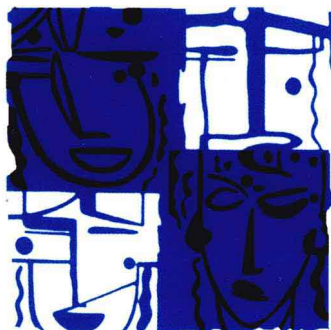




绿色生活读物

心理健康系列

丛书总主编：吴明霞



做一个正能量的幸福女子

浇灌美丽的女人花

——女性常见心理困惑及应对

*Jiaguan Meili De Nurenhua Nixing
Changjian Xinli Kunhuo Ji yingdui*

吴明霞 编著

青春烦恼、婚姻困惑、职场困扰、更年期焦虑……

人生道路上各种心理问题总是接踵而至，如影随形。资深心理学专家吴明霞为你“出谋划策”，告别心理困扰，散发女性魅力。



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



浇灌美丽的女人花

女性常见心理困惑及应对

*Xiaoshui Meili De Nürenhua Niangyong
Nǚxìng Chángjiàn Xīnlǐ Kùnhuò Jì yìngduì*

吴明霞 编著



安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

浇灌美丽的女人花:女性常见心理困惑及应对/吴明霞编著. —重庆:重庆大学出版社,2012.7
(惠民小书屋丛书. 心理健康系列)
ISBN 978-7-5624-6795-3

I. ①浇… II. ①吴… III. ①女性—心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 127772 号

**浇灌美丽的女人花
——女性常见心理困惑及应对**

吴明霞 编著

责任编辑:敬 京 版式设计:尚品视觉

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023)88617183 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限责任公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:7.625 字数:203 千

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-6795-3 定价:15.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

现代女性,从几千年传统思想的重壳中破茧而出,自信自强;在广阔的舞台上挥洒自己的魅力,羽化成蝶。然而,开放的外部世界和激烈的生存竞争,给我们女性提出了更高的要求:保持传统的美德,寻求自我的独立。

做个幸福女人,是每个女性一生的梦想。在追求这个梦想的路上,来自身心、工作、婚恋性和家庭等方面的问题让很多女性陷入心灵的“泥淖”,原本的美丽如花般凋谢。我和本书的作者们,大多数身为女性,一边努力适应着社会发展的需要,一边找寻属于自己的幸福。在这个过程中,面临着这样那样的问题和困惑,不断承受着各种各样的压力,在调整自己的身心状况的过程中,感触颇多。我们将这些感触凝练成一本书:《浇灌美丽的女人花——女性常见心理困惑及应对》,针对现代女性目前普遍存在的心理困扰,探讨如何获得属于我们女性的幸福。

本书从心理学的视角,分析总结了26个女性常见心理困扰,以期读者能够从行为表现中判断自己或身边的人是否存在这些困扰;然后从社会、生理、心理多层次揭示其成因,力求让广大女性朋友了解问题的根源,认识真实的自己;在前面分析的基础上,有针对性地提出了具有操作性的解决策略,力争让女性朋友根据本书的策略解开心理困惑,跨越荆棘与障碍,从而获得更具活力、更高品质和更令人满意的生活。最后,在每章的结尾处我们精选了一些富有启示性的名言佳句,以期升华我们的主题,启迪我们的心灵。

全书根据女性心理困扰的内容分为身心篇(共4个主题)、工作篇(共4个主题)、婚恋性篇(共12个主题)以及家庭篇(共6个主题)。一个主题为一节,每节包含5个板块:反例导入、问题表现、原因分析、专家支招、名言佳

句。本书的最大特色是集科学性、操作性和生动性为一体。所谓科学性,是指全书的内容均依据心理学相关理论,数据来源都有依据,能够反映客观规律;所谓操作性,主要体现在问题表现这部分的实际诊断和专家支招这部分的实用方法。所谓生动性,是指本书的案例来源于女性现实生活,问题表现部分的内容来自于对女性日常心理困扰的概括和整理,而原因分析部分尽量使用生活化的语言阐释心理学的原理,深入浅出地为女性“出谋划策”。

本书由吴明霞主编,各节的撰写者分别是,身心篇第一节:罗雅心;第二节:王鑫强、肖明玉;第三节:赵润平;第四节:弋秋容;工作篇第一节:董慧中、张义群;第二节:迟新丽;第三节:李雄;第四节:谷萌;婚恋性篇第一节:肖明玉、王鑫强;第二节:罗雅心;第三、四节:迟新丽;第五、六节:陈晓、吴明霞;第七节:董慧中、张筱筱;第八、九节:王莎莎;第十节:周雪鹏;第十一节:马惠君;第十二节:张义群;家庭篇第一节:王莎莎;第二节:王慰、廖红梅、张义群;第三节:张义群;第四节:黄俊锋;第五、六节:张筱筱。本书由吴明霞提出理论框架并负责修改、统稿及定稿。

本书在编写中参考借鉴了国内外一些相关书籍和文章,在此向作者们表示衷心的感谢!也特别感谢重庆大学出版社的邀约信任和我的家人的支持!

受限于该领域现有研究成果和编者水平、时间等,本书可能存在一些问题,我们热忱欢迎广大同行、专家学者、女性朋友不吝赐教!

编 者

2012年3月



第一篇 身心篇

第一节 时光之上，女人永远美丽 /2

——如何应对外貌焦虑

第二节 情绪似脱缰野马，理智如勒马之绳 /11

——如何调节“情绪化”

第三节 不是“倒霉”，是“例假” /18

——如何愉快地度过“经期”

第四节 多事之秋不可免，徐娘风韵犹可存 /26

——如何顺利度过更年期

第二篇 工作篇

第一节 由来男女不等同，我辈自强显魅力 /35

——如何应对职场性别歧视

第二节 直面“成功恐惧”，拥抱精彩人生 /42

——如何面对“成功恐惧”

第三节 “职场江湖”腥风血雨，“聪明女人”游刃有余 /48

——如何处理工作中的人际关系

第四节 离职不离“新”，退休不褪色 /61

——如何适应离退休生活

第三篇 婚恋性篇

第一节 解“处子”情结，识“真爱”无瑕 /71

——如何面对处女情结

第二节 拿什么拯救你——我的“性”福 /78

——如何克服性功能障碍

第三节 挈合金兰，悦纳“百合” /86

——如何应对同性恋恐惧

第四节 与“色狼”斗智，与“色魔”斗勇 /95

——如何应对性骚扰、性侵犯

第五节 执子之手，与子偕老 /103

——如何择偶

第六节 天涯何处无芳草，莫愁前路无知己 /116

——如何应对失恋

第七节 从剩女，到胜女 /127

——如何应对剩女问题

第八节 婚前“心”准备，婚后不后悔 /135

——如何做好婚前准备

第九节 用心经营用爱呵护，跳好婚姻双人舞 /144

——如何经营婚姻

第十节 出墙红杏知失足，围城之主守婚姻 /152

——如何面对婚外情/性

第十一节 当爱已成往事，让明天好好继续 /161

——如何应对离婚危机

第十二节 一朝婚变已成昨，再迎幸福是正道 /171

——如何克服再婚心理障碍

第四篇 家庭篇

第一节 十月怀胎不觉苦，健康宝贝好幸福 /179

——如何调适产前产后心理

第二节 甩掉“皇权”，依偎幸福 /187

——如何克服“女强人综合征”

第三节 平衡有术，“熊掌”与“鱼”可兼得 /196

——如何平衡工作和家庭

第四节 勇斗“家庭暴力”，还我明艳人生 /203

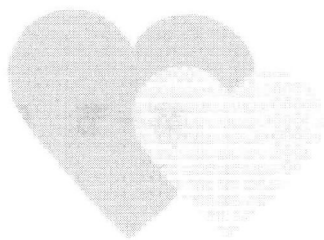
——如何预防和应对家庭暴力

第五节 “婆媳经”不难念，“母女情”需培养 /216

——如何处理婆媳关系

第六节 只影育“雏燕”，“智慧”彰母爱 /223

——如何当好单亲妈妈



第一篇 身心篇

女性自身有别于男性的生理素质带给女性一些独有的心理困扰,使得我们需要特别关注自己的身心健康:进入青春期,女性开始有每个月特殊的“烦恼”,经期综合征会引起身体的不适和情绪的不稳定,让女性凭空“倒霉”好几天;也是在进入青春期以后,我们女性往往比男性更多地关注自己的容貌和身材,而且由相貌引起的焦虑随着年纪的增长越演越烈;除了青春期,女性还要面临一个更加容易让我们焦虑的更年期;女性情绪的状态往往容易脱缰失控,伤人伤己。

在身心篇中,我们选择了4个典型的现实问题进行探讨:如何应对相貌焦虑、调节和管理情绪、月经周期的规律及调适方式、更年期如何顺利过渡。

对于生理上和情绪上这些方方面面的困扰,如果不能清楚地认识,妥善地处理,很有可能会引发心理或身体的疾病,影响女性的身心发展,从而不能散发女性特有的魅力,享受女性特有的幸福。我们在这部分针对这些主题,深入分析和策略引导,以帮助女性能够正确对待生理的发展规律并有效调节情绪,保持身心舒畅。



第一节 时光之上，女人永远美丽

——如何应对外貌焦虑

被称为“美容大王”的台湾女艺人大S为了减肥，曾连续三周每天只吃一根香蕉。为了保养自己的一席长发，宣称“保持距离以策安全，谁都不能压到它，不让它碰到不该碰的！”为了养颜，笑言欲吃外甥新鲜胎盘。她希望自己“白得像日光灯，白到丝毫没有血色都无所谓”。更发表爱美宣言：“想毒死我很容易，只要告诉我喝了这个会美，我会毫不犹豫地喝下去。”

拥有18岁女孩肌肤的43岁“日本不老仙妻”水谷雅子的“神话”震惊了整个日本，也让我们许多女性羡慕岁月居然没有在这位女士的脸上留下痕迹。面对人们的惊叹、好奇，水谷雅子毫不吝啬地分享自己的保养方法，称自己“不老”的秘诀就是每天花费5个小时左右的时间进行护肤。

像大S和水谷雅子对美这般近乎惊天地泣鬼神的不懈追求，或许是比较极端的例子。但事实上，外表是否漂亮，是我们每个女性都很在意的事情。我们女性往往比男性对自己的容貌更挑剔。年轻的会认为自己脸部的某部分不够完美、身材不够火辣，而中年女性更多关注的是不是多了皱纹、长了色斑，等等。从中学到大学，随着年龄的增长，对自己的身体越来越不满意。而在20到40岁的女性中，大约60%的人都对自己的外表不满意。许多女性认为自己的体型偏胖，有意思的是，其中的大部分人如果按照标准体重来看的话，她们的体型属于正常甚至是偏瘦的。当我们女性用模特的形象来要求自己，随时监控自己的样子时，身体羞愧和外貌焦虑便随之而来。

过分关注身体形象的表现

爱美是我们女性的天性。但过度地追求外表完美,则是一个问题。过度爱美有以下表现:

①为了排除体内毒素,到医院洗肠,或者一周当中一天不吃饭,只喝蜂蜜或吃水果;

②频繁染发(每年染发超过3次);

③频繁美甲;

④每天洁面3次以上,洁面后涂抹于面部的护肤品超过6种,每天涂抹保养品的时间超过半小时,每周敷面膜超过3次;

⑤为了显露出身材,不惜在严冬穿着薄衫、短裙等不合时节的衣服;

⑥不满自己的外表,通过削骨、割双眼皮、隆鼻、隆胸等整容手术来完善;

⑦为了去皱美白,多次在自己的脸上注射玻尿酸、肉毒杆菌、美白针等;

⑧为了减肥,一周只吃几顿白米饭、水煮蔬菜和水果;更有甚者只喝水和吃水果;或者忍不住嘴,选择求助减肥药和呕吐的。

女性对自己身体形象过分关注并感到不满,可能会引起自卑、低自尊、对身体感到羞愧、对外貌感到焦虑等心理问题,也可能出现饮食失调等行为障碍,还可能导致神经性厌食症、强迫症、抑郁症等心理疾病。

原因分析

女性对自己的身体形象过分关注,以至于减肥、整容这些现象在当今社会如此风行,大概有以下几方面原因。

1. 社会文化的影响

在这个推崇以瘦为美,强调苗条骨感才有吸引力的社会中,大众媒体无

时无刻不在传播和宣扬着大眼小脸、丰胸纤腰、翘臀长腿、身材高挑、骨多肉少的美女是多么受欢迎。我们一定能回想起很多电影电视节目中男主角盯着漂亮女主角,思绪飘移,想入非非的镜头。我们也一定记得很多这样的广告片段:香水瓶拥有了女性理想中的S形曼妙身材;眼神迷离、唇丰诱人、身材性感的女郎在吸烟;豪车旁身材高挑、年轻貌美的女性等待着成功男主人公归来……

在各种媒体的反复强化下,我们女性或多或少受到了影响,为了赢得社会的接纳、获得更好的生活,主动或者被动去迎合这些标准。我们随时提醒自己有人在评价我们的身体,我们必须让自己看起来更美。日积月累,这些标准内化于我们女性心中了。从此,女性在内心中以这种理想的、难以达到的美为标准,学习着怎样让自己看上去更瘦更苗条。这使许多女性把自我价值高低定义为个人的外貌好坏。因为随时担心有人会对自己的外貌进行评价,也时时担心外貌不达标,对外貌的焦虑便油然而生。当然,实际上想要在自然条件下完全达到“理想化的美”,几乎是不可能的,所以我们大多数人达不到也几乎成为必然。现实和理想的差距让我们女性充满了挫败感,对自己不理想的身材感到羞愧。

2. 来自周围人的影响

对任何人来讲,父母的影响是最早也最深远的。父母通过对自己外表不满的抱怨和对孩子外表的嘲笑、不接受这两种主要的方式来影响孩子对外貌的看法。前一种方式较为间接,虽然只是父母对自己外表的评价,却可能表现出对孩子外形的过分关心。孩子感受到如果形象不好,父母就不会喜欢自己。就这样,在我们还是小女孩的时候,就慢慢学会了监控自己的体型,对外貌挑剔。后一种方式是父母对孩子自尊心极大的伤害。“你看你,怎么那么难看!”“你太胖了!”“要是你的眼睛再大点,就没那么难看。”……这些话一句一句地鞭笞着孩子幼小的心灵,被父母否定对孩子来说是难以承受之痛,

节食减肥、美容整形便成为我们女性减轻不被认可的焦虑和痛苦、重获父母赞赏、找回自我价值感的“捷径”。

同伴的影响也不可小视。对学生来说,同伴可能是同学、朋友;对成年人来说,可能是同事、朋友。同伴作为一个外部参照系,是社会信息的直接来源,学生们更易受同伴意见的影响。同伴的嘲笑、讨论,都可能引起女性对自己身体的评价,引起羞愧、焦虑的情绪。同时,同伴在美容塑身等方面给予的支持有时胜过父母的反对。

完全不相识的陌生人也可能会带来意想不到的影响。任何一名男性都可能通过小到微妙的“偷瞄”到明目张胆的“打望”的方式评价任何女性的身体外表,像是在观看和评估一件商品。并非女性不“偷瞄”“打望”男性,只是我们的社会似乎更能容忍男性的此种行为。因为社会中存在被评价的可能性,我们女性对自己的外貌是否好看就容易感到焦虑,努力让自己变“美”,这些现象也就可以理解了。

3. 具有某些性格特点的女性容易产生外貌焦虑

每个人都有独特的性格特点,其中某些特点可能会使我们对外貌过于敏感。如内省能力过强,自尊心强,性格过于内向、过于敏感,遇事容易焦虑抑郁,对消极和突发事件适应能力差以及过度追求完美,等等。有这些性格特点的女性,可能对自己的相貌没有信心,甚至充满自卑,或者因为追求完美,对自己过于苛刻要求,或者因为过于敏感焦虑,在旁人一个不经意的眼神下,就可能不自觉地审视自己的相貌,认为自己的相貌无法达到理想状态而充满焦虑,进而可能发展为抑郁的状态。

不同的人看待同一个人、同一件事都会有不同的看法和观点,这是因为不同的人有不同的认知方式。有些女性不存在身体上的客观缺陷,但仍为自己的身体苦恼,觉得自己太胖、太矮、太丑,甚至为此陷入不可自拔的焦虑、抑郁、妄想、人际关系障碍等心理疾病状态中。

专家支招

81岁的资深翻译家、中国社会科学院荣誉学部委员、国际政治及美国研究专家资中筠女士头发花白，却明眸依旧，端庄雅致。她放弃了安享晚年，选择用她的笔和口抒发忧国忧民的忧思。作为一代名媛，又曾为毛泽东和周恩来的英文翻译，过去人们常常用“毛泽东、周恩来的翻译”来介绍她，她说：“我是做过这方面工作，但不是我主要的工作，一个人的身价不会随着他为之服务的人的身份而提高，我追求的是自己独立作出的贡献。”

这样一位令人敬重的女性让我们看到了什么才是真正站在时光之上的不老传说——她的思想是今天的，开放而与时俱进，但她的风度与气质属于“那个时代”，睿智、优雅且自强。她被众多“美丽与智慧并重”的女性仰慕，她们对自己最大的期许就是——像她那样老去。

资中筠女士向我们诠释了女性美的内涵：不断丰富内在涵养，有独立的思想，智慧且自强，举止端庄优雅，女人就能成就经典，越老越美丽，越老越精彩。

1. 美要“由内而外”

作为女性，我们都希望自己美，但女性之美，到底包括什么内容？

“女性之美”是一个综合概念，它是外在优雅气质和内在涵养品质的完美结合。我们众多女性努力追求的外貌美，最终却难以敌过时间的流逝。而由内而外的优雅气质才是我们女性永不褪色的法宝。

心地善良，温暖而共情，包容却不懦弱，温柔而独立，睿智而乐观、端庄优雅，风趣而真诚。

这些品质需得我们在生活中磨砺，经过时间的洗礼，才能达到。这个过

程也许痛苦,也有许多的挫败,但始终能够勇敢面对、勇于挑战和突破,这样才能磨砺内心,不断探寻自己、认识自己、提高自己、塑造自己。那些遇事轻言放弃、为人欺瞒哄骗,处于痛苦之中只知责怪他人、抱怨社会而不知反省自己、改变自己的女性,是无法达到这个状态的。

以上的方面固然需要时间,但下面的几个方面却是我们可以立刻就去身体力行的。

(1) 培养共情能力

共情是我们能理解和体验别人的感受,并作出相应适当的反应。共情的第一步是倾听。全神贯注地听,不打断对方讲话,不作好坏对错的判断。其次,学会换位思考。努力体验他人的感受,最大限度地理解他人。最后,及时给予语言和非语言反馈。包容他人的观点、态度,对他人表达应有的尊重。

(2) 培养积极乐观的心态

心态可以在一定程度上影响外表所呈现出来的状态。一个人是否年轻不仅仅是由她脸上的皱纹来决定的,更重要的是她的心态。

乐观是遇到任何事情都不会钻牛角尖,能尽快让自己的心情平复下来,笑对任何结果。积极是主动想办法努力改变能改变的,接受不能改变的。要形成这种心态并不是一朝一夕的事情,但如果我们肯尝试,慢慢也会成为我们的习惯。

(3) 培养优雅言行

遵守社交基本礼仪,这是美的基础。微笑打招呼,握手注意方式和力度,保持适当的社交距离,谈话时的仪态保持挺拔,话题符合对方的兴趣,避免单向交流。学会倾听。适当运用积极的肢体语言,同时也要读懂他人的肢体暗示。此外,不同场合有特定的行为礼仪。礼仪众多,核心是规范和约束自己的言行举止,表达对对方的尊重。

2. 用健康的方式塑造健康的形象

(1) 美的首要条件是健康

美的形象到底是什么？在不同的时代、不同的国家有不同的标准。但无论什么时代和国家，外在美的核心首先是健康，这是一个美的前提和通用的标准。

对照世界卫生组织给健康提出了十条标准，判断自己是否健康：

- ①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力；
- ②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事务的巨细；
- ③善于休息，睡眠良好；
- ④应变力强，能适应环境的各种变化；
- ⑤能够抵抗一般性感冒和传染病；
- ⑥体重得当，身材均匀，站立时，头、肩、臂位置协调；
- ⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- ⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；
- ⑨头发有光泽，无头皮屑；
- ⑩肌肉、皮肤有弹性，走路感到轻松。

(2) 了解自己的身体体质

大多数女性认为自己超重、肥胖。但到底如何呢？这里我们参考一个指数——健康的身体体质指数（BMI，Body Mass Index），我们可以用它来计算一下，看看自己的身体体质到底如何。

它的计算公式为：体重（kg）除以身高（m）的平方。其标准指数因不同国家和不同年龄段有所区别。我国内地成年女性的正常指数范围是 18.5 ~ 23.9，低于 18.5 则体重过低；指数范围在 24 ~ 27.9，即超重；超过 27.9 即为肥胖。

(3) 进行健康的塑身和饮食调整

对于真正肥胖的女性,在适当减少食量的基础上进行跑步、瑜伽等运动无疑是最健康和安全的减肥塑身的方式。

不同维生素对皮肤有不同的作用,例如维生素 A 有减少皱纹、消减粉刺、改善皮肤干涩、缓解皮肤瘙痒、帮助淡化皮肤色素等功效;维生素 C 是肌肤卫士;维生素 E 是抗皱佳品;维生素 P 改善肤色。与使用各种化妆品和整容手术的风险相比,在饮食中摄入足量的富含以上维生素的食物是安全且简便的,是美容养颜的绝佳选择。

富含维生素 A 的食物有动物肝脏、鱼肝油、牛奶、奶油、鸡蛋及橙红色的蔬菜和水果;富含维生素 C 的食物有酸枣、鲜枣、番茄、梨、柿子椒、猕猴桃、新鲜绿叶蔬菜等;富含维生素 E 的食物有杏、扁桃、榛子、核桃、瓜子、全麦食物以及其他粗粮;富含维生素 P 的食物有柑橘、葡萄、山楂、番茄等。

与健康塑身和饮食相反,日常生活中的很多小细节却在我们女性追求美的道路上当了拦路虎。例如睡眠不足,带妆睡觉,过量饮酒、吸烟、喝咖啡,过度节食,饮水过少等。我们只需稍加注意,有意识地改变自己的这些不良生活习惯,便可避免我们的美丽被它们“蚕食”。

3. 打造形象, 展现外在美

(1) 善待容颜

随着时光流逝,容颜衰老的自然规律无法抗拒,但是护肤的确能减缓衰老的步伐,改善皮肤状况,使女性看上去更年轻。

正所谓没有丑女人,只有懒女人。不要以忙为借口,至少每天也能抽出 10 分钟的时间来,彻底清洁脸部,之后将爽肤水拍打在脸上,再使用眼霜、乳液及其他护肤品,同时辅以恰当的按摩手法,以保养皮肤。

相比护肤的持久性,化妆带给我们的改变似乎更立竿见影。毋庸置疑,化妆可以弥补缺陷,让人更有精神,更加光彩夺目。