

女人^的烦恼

nurendefannao

刘思华 等编著

女人，你走得出自己的心吗
家庭主妇

——一个好沉重的角色

面对走失了的感情

离异的伤痛与再婚的忧虑

女强人的辛酸

单身女贵族的潇洒背后

性骚扰

——职业女性面临的严重困扰

衰老是女人的最大烦恼



中国妇女出版社

女人的烦恼

刘思华等编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的烦恼 / 刘思华等编著. —北京: 中国妇女出版社, 2003.8

ISBN 7-80131-784-X

I. 女... II. 刘... III. 妇女心理学 IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 109096 号

女人的烦恼

刘思华 等编著

中国妇女出版社出版发行
北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

850×1168 1/32 10.5 印张 220 千字
2003 年 8 月第一版 2003 年 8 月第一次印刷

印数: 1-20000 册

ISBN7-80131-784-X / D · 121

定价: 15.00 元

前 言

做人难，做女人更难。与男人相比，女人似乎总是与太多的委屈、压抑、忍让、伤害等联系在一起。社会、生活、工作、家庭、教育、交往……似乎每一个角落都隐藏着对女人的无形压力。在重重的束缚之下，女人，你还能走出自己的心吗？

人，最难战胜的就是自己。尤其是女人，经历了种种的坎坷，冲破了重重的阻隔，一路拼搏厮杀，终于闯出一番天地，却在蓦然回首之际，发现自己已是身心憔悴，历尽沧桑。纵有成功簇拥，美誉环绕，却全然不抵内心那一声苍凉、沉重的呼唤来得重要。女人，往往会被自己击倒。

在当今的社会中，同居、试婚、婚外情、离异等已经不再新鲜，“单身女贵族”、“丁克家庭”也成为了不少职业女性的选择，潇洒的现代女性更是将“只在乎曾经拥有，不在乎天长地久”奉为座右铭。越来越多的女性已经摆脱了狭窄的家庭生活的约束，尽情地在社会、事业的广阔天地里展翅翱翔。

在貌似潇洒的现代爱情中，感情似乎成了可以随意抛掷的东西，甚至可以预支或透支。然而，伴随着这种轻盈的随意，女性内心那种纯真、坚定的情感也在日渐失落。物质、感官上的满足带来的只是精神、心灵上的贫乏，片刻的欢悦留下的却是长久的伤痛。烦恼于是随之而来：为生活、为工

作、为家庭而烦；为亲情、为爱情、为友情而烦……在独自面对心灵的追问时，女人就会被悄然袭来的孤独和寂寞所俘获，曾经坚固的心灵堤防也会变得异常脆弱，最终因“生命中不能承受之轻”而轰然崩塌。的确，灵魂不应该放纵，女人，真的需要对自己说声：“关注自己！”

生活，需要认真面对；工作，需要全心投入；家庭，需要温情呵护。亲情，以血脉相连；爱情，以心灵相通；友情，以真诚相交。

只要敞开心扉，接纳自我，善待生活，笑对人生，相信每一位女性都会摆脱烦恼，开启心灵的新天地。请记住：关注自己，她是我们最好的朋友！

E-mail:zhuoyue@china-ebooks.com

<http://www.china-ebooks.com>

编 者

2003 年 1 月

目 录



NURENDEFANNAO

第一篇 女人，你走得出自己的心吗.....	1
别让烦恼的情绪困扰你	2
女人，要善于控制羞愧	5
拿出战胜怯懦的勇气	10
自卑会打败自信	12
将自卑扫地出门	16
请别忧虑	21
女人往往被小事所困扰	24
学会摆脱压抑	26
避免陷入孤独	27
勇于正视现实	32
轻松缓解压力	35
第二篇 受伤的爱情	38
同居为什么留不住真爱	39
潇洒的现代爱情到底能潇洒多久	41
试婚能体验真诚相爱吗	45
真的只在乎爱的曾经拥有吗	50
试婚不过是花心男人的一个借口	53
为了一个无法兑现的承诺	56



NURENDEFANNAO



轻率的苦果	61
女孩，你在婚外情中得到了什么	62
别在爱中迷失了自己	68
冷静面对男友的背叛	73
未婚妈妈是一种愚蠢的选择	76

第三篇 家庭主妇——一个好沉重的角色

“黄脸婆”的苦衷	80
背负家庭重担的女人	83
面对丈夫的恶习	85
怎样才能“拴住”丈夫	88
独守空房的妻子	91
你是否置身在家庭暴力的侵害中	93
家庭暴力——女人走不出的噩梦	104
女性要学会在暴力中寻求援助	107
婆婆面前“装”贤妻	110
婆婆也会吃你“醋”	111
用孩子去连接婆婆的心	113
孩子的性格与母爱的缺失	115
给孩子成长的机会	117
对付孩子要动点儿脑筋	118
要控制孩子的物欲	120
为什么日子老是过得紧紧巴巴的	124
赚“外快”不妨从厨房开始	126



第四篇 面对走失了的情感 129

丈夫的移情真的是妻子的错吗 130

美丽的妻子为什么挽不回丈夫的心 133

愚蠢的报复行为 137

给他一个悔过的机会 140

妻子老是耿耿于怀怎么办 146

婚外情真的是最好的情感补偿吗 152

女人的成功一定要以情感的不幸为代价吗 160

奉献了一切的结果是失去了一切 164

第五篇 离异的伤痛与再婚的忧虑 171

离异的解脱与重负 172

离异后的心理调整 174

让日记帮你走出离异的阴影 178

借助于专家们的指导 180

使自己振作起来 181

挣脱离异的伤痛 184

走出离异的孤独 185

驱除“百无聊赖”的感觉 187

消灭绝望的情绪 189

平息心中的暴怒 190

放弃负罪感 193

温柔地爱护自己 194

复婚是一种顾虑重重的选择 195



NURENDEFANNAO



NURENDEFANNAO



再婚的炼狱	198
你能当好后妈吗	199
从再婚中感受新的幸福	202

第六篇 女强人的辛酸

谨谨慎慎做人	206
周旋于男人世界中的种种麻烦	208
背负着对家庭的内疚感	211
女强人更渴望家的温馨	213
成功女人的背后已经没有了支持的臂膀	218
调好家庭事业这杯鸡尾酒	226
女强人的三个禁忌	228
与丈夫站在同一起跑线上	230
选择好最重要的	233
运动是减轻负荷的良药	238
女强人更应该做个好母亲	243

第七篇 单身女贵族的潇洒背后

苦苦等待那份迟迟未到的缘	248
单身女人生命的支点	251
面对不公平的待遇和重重的压力	256
面对世俗，单身女贵族还能坦然地走下去吗	259
开开心心过好一个人的日子	264

第八篇 性骚扰——职业女性面临的严重困扰

为避开性骚扰而不得不放弃工作	270
----------------------	-----





找个“男朋友”来保护你.....	272
两全其美的对策.....	274
利用上司的太太做挡箭牌.....	275
勇于奋起反击.....	277
不给他以可乘之机.....	278
拒绝去单身男人的住处.....	279
赴男上司之约应谨言慎行.....	281



第九篇 衰老是女人的最大烦恼.....284

维护中年女性的形象美.....	285
中年女人的生存危机与再创业.....	289
倾听青春期孩子的心声.....	295
保持一颗年轻的心.....	299
人到中年的新生.....	302
永葆青春的六个秘诀.....	304
爱能使你焕发青春.....	308
相信自己永远年轻.....	309
要有明确的生活目标.....	311
保持敏捷的思维.....	316
发掘生命的潜质.....	319

MURREDEFANNAO





KURENDE-FANMAO

第一篇

女人，你走得出自己的心吗

人们常说，人最难战胜的是自己。尤其是女性，相对来说更容易被工作、生活中的种种烦恼所困扰，从而造成各种心理疾病，严重地影响了正常的工作和生活。所以对于女性来说，及时调整好自己的心态，战胜不良情绪的影响很关键。请相信，只要你敞开自己的心扉，你就一定走得出去，你的人生就一定会是健康和充满活力的。



别让烦恼的情绪困扰你



现代社会生活节奏日益加快，来自社会、单位、家庭等各方面的压力使得女性不再轻松。不良的情绪如忧虑、颓丧、惧怕、怯懦、忌妒和憎恨等使女性产生恶劣的心境，使自己陷于不愉快之中，而这种不愉快的情绪和思想会破坏你的工作，影响你的健康，甚至会毁掉你的生活。因此，学会及时调整不良的情绪，注重自身的情绪锻炼，能使你尽快摆脱不快的阴影，获得愉快的精神及平和的心态，从而更好地生活。

所以，在现代生活中女性应多注意情绪锻炼。

小梅是一家高科技企业的职员，工作性质决定了她经常出差。别人出差总有闲暇时间观光浏览一下周围的名胜古迹，散散心，小梅却是晚上武汉的工作刚忙完，第二天早晨就飞赴广州接着工作。常常一个月中有一半时间在外地。时间一长，她经常感到烦躁。但回京后，生活节奏一慢，又觉得挺失落，于是想借运动宣泄一下。

小梅喜欢打保龄球，每当她觉得自己又开始烦躁时，就会邀上三两个同伴去打保龄。她说：“打保龄是让人心情愉快的运动，每当我屏住气，集中精力打出一个好球，每当我得到满分，球友纷纷为我鼓掌时，我会觉得愉快多了。”原本小梅打球不为挣高分，只为排遣心中的烦恼，却有了意外的收获，现在每局都能打 200 多分，成了单位里的保龄高手。小梅通过自己喜爱的运动来排解内心的烦躁，既及时调节了自己的情绪，又获得了生活的乐趣，岂不一举两得？

于云是一位事业有成的中年女性。她说：“人都有情绪低



女人，你走得出自己的心吗 DIYIPIAN

落的时候，关键是要善于排解，别在心理上留下阴影。”她的排解方式是到美容院做美容。她曾碰到件倒霉事：她的工厂为外商做的衬衣因做工问题 80%要返工，而发货期迫在眉睫。“我干了这么多年加工，从未出现过这么大的纰漏。为了赶合同期，大家只得昼夜不停地工作，一连三天，终于返修完了。”于是，下班后她开车去了西单一家定点美容院，做了一个全身按摩，一个皮肤护理，再换一个发型。于云端详着镜中那个焕然一新的自己，乐观自信重又回到她的心中。

苏小姐是 B 型血，用她自己的话说，情绪易“大起大落，早晨还高兴，到了晚上，稍有不如意就会很沮丧”。为了对付经常不期而至的坏心情，苏小姐给自己开的“药方”是购物。

月收入不算高的她，平时很少购物，把想买的东西都列在单子上，大到衣物、小到面巾纸。几经考虑后一个月也总有十几样日常用品要买。她把买这些物品的最佳时间和地点附在其后，以保证自己得到最多实惠。这张单子她随身携带，一旦情绪低沉，她就直奔商店或超市，将要买的东西大包、小包地买回家。苏小姐说：“大多数女人排解烦恼的首选方式都是购物，购物能让女人有种满足感，在购物中，烦恼也不知不觉地没有了。”

据苏小姐自己承认，以前她情绪不好时会不顾一切地冲进商店，有用、没用的买一大堆，回家就后悔，那么多“鸡肋”，该往何处去。现在她自己做的购物单帮她把“疯狂”购物转为“半疯狂”购物，既满足了自己的情绪需要，又不至于太浪费钱。对于年轻女性来说，购物的确会令她们忘却烦恼，获得快乐，不良情绪由此装上“安全阀”，这也是一种好的调节方法。



ZUR ENDE DER WIRTSCHAFT





在《飘》中，我们常常会看到郝思佳的一个典型习惯，每当她遇到什么烦恼或者无法解决的问题时，她就对自己说：“我现在不要想它，明天再想好了，明天就是另外一天了。”实际上，这种明天再想，就是一种给心灵松绑的方法。如果你为一个问题思考了一整天，仍然没有显著的进展时，最好不要去想它，暂时不作任何决定，让这问题在睡眠中自然地解决。因为睡眠中没有太多意识的干扰时，也就是最佳的工作时机。可见，遇事难以排解时，不妨蒙头大睡，一觉醒来，心情愉快，一切就迎刃而解了。

为使自己尽快从烦恼中解脱出来，可以尝试运用“情境解脱法”这一心理练习来改善心境。做法如下：

腾出一段时间（不少于10分钟），让自己不受任何干扰，不做任何事情，尽可能舒适地坐好，并想像自己会喜欢一个地方。它可以在户外也可以在室内，但应该是宁静、安全、美丽而令人放松的。请你用几分钟时间进入状态，尽量使自己在这一特殊场所内感到舒适和放松，在对（心理）环境感到满意的同时享受平静呼吸。现在，回想一个自己感到后悔和不满的以往的情境，让负面情境在内心重演，但想像你脱离这种情境，先是进入，然后是离开。想像自己背对这种情境，然后开始走出，越走越远，将其遗留在遥远的过去。这时请不要太快放弃，试着重复整个过程，直到内心觉得自己正在将以往这种消极情境完全抛在身后。

一旦与这种情境之间产生了距离感，就可以忏悔自己的错误、恶行或不良动机。现在就可以对自己说，你对此深感后悔，今后决不想再犯同样的错误。但是，不要让自己再返回最初的负面情境中。感觉自己现在已离开这种情境，正背



对着它，向前行进。这时的你不是在改变过去，而是在抛弃过去，认识以往的错误并为此而忏悔。为将功补过，你现在正放眼未来，决心按照正确、公平、正义和善良的个人处世原则去生活。



KURENDETTAN

女人，要善于控制羞愧

羞愧实际上是女性的一种心理障碍，它表现出来的症状就是：不能充分表达自己的内心世界，过多地约束自己的言行举止，以至于在人际交往中有举步维艰之感。

这种心理病症如果不医治，对女性的健康也十分不利。因为一个女人如果怀着羞愧心理就难免自我封闭。而在自我封闭之中，她会越来越没有活力，因为活力是在人与人之间的交流中产生的。当她的生命活力越来越少，她的生活就会显得非常压抑、黑暗、死气沉沉。这样的话，她就会感到生活在这个世界上就像生活在坟墓里一样可怕。

有一个女孩，中学时代十分活泼可爱，喜欢唱歌、跳舞，更喜欢与人交往，在班里还是个文艺委员。那时候她有自信，因而学习成绩也相当不错。可以说，中学时代的她，是一个人见人爱、生活在幸福阳光之中的女孩。

可是，在她进了大学以后不久，整个人都发生了很大的变化。一夜之间，她竟然变得木讷寡言、神情呆滞，变得不喜欢与人交往了。当她的同学、室友们找她玩时，她总是找借口避开。久而久之，她成了一个孤僻的人。

她的同学对此百思不得其解。本来她有一个男友，是同班的一个男生，但这时候，在她的坚持下，两人也分手了。





后来同学们又发现，她不再愿意同别人交往了，而当不得不和别人交往时，她就表现得很羞怯，说话的语句都不连贯。

这是为什么呢？她的室友们坚持要弄清楚真实原因，就去找心理学老师。这位心理学老师认为她一定是受了什么刺激。可是，到底受了什么刺激，使得她突然从一个活泼可爱、喜好交际的人变成了一个沉默内向、害怕交际的人？

好久没有答案。在这期间，这个女孩由于她的羞愧心理，失去了很多发展机会。本来她是学生会干部，现在她把这个职务辞去了；本来她是校演讲比赛一等奖获得者，现在这个荣誉不再属于她了；本来她是系里最有希望最有前途的学生，现在也不再是了……一切的一切，都离她而去。可是尽管如此，她似乎不为所动，仍然是独来独往，不再和别人有什么交往。

这样的日子一直持续到她大学四年级。也就是说，持续差不多3年时间。大学四年级的时候，一个非常偶然的机会，她认识了一个非常优秀的男孩，这个男孩对她一见钟情。她呢，同样对那个男孩情有独钟。就这样，那个男孩开始猛烈地追求起她来。令那个男孩不解的是，她明明也是对他有意，为什么却总是躲着他呢？虽然男孩一开始就认为她是个羞怯、内向的人，可也不至于那么躲着他呀。

在那个男孩的追问之下，终于有一天，这个女孩哭着道出了真相。原来，在她一年级的時候，学生会主席强奸了她。从此，好像是自己做了坏事似的，她觉得再也无颜见人了。以后，她就是怀着这种羞愧心理生活和学习的。在这种心理支配下，她的生活、她的学习能正常吗？

的确，这是一个强刺激，这个刺激竟使得她整个儿地发生了变化。这变化，使她失去了多少机会！



女人，你走得出自己的心吗 DIYIPIAN

对于受害的这个女孩，事情既已发生，重要的是调整心态，消除羞愧心理，重新以健康、活泼的形象去生活。由于羞愧心理，她在大学里的学习可以说是失败的，她不但失去了很多的发展机会，连自己的学习成绩也不能好好把握了。

那么，羞愧心理在平时是怎么表现的呢？

首先是不敢和人交往，即使是和人交往，也常常是言语不多，或者一说话就脸红。

还有，就是不敢抛头露面，不敢在公众场合或众人面前讲话、发言。对各种各样的会议、各种各样的活动，要么不参加，参加了也是躲在一个角落，只起到陪衬作用。

长期的羞愧心理导致孤僻，最终会把人给毁了。刚才说到的那个女学生，就是一个明显的例子。她本来在学校里可以抓住很多机会，可羞愧心理这个“魔鬼”最终让她失去了一切。

可见，羞愧心理不克服，肯定是不行的。

从心理学的角度来考察，羞愧心理有三种类型。

第一种，是气质上的羞愧。

就是说，羞愧是她的气质和个性的一部分。这种状态，跟她出生时的环境、童年时代的环境有很大关系，是从小就有的，几乎与生俱来。这种羞愧，要改变是很难的。一个人如果先天就有这种气质，她所要努力去做到的，就是在她的这种气质之下，如何做得最好。要彻底克服是不可能的。

女孩童年时如果常常遭到大人无理的吆喝、斥责、谩骂，会使她成为一个唯唯诺诺的人、羞愧的人。

第二种，是后天的，认识性的羞愧。

和第一种羞愧有所不同的是，这种羞愧心理很可能形成一个女子长大以后，比如在她的少年、青年乃至中年时代。



MURKINDETHANNA

