

最女人系列

做自己的 情感CEO

—女性幸福心理学



幸福，是女人一辈子的事



国家级专业心理咨询师

帮你找回心灵深处的自己 重塑全新的自我

中国妇女出版社

做自己的 情感CEO

——女性幸福心理学

职冬娜
李 玲

著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的情感 CEO: 女性幸福心理学 / 职冬娜, 李玲著.
—北京: 中国妇女出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0474 - 9

I. ①做… II. ①职…②李… III. ①女性—成功心理—
通俗读物 IV. ①B84. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 145638 号

做自己的情感 CEO——女性幸福心理学

作 者: 职冬娜 李 玲 著

策划编辑: 陈经慧

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 大象设计

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16.5

字 数: 240 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0474 - 9

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言



请您闭上眼睛，静静地问自己：“我幸福吗？”

不知道您得出了怎样的答案。曾经有人试着做了，之后告诉我：自己条件不差，感情却总不顺利，该嫁的年龄嫁不出去，常常寂寞空虚，谈幸福太远了；还有人说，和朋友小聚，有些小快乐，可是回到家后，看到老公一张冷淡的脸，自己的心一下子就沉到了谷底，那一刻，感觉自己是世界上最不幸的女人；也有人说，每日奔波职场，马不停蹄，生活似乎已经成为习惯，哪有时间 and 心思去想幸不幸福……

听了这些话，我也有些茫然，难道幸福真的这么难吗？

有一天，坐在电视机旁看一档访谈类节目，受访嘉宾是一位 50 多岁的成功女性，当她优雅地坐在演播室里时，我们会觉得这样光鲜的女人是何等幸运。然而，当她讲述自己的人生经历的时候却让人有了另外一番看法：曾经的她，羞怯而自卑；恋爱时与恋人分分合合，几经磨砺；结婚后经历过创业失败，还曾被债务危机压得喘不上气来……

然而，在人生的每一个阶段，她始终没有忘记不断地学习成长，不断挑战和完善自我，而且在最艰难的时刻，也不忘去感受和体验生活的美好。如今，她家庭和睦，事业有成。她从容的表情与坚定的眼神总会传递出一种带着柔软的喜悦的力量感，用她自己的话说就是：“我现在感觉很幸福。”



忽然有点明白，幸福不是光用语言可以表达的，它是一种感觉，是一种由内心散发出来的宁静的喜悦和对生活的希望感。

如此说来，您可能会问，既然如此，幸福岂不是一种很难达到的状态？其实，并非如此。我想，幸福不是一个结果，而是一个过程。在这个过程中，我们认真对待自己，对待他人，对待生活，不断积累自己的智慧和内心的力量，不断发现生活的美好。逐渐地，你会越来越快乐，越来越智慧，越来越积极，也离幸福越来越近了。

基于这样的考虑，本书从婚姻、情感以及职场三个方面入手，把生活中一些常见的矛盾和困惑加以总结归纳，并且从心理学的角度进行一些解析，并给出建议。书中仍有很多不足，仅希望本书能给您提供一些新的思考和角度，为您朝幸福迈进尽微薄之力。

非常感谢中国妇女出版社为本书的出版提供了机会，感谢策划编辑陈经慧老师为本书出版所付出的辛苦和努力，感谢我的好朋友李玲的合作，同时也感谢我的另外一位好朋友——《心理育儿》杂志编辑柳佳的引荐。还要感谢段致琴、吴强、张志勇、潘雯娜、李庭勋、李辉、龚桂平、付勇刚、张鸣对此书的大力支持！

最后，祝愿每一位女性都能做自己幸福的CEO。

职冬娜

2012年6月于北京

目录

CONTENTS

上 篇 恋爱物语

第一章 恋爱风向标 / 1



这是一个急速发展的时代，这是一个价值多元的社会，快节奏与多元化的现实常常冲击和挑战着传统的价值观念，或许，在你的内心深处，已经有了坚定而明确的爱情方向，也或许，你正在爱情的十字路口徘徊，爱情风向标究竟何去何从？……

我们的爱情是否长得过距离 / 1

只有“傍大款”才能找到安全感吗 / 6

友情是爱情的跳板还是绊脚石 / 11

选择结婚，裸还是不裸 / 16



第二章 谜底解密 / 22



为什么明明相爱的两个人却总是走不到一起？为什么面容姣好的女孩，却沦为“剩女”？为什么众多条件不错的追求者她不选，偏偏选择糟糕男？爱情中，一系列的结果似乎和我们的主观期待不同，那么，这其中究竟有何奥妙？

亲密关系中，你在消极依赖吗 / 22

恋爱中，让男人过敏的 N 种话 / 25

为何只爱糟糕男 / 28

爱情中，为何有人执迷不悟 / 32

她为何对男友的过去无法释怀 / 37

第三章 将爱情进行到底 / 40



恋爱中总会有种种困惑与无奈，虽与婚姻不同，但是处于激情中的恋人，依然会遇到相吸之后相融的种种苦恼，如何用智慧化解烦恼，将爱情进行到底？

为“干物女”的爱情加湿 / 40

劈腿后，那些裂痕如何修复 / 45

无法摆脱的精神情人 / 48

强势女友的温柔必修课 / 52

第四章 爱情麻辣烫 / 56



爱得过瘾，常常又会付出代价，就像麻辣烫一样，虽然好吃，但吃多了有损健康。在轰轰烈烈的爱情中，如何逾越成长经历铸就的内心鸿沟，如何平衡与和谐恋爱关系？爱情麻辣烫，怎么吃才能合口又不伤胃？

恐婚，心底难言的痛 / 56

财女可以爱“三低男” / 59

与“经济适用男”打造幸福生活的葵花宝典 / 64

在第三者的旋涡中痛苦挣扎的漂亮女孩 / 69

中 篇 夫妻那些事儿

第一章 他需她求 / 75



他与她，来自不同的两个“星球”，有着不一样的内心需求和思维倾向；他们成长于两个完全不同的家庭，有着各自的成长经历。在人生的某个交点，他们走到了一起。当每个人的心里习惯性地想着：“我需要……”“他应该……”的时候，矛盾应运而生。

幸福的婚姻一定是建立在“我们”的基础上，坦然面对差别，换位思考，求同存异。“我们”的整体感能让夫妻携手走得更坚实、更稳定。

初婚“恐惧症” / 75

老公对我显摆他的“暧昧” / 81

拿什么来拯救爱情 / 89

强权型夫妻：放弃你的控制欲 / 97

第二章 短兵相接 / 102



夫妻相处，难免磕磕碰碰，有时鸡毛蒜皮的小事也常常闹得天翻地覆。短兵相接，看似只是小小过招，然而，不用智慧化解就会埋下隐患。兵来将挡中，如何用智慧化解矛盾，让婚姻的船帆迎风远航？

“恶婆婆”帮我打赢爱情保卫战 / 102



城市媳妇遭遇农村婆婆 / 108

你的婚姻缺少动力吗 / 112

谁是家里的财务总监 / 116

第三章 婚姻触礁 / 123



触礁的婚姻岌岌可危，当事人在失望、恐惧、沮丧、痛苦等情绪中挣扎。危机也是机遇，触礁的婚姻常常提示着我们，以往的生活方式和相处模式出了问题，需要我们重新反思和整合。打破旧有模式建立新的模式，是成长的契机。遭遇触礁的婚姻，如何屏息凝神，峰回路转？

当伪幸福面临真离婚 / 123

假离婚后的婚姻危机 / 128

一场由日记引发的情感风波 / 132

我为什么还吃前夫的醋 / 138

和好真的不如初吗 / 143

第四章 爱情银行 / 147



婚姻与恋爱不同，那份感情，不是热烈似火的激情，而更像是温火慢炖的柔情。它不需要一下子来得太猛烈，却需要细节中的点滴积累，就像往账户里存钱一样，越存越多，越来越充盈。时不时地往爱情银行里储蓄吧，让你们的婚姻经久不衰。

家庭困境中，如何做个好主妇 / 147

当闺蜜插足你的爱情 / 152

夫妻争吵后，打破僵局的锦囊妙计 / 157

用“成人”心态与爱人沟通 / 162

下 篇 职场读心术

第一章 你被“心结”绊住脚步了吗 / 165

职场中，你是否屡屡受挫，却百思不得其解？你是否觉得职场竞争过于严酷，以致无法招架，你又是是否认为职场犹如格斗场，危机四伏？或许现实环境确实不尽如人意，然而很多时候，却是我们的“心结”在作怪。解开“心结”，职场之路才会柳暗花明。

拒绝职场“情绪嫁接” / 165

关键时刻你“掉链子”吗 / 171

你被情感绑架了吗 / 175

你遭到亚快乐的袭击了吗 / 179

莫让“心理软噪声”剥夺了你的好人缘 / 181

第二章 从“心”识人，让一切变得简单 / 186

办公室里的大姐屡屡帮你的忙，可是和她在一起，你却感觉很郁闷；明明觉得自己在尽心做事，可却总得不到别人的支持；你不清楚为什么有些人跟你合作起来非常困难。透过表面看本质，只有从“心”识人，才能让一切变得简单。

与“笨”老板过招 / 186

给上司提意见的艺术 / 191

走进“钝感地带”，职场生活更迷人 / 196

身处职场，你有过度防卫吗 / 200

直面办公室里的“他她矛盾” / 204



第三章 从“心”应对不和谐音符 / 210



我们常以为，努力必定有结果。但职场法则却告诉我们，光靠努力是不够的。职场中的不和谐音符，常常需要我们内在的转变，才能得以协调完善。这些内在的转变包括转变观念、改善方法，重设目标等，从心应对不和谐音符，也就是从更本质的层面，去调和职场矛盾和困惑。

用骄傲法则走出失业的迷惘 / 210

享受职业低潮期 / 214

职场困境中，如何快乐工作 / 219

职场中的完美女“狼” / 224

新妈妈职场变奏曲 / 228

机遇恐惧症，你有吗 / 232

第四章 让你获益的心理习惯 / 235



好习惯胜过好老师，培养一些职场中令自己受益的心理习惯，不仅能提高工作效率，还可以协调人际关系，最重要的是让自己有一个从容的好心态。让你获益的心理习惯，一定要培养！

职场中，“心理名片”怎么用 / 235

身处职场，你能推迟吃“软糖”吗 / 240

从心攻克“都市时间病” / 244

“A型一族”的“慢活操” / 249

上篇

恋爱物语



第一章 恋爱风向标

这是一个急速发展的时代，这是一个价值多元的社会，快节奏与多元化的现实常常冲击和挑战着传统的价值观念，或许，在你的内心深处，已经有了坚定而明确的爱情方向，也或许，你正在爱情的十字路口徘徊，爱情风向标究竟何去何从……



我们的爱情是否长得过距离

两个人感情的深入，不仅仅需要甜言蜜语，也不仅仅需要海誓山盟，更需要共同面对生活，经历磨合，来加深对彼此的认识，从而调整自己的步伐。然而，如果你们是一对异地鸳鸯，又该如何面对距离造成的阻碍呢？彼此的感情是否能长得过千里之遥的距离呢？



镜头回放：

镜头一：

电话里，艳的声音出奇地平静：“我的东西我都带走了，房子钥匙放



到了信箱里，我的信箱钥匙已经毁掉了，你不放心的话，可以换锁。”然后电话就挂断了，抛下一连串寂寞的“嘟嘟”声，还有方宁心里的一大片失落。

“我们分手了，从此后就没有关系了！”当方宁再一次和自己这样说时，心里还是有种很不真实的恍惚感。

方宁问自己：“我们真的就这样结束了吗？曾经的海誓山盟，曾经的相亲相爱已经烟消云散了吗？如果当时，我和她一样选择留在北京，选择进外企公司，结局会不会不一样？”可是，那时候，方宁却固执地以为，他应该给艳一个风雨不飘摇的稳定生活。于是，他选择了迂回战术——先回家乡进国企，然后再一步步想办法往北京调。沉浸于爱情中的艳，虽然面对分离百般不舍，但还是支持了方宁的决定，那个时候，他们都是对彼此的感情充满着坚定和热望的。

他们经历着分离、思念、期盼、短暂的相聚，然后又开始新一轮的分离。他们将思念挥洒在彼此分开的日日夜夜。与此同时，方宁发现能回北京的希望越来越渺茫。于是，他和艳商量，看她能否到自己这边来，艳想都没想就拒绝了。第一次，他们发生了争执，艳说方宁太自私，不但不能带给她幸福的生活，而且还要继续一寸寸地毁掉她的幸福。大概就是从那时起吧，他们的电话、邮件、QQ聊天，不再是诉说彼此的思念，而是充满了争吵和抱怨，渐渐地，便有了冷战。虽然方宁是那么地牵挂艳，但经常因为她前一次不可理喻的胡搅蛮缠而赌气不和她联系。渐渐地，原本害怕寂寞的艳似乎也变坚强了，她觉得即便不和方宁联系，自己也能吃能睡，也能逛街，也能开心。直到后来，他们对于彼此，都成了可有可无的摆设。偶尔相聚的激情与甜蜜，也被已经产生的隔阂侵蚀掉了。

两个月前，艳终于提出了分手。虽然此时方宁心里有放弃工作去北京的想法，然而艳却说，一切都晚了，她心已死，劝方宁还是不要做无谓的牺牲。后来方宁才知道艳已经找到了可以和她天天厮守在一起的人，属于他们的一切终于结束了。

周围的亲友都在责怪艳的无情，而方宁心里却知道，如果当时在一起，他们的爱情不会如此短暂。然而，一千个如果，一万个如果，也改变不了失去艳的事实……

镜头二：

和朋友一起聚会，麦儿的男友不停地往她的碗里夹菜，麦儿则幸福地依偎在男友的身边，看着这对情侣说话时含情脉脉的眼神，朋友们开玩笑说：“都老夫老妻了，至于吗？”

每当这时，麦儿都要回应：“谁说俺们老夫老妻了，要按在一起的日子算，我们还在热恋期呢！”

这么说一点也不夸张，麦儿25岁与男友相恋，可男友的工作需要他经常飞来飞去，一会儿到台湾，一会儿到日本，每个月只能在家里待四五天。如此算来，他们在一起的时间加起来不足半年，可不就是热恋期嘛！

其实，说一点儿也不寂寞是假的，尤其是周末的时候，看着人家小情侣们如影随形的样子，麦儿就越发地想念男友。但正因如此，她和男友总觉得爱不够。他们每时每刻都牵挂对方，思念对方。要是遇到生日啊、节日啊这些特殊的日子，他们都会特别精心地为对方准备礼物。而男友每次回家，俩人都很珍惜每一分每一秒的时光。他们不会像有些恋人那么容易吵架，也不会像别的恋人那样动不动就赌气，他们在一起总有说不完的话，总有一种特别珍惜彼此的感觉。

上个月，麦儿生病了，男友特别牵挂，一会儿一个电话，一会儿一个短信，麦儿觉得特别幸福。现在，俩人正在商定结婚大事，他们知道，即便天涯海角，也阻不断彼此的柔情蜜意。

心理解析：

两个人感情的深入，不仅仅需要甜言蜜语，也不仅仅需要海誓山盟，更需要共同面对生活，经历磨合，来加深对彼此的认识，从而调整自己的步伐。对两地相隔的情侣来讲，由于长期分开，共同相处的机会少，磨合的机会也少。这个时候产生了矛盾，就更需要及时有效地化解。

上文中方宁和艳发生矛盾后的冷战，不能不说是导致他们感情破裂的重要因素。因此，对于身处异地的情侣来讲，学会恰当地处理矛盾，是非常重要的，也很需要智慧的一件事情。



当然，也有一些分隔两地的情侣，因为相处时间少，内心都有一种对亲密的“欲求不满”，这种情况下，便会格外珍惜彼此。麦儿和男友即是如此。

心理支招：

距离真的不能让爱情长久？其实，只要掌握了两地爱情的保鲜之道，你的爱情也会比蜜甜。

1. 给相聚一个承诺

一对恋人是否适应相隔两地的生活，你们希望什么时候能相聚？如果因为工作等问题与相聚产生冲突，你们要怎么办？这些问题，不可视而不见，必须要清晰地表达出来，两个人进行详细的商讨。必要时，要遵循恋情优先的原则，勇于做出牺牲。

2. 及时化解矛盾

相隔两地的情侣，一定要有及时化解矛盾的意识，而不要任性和赌气。如果矛盾不能通过电话或书信等方式化解，不妨见面解决。这会让对方感到被重视，被在意。而一次次矛盾的成功化解，又可加深彼此的了解和对情感的信心。

3. 珍藏幸福

除了用语言表达，也可以用书信的方式表达情感。一方面，能让对方细细品味，另一方面也便于收藏。这些难得的幸福，将是彼此一辈子的温暖回忆。

4. 经常互送礼物

身处异地的情侣收到对方的礼物，定会有一份熟悉感，同时思念也会越来越浓。通过沟通了解对方的爱好，将礼物送到对方的心坎上，更是能将自己细腻的情感表达得淋漓尽致。

5. 积极回馈

当对另一半心存感激的时候，一定要及时回馈，因为每个人都希望自己的付出得到承认和理解。一方及时地表达谢意，也会让另一方同样心存

感激。

6. 及时请教

遇到生活中处理不了的问题，可以在电话中向对方请教。这样做，一方面有利于问题的解决，另一方面也是在变相地告诉对方，你有多需要他（她）。这种被需要的体验对稳固情感也很关键。

7. 一起规划未来

多谈谈关于未来的设想和打算，这也是一种未来婚姻的承诺，旨在告诉对方，未来依然是我们一起度过，以增加彼此对未来婚姻的安全感。



延伸阅读：

距离是爱情的绊脚石还是催化剂

是距离产生美还是劳燕要纷飞？对于分隔两地的情侣来讲，这是一个永远无法简单讲清楚的话题。

虽然爱情是一种主观的感受，无法定量。但是不可否认，我们每个人对爱的需求是不一样的。例如，有的人内在的关系模式，也就是从小与父母的相处模式是安全型的，那么他们在爱情婚姻中，也很容易产生安全感。只要两个人感情基础好，即便相隔两地，也不容易怀疑对方对自己的爱，感情也相对容易稳定，当然，这同时也需要对方有较安全的内在关系模式；相反，如果一个人或者两个人内在关系模式属于不安全型，那么就需要不断地验证爱的存在，这样的伴侣，就不太容易承受分离的考验。

另外，也与个人对相隔两地的主观感受有很大的关系。例如，一个内心丰盈、独立性强的女孩子或者男孩子，即使一个人的时候，生活照样风生水起，井然有序，面对困难也有条不紊。这种情况下，面对分离会更从容，委屈感也相对较轻。但对于一个依赖性强的人来说，则会生出很多的抱怨和不满。

个人对爱情的理解也起到很大的作用。比如有的人将爱情理解成是相依相伴、整日厮守，而有的人将爱情理解成是彼此的促进与成长，是获得更大自由的平台……虽然不同的理解无所谓对错，但面对两地相隔的反应



却是不一样的，前者更容易对爱情失望，而后者更容易坦然接受。

除了这些个人因素外，两个人对矛盾事件的处理，也影响着爱情的走向。善于沟通的情侣，即使身处两地，也会顺畅地沟通，尽可能不让矛盾升级；而对于缺少沟通意识和沟通方法的情侣来讲，则是个大难题，身处两地的情形很容易成为矛盾的催化剂。

因此，决定两地相隔爱情走向何方，是一个复杂的问题，既与个人的性格、经历、对爱情的理解有关，同时也与两个人的相处模式和相处方法有关。但是，幸福是每对恋人都渴望得到的，两个人只有协调步调，达成一致，才能跳一场和谐的爱情之舞。



只有“傍大款”才能找到安全感吗

《北京爱情故事》中，拜金女杨紫曦在受到她的大款男友安迪的百般欺辱后，所有人都认为她将回心转意，重新回到吴狄的身边。然而，当安迪拿出花店“春色撩人”的钥匙时，她竟又动摇了。她走到吴狄面前，流着泪对他说：“我爱你，但是对不起……”对于紫曦来讲，丰厚的物质保障才是她安全感的来源，即便在这条路上她追寻得很苦，很苦……

而现实中，这样的女孩，又何止杨紫曦一人？可是，就连杨紫曦自己也在困惑着，矛盾着，徘徊着……她们似乎也不知道自己真正想要的是什么。



镜头回放：

下午3点钟，沈晓燕准时来到咨询室。她穿一件米黄色风衣，别致的腰带塑出婀娜的身形，一双深褐色皮靴简洁而时尚。特别是风衣上点缀的玫瑰色胸针，可以看出她是一个非常追求精致的女人。

“有什么需要我帮助的吗？”我微笑着问道。

“我想和现在的男友分手，确切地说，我想找个大款嫁了，哪怕被包养也行！”

现代社会想找大款的女孩不少，毕竟嫁了大款就如同登上了一个大平