

《女性心理成长自疗课》

图书基本信息

书名：《女性心理成长自疗课》

13位ISBN编号：9787113198279

出版时间：2015-3

作者：黄鑫

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《女性心理成长自疗课》

内容概要

本书的访谈对象，是生活在现代都市的女性。她们对自身的某些情感行为感到困惑，渴望充分了解自我，获得心灵成长。作者通过与这些女性真诚坦率的互动，了解她们的烦恼，解析现象背后的深层心理原理，希冀用温暖的文字，带动心灵的疗愈。序言之后，是十五篇访谈案例，每篇访谈，都由两部分组成：【独白】+【回响】。

【独白】即访谈者的自述。以第一人称写出访谈人物的烦恼与困惑。

【回响】即我的解读。作者从倾听者角度，对谈话内容进行情感反馈及心理评述。

本书最后的附录为作者读完弗洛伊德的传记与著作之后一篇十分有分量的总结性文章，可以给对心理学感兴趣的人以很好的启发。

本书是写给女性的，是写给有成长需求的女性的，这一类女性，知性与感性并存。而此书就内容而言，感性与理性并存，事例中的女性有着林林种种的困惑，但此书是明朗、温暖、有定力、有理性思考的。它提供给读者思考的方向，自我观照的方式，给读者以清亮的天地。

成长的过程是痛苦的蜕变，正如作者所说，“世间所有的爱憎，都源于自我的伤痛”，终有一天你会明白，只有直视这些伤痛，才能慢慢放下，放了自己，便敞开了心扉。

在这熙熙攘攘的尘世中，我们总会有这样那样的烦恼与困惑，那种精神的，情感的，专属于一个女性的内心的隐痛。读罢此书后，我们恍然大悟，女性真正的魅力源自对自我的充分了解，我们发现，只有真正懂得自己，学会深入分析自己，才能放下内心沉重的包袱，轻装上路，在漫长的生活之路上，创造属于自己的那份精彩。

这本书，仿佛无垠大海中远处灯塔上那缕微光，它不耀眼，不张扬，但却在你迷茫、困惑、不知所措时，让你看到前方的光亮，燃起对未来的希望，不轻言放弃，不暗自消沉，让自己的内心慢慢充盈

《女性心理成长自疗课》

作者简介

豆瓣一级重点作者黄鑫倾情出品，完美呈现女性心灵自我疗愈的强大正能量。

豆瓣阅读的优秀专栏作品。于2014年2月14日正式上架发布，订阅量高达25 000人次，并持续增加。

专栏全部内容均收录于本书，并增加了作者的文章《弗洛伊德的十个重要时刻》，是一次尽情又尽兴的阅读体验。

诚邀插画师车晓娟倾情配图，全书彩版印刷，在阳光灿烂的午后，让眼睛来一场温暖又唯美的旅行吧。

作者黄鑫，与张德芬、苏辛、素黑一样，通过那些知性温暖的文字，以及一颗心怀众生的慈悲之心，直抵你的心灵深处，开启女性心理自我疗愈的全新征程，让你看清自己，了解自己，分析自己，最后，成为最希望的那个你。

《女性心理成长自疗课》

书籍目录

- 序言001序言一读懂女人心——女性心理浅谈
- 011序言二成长的自疗课
- 001总忍不住要偷看男友手机
- 011都市购物狂
- 021跟男人约会我决不买单
- 031QQ陌生人，牵走我的魂
- 041戴胸罩让我很难受
- 外篇一050爱比爱人大——读两首女性情欲惊梦的诗
- 057相爱男友忽然劈腿
- 06740岁意识到成了剩女
- 079分手对我而言是个难题
- 089下班沉默为哪般
- 101老公抱怨我性冷淡
- 外篇二
- 115狐狸精还是公主——从神话传说看东西方女性的原型差异
- 121甩了土豪男友为什么难过
- 133约我的男生必须提前三天
- 145一再想去改变孩子的妈妈
- 155我怕黑，怕魔鬼
- 165就算不做女汉子也温柔不起来
- 177让我成为心理咨询师的成长故事
- 附录208弗洛伊德的十个重要时刻
- 226参考书目

《女性心理成长自疗课》

精彩短评

- 1、通过案例来引入心理学，但是又不是非常教科书式死板晦涩的解说，很不错。但另一方面又觉得过于浅显。
- 2、一本触及到身体的书，接地气儿，内容细碎而具体；一本触及到心灵的书，内容灵动而深微。
- 3、可以一读...
- 4、在南京的先锋书店读的。上学那会儿多读些案例就好了，幸好还来得及。另外，作者分析得很好，但建议不是很多
- 5、内容比较中规中矩，值得一提的是封面很有感觉。
- 6、一本有野心的书
- 7、自我疗愈将是最可靠的
- 8、读这本书的时候，心里有种淡淡的感受。看到这些在我们生活上真实的女子，作者给予的一些评价有些确实能让人有真心的体会，其实我们对外界所有的对抗、悲伤、愤怒、焦虑，都来自自身痛苦。总觉得这些故事与回响之间有些重复。
- 9、女性如果不从内里强大，永远摆脱不掉奴性的标签。
- 10、这本书给了我很大帮助。感谢。
- 11、讲述了不同女性的经历，并对她们心理及行为进行分析，挖掘出问题的根源，其实一切都源自自我的伤痛，所有的一切都有着因果循环的关系，学着放开自己，倾听心灵深处的原因，还是值得读一读，尤其是对自己及生活有些困惑的人。
- 12、看完了，你就懂了。
- 13、陪伴，空杯，慈悲，見自己，見天地，見眾生。

1、还没完全看完，先说说最初的感觉。首先是书本身，感觉作者在这本书里是很有野心的，想用精神分析讲透中国女性的心理，作者似乎想成为中国的卡伦·霍妮。就我看的1/3大一点内容来看，作者的精神分析功力还是很到位的，讲得比较深，手术刀似的，就是讲述上略为学术了一点。吐槽一下这本书的封面，小清新得书名都快看不见了，要不是我知道它是豆瓣心理专栏第一名，专门去找的，估计都不会看到这本书。

2、但凡有人给我推荐关于情绪、心理、情商之类的书籍，我往往是嗤之以鼻的。一来是中学开始接触的心灵鸡汤喝到反胃了，二来是自认为“我不需要帮助”。认为我不需要帮助，或许有三层次原因。第一，觉得自己的状态很好，没问题，很平衡。我没生病，你给我药做什么？情商测试，我可是满分。第二，即使有病，我自认为不需要别人的帮助。还是那一句“道理我都懂”，说道理我也会，甚至还是朋友有心事时候最好的求助对象，因为我会冷峻严酷当头棒喝，甚至七情上面扑头盖脸给她（他）一顿，往往病就好了。第三，你又知道我多少？人到了一定年纪，自觉看到的也多，听到的也多，什么都不那么新鲜了。如果你见识比我广，姑且听之，如若不是，别浪费我时间。由于这样的心理，这本《女性成长心理自疗课》从名字开始就被我忽略了，直到朋友一再推崇。好吧，看吧。幸而从序言始，它就成功引起了我的兴趣，接下来沉在书中的几个小时，没有白费。我喜欢。很简单的三个字。喜欢的理性原因是：这是理性的女人写的理性的书。从心理学的专业视角入手，把我们身上可能出现的各种问题逐一剖析。选取的角度，也让我们成为难以脱网——总有一个，引起你的共鸣，甚至，个个都有你的反射。几个女人没看过男友的手机？几个女人在美丽的衣裳面前不会失去理智？和陌生人的恋爱几乎成了网络时代必修课，遭遇劈腿也不是什么稀奇的话题。也许你标梅已过嫁信无期，也许你对自己的孩子十分苛责对老公越来越不满……越是经历丰富的女人，越是能从中看到自己的千疮百孔，那些被自己轻易放过的心理问题，而在熟视无睹地承受着种种后果。此书从倾听到剖析，完全是一种心理治疗的节奏，也更应了书名，自疗。从序言就强调，它想给你的，是一种自省的能力，去分析自我，去走过自责自恋自怜，去经历对自己的否定和痛苦的反刍，找到改变现状的最终方法。喜欢的感性原因是：终究它安慰着女人感性的灵魂。没有苛责也没有一味的责任推诿。没有那些讨厌的金科玉律：女人必须如何如何，怎样怎样你就不是个女人……而充满了带着关怀和宽恕的金玉良言，这，是我们需要的。无论在别人眼中，你这个女人是过于物质还是性冷淡，是挑剔难搞还是毫无个性。在黄鑫的笔下，你被理解了，被原宥了。找到这些问题背后深层的起源，告诉你，你现在这样是有原因的，然后才是，你可以跨过去，战胜这些原因。作为成年人，我们都知道我们现在在做什么，也知道这样是不对。越明白，越羞于承认，逃避改变。我们所缺乏的，或者就是这一种原宥。给自己一天，来听一下这些金玉良言，总会有些正面的力量，缓缓发生。

3、作者大学毕业于中文系，半路出家学习心理学。但无疑，从书籍内容来看，作者是很专业的，剖析准确到位，刺中要害。她的文字，将文学与心理学做了个很好的结合。刚拿到书时，将序言1、2看了，觉得没有兴致读，便把书搁置了两天。昨晚看《总忍不住要偷看男友手机》时，发现作者在语言表达，内容分析上有点意思，一口气将全书读完。编辑在选题上，做的很好，都是一些热点的话题，如：《都市购物狂》、《QQ陌生人，牵走我的魂》、《相爱男友忽然劈腿》、《40岁意识到成了剩女》、《下班沉默为哪般》、《老公抱怨我性冷淡》、《甩了土豪男友为什么难过》等，很能调动起读者的胃口。而作者在内容把握上，有节制，有深度，让读者读了之后，有意犹未尽之感。之前看了很多“案例+分析”模式的心理学文章，喜欢的并不多，不是文字枯燥乏味，就是剖析的无关痛痒，老拿几个理论说事。后来看得越来越少了，只在公众号上关注了几个有点意思的心理学相关文章推送平台，如武志红、简里里、李松蔚、丛非从等。再看一些毕淑敏的小说，如《拯救乳房》、《女心理师》。这年头，写相关文章的人真不少，但有意思的不多。这本书，让我感到惊喜。想来，群众的眼睛还是雪亮的，无愧于豆瓣阅读心理类专栏订阅量第一。

——在此，顺便附上问题，望有幸得到作者的解答。（PS，这是一网友之前在百度知道上咨询的，因能力有限，心有余而力不足，一直觉得不能帮其解答，有负信任。）我有老婆了，刚结婚半年不到，老婆是我交往多年的女孩，我们将有孩子要出生了，我和老婆在几个月前刚办了结婚酒席，孩子快要生了，前不久我遇到了一个女孩，我对这个女孩开始是普通的交流。接下来越来越发现自己和这个女孩谈得非常融洽，我隐瞒了自己的情况，和她保持着联系，后来，却发现自己爱上了她，这个问题我无数次审问

过我自己，我是不是真的爱她？我是不是因为她漂亮？是不是因为和她发生了关系才迷恋？我爱她吗？我为什么要隐瞒自己的情况……接着我向她坦白了我的情况，但是我仍然做不到完全的坦白，很怕刺激到她伤害它，然后她知道了我刚结婚，和一个我所谓的不爱的人结婚了，马上有孩子。虽然她坦白喜欢我，迷恋我，我是他最想要的人，也是他遇到过的最合适他的人，但是她要离开我，他希望我过得好，要我保护好我的家庭。我却坚持了自己的挽留，我表明了我一定会放弃过去，和她在一起，经过反反复复的纠结和冲突，她不断的躲避，她承受着难以割舍我的心理，我不断反反复复挽留，她还和我在一起，这不怪她不懂事理。只是我挽留得那么坚决。她确实也爱我，我们在一起的时体会到了从未有过的幸福感，是的，我知道那种感觉就是幸福，无比的幸福，我总是想自己，为什么和她在一起我没有罪恶感，没有谴责自己？我不知道……是不是因为我不爱我的老婆，是不是因为我没有道德感和责任感？不过一直以来她总是感觉我还有什么没有和她说彻底，她总是很想知道我的所有所有，她总是怕我是骗她的。因为她知道我的部分情况后也很怀疑我是不是在耍她，这个问题我也在内心问过自己好多次，我确定我没有，我是认真的，我从客观的观点也分析过我自己以及我和她的状态，发现这是不科学的，不符合常理的。一般人不会干这个事，是不是只有变态才能这样做？我不断在问自己。就在前几个小时，他趁我不在，将我的私人电脑打开，用文件查找的方式找到了我多年来和我的老婆生活中的很多照片，然后她在我回来前用文档给我在显示屏上留言说：不敢相信了。然后走了。我知道她不相信什么，她不相信我是真的会下决心放弃现在的家庭和她一起，她不相信我真的是认真的。她不相信我爱她。她走后，我感觉真的很失落，给她不断打电话，不断发短信也没有用。我和她的故事到现在为止，用了以上这些话大概概括了一下。我是不是一个疯子？我真的不懂爱吗？现在的我很混乱……很自责，自责伤害了这个女孩，也自责伤害了一个无辜的将要临产的准妈妈（老婆不知道这些）。我是不是一个疯子啊……我现在却很担心这个女孩。好想找到她却找不到，她一定会躲着我。我也不知道解释什么了。现在这个女孩对我的什么东西都知道了。我在进行一些简单的了解后，他继续给出了回答：我想娶她，和她建立家庭，给她一辈子的快乐。现在她走了，躲得那么彻底。我又想到我的老婆是无辜的，孩子是无辜的。我像个畜生一样抛弃他们的话，我同样会自责一辈子。大家说了那么多，多数认为我应该好好过现在的家庭生活。想到这里，我感觉到了很惭愧了，我背叛了老婆，怎么好面对她啊。她什么都不知道，依然那么对我热心，和我分享这宝宝在肚子的各种感受。我怎么是好啊。内心里一阵阵痛。我不知道还有没有那个女孩心痛。她现在刚走几个小时，我想她一定无比的伤心难受，我又在担心她出什么意外。我现在混乱得想跳楼的心都有了。请救救我。

4、作为一个美编，我喜欢这本书的装帧设计。装帧类于给书穿衣，封面是外衣，扉页，目录插图及页码等细小环节是内搭。而这一切视觉上的表达，与书籍文字内容内蕴一致时，是最好的结合。《女性心理成长自疗课》一书，是写给女性的，是写给有成长需求的女性的，这一类女性，知性感性并存。而此书就内容而言，是感性与理性并存的，事例中的人是病态的，但此书是明朗，温暖，有定力有理性思考的。它提供给读者思考的方向，自我观照的方式，给读者以清亮天地。基于这一解读，装帧设计采取了花，叶，女人的形象，柔美，温暖，同时明朗，简洁。书内的插画，所有的颜色都偏粉。颜色不是纯红纯绿，深浅差距也不是很大。这样，看起来清雅，干净，安静，不琐碎不突兀不跳。而橘粉和粉绿，则既有调和又有对比，不至于太一致而单调，也不至于太对比而花哨。反之，如果将绿和红的颜色深浅做的过重，视觉上每个颜色都能跳出来，但也会因为每个颜色都突出，而显得跳。插图采用了植物，小幅，颜色与扉页颜色统一，偏暖，但不张扬。看得出，插图每一笔触均出自数位板笔笔手绘，也为着传达温暖的，静的感觉。与内容有隐性的对应。在图与字的穿插，摆放，都做了细节上的呼应和处理。整体而言，所做的每一处设计，都力求简净，温暖，明朗，不失知性，理性和感性。没有呼啦啦的积极向上，没有跳来跳去的取宠，从外到内气息一致，自成格调。而气息，较之表层的漂亮，是作为设计者更难也更值得去用心表达和追求的层面。这是用心呼应文字，做出的设计，实现了文与图的完美结合。

5、女性心理如何优雅地成长文/泊南女性作为一种高级的感性动物，她的心理行为可谓复杂。就我读过和看过的书而言，有关女性的书籍多数是心理成长，如何独立，如何赚钱这些方面的。而男人的，多数是权势，领导，管理方面的居多。当然，也有可能是我的见识局限了我的视野。黄鑫这本《女性心理成长自疗课》典型的“案例+分析”，一个题目下，有【独白】的案例和【回响】的分析，具体事务具体分析。全书共计16个案例，2篇杂文（暂且这么归类），2篇序言，2篇附录，涉及到的有网恋，剩女，购物狂，劈腿，女汉子等等的话题，差不多都是当代女性心理的典型案列。通篇读过以后，

确实收获不少。在全两篇序言中，序言二，作者简单指出了女性如何做简单的自我分析。作者先是点出了自我分析的可能性，然后互谈到自我分析的危险与局限，就像武侠小说中的，分析不好，底子不好，会不会走火入魔的问题。作者很确定，自我分析不会走火入魔，因为“人类有自我保护的力量在心灵运作。如果真有令人无法容忍的洞察出现，正在分析的人，通常无法继续做下去。”最后，详细地写出了自我分析的步骤，细读之后，很像我读的那本《成为作家》中的那种：早上起来就写，无论什么都要写的那种做法，颇似颇似哦。还有自我问答那一段，又很像麦肯锡的那种《零秒思考》追根到底的，直到问道自己内心真实想法为止的方法。书中还颇有几篇大胆的的案例，例如《戴胸罩让我很难受》，《老公抱怨我性冷淡》，《爱比爱人大--读两首女性情欲惊梦的诗》等，光是题目就已经够和谐的了，在看到的时候，我惊讶地长大了嘴巴。在当惊《武媚娘》脖子以下不能露，网文小说，最多都是牵小手截止的大环境下，还能写情欲分析！网文现在凡是涉及情欲，欲望的，都变成了口口口口，出书审核的就更严了，如今在心理书籍书中还能隐秘一把，着实吓了一跳。性冷淡的分析，作者就更大胆的令我无法直视，耳红心跳，看的时候，还心虚地瞄了瞄我旁边有没有人注意我，我自己对自己都无语。女性分析，不能跳出三界外，不在五行中，因为涉及到的女性问题，本来不外乎几种，端看作者的本事，不过作者语言直接，不藏藏掖掖地做小女儿状，读起来，感觉还是蛮好的。

6、印度心灵导师克里希那穆提说：“渴望变得更好，更有成就，会助长依赖性，进而引发恐惧。”而依赖性，则是因为我们普遍地缺乏自我认知、内心充满匮乏感以及长久以来存在的无明。依赖性引发恐惧，而恐惧则会带给我们无尽的烦恼。也正因如此，我们说，自我疗愈这条路才成为每一个人应当迈上的正途，因为它关乎我们的身心成长和生活的幸福。只是，在自我疗愈的这条路上，有些人早早地摸准了心灵进化的方向因而走得格外欢喜轻松，而有些人则由于缺少指导或者方向感不明，所以走起来艰辛异常，充满了疲惫和苦痛。可见，如果能有那么一个人，哪怕只是一本书，能够给我们指明生命进化的方向、解答心灵上的困惑，那么我们在自我疗愈的路上也不会走得十分辛苦。就这一点来说，我便有足够理由为自己欢呼！因为我眼前的这本书便与女性的心理成长有关。在这本书里，作者并没有堆砌鸡汤故事，也没有讲许多大而空洞且无用的人生哲学道理。这本书由15篇访谈案例组成，每一篇访谈又由“独白”和“回响”这两部分组成。“独白”，即是以第一人称讲述访谈人在生活中遇到的麻烦、内心中出现的困惑；而“回响”则是作者从倾听者角度出发，对访谈人物的谈话内容进行心理评述，这其中既有温暖的文字如灵魂的镇定剂，使读者的心灵得到平定，也有理性客观的心理分析，好比手术刀一般剖析访谈人心中的困惑。这些访谈人物全部为女性，在这些女性提出的困惑和烦恼中，读者们也不难看到自己的影子。比如在《都市购物狂》这篇文章中，读者们在这个消费上瘾的访谈者身上，便多多少少总能看到自己的影子，而作者便从这种在都市女性身上并不鲜见的“购物狂热症”开始进行一层一层的分析、解剖，不仅将其心理层面的问题清晰地指出，而且还有许多建设性内容。再比如，在《总忍不住要偷看男友手机》这篇文章里，作者又从访谈者的“自我边界过于模糊”这个问题说开去，由浅及深，逐层分析。书中选取的访谈案例都是我们日常生活中所熟悉的，也正因此，这本书里的访谈案例和心理分析才具有接地气、实用性强、真实可信的特点，而这也正有别于那些文字优美却略显浮夸、故事曲折但实用性欠佳的鸡汤文学。这本书的作者是一位资深的心理咨询师，她用温暖、知性的文字抚慰着每一个内心焦灼、苦恼缠身的女性。这本书既能帮助那些心有困惑的女性了解自我、疗愈自我，并获得心灵成长，同时在阅读过程中也能获得直抵内心深处的感动。作者在书中说：“世间所有的爱憎，都源于自我的伤痛。”世间少有从未经历过伤痛的人，而女性由于自身生理特质的影响，往往比男性更敏感、更柔弱，依赖性也更强一些。但是，对于那些有着强烈的自我成长愿望的女性而言，只有充分的看清自己、了解自己，才能成为最希望看到的那个自己。而这本书，恰恰就起到了这样的作用，不敢夸说它能陪伴我们一辈子，但它绝对能够陪伴我们安然走过身心最痛苦、最焦灼的一阵子。如果真是这样，那么我想，作者的心血就没有白费，我们读这本书时用去了多少时间便都是值得的。

7、文/河北小珊 评《女性心理成长自疗课》关于心理的、女性的书也看过一些，多半是讲道理的，无非有的是摆理论，有的是心灵鸡汤，读过之后觉得都是一些早已人尽皆知的东西，句句都对，可是真正达到书中要求的境界很难，有此觉悟，也不会有这么多烦恼了。本书采用的是独白+回响的结构，针对15位访谈对象的情感困惑，解析其深层的心理原理，用温暖的文字，带动心灵的疗愈。拿到书后老公翻了一下，看到作者简介上面的照片大赞“这女生好漂亮，很安静的漂亮！”确实是个很恬静的女生，看到简介后才发现人家已经嫁为人妻，还身为人母，这样一个女人一定会把自己的婚姻家庭经营的幸福美满，享受其中。很佩服作者，半路出家学习心理，竟也能领悟如此之深，还能够帮助女性朋

《女性心理成长自疗课》

友们消除迷惑，真的很赞！每次都是静静地倾听完独白之后，给出明朗、温暖的回答，仿佛就是一位知心又无所不懂的朋友，让人很舒服。不像有些电视节目里的情感专家，咄咄逼人，一大堆的应该这样、应该那样，或者各种毒舌，让受访者愧疚到不行，后悔到不行，大有说死你的架势，仿佛不是去帮人家解决问题，而是展示自己的口舌之功。被访女性都是中青年的知识女性，她们遇到的问题、困惑、矛盾中有一些也曾经或者现在存在于我身上。很多女性，知性与感性并存，她们追求完美，渴望甜蜜无间的爱情、蒸蒸日上的事业，可现实却不如人所愿，从而烦恼、挫败感由此而产生。书中谈到的一些问题，翻看男朋友手机、约会要提前三天等在我身上是不存在的，觉得不可思议。例如手机的事情，自始至终我都觉得手机就像日记，是个人的私密地带，不管是老公还是父母的手机，我从来不看。但是对于朋友有意无意间拿起我的手机看看这看看那的行为也很反感，每次我都是一把夺过来，再瞪一眼。现在知道了确实有这样的人喜欢看别人的手机，而且这是因为不见外！虽然不赞成，但是我想以后会相对温柔点处理，因为处理不当可能会伤到对方。最能产生共鸣的是关于下班沉默症，确实如书中所说白天上班侃侃而谈，下班回家沉默寡言；聚会应酬时春风满面，面对亲友却冷淡木然。我和老公都差不多是这样，下班的路上还谈笑风生，到家后他玩他的手机，我玩我的，除非看一个电视频道，否则基本互不打扰。下班后疲惫冷漠的状况，甚至让我有时候疑神疑鬼以为我俩感情出了问题。本书从精力、情绪、人际三个方面挖掘原因，讲得很明白，白天工作过于紧张，回到家里需要恢复体力，而我们玩手机玩游戏非但不能让身体得到休息，反而带来新的消耗，这也难怪每天都浑浑噩噩，大清早都没精神。女性真正的魅力源自对自我的充分了解，和自己的心来一次坦诚的对话吧，卸下包袱，轻装上路，每一位女性都能收获自己的精彩。

8、文字优美细腻，分析非常专业。虽是文学作品，可以看出作者只用访谈者提供的材料进行分析，节制的专业素养和功力，非常地难得！在进行专业分析的同时，作者是用自己的心灵对访谈者进行回应，回应访谈者的情绪、情感，跟故事背后活生生的人进行连接。大家看了这本书，除了可以获得专业分析的知识外，亦可以获得心灵的抚慰，跟着访谈者的故事和作者的回应一起去感受人生中的种种痛苦纠缠冲突。

9、刚才我收到一份出版社发来的，我的新书在深圳上市拟邀请的媒体名单。我看到一些熟悉的名字，一下子被震住的感觉。离开报业快十年了，我看到当年跑线的朋友，有的依然在跑线。小感慨呀，十年如一日，十年很长了，人生能有多少个十年？记得我辞职时，领导叫我去谈话，说你还是留在报社吧，在媒体呆惯的人，离开了没见谁做的更好。那时我年轻气盛，只想自己创业，听不进这话，决然地走了。之后吃了不少苦头，哀的，伤的，难的，痛的，自由的滋味，要在品过这些，才能最后尝到“甜”！今早忽然收到以前在晶报的同事小邬发来的微信，我曾经的好姐妹，失联若干年后首次联系上，她说：“我在英国呢。几年不见，你的变化太令人惊叹与佩服了！”今天是我的新书上市大喜之日。一早，我吃了一个双黄蛋。其实，当年在报社的同行，易容，任离，李潮，庆武……都在报社还辉煌时离开了，转行后现在成功精彩。你看，理想还是要有的，万一实现了呢？

《女性心理成长自疗课》

章节试读

1、《女性心理成长自疗课》的笔记-第109页

好的性爱取决于女人。女人因为自信，所以放松，激发和引导男人。而男人，干了一些体力活。女人的作用，不是让男人总想着怎样满足女人，而是要平和缓解男人的焦虑。这首先需要女人接纳不完美的自我。许多女人过分担心自己的外表，尤其是对身材的挑剔。做爱时，她关心自己的腰围是否太粗，屁股会不会偏大，或者胸部扁平乳房过小？在心中浮起种种不安全感。当女人心神不宁，羞愧烦躁时，她的担心会影响男人，让他紧张畏缩。实际上，这个男人既然喜欢跟你上床，就是你不穿衣服，他也一样喜欢你。如果你自信放松，他会表现得更好，因而更加喜欢你。

《女性心理成长自疗课》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com