

呵护职业女性心理健康，为职业女性心理健康导航。
掌握心理调适方法，拥抱健康幸福人生，点亮职业女性心中的希望！

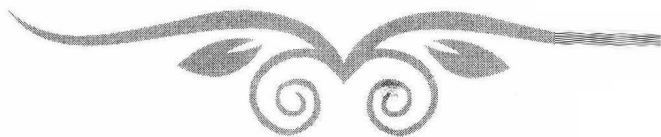
王晓丽 李晓燕 编著



职业女性心理健康与调适

灵是生命的一盏灯，灯里面掩藏着女性的秘密，一旦心灯失色了，快乐的清泉就会混浊；心灵是人生的一块田，田植着女性的希望，一旦心田失衡了，美丽的翅膀就会折断；心灵是生活的一道门，门里面活跃着女性的情感，一旦上了，幸福的花朵就会枯萎……扫去心中暗影营造女性阳光生活，清除心底杂草建设女性幸福家园。

中国言实出版社



呵护职业女性心理健康，为职业女性心理健康导航。
掌握心理调适方法，拥抱健康幸福人生，点亮职业女性心中的希望！

王晓丽 李晓燕◎ 编著



职业女性心理健康与调适

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业女性心理健康与调适/王晓丽,李晓燕编著.

—北京:中国言实出版社,2012.1

ISBN 978-7-80250-688-6

I. ①职…

II. ①王… ②李…

III. ①女性—心理保健—通俗读物

②女性—心理调节—通俗读物

IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 238190 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京绿谷春印刷有限公司

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 180 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-688-6/R·27

“烦!”“累死了!”“什么时候才是个头啊?”……我们经常会听到身在职场的女性发出这样的抱怨,甚至还会看到她们大发脾气。

这究竟是怎么回事?

或许,有人会说这是因为现今社会的节奏加快,竞争激烈而造成的。这听起来似乎有一定的道理。想想看,身在职场的女性有几个不是身兼多重角色的呢?她们既要在职场中打拼,做好自己的工作;又要兼顾家庭,做一个好的妻子、母亲、女儿、儿媳;生活给予她们的责任太多太多,这些责任就像一副副重担压在她们身上,她们怎么能不感到压力重重呢?

快乐,幸福,是我们人生追求的目标,更是女性一生所求。然而,这一切的一切,似乎离她们越来越远了,无穷无尽的烦忧就像空气包裹着她们,如影随形。她们很想从中解脱,活出自己的美丽和灿烂,然而却感到自己是如此的渺小,心有余而力不足。于是,抱怨、不满也就与日俱增,心理也就变得有些失衡,变得更为焦虑、不安。

难道说,我们就真的不能够拥有快乐而幸福的生活吗?不能够活出自我的风采,展现出自我的美丽吗?事实上,能否做到这一点,并非由外界的条件决定,而在于我们自己,在于我们以一种什么样的态度去面对生活,是否拥有良好和健康的心态。

有这样一个故事,一位老人整日里笑呵呵的,似乎有着许多令他快乐的事。有人便好奇地问他为什么会这样。老人笑着说,一天只有 24 个小时,并不会因为快乐与不快乐而改变,既然如此,为什么不选择快乐地度过每一天呢?

这则小故事告诉我们,人生是否幸福,是否快乐,在于我们是否拥有

良好的心态,积极乐观地对待人生。也就是说,健康的心理会使身在职场中的女性,在面对工作、生活时少一分抱怨与不满,在享受工作乐趣的同时创造出自我不平凡的人生;同样,只有心理健康才能获得身体的真正健康,而身体健康又是人生幸福的基础。

那么,怎样才能拥有健康的心理呢?这就要掌握一定的心理调节方法。《职业女性心理健康与调适》就是一本这样的书,它不仅能够让我们认识到心理问题产生的原因、对工作生活的影响,更告诉了职场女性应如何面对这些心理问题,积极调整自我,帮助她们拨开心理问题的困扰,展现自我风采,与幸福快乐一路同行。



第一章 珍爱自我，幸福女人的心灵必修功课

珍爱自我，是对自己的一种爱护。一个真正懂得珍爱自我的女人，才是一个真正心理健康的女人；只有心理健康的女人，才能拥有真正幸福快乐的人生。

1. 爱自己的女人最幸福 /2
2. 把自己当贵族来对待 /5
3. 别抱着“完美主义”不放 /7
4. 卸下工作重担，放松自我 /10
5. 再忙，也要学会享受生活 /13
6. 呵护心灵，把压力“格式化” /16

第二章 放飞快乐，点亮心灵的智慧之灯

无论是在日常的生活，还是在平时的工作中，遇到一些不顺心的事是难免的，女性要学会以快乐的心情面对，才能让自己走出内心的犹豫，才能以一种积极地心态面对人生。

1. 快乐的女人是道美丽的风景 /22
2. 多一点微笑，多一份美丽 /25
3. 好心情使女人变美丽 /29
4. 减少抱怨，拥抱快乐 /32

5. 过好现在,不为明天的事烦恼 /34

6. 快乐女人的十个心法 /38

第三章

积极调整,走出自我的心灵压力围城

心理压力大多来自一种不平衡的状态:自我与外界的失衡,精神与身体的失衡,理想与现实的失衡,等等。就女性来说,这种失衡可以概括为这样一句话:女人在多重角色中迷惑了,愈是想要面面俱到就愈难面面俱到,最后就会使生活失去了重心。

1. 用自己的方式应对抑郁 /42

2. 逃离沮丧,拥有好心情 /44

3. 摒弃多余,简单生活 /48

4. 丢掉自卑,建立自信 /50

5. 卸下爱慕虚荣的心灵盔甲 /53

6. 熄灭心中的忌妒之火 /57

7. 化解女人心疾的 15 个处方 /60

第四章

敞开心扉,架起和谐人际关系的心桥

基于生理和心理的因素,女性往往在社交中有诸多优点,如很容易适应环境,容易与陌生人相处,语言能力发展较快,善于与人交流,等等。也有一部分女性对人际交往有一种莫名的恐慌心理。热情主动、积极交往的心态会有助于这部分女性尽快地适应社会交往,并能使她们在交际中充分发挥自身的优势。

1. 快乐并非是一个人的天堂 /66

2. 走出自我封闭的心理怪圈 /68

3. 卸下社交恐惧的心灵十字架 /71

4. 摆脱羞涩,不做羞答答的玫瑰 /74

5. 丢掉孤芳自赏,融入社交生活 /77

6. 女性在人际交往中应注意的几个方面 /79



7. 聪明女人要把握的人际交往度 /82

8. 少一点猜疑,学会信任 /84

第五章 认清自我, 跨越职场的心理障碍

现今的女性和男性一样是社会的顶梁柱、“半边天”,她们不仅要和男性一样在职场上拼搏,回到家后还要做繁复的家务。那么,怎样才能调整好自我的心态,在职场中展现出新时代女性的魅力呢?

1. 职场女性要学会认识自己 /90
2. 消除内心的怯懦 /93
3. 女人要认识自己的职业优势 /97
4. 怎样做个白领俏佳人 /99
5. 职业规划非常重要 /103
6. 像选老公一样找份好工作 /106
7. 不只为薪水而工作 /109
8. 在乐趣中工作 /112
9. 尽职尽责,做一行爱一行 /115
10. 勇于打破晋升的瓶颈 /117
11. 职场女性克服职场倦怠期 /120
12. 办公室女性必须遵守的十条法则 /124

第六章 保持理性, 奏响甜美的爱恋心之乐曲

爱情,是生活中最变幻莫测的东西,是让女人可以无私地付出和精心照料着的一种感情。女人虽然为了爱情倾注了自己的全部心血,但它回报给女人的却并非全都是甜蜜,可无论是甜蜜还是烦恼,女人对它仍然甘之如饴,一辈子难以忘怀。

1. 爱要现实,浪漫不能当饭吃 /130
2. 别幻想十全十美的男友 /132
3. 别把他当做自己的私有财产 /135

4. 留出一片属于自己的空间 /138
5. 走出单恋的阴影 /140
6. 聪明女人不做“第三者” /142
7. 不刻意追求成为“单身贵族” /146
8. 别在“网恋”中迷航 /149
9. 失恋算什么,要活得更好 /152

第七章

把握平衡, 营造和谐美满的家庭氛围

一个和睦温馨、生活和谐的家庭如同“天堂”,家庭生活对一个人的影响由此便不言而喻。女性在家庭生活中占据了极其重要的位置,她们是连接丈夫、孩子、父母的纽带,当一个女人从女孩变成了妻子、母亲,她们能否适应自己这种心理和身份的双重转变,将对她们未来的家庭生活质量起到决定性作用。

1. 让平淡的生活充满浪漫色彩 /156
2. 幸福来自事业与家庭的和谐 /159
3. 以柔克刚,做个聪明的妻子 /163
4. 礼让三分,与婆婆和谐相处 /166
5. 彻底地把唠叨抛弃 /169
6. 别让“吃醋”伤了你的美丽 /173
7. 永固爱情的 14 个“黄金法则” /176

第八章

关注细节, 警惕小习惯中的危险讯号

在现今竞争激烈的环境中,有许多身在职场的女性在不知不觉中会养成抽烟、喝酒、迷恋上网等习惯。这些习惯表面上看起来没什么,但是它却是女性心理状态的最直接体现。

1. 了解女性抽烟的心理成因 /182
2. 别以为饮酒真的能解愁 /184
3. 爱吃零食真是因为肚子饿吗 /186



4. 滥用药物不能解忧 /188
5. 孤独会让女人染上电视、网络综合征 /190
6. 疯狂购物,其实也是一种病 /193

第九章 投资健康, 身体好心理才能更健康

健康是一切的根基,更是心理健康的保障。罗兰曾说过:“我们希望见到的首先是健康的女人,然后才有资格谈美丽。”在现今的社会,每一个女人都应记住:唯有健康的身体,才能有健康的人生。

1. 舍得为自己的健康投资 /200
2. 好习惯让你远离疾病享幸福 /202
3. 减肥前,首先尊重自己的身体 /205
4. 科学饮食,吃出健康与美丽 /207
5. 终生呵护自己的乳房 /209
6. 做好月经期的健康护理 /213
7. 妙用瑜伽瘦身 /215

附 录

- 女性心理健康综合自测 /218



第一章 珍爱自我,幸福女人的心灵必修功课

珍爱自我,是对自己的一种爱护。一个真正懂得珍爱自我的女人,才是一个真正心理健康的女人;只有心理健康的女人,才能拥有真正幸福快乐的人生。



1

爱自己的女人最幸福

爱自己是幸福而快乐的人生起点。身为女人,只有首先学会爱自己,懂得珍爱自己,在现今竞争激烈的社会环境中真正地找到自己,走出心灵的困惑,而活出真我的风采。

一个懂得如何爱自己的女人,她耀眼如星辰,拥有令人目眩神迷的光彩;她含蓄如清茶,拥有可以让人细细品味的甘香;她宽广如大海,拥有令人惊异的深沉;她清新如溪流,拥有可以让人感动的纯真;她坚毅如松柏,拥有令人折服的顽强;她自由如清风,拥有可以让人心仪的不羁。

一个不懂得爱惜自己的女人,不仅仅难以得到他人的尊重和喜欢,也总会陷入到自怜自艾之中。试想这样又怎能获得幸福与快乐呢?因此要做一个心理健康幸福快乐的女人,先从爱自己开始,抛弃自卑、懦弱、内向的阴影,从心底散发出对生活的无限热爱。

在纽约的北郊住着一个名叫艾米丽的女孩,她整日自怨自艾,认定自己的理想永远实现不了。她的理想也是每一位妙龄女郎的理想:和一位潇洒的白马王子结婚,白头偕老。艾米丽总以为别人都有这种幸福,自己却永远被幸福拒之于千里之外。

一个雨天下午,不幸的艾米丽去找一位有名的心理学家,因为据说他能解除所有人的痛苦。她被请进了心理学家的办公室,握手的时候,她冰凉的手让心理学家的心都颤抖了。

心理学家打量着这个忧郁的女孩,她的眼神呆滞而绝望,讲话的声音像是来自于墓地。她的整个身心都好像在对心理学家哭泣着:“我已经没有指望了!我是世界上最不幸的女人!”



心理学家请艾米丽坐下，通过跟她谈话，心里渐渐有了底。最后对她说：“艾米丽，我会有办法的，但你得按我说的去做。”他要艾米丽去买一套新衣服，再去修整一下自己的头发，他要艾米丽打扮得漂漂亮亮的，对她说星期二他家有个晚会，邀请她来参加。

艾米丽还是一脸闷闷不乐，对心理学家说：“就是参加晚会我也不会快乐。谁会需要我？我能做什么呢？”心理学家告诉她：“你要做的事很简单，你的任务就是帮助我照料客人，代表我欢迎他们，向他们致以最亲切的问候。”

星期二这天，艾米丽衣衫整洁、发式得体地来到晚会上。她按照心理学家的吩咐，尽心尽责，一会儿和客人打招呼，一会儿帮客人端饮料，一会儿给客人开窗户，在客人间穿梭不息，来回奔走，始终在帮助别人，完全忘记了自己。她眼神活泼，笑容可掬，成了晚会上的一道风景。散会时，同时有三位男士自告奋勇要送她回家。

一个星期又一个星期，一个月又一个月，这三位男士热烈地追求着她，艾米丽终于选中了其中的一位，让他给自己戴上了订婚戒指。不久，在婚礼上，有人对这位心理学家说：“你创造了奇迹。”

“不，”心理学家说，“是她自己为自己创造了奇迹。人不能总想着自己、怜惜自己，而应该想着别人，体恤别人，艾米丽懂得了这个道理，所以变了。所有的女人都能拥有这个奇迹，只要你想，你就能让自己变得美丽。”

每个人都不可能完美无缺。每个人也都拥有一份属于自己的美丽。而平和的心境是滋养自信的沃土。只要从内心接受自己，善待自己，坦然地展示自己，就能拥有成功快乐美丽的人生。

在生活中，谁愿意跟一个整天愁眉苦脸、自怨自艾的人一起共事呢？谁愿意把工作交给一个胆战心惊、害怕自己失败的人去完成呢？只有那些带着自信的微笑而宠爱自己的人才得到更多的合作、更多的信任、更多的爱，也会加倍地美丽。

当然，宠爱自己并不是一掷千金地犒赏自己，不是拿成就激励自己，

不是为别人的期待而要求自己,而是对自己的欣赏和喜欢,让自己快乐美丽。

宠爱自己也不是盲目自恋,而是能够认识到自己的缺点,坦然地接受自己的一切,不管是优点还是缺点。

宠爱自己要尊重自己,如果心中没有自尊这个概念,女人注定就是被人看不起的对象。自尊的女人要处事有分寸、有理智,还要有行为调整:独立、进步、追求、自信、坚毅,这是自尊课程的重要内容。

爱自己要自重,自己别傻乎乎地自贱自轻,做出一些幼稚、低级的行为来,如果你表现出高贵,别人自然会高看你;如果你表现出低贱,别人自然会觉得你不值得重视。

宠爱自己要选择自己喜欢的生活方式,这样的女人也许没有很多的钱,但她们的内心是充盈丰饶的;她们也许没有名利地位,但她们能够怡然自得;她们拥有的不是很多,但是她们天天都有唱歌的欲望。

宠爱自己要自我肯定,这样的女人对自己和人生充满了积极和乐观的态度,她懂得追求完美,但也懂得原谅自己。她明白即使现在很糟糕,通过她的努力一切都会慢慢好起来。

现代的女性,在更多的时间里,恐怕都是在忙于应酬别人:为工作,为丈夫,为孩子……即使在一人独处不需要应酬别人时,你是不是也常会忘记要应酬自己呢?学会爱自己不是让我们自我姑息、自我放纵,而是勤于律己,校正自己,学会正确地为自己修枝剪叶、浇水施肥。

宠爱自己是女人的第一功课,如果你要想成为一个幸福美丽的女人,请从爱自己开始吧。

【健康心语】

真心爱自己的女人懂得快乐的秘密不在于获得更多,而是珍惜所拥有的一切,拥有一份快乐的心境。无论是对生活、环境,还是对周围的亲人、朋友,都会自然流露出一股喜悦之情,感动自己,影响他人。



2

把自己当贵族来对待

在某大学的图书馆的休息室里，有一位女生很引人注目。只见她穿着一件松松垮垮的外套，真像是她爸爸的衣服，不知道是不是刚刚睡醒，头发凌乱得像鸡窝，鼻子上架着一副厚重的眼镜。很多人看她一眼就皱皱眉头。

在如今打扮时髦的大学生中，她不修边幅的装扮显得格格不入，但真正抓住大家视线的是她的行为。她正面对墙壁站着，在吃一盒从家里带来的冷便当！当然，休息室里还有很多空位置。

也许，她是不想让别人看到自己吃便当的样子吧！所以，才跑到人少的休息室里，背对着别人吃饭。可能她是个除了自己的目标之外，对其他任何事都不关心的女生，也可能她连学校餐厅便宜的饭菜都买不起。但是，不管有多少种假设，大多数的人都会产生这样的疑问：

“她为什么要这样对待自己？”

并不是说要像个流浪汉，才能让她专心学习，也不是带便当就会受到他人指指点点，就算她有吹着冷风吃饭的独特爱好，那也用不着这样自卑，把自己推到狼狈的境地，她也许这一生都会在坎坷和不安中度过。

人所受到的待遇与自己的处境有关，但也会因为不好的待遇而改变自己的处境。如果周围有很多人抬举自己，那么我们也会变得信心十足。但如果自己都不善待自己的话，无论在何时何地，都不可能受到别人的礼遇。

珍爱自己的女人会把自己当作贵族。无论在什么情况下，都不要让自己感到悲惨和狼狈。站在墙壁前吃冷便当的女生，也许是不想让别人

看到自己狼狈的样子。但是,狼狈完全是可以避免的,她完全可以找一个温暖的休息室里,找一个座位舒服地吃一顿饭。

把自己当作贵族,和人们所厌恶的“公主病”不一样。公主病带着一种要求别人侍奉自己的自负感,而把自己当作贵族,是让别人主动来侍奉自己。

爱自己也要像对待自己深爱的恋人,需要适当地“表达”出来。就像恋人为自己准备了一桌可口的饭菜,或者送上精美礼物时感到的幸福一样,爱自己的心情也只有用行动表现出来,这样才能够增强本身的自尊心,进而加强自信心。

不论是谁见到雅静,都觉得她是一位富家千金。她是一家杂志社的记者,虽然工作非常自由,她却从不散漫懈怠,对待比自己进公司要晚的同事,也从来都是以礼相待。她积极的生活态度,时刻都在证明她是一个十足的贵族。因此,人们对她的态度自然不敢过于随便、敷衍。

更为神奇的是,虽然她算不上美女,但人们愈看愈觉得她漂亮。她从来没有向别人炫耀过自己的外貌,但人们都像被催眠了一样,没有一个人不说她是个大美女。

虽然她从来没有说过自己是一个美丽且能力出众的人,但是她深切地自信自己就是这样的人,以至于周围的人也对她秉持肯定的态度。

虽然她三十好几仍然未婚,但她并不在意公司同事的非议,最终嫁给了一个条件相当好的男人。现在,她的事业和家庭都发展得不错,生活得十分精彩。

直到不久前,大家才知道雅静并不是出生富家。相反地,她在穷困的单亲家庭长大,从小与母亲及兄弟姐妹相依为命。她晚婚原来是为了照顾母亲和弟妹们的生活。雅静虽然出身贫穷,但她选择了做后天贵族,从而创造了真正的贵族生活。

看到这里,一般都会认为“她老公一定是一个忧郁症患者或是虐待狂”。这完全是一种忌妒的心态。雅静所获得的一切并没有超过她应得的,她只不过是长期把自己当作贵族般努力生活着,最终得到了做真正贵族的机会而已。



千万不要被“活得有分寸”、“生活要朴素”这类固有的思维和观念束缚住自己。为什么明明渴望名誉和财富兼得的人生，却又把它们当作过分的欲望需求？如果你渴望某一种生活，就不要认为只有那些命好的女人才能得到，而要相信自己，相信自己也能够做到。

不要只看现在的处境，而是应当把目光放远一些，去看看将来。你要相信：命运是完全可以改变的。不要忘了，你还年轻，还有很长的时间可以让自己成为贵族。成为贵族，不一定非要有钱，也不一定非要有一个对自己百依百顺的王子。只要适时地改变自己，人人都可以拥有金钱和王子。当然，前提是你要学会把自己当作贵族来对待。

从现在开始，尝试着为自己做些可口的佳肴，在辛苦工作之后，给自己买点礼物作为补偿。不要模仿市井小人的行为，也不要胡乱穿着、打扮，总之，不要让别人看低自己。在这儿并不是教你傲慢到让人讨厌，而是教你怎样善待自己，让你成为一个潇洒的、四处都受人尊重的人。

对待自己，也要十分讲究品味和礼仪，那么，你就会惊奇地发现，原来幸福快乐的生活要靠自己来创造的。

【健康心语】

不要以为只有家境好的人才可以做贵族，其实每个女人都可以成为贵族。因为成为贵族，不一定非要有钱，也不一定非要有一个对自己百依百顺的王子。只要有运气，人人都可以拥有金钱和王子。



3

别抱着“完美主义”不放

香奈儿的创始人 COCO 说：女人天生都是完美主义者。说这话的她确实很有资格，她有姣好的容颜，有辉煌的事业，有优秀的情人，有时尚多