

女性幸福本体悖论

☐ 为人娘者非为治而福

☐ 为人女者非为娇而福

☐ 为人妻者非为荣而福

☐ 为人妾者非为性而福

Nüxing Xingfu Xinli Ticao

女性幸福心理体操



本书为妇女们揭开生活中的重重迷雾，并向现代女性推出一套切实可行的心理健康体操。

王极盛/著

中国世界语出版社



◎ 2013 年 12 月 1 日 出版

◎ 为人幸福即为幸福

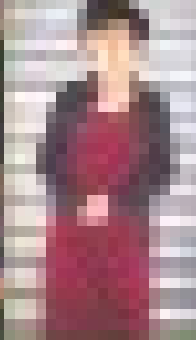
◎ 为人幸福即为幸福

◎ 为人幸福即为幸福

◎ 为人幸福即为幸福

Huixing single girl Ticao

女性幸福 閱讀雜誌



這是一本適合年輕男女閱讀的雜誌，內容精彩，
能為讀者提供豐富的心靈滋養。

23

人人幸福
人人幸福

女性幸福心理体操

王极盛 著

中国世界语出版社
1999·北京

图书在版编目(CIP)数据

女性幸福心理体操/王极盛著.

-北京:中国世界语出版社,1999.3

ISBN 7-5052-0418-1

I. 女… II. 王… III. 妇女心理学-通俗读物 IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 04220 号

女性幸福心理体操

王极盛 著

出 版	中国世界语出版社	经销	新华书店
发 行	中国世界语出版社	印刷	北京科普印刷厂
社 址	北京百万庄路24号	开本	850×1168 1/32
邮政编码	100037	印张	11.75
电 话	68326644-2554	字数	260 千
	68326040(发行部)	版次	1999 年 3 月北京第 1 版
责任编辑	张海平	印次	1999 年 3 月第 1 次印刷
封面设计	天 骄	印数	1—20 000 册

| ISBN 7-5052-0418-1/G·104 | 定价 | 19.50 元 | |

版权所有 侵权必究

前 言

人人都期盼幸福,享受幸福。

如今过着温暖生活的中国女性,有着从未有过的激情,追求现代女人的幸福。

尽管人们对幸福的理解不尽相同,但幸福是一种心理感受、心理评价、心理体验与心理状态,这是肯定无疑的。

幸福是心理的表现与产物,但幸福与人类社会紧密相关。它既受着社会物质文明发展水平与精神文明发展水平的制约,又受道德伦理、风尚习俗的制约。

幸福的概念是抽象的,幸福的内容是具体的,因此幸福是多方面的。正是在这个意义上,作者提倡多元幸福观,并且认为多元幸福的核心是事业上的幸福,它与社会的进步息息相关。

从现代社会实际出发,女性的性、恋爱、婚姻、家庭、心理健康、事业、健美、母爱都是女性幸福的热门话题。女性建立了上述各领域的科学幸福观,是女性获得多元幸福的心理基础。

幸福是主观的,幸福的心理结构是极其复杂的。我认为,幸福的心理结构主要是由认知(认识)、评价、感情、个性等心理因素组成。信念、理想、价值观在其中起着重要的调节作用。越是高层次的幸福,其调节作用越大。

现代女性的幸福,来自观念的转变,来自科学的、多元的幸福观。科学的幸福观使女性获得应该享受的幸福,夺回因错误的幸

福观而失去的幸福。

现代女性的幸福,来自高质量的心理素质,来自自尊自强的品格,来自于聪明、智慧,来自纯洁的感情,来自优化的个性,来自良好的人际关系。

现代女性的幸福,来自知识,知识就是力量。现代女性掌握性、恋爱、婚姻、家庭、事业、健美等方面的科学知识,就掌握了打开幸福之门的钥匙。

现代女性的幸福,来自奉献,来自劳动,来自艰苦奋斗。奉献越多获得亦越多。现代女性以无私的奉献和爱,为人类文明的进步和祖国现代化建设,为家庭的和睦与幸福做出贡献的同时,也创造和得到了最辉煌的、最夺目的、最品味无穷的人类高层次的幸福。

我衷心祝愿生活在中华民族大家庭中的女同胞,珍惜今天的幸福,以健全的心态和崭新的姿态去创造祖国灿烂辉煌的明天,去创造自己多彩夺目的幸福。

王极盛

1998年8月1日于北京

目 录



前言 / (1)

第一章 女性幸福的心理观 / (1)

- 幸福的认知评价 / (1)
- 心态制约幸福 / (3)
- 幸福是劳动的果实 / (9)
- 身在福中要知福 / (11)
- 幸福的时代烙印 / (12)

第二章 女性幸福的心理处方 / (14)

- 走出女性自卑的误区 / (14)
- 自信是幸福的向导 / (16)
- 嫉妒是幸福的杀手 / (20)
- 克服扭曲了的自尊心—虚荣心 / (22)
- 心宽驱疑心 / (24)
- 唠叨——好心不得好报 / (26)
- 积极的心理应付方式 / (28)
- 微笑长存 / (30)
- 女性嫉妒心理的自我测查 / (31)
- 女性自信心的自我测查 / (33)

第三章 女性的性欢乐 / (36)

- 男女性别的心理差异 / (37)
- 性心理结构 / (39)
- 性成熟、性心理发展阶段与表现 / (43)
- 初潮来临后的性心理变化 / (52)
- 性欲的心理 / (54)
- 破除女性性生活的传统错误观念 / (57)
- 心理因素与性功能疾病 / (60)
- 性行为变态 / (65)
- 女性心理与计划生育 / (67)
- 性心理卫生 / (69)
- 性教育 / (76)
- 女性性生活幸福度的自我测查 / (87)

第四章 女性的甜蜜爱情 / (89)

- 关于年轻女性爱情的误区 / (91)
- 年轻女性择偶的心理类型 / (96)
- 恋爱中女性重视的项目与程度 / (99)
- 恋爱中的积极心理因素 / (102)
- 恋爱中的消极心理因素 / (103)
- 少女早恋心理 / (104)
- 大龄未婚女性的心理 / (109)
- 青年女性失恋后的心理 / (116)
- 你是否爱上他的自我测查 / (120)

第五章 美满婚姻与和睦家庭/(123)

- 婚礼仪式的心理效应/(125)
- 夫妻关系的心理类型/(128)
- 夫妻的心理生活/(129)
- 女性婚前的性行为/(131)
- 婚外恋/(135)
- 女性不良心理因素引起的离婚/(143)
- 女性家庭的心理生活/(146)
- 婆媳的人际关系/(148)
- 夫妻关系紧张度的自我测查/(152)
- 女性婚姻幸福度的自我测查/(154)
- 女性家庭生活幸福度的自我测查/(156)

第六章 女性的心理疾病/(159)

- 情志与心身疾病/(161)
- 女性心理因素与冠心病、高血压、癌症/(165)
- 女性心理因素与消化系统的心身疾病/(169)
- 女性心理因素与某些皮肤病、眼科与喉科疾病/(171)
- 女性心理因素与妇科疾病/(174)
- 女性心理因素与产科疾病/(177)

第七章 女性的心理健康/(182)

- 女性的心理健康标准/(183)
- 不容忽视成年女性的心理健康状况/(185)
- 令人惊讶的女中学生的心理健康状况/(188)
- 哭笑心理与女性心理健康/(194)
- 环境与女性心理健康/(199)

第八章 女性心理健康的自测 / (211)

- ☐ 心理健康自测的重要性 / (212)
- ☐ 中国中学生心理健康量表 / (213)
- ☐ 中国人心理健康量表 / (220)

第九章 女性的心理卫生 / (229)

- ☐ 女性心理卫生的意义 / (230)
- ☐ 女性心理卫生的原则 / (233)
- ☐ 女性青春期的心理卫生 / (239)
- ☐ 中年妇女的心理卫生 / (242)
- ☐ 妇女更年期的心理卫生 / (245)
- ☐ 老年妇女的心理卫生 / (248)

第十章 女性的事业成功 / (253)

- ☐ 女性人才的典范 / (254)
- ☐ 男女智力的差异 / (257)
- ☐ 女性干部的心理素质 / (259)
- ☐ 女性成才的最佳年龄阶段 / (262)
- ☐ 女性成才的心理障碍 / (264)
- ☐ 女性怎样成才 / (269)
- ☐ 女性工作幸福度的自我测查 / (272)

第十一章 女性的魅力 / (274)

- ☐ 当代中国女性美的意识 / (275)
- ☐ 女性对美的重视 / (279)
- ☐ 女性的体态美 / (281)
- ☐ 女性的装饰美 / (285)

- 女性美容化妆心理 / (287)
- 女性恋爱与美感 / (290)
- 女性魅力的自我测查 / (291)

第十二章 女性的心理健美操 / (293)

- 心理美发操 / (293)
- 心理美容操 / (295)
- 心理减肥操 / (298)

第十三章 女性痛觉 / (300)

- 疼痛的特点、意义与控制 / (301)
- 心理因素对疼痛的作用 / (305)
- 心因性痛与幻肢痛 / (309)
- 女性心理与痛经、分娩痛、头痛 / (311)

第十四章 自毁幸福 / (315)

- 女性性犯罪的心理学问题 / (316)
- 女性杀人犯的心理类型 / (320)
- 女性犯罪的心理先兆 / (325)
- 女性犯罪的心理预防 / (327)
- 女性性犯罪兆头的自我测查 / (330)

第十五章 母爱的幸福 / (332)

- 儿童早期教育的可能性与重要性 / (333)
- 怎样进行早期智力教育 / (336)
- 早期教育与身心健康 / (339)
- 走出母爱的误区 / (341)

- 儿童智力超常/(345)
- 儿童智力落后/(347)
- 独生子女心理发展的优越条件/(351)
- 独生子女特点的不利条件对心理的影响/(352)
- 独生子女家庭教育存在的弊端/(354)
- 怎样对独生子女进行教育/(357)
- 母亲幸福度的自我测查/(360)

第一章 女性幸福的心理观

“幸福在平凡生活之中,幸福在平凡劳动之中”。一位 70 多岁的老大娘对我说:“人生在世,多则百年。我的人生哲学是从善心宽,干字当头,和为贵。在家里与丈夫恩恩爱爱,对孩子倍加关爱,与亲朋好友,邻居街坊友好相处。胸怀坦荡,无忧无虑,就能从平凡的日常生活中体验快乐,享受幸福。”

女性的幸福观制约着女性的幸福。

幸福的认知评价

一、福如东海

1993 年 8 月 30 日,我和夫人、儿子去我的伯母家,为我的伯母 70 寿辰祝寿。我们什么礼物也没带,只带着我儿子王黎恩书写的祝寿条幅。左联是“福如东海”,右联是“寿比南山”,横幅是“长寿幸福”。

亲朋好友都说条幅写得好,不仅是字写得好,也是这位老人生活的真实写照。

我伯母生有 5 个儿子,2 个女儿,均已成家立业,生活都很美满。伯母今年已 76 岁,满头黑发中夹杂着几根银丝,很健康,与我夫人聊天时不时发出朗朗的笑声,一聊就是两个小时,我夫人都感到有些疲倦了,可她仍谈笑风声。

伯母虽是“解放脚”,但走起路来从不弯腰驼背,磨磨蹭蹭,而

是轻快利索。

我写这本书时曾访问过我的伯母。

我对她说,现在的妇女只生一个孩子都累得够呛,有的甚至还请保姆帮忙。您老人家生了7个孩子,要放在现代的妇女身上可就一筹莫展了,您老真是够辛苦的了。

“带孩子不累是假的,我带了7个孩子,是够累的了,但我也乐在其中。看着孩子一天天长大,感到心满意足。”伯母颇有几分自豪地接着又说:“我带7个孩子,每天晚上吃完晚饭后,锅碗瓢盆我都洗得干干净净,那时没有自来水,要到院子里用压水机压水冲洗。然后安排上学的孩子学习,之后给小的孩子洗脸、洗脚。每到夏天,中午和晚上还要烧一大锅热水,用大木盆挨个儿给孩子洗澡,洗衣服,我看着每个孩子都干干净净,心里很高兴。每天晚上9点孩子都睡了,我才开始做针线活。就拿补袜子来说吧,那时都是线袜很容易坏,一家大小的袜子补起来也是很费事的。”

我问伯母补袜子做针线心里烦不烦,伯母说:“烦什么?做妈妈的给孩子多缝一针,孩子就多舒服一分,这是妈妈对孩子的爱。看着孩子穿着补得舒舒服服的袜子玩耍、上学,我再累也是高兴的。”

“每年过春节孩子们都非常高兴,我也很高兴。春节临近前,我每晚都是凌晨一二点睡觉,我给每个孩子都做一套新衣服,过春节时孩子穿上,每个人都乐得闭不上嘴,我心里也是乐滋滋的。”

二、积极的认知评价赋予幸福

我伯母在旧社会长大,家务是她的主要活动。她没文化,家庭经济也不宽裕。但她明白幸福来自劳动,来自对子女的爱。她的幸福观给她的生活带来了温馨。而现在有些中青年女性有文化,但追求时髦,追求刺激,得到的却是烦恼与痛苦。

“每当孩子结婚时,我精打细算,尽量把婚礼办得好一些。但我从不攀比,从不浪费,从不铺张,儿女们结婚成家我也乐在其

中。”

我的伯母认识事物,对待事物从实际出发,实事求是,因此能正确认识事物,分析事物,从发展的观点,前进的观点去认识事物,评价事物。既看到事物光明的一面,又看到事物困难的一面,并通过行动去克服困难,追求成功。对事物总是充满信心的,总是采取积极的认知评价。

三、消极的认知评价带来痛苦

可是有一位老大妈正与我的伯母相反,她对生活的态度有太多的消极因素,因此对事事发愁。她要生孩子时总是想分娩痛苦怎么办,生下孩子后孩子有小病就认为小病就能发展成大病,孩子小病治不好怎么办。孩子念书时也经常犯愁。孩子长大成人要结婚本来是一件好事,可是她想买这需要钱,买那也需要钱。认为孩子结一次婚就是扒家里一层皮。当有孙子的时候,每当孩子感冒就慌得不得了,就怕孩子咳嗽是肺炎。

这位老大妈论客观的经济条件比伯母好得多,可是伯母却比她幸福多了。其中一个重要原因就是这位大妈的认知评价消极,总是多看事物困难的一面,甚至夸大困难的一面,因此就不能正确地对待事物,正确地认识事物。

消极的认识评价给她带来了焦虑、不安甚至痛苦。生活在这样一种状态中,幸福又从何谈起呢。

心态制约幸福

从伯母对幸福的理解,我得出这样的结论:女性心态制约着幸福与痛苦。

一、心窄的母亲痛苦

故事发生在1973年秋天。我在北京中关村的路上行走时,迎

面来了一位五六十岁的妇人与我打招呼。我当时一愣，没有认出她是谁。她大概从我的神态上判断出我认不出她，急忙说，王老师我是×××呀！您认不出我来了？我恍然大悟，是你呀！×老师。我急切地问，您生病了？

此时我的脑海里，呈现的是半年前在一次会议上我们见面时她的形象。中等匀称的身材，头发乌黑，面色红润，两眼炯炯有神。而此刻站在我面前的×老师却是头发花白、面色憔悴，两眼无神，身体消瘦，驼着背，比实际年龄显得大了十几岁。

她回答我说，她倒是没生什么大病，用你们心理学的术语来说也算是生病了。她有一块心病，她的女儿半年前上山下乡，她日夜牵挂，吃不好饭，睡不好觉。女儿的形象整日在她的脑海里盘旋。天下雨时，她想孩子肯定会淋雨，淋成落汤鸡的样子便呈现在她的脑海中。刮大风时想她孩子住的草房被吹得乱七八糟，孩子无可奈何的形象就浮现在她的头脑中。每当吃饭的时候，她想孩子肯定在啃窝头，吃着咸菜。而她在这里对雪白的馒头却咽不下去。她整天提心吊胆，牵肠挂肚。最后她说：“王老师您说我能不老吗？身体有病还可以治，我的心病何时才能了呢？苦闷，忧愁每天伴随着我，不知何时能熬出个头。”

我对她讲，×老师，你可要宽心呀，再这样下去你的身体可真垮了。不仅你痛苦，而且还给你女儿带来更多的痛苦。

×老师对我讲：“王老师您是心理学专家，人与人不一样。我从小就心眼窄，心里放不下事情，一点儿小事心里就嘀咕，容易把事情往坏处想，经常心理负担很重。女儿上山下乡可不是小事，成了我的一块心病了。”

二、心宽的母亲幸福

接着我对她谈起了另外一位母亲对自己女儿上山下乡的心态。这位母亲姓刘，她的女儿长得很漂亮，什么家务活都不做，是父母的掌上明珠。上山下乡大势所趋，谁家的孩子都得去。

这位母亲很想得通,她说孩子长得好是妈妈心中的一朵花。长得漂亮的女孩儿更要培养她自立、自爱、自强不息的精神。在家里娇生惯养,她爸爸整天宠着她怎么得了。换个环境也好,父母不在身边,想依靠也不行,就得自己锻炼,就得经风雨见世面。孩子走了快一年了,心中也是很惦记她。哪个母亲不牵挂自己的孩子!但我心中总是充满希望,相信她比在家长得健壮了,生活能自立了,能为社会出分力了。每当想这些,我的心里是宽慰的。我是乐天派,别家的孩子上山下乡能挺过去,我的孩子也一定能挺过去,一定能受到锻炼。

三、个性制约幸福的感受

同样是女儿上山下乡,一位母亲焦虑不堪,心里非常痛苦,另一位母亲却是乐观对待,对孩子充满着希望。

上山下乡是客观存在,是当时社会的普遍现象。前一位母亲,性情狭窄,她的心理感受是苦闷的,不安的。另外一位母亲是所谓乐天派的性情,她的感受是顺其自然,心情平静。

人的性格、态度、情感等是在后天生活实践中形成的,一经形成就有一定的稳定性。当然也不是不可变化的。

不同性格的人,不同个性的人,不同情绪反映特点的人,对客观事物的反应、态度、感受有一定的差别。同样一件事,有人感到很幸福,兴高采烈。有人感受则不同。

上述两位母亲对同一事情——上山下乡的态度不同,个性特点又不一样,对第一位母亲来讲是痛苦的,对第二位母亲来讲是充满希望的。

无论人在物质上的幸福,还是精神上的幸福,无论是人的物质生活带来的痛苦,还是精神生活带来的痛苦,都同人的心理特点包括认知特点、个性特点、情绪反应特点、情绪感受特点、行为表现特点有密切关系的。换句话说,人的幸福或痛苦,幸福的程度或痛苦的程度,都受到人的心理特点、事情发生时的心态的制约。