

「心灵处方」

自测心理“感冒”指数 把把自己的心理“脉”

- ♥ 经历的痛苦越多，越觉得生活原本是那样的精彩
- ♥ 直面心理困惑与烦恼
- ♥ 获取走出心理阴影的处方
- ♥ 轻松摆脱心理困境
- ♥ 重新找回快乐年华

【女人篇】

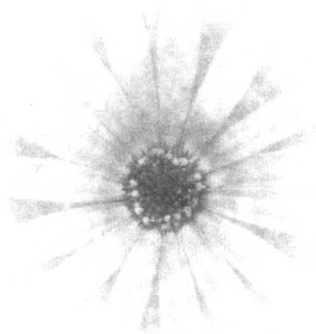


自测心理“感冒”指数 把把自己的心理“脉”

心灵处方

【女人篇】

刘燕华 李澍晔 / 著



 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵处方: 女人篇 / 刘燕华, 李澍晔著. —北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-05926-9

I. 心… II. ①刘…②李… III. 妇女心理学—通俗读物 IV. B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009863 号

心灵处方

女人篇

XINLING CHUFANG

NÜRENPIAN

刘燕华 李澍晔 著

*

北京出版社出版集团

北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺义康华福利印刷厂

*

787×960 16 开本 18 印张 306 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-200-05926-9

B·127 定价:28.00 元

北京出版社发行电话:(010)62013123

北京出版社直销电话:(010)62361304

编辑业务电话:(010)58572288

质量投诉电话:(010)58572393

编者寄语

当前，职场女性更多地参与社会、参与生活，承受着越来越大的压力，体验着越来越多的辛酸苦辣，她们感到心的“憔悴”……

本书从女性实际的心理现状出发，精选了女性常见的31种心理问题和烦恼，针对每种心理问题的典型表现，各选取了两个典型案例，在开篇的“真心写照”板块中对案例进行了详细的说明，并加上精炼的“旁白”和发人深思的“局外思考”，接着在“走出阴影”板块中，采取层层剥皮的方式，多角度、多层次地进行剖析，步步深入，逐步诱导，给出女性朋友摆脱心理烦恼的处方和良药。最后，又给出颇有见地的心理警示，发人深思。

相信女性朋友读罢本书，
可以——

自测心理“感冒”指数！

把把自己的心理“脉”！

获取走出心理阴影的处方！

轻松摆脱心理困境！

重新找回快乐年华！

前 言

女性应该是快乐的！快乐的基石是身体健康与心理健康。目前有相当多的女性存在着观念上的误区，舍得花大钱买高级补品用在身体的健康上，不惜金钱往“脸”上投资，却舍不得给自己的心理补一补“营养”。

女性心理问题涉及的范围比较广，综合起来讲，女性心理问题主要有以下几个方面：一是生理因素引发的心理问题。如经期前后的情绪异常。二是由身体疾病引起的恐惧与担心。三是自身角色（姑娘—媳妇—妈妈—奶奶或姥姥）的变换引发的心理问题，导致拘束、焦虑、沮丧、孤独与急躁心理。四是过大的工作压力、生活压力和社会压力，导致失落、愤怒、担心、猜想、自卑与抑郁心理。五是恋爱、家庭、教育子女、婚姻的变故，容易导致急躁、后悔、报复、激动、愤怒、淡漠、自杀与固执心理。

目前，女性的心理问题日益突出，全社会都在关注女性心理健康，因此加大研究女性心理特点，提高女性心理知识，使女性保持良好的心理状态，是广大女性朋友的迫切期望。

本书从全新的角度，分述了女人常见的31种心理问题，并撷取了62个真实案例辅以说明，具有较强的可读性、实用性、借鉴性、自束性。

当您在阅读本书时，你会发现自我心理痕迹，达到自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰，实现自我快乐之目的。

刘燕华 李澍晔

目录 CONTENTS

抑郁心理/1

订婚项链丢失后，她不想活了/2

怀疑丈夫有了外遇，陷入绝望/6

嫉妒心理/10

同事的业绩优秀，她故意下绊子/11

嫉妒好友的男朋友，恶意拆散朋友的婚姻/15

多疑心理/19

怀疑丈夫有了别的女人，拒绝丈夫的性要求/20

不允许儿子接听女同学电话/24

敏感心理/28

误认为婆婆公公嫌弃自己，她不想进家门/29

女同事的戒指丢失，好像自己是贼似的/33

恐惧心理/36

初恋失败后，她再也不想结婚/37

新婚之夜，哀求丈夫不要欺侮她/41

焦虑心理/45

她总是担心孩子上学不安全/46

“性骚扰”的可怕一幕长期折磨着她/50

两面性心理/54

对别人的孩子热情，对自己的孩子冷漠/55

对上司热情，对下级冷酷无情/59

报复心理/63

用“性惩罚”对付丈夫/64

自己遭到欺侮后，想与“色狼”拼命/68

攀比心理/71

她是个“手机狂”/72

要求自己的孩子必须超过别人/76

冷漠心理/80

对自己的丈夫“冷冰冰”/81

工作上犯“事”后，她陷入绝望/84

自卑心理/87

婚姻屡屡受挫，情绪跌入低谷/88

自己的口齿不好，不愿意开口讲话/92

诬陷心理/96

捏造事实，诬陷单位会计/97

给领导编造桃色新闻/101

贪财心理/105

私拿公共财产，陷入被动/106

到了超市就想“拿”东西/110

怕事心理/114

遇到事情总是手足无措/115

面对办公室里的“黄色”污染，缩手缩脚/118

钻牛角尖心理/122

三天一小吵，五天一大闹/123

她总认为婆婆不爱干净/127

懒惰心理/131

丈夫升职后，她总是找借口混日子/132

退休之后，她无所事事/136

炫耀心理/140

想挪用公款买私车/141

她酷爱穿名牌/145

迷信心理/149

她听信算命先生，不去医院看病/150

为了让孩子属马，宁愿剖腹产/153

奉承心理/157

总想与领导套近乎/158

爱拍领导的马屁/162

挫折心理/166

丈夫被骗精神失常，她整天沉默不语/167

丈夫犯“事”，她六神无主/171

讽刺挖苦心理/175

看到同学飞黄腾达，埋怨丈夫无能/176

讥讽儿子，气走儿子/180

轻生心理/184

丈夫去世，她想一死了之/185

被男朋友欺侮失身之后，她痛不欲生/188

造谣心理/192

编造谎言诬陷领导，差点出了人命/193

捏造事实诬陷孩子的老师/197

狭隘心理/201

走出前妻的阴影，重塑幸福生活/202

不要被小事牵着鼻子走/206

灰心丧气心理/210

应聘失败，陷入绝望/211

儿子高考失利，她寻死觅活/214

牢骚心理/218

她干了活，总爱发牢骚/219

对婆婆家的人总是横挑鼻子竖挑脸/223

死要面子心理/227

横眉冷对别人的忠告，不敢直面自己的错误/228

以“性”惩罚丈夫对自己的不敬/232

害羞心理/236

每次约见对象，总是不敢见面/237

乳房发生病变，不好意思找医生看病/241

爱打听小道消息心理/245

大家像躲瘟疫一样躲着她/246

她捕风捉影传播小道消息，差点闹出人命/250

自残心理/254

把滚烫的开水故意洒向自己的双脚/255

考研失败，她喝下了化学药品/259

洁癖/263

监督孩子与丈夫反复洗手/264

她无法忍受村里来的亲戚的“脏”/268

后记/273

抑郁心理

轻松动动笔 * * * * *

职场中的女性，承载着太多的社会责任，面对着形形色色的各种生活压力、婚姻和工作压力，若调适不当，有时会出现心理“中暑”——抑郁心理。

你有抑郁心理吗？

仔细回忆一下，近3个月以来，你是否出现下列情况：

1. 严重失眠（是）（否）
2. 食欲不振（是）（否）
3. 感到精神萎靡不振（是）（否）
4. 不愿意参加集体活动（是）（否）
5. 懒得说话（是）（否）
6. 漠视周围的事情（是）（否）
7. 工作经常出差错，效率下降（是）（否）
8. 出现过自责与自杀的念头（是）（否）

上述8个问题，建议你在轻松的状态下，真实地填写出来。根据填写的结果，可以自测抑郁心理指数。

如果有3个以上的问题回答“是”，显示你可能存在抑郁心理，必须高度重视，并通过有意识的调理，不断提高自己的心理素质，使自己逐步摆脱抑郁心理。

* * * * *

订婚项链丢失后，她不想活了

*真心写照

26岁的赵某与新婚丈夫王先生旅游结婚，俩人在南方的大海边，欣赏着一望无际波澜壮阔的大海，沉浸在无限的幸福中。15天的假期马上就要结束时，意外的事情发生了。一天他们到海边游泳，不小心把24K的金项链丢失了，赵某急得到处寻找也没有找着，眼泪都快流下来了。后几天的旅游，赵某没有了笑脸，经常半夜睡不着觉，偷偷跑到卫生间里哭泣。丈夫安慰说：“不要急，丢了就算了，回去我再给你买一条。”

她仍然没有改变，还是阴沉着脸，唉声叹气的，食欲也不好了。旅游途中好看的风光，她也没有兴趣看了，总是自言自语道：“项链放哪里去了？不会丢了吧……”

旅游回来以后，丈夫第一件事，就是赶快到金饰商场买了一条同样的金项链给赵某，丈夫以为赵某看到项链就会高兴了，可是赵某根本没有高兴的意思，还是不爱说话。本来旅游结束后要到亲戚、朋友家串门，她也借故身体不好，取消了计划安排。

婆婆以为儿子欺负了赵某，就指责儿子不知道心疼媳妇。闹得王先生也是哑巴吃黄连——有苦说不出。赵某的情绪愈加不好，动不动就哭，经常晚起床，把自己关在屋子里，长时间不出来。

一天，半夜1点左右，王先生醒来后发现赵某不在身边，隐隐感到厨房有人，赶快起来到厨房，看到妻子拧开了煤气开关，一股煤气味飘散而来，他脑袋都大了，赶快冲上去，关上了煤气开关，把赵某抱回卧室。丈夫感到赵某有了心理问题，担心再出什么事，没敢睡觉，一直看护着赵某到清晨，把赵某带到心理医生面前。

***旁白：**美好的生活才开始，就想寻死，很不应该。想一想，婚礼上

亲朋好友的祝福，想一想双方老人幸福的微笑，想一想你将会成为一位伟大的妈妈，你一定会为你一时的冲动而感到后悔。生命是最宝贵的财产，要倍加珍惜。

***局外思考：**丢失一条金项链就以死来解脱，美好的家庭将毁于一旦，多不值呀。

***走出阴影**

心理医生采用音乐疗法，诱导赵某吐露了心中的秘密：赵某把这条项链视为爱情与生命的象征。在丈夫给她戴在脖子上的一瞬间，丈夫让她许愿，她默默地许了愿：项链代表我们的爱情，是我们生命的一部分，要好好珍惜。现在项链丢失了，她感到爱情与生命结束了，自己成了不可以饶恕的罪人，双方的缘分已尽，失去了生活的基石。

心理医生认为，赵某把项链视为爱情与生命的一部分，项链不慎丢失以后，消极情绪淤积在心中，没有及时宣泄，自责心理加剧，出现了“一过性”抑郁心理。必须及时进行疏导，使她找回自信心，才能逐步恢复正常。

***音乐的效果**

心理医生选择了5首抒情乐曲，反复放给她听。接着心理医生把她带到一个鸽子笼前，让她观察鸽子。赵某看到有3只没有睁开眼睛的小鸽子，鸽妈妈正把嘴里的食物吐给小鸽子吃。鸽爸爸站在笼子外面，瞪大眼睛看着，像哨兵一样守护着小鸽子与鸽妈妈。鸽爸爸看到鸽妈妈喂完了小鸽子，温情脉脉地给鸽妈妈梳理羽毛，以示爱慕之情。赵某看着看着，面部表情开始有了变化。

心理医生告诉她，爱情不是虚幻的，只有在具体的行动中才能更好地显现出来。见证爱情的存在与否，并不仅仅在于项链的存在与否，而是生活的具体行动。以前条件艰苦，很多人结婚时根本就没有结婚纪念物，但是夫妻双方风雨同舟，注重爱情的内涵，朴素的爱情生活十分甜蜜。

你的订婚项链没有丢失，并不能说明你进了爱情保险箱。如果不注意爱

情的本质与内涵的话，同样会发生感情危机。所以，聪明的女人在爱情的问题上，是注重内涵的，而不应该在意虚幻的爱情。

※现身说法

赵某诚惶诚恐地问心理医生，自己许愿了，会不会有报应呀？心理医生说，其实许愿就是心理作用，不存在报应不报应的问题。你许的愿得再好，不积极付出努力，结果肯定不好。接着心理医生慎重地找来一位32岁的王女士与赵某交谈，王女士坦诚地告诉她，其实许愿也只是一种美好的期待与幻想，只能起到心理安慰作用，不必太当真。6年前我与丈夫结婚，丈夫给我戴项链时，我也许愿了，祝愿我们的爱情天长地久，白头到老。可是第2年，丈夫就得了癌症，医治无效去世了。在丈夫有病期间，我尽了妻子应尽的义务，让丈夫在微笑中走完了人生之路，我用自己真诚的行动证明了爱情，我问心无愧。

※接受批评

赵某说，我当时提出向派出所报案也错了吗？心理医生说：“你主动提出向当地派出所报案的想法，不但没有错误，还是对的。这说明你有社会责任感，有法制观念。报案既是对自己负责，也是对社会安全负责，更是对其他人负责。丢失的金项链虽然价格不太贵重，但它有特殊的纪念意义与象征，不是钱多钱少的问题，是对待爱情的程度问题。报了案就会引起民警的重视，民警就会立案侦查，兴许就会抓到盗窃犯。”听了心理医生的话，赵某痛快地大哭起来：“还是心理医生理解我啊！”

心理医生趁热打铁，把赵某的丈夫叫到面前，当着赵某的面批评了他反对报案的错误做法，并希望王先生尽快弥补错误。王先生意识到自己的鲁莽言语，立刻用手机向旅游地派出所报了案。赵某看到丈夫认真报了案，感到了一丝安慰。

※家庭的温暖

心理医生根据了解，知道赵某的妈妈准备回山东老家走亲戚。心理医生

及时与老人联系，让赵某陪同回老家。在老家的日子里，赵某在表姐、表妹的陪同下登上泰山后，看到了日出，感到天地之博大，感悟到人生的意义。又到了孔府与孔庙，看到了我国历史的博大精深，明白了许多做人的道理，知道了珍惜生活。回到亲戚家，与妈妈一起吃着烤红薯、烧玉米、炒花生米，心情特别好。

一段时间后，赵某的抑郁心理彻底消失了，在日常生活中，努力尽妻子的义务，对丈夫很温柔，对婆婆、公公很孝顺，每天乐呵呵的。

✱心理警示

爱情的幸福，只有在具体的行动中不懈地努力才能实现。爱情的意义在于夫妻二人能真诚地对待生活，塑造和美家庭。



怀疑丈夫有了外遇，陷入绝望

*真心写照

46岁的高某家庭十分幸福，孩子学习优秀，经过努力拼搏到国外留学去了。丈夫在单位工作出色，也当上了副老总。一天下午，她在给丈夫洗衣服时，闻到衣服上有一股奇特的香水味，这种香水味很芳香，不是高某使用的那种。顿时高某的心中出现了不祥的预感，是不是丈夫外面有女人了衣服也没有洗，就躺在床上，眼睛盯着天花板不说话了。过了一会儿，电话响了，丈夫说今晚不回家吃饭了，要去某宾馆见一个客户。从来不追问丈夫行踪的她，今天破例问丈夫去哪家宾馆。丈夫告诉她胜利宾馆。她迅速起身，拿起一把锋利的不锈钢刀子，叫了出租车直奔胜利宾馆。

高某在胜利宾馆的拐弯处，隐蔽起来，等待着丈夫与情人的出现。可是等到了大半夜，也没有见丈夫与情人的影子，只好扫兴回家。刚刚到家，丈夫也回来了。丈夫正要拥抱、亲吻她，她气势汹汹地推开丈夫，问丈夫究竟去了哪家宾馆，丈夫说客人临时改变住宿地点，到了长江宾馆。高某气得把门一摔，自己进了另外一个房间睡觉了。把丈夫弄糊涂了，不知道是因为什么。

第二天早上，高某没有起床，丈夫以为她不舒服，只好自己到外面买吃的，匆匆忙忙上班去了。她懒懒地睡到7点30分，也没有梳洗就上班去了。到了单位后，高某表情严肃，爱答不理的样子，让同事感到很吃惊。晚上回家她不做饭了，凑合吃包方便面。电视也不看了，自己到另外一个房间睡觉，丈夫几次提出“亲密”一下，她根本不理睬丈夫。丈夫问她是不是有病了，她默不作声。比较爱干净的她，也不收拾屋子了，家里乱七八糟的，让人无法下脚。一连6天过去了，天天如此，丈夫感到高某心理肯定有什么事情，害怕她出事，急忙请来了心理医生。

***旁白：**有什么问题说出来，真诚地交换意见，为什么要自己憋着？

时间长了，还会把身体搞垮，问题也更趋复杂，难以解决。

***局外思考：**如果丈夫无意中发现你身上有异性气味，在没有沟通的前提下，无端地猜测你，指责你，你会怎么想呢？是不是觉得丈夫有问题？

*** 走出阴影**

心理医生用换位思考法，很快使高某把心中的苦恼吐露出来了。原来，高某是很重感情的人，她把所有的爱都给了丈夫与孩子，突然闻到丈夫衣服上的香水味后，认为丈夫有了外遇，觉得感情被欺骗了，心中像堵了一块石头，痛苦得无法忍受。本来拿着刀想找丈夫的“情人”算账，可是没有发现“情人”的影子，对生活、对丈夫失去了信心，觉得生活没有任何意思了，有一种生不如死的感觉。

心理医生认为，高某对丈夫爱得很深，对丈夫非常信任，突然闻到丈夫衣服上的香水味，心理受到了严重伤害，抑郁积聚在心中，无处宣泄，无法排解，失去了生活的勇气，出现了严重的抑郁心理，需要及时进行疏导。

*** 盲目怀疑的悲剧**

心理医生给高某讲了一个事例。某地一位42岁的女士看到丈夫衣服上有长头发，认为丈夫有了外遇，感到自己的感情被玩弄了，没有及时调查情况，冲动地喝农药死了。后来证明这是一场误会。这位粗心的丈夫在单位值夜班，和同事打牌，因为太热，把外套脱下来和女同事的外套放在一起，不慎沾上女同事的长头发。第二天回家把衣服扔到家外出了。多疑的妻子误会了，一时想不开，产生了严重的后果。丈夫抱着她的尸体，哭得死去活来；孩子抱着妈妈的尸体，精神恍惚，家人陷入无限的悲痛之中。

高某听了心理医生的话，感到后怕了，觉得自己有些冒失，不够理智。

*** 真诚地交换意见**

心理医生单独与高某的丈夫谈话，把高某的心理状况全部告诉了他。高