

# 女人

舒曼 著

WOMEN'S PSYCHOLOGY  
OF EMOTION

# 情绪

# 心理学



**优秀的人从来都不会输给情绪**

多一分理性，少一分任性，  
学会从容优雅地面对生活。

**高情商女人的情绪管理课**

古吴轩出版社  
中国·苏州

# 女人

# 情绪

# 心理学

舒曼 著



古吴轩出版社  
中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

女人情绪心理学 / 舒曼著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5546-1019-0

I. ①女… II. ①舒… III. ①女性—情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第248031号

责任编辑: 王琦  
见习编辑: 薛芳  
策 划: 沐心  
装帧设计: 胡椒书衣

书 名: 女人情绪心理学

著 者: 舒曼

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

Http: //www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14

版 次: 2017年11月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1019-0

定 价: 39.80元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998

## 序 Preface

### 做自己情绪的掌控者

女人的情绪像雾像雨又像风，来也匆匆，去也匆匆，是世间最难以捉摸的存在。作为当今世界最聪明的人之一的霍金对女人也无能为力，他说：“女人是最大的谜。”正是因为女人难以捉摸，对女人情绪的探索才愈加有必要。

如果我们仅仅将情绪当作大脑可规划、可分类的生理反应，那就相当于将塞缪尔·贝克特的《等待戈多》看作是一个无聊作家对普世荒芜的疯狂臆想，抑或将莫奈的《日出》看作是泼了颜料的画布——那么我们的生活将失去意义和趣味。

长久以来，人们对女性情绪采取了一种妖魔化的态度。作为女人，我们从小就被灌输这样的言论：女人不能在众人面前流泪，女人歇斯底里是有失仪态的；女人都拥有一颗敏感易碎的“玻璃心”；女人就是矫情，动不动就拿安全感来当借口；女人总是容易大惊小怪、焦虑抑郁，她们认为什么心理病时尚，就得什么心理病；女人天生爱嫉妒，占有欲强。

其实女人情绪上的变化都是有原因的，无论是多愁善感、一往情深，还是时不时涌出的不满，这些情绪变化都是女性心理的一系列映射。

不可否认，女人的情绪化的确会给自己和身边人带来很多烦恼。情绪失

控的时候，她们就是麻烦制造者，时常使用怀疑、指责的语气，说出充满攻击性的话。生活中遇到任何不值一提的小事，都能在她们的心头掀起惊涛骇浪。这些负面情绪张牙舞爪地控制着她们的心理和行为，导致女人的嫉妒心、占有欲和控制欲发作起来连她们自己都害怕。

因此，作为女人，只有了解自己为什么会无端地情绪化，才能更好地管理自己的情绪或者帮助其他女性朋友管理好情绪。闹情绪本无可厚非，但要知道如何去缓释和消解负面情绪。一种情绪之所以困扰你，是因为你没能真正认清它。每个人都有成百上千种情绪，它们交织在一起，相互转化，愤怒中或许夹杂愧疚，傲娇背后隐藏着焦虑，本身就是矛盾体的女人更难认清自己的情绪的真面目。一个女人心理健康的重要标志，恰恰就是了解自己的各种情绪，知道它们因何产生，懂得如何将它们用无害的形式表达出来，从而释放自己的负面情绪。

这就是编写这本书的意义之所在。

《女人情绪心理学》的每一章都探究了一种情绪，从敏感情绪、焦虑情绪、嫉妒情绪、占有欲等入手，力图揭示女人常见情绪背后的心理学奥秘，帮助女性朋友识别自己内心的情绪变化，了解自己情绪产生的根源，从而主宰自己的情绪，让自己的内心更平静、更快乐。

## 目录 Contents

### 第一章

### 敏感，让你与幸福擦肩而过

- 002 · 情绪黑洞：敏感
- 004 · 别让过分的疑心，迷失了心智
- 006 · 不要活在别人的目光里
- 008 · 会说话的女人烦恼少
- 011 · 你当温柔，且有力量
- 013 · 情绪整理：面对敏感我们该怎么做
- 013 · 敏感情绪因何而生
- 016 · 接纳自己的不完美
- 018 · 敏感情绪的自我治愈
- 021 · 钝感的女人最好命

## 第二章

### 内心强大，是一个女人最美的样子

- 024 · 情绪黑洞：缺乏安全感
- 026 · 你要的安全感，只能自己给
- 028 · 与其无理取闹，不如撒娇求抱
- 030 · 明明很在意，为什么要傲娇
- 032 · 永远不要用分手考验感情
- 035 · 情绪整理：走上自我实现之路
- 035 · 你想要的安全感，到底是什么
- 037 · 缺乏安全感只是一个借口
- 039 · 直面心理恐惧：暴露疗法
- 041 · 学会经营更好的自己

## 第三章

### 你是在恋爱，还是在发神经

- 044 · 情绪黑洞：歇斯底里
- 046 · 不要以爱的名义去伤害
- 048 · 分手而已，别搞得那么难看
- 050 · 你又不是演员，别设计那些情节
- 052 · 活得任性，爱得洒脱
- 054 · 情绪整理：歇斯底里是病，得治
- 054 · 造成歇斯底里人格的原因
- 056 · 情绪爆发前学会了解与静默
- 058 · 用观息法修炼平常心
- 060 · 你与淡定之间，只缺一种平衡情绪法



## 第四章

### 摆脱焦虑，找回内心的安宁

- 064 · 情绪黑洞：焦虑
- 067 · 不要用生气去寻求爱
- 069 · 不是没人懂你，而是你不懂自己
- 071 · 停下来，给自己一个喘息的机会
- 073 · 做一个内心强大的女人
- 075 · 情绪整理：焦虑型人格的对症良药
- 075 · 焦虑型人格对亲密关系的影响
- 077 · 焦虑型人格患者的治愈之路
- 080 · 利用情绪平衡法化解焦虑情绪
- 083 · 和焦虑的过去握手言和

## 第五章

### 不是装模作样，只是有点内向

- 086 · 情绪黑洞：选择性沉默
- 088 · 三观不同，不必强融
- 090 · 不要让沉默成为逃避的借口
- 092 · 沉默的背后是一颗真心
- 094 · 谈论八卦有益身心健康
- 096 · 情绪整理：如果常常沉默怎么办
- 096 · 选择性沉默的内因
- 099 · 从承认自己有社交焦虑开始
- 101 · 创建浅层互动情境
- 103 · 学一点沟通技巧，缓解沟通障碍



## 第六章

### 买得来快感，买不来快乐

- 106 · 情绪黑洞：强迫性购物欲
- 108 · 女人为什么爱买包
- 110 · 为什么女人的衣柜里永远少一件衣服
- 112 · 这个东西不实用，你也用不到
- 114 · 打折，只是商家促销的一种手段
- 116 · 情绪调整：如何控制女人的购物欲
- 116 · 女人的购物欲源于什么心理
- 119 · 合理购物是调节情绪的灵丹妙药
- 121 · 理性消费的锦囊妙计
- 123 · 摆脱强迫性购物欲

## 第七章

### 所有的嫉妒，都来源于不自信

- 126 · 情绪黑洞：嫉妒
- 128 · 每个女人都有嫉妒情绪
- 131 · 红颜知己带来的危机感
- 133 · 请毫不犹豫地远离嫉妒心强的人
- 135 · 不要让嫉妒毁了你的爱情
- 138 · 情绪整理：嫉妒心的正确打开方式
- 138 · 正面解析嫉妒情绪
- 140 · 练习正视嫉妒情绪
- 142 · 追溯嫉妒情绪的根源，对症下药
- 145 · 利用嫉妒心的正面引导力量

## 第八章

### 与其捆绑别人，不如经营自己

- 148 · 情绪黑洞：占有欲
- 150 · 你只是爱自己而已
- 152 · 强势占有，只会让爱消失殆尽
- 154 · 友情中的占有欲
- 156 · “恋子情节”是占有欲在作祟
- 158 · 情绪调整：如何控制疯狂的占有欲
- 158 · 霸道占有，爱是原罪
- 160 · 把占有欲当朋友来相处
- 162 · 占有欲总是和缺乏自信的人结伴而行
- 165 · 消除占有欲的秘诀

## 第九章

### 这个世界，需要你来爱的是自己

- 168 · 情绪黑洞：抑郁
- 170 · 那些杀不死你的，终将使你更强大
- 172 · 先谋生，再谋爱
- 175 · 婚姻或许是另一种新生
- 177 · 爱的结晶还是爱的终结
- 179 · 情绪整理：关于抑郁，你必须要知道的四件事
- 179 · 抑郁的症状有哪些
- 182 · 抑郁可能是因为追求极端的完美
- 184 · 产后抑郁症的心理疗法
- 186 · 治疗抑郁症的几种有效方法

## 第十章

### 女人怪诞行为心理学分析

- 190 · 情绪黑洞：怪诞行为
- 192 · 自恋癖
- 194 · 闺密癖
- 197 · 收集癖
- 199 · 矫情癖
- 201 · 情绪整理：不必压抑自己的天性
- 201 · 怪诞行为是内心欲望的投射
- 203 · 奇怪的女人才最迷人
- 205 · 人生就应该本色出演
- 207 · 不要让这个世界给你贴上标签

## 后记

### 别让情绪失控害了你

## 第一章



敏感，让你与幸福擦肩而过

敏感是女人最显著的情绪表现之一。太敏感的女人，大多数都不幸福，因为她们太在意别人的目光。女人应该学着掌控自己的情绪，明白自己是平凡的人，不可能被所有人喜欢，但也不会被所有人讨厌，所以每一个女人都不要妄自菲薄，也无须怨天尤人。



## 情绪黑洞：敏感

不了解我的人都认为我是个“女汉子”，并且我给人的印象是思维活跃、幽默感十足。

但是只有特别亲近或是性情相近的人才知道，我放纵不羁的外表下同样藏着一颗“玻璃心”。

我对“玻璃心”的解读就是敏感、脆弱。

记得上中学的时候，有一天，我跟妈妈一起去买鞋，妈妈让我自己选，我就随便挑了一双。我付了钱正打算走人，转身看见了我的同班同学静怡，她是那种规规矩矩的文静女孩。静怡看见我讶异地说：“咱们两个人的鞋子一样呀。”我看了一下她手里拎着的那双鞋，果真一模一样。我打趣地说：“我的脚比较大，鞋码肯定是不一样的。”她只是笑了笑。接着我们又随意地聊了些别的，就各自回家了。

大概在一周后的体育课上，事情发生了转折。我们一群小女生正围在一起叽叽喳喳地说笑着，静怡突然像发现了新大陆一样，提高了声调说：“哎呀，你们快看，我和曼曼的鞋子一模一样啊！”那种惊讶的语气简直如同第一次看到我的这双鞋一样。

所有小伙伴的目光瞬间都聚集在我们俩的鞋子上。

她的，颜色鲜亮，崭新如初。

我的，颜色暗沉，破旧褶皱。

没错，我们俩的鞋都只穿了一周，我就是有一周内把新鞋穿烂的本领。

小伙伴们的目光像针一样扎在我的脚上，扎在我的心上。藏在内心深处的羞耻感，在此刻一股脑儿地涌了上来，我开始变得畏畏缩缩。我的脸涨得通红，深深地觉得自尊心正被人拉扯着、嘲笑着、鞭笞着，而我无地遁逃。

这种情绪自从露了头，就一发不可收拾。自此以后，我出门之前必先擦鞋，还要检查仪容。在路上遇到穿同样鞋子的人，我就会浑身不自在，必须立刻回家换鞋，并且扔掉和别人一样的那双。

我开始变得十分在意别人的目光以及别人对我的评价。敏感的情绪像潮水一样在我心中蔓延：我会对一个人的无心之言揣摩许久，会因为别人的一个语气词殚精竭虑，会被某件不起眼的小事摧毁三观。我内心风起云涌的时候，别人往往不会有所察觉，因为，我学会了隐藏自己的情绪。

我相信不只是我，很多人都在用生命演绎着“庸人自扰”，不仅为难自己，也苛责别人。

但是，事情永远不是我们所想的那样悲观和消极。敏感的人只是希望自己想要的能与这个世界和谐一致，不管这个世界的标准是对是错。其实，敏感的人心里都有个很累的小孩，因为不接纳自己而焦虑、自卑、脆弱，我们小心翼翼地做个乖孩子，只是想得到更多的爱。我们极其看重别人的看法和行为，只是因为我们想和每个人做朋友。我们也会爱上别人，面对自己心爱的人，我们因为敏感使尽浑身解数，却逃不出没有安全感的怪圈。

后来，随着年龄的增长，我们渐渐地明白，没有必要和每一个人都成为朋友，没有必要让所有人都喜欢自己，也不必执着于别人的目光。我们要做的是找到属于自己的那一片领地，在那里我们思想的种子能够扎根，然后开花、结果。我们活在这个世界上固然应该关心、善待他人，但是，我们更应该学会的是善待自己。

## 别让过分的疑心，迷失了心智

一个女人在二十几岁的时候特别容易迷茫，因为想法太多，能力却很有限。

陈晴便是这样的女孩。

我和陈晴算是发小，两家住得很近，年纪又相仿，小女孩们总是喜欢拉帮结派，依偎在一起叽叽喳喳地说个不停。虽然初中的时候我搬家了，但是自小的情谊还在，所以我和她的关系依然很好，时常一起吃饭、逛街。毕业后，她在一家小有名气的公司做宣传策划，这份工作来之不易，她十分珍惜。

陈晴工作的地方离我家很近，我们经常碰面。有一天她约我在一个位于黄金地段的小咖啡馆见面，店内装潢很小资，生意很好。我们各自坐定后，点了咖啡。我见她一脸忧郁的神色，于是问她：“怎么了，最近有不开心的事吗？怎么看起来这么苦大仇深的？”

她“扑哧”一声被我逗笑了：“有这么明显吗？我看起来不开心吗？”

我颇为郑重地点了点头。

她叹息了一声，开始诉说：“我们公司最近接了一个大项目，领导十分重视，交由我们部门的三个人负责，这三个人之中就有我。做策划案的时候我的意见和另外两个人的相左，本来这也没什么，可是我去茶水间的时候看见她们两个人悠闲地坐在沙发上交头接耳，好像在说些什么，不时地还小声笑出来。并且发现我注意到她们了，她们就收敛了笑容，很从容地向我打招呼，我……”



见她支支吾吾，我忍不住问她：“你是不是怀疑她们在说你的坏话？”

“不是怀疑，是肯定。”她愤愤地说，“有什么意见不能当面提出来，非要背后嚼舌根？！”

我说：“女人不都是爱聊八卦的生物？她们可能并没有在议论你。”

陈晴显然很激动：“可是我们在工作上确实有意见冲突，而且我觉得她们看我的眼神都不一样了。”

我不知道该怎么开解她，只好问她：“你就是因为这件事郁郁寡欢？你有没有想过这件事很可能子虚乌有，是你臆想出来的？”

陈晴的情绪依旧低落，她微微低下头来说：“我知道，但是我控制不住自己。”

“你换一个角度想想，”我接着说，“你是不是很看重这次公司交给你的任务，最近工作压力太大，所以才会疑神疑鬼的？”

陈晴抬起头，眼神里多了一份赞同：“我确实很紧张这个策划案，每天都在想有什么好点子，有时候甚至严重到茶饭不思的程度，我太想得到领导的认可了。如此想来，我可能真的是给自己的压力太大了。”

我见她情绪有所缓解，赶紧开解说：“不光是她们，我在茶余饭后还会同小姐妹们说说闲话、聊聊八卦呢。咱们两个人平时不是也会说些悄悄话嘛，我看十有八九她们并非在议论你，是你太紧张了。”

听完我的话，她长舒了一口气，笑了笑说：“看来，我得给自己减减压、松松绑了。”

一个星期后，陈晴在电话里兴高采烈地告诉我：“经过我们不懈的努力，策划案终于通过了，今天晚上我们三个人打算去大吃一顿庆祝一下，你要不要过来？”随即，她又很遗憾地说：“算了，你和她们又不熟，我改天再请你吃饭吧！”说完，她就自顾自地挂了电话。

我只是想问一句：“改天是哪天？”

## 不要活在别人的目光里

前段时间，我的一个朋友橙子在群里说她想加盟一个美容院，名字都想好了，让我们帮忙参谋。另一个朋友美美说：“我建议你再考虑考虑，咱们这一亩三分地，美容院的数量已经饱和了，许多美容院由于同行恶性竞争、过于依赖加盟品牌，生存已经很艰难了。我劝你不要趟这个浑水，风险太大。”

其实美美说这些完全是出于自己对市场的了解和对橙子的关心，但是暴脾气的橙子立即炸了，她太在意美美的看法了，甚至曲解了美美的意思。橙子给我单独发消息说：“曼姐，美美什么意思，她是不是看不起我？”

我对橙子说：“你在开店之前，有没有做过详细的市场调研？”

橙子依旧很激动：“当然了，除了做过详细的调研外，我还在产品销售、渠道开发、广告促销、员工培训、客户服务和费用预算等方面都做了周密的计划。而且我们美容院的仪器都是欧洲进口的，使用的产品也都是的一线大牌，价格方面，普通消费者也可以接受，相信体验过的人会自发地进行宣传……”

我相信橙子已经做了详细的调查，而且对美美所说的问题也已经有了合理的解决方案。

“那如果最后这家店真的倒闭了，你会后悔吗？”我继而问她。

“当然不会后悔，开美容院是我一直以来的梦想，我有失败的准备，并且就算这次失败了，我也会学到经验的。”