

# 女性 心理医生



羽茜 ◎主编

在复杂的生活中，  
我们常常会陷入  
恐惧、悔恨、抑郁、愤怒、  
焦虑、屈辱、妒忌与尴尬的  
心理谜局中；  
又因为隐私，只能独自挣扎。  
也许，  
你也会有同样的经历，  
同样在这些心理谜局中挣扎过，  
逃避和隐瞒都无法使你释怀。  
本书告诉你如何坦然面对  
并破解这些心理谜局，  
重新活得轻松快乐。

## 破解女人最隐私的心理谜局

# 女性 心理医生

羽 茜 ⊙ 主编

B844.5/6

2008



## 破解女人最隐私的心理谜局

中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

女性心理医生：破解女人最隐私的心理谜局/羽茜主编 . —北京：  
中国物资出版社，2008.4

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2802 - 9

I . 女… II . 羽… III . 妇女心理学—通俗读物 IV . B844.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 009349 号

**责任编辑 钱瑛**

**责任印制 何崇杭**

**责任校对 孙会香**

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 17.25 字数: 265 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2802 - 9/B·0116

印数: 00001—12000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



## 前　　言

在我接触过的女性之中，不乏事业成功的女强人，也不乏持家有道的贤妻良母，她们或干练，或温婉，给人的第一感觉往往是：她们活得很精彩。

她们偶尔会向我倾诉心事，从那些断断续续的片段中，我听到了她们心底的恐惧、抑郁、焦虑……复杂的社会角色让她们有机会接触更多的人和事，同时也给她们带来了愤怒、屈辱和妒忌；她们表面光鲜，背后也许承受着家庭不睦的痛苦，生理缺憾带来的折磨，职场竞争中的尴尬，以及其他来自各方面的不如意。

因为社会地位、环境及自己的复杂角色，她们这些不如意并不能轻易对人诉说，甚至不敢用白纸黑字记录在日记本上，总之，她们只能把一切都作为一种隐私埋在心里，独自承受。这是一件非常危险的事情，心理问题得不到及时疏导，长期积聚在心里，将成为随时可能爆炸的炸药包，一旦引燃，后果不堪设想，巨大的杀伤力不但会伤害自己，还可能会伤害周围的亲人朋友。

我的大学同学楚玲，大学时是令人惊艳的系花，毕业后工作顺利、平步青云，结婚后家庭幸福，但上司的骚扰，她感到非常屈辱，从此心里多了一个阴影，却因为顾及自己的身份地位和丈夫的面子，不敢向人诉说，终日郁郁寡欢，最后竟患上抑郁症，几次自杀未遂，给自己和亲人都带来了巨大的痛苦和麻烦。

她把这些告诉我之后，我经常和她谈心，希望能帮助她走出阴霾，我相信开朗灿烂的阳光总有一天能重新照进她的心里，驱散所有的阴郁。



旅美女作家陈屹说得好：“作为女人，生活中确实有很多的无奈，如果你站在阳光下，你就是阳光；如果你站在阴影里，你就是阴影。”其实女人可以在阳光下活得更轻松、更美丽，每一天的心情都轻舞飞扬，前提是要破解使她们曾深陷其中的心理谜局，让那些不能向人诉说的隐私不再成为一种心理负担。但事实上，因为这些心理问题的私密性，她们需要很大的勇气才能完完全全地倾诉出来。

当她们鼓起勇气向我倾诉时，我记录下了那些让她们感到痛苦的片段。在这本书里，也许每一个曾陷入心理谜局的女人，都能找到破解的方法。

编 者

2008.2



# 目 录

## 第一篇 恐 惧

恐惧本来是人类与生俱来的一种自然心理，但一个人所能承受的恐惧是有限的。尤其是我们女人，心灵更加柔弱，自身的因素与外界的伤害更容易让我们感到恐惧，但是，有些恐惧的来源完全属于个人隐私，不能向人诉说，只能作为秘密深藏心底。

恐惧却像一个魔鬼，并不肯轻易放过我们，它设下迷局，让我们深陷其中，折磨着我们的心灵，让我们不堪忍受……

1. 对容貌不自信，患上“丑陋恐惧症”	( 3 )
2. 职场女强人的“社交恐惧症”	( 5 )
3. 成功女人对成功的恐惧感	( 7 )
4. 上司暧昧目光带来的不安	( 9 )
5. 在恐惧中开展的办公室恋情	(11)
6. 失败的爱情，让我对孤独充满恐惧	(13)
7. 多年前的一场意外造成对黑夜的恐惧	(15)
8. 逃婚，身体的缺憾让我恐惧婚姻	(17)
9. 前夫的伤害带来的“异性恐惧症”	(19)
10. 对性生活的恐惧让我失去幸福婚姻	(21)
11. 对丈夫不信任带来的恐惧心理	(23)
12. 不能生育，使我陷入即将失去家庭的恐惧中	(25)
13. 骗来的爱情更恐惧失去	(27)
14. 外遇已经结束，我却常从噩梦中惊醒	(30)
15. 压力，让我常常有种莫名其妙的恐惧感	(32)



## 第二篇 悔 恨

现代社会给了我们女人很多机会，同时也让我们每天要面对更多的诱惑。都市的灯红酒绿，两性之间的欲望纠缠，对金钱名利的向往和追求……我们常常因为无法抗拒诱惑而堕落，又常为自己的一时冲动而悔恨。

悔恨的心理让我们看清自己内心的肮脏与罪恶，让我们羞愧、内疚。只是我们无法把这种肮脏与罪恶说与他人知，只能自己在悔恨的旋涡里挣扎……

1. 在冲动中迷失，我将宠物虐待致死 ..... (37)
2. 不敢把爱说出口，我与幸福擦肩而过 ..... (39)
3. 失去了做母亲的权利，我为任性埋单 ..... (41)
4. 私会客户，错过升职的机会令我后悔不已 ..... (44)
5. 为报复背叛的男友，草率结婚陷入家庭暴力 ..... (46)
6. 草率离婚，追悔莫及 ..... (48)
7. 荒唐计划毁了幸福家庭，悔不该“逼夫成龙” ..... (50)
8. 抢走女友的男友，才发现他并不爱我 ..... (52)
9. 为了升职，我伤害了最好的朋友 ..... (54)
10. 明知不可对他托付终身，却为他浪费了多年青春 ..... (56)
11. 丈夫爱我，我却在寂寞中出轨 ..... (58)
12. 一夜激情，带来病魔对身体的惩罚 ..... (60)
13. 与老板的暧昧关系让我身败名裂 ..... (62)
14. 因为虚荣，我挪用了公司公款 ..... (64)
15. 习惯性的悔恨心理让我一蹶不振 ..... (66)

### 第三篇 抑 郁

生活中总是有很多不如意，面对这些不如意，我们不甘心、不妥协，于是内心在不断地挣扎，并渐渐变得抑郁。当这种抑郁感侵袭我们的心灵时，我们悲观叹息、失望厌世，人生变得无比灰暗……

当语言不足以诉说这种感觉，当劝慰不足以排解这种苦闷，我们渴望有一缕温暖的阳光，透过半掩的心窗，洒满心底每一个灰暗的角落……

1. 与同事关系不融洽带来的抑郁 .....	(71)
2. 领导期望太高，让我感到窒息 .....	(73)
3. 喜欢比较，总感觉自己不如别人生活得好 .....	(75)
4. 退出职场回家做主妇心有不甘 .....	(77)
5. 自卑使我感到抑郁 .....	(79)
6. 我的抑郁来自达不到预期目标的失望感 .....	(81)
7. 苛求工作完美，反令自己产生抑郁 .....	(83)
8. 戴着面具生活，感觉自己好虚伪 .....	(85)
9. 与丈夫没有共同语言，婚姻生活在抑郁中延续 .....	(87)
10. 痛苦暗恋，抑郁如影随形 .....	(89)
11. 结婚后，我却思念初恋情人 .....	(91)
12. 丈夫长期不能满足自己的需求 .....	(93)
13. 怀疑丈夫有外遇，在猜疑中陷入抑郁 .....	(95)
14. 当人体模特，却不能让人知道 .....	(97)
15. 对什么都不满意引起的抑郁感 .....	(99)



## 第四篇 愤怒

愤怒是一种比较强烈的情绪，每个人遇到一些外界的伤害以及他人的侵犯，都会以自己的方式表达内心的愤怒。女人天性温婉柔弱，但没有人能够要求我们逆来顺受，也没有人能够要求我们任人宰割，所以在伤害与侵犯面前，我们愤怒了……

愤怒有时候可以让我们免受伤害，有时候可以为我们挽回女性的尊严，但是，如果我们不能适当地控制这种情绪，受伤的却往往是我们自己……

1. 应酬中，客户野蛮灌酒让我愤怒 ..... (103)
2. 继母生下小弟弟夺去我应得的财产 ..... (105)
3. 女上司的刁难让人愤怒 ..... (107)
4. 抛弃我的男友回来要求和我重新开始 ..... (109)
5. 对男友一脚踏两船的愤怒 ..... (111)
6. 善良弱点被人利用，岂一个“怒”字了得 ..... (113)
7. 公婆干涉我的私生活太过分 ..... (115)
8. 丈夫跟踪我，他的不信任让我愤怒 ..... (117)
9. 同事在竞争中用我的隐私威胁我 ..... (119)
10. 他的“处女情结”让我无比愤怒 ..... (121)
11. 上司竟然要求我做他的情人 ..... (123)
12. 老板的妻子开除我，原因是我太漂亮 ..... (125)
13. 愤怒！丈夫的好友竟然引诱我 ..... (127)
14. 丈夫的猥琐行径，愤怒中我果断离婚 ..... (129)
15. 不一般的愤怒：闺中密友勾引我的丈夫 ..... (131)



## 第五篇 焦 虑

现代人的生存压力越来越大，如果说男人要面对的只是工作压力，那么我们女人所要面对的，则是来自工作与生活的双重压力。

外界的不确定因素越来越多，而我们对压力的承受能力有限，应付各种变数的能力也有限，所以面对压力，我们会感到焦虑，而由于种种原因，我们不愿意向他人倾诉，无法得到解除焦虑的渠道，只能任焦虑感不断加剧，像蚂蚁一样啃噬我们的心灵……

- |                         |       |       |
|-------------------------|-------|-------|
| 1. 每天早上睁开眼，就想到银行按揭      | ..... | (135) |
| 2. 想要孩子却放不下工作，我在焦虑中徘徊   | ..... | (137) |
| 3. 结婚后，朋友的疏远让我焦虑不安      | ..... | (139) |
| 4. 渴望再婚，年幼的孩子却无法接受      | ..... | (141) |
| 5. 家人对自己职业的不理解、非议引起我的焦虑 | ..... | (143) |
| 6. 步入大龄，却找不到属于自己的爱情归宿   | ..... | (145) |
| 7. 年轻新职员带给我巨大的焦虑与不安     | ..... | (147) |
| 8. 丈夫春风得意，自己却徐娘半老       | ..... | (149) |
| 9. 职位越高，却越觉得力不从心        | ..... | (151) |
| 10. 自由职业者没有归属感，经常感到焦虑   | ..... | (153) |
| 11. 男友英俊多金，我因为不自信而焦虑    | ..... | (155) |
| 12. 相爱的人两地分离，距离让人焦虑     | ..... | (157) |
| 13. 长期紧张引起闭经，让我焦虑不已     | ..... | (160) |
| 14. 过于敏感，让自己焦虑不安        | ..... | (163) |
| 15. 总是把事情往坏处想容易焦虑       | ..... | (165) |



## 第六篇 屈辱

现代社会是复杂的，处处是陷阱，处处是伤害。而因为我是女人，所以更容易遇到一些令我们感到屈辱的伤害。他人的侮辱，隐私的被侵犯，贬损、骚扰、非礼……一切伤害到人格的事情，都会给我们带来深深的屈辱感。而这种种屈辱，我们无法向人启齿，只能默默忍受，独自吞下苦涩的泪水。

屈辱的感觉，就像一把利剑，把我们的心灵刺得伤痕累累，血流如注。尽管这些伤口会愈合，但是它在心底留下的阴影，会像魔鬼一样，纠缠我们一辈子……

1. 因为衣着性感，男友的父母把我拒之门外 ..... (169)
2. 单身女人去医院做人流时的屈辱感 ..... (171)
3. 面试中被问到隐私备感屈辱 ..... (173)
4. 向他示爱，他却当众贬损我 ..... (175)
5. 老板的辱骂——职业女性风光背后的屈辱 ..... (177)
6. 女人难言的屈辱，地铁里遭遇的性骚扰 ..... (179)
7. 女秘书出差在外遭遇上司的非礼要求 ..... (181)
8. 丈夫竟把我的裸照放在博客上任人观赏 ..... (183)
9. 屈辱！看病时被医生趁机猥亵 ..... (185)
10. 送走私生子，送不走的是屈辱 ..... (187)
11. 婚内强奸，难以平复的伤痛 ..... (189)
12. 分手了，却屈辱地做了他的性伴侣 ..... (191)
13. 年幼时被长辈侵犯，屈辱感追随我一生 ..... (193)
14. 发生关系之后，他却当做肉体交易 ..... (195)
15. 应酬中醉酒，男同事乘机毁了我的清白 ..... (197)



## 第七篇 妒 忌

女人本应像天使，美丽而善良，但是因为妒忌，我们变得像撒旦一样邪恶，面目可憎。妒忌让我们学会钻牛角尖；妒忌让我们学会怨天尤人；妒忌让我们失去理智，伤害他人；妒忌让我们失去了海阔天空的快乐……

“女人善妒”，妒忌充斥在我们生活的每一个角落里，不管是爱情、经济、颜面还是衣食住行，处处都有它表演的舞台。我们渴望摆脱它的控制，成为美丽善良的天使……

1. 嫉妒！她凭什么升职 ..... (201)
2. 疏远妹妹，是因为妒忌她比自己嫁得好 ..... (203)
3. 同学聚会时，当年不如我的女同学比我风光 ..... (205)
4. 妒忌女同事的美丽，咖啡泼了她的新衣 ..... (207)
5. 邻居的孩子比我的孩子可爱，我妒忌不已 ..... (209)
6. 新男友夸了我的女友一句，我因妒忌而分手 ..... (211)
7. 丈夫跟漂亮女人说话，我会妒火中烧 ..... (213)
8. 老总最信任的两个女人的互相妒忌 ..... (215)
9. 因为妒忌，我常在同事面前说上司的坏话 ..... (218)
10. 妒忌心使我在同事车祸后幸灾乐祸 ..... (220)
11. 下属优秀而年轻，我处处刁难她 ..... (222)
12. 部门里的三角恋——王子爱上的不是我 ..... (224)
13. 妒忌小姑子的优秀，我的家庭生活一团糟 ..... (226)
14. 妒忌毁了两个知己的友谊 ..... (228)
15. 无处不在的妒忌心带来的犯罪欲望 ..... (230)



## 第八篇 尴尬

每个人都有尴尬的时候，尤其是我们女人。生活中的不便，他人的误会，无心的玩笑，意外的走光……这些都可能成为我们尴尬的原因。

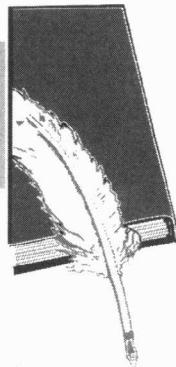
正如我们无法逃避生活，我们同样无法避免尴尬的发生。生活是个万花筒，我们每天要面对许多人、许多事，因此，我们将随时可能遭遇尴尬……

1. 尴尬！人们将我的成功归于我的美貌 ..... (235)
2. 在应酬的饭桌上遭遇让女人尴尬的黄段子 ..... (237)
3. 纪实稿中用了自己的照片，带来尴尬 ..... (239)
4. 在办公室里走光的尴尬 ..... (241)
5. 公司制度对私生活的干涉让人尴尬 ..... (243)
6. 约会初恋情人被丈夫撞见的尴尬 ..... (245)
7. “寄居情人”的尴尬：他带女人回家过夜 ..... (247)
8. 尴尬的相亲，对方竟是自己拒绝过的男同事 ..... (249)
9. 我的男友竟是好朋友的前男友 ..... (251)
10. 经前综合征，让我在下属面前尴尬不堪 ..... (253)
11. 私密处的尴尬病症使我讳疾忌医 ..... (255)
12. 隐婚女人被识破后面临的尴尬 ..... (257)
13. 婚后与父母同住的尴尬 ..... (259)
14. 性生活被孩子撞见的尴尬 ..... (261)
15. 尿失禁让夫妻生活十分尴尬 ..... (263)

# 第一篇 恐 惧

恐惧本来是人类与生俱来的一种自然心理，但一个人所能承受的恐惧是有限的。尤其是我们女人，心灵更加柔弱，自身的因素与外界的伤害更容易让我们感到恐惧，但是，有些恐惧的来源完全属于个人隐私，不能向人诉说，只能作为秘密深藏心底。

恐惧却像一个魔鬼，并不肯轻易放过我们，它设下谜局，让我们深陷其中，折磨着我们的心灵，让我们不堪忍受……







## 1. 对容貌不自信，患上“丑陋恐惧症”

我的大学同学芬，长相虽不算漂亮，但稍作打扮也显得风情万种。让我不明白的是，她对自己的容貌很不自信，上大学的时候，就经常对我说，如果有足够的钱，她一定要去做整容手术，否则这样的容貌是找不到好工作的。

我以为她只是说说，没想到她真的去整容了。不过，即使这样，她仍然自信不起来，她常常怀疑自己魅力不够，还想再去做一次整容手术。后来我才知道，她有一对过于追求完美的父母，在她很小的时候，她的父母就常常对着她叹息，说女儿没有遗传自己的优点，长得不够漂亮。并且，为了弥补这种缺憾，他们在女儿的打扮上费了很多心思。在父母的影响下，芬也认为自己长得不够漂亮，甚至经常觉得自己很丑陋。

大学毕业后，芬花了半年时间找工作，每次应聘，都因为不够自信而失利。好不容易找到一份不错的工作，她却不愿意和同事们相处，整个人变得越来越孤僻。其实她很想和同事们打成一片，但她心里有一种恐惧感，害怕同事们嘲笑她的相貌。事实上，自从做过整容手术之后，她已经变得非常漂亮了。

有一次，芬约我见面，十分沮丧地对我说，公司里有一位优秀的男同事爱上了她，已经频频向她发出求爱信号，她却一直不敢接受。“我觉得自己很丑陋，配不上他。公司里还有很多女孩子比我漂亮，比我有魅力，真



不知道他为什么会爱上我，难道只是和我开玩笑？”

“你很漂亮，真的。他一定是真心的。”我说。

但芬不相信，她抚摸着自己的脸说：“等攒够了钱，我再去做一次整容手术，也许这样就会好一点。”

可是，芬再次整容的手术并没有做成，因为医生说她的身体状况不允许。也许正是因为这样，她对自己的容貌完全失去了信心，每天出门前都要花一个多小时化妆打扮。

她对我说，她很想辞掉工作，在家里躲起来不出去见人，但她不敢，她怕父母伤心。父母对她的期望很高，小时候希望她有个好相貌，长大了希望她考上名牌大学，毕业后希望她能有一份好工作。

她现在仍然在上班，但是面对上司、客户和同事的时候，她心里便有一种恐惧感，怕别人看她的脸。同事们称赞她的美丽时，她会认为人家在嘲笑她；如果有人把目光在她脸上停留超过30秒，她甚至会落荒而逃。不久前，她接待一位客户，人家只打量了她几眼，她便转身冲进了茶水间。

“老板因为这件事，把我斥责了一番，我不可能把心里的想法说出来，只能默默忍受。如果让别人知道了，他们会嘲笑我的。”说这些的时候，芬痛苦地低下了头。

### 心理箴言：· · · · ·

患上“丑陋恐惧症”的女性，只是长期在完美主义的影响下，以扭曲的心态看自己的相貌。在这种扭曲的心态下，她们眼里看到的只有丑陋，站在他人面前，便会因为不自信而产生恐惧感。

女人有个好相貌固然重要，但是只有好相貌而没有自信心的女人，她的美丽是没有力量的。而没有好相貌却充满自信的女人，却可以光彩照人。

因此，女人美丽与否并不重要，重要的是女人自信与否。充满魅力的女人并不一定是美丽的，但一定是自信的。