

女性心理 健康书

女人，心属方寸之地，却能载舟亦能覆舟；女人，心总飘飘摇摇，
像雾像雨又像风；女人，心比金子还纯，比太阳还热；女人……

女人的心是一个花花世界，你了解吗？那就不要错过这次机会
——实实在在讲给女人和男人听的心灵秘籍……

李素琴 编著

一幕窥探女人的心灵舞曲



健康女性的24小时美丽星空

中国文联出版社

女性心理 健康书

李素琴 编著



♥ 健康女性的24小时美丽星空

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性心理健康书/李素琴编著. —北京: 中国文联出版社,
2006.1

ISBN 7-5059-5146-7

I 女… II. 李… III. 妇女心理学—通俗读物 IV. B844.5-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145080 号

书 名	女性心理健康书
编 著	李素琴
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	周完淳
责任校对	胡首一
责任印制	李寒江 周完淳
印 刷	中国文联印刷厂
开 本	640×960 1/16
字 数	206 千字
印 张	16
插 页	1 页
版 次	2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5146-7
定 价	25.80 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

前 言

美女们，当你们手捧这本书时，或许是刚刚走出清纯的校门，正好奇地睁大双眼看世界；或许是在人生的舞台上演出了几场，正处于人气直上的奋发时期；或许是经历了红尘沧海，到了一种什么都悟透的境界；也或许是昨天刚告别了一段含辛茹苦培养起来的感情；或许是已为围城内的琐碎而疲惫不堪……总而言之，不论身处何种境地，当你翻开此书的第一页时，就会找到一个似曾相识的面孔；当你已浏览完一遍的时候，心便跟着慢慢地放松；当你再仔细地深深地品味着的时候，你就会在不知不觉中悄悄地爱上她，这就是她的魔力——感性与理性相结合，像丝丝甘泉一点一点融入到女人的心里，虽不能看个清清楚楚明明白白真真切切，但至少也能了解一二，明知三四。

“女人心，海底针”，“世间难懂莫过女人心”，不假！从古至今每个男人都会费尽心思地琢磨女人的心，她就像一只充满诱惑的“魔力宝贝”，让男人时而喜上眉梢，时而目瞪口呆；让女人时而媚态重生，时而满面愁容。女人的心是一颗散发着光芒的迷人宝石，让女人炫耀，不带一丝的拖沓；女人的心是一缕淡淡的月色，光晕轻柔，像薄纱轻笼，氤氲而神秘；女人的心是一粒小小的葡萄，甜甜的滋味里总能品到酸酸的味道。女人的心有忧愁也有困惑，有思绪上的低潮也有梨花带雨般的忧郁。女人的心是瞬息

万变的天气,像六月天的娃娃脸说变就变,一哭二闹三上吊是旧时女人,一骂二揪三罚跪是新潮女人;菩萨心肠是女人,蛇蝎心肠也是女人;爱的时候若无其事是女人,恨的时候形之于色也是女人;抽出时间来陪她反而说你没出息的是女人,忙于事业没时间陪却说是重利的也是女人……

女人的心是如此的玄妙和多变,也就难怪亘古以来圣人们一直孜孜不倦地探索着寻觅着它的足迹。古语云:人有悲欢离合,月有阴晴圆缺。女人的心也一样,在形形色色的变幻中,带给女人的有享受的喜悦,也有付出的代价。曾有人把女人的心比作是玻璃,透明易碎,容易感冒,也容易发烧,阳光的灿烂和乌云的阴霾时时也都会缠绕在那一块儿方寸之地,快乐与痛苦一半一半,这便是女人的心。

自古道“境由心造”,女人的心是一个简单和矛盾的组合体——坚固和柔软并存,善良和残忍同在,包容和小气互不谦让,感性和理性出人意料,她就像一个万花筒,绽放着的七彩世界里,赤橙黄绿青蓝紫一个不少,样样迷人,却也是样样慑人。她的光晕扑朔迷离,就像是一只变色龙,因环境而变,因兴之所致而变。

女人的心就是那么的变幻莫测,她就是浓缩了的一个世界,人间的酸甜苦辣喜怒哀乐尽在其中,这本书便摘取了女人中最女人的几个方面,如虚荣、妒忌、自我、消费等,折射出了女人内心世界的所思所想所作所为。



目 录

第一章 虚荣——表面上的光彩

- 探寻虚荣 / 1
- “面子”的去留问题 / 4
- 抛去“趁机”和“侥幸” / 7
- 不要成为虚荣的奴隶 / 9
- 祛除表现的华衣 / 12
- 自尊 vs 虚荣 / 14
- 炫耀中寻回自己 / 17
- 不做虚荣的赠品 / 19

第二章 妒忌——心灵上的痛瘤

- 妒忌让爱情别有滋味 / 23
- 吃不到葡萄却说葡萄酸 / 25
- 糖衣炮弹不好惹 / 27
- 妒忌 vs 竞争 / 29
- 拨开猜疑的迷雾 / 32
- 摆脱“美狄亚”的困扰 / 35
- 是“钱”惹的祸吗？ / 38
- “忍”无尽头？不！ / 40
- 摆脱臭豆腐味 / 42

第三章 自我——一份难于把握的认知情绪

- 女人要有自己的理想当家做主“牛”起来 / 45
- 女人为自己埋单 / 47
- 幸福来自自己 / 49
- 自尊·自重·自爱 / 50



- 乐观向上之人生 / 52
自信畅游多彩四季 / 54
自我解嘲的艺术 / 56
忍得一时气,免得百日忧 / 58

第四章 爱情——精心呵护的一份情感

- 恋爱炸弹女人要小心 / 61
女人,你会撒娇吗? / 66
走出失恋的沼泽地 / 69
网恋,恋着一种随心所欲 / 75
不要爱情要孩子 / 77
小女人 vs 大男人 / 79
宠我就陪我一起“醉” / 81
我的爱情宁缺毋滥 / 83
将爱情进行到底 / 85

第五章 婚姻——车水马龙式的围城关系

- 祛除婚姻的痼疾 / 87
不愿让“第三者”插足 / 90
只恋爱不结婚 / 92
为婚姻保保鲜 / 95
我不依赖你,你也别神气 / 99
女人婚外情的理由 / 102
好马要吃回头草 / 105
对你的男人满意吗? / 108
执子之手,与子偕老 / 110

第六章 性爱——深度诱惑着的爱欲

- 女人的“性”思知多少 / 113
性爱如陈年老酒 / 115
女人心中的玫瑰故事 / 117
“性”有灵犀一点通 / 120



犹抱琵琶半遮面 / 122

你扮演什么性角色 / 124

女人不再沉默 / 127

孤芳自赏无“性”致 / 130

做个“性”力十足的女人 / 132

第七章 逆境——遇料和未遇料中的境遇

泡在蜜罐里的女人 / 135

吃得苦中苦，方为人上人 / 137

坚强的背后是怯懦 / 139

重重阻力挡不住爱的脚步 / 141

梅花香自苦寒来 / 143

需要治疗的痛苦 / 145

改变痛苦之水的咖啡 / 147

再苦也要笑一笑 / 149

逆境 vs 心境 / 152

真金不怕火炼 / 154

第八章 处世——不断储备能力的大舞台

知足常乐是福气 / 157

拜金适可而止 / 159

学会赞美 / 162

学做沉默之金 / 165

Kiss and Kick(吻后再踢) / 167

感恩是一种大智慧 / 170

静静地听…… / 172

装傻是福 / 174

双面胶之我见——婆婆媳妇 / 176

第九章 事业——让生活更精彩

逃离男人的呼来唤去 / 179



西瓜启示——放弃 / 181
家是左膀,事业是右臂 / 183
事业与家庭,兼顾与平衡 / 185
夫妻一起打天下 / 188
成功的滋味…… / 190
女人不是弱者 / 192
压力化动力 / 194
女人,“野心”勃勃 / 196
靠人不如靠自己 / 198

第十章 消费——让女人痛并快乐着

凑着热闹说消费——从众 / 201
畅游在身边的定时炸弹——盲目 / 204
你有我也有——攀比 / 206
花明天的钱圆今天的梦——月光族 / 209
发泄型“美眉”狂购物 / 212
我个性,我消费! / 215
剔除贪婪的欲望 / 217
能省则省不摆阔 / 220
女为悦己者容 / 223
物质精神同步进行 / 224

第十一章 测试——让女人全方位地了解自己

你是莎曼珊,还是凯莉,还是…… / 227
爱情中你要的是什么 / 231
你是一个好妻子吗 / 232
工作中的你是怎样一个人? / 236
你的虚荣是否过了度? / 240
你是哪种性格的女人? / 243
你是称职的女主人吗? / 244



第一章 虚荣——表面上的光彩

有人说，人活在这个世界上就是为了一张“脸”，而这张“脸”多数是给别人看的，至于自己拥有的价值好像从来没有人提起过。也许有，但大多也被人们忽略了。所以自古便有“死要面子活受罪”。男人要这张“脸”，女人也毫不逊色。对自己真正的“面子”丝毫不怠慢，而那一层飘荡在空中的“面纱”更是令女人们爱不释手。它就像缠绕在心头的丝丝蚕线，看不见也摸不着，但却又是时时存在的，也许正是它的这种“神秘”才会让许多女人在不知不觉中“陷”了进去……

探寻虚荣

《辞海》中这样解释虚荣：虚荣是表面上的荣耀、虚假的荣誉。此义最早曾见于柳宗元的诗：“为农信可乐，居宠真虚荣。”心理学家则认为：虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。虚荣心有以下几个特点：

普遍性。虚荣心是一种常见的心态，因为虚荣与自尊有关。人



人都有自尊心,当自尊心受到损害或威胁或过分自尊时,就可能产生虚荣心。如珠光宝气招摇过市、哗众取宠等。

炫耀性。虚荣心是为了达到吸引周围人注意的一种炫耀。生活中经常看到有些人为了表现自己,常常采用炫耀、夸张、甚至戏剧性的手法来引起别人的注意。例如用怪异另类的着装打扮来引人注意。

时尚性。虚荣心与时髦也有着不可分割的联系。时髦是一种社会风尚,是短时间内到处可见的社会生活方式。引领时尚的多为社会名流,因此,虚荣心强的人为了追赶自己的偶像、显示自己的与众不同,便模仿名流的生活方式等。如刚刚出道时的 H·O·T 便在中国引起了好一阵的日韩潮。

显摆性。虚荣心不同于功名心。功名心是一种竞争意识与行为,是通过扎实的工作与劳动取得功名的心向,是现代社会提倡的健康意识与行为。而虚荣心则是通过炫耀、显示、卖弄等不良手段来获取荣誉与地位。虚荣心强的人往往在物质上讲排场、搞攀比;在社交上好出风头;在人格上很自负、嫉妒心重;在学习上不刻苦,表现为一种浮躁的、病态的社会心理。

虚荣心在生活中的具体行为表现有如下几方面:

物质生活中的虚荣行为。其主要表现为一种不良的攀比行为。其信条是“你有我也有,你没有我也要有”,通过这种不良攀比,以求得到周围人的赞赏与羡慕。

社会生活中的虚荣行为。其主要表现为一种病态的自夸炫耀行为。通过吹牛、隐匿等欺骗手段来过分表现自己。例如有的人吹嘘自己是某政要的亲戚、朋友,有人将自己的某些短处隐匿起来,偷梁换柱,欺世盗名。这些情况已蔓延到生活的各个方面。总之,在真实性上制造一处炫目的“光环”,使人真假难辨,而虚荣者却从中得到了极大的心理满足。

精神生活中的虚荣行为。其主要表现为一种过分的嫉妒行

nuxingxinlijiankangshu



为。虚荣与自尊及脸面有关,自尊与脸面都是在社会活动中才能得以实现。通过社会比较,个体精神世界中逐步确立起一种自我意识,自我意识又下意识地驱使个体与他人进行比较,以获得新的自尊感。“尺有所短,寸有所长。”有虚荣心的人看不到自己的短处,在潜意识中超越自我,有嫉妒的冲动,因而表现出来的就是排斥、挖苦、打击、疏远、为难比自己强的人。如在评职称、评先进上弄虚作假。

既然这种病态的虚荣心会影响人们的方方面面,那么我们又该如何来调适这种自我的虚荣心呢?

首先,应树立正确的荣辱观。即对荣誉、地位、得失、面子要持有一种正确的认识和态度。人活在世界上要有一定的荣誉与地位,这是心理的需要。每个人都应十分珍惜和爱护自己及他人的荣誉与地位。但是如果过分地追求荣誉显摆自己,就会使自己的人格受到挤压,从而走上扭曲的道路。与此同时我们也应该正确看待失败与挫折,“失败乃成功之母”,我们必须从失败中总结经验,从挫折中悟出真谛,才能建立自信、自爱、自立、自强,从而消除虚荣心。

其次,在社会生活中应把握攀比的尺度。攀比是人们常有的心理,但要把握好攀比的方向、范围与程度。从方向上讲,要多立足于社会价值而不是个人价值的比较。如比一比个人在社会中的贡献和功德,而不是只看到个人工资收入、待遇的高低;从范围上讲,要立足于健康而不是病态的比较。如在工作中应比实绩、比干劲、比投入,而不是贪图虚名,嫉妒他人表现自己;从程度上讲,要从个人的实力上把握好比较的分寸,能力一般的就不能与能力强的相比较。

最后,应学习良好的社会榜样。在现实生活中,以那些脚踏实地、不徒虚名、努力进取的英雄人物、社会名流、学术专家为榜样,努力完善自我的人格,做一个“实事求是”的人。同时,对不良的虚荣行为进行自我心理纠偏。如果个人已出现自夸、说谎、嫉妒等不



良的行为,可以采用心理训练的方法进行自我纠偏,这种方法源于条件反射的负强化原理。即当病态行为即将或已经出现时,个体给自己施以一定的自我惩罚。如用套在手腕上的皮筋反弹自己,以求警示与干预作用。久而久之,虚荣行为就会逐渐消退,但这种方法需要具有超人的毅力与坚定的信念才能收效。

不管怎样,我们克服虚荣的信心是不能动摇的。只有清除了虚荣的烦恼我们的生活才会过得快乐和潇洒。

小贴士

虚荣心理的诊断:一、喜欢欣赏自己的照片;二、不惜花费时间和金钱去美容;三、喜欢别人称呼自己的头衔;四、喜欢向人介绍自己家庭成员或亲戚中较有地位的人物;五、稍有成绩便自吹自擂,唯恐他人不知;六、常常掩盖自己的缺点;七、喜欢受表扬且沾沾自喜;八、穿着打扮讲究高档次,并有炫耀感;九、对他人的批评耿耿于怀,过分爱面子;十、夸夸其谈,不懂装懂,多次出洋相。

“面子”的去留问题

“面子”有两层意思:即“容貌”和“虚荣”。容貌是人的第一张“面子”。每天出门前,人们会为了使脸面容光焕发而不厌其烦地精心装扮一番;虚荣是人的第二张“面子”,从某种程度上说,人们为了满足自己的心理需求,在这张面子上所花费的时间、金钱和精力会占据其生活的一半,甚至是全部。

平时我们总说某些人是“死要面子”、“打肿脸充胖子”等,实际上就是说这个人有虚荣心理,虚荣心理是以不适当的虚假方式来保护自己自尊心的一种状态。通常借用外在的、表面的或他人的荣



光来弥补自己内在的、实质的不足,以期赢得别人和社会的注意与尊重,是自尊心的过分表现。虚荣心强的人热衷于时髦,赶潮流追浪头,对社会上流行的东西盲目崇拜;喜欢炫耀自己,炫耀家庭的富有,炫耀亲戚、朋友的地位,往往言过其实,甚至说假话;物质生活上讲排场、搞攀比,明明自己家里经济条件不好,也要买名牌、下饭店,追求所谓的“档次”;喜欢高谈阔论,不懂装懂,到处卖弄;对表扬沾沾自喜,任务没完成好时总是强调客观原因等,这些行为都是人们在维护自己的面子。那么面子在我们的生命中究竟占有多大的比重,我们又该如何去决定面子的去与留?看似纷繁复杂,其实也很简单:该留的留,该去的去。

林小姐是一位普通职员,从乡下来到城里,她改变了很多。因为与她共事的同事在各方面都比她优越许多,这种差距所带来的虚荣和压力成为她改变的主要原因。每当听到别人谈论某某总是精力充沛,妩媚动人;某某在一年内居然升到了主管的位置;某某的英语水平很棒;某某的电脑知识懂得很多……这时候她心里就想:别人能做到的,我也能做到。其实很明显这是一种虚荣的动力,正是由于这种动力,她由一名普普通通的职员晋升到一个合格的白领,提高了自己的生活水平和生活质量。类似这样的“面子”投资我们是没有任何理由把它驱除的,这是人类生存必备的需求虚荣。如果一个人连自己最基本的生活需求都认为是一种虚荣的话,那么人将无法生存于世了。

一位伟人曾说:“没有虚荣的生活是不存在的。”对女人而言,虚荣意味着女人的一切。前一阵网上公开的芙蓉姐姐,以她婀娜多姿的S型照片搏出其位。众多网友对其展开了犹如雪花般铺天盖地的讨论,虽说有好有坏,但却说明了一个道理:人们的生活中离不开虚荣。芙蓉姐姐在满足了自己小小的虚荣之余,由她所带来的乐趣也是人们茶余饭后津津乐道的一个话题。此外,还有近来炒得沸沸扬扬的超女节目,谁又能说这不是一种人性虚荣的使然呢?女



人除了保留了羡慕、清高、自傲、任性等一些传统的小习性以外,还有诸如爱打扮、厌恶家务、热爱享乐等一些无伤大雅但足以让人大伤脑筋的“虚荣综合征”,这些虚荣的存在无疑为平淡的生活增添了许多乐趣。所以,这些不过度的虚荣也是生活的一种需要,更多的时候它只是为了一种自我的满足,没有杀伤力,也不会令女人走上不归路,它就像是女人的爱情,伴随着女人度过一生。

人的这些生焉的需求,在一定的范围内是一种正常的行为,但若是逾越了就会产生不可想象的负面作用。我们承认人人都爱“面子”,但爱“面子”不一定是坏事,相反,有时这种爱的虚荣在一定程度上是一个人有上进心的表现,比如前面我们所说林小姐由一位普通的职员进而成为一名人人都羡慕的白领。但是,凡事皆有度,如果超乎了合理的度,事情就会向相反的方向发展。这时候我们就应该毫不留情地把这层多余的面子去掉。

一个过分爱面子的人会产生许多不利于自身发展的情绪。如:容易对他人的成就和优点产生妒忌,却往往认为是他人妒忌羡慕自己处处堤防,而停滞不前。这种认识事物的思维方式是扭曲的,正是因为这种扭曲,这种人对他人缺乏情感上的认同,不会去真正关心他人情感上或实际上的需要,因而也得不到他人的关心。

此外,虚荣心过强的人在处理人际关系上比较喜欢利用他人来达到自己的目的。因为这种人有比较强的“自我权利”意识,即认为自己期待得到的东西,不管合理不合理,他人都应该给予优惠或照我的想法去做,这样的人在哪想必都不会受到欢迎的。因虚荣过度而引起的不良情绪还有很多,在此不一一列举。但需要我们注意的是,这种虚荣的背后所掩盖的往往是自卑与心虚等深层的心理缺陷,如果不能很好地掌握虚荣的度,那么我们则会受到其无休止的纠缠和影响,那将是人生最大的悲哀。

一个人的需要应当与自己的现实情况相符合，如果在条件不具备的情况下，通过其他不适当的手段以达到自尊心的满足时，那么自尊也就变成了虚荣。因此，有人说“虚荣心是一种歪曲了的自尊心”，这话有一定道理。

抛去“趁机”和“侥幸”

“趁机”和“侥幸”产生的原因很多，从个体心理方面分析，其产生有以下几点：

面子观念。50多年前，林语堂先生在《吾国吾民》中认为，统治中国的“三女神”是“面子、命运和恩典”。“讲面子”是中国社会普遍存在的一种民族心理，面子行为反映了中国人尊重与自尊的情感和需要，丢面子就意味着否定自己的才能，这是万万不能接受的，于是有些人为了不丢面子，通过一张虚的面子显示自我。

戏剧化的人格倾向。爱虚荣的人多半为外向型、冲动型，具有浓厚、强烈的情感反应，装腔作势、缺乏真实的情感，待人处事突出自我、浮躁不安。

自卑和心虚。虚荣心的背后掩盖着的是自卑与心虚等深层的心理缺陷。具有虚荣心理的人，多存在自卑，认为己不如人，但为了生存的面子问题，又不得不在人前装模作样。久而久之，便深陷这种沉迷，忘却自身真正存在的价值。这样的人通过虚荣来补偿自己内心的缺憾，竭力追求浮华，以掩饰自己的不足。

据一项统计调查显示，在5年的时间内，检察院反贪局在查处贪污、贿赂等职务犯罪中，女性职务犯罪案件共50多件，占立案总





数的 24%，犯罪涉案金额总计一亿八千多万元。女性犯罪成为职务犯罪领域又一个不容忽视的问题。然而这一切的罪魁祸首便是女人的虚荣心在作祟。相关专家分析，女性较男性更容易受感情因素困扰，因而便造成了许多为人情、为面子铤而走险的情况发生。受社会上一些腐败、拜金思潮影响，一些原本勤俭持家的女性也会滋生出盲目攀比的虚荣心理。没有钱，但是又要满足自己的虚荣心，于是就将黑手伸向了公款。

一位本本分分的银行职员为了满足其兄弟做生意急需用钱的要求，不惜采用私存银行存单和偷盖单位印章的手段，挪用储户存款，生意却赔得一塌糊涂，存款未能如期归还，给国家造成了巨大的损失。另一位有头有脸的官场女性，在任职期间利用职务之便，采取截留生活各方面费用等手段，强行将数万元公款据为己有，如此等等，在社会上造成了极为恶劣的影响，也为“女性”温柔的光环中抹了一点黑。

心理专家分析，女人之所以有如此胆大的“作为”，最根本的还是女性本身的因素所为。女人感情为上，为了“情”字，她们在所不惜，甚至会存着一份掩耳盗铃的侥幸心理。认为自己可以趁机虚荣一把，然后收手。然而，她们却忽略了一个问题：虚荣心是随着人的欲望而逐渐增长的。有了第一次就会有第二次，第三次……尝到了甜头的心就像一个魔鬼已不由女人自己控制了。许多职场的女性以贪污、挪用公款来满足丈夫、恋人的物质需求，从而泥潭深陷不能自拔。

叶女士是某出版社财务科长，她为了满足情人的用款需要，在未经单位批准的情况下私自将 200 万元的公款用作质押担保，为情人贷款 150 万元，贷款到期后，因为情人无法偿还贷款使得作为抵押的 200 万元公款至此有去无回，给国家造成了巨大的损失，也葬送了自己美满幸福的生活。

诸多的现象都说明一个问题：女人在虚荣的驱使下，存着侥幸

nuxingxinlijiankangshu