

做情绪的女王

张晓梅·著

美容女王 张晓梅女士

第一本主打心理美容的作品

这是一本可读性和实用性并重的图书，在当今社会节奏加快，女性的角色定位越加丰富的年代，教你如何把握自己，做自己情绪的女王。随意饱览各种故事，给你轻松愉快的阅读感受。

東方出版社





做情绪的女王

张晓梅·著

R161.1
ZXM

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做情绪的女王 / 张晓梅 著.

—北京: 东方出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5060-3091-5

I .做… II .张… 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032366号

书 名: 做情绪的女王

作 者: 张晓梅

责任编辑: 刘 倩 刘一冰

书 号: ISBN 978-7-5060-3091-5

出版发行: 东方出版社

地 址: 北京朝阳门内大街166号 100706

网 址: <http://www.peoplepress.net>

经 销: 新华书店总店北京发行所经销

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 680毫米×970毫米 1/16

字 数: 210千字

印 张: 12

版 次: 2008年5月第1版

印 次: 2008年5月第1次印刷

定 价: 35.00元

版权所有, 翻版必究



序 言

这里开放着一片玫瑰色的文字，一些和女人挨得最近的“女人词”。这些词有优雅、善良、完美、快乐、温柔、幸福、满足、付出、幻想、依赖、敏感、压力、虚荣、孤独、嫉妒、固执、报复、忧郁、悲伤、恐惧……它们虽然不为女人所专用，但却最贴近女人的本色和本质，最能代表和说明女人，同时也是女人一生通向幸福或黑暗的关键词。因此，在本书中我选取了其中的一部分，把它们呈献给和我一样的女人们。

女人总是柔软的，如一朵娇嫩的花，假如失去了细心的呵护与关爱，花儿是会枯萎并凋零的。也许是身为女人的缘故，我更能感知女人生命之花的花期变化，从萌动、稚嫩，到生长，再到绚烂一时，最终衰败和飘落，归于尘土；也更能体悟女人这花儿在沉睡、苏醒、舒展、绽放、凋谢中的喜悦和苦痛。花期，是女人一生的轮回和宿命。

女人又是坚强的，如一片澎湃的大海，在潮起潮落、风吹雨打中，用柔弱的身体守护着属于自己的苍穹。在这片汪洋中，在爱 and 美的平衡中，女人掀起过激情，有过美丽、神秘、汹涌的波澜，也曾跌落于柔情、忧郁、哀伤、任性之中。

做一个女人，是幸运也是不幸的。女人总会渴望和梦想幸福，小小年纪就开始了。可要做一个幸福的女人，困难而艰辛。有句话说：做女人，应该学会对自己好一点。是的，女人一生，不管坎坷沧桑、人情冷暖，心底总应有一片留给自己的玫瑰色空地，给自己种上希望，撒下柔情，涂满色彩，安抚伤痛。女人在这玫瑰色的园地上，完成一生对幸福和爱的求索和幻梦。流光改变了女人心中的痕迹，唱出了女人身体的柔情。



女人的一生，是用诸多女人词调和出来的一杯鸡尾酒。不论你是哪一层面的女人，都有过流光溢彩的瞬间，都看过安宁恬淡的斜阳，都尝过苦涩委屈的味道，都仰望过高远深邃的幸福。对于大多数女人来说，酒有冷暖、深浅、浓淡、甘苦之分，女人可以感知，但往往把握不了调制这酒的那只命运之手。命运之手如此神秘，以至于把哪些词汇添加或减少都不能自主。

于是，许多女人原本梦想喝一杯甜酒，最后喝到的却是走了味的苦酒。只因世间本是甘苦参半，悲喜交加。女人所求的，未必是所得。女人在酒的不同层位间度过了不同的花期。少年的甜美，青年的浓烈，中年的辛涩，晚年的淡泊，不同的女人词在晶莹剔透的高脚杯中映衬出不同的年华和滋味。

想到“女人词”这三个字，是在一次和好友们的交谈中，我们都认为女人该有属于这个性别的特有的“质”。比如善良，尽管男人和女人都应善良，但女人的善良更让她富有力量和光泽；又比如嫉妒，因为嫉妒，女人变得狭隘，变得封闭，甚至疯狂或者恶毒；又比如失恋，失恋多是女人一生最为刻骨铭心的体验，女人因此成长还是堕落？或许女人该去思考和体味，究竟什么是女人？什么属于女人？什么更符合女人？

这本书是关于女人词的思考和探究，每一篇文章都来自向内的自省和探寻，其中所涉及的人和事都是我和周围人的真实的经历（虽然都用了化名）。我把从那些经历和感悟中拾取的珠宝，精心擦拭、打磨并且抛光。在这个过程中，我想到了一个从未涉足的领域，叫“心理美容”。在广泛并深入吸收心理学界的研究成果的基础上，我还引用了一些有趣的心理小测试和分析，对于那些伟大而可爱的作者，我谨表示衷心的感谢。我以为，外在美容能让女人漂亮和靓丽，而心理美容才能赋予女人魅力和风韵；前者是愉悦人眼，后者是打动甚至震撼人心。

此前，在大家已熟悉的《修炼魅力女人》出版后，当它受到了女人们的喜爱，被再版了13次时，我便开始在想，女人一生到底想要什么？终极目标究竟是什么？其实，依然是幸福和快乐，然而在通往这个方向的道路上，女人该做些什么呢？我希望这本新书能和你一起去探讨。

我希望女人可以更幸福，更快乐，做一回真正的女人。

女人的幸福如同花期，你该绽放出属于自己的绚丽，莫负花期。

目录

序言

柔情似水，内外兼修

寒冷冬日里温暖的水	善良	2
女人躯体中滋养的温柔	温柔	6
享受生命带给我们的尊严	尊严	10
女人和丧失的礼仪	礼仪	14
情欲之前的暗喻	调情	19

无法摆脱的“心魔”

捆绑女人的一个圈套	依赖	26
女人和一把残缺的尺子	计较	30
身体中决斗的两个敌人	敏感	35

脱离温暖的变异病毒	躁狂症	40
被报复毁掉的女人	报复	45
女人和一道完美的咒语	完美	51
虐杀自己的魔鬼	强迫症	56
被愤怒引爆的女人	愤怒	60
沦陷在欲望的怪圈里	欲望	64
受尽折磨的SMART女人	固执	70
别当自己是付出女神	付出	74
被广告牵上了鼻子的女人	理想	78
换一个睡眠姿势的快乐道理	失眠	83

剪不断，理还乱

虚荣是让女人发光的神秘武器	虚荣	90
解读女人孤独的心理密室	孤独	95
失恋是女人最好的补药	失恋	100
两行清泪带来的奇迹	悲伤	105
你的幸福在哪里	幸福	109
破解死亡的恐怖密码	恐惧	114

女人店里骗人的镜子	镜中人	118
假如天空中没有光芒	压力	122
发泄情绪的垃圾桶	发泄	128
一双向内看的眼睛	第六感	132
你是最不受欢迎的人吗	嫉妒	136
用拒绝给你做减法	拒绝	141

如影随形的“伴侣”

高跟鞋给了女人什么	高跟鞋	148
忘不掉香气的熟女人	香味	152
女人的半张脸更真实	写真	157
染了酒色的女人	红酒	161

几种有效的心理诊疗法

神秘的绘画治疗师	绘画疗法	168
十分钟的生命并不漫长	冥想	173
迷失在自我的预言中	童话	178



柔情似水，
内外兼修



寒冷冬日里温暖的水

——善良

善良的女人怀有母性的慈祥 and 悲悯，她们温和、博大、宽容。因为大爱，她们低眉善目。

张爱玲式的善良

这些天，因为《色·戒》，再看张爱玲的作品时，多了一些感悟。张爱玲是个让女人们抬起头去看的女人，她写人性，写得苍凉而深刻；写爱情，写得残酷而大气；写情写爱，满纸的荒凉通透。不过，我更感慨于这个比众多女人更智慧的女人的爱情经历，感慨这个底色让人仰望的冷灰色调女人，在爱中的那份慈悲和善意。

了解张爱玲的人都知道，当已婚两次、身负“汉奸”之名的胡兰成站在她面前时，面对这个年纪大得足以做她父亲的男人，她没有世俗的考虑，心甘情愿地沉沦下去。她说：“见了她，她变得很低很低，低到尘埃里。”

她自以为知道这个男人的千般苦、万般难，女人的善良让她不求名分和婚姻，她所做的只是等待。直到有一天柳暗花明，等到了一纸婚约。她满心欢喜地挥舞爱的华笔：“只愿自此以后，岁月静好，现世安稳。”

可是仅仅过了两个月，这个男人就在逃难中爱上17岁的小周并与之成婚。得知这个让人震惊的事实后她所做的只是缄默。不过半年，胡兰成又与成熟妩媚的寡妇范氏如胶似漆。张爱玲千里寻夫，却只是疮痍满目。对于一个女人，还有什么比眼睁睁地看着自己的丈夫与另一个女人甜蜜恩爱更为残酷的事？面对男人的滥情，她没有吵闹，没有逼迫，只是含泪离开后寄出了30万。这是使她名噪上海滩的两部

剧本的全部稿酬。她的善良使她终是不忍，不忍这个爱过的男人胡子拉碴、一脸落魄，不忍昔日的风流才子今日愁苦柴米油盐。

就连她的离开，也是那么有情有义：“彼惟时以小劫故，不欲增加你的困难。”年少的时候，每每看到这一段，我总是扼腕，慨叹她的傻、她的痴。后来随着人生阅历的丰富，我却慢慢理解了那时不曾体悟到的人性。女人天生带有善良的暖性，这是一种绵延在女人一生曲折回环之间的天性，它能使女人柔和、美好地看待事物，目光所及处，就像一台过滤机，在人性种种复杂的原生态中，抽取美好、婉转的，原谅生硬、过错的。正如张爱玲所说的：“因为懂得，所以慈悲。”

女人的善良由爱而生

善良的暖性使女人对爱情、对人间，怀有一种大悲悯。正是这种悲悯，女人才获得了美好。

然而，现在的女人对女人之善良的认同有多少？女人善良的尺度该是多少呢？

在中国传统文化中，一直推崇女人多多从善。我想到了一件有趣的事。在中国，“善”的一个典型是观世音菩萨，她化身神灵，普度众生。人们心中的观世音是一位慈爱端详、易于亲近的女性形象。佛经中描述其形貌为：“玉面天生喜，朱唇一点红。净瓶甘露年年盛，斜插垂杨岁岁青。”其实观世音本是刚猛的男子相，佛祖释迦牟尼称之为“善男子”。为何一位代表慈悲和良善的菩萨传到中国幻化成





了女相？为什么人们祈求超度苦厄时想到的观世音是一位慈爱的女性？缘由是人们心底对于女性善良的渴求和尊崇，人们认为世间有了女人，善良和悲悯才得以扩散和升华。

什么是女人的善良呢？我想女人的善良可以看做是从内心流露出来的一种柔韧的力量，它没有被冠以法律的或道德的定语，它存在于每个女人的心底：是理解，是宽容，是悲悯，是博大，最终，它是力量。因力量而有了爱，是大爱。

想想看，女人的善良总是由爱而生的。爱到极深处，便有了善意。当女人还是小女儿家时，对父母的爱是孝顺；为人妻时，对丈夫的情会是眷恋；为人母时，就是世间最为伟大的母爱。身怀这种善意，于是好女人看世间万物，如同观音——菩萨低眉，观音善目。这样的女人，时刻可以从自己身上，看到善良的力量和光泽。

女人温暖了世界

世界上常常因为有了女人的善良而温暖：慈爱行善的德蕾莎修女，从贫穷和苦难的人身上看到了基督耶稣的影子，她创立了“垂死之家”，使那些濒临死亡的人得到最后的暖意。她什么也没得到，却拥有了整个世界的善良和爱戴。还有戴安娜王妃，她死后人们记住的并不只是她的财富和美貌，而是她拥抱弱者、帮助受苦的人。她留下的，更多的是善良和勇敢。

而在爱情中，男人和善良的女人在一起，就像冬日里得到了一杯热水——一个善良的女人总能让男人得到安慰和鼓励。在爱中的善良女人不会挑剔，不会因为你的低工资而抛弃你；也不会因为你的失败而冷嘲热讽；不会因为物质上的困境埋怨你。男人通常认为，拥有一个善良的女



人是这个世界上最大的幸福。

在卸下了精致的妆容、华丽的衣饰后，面对镜中本真的自己，自然而然地悟出来了：是善良使漂亮的女人成为一颗光泽持久的宝石，是善良使不漂亮的女人成为一本翻开之后让人惊喜不断的书。

也许你不能认同张爱玲式的善良和爱情，也许你会困惑：如今这么现实的社会，善良还有多少价值和意义？这没有关系，选择在于你自己。

心理美容之善良女人

善良不是软弱，不是怯懦，善良是女人对待爱情和事物的宽容和理解。适当地退让很好地表现了女人的善良，而一味地委曲求全只能代表女人的软弱和缺乏勇气。

善良的女人通常也更容易受到伤害，所以，女人要用心守护好心中的善意，不要让善心因为受伤而泯灭，因为痛苦而仇恨。

善良常常因为周围的冷漠和人情的淡泊而四处碰壁，但是不要因此而放弃善良，一个善良的女人不管走到哪里，都是一篇读来让人觉得心中温暖的童话。





女人躯体中滋养的温柔

——温柔

你的温柔就是我的毒药，在你的绕指柔、冰清心中，我心甘情愿地沉溺。

温柔的女老师

记得在我刚上小学时，班里来了一个新的音乐老师。那时候的物质生活还很贫乏，不过，简朴的衣着依然掩饰不了女老师满身的柔性。女老师喜穿白色的衬衣，梳着长长的辫子，柔和的脸上总是带着恬静的笑容。从此，每周一次的音乐课就成了同学们心底最大的盼望。每当下午的暖阳从简陋的教室窗格里倾泻下来时，女老师坐在教室前的一旁，阳光把她垂下的辫子、衣领以及木色的琴边打出斜线的光影轮廓。温暖的空气在房屋中不动声色地细密流淌。那时我总会一阵阵地觉得心底被什么东西打动着，在那些亲切而熟悉的音乐里，那幅温馨的画面，特别是女老师的剪影，在我心里牢牢地定格了。

很多年以后，当我偶然走进一间类似的音乐教室，看到那熟悉的剪影，听到那熟悉的歌声，我忽然发现，正是这个画面开启了我一生中对于“女人”最初的感知。在我的潜意识里这样的“女人”才是女人。想想也是，后来这位女老师成了那个小学所有女生们的楷模，女同学们学着女老师编起两条辫子，在发梢处打上蝴蝶结，学着她走路时的轻快脚步，甚至学着她哼的曲子。小学毕业时，我们所有的女生都很失落，因为我们再也没有期待中的那份喜悦和快乐了。其实现在想来，那个女老师并没有过人之处，相貌也很平常，如此吸引我们的是她的温柔。



原来，记忆中的那幅画面便是最早在我心底的女人“温柔”的代名词。

温柔是一把无刃的剑

如果用“战场”来形容现代女人的生活和交际，已不算过分了。现在的女人长期游走在事业、爱情、婚姻的重重捆绑和束缚下，很容易在压力和挤压下竭力使自己变得坚强和刚硬。在如今的竞技场中，哪还有“女士优先”的法则呢？于是女人

开始不自觉地向男人和男性风范靠近。这就产生了当代心理学和社会学的一个核心词汇——“中性角色扮演”。“中性角色扮演”在社会科学上的解释是这样的：一个人在面对社会压力时所做出的向社会上有优势的角色靠近的趋向性行为。可想而知，当一个女人必须趋向男性化角色时，女人身上的本能性征便可能剥落，在不自觉强大的同时，女人的温柔、女人味、善良等天性会逐渐淡化。

其实，女人的温柔，也是女人用来杀人于无形的最好武器。

女人的温柔在两性的细腻私语中，总会拨动男人怜香惜玉的弦音；女人的温柔在手臂的蜿蜒中，洁白颀长地舞出夜雨霖铃的骊歌；女人的温柔在躯体的俯仰中，悠扬迂回地撷取了天地间的灵动飘逸；女人的温柔在眼波的流动间，绕出了女人千般的柔情、万般的风致。

女人用了温柔，身体的每一个部分都可以传情达意。有实验发现，一个女人向外界传达完整的信息时，单纯的语言成分只占7%，声调占38%，另外的55%需要由体态语言来传达。当女人想要表达思想或传递情感认知时，女人是不同于男人的。男人可以只用语言或简单、干脆的手势，女人往往需要用能表达自己情绪的小动作来让对方感知，而这些小动作的外部表征，常常就是温柔。

温柔，有时候比咄咄逼人更能得到别人的认可。绕指的柔情，化做指腹一滴落泪的血，让人心甘情愿地沉溺。女人的温柔，是给黑白照片添上颜色的颜料，也是冬日寒冷时温暖的笑容，更是让人心甘情愿沉溺其中的“毒药”。

想起《红楼梦》里的金陵十二钗，那些女人真是各有各的温柔，好像梦里水乡的画册，一人一卷的温词软语诉尽了李纨宽容忍让的温柔、秦可卿袅娜纤巧的温柔、黛玉含泪葬花的温柔……读来让人掩卷沉思，仿佛这些女子的温柔，一寸寸地化做了绕指的柔情。

其实，当女人温柔到了极处，就是一种力量。温柔自有一种绵延的情意，当它缓缓地放射出来，飘到你的身旁，扩展，弥漫，摇曳，让你感受到宽慰和归属。和温柔的女人在一起，就是和一汪不断流动的水在一起——跟着你歌而歌，看着你泣而泣。

说起来，温柔里面包含着关于爱的深刻的东西，它来自生命的骨髓。温柔的血脉，是女人发自内心的善意，它是女人对于世界、对于男人、对于子女、对于世情，所照见的美好的东西。所以，常常有男人在择偶时说：可以不漂亮，但一定要温柔。温柔，是在中国的千年古训中植根的女性理念，而这种理念，一次次证明了女性恒久的魅力。

和一个温柔的女人在一起，这女人浑身散发出的温柔气息就像浸入体内的“毒素”，让人在不知不觉中沉醉。做一个温柔的女人吧，让更多人一步步逼近你的温柔“陷阱”，心甘情愿地被你征服。

心理美容之温柔

温柔不是娇嗲，温柔有真假之分。娇嗲是故作姿态，而真正的温柔是一种发自女性内心的魅力，它既不是声色，也不是语言，而是女人的力量和气质。

身为一个女人，你尽可以潇洒、干练，像女强人一样地工作和生活，但有一点不能少，你必须温柔。女人的温柔是天性，也是女人征服世界的天然武器。

