



让女人学会心疼自己



女性 心理呵护手册

WOMEN'S MANUAL OF
PSYCHOLOGICAL CARE

姚会民◎编著

心灵调养——提升女人的心理资本
心理呵护——抚慰女人的情感世界
心理美容——装扮女人的人生魅力

河南人民出版社



让女人学会心疼自己



女性 心理呵护手册

WOMEN'S MIND CARE
PSYCHOLOGICAL CARE MANUAL

——



中国妇女出版社
CHINA WOMEN'S PRESS
（北京）

（京）新登字009号



女性 心理呵护手册

PSYCHOLOGICAL CARE
OF WOMEN'S MANUAL

让女人学会心疼自己

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理呵护手册/姚会民编著. —郑州: 河南人民出版社,
2010.1

ISBN 978-7-215-07063-9

I. ①女… II. ①姚… III. ①女性-心理保健-基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205187号

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002 电话: 65723341)

新华书店经销 北京燕旭开拓印务有限公司印刷

开本 710毫米×1000毫米 1/16 印张 18

字数 220千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价: 29.80元

前言



呵护心灵，做个好命女

不管年轻的女孩儿愿不愿意承认，在这个高速运转的现代社会，生活是很辛苦的。竞争激烈的工作、灯红酒绿的娱乐、琳琅满目的商品、应接不暇的广告、真真假假的爱情、硝烟不断的婚姻……凡此种种，让女人日复一日重复着疲惫。

所以说，女人一定要懂得呵护自己的心灵，更要懂得宝贝自己，将自己的福祉交到自己的手中，而不是等待别人来决定自己的幸福。例如，生活中一定要懂得先斟满自己的杯子，闲暇时可以给自己建造一座心灵花园，将自己从自己中解救出来。事实上，比起投注在别人身上的心血，投注在自己身上的心血更能创造优质的回报。

不仅如此，聪明的女人还应该懂得生活在当下，因为昨天的事情已经过去，明天的事情又不可预知，唯一能够把握的就是当下。一味地沉迷在过去的美好，或者预测未来的烦恼，都会给自己增加一些不必要的痛苦，唯有简简单单地生活在当下，才会在心理上感觉轻松，也才会真正品味到幸福。

关于爱情，年轻的女孩儿应该明白，你要嫁的不仅是一个男人，更是一种生活。而要在一起生活的话，适合比喜欢更重要。关于婚姻，已经走进城堡的女人要明白，一定要对丈夫多一点理解和包容，多一些信任和支持，多一点沟通与交流。如此，夫妻之间才会相亲相爱。而当爱情渐逝，当婚姻告急的时候，聪明的女人一定不要为爱做无谓的牺牲，更不要因噎废食，放弃追求幸福的权利。

关于美貌，这是所有的女人都梦寐以求的。美貌不是人人都有，但是靓丽却可以通过自己的努力创造出来。靓丽可以令一个相貌平平的女孩子焕发出迷人的光彩，可以让生活中缺乏自信的“灰姑娘”早日找到心中的白马王子。所以说，聪明的女孩儿应该时刻把自己扮靓一点，永远不忘为美丽埋单。

台湾作家曹又方说：“女人可以不美丽，但不能缺少智慧。”而女人的漂亮是天生的，魅力却是后天雕琢和磨砺的结果，学识、智慧以及才情是滋养魅力最重要的养料。所以，在让自己越来越漂亮的同时，一定要让自己多一点智慧，只有如此，才能留下魅力让时间老去！

但对于一个女人来讲，仅有美丽和智慧是不够的，更需要有健康的心理，让自己做到独立、智慧、潇洒、漂亮、健康一应俱全。如此，才能提升自己的人生魅力，增加自己的心理资本。所以，在给外表美容的同时，不妨也给心理做个美容。

相信在阅读本书的时候，你会从中为自己困惑找到些许帮助。也希望本书是春天里的一滴甘露，夏天里的一缕凉风，秋天里的一丝金黄，冬天里的一抹暖阳，来充盈丰富你的人生历程，滋养呵护你的心灵世界。更希望在你合上书的时候，会轻松一笑，品味到心理上的快乐和幸福。

目录

目录



第一篇

心灵调养——提升女人的心理资本



第一章 宝贝自己，和自己的心灵对话

作为女人，一定要懂得宝贝自己，将自己的福祉交到自己的手中，而不是等待别人来决定我们的幸福。所以，生活中一定要懂得先斟满自己的杯子，闲暇时可以给自己建造一座心灵花园，更要将自己从自己中解救出来。

1. 先斟满自己的杯子004
2. 爱自己，不可或缺007
3. 与自己的心灵对话010
4. 给心灵建造一座花园013
5. 把自己从自己中解救出来016

第二章 活在当下，让心灵跟上成长的脚步

昨天的事情已经过去，明天的事情不可预知，唯一能够把握的就是当下。因此，聪明的女人一定要懂得有选择地去做一些事情，不沉迷于过于的美好，也不预支未来的烦恼，简简单单地感受当下的幸福和美好。

1. 放下不需要做的事情.....020
2. 做完已经开始的事情.....023
3. 不要预支明天的烦恼.....026
4. 让浮躁的心平静下来.....029
5. 放慢自己的生活脚步.....032

第三章 巧舌如簧，让自己变得人见人爱

一个女人，要想呵护自己的心灵，要想使自己变得人见人爱，就需要建立良好的人际关系。如此一来，巧舌如簧、能说会道是必不可少的。因为只有擅长辞令，懂得说话技巧，人们才愿意与之交往。

1. 说谎要滴水不漏.....036
2. 交流要雅俗皆有.....039
3. 承诺要收放自如.....042
4. 幽默要耐人寻味.....045
5. 赞美要恰到好处.....048
6. 拒绝要不留痕迹.....051

第四章 富有心计，做人有则、谋事有方

身为女人，要想在人际交往中不受伤害，就需要保持一颗坦荡的心，与此同时要坚持做人有则、谋事有方。例如保持自己的本色，拥有适度的自信，多结交一些真诚的朋友，巧妙利用自己的温柔等。

1. 保持自己的本色.....056
2. 拥有适度的自信.....059
3. 多个朋友多条路.....062
4. 提前放贷人情债.....065
5. 凡事不必太认真.....068

第五章 理财理心，积累心灵的财富

“你不理财，财不理你”，这已是现代人朗朗上口的一句话。同理，如果你说你不在乎幸福，那么幸福也一定不会在乎你。女人也一样，如果想要做个幸福、快乐的女人，积累起物质和心灵的财富，就需要学会在生活中理财理心。

1. 拒绝打折的诱惑072
2. 准备一个流水账本075
3. 钱靠挣，不是靠攒078
4. 有策略地花男人的钱081
5. 别把金钱和感情混为一谈084

第二篇

心理呵护——抚慰女人的情感世界



第一章 情窦初开，不钻情感的牛角尖

爱情，一个浪漫的字眼，给女孩儿带来的不仅仅是心灵的荡漾，也是情感的历练。从懵懵懂懂地知道这份感情以来，几乎所有的女孩就在心底开始了这份想象！然而，情窦初开时，只有不钻牛角尖，才会享受到爱情的幸福。

1. 网恋，虚幻世界中的爱090
2. 不要过于相信一见钟情093



3. 别让恋父情结困扰恋爱路.....096
4. 不做“舍身炸碉堡”的女人.....099
5. 别指望一个男人无条件地爱你.....102

第二章 恋人相处，保持平等尊重爱

恋爱是婚姻的前奏，但如果在恋爱期间不懂得如何与男友相处，再好的感情也经不起折腾。而恋人相处，重要的一点就是保持平等尊重爱，尤其是女性，一定要保持自信，学会浪漫，懂得宽容。

1. 当男友身边蜂飞蝶舞时——贤惠的女人最美丽.....106
2. 当双方个性都很强时——学会尊重对方的个性.....109
3. 当双方之间存在怀疑时——用信任呵护真爱.....112
4. 当发现对方并不完美时——用宽容润滑真爱.....115
5. 当爱情变得平淡时——用浪漫保鲜真爱.....118
6. 当双方再没有秘密时——以空间留住真爱.....121

第三章 择偶关头，终身大事不能儿戏

婚姻是女人生命中的“转折点”，能够“转”向天堂还是“转”向地狱，关键就取决于你所选择的男人能够带给你一种什么样的生活。所以说，择偶关头，终身大事不能儿戏，一定要看好了再嫁。

1. 女人最好别嫁艺术家.....126
2. 选择老公眼光要恰到好处.....129
3. 绝不选择有暴力倾向的男人.....132
4. 嫁个能帮你实现梦想的男人.....135
5. 离有杀伤力的“老男人”远一点.....138
6. 要嫁的是一个男人，更是一种生活.....141

第四章 夫妻关系，接纳才能平息战火

如何经营好婚姻，搞好夫妻关系是关键。身为妻子，懂得接纳就能够平息夫妻间的战火。所以，生活中一定要对丈夫多一点理解和包容，多一些信任和支持，多一点沟通与交流。如此，夫妻之间才会相亲相爱。

- 1. 当丈夫失意时——与他并肩走出困境.....146
- 2. 当丈夫工作太忙时——多一点理解和包容149
- 3. 当与丈夫沟通不畅时——开始心与心的交流152
- 4. 当夫妻两地分居时——拉近彼此的心理距离155
- 5. 当与丈夫生活习性不合时——用包容打造默契158

第五章 婚姻告急，莫要为爱做无谓牺牲

当婚姻告急，当爱情渐渐消失的时候，很多女人“把这份感触，写一份情书，送给我自己，感动得要哭……”的确，婚姻遭遇危机是让女人永远也无法消除的痛，但不应该因为这块痛，就为爱做无谓的牺牲，就放弃追求幸福的权利。

- 1. 当和丈夫距离越来越大时——女人绝不能丧失自我162
- 2. 当婚姻遭遇“第三者”时——挽救不成应及时撤退165
- 3. 当婚姻遭遇家庭暴力时——女人要勇敢说“不”168
- 4. 当婚姻遭遇“七年之痒”时——跨不过去，就选择转身171
- 5. 当家庭事业两难兼顾时——女人要懂得敢于放弃174
- 6. 当婆媳之间矛盾重重时——女人要学会将心比心177

第三篇

心理美容——装扮女人的人生魅力



第一章 独立一点，女人自成风景是最美

独立是一种精神，更是一种能力的体现。现代社会中，女人作为独立的个体，不但要保持精神上的独立，更要保持经济上的独立，只有依靠自己独立的方式，书写自己独立的人格，才能绘制美丽的独特蓝图。

1. 独立会让女人更加自信 184
2. 像选丈夫一样选择一份工作 187
3. 不做丈夫背后的伟大女人 190
4. 聪明女人要为自己而活 193
5. 永远要保持经济上的独立 196

第二章 扮靓一点，永远不忘为美丽埋单

靓丽，女性的魅力资本，它的神奇可以令一个相貌平平的女孩子焕发出迷人的光彩，可以让生活中缺乏自信的“灰姑娘”早日找到心中的白马王子。所以说，聪明的女孩子应该时刻把自己扮靓一点，永远不忘为美丽埋单。

1. 锻炼出美丽的背和脖颈 200
2. 不要只知道刮腿上的体毛 203
3. 给自己打造一个完美的背影 206

4. 选准颜色,做个色彩女人.....209
5. 内衣,你半公开的隐私.....212
6. 用饰品点缀你的玲珑芳心.....215

第三章 智慧一点,留下魅力让时间老去

台湾作家曹又方曾说:“女人可以不美丽,但不能缺少智慧。”的确,女人的漂亮是天生的,但魅力却是后天雕琢和磨砺的结果,学识、智慧以及才情是滋养魅力最重要的养料。所以,智慧一点,留下魅力让时间老去吧!

1. 优雅,超越年龄的美丽.....220
2. 微笑,女性最好的化妆品.....223
3. 温柔,征服人的常规武器.....226
4. 风情,女人味的妙不可言.....229
5. 时尚,从芜杂中升华而出.....232

第四章 潇洒一点,敢于放手才能真正拥有

舍得,舍得,有舍才有得。凡事都是如此,当你想要得到一些东西的时候,首先就应该学会放弃。否则,太多的理想,太多的欲望,太多的憧憬,会压得你喘不过气来,更别提潇洒和快乐了。

1. 懂得放手才会轻松快乐.....236
2. 放松自我,忙里偷闲.....239
3. 学会给予,享受幸福.....242
4. 我的个性我做主.....245
5. 忘却也是一种幸福.....248
6. 知足,让生命之舟轻盈.....251



第五章 使“坏”一点，展示出风韵和精彩

使“坏”的女人不论漂亮与否，都会表现出极为可爱聪明的一面。当然，这里的“坏”不是那种贬义上的坏，而是指女人要聪明，时不时地耍点儿小手段，使点儿小技巧。无伤大雅，却能得到意想不到的幸福和快乐。

- 1. 够甜，黏黏腻腻网人心256
- 2. 够贫，能把稻草说成金259
- 3. 够狠，该出手时就出手262
- 4. 够羞，像雾像雨又像风265
- 5. 够傻，糊里糊涂惹人疼268
- 6. 够嗔，假装生气也让人牵挂271

第一篇

心灵调养 ——提升女人的心理资本

身为女人，一定要懂得调养自己的心灵，提升自身的心理资本，宝贝自己，活在当下。让自己做到人见人爱，谋事有方。事实上，比起投注在别人身上的心血，投注在自己身上的心血更能创造优质的回报。

- 宝贝自己，和自己的心灵对话
活在当下，让心灵跟上成长脚步
巧舌如簧，让自己变得人见人爱
富有心计，做人有则、谋事有方
理财理心，积累心灵的财富

第一章

宝贝自己，和自己的心灵对话

作为女人，一定要懂得宝贝自己，将自己的福祉交到自己的手中，而不是等待别人来决定我们的幸福。所以，生活中一定要懂得先斟满自己的杯子，闲暇时可以给自己建造一座心灵花园，更要将自己从自己中解救出来。