



杨波

王卫民

刘艳丽

轩柯

周丽

周虹

毛帆

尹小红

张娜

叶丽

马云丽

女人经 女人精



周虹 周丽 等 © 著

 气象出版社
China Meteorological Press

女人经 女人精



周虹 周丽 等 著

人文 群人文
Nüren jing

出版行：行党国出
址：北京市
编：010-684
网：www.daxin.com
任编：编 林 林
编：林 林
开：210 mm × 100 mm 1/16
字：300千字
版：2012年3月第1版
价：39.00元

18000
80100483-01
E-mail: news_daxin@china.com.cn
址：北京
址：北京
址：北京
址：北京
版：2012年3月第1次印刷



气象出版社
China Meteorological Press

本出版社在文字、印刷、设计、发行等方面均具有丰富经验，竭诚为您服务。

图书在版编目(CIP)数据

女人精 女人经/周虹等著. —北京:气象出版社,
2015.2

ISBN 978-7-5029-6090-2

I. ①女… II. ①周… 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(2015)第 021273 号

女人精 女人经

Nüren Jing Nüren Jing

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街46号

总 编 室:010-68407112

网 址:www.qxcbs.com

责任编辑:杨 辉 胡育峰

封面设计:符 赋

印 刷:北京京科印刷有限公司

开 本:710 mm × 1000 mm 1/16

字 数:200千字

版 次:2015年2月第1版

定 价:39.00元

邮政编码:100081

发 行 部:010-68409198

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

终 审:汪勤模

责任技编:吴庭芳

印 张:17

印 次:2015年2月第1次印刷

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

谨以此书献给郑州人民广播电台《亲子课堂》栏目创始人
获兰、路研老师和《亲子课堂》栏目所有工作人员以及广大的
《亲子课堂》栏目听众朋友们。

主 编 周 丽

副主编 周 丽

编 委 卜 琛 王红燕 王卫民 马云丽

尹小红 毛 帆 叶 丽 许利虹

刘艳丽 孙红娟 寇晓俊 张 娜

靳 柯 李 霞 林文英 杨 波

郭 艳 董淑娟 梁 敏 曹彦瑾

《女人精 女人经》编委会

主 编：周 虹

副主编：周 丽

编 委：卜 丽 王红燕 王卫民 马云丽

尹小红 毛 帆 叶 丽 许利红

刘艳丽 孙红群 张靖婕 张 娜

轩 柯 李 霞 林之林 杨 波

郭 艳 贾改玲 梁 敏 曾彦瑾

序

疲惫晚归的父亲、焦虑烦躁的母亲、问题频出的孩子，是现在常见的构成一个家庭的三个人，问题的症结在谁身上？婚姻中不良的两性关系使问题孩子越来越多，但是人们往往把两性关系的问题隐藏起来，只想解决孩子的问题。于是，全中国家长都在学习，女人们到处去上亲子课，效果并不明显，男人更不满意。女人们甚至带着亲子教育专家的尚方宝剑去指责男人没有抽出更多时间给自己和孩子，影响了家庭关系。

从事家庭教育工作十几年，我更清楚大家的苦衷，我也清楚地看到问题所在。问题到底出在哪里？到底是谁影响家庭幸福的发展或者谁主宰家庭命运呢？不是孩子也不是男人，是女人！

两年来，我通过对一百多个家庭跟踪服务得出结论，女人引领家庭文化的走向，这是毋庸置疑的。

这一百多个家庭，我几乎没有见过女人们的丈夫和孩子。我的工作对象是女人，从女人原生家庭开始入手，通过女人去重塑一个家族支系文化……女人稍有变化，男人、孩子就会紧紧跟随，家庭文化进入良性循环。这是一个新新课题，对参与的每个家庭都是挑战。百分之九十以上的家庭都挑战成功。

女人，责任重大！女人，真的了不起！

为什么一定是女人呢？

小时候，我常看见阿姨们坐在马路边抱着脚脖子哭泣，边哭边数



落男人的不是。如今的女性虽然很少这样,但她们在内心深处,在潜意识里哭泣。我们发现男人不会这样,他们总是往前走……

女人们比男人更能强烈地感觉到孤独、疲惫、沮丧、压抑、愤怒、迷茫、恐惧、忧伤。她们需要爱,因为不喜欢自己,脆弱敏感,非常在乎别人如何评价她们的生活,几乎所有人都不满意婚姻现状。不管她后来爱上了谁,又和谁在一起,两性生活总不顺心,养孩子远比她们期待和预想得艰难许多。来到虹汇是由于她们被生命中的某些境遇所逼迫正在经历痛苦挣扎,然后不得不停下来,开始面对和审视自己的内生活。

杜拉斯说:“令人可怕的事实是,人得无止境地面对自己。”是的,两年来我做得最多的事情就是陪伴着女人们勇敢地面对她们自己,最重要的是转身面对原生家庭。虹汇的产品是幸福,虹汇家族文化重塑之旅充满了冒险,虹汇女人真不容易。开始的行程对于每个会员来说都是可怕的!因为我毫不留情直取她们生命中的病灶,不给麻药!

这是一个迷茫的时代,当然也包括我们,我,虹汇,虹汇的每个伙伴。海洋、森林、耕地被不断破坏,人们在逐渐失去土地和自然,甚至连干净的空气都变成奢侈品,这个过程人类失去了生命的根基和安全依赖。

如同心理学中的冰山理论,那些漂浮在生活表面的事物,永远都是庞大冰山的极小部分,真正遥控我们生活的是庞大的潜意识。如果看不到真相,就会像一只蚂蚁无法超越一个土块的高度,像一只蚕蛹无法突破一个茧壳的牢笼,人会无知觉地被局限在一个狭窄的认知层面,而这也是我们在遭遇到困境时看不到出路的原因。爱因斯坦说:“我们面对的重大问题永远不能在产生问题本身的层次上被解决。”若要解决问题,我们必须探索未知,进入更高的层面。



在虹汇,我只是个引路人。我引领女人们弄清楚自己,知道自己是谁,用历史的思维读懂自己的过往,特别是幼年伤痛。它们被女人们放在心灵地下室,把所有讨厌的、痛苦的、恐惧的、未知的东西统统扔进去,然后“啪”的一声关上门,不再给予理会,其实它们从未消失,相反它们会在里面累积、发酵,以一种极其隐蔽的、无法觉察的方式来影响和威胁女人的生活。如果一个人一直不去面对这个地下室,无法觉察和接纳这个空间中的冲突,那么这些冲突就会在现实生活中演化成激烈的事件并给人造成痛苦。如果你不处理你心灵的阴影,那么它将会影响你和你的婚姻以及孩子,幸福将离你越来越远。

于是,女人们承担历史使命,发现真相,接纳父母的给予,勇敢穿越痛苦,了解家族集体意识的全貌,了解那些情绪、疾病、不安全感的来源,并试着去接触它们,使爱和它们在一起,这是让幼年伤痛离去最有效的方式。

接下来,她们每个人逐渐成为自己的疗愈师,这本书是她们给自己的礼物,也是给你的一份礼物,如同一张心灵地图,这本书将带你去深入了解她们蜕变的过程,探索她们内心最隐秘的痛苦和喜乐。终于,她们到达内心渴望的地方。找到心灵自由之路,取得感性与理性、内在与外在的平衡,从而成为一个个女人精,在生命的潮流中乘风破浪,而这一切是她们所应得的,是生命赐予她们的丰盛礼物,我只是一个见证者。

最后我们得出结论:成熟女人可以引领男人和孩子,男人无法承担此任,因为女人比男人进化得更高级,如同男人、女人都来自女人的子宫。男人永远无法理解女人有多么复杂。

本书故事朴实无华,没有华丽辞藻,更没有高深的理论。有的只是非常真实的生活场景。这里面有一个惊人的秘密,你会发现一旦家



中有一个不懂事、没有长大的女人，甚至她一直与童年生活阴影纠缠不清，受苦的是整个家庭。

家中没有好妻子和好母亲，不是男人不回家，而是男人回不了家。我经常说孩子是天使，他们的使命是运用不良行为唤醒父母，推动母亲真正长大，站在妻子、母亲的位置上。

如何看清自己、读懂男人？如何养好孩子？如何控制我们的负面情绪？如何解决两性关系中的纠葛和困惑？如何成为一个有能力引领家庭文化良性循环的女人，去缔造和谐、喜悦的家庭文化传统？最好的学习和成长就是有个好的参照范本，这就是我们出版《女人精 女人经》的目的，这里有很多你可以参照的范本，我们期望每个人都成为自己的疗愈师，成为自己生命的掌舵人。如果你寻找的不是一个能救赎你、可依赖的外物，而是自己的心灵力量，那么这本书，就是为了你而存在的。

女人，天生就伟大！

周虹

2014年12月6日

目 录

序	/ 1
“做公主”是一种病	/ 1
告别“河东狮吼”	/ 16
闹夜女人变形记	/ 31
“闭嘴”之后,无言的歌	/ 41
好 命	/ 56
化茧成蝶	/ 69
长 大	/ 84
穿着成人外衣的小女孩	/ 99
恋爱中的女人最美	/ 111
给老公洗脚	/ 123

中有一位不懂事、没有长大的女人，她不懂
不清，更可怕的是整个家庭。

目
录
一、没有好妻子和好母亲，不是女人不好，
我经常说孩子是天使，他们的使命是来人间
来真正长大，站在妻子、母亲的位子上。

二、如何看清自己，读懂男人，如何过好这
情情？如何解决两性关系中的纠葛和
懂家庭文化良性循环的女人，才是一个
好的学习和成长就是有个好的榜样，
女人经的目的，这里有好多条可以
为自己的打主意，成为自己生命中的

小女人，大女人	/ 136
迷路的女人	/ 147
“逃跑”的老公回来了	/ 163
脱掉受害者外衣	/ 177
重生	/ 188
单亲妈妈的幸福	/ 203
以优势为主线生活	/ 214
负念，引爆伤害	/ 224
原来我一直深爱着他	/ 235
我的老公我做主	/ 245



“做公主”是一种病

婚姻中的冰冷公主

从小到大,我一直是同龄人羡慕的对象,漂亮、勤奋,在自己的天空下做最好的自己,像公主一样生活着,时间长了,我形成了冰冷、高傲的外表。

20岁那年,我认识了肖雷,他身高1.76米,气质儒雅,长得有点儿像香港明星温兆伦。那是一场青年联谊会,刚刚从学校毕业的我表演了一支独舞《彩云伴海鸥》。伴着优美的旋律,肖雷坐在台下看得入迷,心里萌生出一种美好的情愫:这个女孩儿太美了,这辈子能跟她生活在一起,该多好啊!

后来肖雷实现了他的梦想。那么十几年以后公主的生活状态是什么样呢?

生理年龄与心理年龄严重不相符!典型的公主心态。我就像是一个冰公主、睡美人,不食人间烟火,活在自己的梦幻世界里,幻想如童话中描述的那般跟英俊、威猛的“王子”一起浪迹天涯、游走四方。而肖雷呢,老家在外地农村,学历不高,一个人在陌生的城市打拼扎根,靠自己一路走来,理性、现实、求平求稳。面对肖雷,我曾认为他是块鸡肋,食之无味,弃之可惜。肖雷一心对我好,他喜欢摄影,周末就骑着自行车载着我穿梭于大街小巷、公园湖边,用镜头记录我青春的



每一个美好画面,并用心制作冲印出来。他不善言辞,但这份爱实实在在。

我不擅做家务,婚后肖雷一手包办,把我照顾得衣来伸手,饭来张口。怀孕那阵儿,肖雷常常在小区里提着吃的喝的,打着遮阳伞跟在我身后,我则信步闲庭。在家里,所有的事情必须合我的心意,有一点儿不合心意,我马上就跳起来了。肖雷的心啊,天天都是悬着的。本来好好的,肖雷都不知道我接下来一秒到底会是什么样?就像我们经常说的“六月的天,孩子的脸,说变就变”。我高兴了,身边一片笑声;我不高兴了,家里立刻乌云密布。当压力、焦虑、疲惫、烦躁、郁闷这些负面能量在体内郁积,找不到一个宣泄的渠道,我就会找事儿。这种时候对肖雷来说是非常受折磨的。比如说我们开车去一个陌生的地方,肖雷走错路了。正常情况下应该两个人商量,一起找路,可不知为什么我会一下子就生气了,搞得他不知所措,本来高高兴兴的心情瞬间就没了。肖雷特别包容我,他说:“你是和我在一起,换了任何人,你看能不能包容你!”

所以,我一直没有真的长大,30多岁了,心理年龄可能还在十几岁。在自己的婚姻中轻松、散漫、依赖、任性、为所欲为;有了孩子,对孩子强势、急躁,与孩子的关系是剑拔弩张。我整个人是单薄的,这么多年就像一本很薄很薄的书,书中写的净是不懂事。情绪摇摆不定,偏激;不包容,只懂发脾气;不愿意付出,无法感受爱,也无法爱自己。肖雷说过这样一句话,足以表明他的无奈:“我们家养了两个孩子!”的确,他就像养了两个孩子,一个女儿,一个儿子,而且这个姐姐还不让着弟弟。我的不成熟、不懂事、偏执、单纯、幼稚一次次伤害他们,我却一点儿也不知道,完全沉浸在自己的情绪里面。孩子不快乐,肖雷不快乐,其实我也不快乐,一直奢望有更理想的婚姻生活,不情愿接受现



实生活。

这时我读到了一篇文章，故事里的主人公跟我的心境一模一样。我遇到了一个很爱我的人，他无微不至的呵护和爱恋，让我感受到被爱被照顾的喜悦。我一哭，他的心就碎了，会第一时间出现在我面前；我痛，他似乎比我还痛，一边说着心疼，一边紧紧守候在我身边；我孤单，他会立刻放下所有的事情，揽我入怀，百般温情……我不需要做任何努力，他就那样爱我，在他眼里我本身就那么完美，那么值得被照顾。

然而，没有人可以任性一辈子。随着孩子的长大，我和孩子之间的对抗情绪也愈发突出，我常常对孩子大吼大叫，肖雷心疼孩子，又拿我没办法。于是，肖雷选择了逃避、远离，他开始离我越来越远，下班晚，出差多。不知不觉中，我哭，他不再会心碎了；我痛，他不再是第一时间出现并给我一个拥抱，他用冷漠和逃离来对待我；我孤单，他不再有耐心听我诉说，而是烦躁地说着他也有自己的痛，也有自己的需求，也有自己的无奈。我的世界突然之间全变了，一下子从天上掉了下来，我这个公主没有人管了。我很绝望，开始认为那种叫作爱情的东西和那个叫作“爱人”的人渐渐地不见了……我很迷茫，带着这种深深的痛苦我来到了周虹老师身边。

成长中的魅力女人

在周虹老师的引领下，我回顾了自己0—18岁的生活经历，恍然发现那时的一帆风顺让我有种优越感，拒人千里之外，不关注别人的需求，不关注别人的爱，甚至对别人的爱完全没有回应。

在虹汇学习的最初日子里，周虹老师犀利的话语彻底颠覆了我的



自我认知：“你还是个高傲的公主。到现在为止，你还把自己当成想象中的公主，公主的架子放不下来。真正的公主是要能穿粗布裙，也能戴皇冠的，那种公主才会被百姓爱戴。你现在一直凌驾于百姓之上，根本没有靠近老百姓。套用大家说的最难听的一句话——端着！有啥可端的？你也是一个普普通通的女人啊，干吗要端着呢？现在你第一个课题就是真诚，以后要学说人话。”

周虹老师一针见血地指出：“过去男人也不成熟，他以为公主都不能拉臭臭。你先生见了你就是那种感觉，‘她就是我这辈子的梦想’，但娶到家才知道不是那么回事。随着他的阅历的丰富，他知道自己要妻子，不要公主。你要修炼了，成为一个有魅力的女人。你本身条件好，又温柔、性感，那才叫完美！”

周虹老师还毫不客气地指出我的软肋：“人生总是这样，你冷漠了人家十几年，当你突然意识到他的重要性的时候，你也要花一段时间去追他。当初人家追你追得好苦，把你追到婚姻里了，你依然是冷漠。这个俊朗的男人在你的生命里十几年了，你都熟视无睹。这么多年你被人宠着，实际是害了你。不要再委屈了，擦干眼泪面对生活的挑战。我从来都把所有的困难当作调校我的能量。你也要修炼自己，就是你要的那种激情。现在你去追他，努力地去追他，拥有温暖他的那颗心，接下来你要的那种生活就真正来了，真正的白马王子与白雪公主的生活就来了。”

周虹老师的话让我读懂了自己的从前，明确了自己的方向——要完成冰冷公主到成熟女人的心路历程！

作为一个女人，我要潜心地修炼，了解生命，了解人性，了解男人，了解孩子。如果我读懂自己，读懂男人和孩子，接下来我就自由、幸福，不怕衰老，没有任何迷茫了。



“先让自己成为一个快乐的人。”周虹老师这句话和温暖的拥抱，让我暗下决心：从现在起，融化自己身上的坚冰，接纳为人妻、为人母的角色，蜕变为一个快乐而成熟的女人、温柔而贤惠的妻子、智慧而淡定的妈妈；崇拜先生，欣赏儿子，肯定自我；汲取正能量，塑造欣赏、鼓励、支持、肯定的家庭文化，成就全家人的幸福、和谐、美满、快乐！

我的成长就是从自我管理开始的。先承担起自己！管理好自己的身体、自己的内心。

情绪管理是我的第一课。周虹老师使我悟到：生活出现问题，一定是生活方式有问题。情绪出现问题，一定是行为方式有问题。情绪管理就是把以前的一种行为换成另外一种行为，即改变行为方式并在生活中将其固化下来。

周虹老师一再强调要运动！控制住自己的身体，才能控制自己的情绪。身体快乐了，心灵就快乐了！我把运动健身作为一种生活方式固化下来，随之而来的真的就是阳光快乐的心情。

我选择的第一项运动是游泳，在水中体验鱼儿的欢愉，释放体内的能量！买了泳衣、泳镜等各种装备，在泳池中我不知疲倦，一次一口气游800~1000米。我学会了蛙泳、自由泳、仰泳。在游泳的过程中，我完全专注于自己的目标，心无旁骛。瑜伽是很多女人必做的运动，看似拉伸、伸展的是身体，其实是在给心灵做按摩！舒缓的音乐响起，看着镜子中的自己，伸长胳膊，转动脖颈，内心涌起一个声音：“亲爱的，你有多久没有如此细腻地关注自己的身体了？你有多久没有如此快乐地舞动自己的身体了？”在这样神奇的体验中，我仿佛又找回了自己，内心愉悦，充满激情和力量。坚持，我的目标是：十年后，和周虹老师一样，“全身上下一张皮”。瑜伽让我深刻地感受到身体的痛，这种痛代替了心灵的痛。在虹汇禅修课程中，周虹老师引领我挑战了“束



角坐式”。就是坐于地面，双腿向两边伸直打开，脊柱挺直，身体前弯至腹胸贴地。没有生硬，没有突兀，就在相信自己的转念之间自然而然地做到了。在全身趴向地面的那一刻，我领悟到“当下”的寓意：坦然接纳真实的每一天，欣然接受发生的每一刻。活在眼前，爱自己的身体，爱自己的内心。享受大自然恩赐的阳光、食物，珍爱生命中拥有的先生、孩子。开发心语，面带微笑，安静、吉祥……

所有健身项目中，我最爱的还是舞蹈！周虹老师说缺乏性感，建议我练习肚皮舞。我在练习肚皮舞的过程中，感受身体是可以拆分的，随着身体的渐渐灵活，整个人也灵动起来。练习肚皮舞的女人，都是追求美丽的女人。有时会为了一个动作的准确，不惜挥汗如雨。我想起了周虹老师的那句话——“运动，是女人一生的保护神”。

靠近周虹老师，我才看清自己以往生活的浮躁，才感受到什么是女人沁人心脾的温暖。潜入生活的海洋，才能看到瑰丽的景色，放慢语速，放下完美，深度运动，潜心修炼。每周三次到健身房，运动已经成为了我生活的一部分。随着汗水的流淌，负能量也被驱逐出了体内。运动让我身心愉快，轻松愉悦。

情绪管理还有一个方法，就是清理。从周虹老师这里，我学到只要家里收拾得有序，内心就非常容易有序。我从最基础的开始做起，用一个月时间对家里一个房间、一个房间地进行深度清理。不用的、不需要的东西都送人。基础清理做完之后，有一天，我们全家人心情都特别好，我对孩子说：“亲爱的，我相信你，为了我们都保持好情绪，我们家的东西从哪儿来就到哪儿去吧。我知道肯定还要有一个慢慢适应的过程，但是得将所有的东西、物件都归位才行。”

内心世界也是需要清理的，和清理家里一样一兜一兜地把心理垃