家产品。所以有人比喻少女的情绪如夏日天空，时而风和日丽，艳阳高照，转眼间电闪雷鸣，晴天霹雳，时而又乌云密布，暴雨倾盆而至。

情绪变化强烈且起伏不定，是青春期少男少女心理上的一个普遍特征。特别是女孩子，由于发育早和生理上的周期变

化，情绪起伏波动会更甚。对此，不光大人们困惑，以为其“神经”有问题，就是少女们自身也搞不清为什么刚才还好好的，但一瞬就会晴转阴。于是乎，便以为自己有什么问题，忐忑不安，影响学习和生活。

面对这种情况，我们就不得不提到心理学研究中一个使用十分普遍的词：情绪。

情绪属于人情感之一部分，是人对客观事物的反应，俗话说“触景生情”，人的情绪常常是受了外界事物刺激而产生的。

与成年人相比，少女情绪显得特别强烈和易变，其喜怒皆形于色，且变幻不定。但这并非是病，也不是犯神经，而是青春期的心理特征。少女发育时，自我调节能力差；加之因身体的发育中，体内积蓄了大量能量，易造成过度兴奋，由之造成心理失衡，引起情绪的波动。

少女在12、13岁时，尚不能正确认识自我，然而就在这时，生理上开始发生飞跃性的变化。对这种变化，她们往往没有心理准备，于是开始惊慌不安，产生许多困惑和疑问，变得十分敏感和脆弱，容易产生心理上的紊乱和情绪的突变，往往因为一句不经意的话而难过很久，心中开始有了自己的小秘密。

□情绪的控制

面对多变的情绪，不应当惊慌，面应当学会情绪的控制，做情绪的主人。

情绪“如空气一样包围着我们”，那么它就与我们的生活有着分不开的联系。可以说，任何一种情绪都促使我们采取某种行动。情绪即 emotion 一字源于拉丁文中动词“行动”即 motere，加上字母“e”代表远离，意指采取行动趋吉避凶。

例如，情绪能影响人际关系。作为社会的人，良好的人际

关系可使我们摆脱孤独感，且有助于我们自我发展。有些女孩子长得并不漂亮却很吸引人。这种吸引力就来自于她们热情的性格和欢快情绪。情绪对人的健康也有影响。中医讲“大怒伤肝，暴喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾”决非虚言。

情绪如此重要，情绪控制就可算是助人成功的重要因素，故心理学家把情绪控制做为EQ理论的5个核心成分之一。

一个年轻的少女，如何进行良好的情绪控制呢？首先要明白，控制并非压抑。压抑并不能改变消极心理，只能如同对洪水进行堵拦，一旦洪水破堤，只会造成灾难性后果。

对一位少女来说首先要有使自己情绪成熟起来的愿望。一个青春期的少女常有情绪波动是可以理解的，但人总要走向成熟。如果只想保持这种状态，这样的女孩，在未来的工作和生活中也很难成功。

在你意识到自己情绪开始变化，特别是因外界刺激而心中怒火中烧时，就要及时提醒自己：注意克制，保持冷静。往往只需一两分钟，就可以稳定了。

对许多事进行正确分析，保持乐观、豁达的心态对情绪控制十分有利。有时候不妨来一点精神胜利法来进行调节。

在情绪不好时，要会用建设性办法处理自己的心情。情绪不好时可转移一下注意力，哪怕是痛哭一场来宣泄也好，却不能进行压抑。

年轻的女孩，请时时告诫自己：做情绪的主人！唯有如此，才能有一个正确的视点来观察和了解自己，才能真正认识自我。

2、少女的困惑

当少女迈入青春之门，变得婷婷玉玉，娇艳漂亮的同时，也开始步入社会。涉世之初，面对社会上形形色色的种种现象，仅凭着尚未成熟的头脑去思考，幼稚的眼光去观察，困惑便不可避免了。如何面对和解决这些困惑，是积极进取，还是随波逐流，还是消极避世呢？这，是每个少女都要认真对待的。

□女孩笨吗？

许多女孩在小学是出类拔萃的好学生，但进入初中她们的脑袋好像开始迟钝了，等到高中，成绩好的基本是男生，女生要跻身于强手之林着实不易。女孩真的比男孩笨吗？为什么许多女生进入中学后成绩就下降？难以解答的一个困惑。

曾有人问英国诗人塞缪尔·约翰逊：“是男人更聪明，还是女人更聪明？”诗人反问：“你说的是哪一个男人，哪一个女人呢？”

确实，我们应对每一个人进行具体分析，不能一概而论。心理学家在某地进行了一次著名的实验，结果男孩的平均智商为100.51，女孩平均智商为99.7，专家们一致认为，如此小的差别下，谈不上男性更强或女性更强。

因此，真正的问题就出在情商上了。进入青春期之后，由于第二性征明显，男女生在生理上发生不同变化的同时，心理上 also 发生很多差异。对此可以从以下几个方面来说：

自我意识。由于男生在人们的传统观念中就是要顶天立地，要“修身齐家治国平天下”，因此，男生一直受到的是比

女生更严的教育和训练，男生也接受了男子汉这一形象，并为此不得不努力。而女生则不同，传统观念下，女性总是弱者。女性常常有意识或无意识地依靠并接受了这一观念，虽说现代女性观念觉醒，但要真正自立，可以说还尚需时日。

自我激励。在生活中，如果一位少女伤心地哭起来，会使人感到楚楚可怜，如一少男哭则不免会被认为是没出息、没志气。可以说，男生要获得他人的激励肯定要比女生难，因此他会更多地通过自我激励来调节。

情绪控制。男生由于被认为是强者，在许多情况下更要忍耐一些，如不能轻易掉眼泪。男生也许在压抑中会造成破坏性后果，但更多地还是通过情绪控制转移得以调节。

交际关系。青春期的少女往往矜持腼腆，而男生则显得要大方爽快一些。交际关系不单会影响个人情绪，更会影响学习工作。

挫折承受。少男少女中肯定都有挫折承受能力差的，但二者比较之下，男生似乎要强一些。

因此，女孩要提高成绩，搞好学习，就需从EQ着手，从以上5个方面加强训练。克服“女孩不行”的论调，发挥潜能，迎接挑战。

□追星困惑

在中学生中还有一种令成年人百思不得其解的现象，就是“追星”。而在“追星族”中，又是女生多于男生，且在“疯狂”程度上更甚于男生。这可以说和青春期自我意识有关。

青春期是既有强烈的孤独感，又有强烈认同需要的时期。少年人一方面想融入群体中，同时又想向成年人宣告自己的独立。少女们在“星”们身上，看到自己所不具备的才华、风度，以及因成功而来的金钱和名声。可以说，在其对“星”的

崇拜中，也包含着追求完美的需要。

但问题在于，你纵使追“星”追得发狂，但“星”们毕竟只闪烁在天上，可望不可及，自身却不能如“星”那样完美和瞩目。

追星其实是自我意识太差，无自信力的表现。把一切寄托于一些虚无缥缈的东西上，从而使虚荣心得到满足，这并不是自我价值的真正体现。

每个人都希望被关注，每个人都希望被人喜爱和得到情感的满足，但追星所得到的满足感是虚幻的，只有踏踏实实努力，真正充实自我获得的满足才是可靠的。

□ 人际困惑

对于进入青春期的少女，在心理上处于第三反抗期，开始具有独立性、批判精神和怀疑思想。渴望能被别人理解，同时更希望成为朋友圈子中的核心。此时，在交际中就难免会出现一些问题。正如某中学一女同学在作文开头中写道：“我不知道，为什么这样，友谊不是我想象”。人际关系中的困惑产生了。

如何处理好与朋友关系，建立良好的人际关系呢？这就需要我们从人际EQ学中寻找答案。

要想和他人关系处理好，就应尽量掌握他人的情感。人际EQ学告诉我们，要掌握他人情感必须具备两项技巧：自我掌握与同情心。自我掌握既要有自制力，能压制自己的愤怒、伤心、冲动或兴奋。自身心平气和才可能掌握别人的情感。同时还要有同情心，即变换角度从别人的立场出发设身处地地替别人想一想。

有欲望的才是人类。因而，人总是随时注意着周围与同伴，随时随地准备由其中谋求利益并获得优越感。特别是刚刚

具有了独立意识和自我意识的少女，当然希望获得同伴的好感并能比同伴强。但如果同伴比自己强时怎么办呢？由于年轻人心理发展尚不健全，于是便很容易产生羡慕或嫉妒。

某种程度的羡慕可以直接向对方用言语表达，这是非常好的表现。因为每个人都喜欢听到赞美之辞，你的羡慕将会使对方感到无比地高兴。但是，如果内心失去了警惕而燃起妒意，这妒意只会使双方都受到伤害。

要有勇气面对自己的弱点，承认朋友在某些方面比你做得好。当友人取得成绩后，正当的赞扬是身为朋友的人的一项重要很重要的任务。千万不可以轻蔑的口气对友人说：“你蛮能干嘛！”“算你厉害！”这种话可以说是友情的致命伤。

如果你看到了对方的优点，就必须以虚心的态度善意认同对方。有了善意的认同，才能以冷静的思考来反省自己不如对方的地方，并且能努力改进超越对方。如果只一味盲目地嫉妒朋友，只能是损人不利己。

当朋友的行为不对时，要你当场指出，也许你觉得对方会受不了，伤害双方感情，但你要保持沉默却又不能，那么，还不如心平气和、光明正大地提出批评，好朋友是不会见怪的，但如果口不择言，则可能引起反感，动机与效果无法一致。所以批评要有技巧性，当你批评他人时，不要忘了下列原则：

- (1) 不涉及对方肉体缺陷。
- (2) 不探究他人隐私。
- (3) 不要轻易下结论，一棍子打死。
- (4) 不要口出恶言

此外，在社交时，不要忘记要宽容，要有诚意。过分矜持，则易被视为傲慢。一位少女，在交往中可能会因羞涩而难于开口交谈，这种情况下一定要树立自信心，要明白交际是两个人的沟通，别人开口讲话时心里也许并不轻松。在交往方面

的障碍也会影响到女孩在其他方面的信心，比如在事业发展和
社会适应能力等方面也会缺乏自信。因此，人际交往是一种有
益的社交训练，无意识中为少女将来进入社会在作准备。

3、迈开青春的脚步

少女在青春期后，便开始迈步走向社会，去开拓自己的天
地了。当人生进入一个新的阶段后，走向独立。作为少女，并
不是像李清照笔下的“和羞走”，也并非“笑不露齿，行不动
裙”的封建淑女式的走，而是昂起头，迈开青春的脚步，轻盈
地走向未来。

□家庭：顺利航行的港湾

作为初次步入社会的少女，家庭是支持其前进的动力之
一，是航船的港湾。因此，进入青春期的女孩要处理好同家庭
的关系，特别是和父母。

许多青春期的女孩不明白为什么对父母的关心和建议不耐
烦、不相信，甚至莫名其妙地发脾气；嘴里高喊“讨厌”、“烦
人”、“多管闲事”，甚至用一些过激行为来以示不满，结果令
父母伤心生气。

在进入青春期之后，少女开始有了追求独立的愿望，随着
知识年龄增长，看待父母的眼光变了，开始注重朋友的意见，
和父母缺乏沟通。于是，就产生了父母和子女的冲突。

对于尚未具有完全独立生活能力的女孩来说，家庭仍是其
起航的基地，行进中的加油站。处理好和父母关系，有一个温
馨的家庭环境，是其发展的一个坚强后盾和可靠保障。

当与父母发生冲突时，你需要以成人的姿态，努力化解冲

突，调整和父母的关系。首先，你应当检讨一下自己是否体谅父母？是否尊重父母？是否理解父母？要明白父母是人而不是神，他们可能和你一样，需要时间来了解和适应这种变化，并与你共同找到和睦相处的最佳方法，做为女儿的你，有责任与父母配合。

父母也会遇到一些不顺心的事，也会心情烦躁。因此，要父母永远说有道理的话，永远作有道理的事，是不可能的。

在生活中，和父母发生冲突往往是父母不接受自己的意见，或对自己的某种行为提出批评而致。在此时，我们大多第一反应就是生气，或与父母争论，或拂袖而去，不理不睬。但我们却很少平心静气地想父母为何会持此种看法。

其实，父母虽因年长易形成固定看法，甚至产生偏见，但由于他们人生经验多，对问题考虑也更周到，因此其看法中肯定有一定的道理。所以，对于父母的意见，我们应认真考虑，可与父母商讨，互相让步。切不可一意孤行。

当我们开始有独立自主的要求，并要父母接受这种独立性时，父母可能对你要求的独立行动并不积极支持。对此，我们要仔细想想父母对自己的独立表现为什么不放心？肯定自己平时行为无法令父母放心，因此就需要我们用行动来向父母证明自己的成熟。在寻求独立的同时，不要忽视征求父母意见，接受父母的指导。只有这样才能协调好父母和自己的关系，顺利渡过第三反抗期。

□ 社会：通往人生的课堂

进入青春期的女孩，觉得自己已完全是个大姑娘了，想在一夜之间成熟起来。对父母的关怀、老师的帮助都不再向以前那样无条件地接受，就连平时一起玩得非常好的朋友也感到疏远了。难怪进入第二次心理断乳期的少女常抱怨：“没人理解

我!”“我好孤独!”渐渐地,她们躲进了自己的小天地,认为外面的世界太复杂了,还不如一个人静静呆着安全。于是,在这种体验中,我们把心灵的那扇门悄悄关上了。

这样的结果只会使我们变得不适应社会。我们人类要想愉快自如地生活,就得和社会接触,去接受社会的锤炼。在社会这个大课堂中,上好我们的每一课,为我们的人生最终交上一份完满的试卷。

我们首先要开放自己,做一个“社会人”。人一生下来就开始投入社会生活,但人的一生是一个逐渐适应社会的过程,也就是通过学习和实践来发展自己社会性的过程。不经过这个过程,个体的人就无法成为社会的人。

处于青春期的女孩的社交客观上是开放的,主观上却不能迅速适应。我们要获得符合社会要求的社会角色,形成积极健康的社会态度,使我们的社会性和人格得以发展,这无疑是十分必要的。同时,这也是情商研究的一个内容。

一个人适应社会能力的高低,是衡量其成熟程度和能力高低的尺度之一。正值豆蔻年华的少女,感到孤独并不可怕,说明我们适应社会的能力尚不足,还需要在社会这个大课堂中勇敢地锻炼。面对初涉世事时的一些障碍和不安,我们需要正视,明白自己所处的困境只是暂时的,相信自己最终会走出阴影,感到阳光的温暖。

□未来不是梦

花季是多梦的季节,花季的少女更是“思接千载,神游万仞”。在做梦之余,这辈子怎么过,人为什么活着,这类问题,也会悄然叩击少女的心扉。

憧憬未来,思索人生,在少女生活中有着沉甸甸的份量、少女的梦境中的未来大多是美好的,因为青春拒绝灰色!

和“一千个女孩心中有一千个哈姆雷特”一样，各个女孩的梦想也是各呈其色彩的。和过去相比，今天少女的梦想更加丰富多彩，但面对未来之梦，究竟选择哪一个，该怎么做却又成了问题。

社会的急剧变化，令大人也很难适应。对于十几岁的女孩来说，她的未来之梦也难免迷茫而多变。昨日的偶像，今天黯然失色；今天的冲动，也许明天会倍感可笑。

不管梦如何，我们都要明白，美丽的未来之梦，并不是用来填补空虚的心灵，做心灵的麻醉剂，而是要把它转化为强大的动力，去攻克人生道路上的险关固堡。

要实现自己的未来之梦，就要超越自己的梦，即要一步一步脚踏实地的进行。人生的链条是由一个又一个环组成的，我们要把总想铸造大环的幻想变成铸造一个个小环的努力，那么那种茫然不知所措和失落沮丧的感觉就会少得多，就会少一份空虚，多一份实在了。

青春期少女对自我的探索，似乎比男孩更深入，更细腻。由于社会文化的影响，女性要奋斗，就要跨越成才道路上的重重障碍，还要挣脱历史的“惰性力”和“惯性力”的束缚，因此特别容易陷入矛盾困惑之中。

做女人和追求成功似乎是不可调和的。有的女孩因此面厌恶自己的性别角色，开始变得消极，这只能导致失败。

做为一位年轻的女性，你拥有更多的成功机会。对未来的梦想就是我们走向成功的原动力，年轻就是一笔用之不竭的资本。

因此，在迎接挑战，走向成功的路上，我们要大胆开拓，勇于进取，敢于对自己说：我的未来不是梦！

一个人的成功，是其综合的适应能力战胜了其不适一面的必然结果。年轻的少女，当你面对一个陌生的世界，开始闯荡

之时，可具备了适应的能力？古人云：“工欲善其事，必先利其器。”情商就是在智商外的领域内助你成功的一件利器。

4、情商：健康新观念

□ “傻人”有傻福

洛兹企业集团是美国著名的大企业，谁又曾想到，这个庞大公司的总裁凯文·米勒，在商坛叱咤风云中，带领他的职员开创“霸业”的一方巨头，年轻时学习成绩却平平庸庸，甚至在高中毕业时他的成绩还不够申请大学的资格。只因为他是一名冰球健将，才跌跌撞撞跨入芝加哥大学的校门。谁也没有想到就是这样一位智力平庸的青年会在以后的社会竞争中演出一场令所有人都瞠目结舌的精采大戏。

凯文·米勒曾在日记中写道：“不仅老师和父亲认为我是平庸无奇的儿童，在智力方面我也没有一般孩子那么好。”商坛上的凯文·米勒已不同于昔日的“傻小子”。他离开大学后凭借百折不挠的精神和乐观向上的态度，历经风险，最终开创了美好未来，成为洛兹企业集团的总裁。

若论凯文·米勒的智力水平肯定不算高，是什么使这个“傻小子”能出人头地，成为当初班上最有出息的一个？人们在猜测判断，众说纷纭，但有一点是可以肯定，就是他有超出常人的情绪控制能力和乐观坚强的精神。正是这些方面的长处弥补了他智力上的不足。

最新心理研究成果表明：一个人的成功，20%依赖于个人的智力因素，80%则要看你的非智力因素，即情商（情绪智力商数）的高低。无数的事实证明，仅有超人的智力并不意味着