

幸福是一种能力

时光清浅， 许你安然

幸福女人的心理疗愈课

宿春君 > 著



心中有爱，身上有光。你若盛开，清风自来

从迷失到幸福的心理疗愈课，献给所有女人的幸福枕边书

幸福是一种能力

时光清浅， 许你安然

幸福女人的心理疗愈课

宿春君 > 著



图书在版编目(CIP)数据

时光清浅,许你安然:幸福女人的心理疗愈课/宿春君著.——北京:
新世界出版社,2017.3

ISBN 978-7-5104-6067-8

I. ①时… II. ①宿… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第302096号

时光清浅,许你安然:幸福女人的心理疗愈课

作 者:宿春君

责任编辑:张杰楠

责任校对:宣 慧

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部:(010) 6899 5968 (010) 6899 8705(传真)

总编室:(010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

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

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印 刷:三河市骏杰印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:200千字 印张:12.75

版 次:2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-6067-8

定 价:32.80元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010) 6899 8638

前言

Preface

幸福，不仅仅是一个美好的词语，更是每个女人都向往的生命境界。尘世间的女子，无不渴望做一个幸福的女人，可是，如果有谁问她们幸福不幸福，相信很多女性就会微微摇头，陷入沮丧之中。

随着生活节奏的加快、市场竞争的加剧，工作的压力、情感的迷茫、婚姻的困惑、家庭矛盾的困扰、子女教育的问题、自我能力的提升矛盾等，对很多女性产生了强烈的心理冲击，让她们感觉身心俱疲，觉得幸福离自己越来越远……

其实，生活的负面形态是谁也躲避不了的，每个人都在承受着来自外界的各种压力，它们是人生的重要组成部分，但即使是这样，我们身边也不乏让人羡慕的、得到幸福的女人。

幸福的女人，用心感受生活的点点滴滴：每个清晨醒来时，会给予熟睡中的爱人一个甜蜜的吻；在梳妆台前，无论时间多么匆促，都会对着镜子精心打扮一番；每次参加朋友的聚会，都有可以和大家分享的生活感悟；每次完成工作任务后，都会以不同的方式犒赏自己……每一声鸟儿的轻声啼叫，每一朵棉花糖一样雪白的云彩，每一次运动之后的淋漓尽致……都会成为她们感知幸福的途径。

这并非因为她们有过于常人的智慧，也不是因为她们天赋异禀，真正的原因在于她们深切地了解自己和他人的心理，并且循着心理学的指点一步一步打开生活的郁结，创造人生的美满。

幸福的女人知道，面对纷繁的世事，应当优雅从容；面对人生的烦恼，更要气定神闲。命运对于她们来说，是一种怡然自得的享受，而非逆来顺受的承担。她们不论在职场中，还是在爱情、婚姻、家庭里，都能够得心应手。

当你觉得生活没有色彩时，当你觉得压力让你崩溃时，当你觉得人际关系让你身心疲惫时，当你战战兢兢地应付着婚姻与家庭的种种不顺时，你需要的不是抱怨哀叹，而是去学习一些简单的心理学，它将帮助你走出迷茫，走出困境，走向你渴望的绚丽舞台。

心灵的负累，往往会以一种隐蔽的方式压在女人身上。人心是世上最深邃的一把锁，用心理学的知识将它打开，一切问题都将迎刃而解。

追求幸福的女人们，请用你哀伤叹息的时间来读读这本《时光清浅，许你安然：幸福女人的心理疗愈课》，学习一些简单的心理学知识，相信你会逐渐走出迷茫，以一种全新的姿态面对生活，让你的幸福轻舞飞扬。

本书从男人心理、女性心理、爱情、婚姻、家庭、社交、职场、情绪、性格等方面入手，阐释心理学的诸多原理，传授心理方面的实用技巧，教女人洞察各类人群的心理世界，提高做人办事的眼力和心力，在生活中化解各种矛盾，在事业上取得进一步的成就，赢得美好、幸福、成功的人生。

目录

Contents

第一章

听懂男人心，与“火星人”和睦相处

男人都有“性爱分裂症”	001
男人的“妈妈/情人综合征”	002
花心：男人的原罪	004
男人往往认为美妻靠不住	005
恐惧感在男人心中挥之不去	007
好男人也有坏心思	009
撒娇，满足他的英雄情结	011
满足他被体贴的顽童心理	012
乖女人满足男人的权力欲	014
懂得激发男人的狩猎欲	016
对视觉动物的感官勾引	017

第二章

剖开心理树洞，发现女性自己的秘密

女人的恋父情结	020
潜意识里的宠物心理	021

克服依赖心理	023
正确看待小女人心理	024
为什么女人容易忧郁	026
虚荣心因何而来	027
嫉妒，一味深度的心理毒药	029
让内心的感性与理性完美交融	031
女人也有处女情结	032
直觉：女人内心的洞察力	034
解读女人的怕丑心理	035

第三章

张弛有度，成就内心强大的自己

把强势留在心里，而不是写在脸上	037
不做女强人，要做强女人	039
用柔弱的外表扮演强者的角色	040
强势过了头，铁柱也会被风吹倒	042
女人太好强，男人往后退	045
能干也要讲场合	047
男朋友的钱，该花就得花	048

第四章

了解恋爱心理，做感情的CEO

心动了，就马上行动	050
越是窝边草，越温暖	052
情话这样说才更有味儿	054

了解爱情中的先动策略	056
运用色彩心理学巧扮约会装	057
过了恋爱观察期再交心	060
了解恋爱中的择偶心理	062
女人不可不知的择偶周期表	064
情人眼里出西施的审美错觉	066
单相思：一种说不出的痛	068
约拿情节：优秀男人撩妹的痛点	070

第五章

情爱路上，把握性福平衡木

用坚实的心理堤坝拒绝婚前性行为	073
婚前性，“床上”更是“创伤”	074
别说你的贞洁无所谓	077
时机成熟时，男人总有“齷齪”心理	078
调情，有声有色的催化剂	080
从性的误区里走出来	081
上得厅堂下得厨房，可就是难上得床	082
偶尔做个小野猫也未尝不可	085

第六章

失恋之后，忘记是种心理能力

失恋是一杯苦酒	087
全身而进，全身而退	089
即使受过伤，也要保持对幸福的憧憬	090

不要为“打翻的”爱情哭泣	092
爱你，但我可以没有你	094
当爱搁浅时，请不要悲伤	095

第七章

婚姻是万里长征，在过程中修炼自己

价值观埋下的不安隐患	098
妥协和让步，是婚姻中的美德	099
吵架是一种很好的排毒工具	101
咆哮和谎言，是婚姻生活的常态	103
给你的他一个昵称	105
要心心相印，不要形影不离	106
男人外遇的表现	108
拒绝男人的“外遇有理”论	110
别走进婚姻的“定位误区”	111

第八章

婆媳非天敌，握手言和不是事儿

像对待上司一样对待婆婆	115
初次见面，巧叩公婆心门	117
别玩心计，只有真心才能沟通	118
常往婆婆耳朵里吹暖风	120
了解婆婆的吃醋心理	121
丈夫是婆媳关系恶化的受害者	123

第九章

玩转社交，赢得人心

直面陌生人，告别羞怯心理 125

往他人脸上贴金扑粉 126

轻易承诺会让自己丧失人心 128

陌生男人也能成为朋友 130

没人会拒绝你的微笑 131

与人交往，得理也要让三分 133

第十章

瞬间读懂上司，职场狭路变宽路

职场性骚扰，如何“无害拒绝” 135

把握与男上司交往的距离 137

从眼神判断老板的心理 139

越位就是心理冒犯 141

满足上司的尊重需求 142

好上司也是“捧”出来的 144

照顾好女上司的面子，保住自己的位子 146

第十一章

搞定同事，让办公室不再暗涛汹涌

“男女搭配，干活不累”要适度 150

读懂身边男同事的心理 152

和每个人都说声“早上好”	154
与同事交谈的三大禁区：隐私、薪水、人事变动	156
同事之间互相帮忙要拿捏分寸	159
绝不以弱者的身份出现在同事面前	161
学会和同事“围炉夜话”	162
有了荣誉记得和同事分享	164

第十二章

学会情绪疗愈，自备心灵急救箱

走出灰色地带，呼吸心灵氧气	166
逆境中，用乐观的情绪自救	168
幸福不会眷顾过于偏执的女人	170
天气好或天气坏，心情放晴最重要	172
加重心理补偿的筹码	174
怒气是一座活火山	175
压抑自己过于率直的性格	178

第十三章

解译性格密码，遇见心想事成的自己

了解性格的分类	181
女人的性格密码	183
性格稳重助力生活理性	186
有独立的性格，才能活出精彩的自我	187
高情商把控优质生活	189
不完美，心理上才安全	191

第一章

听懂男人心，与“火星人”和睦相处

男人都有“性爱分裂症”

美国心理学大师约翰·格雷在《男人来自火星，女人来自金星》系列图书中指出，男人因性而爱，女人因爱而性。为什么会这样呢？他说：

“男人需要通过性来感觉爱。几千年来不断进化的结果是，男人学会了抑制自己的感受和情绪，以适应他们保护者和提供者的天职。大多数男人认为，完成工作比花时间解释感觉更为重要，更多的感觉和感情只会阻碍他们达到目的。男人的天职和本性决定了他需要通过性来感觉爱。在茹毛饮血的时代，男人投入野蛮的战斗中，必须把他们的感受放到一边。为了养活他的族人，保护他的族人，男人不得不随时接受死亡的挑战，也要常常忍受酷暑和严寒的折磨。在适应生存要求的过程中，男人渐渐变得麻木。事实上，这种差别戏剧性地表现在皮肤的敏感性上——女人的皮肤比男人的皮肤要敏感10倍。

“为了抵抗疼痛，大自然让男人学会了关闭自己的感觉。然而，男人不再感到疼痛的同时，也失去了对幸福与爱情的敏感。对多数男人来说，用锤子敲手指或者看一场足球比赛根本无法让他们重新敏感起来，但性爱可以，并且性爱绝对能使男人获得最敏感的体会。性爱让男人重新学会感觉。当男人的感觉被唤醒后，他再度发现了隐藏在内心深处的爱情。通过性爱，男人重新获得感觉；通过感觉，男人再次回到灵魂深处。”

关于男人重性，有资料表明：男性大脑负责控制性意识区域的面积，几乎是女性的两倍。这也是很多男人比女人好色的原因之一。美国加州大

学的一份性学报告指出，男性平均52秒就会联想到性方面的事情。对男人而言，性可以只是性，只有当他们觉得有必要时，才将性和爱统一。

男人的性是一种本能，与爱没有必然的关联。关于这一点，我们再看约翰·格雷博士是怎么说的：

“刚开始交往时，男人首先就被漂亮女人靓丽的外表、性感的身材迷住了，尽管他对她一无所知，但被本能冲昏了头脑，便开始毫不犹豫地疯狂追求她。一旦男人感觉到性冲动，往往就会认为他对这个女人了如指掌。他对她充满了兴趣，愿意流连在她的身边，甚至会认为自己已经不可救药地爱上了她。其实，真正的考验在于：在他渐渐真正了解她之后，是否还依然爱她。尽管一时的激情看似情意绵绵，但这并非真爱，同样也难以持久。唯有历久弥坚的感情，才是真正的爱情。”

所谓的移情别恋有时并非情感的背叛，而仅仅是肉体的厌倦。在这场失败的恋情中，男女双方都负有不可推卸的责任。他们一开始就把注意力过多地集中在肉体方面，却不重视创造了解彼此的机会，爱之不深、思之不切，也就很难发现对方是否与自己性情相投、心心相印。

男人的“妈妈/情人综合征”

在心理分析领域，有一个“妈妈/情人综合征”，意思是说，对于与他有或有过恋爱关系，以及希望有恋爱关系的女人，男人要么把她看成“妈妈”，要么当成“情人”。

事实上，男人对一个可爱、乖巧的女性的真诚之爱，就像是他对母亲的情感。因为母亲不会跟他进行心理较量，反而总是满足他的一切要求。对于这类女性，男人说：“她真可爱，但我对她不‘来电’。”

相反，男人对所谓的“坏女孩”往往情有独钟。她们不会给男人洗衣服、做饭，约会时经常放他们的鸽子；她们从男人的钱包里大把大把地掏钱，但给他们的回报微乎其微，男人却乐此不疲，想尽一切办法讨“坏女孩”的欢心。“坏女孩”才是他们的情人，是他们心尖上的肉、手心里

的宝。

乖乖女们不由自主地想：男人为什么都这么“犯贱”？

其实，乖乖女们应该知道，即使你堪称贤妻楷模，男人仍然想在家门之外有一个情人。乖乖女与情人是相对立的，因为日复一日的“母爱”，终将导致男人的厌倦。

因此，乖乖女们要明白，有些行为会让男人感到窒息，使他感觉自己好像在面对母亲，让他厌烦，他会像一个叛逆的孩子一样，与你保持距离。你应当杜绝带有母爱色彩的行为：

（1）不要盘查他，不要常常让他向你汇报。

（2）不要总是逼问他，不要说如“你有多长时间没跟我在一起了”之类的话。

（3）在你没有事先要求的情况下，不要指望他把全部空闲时间都拿来与你共度。

（4）不要过分卿卿我我，否则，他就没有足够的空间来欣赏你。

（5）不要表现出你正在监视他。比如，在他放下电话之后，你马上询问是谁来的电话，或是在他打电话时插话。

（6）不要让男人感到，他日常做的每一件事都要得到你的许可。当你把他看得太紧的时候，就会让他感到窒息。不要让他觉得自己生活在显微镜下，否则，他会觉得失去了自由，很快就会想逃跑。

（7）不要说“把你的衬衫塞进去”“去洗洗手”“去梳梳头”之类的话。哪怕他连续三顿没吃饭，你也不要唠叨，不要代替他的手和脚——除非他得了感冒（但如果他只有轻微的流鼻涕症状，就无须小题大做）。

（8）不要把他的周末时间安排得满满的，否则，他就会像一个十几岁的孩子那样，因为被妈妈实施了宵禁而变得非常叛逆。

记住，只有当他感到见你不是自己必须履行的义务时，他才会对你心驰神往。对男人而言，你应该更像一个情人，而不是像他的老妈，这样他会更加珍惜你。

花心：男人的原罪

有人说，花心是男人的原罪，生理上或心理上的出轨总是免不了的，尤其是事业有成的已婚男性，更是出轨高发人群。但聪明的女人知道，想偷腥的男人很多，真正改旗易帜的却寥寥无几，大多数男人都不会真的爱上所谓的“小三”，他就像个调皮的孩子，天黑了还是会回家的。

男人在异性面前往往有一种强烈的表现欲，对异性的探索欲也是他们与生俱来的。这些欲望不会因结婚而消失，而且，如果夫妻生活显得贫乏枯燥，缺乏激情，这些欲望就表现得分外强烈。同一办公室的异性同事、长期来往的异性客户等，常是这种表现欲和探索欲的载体。在这些交往中，男人常常冒出这样的念头：“她是否对我有好感？跟她谈话我觉得很愉快，许多方面她比妻子更理解我。”

男人拿自己的妻子与别人的妻子相比较，常得出“老婆是别人的好”的潜在结论。这是大多数已婚男人的心理误区：自己妻子的缺点被放大，别人妻子的优点被夸大。

异性交往的心理误区大多数只是一种欲念，一种在脑海里经常闪现的念头。如果经常受这种欲念的困扰，男人的外遇纠葛就开始了。

尽管男人外遇有着共同的心理学基础及相似的外在社会环境，但就具体个体而言，寻找婚外性伴侣却有不同的心态和原因：或许是由于长期两地分居、疾病、对配偶无兴趣或其他原因，夫妻在相当长一段时间内没有性生活，处于性饥渴状态；或许是由于多样化的企求；或许是由某种愤怒而引起；或许是试图在人生特定阶段到来之前实现自己青春的渴望等。

当然，这样的情况在男人中十分普遍：他们既不缺乏性生活，也没有对配偶不满，然而他们认为一夫一妻制是对个人自由发展的一种限制。他们一方面维持家庭的稳定性，另一方面又去找情人，情人只能是单纯的性关系，并要求情人间不干涉对方的家庭。

也就是说，不少男人的婚外情并不是因为对家里的生活感到不满，而

是出于对新鲜感的无限欲求及对性生活的多样化追求。刚开始，他会因为新鲜和兴奋而雀跃，因对妻子不忠而产生的罪恶感甚至变成了越轨行为的魅力之一。可是，这种魅力很快就会褪色。

起初，男人只是和情人寻欢作乐，然后在对方的赞美下愉快地穿上衣服回家。可是，女方的要求可能越来越多，因为约会往往只有两人面对餐桌，女方会抱怨为什么两人不能一起到外面的餐厅进餐。其次，她会觉得寂寞，因而要求男人和她共度周末、假日，如果男人无法满足这些要求，她会觉得自己被冷落了、忽视了……结果，男人很自然地便会觉得她碍手碍脚，甚至怀疑她有意破坏他的家庭。再过不久，男人就会发现自己不想再和她见面了，因为那种约会既无聊又需花费精力和时间，回到家中还得对妻子编一套谎言。

为什么会变成这样呢？刚开始不是很美妙的吗？那时，每次想到她都不自觉地面露微笑，但不知从何时起，一切都改变了。渐渐地，他会对女方感到厌烦并寻找各种理由断绝与她的关系。这时候，他会想起家的温暖、妻子的温柔贤惠，走进家门，看见桌上摆满了妻子为自己准备的最爱吃的菜，他的心就再也舍不得离开了。

男人往往认为美妻靠不住

一般来说，男人开始强烈地意识到“该结婚了”这件事是在30岁前后，这与男人的成长历程有很大关系。在刚刚踏入社会的四五年内，男人经常可以和校友或同事一起喝酒、发牢骚，借以消除疲劳，然而随着年龄的增长，相互间逐渐产生了地位的差距。特别是30岁之后，杰出者与平庸者会明确划分为两个集团。如此一来，即使曾经是推心置腹的朋友，也不得不为新的社会关系所束缚，这种关系有可能是竞争对手关系，也有可能是等级森严的上下级关系。这个时候，男人通常便会想找个女人结婚了。

那么，进入这个阶段的男人，一般会选择什么样的女人作为结婚对象呢？过去，人们认为大多数男人会以容貌、身段作为首要条件，女人越漂

亮就越受男人欢迎。其实这是一种误解，现在许多男人结婚并不那么看重外貌。事实上，那些长相普通，但是肯做家务、脾气好、真心实意地爱自己的女人，才是男人的首选对象。

现实生活的复杂性，造就了男人在婚恋问题上的感性与理性的背离：恋爱时追求激情与性感，结婚时依据理性与现实。在一般公司职员中，一直流行着“贤妻成事”“有个好老婆，就能出人头地”之类的说法。比如，在邀请公司同事来家里玩或去拜访上司时，男人希望自己妻子能落落大方，给别人留下好印象。

总之，在社会上受到了严格锻炼的男人，对于结婚不像女性那样总抱有不切实际的梦想，而是以冷静的目光观察自己的周围，为自己物色合适的对象。有一点必须注意的是，有些男人往往恋爱时说的是一套，实际生活中做的又是一套。特别是在未婚妻能否与自己双亲和谐相处、能否认真地照顾家庭这些方面，男人的想法往往是很保守的。在现实中，由于双亲反对而解除婚约的例子也不在少数。在这方面，男人比较顾忌周围人的评价和反应，他们会觉得：即使不顾父母的反对与某个女人结婚了，以后夹在父母与妻子之间，日子也不好过。

男人的这种保守与立足现实的心态，与其扮演的社会角色有很大关系。有一位八面玲珑的女性做妻子，十分有利于个人发展。“你妻子人不错嘛”之类的赞誉之词，不仅仅是夸奖其妻子，还暗含着肯定其身为丈夫的品位之含义。出于种种考虑，男人在选择妻子时普遍认为：长相普通但有教养的女子要远远胜过那些仅在外表上吸引人的女子。

另外，男人不想娶漂亮的女人，还有一个潜在心理，那就是“男人娶美妻变得没出息”的观念。他们认为，男人如果娶了漂亮妻子的话，他的一生就注定是个失败者。

长相漂亮的女人往往有优越感，认为男人娶了她是“高攀”，所以婚后要求丈夫无微不至地照顾她，千方百计满足她无休止的，甚至不切实际的欲望。男人生怕冷落美妻，便在她面前有求必应、唯唯诺诺，几乎变成她的附庸，自然也就没有多少精力用在事业上了，结果便是碌碌无为、毫无成就。这实际上又造成了妻子离开他的潜在危机，岂不是“赔了夫人又折兵”？并且，男人娶了美妻之后，便将自己置于“妻奴”的地位，担心