女性心理医生

羽茜⊙主编

在复杂的生活中，
我们常常会陷入
恐惧、悔恨、抑郁、愤怒、
焦虑、屈辱、妒忌与尴尬的
心理谜局中；
又因为隐私，只能独自挣扎。
也许，
你也会有同样的经历，
同样在这些心理谜局中挣扎过，
逃避和隐瞒都无法使你释怀。
本书告诉你如何坦然面对
并破解这些心理谜局，
重新活得轻松快乐。

破解女人最隐私的心理谜局

中国物资出版社

女性心理医生

破解女人最隐私的心理谜局

旅美女作家陈屹说得好：

“作为女人，生活中确实有很多的无奈，如果你站在阳光下，你就是阳光；

如果你在阴影里，你就是阴影。”

其实女人可以在阳光下活得更轻松更美丽，

每一天的心情都轻舞飞扬，前提是要破解她们曾深陷其中的心理谜局，

让那些不能向人诉说的隐私，不再成为一种心理负担。

Nü Xing Xin Li Yi Sheng

ISBN 978-7-5047-2802-9

9 787504 728029 >

定价：29.80元

女性心理医生

羽 茜⊙主编

B844.5/6
2008

破解女人最隐私的心理谜局

中国物资出版社

http://www.55188.com理想在线证券网

图书在版编目（CIP）数据

女性心理医生：破解女人最隐私的心理谜局/羽茜主编．—北京：中国物资出版社，2008.4

ISBN 978－7－5047－2802－9

Ⅰ．女…　Ⅱ．羽…　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（2008）第 009349 号

责任编辑　钱　瑛
责任印制　何崇杭
责任校对　孙会香

中国物资出版社出版发行
网址：http：//www.clph.cn
社址：北京市西城区月坛北街 25 号
电话：（010）68589540　邮政编码：100834
全国新华书店经销
中国农业出版社印刷厂印刷

开本：710mm×1000mm　1/16　印张：17.25　字数：265 千字
2008 年 4 月第 1 版　2008 年 4 月第 1 次印刷
书号：ISBN 978－7－5047－2802－9/B·0116
印数：00001—12000 册
定价：29.80 元
（图书出现印装质量问题，本社负责调换）

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

前　言

在我接触过的女性之中，不乏事业成功的女强人，也不乏持家有道的贤妻良母，她们或干练，或温婉，给人的第一感觉往往是：她们活得很精彩。

她们偶尔会向我倾诉心事，从那些断断续续的片段中，我听到了她们心底的恐惧、抑郁、焦虑……复杂的社会角色让她们有机会接触更多的人和事，同时也给她们带来了愤怒、屈辱和妒忌；她们表面光鲜，背后也许承受着家庭不睦的痛苦，生理缺憾带来的折磨，职场竞争中的尴尬，以及其他来自各方面的不如意。

因为社会地位、环境及自己的复杂角色，她们这些不如意并不能轻易对人诉说，甚至不敢用白纸黑字记录在日记本上，总之，她们只能把一切都作为一种隐私埋在心里，独自承受。这是一件非常危险的事情，心理问题得不到及时疏导，长期积聚在心里，将成为随时可能爆炸的炸药包，一旦引燃，后果不堪设想，巨大的杀伤力不但会伤害自己，还可能会伤害周围的亲人朋友。

我的大学同学楚玲，大学时是令人惊艳的系花，毕业后工作顺利、平步青云，结婚后家庭幸福，但上司的骚扰，她感到非常屈辱，从此心里多了一个阴影，却因为顾及自己的身份地位和丈夫的面子，不敢向人诉说，终日郁郁寡欢，最后竟患上抑郁症，几次自杀未遂，给自己和亲人都带来了巨大的痛苦和麻烦。

她把这些告诉我之后，我经常和她谈心，希望能帮助她走出阴霾，我相信开朗灿烂的阳光总有一天能重新照进她的心里，驱散所有的阴郁。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

旅美女作家陈屹说得好："作为女人，生活中确实有很多的无奈，如果你站在阳光下，你就是阳光；如果你站在阴影里，你就是阴影。"其实女人可以在阳光下活得更轻松、更美丽，每一天的心情都轻舞飞扬，前提是要破解使她们曾深陷其中的心理谜局，让那些不能向人诉说的隐私不再成为一种心理负担。但事实上，因为这些心理问题的私密性，她们需要很大的勇气才能完完全全地倾诉出来。

当她们鼓起勇气向我倾诉时，我记录下了那些让她们感到痛苦的片段。在这本书里，也许每一个曾陷入心理谜局的女人，都能找到破解的方法。

编　者

2008.2

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

目　录

第一篇　恐　惧

恐惧本来是人类与生俱来的一种自然心理，但一个人所能承受的恐惧是有限的。尤其是我们女人，心灵更加柔弱，自身的因素与外界的伤害更容易让我们感到恐惧，但是，有些恐惧的来源完全属于个人隐私，不能向人诉说，只能作为秘密深藏心底。

恐惧却像一个魔鬼，并不肯轻易放过我们，它设下谜局，让我们深陷其中，折磨着我们的心灵，让我们不堪忍受……

1. 对容貌不自信，患上“丑陋恐惧症” …… (3)
2. 职场女强人的“社交恐惧症” …… (5)
3. 成功女人对成功的恐惧感 …… (7)
4. 上司暧昧目光带来的不安 …… (9)
5. 在恐惧中开展的办公室恋情 …… (11)
6. 失败的爱情，让我对孤独充满恐惧 …… (13)
7. 多年前的一场意外造成对黑夜的恐惧 …… (15)
8. 逃婚，身体的缺憾让我恐惧婚姻 …… (17)
9. 前夫的伤害带来的“异性恐惧症” …… (19)
10. 对性生活的恐惧让我失去幸福婚姻 …… (21)
11. 对丈夫不信任带来的恐惧心理 …… (23)
12. 不能生育，使我陷入即将失去家庭的恐惧中 …… (25)
13. 骗来的爱情更恐惧失去 …… (27)
14. 外遇已经结束，我却常从噩梦中惊醒 …… (30)
15. 压力，让我常常有种莫名其妙的恐惧感 …… (32)

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第二篇 悔 恨

现代社会给了我们女人很多机会，同时也让我们每天要面对更多的诱惑。都市的灯红酒绿，两性之间的欲望纠缠，对金钱名利的向往和追求……我们常常因为无法抗拒诱惑而堕落，又常为自己的一时冲动而悔恨。

悔恨的心理让我们看清自己内心的肮脏与罪恶，让我们羞愧、内疚。只是我们无法把这种肮脏与罪恶说与他人知，只能自己在悔恨的旋涡里挣扎……

1. 在冲动中迷失，我将宠物虐待致死 …… (37)
2. 不敢把爱说出口，我与幸福擦肩而过 …… (39)
3. 失去了做母亲的权利，我为任性埋单 …… (41)
4. 私会客户，错过升职的机会令我后悔不已 …… (44)
5. 为报复背叛的男友，草率结婚陷入家庭暴力 …… (46)
6. 草率离婚，追悔莫及 …… (48)
7. 荒唐计划毁了幸福家庭，悔不该“逼夫成龙” …… (50)
8. 抢走女友的男友，才发现他并不爱我 …… (52)
9. 为了升职，我伤害了最好的朋友 …… (54)
10. 明知不可对他托付终身，却为他浪费了多年青春…… (56)
11. 丈夫爱我，我却在寂寞中出轨 …… (58)
12. 一夜激情，带来病魔对身体的惩罚 …… (60)
13. 与老板的暧昧关系让我身致名裂 …… (62)
14. 因为虚荣，我挪用了公司公款 …… (64)
15. 习惯性的悔恨心理让我一蹶不振 …… (66)

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第三第 抑 郁

生活中总是有很多不如意，面对这些不如意，我们不甘心、不妥协，于是内心在不断地挣扎，并渐渐变得抑郁。当这种抑郁感侵袭我们的心灵时，我们悲观叹息、失望厌世，人生变得无比灰暗……

当语言不足以诉说这种感觉，当劝慰不足以排解这种苦闷，我们渴望有一缕温暖的阳光，透过半掩的心窗，洒满心底每一个灰暗的角落……

1. 与同事关系不融洽带来的抑郁 …… (71)
2. 领导期望太高，让我感到窒息 …… (73)
3. 喜欢比较，总感觉自己不如别人生活得好 …… (75)
4. 退出职场回家做主妇心有不甘 …… (77)
5. 自卑使我感到抑郁 …… (79)
6. 我的抑郁来自达不到预期目标的失望感 …… (81)
7. 苛求工作完美，反令自己产生抑郁 …… (83)
8. 戴着面具生活，感觉自己好虚伪 …… (85)
9. 与丈夫没有共同语言，婚姻生活在抑郁中延续 …… (87)
10. 痛苦暗恋，抑郁如影随形 …… (89)
11. 结婚后，我却思念初恋情人 …… (91)
12. 丈夫长期不能满足自己的需求 …… (93)
13. 怀疑丈夫有外遇，在猜疑中陷入抑郁 …… (95)
14. 当人体模特，却不能让人知道 …… (97)
15. 对什么都不满意引起的抑郁感 …… (99)

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第四篇 愤 怒

愤怒是一种比较强烈的情绪，每个人遇到一些外界的伤害以及他人的侵犯，都会以自己的方式表达内心的愤怒。女人天性温婉柔弱，但没有人能够要求我们逆来顺受，也没有人能够要求我们任人宰割，所以在伤害与侵犯面前，我们愤怒了……

愤怒有时候可以让我们免受伤害，有时候可以为我们挽回女性的尊严，但是，如果我们不能适当地控制这种情绪，受伤的却往往是我们自己……

1. 应酬中，客户野蛮灌酒让我愤怒 …… (103)
2. 继母生下小弟弟夺去我应得的财产 …… (105)
3. 女上司的刁难让人愤怒 …… (107)
4. 抛弃我的男友回来要求和我重新开始 …… (109)
5. 对男友一脚踏两船的愤怒 …… (111)
6. 善良弱点被人利用，岂一个“怒”字了得 …… (113)
7. 公婆干涉我的私生活太过分 …… (115)
8. 丈夫跟踪我，他的不信任让我愤怒 …… (117)
9. 同事在竞争中用我的隐私威胁我 …… (119)
10. 他的“处女情结”让我无比愤怒 …… (121)
11. 上司竟然要求我做他的情人 …… (123)
12. 老板的妻子开除我，原因是我太漂亮 …… (125)
13. 愤怒！丈夫的好友竟然引诱我 …… (127)
14. 丈夫的猥琐行径，愤怒中我果断离婚 …… (129)
15. 不一般的愤怒：闺中密友勾引我的丈夫 …… (131)

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第五篇 焦 虑

现代人的生存压力越来越大，如果说男人要面对的只是工作压力，那么我们女人所要面对的，则是来自工作与生活的双重压力。

外界的不确定因素越来越多，而我们对压力的承受能力有限，应付各种变数的能力也有限，所以面对压力，我们会感到焦虑，而由于种种原因，我们不愿意向他人倾诉，无法得到解除焦虑的渠道，只能任焦虑感不断加剧，像蚂蚁一样啃噬我们的心灵……

1. 每天早上睁开眼，就想到银行按揭 …… (135)
2. 想要孩子却放不下工作，我在焦虑中徘徊 …… (137)
3. 结婚后，朋友的疏远让我焦虑不安 …… (139)
4. 渴望再婚，年幼的孩子却无法接受 …… (141)
5. 家人对自己职业的不理解、非议引起我的焦虑 …… (143)
6. 步入大龄，却找不到属子自己的爱情归宿 …… (145)
7. 年轻新职员带给我巨大的焦虑与不安 …… (147)
8. 丈夫春风得意，自己却徐娘半老 …… (149)
9. 职位越高，却越觉得力不从心 …… (151)
10. 自由职业者没有归属感，经常感到焦虑 …… (153)
11. 男友英俊多金，我因为不自信而焦虑 …… (155)
12. 相爱的人两地分离，距离让人焦虑 …… (157)
13. 长期紧张引起闭经，让我焦虑不已 …… (160)
14. 过于敏感，让自己焦虑不安 …… (163)
15. 总是把事情往坏处想容易焦虑 …… (165)

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第六篇 屈 辱

现代社会是复杂的，处处是陷阱，处处是伤害。而因为我们是女人，所以更容易遇到一些令我们感到屈辱的伤害。他人的侮辱，隐私的被侵犯，贬损、骚扰、非礼……一切伤害到人格的事情，都会给我们带来深深的屈辱感。而这种种屈辱，我们无法向人启齿，只能默默忍受，独自吞下苦涩的泪水。

屈辱的感觉，就像一把利剑，把我们的心灵刺得伤痕累累，血流如注。尽管这些伤口会愈合，但是它在心底留下的阴影，会像魔鬼一样，纠缠我们一辈子……

1. 因为衣着性感，男友的父母把我拒之门外 …… (169)
2. 单身女人去医院做人流时的屈辱感 …… (171)
3. 面试中被问到隐私备感屈辱 …… (173)
4. 向他示爱，他却当众贬损我 …… (175)
5. 老板的辱骂——职业女性风光背后的屈辱 …… (177)
6. 女人难言的屈辱，地铁里遭遇的性骚扰 …… (179)
7. 女秘书出差在外遭遇上司的非礼要求 …… (181)
8. 丈夫竟把我的裸照放在博客上任人观赏 …… (183)
9. 屈辱！看病时被医生趁机猥亵 …… (185)
10. 送走私生子，送不走的是屈辱 …… (187)
11. 婚内强奸，难以平复的伤痛 …… (189)
12. 分手了，却屈辱地做了他的性伴侣 …… (191)
13. 年幼时被长辈侵犯，屈辱感追随我一生 …… (193)
14. 发生关系之后，他却当做肉体交易 …… (195)
15. 应酬中醉酒，男同事乘机毁了我的清白 …… (197)

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第七篇 妒 忌

女人本应像天使，美丽而善良，但是因为妒忌，我们变得像撒旦一样邪恶，面目可憎。妒忌让我们学会钻牛角尖；妒忌让我们学会怨天尤人；妒忌让我们失去理智，伤害他人；妒忌让我们失去了海阔天空的快乐……

“女人善妒”，妒忌充斥在我们生活的每一个角落里，不管是爱情、经济、颜面还是衣食住行，处处都有它表演的舞台。我们渴望摆脱它的控制，成为美丽善良的天使……

1. 嫉妒！她凭什么升职 …… (201)
2. 疏远妹妹，是因为妒忌她比自己嫁得好 …… (203)
3. 同学聚会时，当年不如我的女同学比我风光 …… (205)
4. 妒忌女同事的美丽，咖啡泼了她的新衣 …… (207)
5. 邻居的孩子比我的孩子可爱，我妒忌不已 …… (209)
6. 新男友夸了我的女友一句，我因妒忌而分手 …… (211)
7. 丈夫跟漂亮女人说话，我会妒火中烧 …… (213)
8. 老总最信任的两个女人的互相妒忌 …… (215)
9. 因为妒忌，我常在同事面前说上司的坏话 …… (218)
10. 妒忌心使我在同事车祸后幸灾乐祸 …… (220)
11. 下属优秀而年轻，我处处刁难她 …… (222)
12. 部门里的三角恋——王子爱上的不是我 …… (224)
13. 妒忌小姑子的优秀，我的家庭生活一团糟 …… (226)
14. 妒忌毁了两个知己的友谊 …… (228)
15. 无处不在的妒忌心带来的犯罪欲望 …… (230)

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第八篇 尴 尬

每个人都有尴尬的时候，尤其是我们女人。生活中的不便，他人的误会，无心的玩笑，意外的走光……这些都可能成为我们尴尬的原因。

正如我们无法逃避生活，我们同样无法避免尴尬的发生。生活是个万花筒，我们每天要面对许多人、许多事，因此，我们将随时可能遭遇尴尬……

1. 尴尬！人们将我的成功归于我的美貌 …… (235)
2. 在应酬的饭桌上遭避让女人尴尬的黄段子 …… (237)
3. 纪实稿中用了自己的照片，带来尴尬 …… (239)
4. 在办公室里走光的尴尬 …… (241)
5. 公司制度对私生活的干涉让人尴尬 …… (243)
6. 约会初恋情人被丈夫撞见的尴尬 …… (245)
7. “寄居情人”的尴尬：他带女人回家过夜 …… (247)
8. 尴尬的相亲，对方竟是自己拒绝过的男同事 …… (249)
9. 我的男友竟是好朋友的前男友 …… (251)
10. 经前综合征，让我在下属面前尴尬不堪 …… (253)
11. 私密处的尴尬病症使我讳疾忌医 …… (255)
12. 隐婚女人被识破后面临的尴尬 …… (257)
13. 婚后与父母同住的尴尬 …… (259)
14. 性生活被孩子撞见的尴尬 …… (261)
15. 尿失禁让夫妻生活十分尴尬 …… (263)

http://www.55188.com理想在线证券网

第一篇 恐 惧

恐惧本来是人类与生俱来的一种自然心理，但一个人所能承受的恐惧是有限的。尤其是我们女人，心灵更加柔弱，自身的因素与外界的伤害更容易让我们感到恐惧，但是，有些恐惧的来源完全属于个人隐私，不能向人诉说，只能作为秘密深藏心底。

恐惧却像一个魔鬼，并不肯轻易放过我们，它设下谜局，让我们深陷其中，折磨着我们的心灵，让我们不堪忍受……

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

1. 对容貌不自信，患上“丑陋恐惧症”

我的大学同学芬，长相虽不算漂亮，但稍作打扮也显得风情万种。让我不明白的是，她对自己的容貌很不自信，上大学的时候，就经常对我说，如果有足够的钱，她一定要去做整容手术，否则这样的容貌是找不到好工作的。

我以为她只是说说，没想到她真的去整容了。不过，即使这样，她仍然自信不起来，她常常怀疑自己魅力不够，还想再去做一次整容手术。后来我才知道，她有一对过于追求完美的父母，在她很小的时候，她的父母就常常对着她叹息，说女儿没有遗传自己的优点，长得不够漂亮。并且，为了弥补这种缺憾，他们在女儿的打扮上费了很多心思。在父母的影响下，芬也认为自己长得不够漂亮，甚至经常觉得自己很丑陋。

大学毕业后，芬花了半年时间找工作，每次应聘，都因为不够自信而失利。好不容易找到一份不错的工作，她却不愿意和同事们相处，整个人变得越来越孤僻。其实她很想和同事们打成一片，但她心里有一种恐惧感，害怕同事们嘲笑她的相貌。事实上，自从做过整容手术之后，她已经变得非常漂亮了。

有一次，芬约我见面，十分沮丧地对我说，公司里有一位优秀的男同事爱上了她，已经频频向她发出求爱信号，她却一直不敢接受。“我觉得自己很丑陋，配不上他。公司里还有很多女孩子比我漂亮，比我有魅力，真

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

不知道他为什么会爱上我，难道只是和我开玩笑?”

“你很漂亮，真的。他一定是真心的。”我说。

但芬不相信，她抚摸着自己的脸说：“等攒够了钱，我再去做一次整容手术，也许这样就会好一点。”

可是，芬再次整容的手术并没有做成，因为医生说她的身体状况不允许。也许正是因为这样，她对自己的容貌完全失去了信心，每天出门前都要花一个多小时化妆打扮。

她对我说，她很想辞掉工作，在家里躲起来不出去见人，但她不敢，她怕父母伤心。父母对她的期望很高，小时候希望她有个好相貌，长大了希望她考上名牌大学，毕业后希望她能有一份好工作。

她现在仍然在上班，但是面对上司、客户和同事的时候，她心里便有一种恐惧感，怕别人看她的脸。同事们称赞她的美丽时，她会认为人家在嘲笑她；如果有人把目光在她脸上停留超过30秒，她甚至会落荒而逃。不久前，她接待一位客户，人家只打量了她几眼，她便转身冲进了茶水间。

“老板因为这件事，把我斥责了一番，我不可能把心里的想法说出来，只能默默忍受。如果让别人知道了，他们会嘲笑我的。”说这些的时候，芬痛苦地低下了头。

心理箴言：

患上“丑陋恐惧症”的女性，只是长期在完美主义的影响下，以扭曲的心态看自己的相貌。在这种扭曲的心态下，她们眼里看到的只有丑陋，站在他人面前，便会因为不自信而产生恐惧感。

女人有个好相貌固然重要，但是只有好相貌而没有自信心的女人，她的美丽是没有力量的。而没有好相貌却充满自信的女人，却可以光彩照人。

因此，女人美丽与否并不重要，重要的是女人自信与否。充满魅力的女人并不一定是美丽的，但一定是自信的。

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 职场女强人的“社交恐惧症”

在认识我之前，杨芸已经是一位成功的职场 OL。因为工作关系，她经常要到各地去出差，和各式各样的人打交道。本来，社交是成功女人展示风采的重要渠道，但在社交过程中发生的一些事却让她渐渐对社交产生了一种恐惧感。

去年，场芸去深圳开会，与会的还有很多头面人物。作为公司代表，她必须上台作一次长达 10 分钟的演讲。那天不知道是不是因为紧张，她突然觉得胸口有点闷，台上叫了三次她的名字，她才硬着头皮走上台去。本来她已经把演讲稿背得滚瓜烂熟，但此时竟然把大部分内容都忘记了。

望着台下一双双眼睛，杨芸一边讲开场白，一边拼命回忆演讲稿的内容，但能想起来的不多，只能断断续续地往下说。可是越往下说，她就越觉得心虚，她不敢看台下，却能感受到那些质疑的目光和鄙夷的笑声。

好不容易才熬过 10 分钟，杨芸逃也似的走下台，回到自己的座位上，半天不敢抬起头来。她不知道自己今天为什么会如此失水准，平时可不是这样的啊！听到周围的人议论纷纷，她只觉得无地自容。

更让她痛苦不堪的是，这件事竟会给她留下后遗症。

回到公司之后，场芸发现，自己在上司面前再也不能发挥自如了，心里有很多好的想法，但在上司的炯炯目光下，她常常语无伦次、表达不清。

在公司的一个策划会议上，她在下面和同事们讨论得很好，一时间创

http://www.55188.com理想在线证券网

意如泉涌，但是，当老总点名叫她说说自己的想法时，她却支吾了老半天，才断断续续地说起自己的创意来。也许是因为她表达得不清楚，老总听不明白，眉头皱得越来越紧。她抬起头，看到老总紧皱的眉头，心里更加紧张，说话更加语无伦次……最后，是老总听不下去而叫停她的。面对周围同事不解的目光，她窘迫至极。

面对客户的时候，她也无法再像以前那样表现得从容自如。所以，对于一些谈判、晚宴之类的社交场合，她尽量避免参加，推不掉的时候，只好硬着头皮去了。每次，她都告诉自己，不要紧张，要稳住，千万不能失态。可是，表现失态还是经常发生。

现在，她对社交越来越恐惧了，每一次的社交活动，都使她备受折磨，即使能稳住自己不失态，心理压力也非常大，一次普通的社交，就能让她精疲力竭。

她把这些告诉我的时候，很无奈地说："我现在正在接受心理治疗。你得替我保密，如果让我的上司知道我患了'社交恐惧症'，我打拼了这么多年才得到的职位，就得拱手让人了。我也怕同事和亲友知道，毕竟这对于一位成功的职场 OL 来说，是一件很不光彩的事情。"

心理箴言：

偶尔在社交场合失态，只是因为偶尔发挥不好。对偶尔的失态耿耿于怀，会给自己带来心理压力，使自己对社交产生恐惧。这种社交恐惧，是职场女性最容易产生的心理，但这种心理是消极的，给工作与生活造成的影响是巨大的。

没有人能保证自己永远不会失态，关键的问题是，失态之后，不要怀疑自己。在下一次社交到来之前，把上一次的失态永远忘掉，告诉自己"我能行的"，便可以从容地走进人群中，展示自己的风采。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

3. 成功女人对成功的恐惧感

伊小凡22岁从名牌大学毕业后，进入一家外资企业工作，在公司里，她结识了一些年龄相仿的同事，相处得非常融洽。

由于自身条件比较优越，伊小凡很快就从同事之中脱颖而出。公司的上层领导私下告诉她，上面已经作出决定，准备给她升职，让她担任部门经理。她一听就懵了，因为没有一点心理准备。她担心自己不能胜任，会让领导失望，给别人留下话柄。另外，以前和自己姐妹相称的同事，以后都是自己的下属，这层关系该怎么处理呢？如果处理得不好，就会让她们误会自己摆架子，以后的工作就很难开展。

思来想去，她还是硬着头皮上任了。上任后，她再一次用成绩证明了自己的能力，得到了公司上层领导的首肯。不过，她心里却希望自己就此止步，不要再有什么更大的作为。她也不明白自己为什么会这样想，只是模模糊糊对成功有一种恐惧感。

有一次，伊小凡的几个好友开玩笑地对她说："你年纪轻轻就这么强势，以后哪个男子敢娶你啊？"她并没有把这句话当成玩笑，开始担心自己的强势真的会让男人望而生畏。为此，她更不希望自己继续升职。

不过，两年后伊小凡就顺利地结婚了，丈夫很优秀，也很爱她。婚后不久，她又意外地接到通知，让她到分公司担任副总。

接到通知，她举棋不定，一来她怕自己目前的能力不能胜任，引来同

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

事和下属的非议。当初担任部门经理时，就已经受了不少的白眼和冷嘲热讽。二来她担心会伤害丈夫的自尊心，因为她听好友说过，男人都不喜欢妻子比自己强。这样思前想后，她决定把这个升职的机会让给别人。

上司不明白她为何会作出这个决定，她没有说实话，也不敢说实话，因为她知道，任何一个领导都不会对恐惧成功的下属有好感。但因为没有足够的理由，在上司的坚持下，她只能到分公司去任职。

也许是因为天生就有管理才能，伊小凡在分公司的表现非常出色，一年后又被通知调回总公司担任办公室主任。这个消息让她感到恐慌，以前在总公司的那群小姐妹，对她的成功非常嫉妒，自己回去任职，必然会受到不少攻击。再者，办公室主任的工作强度较之以前的工作要大得多，她觉得自己有点累了，不能再承受太多的压力。

“我一直在不断地成功，也一直在不断地恐惧成功。”伊小凡说，“我想回家生孩子，当全职太太。可是我不敢把这种想法说出来，要是让别人知道，那得招来多少笑话啊！”

心理箴言箴

职场女强人成了“现代嫦娥”，常有高处不胜寒的感觉。其实，要战胜成功路上的恐惧，就要走自己的路，让别人去说。如果左顾右盼，对别人的目光和看法太过在意，只能给自己在心理上徒增负担。

每个人都具有社会性，因此来自周围的评价与议论不可避免。以一颗平常心去对待这些评价及议论，向着自己的目标去努力，才能够做到宠辱不惊，才不会被他人及环境所左右。

当不再顾虑重重时，你就会发觉，成功的压力并不大。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

4. 上司暧昧目光带来的不安

表妹安靖从外语大学毕业后，进入一家著名的进出口公司做英文秘书。因为外表俊秀，工作能力也不错，她很快就得到了上司张总的青睐，张总经常带她到海外出差。家里所有人都觉得她很有前途，小姐妹们也非常羡慕她的风光。不过，安靖却私底下告诉我，张总看她的目光中经常带着一丝暧昧的味道，使她感到很不安。

一次，张总需要一份文件，在办公室里一时找不到，叫安靖过来帮忙。安靖过去之后，将办公室里的各个文件夹翻了一遍，也没有找到那份文件。她看到书柜的底层还有几个文件夹，便弯下腰去翻找。好不容易才在一个文件夹内找到那份文件，她直起腰，正要把文件交给张总，却发现他正目不转睛地盯着自己，眼光蒙眬。“暧昧”这个词语突然从她的脑海里跳出来，把她吓了一跳。

直到安靖叫了一声“张总”，张总才意识到自己的失态，急忙问她是否已找到文件。安靖把文件交给他，然后逃也似的离开了他的办公室。

从此以后，安靖对张总的办公室产生了一种莫名的恐惧感，尤其是与张总独处时，更是局促不安。但作为英文秘书，她必然经常帮上司翻译文件，陪他接待外国客户，有时还要陪他出差谈生意。

为了不影响工作，安靖经常安慰自己：那次只是自己的错觉，张总只不过是多看了自己一会儿而已，怎么会有什么暧昧的味道呢？张总有贤惠

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

的妻子和可爱的女儿，家庭生活很幸福，他不会对别的女人有什么想法的，不会的。

后来，安靖又陪张总到国外出差，办完事之后在酒店用餐。她专注地喝着咖啡，不经意地抬起头，竟发现张总出神地看着自己，那迷离的眼神里流露出的，不是暧昧又是什么？她一下子慌了神，好不容易才稳住自己，匆匆吃了点东西，便找了个借口回到宾馆自己的房间。

从国外回来之后，安靖又频频发现，没有旁人的时候，张总看她的目光还是充满暧昧。但除了这种暧昧的目光之外，他又没有其他的任何出格举动，也没有任何表示。安靖实在猜不透他到底是什么意思，是试探，是引诱，还是……

安靖越想越觉得恐惧不安，在这种情绪中工作，她觉得自己快要崩溃了。“如果他有什么过分的要求，我可以直接拒绝，可是他什么表示也没有，只是用那种暧昧的目光看我，让我每天提心吊胆却不知道该怎么办。”

心理箴言：

现代女性的舞台越来越广阔，所处的环境也越来越复杂，所要面对的诱惑也越来越大。然而，试探与引诱，在当事人视若无睹的情况下，等于不存在。因此，对于他人的引诱，我们没有必要感到恐惧，沉默与冷静是最好的回应。

要做到沉默与冷静，就必须要有足够的定力。这种定力可以让人坦然面对那些来自外界的引诱，忽略那些应该忽略的东西。

当我们学会忽略那些令人不自在的目光时，不管它们里面包含着什么样的味道，都无法对我们构成威胁。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

5. 在恐惧中开展的办公室恋情

刚刚从研究生学院毕业的时候，我应聘进了一家国际知名企业，在行政部担任助理。不久，我便邂逅了一份美丽的爱情。

那天午后，我从外面出差回来，到财务部报销差旅费，见到财务部经理的旁边坐着一位阳光帅气的男子，大概三十出头的样子。他见我看着他，站起来微笑着自我介绍说他叫景海，是刚刚从海外办事处调回来接任财务部经理的，等工作交接完毕，原来的财务部经理就要退休了。

我和他握了手，仅仅几秒钟的握手，让我有种触电的感觉。

后来，经过几次工作上的接触，我对他了解得更多，知道他还没有女朋友，我心动了。从他看我的眼神中，我知道他对我也有好感。但是，公司有硬性规定，办公室职员之间不能谈恋爱，发现违规者，一律做辞退处理。

我虽然知道后果，却还是情不自禁地和他走在了一起。我们不敢在公共场合约会，更不敢向同事公开恋情，在办公室里，我们都装作没事一样。只有在晚上，我才到他的公寓去，和他一起度过浪漫的夜晚。但每一次我都战战兢兢，怕别人发现我和他在一起。

随着我们对彼此的爱恋越来越深，我们都想过让其中一人辞职离开公司，这样我们就可以光明正大地在一起，但他不想放弃好不容易才得来的职位，我也没有把握在辞职后能找到更好的工作，所以只能继续偷偷摸摸地恋爱。我们都知道，一旦这段“地下恋情”曝光，我们将会受到严厉的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

惩罚，然后双双被辞退。为此，我们在享受柔情蜜意的同时，又心怀恐惧，害怕被人发现。

一次，我去他的公寓约会，刚走进电梯，却吃惊地发现一位同事也在电梯里，一时不知所措。他看到了我，问我怎么会在这儿。我急忙说我的姑姑住在十五层。他点了点头，说他来找一位住在二十一层的同学。到了十五层，我出了电梯，长长地松了一口气，然后步行爬上景海住的十九层。

一整个晚上，我对景海营造的浪漫气氛都提不起兴致，心里一直在担心：那位同事知道景海住在这里吗？他会不会怀疑我们的关系？

次日回公司上班，我一直留意着那位同事的举动，心里越来越害怕：如果他真的发现了，我该怎么办？

其实，我完全没有必要这样提心吊胆地谈恋爱，但是我没有勇气放弃现在拥有的一切。办公室主任很快就要调走了，我有九成的可能接任。我一直梦寐以求的高薪高职唾手可得，绝不能为了爱情而放弃。但是，我也很爱景海，不想失去他。

“地下恋情”在恐惧中延续，我知道最终会有“见光”的那一天，但是我不敢想象会是什么样子……

现在，我已经和景海结婚，景海为了我牺牲了很多，当年他辞了职，自己创业，虽然不算很成功，但也很不错了。想起当年谈恋爱像搞地下工作，我们彼此都更加珍惜这段来之不易的婚姻。

心理箴言箴

面对选择，没有人不希望鱼与熊掌能够兼得，但那几乎是不可能的。我们经常会犯的一个错误，就是既不想放弃鱼，也不想放弃熊掌，因此而左右为难，不知如何抉择。

世界上能两全其美的事情毕竟很少，当二者只能择其一的事实无法改变时，与其左右为难让自己痛苦煎熬，不如忍痛割舍其一。关键是，我们要知道究竟自己最需要的是鱼还是熊掌。

在需要作出选择的时候，先衡量轻重，然后选择对于自己来说最重要的一方，便可避免许多烦恼与痛苦。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

6. 失败的爱情，让我对孤独充满恐惧

苏梅给我打来电话，说她又玩了一次“一夜情”，我心里暗暗叹息。苏梅曾经是个好女孩，是一段失败的爱情让她在孤独中堕落了。

在大学里，苏梅和同班同学陈阳恋爱了，这是苏梅的初恋，刻骨铭心。毕业后他们各自回到父母所在的城市工作，彼此有电话联系。半年后，苏梅无法忍受相思之苦，放弃了所有来到陈阳身边，见面的第一天晚上，她把自己完全交给了他。然后他们同居了，像夫妻一样过上了甜蜜的小日子。

让苏梅做梦也没有想到的是，就在她沉浸在对未来的美好憧憬中时，陈阳却突然向她提出分手！她震惊地问为什么。陈阳的回答竟然是他爱上了另一个女孩！然后，陈阳消失了大半个月。在那大半个月里，苏梅每天借酒消愁，后来因为酒精中毒住进了医院。

住院的那段时间，陈阳没有来看过她，她彻底死心了，出院后回到他们同居的房子里，收拾好自己的东西，回到了父母所在的城市。

很快，苏梅便通过父母的关系找到了一份十分体面的工作，白天她衣着光鲜地上班，拿着高薪，吸引着同龄女孩羡慕的目光，到了晚上，她却陷入对孤独的深深恐惧中。为了驱赶孤独感，她每天晚上都去“泡吧”，喝得酩酊大醉然后回来倒头大睡。

一天晚上，苏梅又喝醉了，一个陌生男人送她回家，她稀里糊涂地便和男人发生了关系。第二天晚上，她又去了酒吧，鬼使神差一样，把另一

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

个陌生男人带回了家，一夜缠绵，让自己忘记孤独，天亮即分开，仍然互不相识。

从此，她便一发不可收拾，隔三差五便找个陌生男人玩“一夜情”。虽然她明白这样做只能让自己暂时逃避孤独，醒来后将面对更深的孤独，但每当夜幕降临的时候，对孤独的恐惧，还是让她无法控制自己。

她不敢让父母知道，每天仍然光彩照人地去上班，偶尔回家和父母谈笑风生地吃一顿饭。只有在黑夜来临的时候，在没有人认识她的角落里，她才扮演堕落天使的角色。

她在电话里哽咽着对我说：“我知道这样下去会毁了自己，但是我真的不想一个人待在冷冷清清的公寓里。每当我一个人待在公寓里的时候，孤独的感觉就像一只巨手，紧紧地攥着我的心脏、我的脖子，带来无边的恐惧和绝望。”

心理箴言

再刻骨铭心的爱情，在对方转身离去的一刹那，就已经不复存在。对不复存在的爱情不能忘怀，是对自己最残酷的伤害。而在失去爱情之后，任何借酒消愁或“一夜情”的游戏都不可能排遣孤独与痛苦，只会给受伤的心灵添加新的伤口，直至伤痕累累。

其实，孤独的根本原因，并不是前一份爱情的失去，而是自己心里没有放下。勇敢地向朋友倾诉，和亲人相守，让友情与亲情抚平爱情留下的伤痕，才能走出回忆，远离孤独和痛苦。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

7. 多年前的一场意外造成对黑夜的恐惧

小姑有个怪癖：天一黑就不出门，不管谁约她都不出去。她不敢关灯睡觉，床头的节能灯一直开到天亮。听说这是几年前才养成的习惯，但是，家里没有人知道她为什么会这样。后来，小姑才私下告诉我，她对黑夜有一种恐惧感，这种恐惧感的起因，缘于多年前的一场意外。

那时候小姑正在市一中上高中三年级，因为马上就要高考，每天晚上她都在学校学习到深夜才回家。家离学校并不远，穿过两条街道便到了，街道有路灯，两边的店铺也到深夜才关门，正是因为这样，小姑才敢深夜独自步行回家。

那天晚上一切如常，小姑轻快地走在回家的路上，快要到家的时候，街道旁边的巷子里突然蹿出一个人，以迅雷不及掩耳之势，从背后捂住她的嘴，将她拖进巷子深处。小姑知道遇上歹徒了，她奋力挣扎，无奈对方力气很大，根本无济于事。那歹徒用手帕塞住她的嘴巴，又用绳子绑住她的手，然后对她实施强暴。

事后，歹徒丢下小姑走了，小姑从恐惧中回过神来，流着泪，好不容易才挣脱绳子，带着满身伤痛回家。在家门口，她犹豫了，要不要把事情告诉家里人？她不敢说，因为她知道父亲有心脏病，而且，说了出来，以后怎么见人？

经过再三考虑，小姑决定把事情瞒下来。她整理好衣服和头发，若无

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

其事地开门回家，然后钻进浴室，拼命洗刷被歹徒玷污的身子，禁不住失声痛哭。

小姑的心理承受能力很好，在家人面前完全像没事人一样。不过，从此以后，她再也不敢走夜路了，只好带着东西到学校宿舍去住。尽管她表面上很平静，心里却一直被痛苦煎熬。高考后因为成绩不佳，只考上了本地一所普通的大专院校。

小姑并没有忘记那个痛苦的夜晚，她对黑夜的恐惧越来越深，后来干脆天一黑就不出门，因为住在学校寝室，必须关灯睡觉，她便用厚厚的窗帘围住自己的床，在床上装了一盏节能灯，每天晚上开着灯才能人睡，否则就会噩梦连连。

毕业后，小姑工作了，下班后就回家待着不出去，公司要求加班，她就找各种借口推掉。她宁可周末加班，也不要晚上加班。

小姑说，她已经意识到，如果不克服这种“黑夜恐惧症”，对将来的生活会产生很大的影响，但她一时无法做到。

人的一生会遇到很多意外，罪恶也常常隐藏在黑夜中。也许这些意外和罪恶会给心灵留下阴影，但如果一直生活在阴影中，那么伤害自己最深的，其实就是自己。

女人的心灵是脆弱的，它所能承受的心理压力是有限的，忘记过去一些令人不堪回首的往事，才能缓解压力，让心灵得以解脱，在未来的人生中才能够轻松上路。

时间不可以倒退，受到的伤害也无法挽回，只要勇敢地走出阴影，人生仍然会阳光灿烂。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

8. 逃婚，身体的缺憾让我恐惧婚姻

大学时的班长徐杰邀请我参加他的婚礼，请柬上新娘的名字叫罗红。我曾听说过他们的爱情故事，罗红温柔漂亮，徐杰非常爱她，他追了她三年，她才答应嫁给他。但让人没有想到的是，罗红逃婚了。

罗红是在婚礼的前一天失踪的，留下一张纸条，叫徐杰忘记她，找一个比她更好的。徐杰不知道她为什么会这样，发了疯似的寻找她，要当面问个明白。

我加入了寻找罗红的行列，婚期过后，罗红主动联系我，把我约到她住了几天的宾馆，说要告诉我逃婚的原因。我去了，在宾馆的一个房间里见到罗红时，她还没说话就哭了。她说她很爱徐杰，希望能一辈子在他身边照顾他，但是她害怕面对他，因为自己的身体有缺憾。

说着，她解开自己的衣服，让我看她的胸部。我惊讶地发现，她的右乳很丰满圆润，但左乳却扁平得几乎没有发育！她苦笑着告诉我，从十几岁开始，她就知道自己两侧乳房发育不平衡，看了很多医生，但都不能帮她改变这种情况。她是个自尊心很强的人，除了父母，没有让任何人知道自己身体的缺憾。身边有很多优秀的男子追求她，她都因为自卑而拒绝了。后来遇到徐杰，被他锲而不舍的痴情感动，才答应嫁给他。答应徐杰之后，她想把自己的身体缺憾告诉他，但一时又无法说出口。

结婚的前几天，她提出要把自己的第一次给他，想让他看到自己的乳

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

房，以此试探他会不会在乎她的身体缺憾。但徐杰只是吻了她，并没有进一步的举动，他说要把她的第一次留在新婚之夜。

“可是，如果他在新婚之夜看到我的乳房，会有什么反应呢？我怕，我怕他会因此而嫌弃我，以前所有的海誓山盟都化为云烟。所以我不能和他结婚，我宁愿让他带着我们之间的美好回忆，去娶别的女人，也不愿破坏自己在他眼里的美好形象。”罗红说。

我拨通了徐杰的电话，把罗红一直隐藏在内心的秘密告诉了他，然后问他是否会在乎这些。徐杰说他爱的是罗红，不是她的身体，不管她的身体有着什么样的缺憾，他都会一如既往地爱她。

当我把徐杰的话转告给罗红时，罗红泪如雨下。但她仍不肯去见徐杰，她已经买好了去加拿大的机票，到海外的亲戚家住一段时间。“我实在不敢让他看我现在的身体。如果有可能，我会通过手术改善，如果没有可能改善，我不知道以后有没有勇气回来和他结婚。一想到要让他看到我丑陋的身体，我就感到十分恐惧！”

心理箴言箴

“女为悦己者容。”每个女人都希望以最美丽的形象出现在心爱的男人面前，一旦身体因为某种缺憾而显得丑陋，便会在面对男人的时候产生一种恐惧心理。

其实，当男人真正去爱一个女人的时候，不会在乎她的身体美丽与否。心爱的女人无论美丑，永远都是他心里最美丽的公主。因此，女人的恐惧心理，只是因为太在意自己在对方心目中的形象。只要放下顾虑，勇敢地接受他的爱，也许，爱情能够弥补身体上的缺憾以及心中的遗憾。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

9. 前夫的伤害带来的“异性恐惧症”

我的朋友李琳是个成功女人，因为她还不足30岁便当上了知名外企的部门经理。她每天都打扮得很得体，并习惯以笑脸向人。同龄女人都很羡慕她，但只有我知道，她心里有一道过不去的坎儿。她拒绝异性，拒绝爱情和婚姻，因为她对这些有种深深的恐惧感。

李琳对我说过那件噩梦般的往事。她23岁那年结过婚，丈夫在大学里追求了她三年，她最终被感动，投入了他的怀抱。但是，让她想不到的是，这场婚姻竟然是一场噩梦！在新婚之夜，她才发现，丈夫竟然有性虐待倾向！那一夜，他全然不顾她的哀求与呻吟，把她折磨得遍体鳞伤，他却半句安慰的话也没有，倒头便睡去。

此后的每个夜晚，李琳都要承受一次这样的折磨。可是，她没有人可以倾诉，这种事情，怎么能向别人说呢？无奈，她只好借故回父母家里住了一段时间，但不久丈夫便来接她，把她的父母哄得十分开心，父母便听他的，劝她跟他回去。她只好和他回去。一路上他向她保证以后不再那样，她心软了，原谅了他。

果然，后来的一段时间丈夫没再折磨她。然而好景不长，不久，他又变本加厉了。她再次被他折磨得体无完肤。

李琳整日处于恐惧之中，只要看到丈夫回家，就会像看到魔鬼一样，不寒而栗。终于在半年后，她无法再忍受这种地狱般的生活，和他离了婚，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

然后去了一座遥远的城市，重新开始生活。但是，那段短暂的婚姻留给她的，是永远的伤疤，永远不能摆脱的恐惧。

李琳在这座城市拼命工作，想让自己忘记过去，几年后，她做到了部门经理的职位。让人难以想象的是，这样一个别人看起来春风得意的女人，却对异性有种莫名的恐惧感。她知道这是前夫留给自己的心理阴影，但她无法驱走这层阴影。

不久前，李琳认识了一位客户，那是一个很有内涵和修养的男子，成熟、稳重，而且事业有成。他追求她，把大束大束的鲜花往她的办公室里送。所有人都认为她有福气，可是她却以沉默拒绝了他。面对周围不解的目光，她什么也不能说，她知道这是自己的问题，并不是因为他有什么不好。

一次那位客户约李琳出来吃饭，突然情不自禁地握住她的手，她却受惊地缩回手，并尖叫着跳了起来。餐厅里的人都用异样的眼神看着他们，李琳知道这使他很没面子，她也想接受这个优秀的男人，可是，她就是对异性感到恐惧，对异性之间的肢体接触更是恐惧到了极点。她无法克服这种恐惧，从此开始逃避他，连他的电话也不接。

“他问过我为什么要这样折磨他，我能对他说什么？我不可能把心里的秘密告诉他，也不能让任何人知道，所有的一切，只能由我自己去承受。”李琳流着泪对我说，“这种恐惧折磨了我多年，我真怕自己有一天会崩溃，真的很怕。”

心理箴言：

女人在爱情与婚姻上，最容易受到伤害。肉体上的伤疤经过医学处理，能完全愈合，不留痕迹；心灵上的伤疤却有可能成为永远的伤疤。但是，有一种特效药，能把心灵上的伤疤渐渐抹平。

这种特效药就是爱情与幸福，勇敢地吃下这种药，所有的伤害与恐惧都将成为过去。

如果我们没有勇气开始一段新的爱情和婚姻，那么幸福永远也不会降临，只能在阴影中抚着伤疤痛苦生活。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

10. 对性生活的恐惧让我失去幸福婚姻

我家隔壁搬进来一对新婚的小夫妻，男主人出人都是开私家车，看上去收入不错。女主人相貌端庄秀丽，在银行上班，工作轻松而体面。不过，时间一长，我就发现，他们脸上从来没有露出过笑容。偶尔在过道里碰到女主人，我会试探地问最近是否还好。她总是淡淡一笑说，还好。

大约是半年后的一个夜晚，女主人突然来敲我家的门，我打开门，只见她泪流满面。我急忙让她进来，问她出什么事了。她却问我丈夫在不在家，我说不在，她才对我说了一件难以启齿的事。

她和丈夫是相恋了一年多才结婚的。她出生在书香门第，是个比较传统的女子，一直认为性爱是淫秽不洁的，甚至是邪恶的，只有夫妻之间才能有性生活，所以在恋爱期间没有让他碰过自己的身子。新婚之夜，她被动接受丈夫的爱抚，却因为惧怕疼痛而中途阻止了丈夫的动作，使丈夫非常扫兴。之后的几天，丈夫提出性要求时都被她拒绝。看着丈夫一次次失望叹息，她觉得很内疚，为了尽到妻子的责任，她终于满足了他的要求，但她并没有从性爱中体验到愉悦，相反，心里感到非常厌恶。

此后，丈夫的要求她都尽量满足，但每一次的性爱对于她来说，都是一种心理折磨。但为了不打击丈夫，她又每次都装出愉快的样子。渐渐地，她对性爱感到万分厌倦甚至产生了恐惧感。

有一次，丈夫刚碰到她的身体，她就不由自主地缩了一下，丈夫不解

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

地望着她，看到她惊恐的神色，突然意识到了什么，停下了动作，拥抱着她，温柔地抚慰她，告诉她夫妻之间的性生活是美好的，让人愉快的，应该放松一点。但不管丈夫怎么说，她都无法放松。在她的一次次拒绝之下，丈夫终于失去了耐心。

前几天，丈夫向她提出离婚，他无法忍受这种无性的婚姻生活，在外面有了别的女人，并且住在了一起。她不答应离婚，可丈夫似乎是铁了心要离，好几天都没回过家。

“我不敢跟亲人朋友们说，因为他们都认为我们很般配、很幸福，我也很爱他，觉得和他在一起很幸福、很快乐。如果亲人朋友们问起离婚的原因，这样的事情我怎么说得出口呢?”她一脸无助地望着我。

我安慰了她许久，她才抹干眼泪回去了。后来，我听说她想了很多补救的办法，但都无济于事，最后还是把婚离了，丈夫搬走了，她现在一个人住在我家隔壁。她没有再婚，也许是因为还没有忘记前夫，也许是因为对夫妻之间的性生活仍心存恐惧。

心理箴言：

性爱在婚姻生活中虽然不是最重要的，但却是必不可少的。爱情让婚姻甜蜜，性爱让婚姻稳固和谐，二者缺一不可。而夫妻间的性爱是神圣的，是上帝造人时赐予人类最美好的礼物，任何认为性是污秽的观点都是错误的。

对夫妻间性生活的恐惧，是一种心理疾病，这种心理疾病来自于内心的顾虑。只有改变观念，认识到性爱只是情到深处自然而然的事，是爱情的升华，才能放下顾虑，用心去体验夫妻间亲密无间的乐趣，让婚姻生活更加甜蜜精彩。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

11. 对丈夫不信任带来的恐惧心理

我一直认为杨素是幸福的，因为她有一个非常出色的丈夫，在某大公司担任副总。五年前，杨素生下一个女儿，便辞职回家当了全职太太。据她说，她的丈夫一直很爱她，经常会变着法子哄她开心。可是，前段时间，杨素带着女儿来我家做客时，我却从她的言谈中听出她内心隐隐的恐惧感。

杨素说，丈夫因为工作关系有很多应酬，平时极少有时间在家，因此她很担心丈夫会有外遇。更让她担忧的是，丈夫经常出差，有时一去就是一两个月，身边带着个女秘书，难免会出事。

她将自己的担忧告诉丈夫时，丈夫十分理解她的心情，并为自己不能在家陪她们母女而感到抱歉。见她还是不放心，丈夫又把自己的女秘书换成了男秘书。

尽管如此，杨素还是不能完全放心，丈夫在外的时候，她每天要打十多个电话打探他的行踪，如果丈夫没有接听电话，她会很生气很难过。尽管丈夫向她解释，说自己不接听电话是因为正在开会或谈判，她仍不能释怀。

时间长了，丈夫对她的电话感到厌烦，向她发誓不会做对不起她的事，让她安心在家，不要胡思乱想。

“我也不想胡思乱想，可是我真的无法完全信任他。我心里有种恐惧感，害怕自己抓不住他，抓不住这段婚姻。他和女儿是我生命的全部，我

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

一想到他可能会认识别的女人，可能会离开我，我就感到恐惧。”杨素说这些的时候，脸上流露出不安的神色，“一个女人，丈夫在外面打拼，要承受那么多的压力，自己却不信任他，怀疑他，说出去恐怕要被人笑话，可是，我真的感到害怕，我怕自己会受不了，对他发脾气。”

其实，杨素很珍惜和丈夫之间的感情，也相信丈夫是爱自己、爱这个家的，但是她不能保证丈夫能否抵挡得住外面的诱惑。“我和他谈恋爱的时候，他就没能控制住自己，没有把我们的第一次留到新婚之夜。他现在才四十岁，四十岁的男人像枝花，年轻漂亮的女孩子围着他转，像能抵挡得住吗?”她的心里疑问重重。

最后她又说：“我应该相信他的，前段时间，他见我心情不好，硬是挤出几天时间陪我到桂林玩，这说明他心里是很在乎我的。我也不知道为什么还是不能信任他，一个人在家的时候，总是害怕会失去他……”

矛盾、无助、恐惧，让这个衣食无忧的少妇终日愁眉不展。

心理箴言

女人的心灵是敏感的，女人太悠闲的时候，尤其敏感。因此，忙碌的女人比悠闲的女人更幸福，因为她们没有时间胡思乱想。全职太太多疑，原因就在于此：她们有太多的时间胡思乱想。

胡思乱想往往会演变成为猜疑，而猜疑是会让人痛苦的。

害怕失去往往就会抓得太紧，而抓得太紧往往更容易失去。幸福的婚姻生活需要用信任去维系，放宽胸怀，让自己转移注意力去干点别的事情，让自己忙碌起来，也许能让心理得到平衡而远离对失去的恐惧。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

12. 不能生育，使我陷入即将失去家庭的恐惧中

四年前，漂亮小巧的艾莉嫁给了在机关单位上班的陈诚，两人婚后十分恩爱，为了能尽情享受二人世界，他们决定两年内不要孩子。婆婆嘴上虽然没说什么，但艾莉知道，婆婆心里其实很不高兴，因为他们刚结婚的时候，她就说过很想早点抱上孙子。

两年时间在卿卿我我中很快就过去了，看着身边的朋友一个个都结婚生子了，艾莉和陈诚也很想要一个孩子，毕竟，没有孩子的家庭，即使夫妻之间再恩爱，也是不完美的，总让人觉得少了点什么。于是，艾莉开始留意自己的生理周期，打算以最好的状态孕育一个小生命。

第一个月，艾莉没有成功怀孕；第二个月，还是没有成功。艾莉以为自己的方法不对，便向生过孩子的闺中密友讨教，然后按照她们的经验去做，结果还是多次失望。就这样过了大半年，艾莉的肚子始终没有一点儿变化。她开始感到害怕：到底是怎么回事？难道我们之中，有一个人没有生育能力？

她把自己的疑虑跟陈诚说了，陈诚决定和她一起去医院做检查。做过检查之后，艾莉忐忑不安地等待着结果，心里一遍又一遍地祈祷：千万不要有什么事。

但最后的结果，给了艾莉一个致命的打击：她没有生育能力！尽管陈诚安慰她说以后可以领养一个孩子，她却觉得陈诚说的是违心话，因为她

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

认为，没有任何一个男人会心甘情愿养一个与自己没有血缘关系的孩子。

为了不让婆婆伤心，陈诚和艾莉决定瞒着她，但不久，婆婆还是知道了。盼孙心切的婆婆得知这个消息后，先是痛哭了一场，然后到处找医生给艾莉看病，每天逼着她喝各种各样的中药。这些，艾莉都忍了。可是，求医一年多，吃的药比米饭还多，她还是没能怀上孩子。婆婆渐渐失去了耐心，经常指桑骂槐地挖苦她。

后来，不知道是不是婆婆对丈夫说了什么，丈夫对她也开始冷淡起来，当她受了婆婆的气向他诉苦时，他再也不会像从前那样安慰她，哄她开心。相反，是很不耐烦的态度。艾莉对此感到十分恐惧不安，她害怕会因此而失去丈夫，失去幸福美满的家庭。

身边的朋友见她日渐憔悴，都很关心她，问她是不是遇到了什么难事，她是个很要强的人，不想让人知道自己这些事情，每次都强颜欢笑说没事。事实上，她现在经常睡不着觉，即使睡着了，也常常因为梦见自己和陈诚分道扬镳、家庭破裂而惊醒。

心理箴言箴

孩子是夫妻之间爱情的结晶，所以，在婚姻中爱情是首要的，孩子是次要的。拥有爱情能让婚姻生活甜蜜和谐，拥有孩子则可以锦上添花。如果不能拥有亲生子，可以通过领养孩子让家庭更加完整。

如果丈夫因为妻子不能孕育孩子而嫌弃她，那么，他的爱是不牢固、不真诚的。因此，女人不必恐惧，只需要知道，是否还有必要把婚姻维持下去。尽管结束一段婚姻需要勇气，但长痛不如短痛，与其在恐惧中痛苦煎熬，不如主动放弃，让自己得到解脱。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

13. 骗来的爱情更恐惧失去

闺中密友李倩过几天就要结婚了，但她却告诉我，她并不开心，很想找个人把埋藏在心底不为人知的秘密倾诉出来。而我是个忠实的听众，会替她保守秘密，所以她把自己和未婚夫的故事告诉了我。

李倩在公司里有位很要好的同事菲菲，平时以姐妹相称。一年前，菲菲告诉她说自己交了个男友，叫林靖，并约她出去喝咖啡，顺便把男友介绍给她认识。见到菲菲的男友时，李倩竟然怦然心动了！那是个很儒雅的男子，正是李倩梦见过无数次的白马王子的类型。在那一刻，她心里有种深保的失落感。

之后，李倩开始故意疏远菲菲，每次菲菲约她一起出去，她都以不妨碍她恋爱为由而拒绝。实际上，她是不想看到菲菲和林靖亲密无间的样子。然而，即使如此，林靖的影子还是深深地刻在了她的心里，她开始发疯似的思念他。后来，她不再拒绝菲菲的邀请，和他们一起出去，只为了能够经常看到林靖，并借机接近他，让他了解自己。

一天，李倩听菲菲说准备在年底和林靖结婚，顿时觉得大脑一片空白。她知道自己爱林靖已经爱得不能自拔，所以经过矛盾挣扎，决定把他从菲菲身边抢过来。

于是，她频频接近菲菲和林靖，在得知菲菲要去邻市出差两天之后，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

她开始实施自己横刀夺爱的计划。晚上她选了一家离家比较近的酒吧，然后假装醉酒，打电话叫林靖来送自己回家。林靖赶来时，她要他喝下三大杯红酒才肯回家。平时不喜欢喝酒的林靖为了劝她回家，只好硬着头皮喝下那三大杯红酒。

林靖扶着李倩回到家中卧室，正要离开，却被她一把拉住，然后，她像蛇一样缠了上来，吻着他。林靖喝了酒，有点微醉，在酒精的作用下一时情难自禁，将她扑倒在床上……

次日，林靖发现自己的错误，悔恨不已。李倩却很平静，让他不要放在心上，也不要让菲菲知道，就当事情没有发生过。此后，她对林靖一直避而不见。一个多月之后，她却拿着一张医院的化验单把他约出来，告诉他自己怀孕了，不知道怎么办。林靖很痛苦，他觉得自己对不起菲菲，也对不起李倩，一时也不知如何是好。

接着，李倩把菲菲约到自己家里吃饭，故意让她看到自己的日记。果然不出她所料，菲菲看了日记之后，脸色苍白地问她是不是真的。她装出难过委屈的样子，说自己不是故意的，只是因为醉酒，稀里糊涂地就和林靖发生了关系。

“后来菲菲悄悄辞职离开了这座城市，她给林靖留言，让他忘记她，好好待我，林靖为了对我和孩子负责，才决定和我结婚。我会用心去爱他，也有把握让他彻底爱上我。只是，我自己心里最清楚，那份化验单是假的，我并没有怀孕。”李倩苦笑着说，“我虽然暂时得到了林靖，但一点也不快乐，相反，一直有种恐惧感，怕他有一天会发现我在骗他，我是个卑鄙无耻的女人，然后离我而去……”

心理箴言

爱情本来是世间最神圣的东西，是真诚的、热烈的、美丽的。但是，如果使用了非常的手段和卑鄙的欺骗来获得爱情，那么这

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

种爱情将不再纯洁，相反，是充满杂质、令人不安、不能长久的。

每个人都能遇到自己生命中的另一半，每个人都能拥有一份属于自己的爱情。与其处心积虑，不惜伤害他人去谋取一份原本不属于自己的爱情，不如放弃它，成全他人，让自己能心安理得去追求属于自己的纯洁爱情。

女人只有在拥有属于自己的爱情时，才能得到幸福与快乐。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

14. 外遇已经结束，我却常从噩梦中惊醒

同学聚会时，我发现当年与我最要好的同学玲一直愁眉不展，出于关心，我问她是不是有什么不顺心的事情。她看了看周围的同学，拉着我离开大厅，来到一个偏僻的角落，向我讲述了她心里的苦恼。

几个月前，玲被公司派去海南出差，同行的还有一个比她年轻五岁的男同事。在海南办完事之后，回来的前一天晚上，她洗澡时，水龙头的热水突然变得滚烫，她惊叫一声，隔壁的同事听到，过来敲门问她怎么了。她一时着急，只披了一条浴巾，就从浴室出来开门让他进来帮忙。

很快，同事就帮她把水温调好了，回头看到玲披着浴巾半裸的模样，眼里瞬间冒出欲望的火苗。他走近她，低声说："不如我们疯狂一回吧，反正你不说我不说，就没有人会知道。"不知是因为好奇，还是因为结婚多年生活平淡渴望激情，玲竟然没有拒绝，半推半就地和同事发生了关系。

事后，玲很后悔，觉得对不起深爱着自己的丈夫。她决定以后不再做这种对不起丈夫的事。但是，回到公司之后，面对同事的挑逗，她无法拒绝这个比自己的丈夫英俊帅气、精力充沛的年轻小伙，又多次和他发生关系。

丈夫并没有发觉玲的异常，还是一如既往地对她好，这使她每次和同事云雨之后，都陷入深深的愧疚之中。后来，玲在网络上看到一些关于丈夫惩罚出轨妻子的帖子，开始害怕丈夫会知道自己和同事的事，害怕丈夫

http://www.55188.com理想在线证券网

也用冷酷的方法惩罚自己。就在她决定与同事决绝时，却得知公司已经下了通知，将那位同事调到海外办事处。

同事离开之后，玲终于松了一口气。但她不知道会不会有人知道他们之间的事，会不会把事情透露给自己的丈夫。她叹息着说："我经常做噩梦，不是梦见丈夫和那位男同事搏斗，就是梦见他用各种各样的手段惩罚我。每次从噩梦中惊醒时，他关切地问我怎么了，我都不敢如实告诉他，只是摇头说没事。这种恐惧感真的很折磨人，我快受不了了！"

心理箴箴箴

每一个人都渴望激情，但逾越道德底线的不忠的激情，犹如走钢丝一样危险。快感过后，将是无尽的麻烦，以及害怕被人发现的恐惧感。

没能守住道德底线做下不忠之事，是女人在婚姻中最大的错误。这种错误往往是致命的，要让婚姻保持和谐，就不能说出来，但不能说出来并不代表不必弥补。而弥补这种错误、摆脱恐惧的最好办法，是在认识到自己的错误之后，加倍珍惜自己的爱情、婚姻和家庭。

http://www.55188.com理想在线证券网

15. 压力，让我常常有种莫名其妙的恐惧感

曾经有一段时间，我常常莫名其妙地感到恐惧。

有时候清晨醒来，我会对刚刚开始的一天产生恐惧，不想起床，不想做任何事，只想待在房间里，哪儿也不去。因为我觉得房间里才是最安全的。去上班的时候，我会对工作产生一种恐惧感，不知道下一步该怎么办。夜晚我常常失眠，要抱着枕头才能入睡，否则就会觉得恐惧，像掉进海里抓不到救命稻草的那种感觉。总之，不管做什么，不管何时何地，这种莫名其妙的恐惧感都如影随形。

记得有一天晚上，我一个人在办公室加班，周围都亮着灯，我抬头看着空荡荡的办公室，那种恐惧感又油然而生。我把办公室的门锁得紧紧的，虽然天气不太冷，还是把放在抽屉里的那件风衣拿出来披上，以求得一点安全感。我非常紧张地工作，想早一点做完离开办公室。不知过了多久，我终于完成了手头的工作，把绷紧的神经松下来之后，却发现头部神经有点疼。这种疼让我又产生了另一种恐惧：这是怎么回事？难道我的身体有什么问题吗？

第二天我去医院检查，医生说我的身体很健康，没有什么毛病。但我还是不放心，总担心身体的某个部位哪天会出毛病，晚上再也不敢加班。

我每天都要坐半个小时的公交车去上班，但我对公交车也有一种恐惧感，说不清楚是什么原因，就是恐惧，每一次，都是硬着头皮上车的。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

最让我感到痛苦的是，因为这种感觉说不清道不明，无法向别人倾诉，只能自己一个人承受。

后来，我咨询过心理医生，才知道自己之所以会产生这种恐惧感，是因为工作和生活上的压力太大。医生建议我先休养一段时间，但我不想放弃现在的工作。为了克服这种恐惧感，我随身带了一瓶安神养心片，但是一点效果也没有。这种恐惧感越来越强烈，后来竟到了六神无主，不知道自己该干什么的程度。

后来，我因为无法正常工作，只好辞职回家休息，没事的时候就翻阅一些心理类的书籍。没想到，真正放松下来之后，那种莫名其妙的恐惧感竟在渐渐减轻。虽然遇到不顺心的事情时，仍然会感到恐惧，但已经比以前好多了。

心理箴言：

女人在面对压力时，心灵是非常脆弱的。一旦这种压力超出我们所能承受的范围，就会让我们产生一种恐惧感，这种感觉无处不在。而职场女性大多数比较要强，即使压力再大，也不肯放下工作。这样的结果，是让自己在恐惧的旋涡中越陷越深。

暂时卸下肩上的压力，适当地休息，就能摆脱这种恐惧感。

休息是为了能更好地工作，暂时的放下是为了能更轻松地背上。走在路上，停下来看看风景，才能让脚步变得更轻松。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第二篇 悔　恨

现代社会给了我们女人很多机会，同时也让我们每天要面对更多的诱惑。都市的灯红酒绿，两性之间的欲望纠缠，对金钱名利的向往和追求……我们常常因为无法抗拒诱惑而堕落，又常为自己的一时冲动而悔恨。

悔恨的心理让我们看清自己内心的肮脏与罪恶，让我们羞愧、内疚。只是我们无法把这种肮脏与罪恶说与他人知，只能自己在悔恨的旋涡里挣扎……

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

1. 在冲动中迷失，我将宠物虐待致死

大三那年暑假，我是在学校度过的，白天要出去做暑期工，晚上就回学校宿舍睡。

一天晚上，我加班到9点，回学校的时候，在围墙边看到一只流浪猫，当时它抬头望着我“喵——喵——”地叫，我觉得它很可怜，就把它抱回宿舍里，用热水帮它把邋遢的身体洗干净，然后拿出食物给它吃。

猫咪洗干净之后，看上去还是很可爱的，我想，反正现在放暑假，室友们都回家了，剩下我一个人没有伴儿，不如就养着这只猫咪，也可以给自己解解闷。

从此以后，猫咪就在我的宿舍里“居住”下来。我每天下班回到宿舍都会陪它玩上一会儿，并喂它吃一些小鱼小虾。有猫咪陪伴的夜晚很快乐，我从来没有想过，有一天我会亲手杀死它。

那天晚上我加班到深夜11点，回到宿舍时已经疲惫不堪，匆匆忙忙洗了澡，扑到床上倒头便睡。可是刚闭上眼睛，就听到猫咪在角落里叫唤。我有点烦，钻出被窝瞪了它一眼，叫它不要再吵。可它不买我的账，还是“喵——喵——”地叫个不停。我非常生气地下了床，走到它面前，它见我走近，一下子又不叫了。我蹲下来，看着它，它也抬头看着我。过了一会儿，我又爬到床上去睡，但是刚刚睡着时，它又大声叫了起来。我用被子蒙住头，却没能隔绝它的声音。它就这样叫着，声音越来越大，我终于忍

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

不住了，怒气冲冲地跳下床，冲过去提起它的耳朵，把它狠狠地摔在地上，又用力踢了几脚，然后提着它来到卫生间，把它丢进装满水的水桶里，又拿一个脸盆盖上，然后回到床上睡觉。

第二天一早，我从梦中醒来，想起昨晚的事情，急忙走进卫生间去看猫咪，却发现它已经沉在水底，气绝身亡了。我猛然想起，猫咪昨天晚上吵闹，是因为我下班太晚，又忘了给它喂食，可我却一时冲动，把它虐待致死。想起它昨天晚上的哀叫，我真是后悔死了。

多年后，我成了一名白领，过着惬意的单身生活，住公寓，开小车，养着漂亮的宠物狗，后来又遇到现在的丈夫并结了婚，亲人朋友都觉得我和蔼可亲，有教养，温柔善良，可我一直没有忘记那件事，想起猫咪的惨状，我就悔恨不已。

我后悔自己当时的冲动，如果我能冷静一点，猫咪就不会死得那么惨。一想起这件事，我心里就很不舒服，很憎恨自己，觉得自己简直就像一个刽子手。

心理箴言：

人类是具有动物性的，因此有时候会做一些失去理智的事情。女人尽管看起来很柔弱，但冲动起来也会像一个邪恶的魔鬼，做一些邪恶的事情。

做过的事像泼出的水，无法再收回，我们可以忏悔，但不可以对生活失去信心。因为冲动而做了不该做的事，与其让自己长期陷在悔恨的情绪中，不如忘掉它，多付出一份爱心，去弥补自己的过失。

让自己停留在悔恨的心理层面上没有任何意义，将悔恨转化为行动，仁慈地对待周围的一切，才是解脱之道。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 不敢把爱说出口，我与幸福擦肩而过

蔡钰是晚报的记者，被报社委派来采访我，因而成为我的朋友。她在问及我的爱情婚姻生活时，我如实告诉了她，然后问她是否了解爱情的真谛。她没有回答，却流泪了，然后告诉我，她曾经错过了一份美好的爱情。

一年前，一位大四学生来报社实习，报社安排蔡钰带他。男生只比蔡钰小三岁，所以两人比较谈得来，在工作上配合得也很默契。最让蔡钰感动的是，他很关心她，在外面采访，他把累人的事情全包揽了，还说男生本来就应该为女生提供方便。蔡钰觉得他很可爱，是那种很阳光的可爱。

那天，蔡钰正在电脑前校对稿子，抬起头，却发现男生正在出神地看着自己。她微微一笑，问他是否有事，他摇了摇头，脸竟红了。看到他这个样子，蔡钰突然心中一动，觉得这个男生可能对自己有点意思，但转念一想，又觉得不可能，自己比他大三岁，他怎么可能会喜欢自己呢？

不过，随着时光的流逝，蔡钰发现，自己爱上了这个可爱的男生，她一次次想告诉他，但每一次都因为想到自己和他的年龄距离而退却。

一次报社派她和男生一起去采访一起工伤事故，他们来到工厂大门外，却被保安拦住不让进去。蔡钰一怒之下，拍下保安拦路的照片，说要拿去见报。保安抓住她手中的照相机，说不能见报，要她把照片删掉。男生上前推开保安，护住蔡钰。保安被激怒了，挥拳便打，为了保护蔡钰，他竟然没有闪躲，被打伤了眼睛。蔡钰情急之下报了警，等警察赶来把保安带

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

走之后，她才心疼地送男生去医院。听医生说只是淤血，没什么大碍，她才放下心来。

男生在出租屋里养伤，蔡钰在办公室里见不到他的身影，去采访时也没有他的陪伴，心里有点空落落的。她想去看他，但是又怕他多想。后来忍不住去了，却在楼下止住了脚步，再三犹豫，还是转身离开了。

男生伤好之后，很快就要毕业了。他约蔡钰出来吃饭，说父母安排他出国留学，但没有想好要不要去，去留学可以给自己增值，但他又舍不得离开她。蔡钰心里一阵战栗，很快就冷静下来，说："别和我开玩笑啦，你怎么会舍不得我？去留学吧，别错过这个机会。"男生听了，低头不语。她也觉得心里很不是滋味，之后说了些什么，全不记得了。

不久，男生便走了，他给她留下一封信，信中说，他爱上了她，即使她比自己大三岁，但这不是什么大不了的问题。他出国前向她表白，希望她能开口叫他留下，可没想到她却叫他出国。最后，他说："也许，是我自己自作多情吧，你根本就不会爱上我这样的毛头小子。我走了，但愿你幸福。"

"看了他的信我就开始后悔，后悔自己没有叫他留下来。我现在几乎没有谈恋爱的兴趣，因为总觉得再也找不到像他那么可爱的男孩子了。"蔡钰说，"我真恨自己当初的怯懦，如果能勇敢地把爱说出口，也许我现在会很幸福。"

心理箴言：

爱情是没有任何界限的，包括年龄。真正爱上一个人的时候，是可以忘掉对方年龄的，因此在爱情中完全没有必要介意年龄上的问题。如果介意，那只能说明自己的勇气还不够。

如果我们曾经把爱错过，后悔已经无济于事，沉湎于过去的回忆只会让自己错过更多。只有忘记已经失去的，或许才会在峰回路转处，找到属于自己的幸福。

只是，遇到自己生命中的真命天子时，心里有爱要大胆地说出来，过多的顾虑，只会使你再一次与爱情擦肩而过。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

3. 失去了做母亲的权利，我为任性埋单

在社区做义工时，我调解过一户人家的家庭矛盾，这户人家的户主是个三十来岁的男子，他的妻子叫郑娟。他们闹矛盾的原因，是郑娟要离婚，而丈夫不答应，他说他们是相爱的。当我问起郑娟为什么要离婚时，郑娟哭泣着说："不是他的错，都是我不好，都是我不好！"

然后，她对我说起一段往事。

郑娟大专毕业后，在一家公司做仓库管理员，后来认识了公司电脑部的职员小周，很快他们便确定了恋爱关系。但小周是从农村走出来的孩子，在城里没有房子，不过，郑娟不在乎这些，她认为和小周共同奋斗几年，就能赚够买房子的钱。因此，在热恋两年之后，他们便踏上了红地毯。

婚后，郑娟非常卖力地工作，但职位和薪水一直得不到提升，小周虽然加了薪，但每月也才两千多。她这才体会到，要想在大城市里安家，并不是一件容易的事情。

不久，她发现自己的月经没有按期到来，买了早孕试纸一试，果然是怀孕了！丈夫惊喜之余，要把消息告诉父母，但她并不打算把这个孩子生下来。她觉得，如果生了孩子，以后要想买房，就更难了，因为生育孩子的费用也是十分高昂的。丈夫很失望，但还是陪她去医院做人流。医院的医生给她检查过之后，告诉她这个孩子很健康，最好能够生下来。医生还告诉她，打掉这个孩子，也许会对她的身体造成不好的影响。丈夫也劝她

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

把孩子生下来，但她还是决定把孩子打掉。

在医生的惋惜声中，她躺到了手术台上，一阵剧烈的疼痛过后，医生告诉她说："孩子打掉了，可惜啊，已经发育成形了。"她听到了，但心里麻木得一点感觉也没有，她只希望身体快点恢复过来，好回公司上班。

在后来的几年里，她又有过两次意外怀孕，丈夫每次都求她把孩子生下来，但她都坚持打掉了。

五年后，他们终于赚够了可以付房子首期的钱，按揭了一套房子。终于有了一个属于自己的家，他们开始计划要一个孩子。但是，让她意想不到的是，连续几个月，她都没有受孕成功。

丈夫带她一起去医院做检查，结果让她万分震惊：她因为多次做人流，造成慢性盆腔炎，怀孕的可能性很低。她这才想起当初打胎时医生所说的话，后悔自己当初太任性，没有听从医生的忠告。

从此，她开始到处求医问药，半年后，她又一次发现自己的月经延迟了近十天，到医院检查，看到结果时她兴奋地抱住丈夫说她终于可以做妈妈了。丈夫紧紧抱住她，幸福得流泪，她知道，他早就想要一个孩子了，可是她为了早日有一个属于自己的家，一次又一次地让他失望。这一次，她再也不会让他失望了。

亲人们都对这个孩子满怀希望，非常关心她。可是，两个月后的一天，她下体突然出血，送到医院时，医生给她看过后，摇着头说她这个孩子必须马上打掉。她傻了，这是她苦苦盼来的孩子啊！医生把拍出来的CT胶片给她看，她看到自己的子宫空空的。医生说，胚胎没有正常发育，她的子宫里只有一个空孕囊。

做了刮宫手术之后，看到医生从自己体内取出的血淋淋的空孕囊，她心里的痛比身体的痛更加剧烈。出了手术室，看到泪流满面的丈夫，她只觉得万分愧疚。而更让她痛不欲生的是，医生说，她的子宫已经不允许她再怀孕了。

她觉得，这一切，都是自己当年任性妄为的后果，必须由自己埋单。即使丈夫还爱着她，可她不能剥夺他当父亲的权利，所以坚持要离婚。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

在我的调解和劝慰之下，郑娟不再提离婚的事，但是每天生活在悔恨之中，也是十分痛苦的。

心理箴言箴

如果我们在应该做一件事的时候不去做，以后很可能就没有机会了。没有人能预料到未来会发生什么事，也没有人能算计到自己的一辈子，所以，人生中的很多事情还是顺其自然的好，太刻意的安排，有时候反而会弄巧成拙。

既然错误已经发生，一切无法挽回，那么就顺其自然。一味陷于悔恨之中，自怨自艾，消极颓废，会让自己的人生变得黯淡无光。

珍惜身边爱着自己的人，珍惜眼下的生活，也许能够弥补人生中的某些遗憾。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

4. 私会客户，错过升职的机会令我后悔不已

因为我的立场不够坚定，便与那次千载难逢的机会擦肩而过了。

三年前，我在一家大型外资企业工作，三年的工龄，我已经算得上是资深职员了，再加上我的业绩好，升职的机会迟早会降临到我的头上。果然，那年夏天，销售部经理被调走，公司决定从销售部的优秀职员中选拔新经理。我和另一位女同事得到了领导的提名，最后谁能成功坐上部门经理这把交椅，就得看我们第三季度的表现了。

于是，我和那位女同事暗暗较上劲了，整整三个月，我都很努力，而我的努力也没有白费，销售业绩一直名列榜首。

然而，就在公司准备公布选拔结果的前几天，我被总经理请到了办公室，总经理很严肃地对我说，本来董事会是决定由你做销售部经理的，但是你却违反了公司的规定，他们不得不改变主意。

我一下子怔住了。总经理看到我不解的样子，从抽屉里拿出一叠照片，递给我，让我自己看。我接过照片一看，竟然是我前天和一位客户在咖啡馆会面的情景！公司有规定，职员是不能私下和客户会面的，凡是违反这个规定的职员，都将因被怀疑泄露公司机密而被辞退。那位客户邀请我的时候，我也想过，如果我去赴约被人发现，不但要与唾手可得的职位失之交臂，甚至还会被公司辞退。但是，架不住他的再三邀请，再说又是一位经常联系的客户，不好驳他的面子，犹豫再三之后，我还是接受了他的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

邀请。

当时，我提出去郊区的一家咖啡馆，因为那里遇到熟人的概率很低，但不幸还是被熟人撞见，并在我不知道的情况下，偷偷拍了照片，寄给了总经理。

我一再向总经理保证，我私底下与那位客户见面，聊的都只是私事，公事只字未提。总经理很无奈地摇了摇头，说："这件事如何处理，不是我说了算的，要由董事会决定。我有心栽培你，可是你太令我失望了。你就不能立场坚定地拒绝对方？在这种原则性的事情上，你怎么能动摇呢？"

我无话可说，只能低头认错。不久，董事会作出处理，念在我几年来为公司做的贡献不小，不作辞退处理，但是销售部经理不能由我担任。看到那位不如我优秀的女同事满面春风地接过聘书，我痛心疾首。

后来，我辞职离开了那家公司，并应聘到另一家公司上班，三年过去了，虽然我也做到了很不错的职位，但是，想起当年痛失机会的事，心里便后悔不已。如果当年我能够立场坚定地拒绝那位客户的邀请，现在也许已经在那家公司做到了更高的职位。

心理箴言：

女人之所以会犯错误，大多数时候是因为答应得太快或拒绝得太慢。这一点，与女人的心软有着很大的关系。但在原则面前，永远也不要忘记，无论如何也不能心软，否则会给自己带来很多不必要的麻烦。

因此，女人要学会说"no"，对一些不能做的事情坚决地说"no"，不要留下商量的余地。

说"no"其实是一件很简单的事情，该说的时候不要有太多顾虑，因为，如果不说，麻烦会更多；如果不说，会让自己后悔。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

5. 为报复背叛的男友，草率结婚陷入家庭暴力

好友美玲晚上跑到我家，身上青一块紫一块全是伤，我问她怎么回事，她流着泪对我说出了她一直默默忍受的痛苦与委屈。

美玲在大学时交了一个男友，几年的大学时间，就在爱情的滋润下快乐地度过了。毕业后，两人双宿双飞，一起留在了这座城市工作。美玲很爱他，最大的期望，不是升职加薪，而是披上婚纱做他的新娘。然而，让她做梦也没有想到的是，有一天，他突然向她提出分手，因为他爱上了公司里的另一个女孩。

美玲见到了那个女孩，她比自己漂亮，背景比自己好，男友选择她，既抱得美人归，又可凭借她的背景少奋斗十年。

分手后的整整半年里，美玲拼命工作，但都无法从痛苦中解脱出来。因此，她决定以婚姻报复男友。

美玲在酒吧里认识了一个叫胡海的男人，两人经常在一起喝酒聊天。尽管她觉得胡海举止有点粗鲁，但他能讲一些笑话逗她开心，因此也就没有介意。那天晚上，美玲对胡海说："我们结婚吧！"胡海愣了一下，问她为什么突然这么说。她说没有为什么，就是想结婚。胡海答应了。那天晚上，美玲跟他回了他的家。

一个月后，美玲便和胡海举行了婚礼，她还故意给背叛了自己的男友发了一张请柬，当他来参加她的婚礼时，她又用刻薄的语气对他说："没有

http://www.55188.com理想在线证券网

你，我照样结婚生子，别以为世界上只有你一个男人！”看到他一脸惭愧和窘迫的样子，她心里有种报复的快感。

婚后，美玲和胡海在一起平静地生活了几个月，可是有一天，美玲因为胡海吃饭的样子太粗鲁而忍不住指责了他。她说：“你能不能斯文点？整天像个饿死鬼似的，至于吗？”胡海说男人都是这个样子的，她便生气地说起前男友，说他怎么怎么文雅。胡海听了，脸色马上就变了，竟狠狠地扇了她一个耳光，骂道：“既然是他好，你为什么要和我结婚？你拿我当他的替身是不是？”美玲从小到大没被人打过耳光，哪里受得了这种气，回过神来就扑向胡海，和他扭打在一起。可她哪里是胡海的对手，几个回合下来，就被打得遍体鳞伤。

从那天开始，只要有一言不合，胡海便对她大打出手。

刚才，胡海又打她，她跑了出来，不敢回父母家，也不敢把心里的痛苦和委屈告诉别人，因为如果这些事传到前男友的耳里，是很伤自尊的。

“我现在真的是后悔死了。”她说，“当初要和他结婚时，没想到他是这样的人。可是我不敢轻易提出离婚，我怕离婚后，别人会笑话我又被人抛弃……”

心理箴言箴

草率结婚是对自己的不负责任，最终伤害的只能是自己。幸福与否只是自己的感觉，外人永远无从体会，因此，为了报复他人而结婚，更是一件非常愚蠢的事情。

女人在感情上受到伤害之后，最重要的事情，并不是要去报复他人，而是要珍惜自己，只有让自己活得更快乐幸福，才是对背叛自己的人最好的打击。

而背叛自己的人，本来就不值得去爱，他自己离开，对于我们来说，也许应该是一种幸运，不但没有必要伤心，反而值得庆幸。

http://www.55188.com理想在线证券网

6. 草率离婚，追悔莫及

出生于1980年的小雅，来到我们公司上班后，两年了，一直没见她交男朋友。后来我才知道，她两年前离婚了，现在没有遇到过比她前夫更优秀的男人。

小雅是在和前夫结婚半年后离婚的。当时正是冬天，小雅睡觉前准备开暖气，前夫认为没有必要这么浪费，只要多盖一床被子就足够了。小雅说自己喜欢开着暖气睡觉，这样比多盖一床被子舒服得多。前夫却说被子比暖气好，既暖和又节约资源。于是，她认为前夫不够爱自己，和他吵了一架之后，提着行李箱回了娘家。几天后，见前夫不来认错，小雅又向他提出了离婚。前夫让她想清楚，不要草率做决定，但她正在气头上，坚决要离，并且在离婚协议书上签下了自己的名字。前夫见她态度坚决，也只好签名同意。

离婚后，小雅便离开居住了多年的城市，只身来到邻近的一座城市，并进入我所在的公司上班。冷静下来之后，她也觉得自己离婚的决定太草率，一点小事的确不至于闹到离婚的地步。但离婚已成定局，只好不去想它。父母经常打电话给她，让她留意身边的男人，有合适的就不要错过，再给自己找个好归宿。这两年来，她偶尔会去相亲，但总爱拿对方跟前夫比，当然没有一个能看得上眼的。

前几天，父母打电话给小雅时，不经意提起她前夫的事，父母说："他

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

昨天刚刚结婚了，又有个新家庭了，小雅你也要抓紧了，要趁年轻，找个好归宿，女人年纪大了，就不那么容易找啦！”

听说前夫刚刚又组建了新家庭，小雅突然感到心疼，她这才发现，其实自己一直都是很爱他的，即使已经分开两年，心里仍然爱着他。她想起和前夫在一起的时光，这才发现他对自己其实很好，只是自己太任性，任何小事都不肯妥协，才会一时冲动提出离婚。

提起这些，小雅幽幽地叹息一声，说：“我父母仍然经常打电话催我再找个归宿，可是我不敢告诉他们，在我心里，只有前夫才是最好的，找不到比他更好的人，我怎么可能再结婚呢？可是，一切都无法挽回了，他已经有了他的新家庭，我不能再去打扰他。要怪只能怪我当初太率性，做事不经大脑，就连离婚这样的大事，也没有考虑清楚就做出了决定……”

心理箴言：

婚姻需要包容，两个人在一起生活，难免会有一些摩擦，只有互相迁就对方，才能造就幸福的婚姻家庭。为一点小矛盾而离婚，是一种任性而无知的行为。这样做，最终只能让幸福从自己手上溜走。

当意识到自己犯了无知的错误时，悔恨的情绪便会将人淹没。但是，错过的已经无可挽回，在悔恨中我们也许可以得到一个教训：如果再次走进婚姻殿堂，一定要懂得珍惜和包容。

当然，要再次走进婚姻殿堂，就必须从悔恨的阴影中走出来，去寻找新的幸福。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

7. 荒唐计划毁了幸福家庭，悔不该“逼夫成龙”

小区里的一对模范夫妻——赵伟和林芹闹起了离婚。离婚是赵伟提出的，他说林芹在外面有男人。林芹找到我，请求我帮忙调解，并告诉我一件不为人知的事：赵伟所说的那个男人，其实只不过是她“逼夫成龙”计划中的一个道具。

赵伟和林芹结婚后，一直相敬如宾，有了爱情结晶之后，一家三口更是其乐融融，幸福得让人羡慕。后来，赵伟所在的单位改制，他下岗了。林芹是一家私营企业的人事主管，提出将他安排到公司上班，赵伟不想被人认为自己靠妻子、“吃软饭”，所以没有听从妻子的安排。林芹为这件事，第一次生了他的气：“我再也不管你的工作了，有本事你自己找！”

赵伟出去找工作，但是因为他所学的专业很难找到合适的工作，林芹提醒他不要眼高手低，可以先从底层做起，慢慢往上爬。赵伟不愿意，她只好又提出一个方案：考 MBA，学成后再找工作。

于是，林芹买回一大堆教材让赵伟学，自己则包揽了家里所有事务。但赵伟平时就不喜欢看书，那些教材他同样也看不进去，为此，林芹没少和他吵架。有时候，林芹生起气来，会教训他说：“一个大男人，做生意没魄力，好工作找不到，连学点儿东西也学不好，将来能有什么指望？”这样的教训，使赵伟很不高兴，他认为妻子损害了自己做男人的尊严。

赵伟对网络很感兴趣，后来干脆把教材丢到一边，整天坐在电脑前忙

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

活。林芹也不知道他在干什么，只是认为他不去工作，整天只顾着上网，对他越来越失望。

为了让丈夫发奋学习，林芹想到了一个“逼夫成龙”的计划：让丈夫以为自己有外遇，以此来激励他上进。

做了一些具体安排之后，她开始实施自己的计划。她让自己的表哥经常往家里打电话，自己接听后，故意压低声音说话，并装出甜蜜的样子来，故意让赵伟看到。赵伟果然起了疑心，并在她和表哥“约会”时跟踪而至，把她拉回家里，骂她不要脸。

林芹开始使用“激将法”：“你不要指责我！你也不想想，跟一个不上进的人生活，将来能有什么希望？”让她没想到的是，赵伟并没有因此而答应以后好好学习，而是恼怒地提出离婚！他说，一个在丈夫失意时一心想另攀高枝的女人，他根本就不稀罕！后来，林芹才知道，他上网并不是为了玩，而是在有偿地给别人设计个人网站。她这才想起，他的业余爱好就是做网页设计。

后来，经调解无效，他们还是离婚了，孩子跟了林芹。一个幸福家庭，就这样毁于一个荒唐计划，林芹心里，留下的只有无尽的悔恨。

心理箴言：

每个女人都希望自己的丈夫成功，但如果不能顺其自然，往往只会弄巧成拙。人才不是按照自己的意愿逼出来的，我们不能指望改变一个成熟的男人，但应该知道他想走什么路，并且支持他走下去。

如果一味强迫对方走自己安排的路，很容易让婚姻产生裂痕，这种裂痕，再大的成功也弥补不了。其结果，只能是得不偿失。

每个人都有可能成功，但成功并没有模式，聪明的女人懂得维护丈夫的尊严，支持他做自己喜欢做的事，让他快乐地成功。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

8. 抢走女友的男友，才发现他并不爱我

李蓝和张颖是青梅竹马的好姐妹，高中毕业后，因为各自考上了理想的大学，从此便分开了。大学毕业后，张颖在局长父亲的安排下，顺利进入银行工作，高薪而体面；李蓝则在一家乡镇卫生院做医生，拿着很低的薪酬。

李蓝回家探望父母时，顺路到张颖家叙旧，也就是因为这样，张颖认识了李蓝的男友蔡容。当时，张颖完全被蔡容幽默的谈吐吸引了，很快就和他聊到一起。

送走李蓝和蔡容，张颖发现自己对蔡容动心了，并且，她认为，他对她是有好感的。

因为父亲的权力，张颖从小到大只要想得到的东西，没有一样不能得到的，这一次在爱情上也不例外，当她决定要得到蔡容时，也就没有顾及李蓝的感受。蔡容和李蓝在同一家医院上班，她频频到那里去找他，并为此和李蓝翻脸。后来，她以父亲可以把他调到市人民医院为条件，让蔡容在自己和李蓝之间作出选择。

蔡容最终选择了张颖，因为她开出的条件实在太诱人了，如果他放弃这次机会，也许以后努力一辈子也无法进入市人民医院。

就这样，在李蓝的落寞哀怨中，张颖与蔡容结婚了。

婚后不久，蔡容便开始夜不归家，有时深夜回来，也是一身酒气。张颖哪能容忍他这样？每次都要把他臭骂一顿，如果他敢还嘴，便扯出自己的父亲来撑腰："如果不是我爸爸，你能有今天吗？说不定你一辈子要待在

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

那山旮旯里!”一提起这些，蔡容便不说话，不是蒙头大睡，就是摔门而去，留下她一个人生闷气，抹眼泪。

一天晚上，蔡容又大醉而归，刚进家门，竟在恍惚间将张颖当成了李蓝，抱着她哭着说：“阿蓝，真的是你？我现在才知道，没有你在身边，就算当总统也没有意思。我知道我错了，我不该离开你啊!”张颖又气又急，一巴掌将他打倒在地上，指着他大骂：“好啊，为了进市医院娶了我，心里却还惦记着她，你当我是什么？是垫脚石呀？你现在老实告诉我，你到底爱不爱我?”

蔡容被打清醒了，他抬头看了张颖一眼，低下头，沉默着。

张颖哭着连夜回到父母家，却不敢对父母说出自己从李蓝身边抢走蔡容的实情，只说他夜不归家，天天醉酒。父母当即陪着她回家教训了蔡容一顿。此后，蔡容有所收敛，但对张颖的态度仍是冷冰冰的。

这种关系维持了两年，张颖一直在努力改变自己，以期打动蔡容，真正爱上她。可是，突然有一天，蔡容向她提出离婚，原因是他决定下海经商，然后去找李蓝重续前缘。不待她答应，他便向医院辞了职，然后离开了。

对我说起这件事时，张颖伤心之余，只觉悔恨不已：“在这段婚姻中，我浪费了两年青春，守着一个不爱我的人，我真傻啊!”

心理箴言：

作为女人，谁都希望能够和自己所爱的男人生活在一起，但前提是那个男人也爱你。以交易的方式来获得自己所爱的人，结果只能落得伤心一场。因为，即使赔上整个世界，最多也只能买到自己所爱的人，而永远买不到一颗爱自己的心。

女人在一生中会遇到的心仪男人不可能只有一个，如果要幸福，并不是遇到自己爱的男人就抢过来，而是找一个心爱的、相爱的人来共度一生。

这个心爱的、相爱的人，会在最合适的时间和最合适的地点出现。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

9. 为了升职，我伤害了最好的朋友

三年前，我在一家大公司上班，认识了一个叫杜玲的女孩，并结为至交。当时，我们都属于设计部，又都住在公司的员工公寓里，她就在我的隔壁，我们经常一起做饭吃，一起躺在床上聊天聊到深夜，而且无话不谈。

在一次部门会议上，我们的主管——设计部经理提出要从部门所有职员中选拔一位助理，而当时我和杜玲都是设计部的骨干，都有脱颖而出的实力。

从那天开始，我们尽管仍然在一起做饭吃，在一起睡觉聊天，但是经常会出现沉默，各想各的心事。一对曾经好得像一个人的朋友，变得貌合神离起来。

一天，经理让我和杜玲各自给一大型楼盘设计一个广告，我们都知道，这份设计非常重要，谁能设计出让人耳目一新的广告，谁就能在这次的升职竞争中胜出。胜负在此一举，我和杜玲都在设计上花足了心思，下足了心血，甚至通宵达旦地进行创作。

有一次，我借故从杜玲的电脑前走过，偷看了一眼她正在润色的设计，只觉得眼前一亮，心里不由得赞叹：太新颖了！太有格调了！再看我的设计，显然失色了许多。

为此，我十分着急，按这种情况来看，我已经处于下风，怎么办？升职的强烈愿望使我动了一个非常卑鄙的念头：破解她的文件密码，拷贝她

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

的设计，然后和我的设计合并，设计出更完美的广告。

夜里我悄悄溜进办公室，打开杜玲的电脑，找到她的设计，费了好一番工夫，终于成功破解她的文件密码，打开了设计。把设计拷贝到移动硬盘后，我又打开自己的电脑，将它拷贝到自己的电脑上。然后，将两份设计合并，取长补短，去粗取精，只用了两天，一份完美的设计便大功告成。

最后的结果不言自明，经理对我的设计大加赞赏，并且怀疑杜玲剽窃我的创意，杜玲看到经理向职员们展示我的设计时，顿时一脸震惊之色，愣愣地看了我好一会儿，转身冲出了会议室。

杜玲并没有作任何辩解便辞职离开了公司，走的时候，幽怨地对我说，她以为我们之间公平竞争过后，不管谁胜谁负，以后仍是好朋友，没想到我会用这种卑鄙的手段，我对她伤害得太深了，她无法原谅我。

之后，我便失去了她的音信，三年来，我结交了很多朋友，但再也找不到像杜玲一样可以无话不谈的知心好友了。尽管我现在做到了令人羡慕的职位，但想起三年前的事，就感到非常悔恨。

心理箴言箴

职场女性最大的目标，无疑是升职加薪，为了这个目标女人会牺牲很多，包括友谊。但升职加薪的机会将来还会有，遇上一个知心朋友却并不是一件容易的事。

因此，面对升职加薪的机会，如果必须与知心朋友竞争，那么，可以抛开自私的念头，进行公平竞争，不论谁胜谁负，都无损这份友谊。如果为了取胜而使用一些不可告人的手段，即使胜了竞争，却输了人格、输了友情。

人格与友情，远比升职加薪的机会来得珍贵。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

10. 明知不可对他托付终身，却为他浪费了多年青春

张雪大学毕业后，在一家公司做秘书工作，因为青春靓丽，引起了一位来访客户陈经理的注意，并结为朋友。

陈经理年近四十，四十岁的男人一枝花，再加上他对张雪关怀备至，令她不禁怦然心动。可她知道，他是个有家室的人，自己不能有非分之想。

一次，陈经理邀请张雪外出旅游，晚上，她在宾馆的房间里看电视，陈经理过来敲门，她开门问他有什么事，他说只是觉得闷，想和她聊聊天。她让他进去，而他则在进去之后随手把门关上了。然后，他对她说起自己的家庭，说妻子非常专横，平时从来不会关心体贴他，只知道打麻将。

张雪没想到陈经理会有这样不幸福的婚姻生活，见他一脸痛苦，于是软语宽慰，哪知他却抬起头，对她说他早就爱上了她，只是觉得她冰清玉洁，自己不配。张雪听了，顿时不知所措，陈经理乘机抱起了她……

云雨过后，陈经理信誓旦旦地说会好好待她，给她一个名分。张雪什么也没有说，她爱他，如果他真的能给她一个名分，那么她愿意把终身托付给他。

他们在外地多逗留了几天，回来后，陈经理在外面租了一套公寓让张雪住进去，他们在公共场合装得若无其事，晚上便到公寓里幽会。

让张雪失望的是，陈经理一直没有兑现他的承诺——和妻子离婚再娶她。她偶尔问起，他总是说快了，事情有点难办，不过他会抓紧处理。她

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

的心里有种预感：他不会和妻子离婚，他一直很在乎自己的声誉，如果被外界知道他和女秘书在一起而抛弃糟糠之妻，他就名声扫地了。

想到这些，张雪一度想离开他，但是她下不了这个决心，她是真心爱他的，虽然明知道他不是自己可以托付终身的人，仍无怨无悔地爱他，甚至不需要名分。

就这样过了四年，在这四年里，张雪的身边有很多优秀的追求者，但她都拒绝了。父母也无数次催她早日找个好归宿，她怕父母知道自己的事情，便对他们说自己已经有了男朋友，只是不想太早结婚。

后来，陈经理的妻子终于发现了他们的关系，到张雪上班的公司去大闹了一番，张雪在众人的白眼中，黯然离开。

“我打算出国留学几年，让自己慢慢忘记这段经历。”张雪在电话里对我说，“我真的很后悔，我恨我自己，如果那天晚上我拒绝了他，就什么事也不会发生。如果我知道他不可托付终身之后马上离开他，也许我现在会有一个幸福的家庭，可是我没有，我就这样傻傻地为他浪费了四年时间。”

心理箴言：

女人一旦坠入情网，就会不顾一切，为了爱情愿意付出自己的全部，包括青春和时间。但是，并非所有的爱情都是美好的。有些爱情，带来的不是幸福甜蜜，而是一种深深的伤害。懂得珍惜自己的女人，会在这种爱情刚刚萌芽时，就全身而退。

当女人翻然醒悟，发现自己的爱情完全是一个错误时，心灵上所受到的伤害是巨大的。但既然已经受到伤害，悔恨并不能弥补什么，应该忘掉过去，去寻找真正的爱情归宿。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

11. 丈夫爱我，我却在寂寞中出轨

叶子在网上和我聊天时，言语间无不流露出内心的悔恨之情，她说现在丈夫仍不能原谅她，虽然同居一屋檐下，却形同陌路。而造成这种后果的原因，还得从一年前叶子的一次出轨说起。

当时，叶子和丈夫新婚不久，丈夫就开始创业，长期在外奔波，把叶子留在家中独守空房，虽然每天都通电话，但面对冷冷清清的家，叶子的心里开始产生了寂寞的感觉。一天，她在电话里对丈夫说："你回家吧，我想你了，我不要你挣那么多钱，我只要你在身边陪我！"丈夫却说："为了我们能有个美好的未来，你就忍耐一下吧！我说过，我一定要让我爱的女人过上好日子，我要说到做到的。"叶子只好失望地放下了电话。每天晚上，她都在家寞的煎熬下辗转反侧，后来，竟然到了不想回家的程度。

不想回家，叶子就去泡网吧，和网友聊天。由此，她认识了一位叫随风的同城网友，随风提出见面，她想都没想就答应了。

一切都发生得很自然，叶子和随风去宾馆开了房。事后，她觉得很对不起丈夫，但是当漫漫长夜来临时，她又会想起随风，不是去上网和他聊天，就是约他出来见面。后来，甚至把他带回家里。

那天，叶子和随风正在卧室里缠绵，丈夫突然回来了，他打开卧室门看到眼前的情景，顿时惊呆了，回过神来之后，便发疯似的抓住随风，抡起拳头就打。随风挣扎开来，抓起衣服走了。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

看到丈夫几近疯狂的样子，叶子向他说对不起，说自己也是一时耐不住寂寞而逢场作戏，她愿意接受他的任何惩罚，只要他能原谅她。丈夫从口袋里掏出一只精美的盒子，哽咽着说："你知道我为什么突然回来吗？我想给你两个惊喜：一个是我给你买了一枚钻戒；另一个是我的公司终于上了轨道，我可以有时间在家陪你了。可是，你给我的是什么？是绿帽子！"

看到那枚硕大的钻戒，叶子心如刀割。因为结婚时没有多余的钱买钻戒，丈夫说过，以后赚到钱，第一件事就是给她买一枚大钻戒。为了兑现这些诺言，他才那么努力打拼，可是自己呢？自己都干了些什么呀？

此后，叶子和随风断绝了联系，丈夫也没有再提这件事，但对叶子非常冷淡，甚至不愿意和她过性生活。

叶子说，她知道丈夫并不能完全原谅自己，自己实在是伤害他太深了。她恨透了自己，如果当初能忍一忍，现在应该是非常幸福的。

心理箴言箴

寂寞有如洪水猛兽，能轻易摧毁道德的防线。即使是循规蹈矩的女人，在寂寞面前，也会因为无法忍受内心的煎熬，而做出一些难以告人的事。

但没有人能够将出轨的责任推给寂寞，每个人都会有寂寞的时候，但寂寞是可以克服的。

其实，寂寞来自于内心的空虚，如果在感觉寂寞时，交一些朋友，做一些有意义的事情，让心灵变得充实起来，让生活变得丰富起来，寂寞就会离我们而去，我们也不会再犯下一些无法弥补的错误。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

12. 一夜激情，带来病魔对身体的惩罚

我认识的刘晶是一位美女律师，她能言善辩，聪明能干，在律政界很受人欢迎，有“律政佳人”之称，但是最近，她告别律师生涯，到国外去了。外界传言她是去国外进修，只有我知道，她其实是去国外治病。

刘晶一直是单身，以前有过两任男友，都因某种原因而分手了，最近两年来，她没再谈过恋爱。几个月前，因为工作压力太大，为了寻找刺激，她决定尝试一下“一夜情”的滋味。她进入一个网络聊天室，寻找游戏目标。锁定目标后，便开门见山地提出见面，对方很爽快地答应了。刘晶怕节外生枝，再三提醒对方要遵守“一夜情”的游戏规则，不问对方姓名身份，天亮后也不再联系。

然后，刘晶在一家宾馆开了一个房间，把窗帘拉得严严实实，等对方来时，又把灯关了，借着手机屏幕发出的光线，依稀可以看到站在自己面前的男人身材高大，看来，也是出来寻找刺激的人了。

那一夜，刘晶和男人在黑暗中疯狂做爱，通过身体将压力释放出来。天亮之前，她把男人叫醒，让他先一步离开。男人走后，她又在宾馆睡了一会儿才离开。

一夜的激情，虽然没有完全释放刘晶的压力，但也让她比以前更精神焕发。

不久，刘晶突然感到下体瘙痒，她以为感染了细菌，便用一些护理液

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

进行清洗，可是这样做一点作用也没有，下体的瘙痒越来越严重，上班的时候也忍不住要到卫生间里用手去抓痒。后来，她发现自己的外阴部开始红肿，而抓过的地方有浓性分泌物渗出，急忙打医院的热线电话咨询，结果得知，自己竟然得了淋病！

刘晶想到不久前的一夜激情，明白自己的淋病是被那个男人传染上的。因为在此期间，她只和那个男人有过性接触。

“我没想到他会有这种病，现在后悔也晚了，你说我好端端的，干吗要去寻找这种刺激呢？要寻找刺激，我可以去蹦极、去滑雪……我现在不敢去医院医治，怕遇到熟人，传出去就名声扫地了。可是，病情越来越严重，我已经无法忍受它对心灵的折磨和对身体的摧残，只能到国外去医治。别人问我去国外做什么，我只能说是去进修了。”刘晶在电话里对我说这些的时候，语气中流露出无限的悔恨。

心理箴言箴

女人的肩膀其实很柔弱，压力大的时候都渴望寻找一点刺激。刺激的确是减压的好办法，但我们要学会爱护自己，理性地拒绝危险如“一夜情”之类的游戏。这些游戏对于女人来说，是一种肉体与心灵的双重伤害，给身体健康和心理健康埋下许多隐患。

正确的减压方式能够使身心受益，但错误的方式会让人受到伤害，所以，减压也需要理性。具有理性的女人，懂得在减压的同时保护好自己。

当我们学会理性减压的时候，会有很多精彩的游戏等待着我们。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

13. 与老板的暧昧关系让我身败名裂

罗素是本市著名的女企业家，但她拒绝一切采访，更不肯在电视上露面。有人说她低调，其实不是，她心里有个不为人知的秘密，那就是她不愿面对公众的原因。

多年前，罗素在一家私营企业工作，年近六旬的老板对她青眼有加，不但在工作上给她诸多照顾，甚至在生活上也经常问长问短。当时，罗素以为老板只是以一个长者的身份关心自己，也就没有放在心上。

后来，老板突然向罗素提出性要求。当时，她感到很震惊，没想到这个令自己尊敬的老者竟然会提出这种要求。老板说他可以让她在公司里担任更高的职位，比如总经理或副总经理，并说这种关系只是暗中维持，而且时间固定，不会影响她的正常生活。罗素是个有野心的女人，为了能爬上更高的职位，她点头答应了。

此后，罗素便和老板维持着一种暧昧关系，每周六的晚上都陪他过夜。老板也很快兑现了自己的承诺，将她提拔为副总经理。

罗素年纪轻轻便当上了副总经理，在别人眼里看来，她是成功的，令人羡慕和嫉妒的，毕竟，有些人在公司干了十多年，也未能得到老板的如此器重。面对众人艳羡的目光，罗素的心里却很不是滋味，只有自己知道，这种成功，是用自己冰清玉洁的身体换来的。老板虽然很关心她，但和他在一起时，她感觉像吃了苍蝇一样。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

一个周六的晚上，罗素像往常一样，到老板指定的地点赴约，却没注意到有两名下属来酒店吃饭看到了她，并发现她和老板在一起。

事情就这样传开了，公司里所有人都用鄙夷的目光看罗素，表现出恶心厌恶的态度。她无法在公司里待下去了，只好辞职离开。老板却对她说，他是真心喜欢她的，然后递给她一张余额近百万的银行卡。罗素没有要那张银行卡，她只领了自己的工资便走了。

离开公司后，罗素到外面找工作，可是用人单位的招聘负责人一看到她的资料，便用一种鄙夷的目光打量她，甚至直言告诉她，这里不能出卖身体换取升职。每次，罗素都气愤地离开，工作自然没有着落。这时她才知道，自己在市内已经臭名昭彰了。

无奈之下，罗素只好来到遥远的本市重新开始，几年后积累下一笔启动资金，终于成功地办起了自己的企业。

“其实，我凭自己的努力也是可以成功的。当初我真的是脑子进水了，竟然为了升职，为了所谓的成功，答应了老板那样荒唐的要求，把自己搞得身败名裂，现在连电视都不敢上，怕被以前的熟人看到。真是后悔莫及啊！”说起以前的事，罗素总是这样对我说。

心理箴箴箴

循序渐进是成功的必然途径，但在职场竞争越来越激烈的情况下，每个人都在钻研通向成功更快捷的路径和方式。而事实上，虽然有许多捷径可走，但正如天下没有免费的午餐一样，我们必须为这种快捷方式付出一定的代价。因此，在走捷径之前，必须要事先考虑清楚自己是否付得起代价。

每一位在职场打拼的女性都渴望成功，但成功应该通过正当途径获得。如果通过一些见不得先的方法这到目标，那么当事情曝光后，只能落得身败名裂的结局。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

14. 因为虚荣，我挪用了公司公款

现在在私企担任会计的莫菲，由于为公司建立了一套健全缜密的会计制度而受到了公司嘉奖，但谁也没有想到，五年前，她曾因挪用公司公款而受了两年牢狱之苦。

五年前，莫菲在家乡的一家企业做出纳，每天从手上过的现金都不下十万元。她家境宽裕，对金钱并没有什么概念，因此对公司的钱从没起过什么贪念。

后来，莫菲到一家合作企业收款，认识了公司姓李的老总，她被李总的英俊帅气和年轻有为深深地打动了，但是在李总面前，她觉得自己就像一只丑小鸭，没有美丽的容貌，也没有华丽的衣裳，更没有璀璨的水晶鞋。

回去之后，莫菲决定将自己好好包装一番，可是她翻开自己的存折时，上面的存款余额让她一下子泄了气：一千多元钱，只够买一套名牌衣服。但是莫菲已经陷入成为李总夫人的幻想中不能自拔了，当她接过客户交上来的现金时，便开始打起那些钱的主意。

可是，怎么样才能在挪用公款后不被人发现呢？莫菲经过一段时间的留意，发现了公司财务制度的一个漏洞：公司有些小批的货不开具发票，由销售部带客户来交款，出纳直接开收据，而这笔钱纳入公司“小金库”，财务账面不反映，只反映在出纳“小金库”的现金账上。因此，即使出纳收了钱之后，用一张比实收金额少的收据入账，也不会有人发现。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

发现这一点之后，莫菲当即在收到五万元之后，毁掉开给客户的收据，另开了一张金额为四万五千元的收据入账，而剩下的五千元，自己悄悄地挪用了。这五千元，莫菲用来买了一套名牌化妆品。

此后，莫菲又用同样的方法，挪用了近五万元，名牌衣服、鞋子、坤包都有了，上美容院做了一段时间的美容之后，整个人都变得靓丽起来。可就在她准备向李总发起爱情进攻时，公司销售部突然要和出纳对账，看看这两年来有多少销售额入了“小金库”。莫菲一下子傻了，她知道，只要这么一查，自己挪用公款的事一定会被发现。

情急之下，莫菲只好向财务经理坦白了这件事，财务经理劝她去自首，以求得宽大处理。她听从劝告，到公安局去自首了。

现在，莫菲向我提起这件事时，总是苦笑着说：“当时太年轻，虚荣心强，结果不但没有得到自己想要的东西，反而在牢狱中赔上了两年的青春年华。我是悔不该当初啊！”

虚荣是令人堕落的毒药，遗憾的是几乎所有女人都有着或大或小的虚荣心。因此，几乎所有的女人都动过一些不安分的念头。不同的是，有的女人只想不做，有的女人却想了也做了。那些只想不做的女人，具有理智的头脑，能够控制自己的贪念。

既然虚荣心与生俱来，不可改变，那么我们不一定要去改变它，但必须让自己成为一个理智的人。

在虚荣面前，只有懂得控制自己贪念的理智的人，才不会迷失在欲望的旋涡中，让自己悔恨终生。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

15. 习惯性的悔恨心理让我一蹶不振

黎晴是我的大学同学，她一向很注重自己的形象，每天上班前都打扮得端庄淡雅，令人赏心悦目。但是她有一个让自己苦不堪言的心理问题，那就是习惯性的悔恨心理。无论遇到什么事情，哪怕只是鸡毛蒜皮的小事，她也会在回忆起来的时候，悔恨不已，并因为这种悔恨心理，她越来越怀疑自己的能力。

一天，她到公司去上班，打开电脑，发现里面凭空多出很多错误的文件，而好几份重要文件则不见了，包括她马上要交给老总的一份报告。她吃了一惊，急忙在电脑里搜索起来，可是并没有搜到那份报告。同事说她的电脑可能中了病毒，让她找电脑部的人来看看。她急忙打电话到电脑部叫人。电脑部的人来看过后，说她的电脑的确是中了病毒，这种病毒能自动删除一些文件，又能自动生成一些错误的文件。

后来，电脑部的人虽然帮她给电脑杀了毒，可里面的文件却再也无法恢复。老总催她把报告交上去时，她急得团团转，最后，只好如实告诉老总。老总并没有责怪她，只是让她赶紧再写一份交上来。

本来，如果黎晴马上静下心来写报告，是很快就能写好的，可是她却陷进习惯性的悔恨心理中，不停地想："如果我能经常给电脑杀杀毒，就不会发生这样的事；如果我能够把文件备份到移动硬盘中，也不必重新写。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

现在好了，报告交不上去，老总嘴上虽然不说，心里一定在责怪我。唉，都怪我，都怪我……”如此一来，她不能静心写报告，又拖延了不少时间。最后，她只好强迫自己把报告写好，可是把报告交上去之后，她回头再看一次，发现竟写得一塌糊涂，不禁又自责起来：“我怎么会把这么差劲的报告交给老总呢？他看了一定会责怪我的，都是我不好，怎么就连一份报告也写不好呢？”

在这种悔恨心理中，黎晴辞职回家了。她在外面找工作时，只要遇上不顺利的事，又总是想：“如果当初不辞职就好了，唉，我怎么会那么冲动，做事都不经大脑？”

同学聚会时，黎晴对我说起这些，叹息着说：“这种悔恨心理一直缠绕着我，让我从此一蹶不振，再也不去找工作。我又怕别人知道了会笑话，也不敢跟别人说，憋在心里怪难受的啊！”

心理箴言：

对自己做错了的事情感到悔恨，固然能让自己进步，但如果这种悔恨心理成为习惯，并长期萦绕在心头，便会使人一蹶不振。

要摆脱这种习惯性的悔恨心理，就不能对自己要求太高。应该意识到，没有人能够不犯错误，只要在犯错误之后，能够及时改正，便不必再被困扰在悔恨的心理中，使自己产生消极的情绪。

消极的情绪会给生活带来阴霾，尽快消除习惯性的悔恨心理，才能拨开乌云，重见阳光。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第三篇　抑　　郁

生活中总是有很多不如意，面对这些不如意，我们不甘心、不妥协，于是内心在不断地挣扎，并渐渐变得抑郁。当这种抑郁感侵袭我们的心灵时，我们悲观叹息、失望厌世，人生变得无比灰暗……

当语言不足以诉说这种感觉，当劝慰不足以排解这种苦闷，我们渴望有一缕温暖的阳光，透过半掩的心窗，洒满心底每一个灰暗的角落……

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

1. 与同事关系不融洽带来的抑郁

我在一家公司上班不久，便锋芒毕露，很快得到了上司的器重，但同时也引起了一些同事的嫉妒。他们对我很不友好，而我也不是一个容易妥协的人，不但不刻意讨好他们，还对他们的不友好表现出满不在乎的态度，照样我行我素。

后来发生的一些事情，才使我意识到，办公室里的人际关系其实是非常重要的，因为，很多事情我需要和同事合作才能完成，如果不能和同事友好相处，就无法开展工作。

一次，公司安排我和同事刘媚一起去一位开发商的楼盘进行实地考察，回来按开发商的需要设计一个广告。我见刘媚带了照相机，觉得有一台就够了，也就没有带上自己那台。到了目的地，刘媚也不答理我，自顾自地拍照。我觉得有几个拍摄角度非常好，向她借照相机一用，她却看也不看我便说她还没有拍够，要借就等一会儿。我只好耐着性子等，可是过了一会儿，她却对我说照相机没电了。

我本来并不怀疑她说的是真的，但是看到她脸上高深叵测的笑，便想到她是故意的。无奈，我只得用手机拍下几张图片带回去。

回到公司，我把手机里的图片输入电脑，却发现因为手机摄像头像素太低，图片很模糊。我只好硬着头皮，向刘媚借她拍的照片用一用。没想到，刘媚却当着所有同事的面说："你不是很能干吗？哪里用得着向我借照

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

片啊？再说，我拍的照片那么差劲，你这个大能人也不一定能用得上，对吧？”

我又气又窘，脸上青一阵白一阵，却什么也说不出来。上司催我交设计图时，我如实对他说了那天的事，并说，我以为刘媚会配合我完成这个工作任务，没想到她会故意刁难。出于对我的信任，上司把刘媚叫到办公室责怪了一顿。同事们知道这件事之后，对我更是敬而远之。他们都把我当成了工于心计、习惯打小报告的小人。

从那以后，我便成为了众矢之的，尤其是刘媚，因为上司的责怪，她始终有点憎恨我，经常抓着我的“小辫子”就冷言相讥。

在这种不融洽的同事关系中工作，我感到越来越难，越来越闷，渐渐产生了一种抑郁感，整个人变得郁郁寡欢，工作也经常出现差错。

上司发现了我的变化，问我最近怎么了，我怎么会让他知道自己在公司里有如此糟糕的人际关系？因此，只能摇头说没有什么。亲友也问我最近是否遇到了难题，我都说没什么。我一直认为，职场女性人际关系恶劣是一件很没面子的事。

就这样，我一直独自承受着这种抑郁的感觉，上班时甚至感到胸闷、气促。为了摆脱这种折磨，我只好辞职离开了公司。

心理箴言：

当一个女人锋芒毕露时，如果人际关系处理不好，最易引来他人嫉妒，受到打压。因此，一个优秀的女人，在进入一个新环境之后，所要做的第一件事，并不是表现自己的能力，而是韬光养晦，营造良好的人际关系，在得到别人的拥护之后，再去表现自己的优秀。

良好的人际关系是保证工作质量的条件之一，恶劣的人际关系则会让人感到抑郁。如果我们在刚进入一个新的工作环境时，就注意营造良好的人际关系，就能远离抑郁，快乐工作。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 领导期望太高，让我感到窒息

周末，好友杨采薇约我出去溜旱冰，她说感到很抑郁，快要窒息了，必须出去疯狂一下，吹吹风，透透气。和杨采薇见面后，我们穿上旱冰鞋，在宽阔的广场上一边滑行一边聊天。她对我说起了自己感到抑郁的原因。

杨采薇在晚报社做记者，因为社会触角比较灵敏，经常能采访到一些重大事件，并以新颖的角度进行报道。她的名字多次出现在头版头条上，很快便引起了报社领导的注意。

最近，报社很少有记者能采访到独家新闻，导致报纸销量大幅下滑，领导只好找到杨采薇，要她在一周内采访到三件重大事件。“他们许诺给我两万元奖金，并不是我不想要这笔钱，谁会跟钱过不去呢？你说是不是？可问题是，重大事件也不是说有就有的啊！”杨采薇苦笑着对我说。

接到领导的指示之后，她把自己的神经绷得紧紧的，时刻留意着自己手机的动静，生怕错过一个爆料电话。一想到自己的“重大任务”，她就心里闷得发慌。她打算跟领导说说这事不能强求，但一看到领导期盼的目光，就开不了口。再说她也有点顾忌，怕说了之后，领导怀疑她的能力。

后来，通过一些朋友爆料，杨采薇总算勉强完成了报社交给她的任务。领导对她进行嘉奖，同时也把更大的期望压在了她的肩膀上。她知道，自己以后每周不能出三条独家报道，就要辜负领导的期望了。

每天绷紧的神经，使杨采薇开始失眠，休息不好本来就没有精神，一

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

想到自己的任务，心里就更闷。好几次，她都想跟报社的领导说，她完成不了任务，可是她仍旧说不出口，怕自己一旦令领导失望，就会失去他们的信任和重视，毕竟，她在郁闷之余，是比较享受这种信任和重视的。

这个周五，主编把一篇稿子交给杨采薇，对她说："这是另一个记者写的，因为角度不够新颖，必须重写，这个任务就交给你啦，我等着看你的好稿。"说完，拍了拍她的肩膀，以示鼓励。她很想拒绝这个任务，因为她实在没有时间，周末还想到处转转，看看能不能遇到独家新闻。可是，主编的轻轻一拍，又使她把话吞回了肚子里。

"今天我一直在写那篇稿子，写着写着，突然就感觉自己的人生很灰暗，没有一点属于自己的时间，还得每天担心不能完成任务。"杨采薇说，"我觉得我已经得了抑郁症了，总是有种快要窒息的感觉，最糟糕的是这种感觉不能让领导和同事们知道，他们自己也不想想，一个女人，柔弱的肩膀能扛得起那么高的期望吗？可我不能跟他们说这些啊，只能约你出来聊聊。"

心理箴言

每个人的心理承受能力都是有限的。当他人的期望大于心理承受能力时，抑郁便悄然而至。严重的抑郁甚至会把生活弄得一团糟。因此，过高的期望，从心理上来说，其实是对心灵的一种摧残。

如果工作只能带来抑郁而不能带来快乐，那么这种工作是没有意义的。没有人能成为超人，有时候，我们并不一定非要按照他人的期望去生活和工作，只要自己全力以赴做自己力所能及的事情，扛不起的期望就不要去扛，就能够从抑郁的情绪中解脱出来。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

3. 喜欢比较，总感觉自己不如别人生活得好

龙娇通过业务关系认识了一位优秀的男子，很快便与他携手走进了婚姻殿堂。婆家虽不算大富大贵的人家，但也衣食无忧，生活宽松。公婆疼惜，丈夫珍爱，使她觉得自己很幸福，也很满足，每次对亲友说起自己的家庭，脸上总是洋溢着幸福。

龙娇在家乡有几位闺密，都已经结婚生子，听说了龙娇的幸福生活，都说她嫁得好。看到闺密们眼中流露出的艳羡之色，她感到很满足。

后来，龙娇听说闺密阿琼买了新房，不用再租房了，便回到家乡，特意去看阿琼的新房。当她看到阿琼那装修得淡雅温馨的新房时，脑海中便出现了自己婆家面积虽大但略显旧的房子，两相对比之下，她觉得自己家的房子不如阿琼的。而且，阿琼的房子是她和丈夫攒钱买的，和三岁的儿子一起住，总共才三口人，而自己婆家的房子，是丈夫父母的，自己要和公婆还有小姑住在一起，尽管公婆对自己不错，但有时便难免啰唆。还有，阿琼的丈夫能自己赚钱买房子，可自己的丈夫现在不但买不起房子，连投资做小生意都要自己出一部分钱才够……

在这样的比较下，龙娇越来越觉得自己的生活不如阿琼过得好。

后来，龙娇又下意识地和另外几位闺密比较，不是认为别人收入比自己高，就是认为别人的丈夫比自己的丈夫更有能力。她总是感觉自己不如别人生活得好，原有的幸福感一扫而光，取而代之的，是一种因不平衡而

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

郁郁寡欢的心理。

因为这种心理，龙娇经常在丈夫面前说别人怎么怎么好，而自己家还不够好；对公婆也总能挑出诸多毛病，不是啰唆就是小气，又或是对自己关心不够。对小姑也横看竖看都不顺眼。时间长了，丈夫听得不耐烦了，公婆也颇有微词，小姑更感委屈。然而，她又因此而更觉得自己不如别人幸福。

龙娇是个很要强的人，她自己认为不够幸福，却从不会对别人说，在父母和闺密面前，她仍然不断地炫耀公婆对自己的好，丈夫对自己的爱，小姑的通情达理。她要让别人认为自己是幸福的。可是，暗地里，她仍每时每刻都在和别人比较着，只要觉得自己不如别人过得好，就会觉得很抑郁。

在这种抑郁的情绪中，龙娇对丈夫失去了耐性，不再像以前那样给予无微不至的关怀，而且常常无理取闹。她越来越觉得，自己不应该仓促开始这段婚姻。

认识我之后，龙娇把她心里的想法告诉了我，她说自己实在不想再比较下去了，越比较，越悲观失望，她不想在这种抑郁的心理状态下生活下去，希望能像从前一样，对自己的生活感到满足、幸福。

心理箴箴：

大多数女人喜欢比较，并希望自己永远是生活得最好的那一个，但生活永远是没有最好的，只有更好的。每个人都有自己的生活，如果我们总拿自己的生活与他人比较，不但永远也不能体会到幸福的感觉，还会让自己因为心理不平衡而产生抑郁和痛苦。

因此，与其花心思去比较谁过得更好，不如用心体会属于自己的生活，去发现生活中美好的东西，珍惜生活中的点点滴滴，并努力创造更好的生活。只有这样，女人的幸福才会长久。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

4. 退出职场回家做主妇心有不甘

丈夫的公司上了轨道之后，提出让我回家做家庭主妇，照顾还不满两岁的孩子。他认为，孩子的学前教育很重要，母亲作为孩子的第一任老师，必须有足够的时间照顾和教育孩子。我觉得这是事实，便答应了，向公司辞职后，就回到家一心一意做家庭主妇。

刚开始的时候，每天看到丈夫孩子津津有味地吃着我做的饭菜，我心里就有种满足感；每当孩子学会一个英文单词，或者学会认一个汉字，我心里就有种成就感。这种满足感和成就感，让我觉得很快乐、很幸福。我甚至认为，自己的选择是对的，女人把自己的家庭照顾好才是最重要的。

不久后，我去参加同学聚会，和大学时几位要好的女同学坐在一起聊天，她们聊的都是工作上的事，不是升职就是加薪。而我只能聊自己的家事，不是丈夫就是孩子。

看到她们谈笑风生，而我却格格不入，我突然觉得，自己在同龄女人中落伍了，离群了！

我开始反思自己的选择，并由此而埋怨丈夫：如果不是他劝我回家，我现在还在公司做着高层管理，每天衣着光鲜地去上班，在职场上呼风唤雨，我应该是同龄女人中的佼佼者，而不是整天围着厨房打转的家庭主妇！

只是，我不能把这种想法对丈夫说，我只能自己想想，暗自不甘。去市场买菜，碰到一些穿着职业套装来去匆匆的女人时，我心里会有一种深

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

深的失落感；中午在厨房里忙碌，想到和自己同龄的女人正在办公室里喝着咖啡聊天时，又感觉自己像一只掉了队的孤雁，找不到组织。

这些感受，使我原有的满足感和成就感烟消云散，甚至感到非常抑郁。

有一次，孩子不听话，我竟失去往日的温和与耐心，大声呵斥他。丈夫在书房里听到了，走出来问我怎么了，怎么会突然发脾气。我看了看孩子，又看了看丈夫，意识到自己情绪的失控，却又不能说出心里的感受，只好转身走进房间，让丈夫自己去哄被吓哭了的孩子。

随着内心抑郁感的越来越严重，我经常对丈夫和孩子发脾气，如果丈夫稍有顶撞，我便更觉委屈，常躲进卫生间里暗自落泪。我想把重回职场的想法告诉丈夫，但又怕他心里有什么想法，只好一直忍耐着。

就这样，我在抑郁的情绪中过了一年半。孩子三岁上幼儿园后，我决定里回职场，丈夫并没有反对，只叫我晚上尽量不要加班，回家陪孩子，毕竟，年幼的孩子在心理上是非常依赖母亲的。不久，我就在一家公司找到了一份很不错的工作，在职场中重新找回了做女人的自信，终于走出了抑郁的阴影。

心理箴言箴

现代知识女性都有体现自我价值的愿望，而这个愿望一般都是通过职场实现的。当女性要退出职场，回归家庭时，只能牺牲这种自我价值。但并不是每一个女性都甘心退出职场回归家庭，环境的转变可能会使我们在心理上无法接受，从而产生抑郁感。

其实，每一个人都有权力选择自己的舞台，并没有人逼着我们放弃自己所追求的东西，关键是自己要把生活安排好。只有把自己的生活安排好，才有可能做自己想做的事。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

5. 自卑使我感到抑郁

十年前，我从偏远的农村考上一所著名的大学，开学后，我发现自己再也不可能像在县城上高中那样，享受群星捧月的待遇。因为，在大学校园里，放眼望去，都是衣着新潮的俊男美女，而我，就像站在天鹅群中的丑小鸭。

在这种环境中，自卑的心理渐渐在我心里滋生出来。我不敢过多表现自己，怕被人笑话自己是农村丫头，因此很少参加集体活动，也很少和同学交往，有空都是待在图书馆里看书写作。尽管我的文章经常发表在校刊上，很多老师和同学都盛赞我的文笔，但这些仍不能消除我的自卑心理。

大学毕业后，我通过层层考核，找到了一份不错的工作，上班的第一天，我做了一个比较新潮的发型，穿上定做的职业套装，拎着小坤包，十足一个都市知识女性。这多少给了我一点自信，让我能顺利地开始第一份工作。

通过工作上的接触，我对一位男同事郑达很有好感，继而产生了爱慕之心。他阳光帅气，很有人缘，而且家境也不错，父母都是大学做授。对比起来，我只是一个从农村出来的灰姑娘罢了。

在这种自卑心理的作用下，我只能把对郑达的爱慕深藏在心底，从不敢让任何人知道。后来，我看到郑达和别的女孩出双入对时，便陷人了抑郁中。不久，我便带着深深的遗憾，离开了那家公司，应聘到另一家公司工作。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

到了一个新环境之后，我仍然没能克服自卑的心理，很少参加同事们的饭局，也没有胆量在上司面前表现自己。为此，我错过了很多学习和提升的机会。

一次，公司要委派一位职员到国外进修管理课程，让希望得到这个机会的职员毛遂自荐，并说说自己的想法。我很渴望得到这个机会，因为我知道，进修回来后，一定能得到提升。我甚至已经将自己的想法打好了腹稿，准备向上司毛遂自荐。可是，当我发现身边很多同事也参与了竞争时，又有点犹豫不决了。我想，有那么多比我优秀的同事，能轮得到我吗？我还是不要出丑了吧！

就这样，我放弃了竞争，当公司公布委派人选及其想法时，我发现，他的想法远远不及我！如果我不是因为自卑而放弃，那么到国外进修的，应该是我！

因为这件事，我深深地意识到，自卑的心理对我的未来很不利，可是，我又无法克服它。我再一次陷人了抑郁的情绪中。这种抑郁的情绪，使我一度对工作失去了耐心，对生活失去了热情。

后来，经过心理医生的开导和自己的努力，我终于摆脱了自卑的心理，并走出抑郁的心理谜局，以一种健康的心理状态去面对人生。

心理箴言：

当我们为自己的出身感到自卑时，便会失去努力向前的勇气，从而扼断通往美好未来的阳光大道。而实际上，女人的骄傲和自信，来自于自己的能力与魅力，而这些恰恰与出身无关。只要我们足够优秀，就不会有人去计较我们的出身。生活和工作，只要自己全力以赴就行了，耿耿于怀的，往往只是我们自己。

给自己多一点自信，相信自己的能力比出身更重要，相信自己可以比别人做得更好，就能远离自卑，让自己摆脱抑郁的心理，拥有一个阳光灿烂的美好未来。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

6. 我的抑郁来自达不到预期目标的失望感

表妹一直很想买一辆小汽车，但家里没有什么存款，她把车的价格定位在15万元左右，加上购车费用，大概在17万元。因此，她对我说，这两年要和丈夫一起努力赚钱，攒够17万元之后，就可以尝尝“有车族”的滋味了。

为了自己早日实现目标，表妹把大目标分成几个小目标：今年上半年攒够三万元，下半年攒够五万元；明年全年最少要攒够九万元。为达到预期目标，表妹一边敦促丈夫努力工作，多赚提成，一边在业余时间勤奋写稿赚外快。半年后，她的银行卡上果然多了三万元存款。

到了下半年，丈夫突然失业，找了另一份工作，收入比以前少了一半，而表妹的撰稿工作也不是很顺利，经常被退稿，稿酬收入也大大减少。年底结算时，存款只多了不足两万元。表妹经常看着自己贴在墙上的“目标”发呆，心里盘算着：如此下去，什么时候才能买到自己梦寐以求的车啊？盘算得越多，就越觉得自己离目标太远，心里就越不舒服。

最后，表妹只好将实现目标的期限推迟半年。第二年，她便为了实现攒够九万元的目标而开始了新一轮的努力。只可惜，写稿好像仍不能进入状态，退稿太多，远远达不到预期的稿酬收入。丈夫换了一份工作，收入仍然没增加多少。

那一年，尽管表妹省吃俭用，但只攒下不足四万元，连目标的一半都

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

达不到。她经常上网看汽车频道，看到自己喜欢的车，却没能按原定目标攒够购车的钱，便觉得胸闷难受。有时候甚至生丈夫的气："你要是有本事一点，我早就开上车了！"丈夫一开始对她的无理取闹还能忍让，时间长了，便失去了耐性，指责表妹不该太执著，汽车本来就是奢侈品，钱够就买，钱不够就不买，没有什么大不了的。

表妹却不是这样想的，她每天上下班都要挤地铁，很辛苦，所以渴望能拥有一辆私家车，自己开车上下班。

"前段时间我去看心理医生，医生说我得了抑郁症，我知道，这是因为达不到预期目标的失望感引起的。因为买不起私家车而得了抑郁症，说出去恐怕要让人笑话。可是，我一向是不达目标不罢休的，你是知道的。"表妹对我说这些的时候，眼里还流露着阴郁的神色。

心理箴言：

女人有时候比男人更执著和专注于自己的目标，因为这种执著和专注，一旦不能达到预期目标，便会产生失望感和抑郁感。因此，有目标是好的，但一定要量力而为，太过执著和专注，会给心灵带来沉重的负荷，让追求理想实现目标的过程变得毫无乐趣。

所以，如果要摆脱这种失望抑郁的感觉，就不应该太过专注于目标，不妨在尽力的同时顺其自然，尽情享受追求的过程，我们就会发现，其实过程比目标更有意义。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

7. 苛求工作完美，反令自己产生抑郁

开始接触文字工作的时候，我对自己苛刻，每天都在咀嚼文字的好与坏，到底合不合适，即使是已经发表了的作品，也总是要反反复复地看，生怕自己编辑得不够好。每次把编辑的稿子交给上司，我总会忐忑不安地想：稿子上有没有错字？思路够不够清晰？内容够不够新颖？即使上司选用了那些稿子，我也放不下心来，还是要一遍遍地查看电脑上的原稿，看看是否有瑕疵。

长期在这种沉重的心理负担下工作，我渐渐变得神经质起来，格外在乎别人对自己的评价，处处小心谨慎，唯恐做错一点点事情。别人对我的工作善意的建议，会被我认为是对自己的批评；上司指出的一个小毛病，也会让我难过自责一整天。

有一次，上司让我做一期选题策划，我利用上班时间做好后，觉得还不错，但又怕会有什么让人不满意的地方，于是将策划文案拷贝下来，带回家去，晚上反反复复修改了好几遍，定稿后，上床睡觉，却翻来覆去睡不着，满脑子都是那份策划文案的内容。把那些字字句句在脑海里过滤了好几遍，看看有没有错别字，有没有不通顺和意思不明确的地方，老半天才迷迷糊糊睡着了。第二天一早，我起床后的第一件事，不是刷牙洗脸，而是打开了电脑，又调出那份策划文案，逐字逐句、认认真真地检查了一遍，确定其完美无瑕之后，才放下心来。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

到了公司，我又把文案看了一遍，总觉得还不够完美，修改来修改去，总是不满意。见上司没有催我，我也就不急着交上去，放着慢慢改。后来，我却发现越改越不满意，越改问题就越多。

我开始变得烦躁不安起来，心里像压着一块石头，只觉得很沉、很闷。每天对着那份文案发呆，感觉它一无是处，却不知该如何修改。

过了两天，上司催我交策划文案，我只好硬着头皮把文案打印出来，交了上去。

尽管文案后来得到了上司的赞可，我却感到很惭愧，因为我仍然觉得自己那份文案还不够完美。

在后来的工作中，我每做一件事，都像这样刻意地苛求完美。在这种苛求下，我的工作效率越来越低，常常只为了一篇稿子，就花去很多时间反反复复地修改校对。效率跟不上别人，再加上自己给自己鸡蛋里挑骨头，我变得越来越抑郁，越来越悲观失望，甚至怀疑起自己的工作能力。

其实，一直以来，上司和同事们对我的工作都给予了较高的评价，只是因为自己过分追求完美，反而把工作弄得一团糟。

心理箴言：

很多女人的骨子里都有种完美主义，不但在生活上凡事追求完美，在工作上也不例外。但当我们苛求完美的时候，再完美的事物也能找到缺憾。

世界上不可能有真正完美的事物，也只有神才能做出真正完美的事。所以，我们追求完美的过程，只不过是一个自欺欺人的过程，一个走向抑郁的过程。认识到这一点之后，只要丢掉骨子里的完美主义，尽量把工作做到最好而不强求完美，就能摆脱这种抑郁。

摆脱这种抑郁之后，工作将会成为一件快乐轻松的事情。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

8. 戴着面具生活，感觉自己好虚伪

妹夫打电话给我，说妹妹离家出走了，我刚放下电话，就听到有人敲门，打开门一看，竟是妹妹。妹穿得很整洁得体，完全没有离家出走的样子。可她告诉我，她不想回那个家，不想再戴着面具生活了。

两年前，妹妹不嫌妹夫穷，毅然妹给了他，和他一起住在出租屋里。后来，妹夫又把父母接来一起住，这样一来，家里就变得更加拥挤。妹妹心里很不高兴，觉得没有一点私人空间，连过夫妻正常生活也弄得像偷情似的。可她不能叫公婆回乡下去，她知道妹夫是个孝子，不会让她这么做的。于是，她在家里的时候，只能强颜欢笑，对公婆低眉顺眼，其实心里十分反感。妹甚至无数次想象和公婆吵架的情景，想象自己对他们说出内心感受时，那种舒畅的感觉。可是她不但不能这样做，还得在每天下班后，赶回家里做饭给他们吃。妹夫收人不高，她的工资必须帮衬家中的开支。

有一次，妹妹生日，妹夫很抱歉地说他想买件漂亮的衣服给她，但手头没有多余的钱。妹妹心里觉得很失望，嘴上却说："我的衣服够多了，不想再买啦！再说，穿衣服讲究的是大方得体，要穿得大方得体，关键在于搭配，不在于衣服的多或少。"妹夫听了，夸她善解人意，可只有她自己知道，自己内心多么希望能拥有几件名牌衣饰，每次经过街上的时装店时，都要驻足观赏一会儿。她不能让妹夫知道自己的想法，所以和妹夫一起逛街时，她总是目不斜视，对时装店视若不见。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

妹妹一向不会说谎，可是自从结婚之后，看到身边的女同事个个春风得意，而她又不愿意让人知道自己是最失意的那一个，于是，同事们说起自己富足幸福的家庭生活时，她也常常插上几句，用炫耀的语气说自己的公公婆婆如何慈祥，丈夫如何爱惜自己，为了不让自己做家务，还说要请钟点工……

为了让同事们相信自己所说的一切，妹妹用自己辛苦积攒的一点私房钱，买了一条铂金项链，戴着去上班，并对同事们说，那是丈夫送的。

“在同事们羡慕的目光中，我感到很满足，但是回头一想，便觉得自己很虚伪。我嘴上所说的一切，并非我的真实生活，也并非我的真实想法。可是，我无法把真实的生活和真实的想法暴露在别人面前，我只好戴上面具，一边说着谎言，一边责怪自己的虚伪。”妹妹说，“我并不是一个虚荣的人，我只是要强，不想让别人知道我的失意。我内心一直很抑郁，所以才会离家出走。”

妹妹愁眉紧锁，眼里一片忧郁，也许，她根本就不知道以后应该怎么办。

心理箴言：

每个人都戴着面具生活，那是因为，每个人的内心都有不愿告人的想法。而女人们心里这种不愿告人的想法，大多数是美丽的谎言。而编织这些谎言的时候，往往是自己的心灵最为疲惫和脆弱的时候。

因此，并非所有的面具都代表虚伪，对于一个要强的女人来说，那只是为了安慰自己也安慰别人而编织的一个美丽谎言，任何时候都不必为此而自责，更不必为此而抑郁。

放开胸襟，快乐而积极地创造美好生活，也许有一天，不必戴上面具，也能向人展示笑脸。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

9. 与丈夫没有共同语言，婚姻生活在抑郁中延续

张丽是公认的女强人，我在一个文学网站认识她的时候，她已经是一家房地产公司的高管，而且，在繁忙的工作之余，她执著地追求着文学梦想，发表了不少文章，小有名气。随着交往的深入，我渐渐发现，她的内心十分抑郁，这种抑郁，源于一段婚姻。

张丽进入房地产公司工作之后，通过业务关系，结识了一位业主，相恋一年后，便披上婚纱做了他的新娘。

婚后两年，因为双方都满怀激情，日子过得倒也甜甜蜜蜜。从第三年开始，随着激情的渐渐消通，生活归于平淡，张丽也渐渐发现，自己与丈夫之间没有了共同语言。

丈夫是个商人，商人的眼光难免会俗，他对张丽每天辛勤写作很不理解，认为那要花很多精力，获得的回报却十分微薄；而且，他认为，自己的收人很高，已经足够让张丽过上衣食无忧的富足生活，再说她自己也有工作，收入也不错，根本不必为了那点稿费而耗费那么多心血。

刚开始的时候，张丽耐心地向丈夫解释，说自己写作并不是为了赚稿费，而是为了自己的爱好，为了多年的文学梦想。丈夫没再说什么，但也没有表示会支持她。

张丽很希望丈夫能读读自己的作品，并通过作品读懂自己的灵魂，但是丈夫从不看她写的任何东西，更不会和她谈论关于文学方面的话题。张

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

丽知道，他是不懂文学的，也不屑于文学，在他的眼里，文学是那些吃饱了没事干，拿来吟风弄月的道具。

没有了共同语言，张丽与丈夫的距离一下子拉大了许多，每天睡前，她甚至不知道应该和他聊点什么。而在她的心里，是比较向往浪漫的，在认识丈夫之前，她就曾想过，自己未来的丈夫，一定是个能解风情的男子，会在枕边与她吟诗赋词，讨论文学作品。这才是她想要的婚姻，是浪漫的、诗意的。

现实中沉闷的婚姻，使张丽越来越抑郁，没有要紧的事情，她极少主动开口和丈夫谈话。当心中的抑郁感无法排解，而使她感到胸闷窒息时，便会到文学网站上，和文友聊天排解苦闷。不过，她从没有对文友们提起过自己的婚姻，一来，是她不愿让别人觉得自己不幸福，二来，是她认为这并非光彩之事，说出去只会让人笑话。

“我经常想跟他吵架，甚至连离婚的心都有了。”张丽苦笑着说，“不过，他是爱我的，除了没有共同语言之外，他什么都好。我不想伤害他，而且我对他的感情比较深，只能在抑郁中将这段婚姻延续下去。有时我都会怀疑，在婚姻生活中，共同语言究竟重不重要？有人说重要，有人说不重要，可是我觉得，没有共同语言在一起生活真的很闷。”

心理箴言：

大多数女人都认为，夫妻之间没有共同语言，只是因为没有共同爱好，但实际上，我们之所以会有这种想法，是因为太执著于自己的爱好，而忽略了对方的爱好。

也许，在我们抱怨对方与自己没有共同语言时，对方也在做同样的抱怨。因此，冲破内心的隔膜，积极进行沟通，了解彼此的爱好，共同探讨，多做交流，便能找到很多共同的语言。过多的抱怨，只会让对方越走越远。

在婚姻生活中，互相迁就一下彼此的爱好，婚姻才会更加幸福。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

10. 痛苦暗恋，抑郁如影随形

叶菁告诉我，她要去成都追周华，还让我替她保密，因为除了我，她没有告诉任何人，包括另外几个好姐妹，因为她怕被周华拒绝，以后面子上下不来。

叶菁暗恋周华，已经整整一年半。那时，叶菁已经在一家广告公司工作了两年，有一天，她正在办公室里埋头工作，人事主管领了一个阳光帅气的大男孩进来，向大家介绍说他是新来的职员，叫周华。叶菁抬起头一看，只见那大男孩微笑着，朗朗地说："大家好，以后请多多指教。"

叶菁被他嘴角的笑意吸引住了，心里不禁为之一动。

下班后，叶菁回到公司的单人宿舍，却见周华也走在前面，他步履生风，一副生气勃勃的样子，叶菁的目光不由自主地紧紧追随着他。

周华走到自己的宿舍门前，拿出钥匙开门，扭头看到叶菁，冲她微微一笑，说："嗨,你好，你也住公司宿舍啊？我们成了邻居啦，真是缘分啊！"叶菁也笑了："是啊，真是缘分啊！"

从那以后，叶菁便不可救药地爱上了这个大男孩，她为他的微笑而倾倒，为他满身的阳光味道而陶醉，只是，她不能确定他是否也对自己有好感。为此，她一直把自己的这份感情隐藏在心底，不敢向他表白。她是个自尊心很强的女孩子，怕说出来会遭到他的拒绝，所以在没有十成把握之前，是不会让他知道自己的心思的。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

看到心爱的人近在眼前，却遥不可及，叶菁觉得十分郁闷。而看到周华与公司里其他年轻女孩一起打球时，她更是胸闷难受。多少次在心里设想了向他表白的场景，却始终没有勇气把话说出口。叶菁就是在抑郁的状态下过了一年多，却突然听说周华向公司辞了职，要回家乡成都发展。她知道，公司批准辞职后，周华只有一个月的时间交接工作，如果自己不能抓紧时间向他表白，也许就要永远失去他了。

她仍无法鼓起勇气当面对他说，只好写了一封电子邮件，发到他的邮箱里。然后，每天都忐忑不安地等着他的回应。过了几天，周华对她说她的信写得很有诗意，很美。除此之外，再也没有说别的。

叶菁不知道周华到底有没有看懂自己信中的意思，但她又不好意思多问。那段时间，她吃不香睡不稳，工作没精打采，满脑子装着的全是周华。她只觉得自己的脑袋和胸口快要爆炸了。

最后，她还是眼睁睁地看着周华离开了。周华离开后的第一个晚上，她躲在宿舍里，蒙着被子失声痛哭。之后，抑郁便如影随形，让她感到窒息。

叶菁说："我觉得再这样下去我就要发疯了，所以无论结果如何，我都要去找他。"

心理箴言

自尊心太强的人，在爱情上所受的罪往往会比别人多。但其实，爱情本身与自尊无关。它是世界上最正常、最光明磊落，也是最美好的东西，同时也是最鲜明最直接的一种情感，爱了就是爱了，不需要拐弯抹角，不需要瞻前顾后。因此，真正爱上一个人的时候，应该勇于表白，即使遭到对方拒绝，也无损自尊。

在爱情上如果有过多的顾虑，如果考虑到自尊的问题，而把一份真挚的情感深藏于心，只会给自己带来无边的苦闷，最后与心仪之人擦肩而过。

http://www.55188.com理想在线证券网

11. 结婚后，我却思念初恋情人

谢影新婚燕尔，按理说应该感到幸福甜蜜，可她却对我说，她现在快要得抑郁症了。而这一切，与她的初恋情人有关。

谢影上大二的时候，接受了同系一位同学的追求，并很快坠入热恋中。大学校园里的爱情总是那么纯美而浓烈，那几年时间里，谢影觉得自己就像童话中的公主一样，和自己心爱的王子在一起，幸福而快乐。

然而，还没等谢影从热恋的甜蜜中回过神来，大学生活便结束了。开完毕业典礼，她便和心爱的人南北分飞。男友回了东北老家，自己则必须遵父母之命，回到他们身边，接受他们安排好的工作。临走的时候，谢影让男友等她，说服父母之后她一定会来到他身边。男友也说，如果有机会，一定到南方去发展，与她双宿双飞。

半年过去，谢影没能说服父母，男友也没说要来南方。他们只能每天晚上拿着电话，听着对方的声音入眠。

转眼又过了一年，谢影慢慢地对这份感情绝望了，而男友的电话也越来越少。于是，谢影听从了父母的安排，开始去相亲。她母亲的老师给她介绍了一位男子，初次见面时，彼此都很有好感，谢影决定与他交往一段时间。

在交往中，谢影发现，这位男子不但事业有成，而且细心体贴，这不正是自己曾经受伤的心所需要的吗？有了这种感觉之后，谢影一直在说服

http://www.55188.com理想在线证券网

自己爱上他，渐渐地，她发现自己真的爱上他了；她甚至以为，因为他，自己已经忘记了大学里的初恋男友。所以，当男子向她求婚时，她毫不犹豫地答应了。

举行了盛大的婚礼之后，谢影的生活归于平静。一天，她翻开自己的旧相册，看到初恋男友的照片，心里不禁一颤，紧接着，记忆如潮水般涌上心头，她这才发现，自己竟是如此思念他！她很想知道他在家乡是否还好，是否又有了心爱的女孩，是否还会想起她。

想到这些，她竟不知不觉地落下泪来。当意识到自己这样做对不起丈夫时，她急忙合起相册，压到箱底，不让自己再去翻那些已经尘封了的记忆。

可是，从那天开始，谢影变得郁郁寡欢起来，她无时无刻不在思念着初恋男友，梦里都是与他在大学校园里牵手的情景。她甚至想买张机票，飞到东北去看看他。但她知道不能这样做，不能让丈夫伤心。无论内心多么抑郁，在丈夫面前，她都强颜欢笑，因为她知道他爱她，如果知道她不开心，一定会刨根问底弄个明白。

“也许，我会慢慢忘记他的。”跟我说这句话的时候，谢影是皱着眉头的。

心理箴言：

如果把心留在昨天，就会忽视今天和明天的美好。时间不可能倒流，人永远都在向前走，昨天已经成为过去，今天需要珍惜，明天需要憧憬。这一切都说明，已经失去的不应该再苦苦追忆，拥有的和未来的才是最值得珍视的。

当一份爱情已经成为往事，追忆只能徒增烦恼；当一份爱情刚刚开始，就应该珍惜眼前人，把握现时及未来的幸福。

善于忘却的女人往往是幸福的，因为她不会为耽于往事而苦恼，也因为她所把握的，都是现时的幸福。

http://www.55188.com理想在线证券网

12. 丈夫长期不能满足自己的需求

林林在我和同事们的眼里，一直是很乐观的，她懂得如何让自己工作得更快乐一点，如何让生活更丰富多彩一点，如何让自己更美丽一点。可是，有一天，她突然在卫生间里抱住我哭，并说如果不把心里的话说出来，迟早会疯掉的。

林林的丈夫莫伟，人长得高大帅气，很有男人味，婚后的一段时间，在夫妻性生活上也表现得很好，让林林得到了极大的满足。可是不知道从什么时候开始，丈夫渐渐对性生活失去了兴趣，总是草草应付过去。

有一次，林林特意泡了个玫瑰浴，然后滑溜溜、香喷喷地钻进被窝里，贴近丈夫，对他进行爱抚和挑逗。丈夫很快便来了兴致，可是仍和以前一样，草草了事，完全是应付式的。刚刚兴奋起来的林林，就像被泼了一盆冷水，浇了个透心凉。她不敢说什么，怕打击丈夫的自尊心，只好下了床，躲进卫生间里默默流泪。

后来，林林找机会委婉地对丈夫说出了自己的感受，并说希望他能像新婚时那样。丈夫却刮着她的鼻子说："真好色！性生活很耗费体力的，新婚的时候忍不住，短时间内是不会影响身体的，现在要适当禁欲，才能细水长流嘛！"

林林没想到丈夫是这样想的，她查了不少资料，证明适当的性生活不但对人体无害，而且非常有益。可是丈夫不相信，林林只能一次次地失望。

http://www.55188.com理想在线证券网

后来，林林才知道，丈夫之所以会有这种想法，是他母亲灌输的。林林知道，他母亲这样做是为儿子好，怕他年轻气盛，房事过度伤了身体。可是，丈夫禁欲到不能满足妻子需求的程度，会不会是把他母亲的话理解错了？她很想让婆婆再向丈夫解释一次，可是这种事情，做媳妇的怎么好意思向婆婆开口？

林林为这件事生过几次气，每次生气，丈夫在性生活上的表现就会好一点，可总维持不了多久又恢复原样。原因是他感到体力不支。林林认为那只是他的心理作用，凭他的力气，能把她举过头顶，怎么会体力不支？

由于长期得不到满足，林林学会了自慰，可她又觉得这样做是不好的，在这种矛盾的心理下，林林变得越来越抑郁，三天两头便冲丈夫发火。

林林说，她想过离婚，但是和丈夫的感情还在，而且因为这种原因离婚，别人会把她看成什么女人？因此，婚不能离，想找个人倾诉，这种事情又难以启齿，只好一直闷在心里，每天仍以一副笑呵呵的样子出现在人前。

我建议林林找个心理医生开导一下丈夫，否则这样下去，就不只是会不会抑郁得发疯的问题，而是能不能保全这段婚姻的问题了。

心理箴言：

夫妻之间的性生活出现了问题，已经不仅仅是两个人的隐私问题，而是关系到一段婚姻与一个家庭能不能维系下去的重大问题，长时间得不到解决，不但会在心理上造成一种压抑，也会让婚姻家庭岌岌可危。

像这种情况一样，生活中总会遇到很多私生活上的问题，想找人解决，却又难以启齿。当这些问题影响生活质量和幸福指数时，如果仍把它藏在心里，只会让自己深受困扰；说出来，解决它，才能让自己远离抑郁，享受生活的阳光。

http://www.55188.com理想在线证券网

13. 怀疑丈夫有外遇，在猜疑中陷入抑郁

好友苏凝的婚姻一直很幸福，有个爱她的丈夫和一对可爱的双胞胎女儿。苏凝不想放弃自己的工作，坚持上班的同时，每天早晚接送女儿上幼儿园，晚上还要照顾她们的生活，无形中便忽略了丈夫。

最近，苏凝发现，丈夫经常很晚才回家，问他在外面干什么，他说是和一位同学一起开发游戏软件。苏凝相信了他，因为她知道，丈夫一直想离开公司自己单干，而前提就是能开发出一个畅销的游戏软件。直到有一天，丈夫彻夜未归，打了多次电话都被告知关机，苏凝才开始怀疑丈夫在外面逗留的原因。

丈夫回来后，苏凝质问他为何彻夜不归，为何关机不听电话。丈夫解释说，游戏的开发过程出了点问题，为了能尽快解决，他和朋友研究了一夜，手机关机，是因为没电了，然后掏出手机给她看。苏凝一看，手机果然是没电了，但她仍不能完全相信丈夫，要求他以后必须随时接听她的电话。

从此以后，苏凝每天晚上都要给丈夫打几次电话，追问他的行踪，甚至还悄悄地跟踪过他，虽然没发现他与陌生女人来往，但她却陷入了无端的猜疑中。

一次，苏凝跟踪丈夫时，发现他与一男两女一起在茶楼吃宵夜，见丈夫与其中一个年轻女孩谈笑风生的样子，苏凝顿时醋意大发。她拨打了丈

http://www.55188.com理想在线证券网

夫的电话，问他现在在哪里。丈夫说和几个朋友一起吃宵夜。苏凝又问旁边有没有女人。丈夫犹豫了一下，说没有，只有那个和自己一起开发游戏软件的朋友。

丈夫没有对自己说实话！苏凝的心一下子沉了下去，她挂掉电话，用手机摄像头拍下丈夫与那一男两女在一起的镜头，然后回到家里，躲进房间默默流泪。因为丈夫没有说实话，她已经认定他有了外遇。

丈夫回来后，苏凝调出刚才拍到的照片，质问他为何要撒谎。丈夫急忙解释说自己这样做，没有别的意思，只是为了让她安心。

苏凝却再也不相信丈夫了，她不准丈夫晚上出去，如果一定要出去，必须每小时都给她打一次电话，汇报行踪，然后让自己身边的朋友听电话。丈夫说她无理取闹，然后晚上照旧出去，虽然每小时都给她打电话，也让身边的朋友接听，但每次打电话的语气都很不高兴，显然是不胜其烦了。这样一来，苏凝更加怀疑丈夫有外遇，她渐渐在这种无休无止的猜疑中陷入了抑郁的旋涡。

“因为抑郁，我现在觉得生活变得暗淡无光，一点乐趣也没有，照顾家庭也完全是无意义的。”苏凝对我说。她知道这种想法很可怕，但她总是忍不住这样想。

心理箴箴箴

对伴侣的猜疑，第一个伤害的也许正是自己的心。因为，猜疑在得到证实之前，会使人在患得患失之中陷入抑郁的旋涡而感受不到生活的美好，失去人生的快乐，这种感觉是非常痛苦的。

幸福生活就像一把沙子，攥得越紧就越容易失去，过多的猜疑总有一天会让对方感到厌倦，使家庭变得风雨飘摇。信任是维持家庭美满、婚姻幸福、爱情永恒最有力的纽带，放宽胸怀，远离猜疑，给爱人更多一点信任，生活才会重新阳光灿烂起来。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

14. 当人体模特，却不能让人知道

初见李静时，她的美丽与聪明让我不禁为之折服，但与她的接触多起来之后，我才发现，她并不快乐，一直在为自己的职业而感到抑郁。“当自己热爱并从事一种职业，却不能让别人知道时，那种感觉真的很难受。”

李静从美院毕业后，出于对艺术的热爱，她选择留在美院，成为一名专业的人体模特。每天，她都在课堂上当着学生们的面，展现自己圆润均匀的美丽胴体，并摆出各种姿势，一动不动地让学生们画。她认为，为艺术献身是伟大的，每次听着安静的教室里画笔与画纸摩擦发出的“沙沙”声，她便会感到很满足和幸福。

不过，李静知道，家乡的父母和亲人们思想比较保守，是不会接受这种职业的，他们甚至可能认为她是在出卖自己的身体。因此，她一直不敢把自己的真实职业告诉家乡的亲人。

有一天，李静的父母要来看她，并提出要到她工作的地方去走走。李静慌了：万一让父母知道自己在做人体模特，那可怎么办？她急中生智，赶紧应聘了一份兼职，给一家杂志社画插图。父母来了之后，她带他们到杂志社外面转了一圈，还特意和几个从杂志社里走出来的同事打了声招呼，让父母对自己的职业深信不疑。

在爱情问题上，李静更是烦恼不堪。以前，有个很优秀的男孩追求她，她对他也很有好感，但又不知道他能不能接受自己的职业。当她告诉他自

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

己在美院当人体模特时，男孩什么也没说，之后就再也没有找过她，只给她发了一条手机短信：请原谅我，我还没有伟大到连女友脱光衣服让一大群人看也不在乎的程度。

因为这件事，直到现在，李静都没有谈过恋爱，追求她的男子不少，但她知道，一旦他们知道自己的职业，就会悄然离开。

父母经常打电话催她尽快找个好归宿，李静也曾想过放弃人体模特这个职业，然后好好地谈一场恋爱，可是她的性格比较倔犟，不甘心就这样被世俗的目光击败，便咬着牙坚持了下去。不过，这件事压在心里，她很不快乐，有一段时间还得了抑郁症，经过心理医生的开导，才稍为好转了一点。而这种抑郁的心理，使她越来越不愿与外界交流，甚至有把自己封闭起来的倾向。

李静向我感叹说："在我看来是为艺术献身，是高尚而伟大的事情，没想到在别人看来，却那么不齿。"

心理箴言：

做自己想做的事，但不被人理解，这种感觉是痛苦的。但是，既然已经选择要做一件事，并且已经知道不会被人理解，那么，最好不要在乎别人的眼光。太在乎别人的看法，往往会动摇自己的决心，如果在动摇之后又不甘心放弃，便会加重自己的心理负担。

每个人都有自己的看法，有时候，我们并没有必要强求别人的理解，只有走自己的路，并相信自己是对的，任由别人怎么说，都不改变自己的初衷，人生才会轻松快乐。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

15. 对什么都不满意引起的抑郁感

在我认识的朋友中，有个叫陈慧的，早年结婚到外地，之后便渐渐地疏远了。最近，她回来找我，说自己得了抑郁症，心理医生说过去的生活环境也许能帮她治愈，所以才回来住一段时间。

陈慧的抑郁症并不是一两天形成的，严格地说，要追溯到她小时候。那时，她的母亲总觉得自己嫁得不好，总是对父亲不满意，继而又对生活不满意，但她又无力改变现状，只能在心里生闷气，怨天尤人。她这种抑郁的情绪感染了陈慧，使她小小年纪便学会了挑剔和埋怨。

后来，陈慧考上大学，离开了家，住进了学校里。校园生活并没能改变陈慧的性格，她对自己的生活环境依然有诸多不满，不是觉得床太窄，就是觉得食堂的饭菜太差；不是觉得老师对自己不够重视，就是认为同学对自己不够友好。

四年的大学生活，就在这种不满意的情绪下流走了。陈慧觉得，这四年自己几乎没有开心过，而大学生活在别人眼里，应该是像阳光一样灿烂，像鲜花一样美丽的。

毕业后，陈慧进入一家公司上班，尽管是很多人都认为不错的工作，但她仍不满意，认为薪水不够高，奖金比别人少，上司对自己太严厉，同事不够热情。因此，试用期一过，她便跳槽了。在另一家公司，她也没能满意，总觉得与自己想象中的相差太远。不过，她没再换工作，只是情绪

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

渐渐变得抑郁起来。

通过业务关系认识外地一位客户之后，陈慧坠入了爱河，并且很快便结婚了。当时我问过她为什么这么快，她说希望能换一个环境，她已经厌倦了现在的生活环境。

婚后，陈慧拥有了一个富足的家庭，丈夫对她关怀备至，公婆也把她捧在手上宠着，可这一切，并未能令她满意。她总能挑出公婆的毛病，总能发现丈夫的坏习惯；家里的保姆，她横看竖看都不顺眼，一年换了七八个。后来，甚至使公婆不得不搬出去住。

终于有一天，丈夫忍无可忍了，他对她吼着说："你到底想怎么样？我们要怎么做才能令你满意？"陈慧第一次看到丈夫发怒，心里有点害怕，因为自己理亏，所以只能沉默，什么也不敢说，生怕一开口，会让他更加生气。

从那天开始，陈慧不再轻易把自己的情绪表现出来，不管对身边的事物有多么不满意，都闷在心里。而这样做的结果是越来越抑郁，越来越抑郁的结果是她对身边的事物越来越不满意……这样的恶性循环，把她折磨得痛苦不堪。用她的话来说："如果不改变这种状况，简直不想再活下去了。"

心理箴言：

如果从小在长辈的埋怨中长大，心灵就会受到影响，常对生活怀有敌意，习惯以挑剔的眼光看待身边事物，因而无法放开胸襟接纳它们，甚至产生不满，形成心魔。这种心魔，会对生活造成很大的困扰，令自己和身边的人都无法安生。

放开胸襟，用乐观的眼光看待一切，用平和的心态对待生活，让自己明白做人必须懂得感恩和惜福，就能接纳曾经令自己不满的一切，从此摆脱心魔，不再挑剔，不再埋怨，并能用心感受到生活的美好。

http://www.55188.com理想在线证券网

第四篇 愤　　怒

愤怒是一种比较强烈的情绪，每个人遇到一些外界的伤害以及他人的侵犯，都会以自己的方式表达内心的愤怒。女人天性温婉柔弱，但没有人能够要求我们逆来顺受，也没有人能够要求我们任人宰割，所以在伤害与侵犯面前，我们愤怒了……

愤怒有时候可以让我们免受伤害，有时候可以为我们挽回女性的尊严，但是，如果我们不能适当地控制这种情绪，受伤的却往往是我们自己……

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

1. 应酬中，客户野蛮灌酒让我愤怒

在房地产公司任销售部经理的安茜，前几天被一位野蛮的客户激怒了。

那天晚上，安茜在家里吃过晚饭，陪孩子看卡通片，部门的一位女下属打电话给她，让她前往酒店“救援”。女下属在酒店陪一位客户吃饭，目的是能顺利拿下一大单生意，但这位客户不但嗜酒，而且十分能喝，一向酒量不错的她抵挡不住了，只好打电话请安茜出马。

安茜十万火急地赶到酒店，刚进入包间，女下属便头重脚轻地站起来，向客户介绍了她，然后拉她到桌边坐下，由她向客户敬酒。

安茜打量了一眼对面的客户，却见他已经喝得红光满面，还大声叫服务员拿酒上来。她对这类客户极为反感，但为了公司的利益，仍赔上笑容，将酒满上，说了些客套的话，便一饮而尽。

那位客户一边夸她豪爽、好酒量，一边把她的酒杯添满，说她如果能喝下十杯，这单生意就成交了。安茜急忙说自己喝不了，哪知客户却说：“你不喝是不给我面子嘛！我是诚心诚意想买你们的房子，而且是给公司的经理买的，一买就是十套，一套一杯酒，也不算多吧？”话说到这个分儿上，安茜只好硬着头皮一杯接一杯地喝。

喝到第五杯的时候，女下属见安茜的脸已经涨得通红，怕她扛不住，急忙在桌底下用脚踢了她一下，示意她不要再喝下去。

安茜放下酒杯，对客户说自己不能再喝了，再喝下去恐怕得醉倒在这

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

里。客户却不买账，又给她满了一杯，一边打着“请”的手势，一边叫她喝：“安经理分明是看不起我嘛！十杯酒换来十套房子的生意，你赚大啦！”

无奈，安茜只好把那杯酒喝下去，放下酒杯后紧紧护住杯口，说无论如何不能再喝了。客户却没有放过她的意思，抢过她的酒杯斟满酒，放在她面前叫她喝。女下属抢过那杯酒，仰头一饮而尽，然后对客户说：“剩下的几杯，我来喝！”客户听了，竟然拍手叫好，斟满了酒，便亲手往女下属的嘴里灌。

灌完一杯，客户又要斟酒，发现酒瓶空了，拿起另一瓶叫服务员开了瓶盖，斟满一杯，又要去灌女下属。安茜终于忍无可忍，拍案而起，愤怒地说：“够了！这酒，我们不喝了！你的生意，我们也不想做了！”客户显然没想到她会这样，瞪大眼睛问道：“安经理，你不会跟我开玩笑吧？”“谁有兴致跟你开玩笑？你的生意，我们不做了！”安茜说完，拉起女下属，愤然而去。

这件事，安茜和女下属都没有向别人提起过，尤其是公司老总及同事。事情就这么过去了，不过，安茜跟我说起的时候，总是忍不住愤愤地说：“想借酒占女人便宜，这种人，若不是顾及自己身份，我非狠狠揍他一顿不可！”

心理箴言：

在职场上，职业女性们为了某种利益，经常会做一些不得已的事情，这是一种极大的无奈。但是，任何利益都抵不过女人的尊严，在受到侵犯、内心愤怒的时候，能有勇气放弃利益拍案而起，维护自己的尊严，也不失女人本色，值得人们为之喝彩。

只是，这样的事情没有必要放在心上，让它长期影响自己的情绪。应该以一种豁达的心态坦然处之，在以后再次提起的时候，权当是一个听来的笑话，一个别人的故事，然后一笑置之。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 继母生下小弟弟夺去我应得的财产

于英的父亲是一位富商，母亲却在她15岁那年离开了人世。于英上大学后，学的是工商管理，打算毕业后回家帮父亲打理公司。哪知，父亲却在她大二那年，通知她回家参加他的婚礼，新娘竟然只比于英大几岁！于英认为，这么年轻的女人会嫁给父亲，只是图他的钱，可是当她把这种想法告诉父亲时，却遭到了父亲的斥责。于英一气之下，不但没有回家参加父亲的婚礼，还扬言永远也不会见那个女人。

于英的生活费一直都由父亲按月打进她的卡里，父亲新婚不久，于英发现，父亲打到自己卡上的钱比以前少了三分之一。她打电话问父亲是怎么回事，父亲说这是她继母的主意，继母说生活费给得太多会把孩子惯坏。

“又是那个女人？现在你的眼里只有那个女人是不是？你连女儿都可以不要了是不是？”于英朝父亲吼了几声，便不由分说地挂了电话。

从那以后，于英的生活费再也没有多起来，生活拮据多了。为此，于英一直恨那个女人。

大学毕业后，于英并没有去找工作，她带着男友回家，要求到父亲的公司工作，父亲却拒绝了，让她先在外面工作一段时间，锻炼一下。于英气愤地离开了家，后来，她从外人口中得知，继母怀孕了，便认为父亲之所以赶走她，是为了把财产留给继母和她的孩子。

于英与男友在外面找了份工作，薪水不高，只能租房子住。不久，便

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

接到父亲的喜讯：继母生下了一个小弟弟。听到父亲喜气洋洋的话语，于英心里很不是滋味。她想，父亲已经把全部心思放在了那女人和孩子身上，如果自己再不采取行动，属于自己的那部分财产，也许就要被她们夺走了。她不能让她们得逞，因为从一开始，父亲的公司、财产都是属于自己的，自己是唯一的继承人。

小弟弟满月那天，于英和男友一起回家了，她再次向父亲提出要回他的公司工作，父亲仍然没有答应，说她应该再在外面磨砺一段时间。于英再也忍不住了，当着所有客人的面，气愤地说："这不是你的主意，你是不会这样对待自己女儿的，一定是那骚女人出的主意，对不对？她想把我赶走，然后让她的儿子继承你的一切，对不对？"

继母走过来制止于英，于英却举起手，狠狠地打了她一巴掌，然后拉起男友愤然离开。

"这种事真是太丢脸了，我都不敢跟别人说。那个臭女人大把大把地花我爸爸的钱就算了，还生个小弟弟出来跟我争财产！我不会让她如意的，走着瞧吧！"于英说起这件事的时候，仍然愤怒不已。

心理箴言：

金钱是扭曲心灵的利器，对财产的执著极易让人迷失。父辈的财产是靠他们自己辛苦打拼了多年累积下来的，他们有权自行处理，并不存在财产应该属于谁这个问题。至于子女，能获得父辈的遗产是一种幸运；如果不能获得，也不能说是什么损失。

年轻人的一生还有很长的路要走，有很多机会创造属于自己的财富。而对于一个年轻女性来说，太执著于父辈的财产，只会让自己失去奋斗的动力，变成一个坐享其成的庸人。只有以自己的能力去创造财富，才是最明智、最保险的做法。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

3. 女上司的刁难让人愤怒

我的好友夏雪，是公认的美人儿，而且性情温和。不过，性情温和的夏雪，最近却憋了一肚子的愤懑。

夏雪有个比她年长十岁的上司，相貌气质都不错，可是在年轻靓丽的夏雪面前，就失色了许多。夏雪并没意识到这些，常常在一些聚会上和上司抢风头，为此，上司一向看她不顺眼，甚至处处刁难她，对她的工作鸡蛋里挑骨头；最难最辛苦的工作安排她去做，而薪水却没给她涨过一分钱，奖金也从没多发过。这些，夏雪都忍住了，她只盼着有机会调离部门，或者换一个上司。

那天下午，夏雪在外面办事，上司打电话叫她到另一家合作公司办一件事。夏雪说自己手头的事还没办完，让上司派别人去。上司却说："你自己在外边，顺便办一下不是很好吗？再派一个人，浪费人力。你只需要告诉我，你到底去不去办就行了。"

无奈之下，夏雪只好答应去办。但是，当她把手头的事办完时，已经是下午4点，再过一个小时就要下班了。她匆匆忙忙地赶到那家合作公司，找到负责人时，对方却说，这件事情最少需要一个下午的时间才能解决，现在已经来不及了，让她改天再来。

回到公司，夏雪如实告诉上司，上司却拉着脸指责她办事不力。夏雪觉得委屈，说自己已经用最快的速度去办事了，这是时间的问题，与她

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

无关。

“这件事很重要你不知道？你不会放下手上的事，先把这件事办完？”上司说。夏雪争辩说：“你没有对我说过这件事很重要！”上司却说：“这还要说吗？如果不重要，我怎么会那么急打电话叫你过去办？”

夏雪不再争辩了，她知道争辩下去也不会有结果，上司永远都是对的。离开上司办公室的时候，她听到上司冷冷的声音：“这点事情都不能办好，真是个花瓶！”这句话令夏雪感到极其愤怒：分明是故意刁难，却说自己是个花瓶，太过分了！不过，她不能对上司表现出自己的愤怒，那样会让她丢掉一份高薪工作，而她暂时不能失业，因为正供着房子。

不过，如果不把心里的愤怒发泄出来，夏雪觉得自己会被憋坏，她只好在家里扔枕头，想象着枕头砸在上司头上的情景。我看到过她扔枕头的样子，很凶，完全失去了平时的温和。她喘着气说：“我现在很容易发怒，不过在公司里却是敢怒不敢言，让人知道自己心里的愤怒，后果会很严重的，到时就不再是刁难这么简单了。我只能这样发泄。”

心理箴言

优秀的职场女性遇到妒忌心强的女上司，往往会被刁难打压。委曲求全不一定能走得长远，而愤怒只会让自己的内心感到痛苦。只有在委曲求全与愤怒之间，寻求一种最好的方法，去解决这个矛盾，才能相安无事。

优秀的下属之所以会引起上司的妒忌，通常都是因为锋芒毕露，引起了他人的注意，盖过了上司的风头。如果下属能够低调处世，韬光养晦，在暗中努力而不炫耀自己的优秀，让女上司不再盯着自己，就能避免受到打压，顺利发展。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

4. 抛弃我的男友回来要求和我重新开始

认识程芝的时候，她还是单身，听她说以前有过一个男友，后来分手了。程芝看起来很开朗，完全不像在感情上受过伤的人，但是提起前男友的时候，她却特别愤怒，甚至用“无耻”来形容他。

两年前，程芝便和男友同居了，其间还为他打过两次胎，身体与心灵备受折磨。可是后来，男友却禁不住另一个女孩的诱惑，狠心抛弃了她，和那女孩走了。程芝默默流了好几天眼泪，觉得这种负心的男人不值得自己伤心，便振作起来，投入到工作中。

让程芝没有想到的是，半年后，没有一点音信的男友突然回来，对她说他想她，想和她重新开始！程芝觉得他很荒唐，毫不犹豫地严词拒绝了他。后来他才告诉她说自己被那女孩甩了，想来想去，还是觉得她最好，所以才会回来请求她再给他一次机会。程芝则很明白地告诉他，她一个人过得很好，不需要他的陪伴，希望他不要再出现在自己面前。

然而，男友却不死心，每天到写字楼下接程芝下班，手上还捧着一束玫瑰花，程芝不想让同事知道这件事，只好跟他一起走，走到人少的地方，就警告他下次不要再来，然后掉头走开。

让程芝更不胜其烦的是，他不停地给她发短信，还打电话到办公室找她。每次接到他的电话，她都想发火，但当着同事的面，只好忍着，对他说自己很忙，没时间跟他说，就把电话挂掉。这样的电话听得多了，同事

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

们便拿她寻开心，问她是不是跟男朋友吵架了，还说什么要适可而止。

尽管程芝三番五次地警告过他，但他还是纠缠不休。那天，他像往常一样捧着鲜花在写字楼下等她，她走出来时，看到他以自己男友的身份自居和同事们打招呼时，内心积聚了许久的怒火，终于像火山爆发一样喷发出来。她快步走过去，夺过他手上的玫瑰花，用力掷在地上，狠狠地踩了几脚，骂道："你当我是什么？挥之即去呼之即来的宠物狗？什么重新开始，我告诉你，全世界的男人死光了我也不会和你重新开始，做你的春秋大梦去吧！"

这场怒火，彻底烧毁了她在公司里的淑女形象，面对同事吃惊和不解的目光，她觉得自己再也无法在这里待下去了。第二天，她便辞了职，不久，来到我所在的这座城市。

心理箴言：

面对负心的男人，女人通常会既伤心又愤怒；而面对无耻的男人，女人只有愤怒。

这种愤怒表达了女人对纯洁感情的要求，在负心而无耻的男人面前，这种愤怒维护了一个女人被践踏的尊严。但是，愤怒毕竟是一种爆发的情绪，表达的是一时的态度，如果让它长踞于心，带来心理上的负荷，对自己也是一种无形的伤害。

只有平静地看待曾经让自己愤怒的事情，愤怒过后便把它从心底放下，不使它影响到自己的生活，内心才能海阔天空。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

5. 对男友一脚踏两船的愤怒

敏佳是我姑妈的女儿，长得非常端庄，而且有稳定的收入，一年前，她交了一个男朋友，两人来往甚密。姑妈不喜欢那个男孩，但敏佳却下定决心非他不嫁，痴情得很。

有一次，敏佳和我一起去逛超市，刚走到首饰专区，我发现她突然愣在那儿，止步不前。我问她怎么了，她说看到她的男友了。我说好啊，快过去打招呼，顺便介绍给我认识。她却突然哭了，说他身边带着一个漂亮女孩，他在给那女孩挑首饰。

我向敏佳指着的位置看去，果然看到一个帅气的男孩，陪着一个漂亮女孩在挑首饰。从他们亲密的神态和动作来看，他们是情侣无疑。

敏佳拿出带摄像头的手机，拍下眼前的情景，然后转身跑着离开了超市。我追上她，安慰她说也许那男孩并不是她的男友，只是和他长得有点像罢了。敏佳让我不要安慰她，明天她会找他问清楚。

第二天，敏佳拿着用手机拍的照片质问男友是怎么回事。男友急忙解释说那女孩曾经是他的女友，但在认识敏佳之前就已经分手了，早就没有联系了，前天晚上她突然要他陪她去挑选首饰，他不好拒绝，所以就陪她去了。

敏佳相信了男友的话，并让他保证以后不再和那女孩见面。男友答应了。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

过了不久，敏佳发现男友经常加班，再也不像以前那样，每天晚上都有时间陪她了。她觉得男人应该以事业为重，也没和他计较。

一天晚上，敏佳听男友说又要加班，觉得天气寒冷，便买了一份热腾腾的外卖，送去他的办公室，准备给他一个惊喜。可是当她走到写字楼下时，抬头一看，却见男友办公室里一团漆黑，根本就没有人。她拿出手机，打了男友的电话，问他现在是不是在办公室加班。男友说是。

敏佳见男友没有说实话，便说自己现在在他办公室的写字楼下，可他根本就不在办公室！男友正要解释，她却不给他机会，喝问他现在在哪里，她必须马上和他当面谈谈。

在酒吧找到男友后，敏佳看到他身边坐着那天在超市看到的漂亮女孩。她一下子明白了，男友一直在一脚踏两船！她觉得自己受到了欺骗，感情受到了玩弄，一气之下，端起桌上的酒，泼到男友和那女孩的脸上，骂了几句脏话后，便转身离开了。

回到家里，敏佳又伤心又气愤，竟生起病来了，躺了好几天才好。后来，她对我说，当时如果不是强忍着，说不定会拿个啤酒瓶砸那家伙的脑袋。这件事她没有告诉任何人，包括姑妈，她说自己遇人不淑，说出去让人笑话，只好自己吞进肚子里去了。

心理箴箴：

世界上最大的欺骗，莫过于感情上的欺骗。女人在感情中往往是比较投入和专注的，也正因为这种投入和专注，使得女人更容易受到欺骗。世界上玩弄女性感情的骗子比比皆是，因此，在投入一份感情的时候，也不要忘记擦亮自己的双眼。

当发现自己的感情受到欺骗的时候，女人很容易伤心愤怒，更容易因伤心愤怒而让自己身心疲惫。所以，最理智的做法，并不是单纯的愤怒，而是以优雅的姿态离开欺骗自己的人，再抱着一颗完好无损的心，去找一个值得自己去爱的人。

http://www.55188.com理想在线证券网

6. 善良弱点被人利用，岂一个“怒”字了得

在我所有的朋友中，要说最善良的那一个是谁，当然非杨阳莫属了。不过，杨阳至今仍在为一件事情愤怒不已：她的善良竟然成了被别人利用的弱点！

杨阳在一家化妆品公司做销售，有一次，她接到一个近百万元的大订单，下订单的客户不在档案内，显然是从未合作过的。谨慎起见，杨阳查看了对方公司的营业执照及一些有效资料，确定没有什么风险之后，才决定签下这个订单，将报价单传真了过去。很快，对方便打来电话说，这价格还需要再商榷一下。

从电话中的声音可以听出，对方是个年轻男子。杨阳做了多年销售，和各式各样的客户打过交道，这样的年轻人，她要应付过去完全是绰绰有余。她用肯定的语气说给出来的价格已经是最低的批发价，不能再低了。

对方说考虑考虑，然后挂了电话。过了几天，杨阳见他没有来电联系，便主动打电话过去，问他考虑得怎么样。他说这个价格没有办法接受，因为他拿不出那么多钱，前段时间，他的女友把他账户上的钱拐走了。杨阳怔了一下，出于善良的本性，安慰了他几句。没想到，这么一安慰，对方马上对她说自己公司没有钱周转，如果能购进这批化妆品，便可解决面临的困难，不过账户里的钱不够，只能寄希望于厂方能降低价格。

杨阳告诉对方，这是公司的价格底线，她没有权力再降价，必须请求

http://www.55188.com理想在线证券网

老总，但是一般情况下，老总是不会同意的。

听杨阳这样说，对方似乎很失望，但又不甘心就此放弃，便苦苦哀求杨阳帮帮他。杨阳心软了，答应帮他向老总请求一下。

很快，杨阳便把对方的订单交给老总，并说明对方要求的价格，希望老总能够同意以这个价格出售。老总一看价格，马上就拒绝了，说这个价格比公司的最低批发价低了很多，这笔生意不能做，做了也是亏本。

杨阳把老总的话转告给对方，并说自己无能为力。对方请求她再跟老总说说，并说如果这单生意做成，公司以后的经营好起来，还会继续和她合作，并且按批发价合作。架不住他的苦苦哀求，杨阳只好答应再试试。

费了九牛二虎之力，杨阳终于说服老总，以历史最低价格把货卖给了对方。对方还算恪守信用，签了合同的第一天，就一次性把货款打进公司账户了。就在杨阳以为自己帮助别人渡过了难关时，却意外地发现，自己被骗了，一位认识对方客户的朋友听她说起这件事时，非常肯定地说，那人根本就没有被女友拐过什么钱。

“当时我差点被气晕，我的善良居然被人利用了，那种心情并不是一个‘怒’字能概括的。可是这件事我不能再提了，让老总和同事知道我竟然吃了这种亏，一定会认为我是个愚蠢到极点的女人。”杨阳紧握着拳头狠狠地说，“现在我不再相信别人了，我不知道到底哪些人可以相信。”

心理箴言：

女人的心是水做的，所以女人的心往往会太软。心软的女人是善良温情的，但有时候善良却会成为一种弱点，一种致命的弱点。

在职场上，女人的善良便很容易成为被人利用的弱点。当发现自己的善良被人利用，内心充满愤懑时，要考虑的并不是应不应该放弃善良，也不必怀疑一切，而是擦亮双眼，辨别真假与好坏，警惕骗子，让自己不再被谎言蒙蔽而上当受骗。

继续抱着一颗清醒而善良的心去生活，才能让自己活得更心安。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

7. 公婆干涉我的私生活太过分

我的同事美月婚后与丈夫一起供了一套三居室的房子，住进去后，二人世界的温馨和谐让她十分迷恋，她成为每天下班第一个冲出办公室回家的人。可是，好景不长，美月的公公婆婆提出要过来住，理由是小两口工作忙，他们老两口可以帮忙买菜做饭，洗衣擦地。美月对此当然求之不得。

公公婆婆过来后，果然忙里忙外帮美月包办了一切家务，美月每天晚上回家，不用动手做饭，就能吃到热乎乎、香喷喷的饭菜。每天早上起床，餐桌上已经摆上了营养丰富的早餐。美月觉得，这样的日子真是太美好了。

后来，美月渐渐发现，公公婆婆管得太多了。她原以为，他们过来住，只是管家务上的事情，没想到会连她的私生活也管。有些事情公公不好意思管，可婆婆却毫无顾忌，样样都要管。美月与丈夫每周过多少次性生活，有没有避孕，什么时候要换床单等，美月对自己的闺密都不好意思说的事，婆婆却要一一过问。如果发现小两口的性生活次数增多，还会进行干涉。

美月很生气，觉得自己的私生活完全失去了自由，而自己在婆婆面前，则好像一丝不挂地暴露着自己的隐私。丈夫劝她说，父母这样做也是为了他们好，她才按下心里的怒火，隐忍不发。

美月每周末的晚上都有和丈夫一起看激情电影，并尽情缠绵，第二天睡到中午的习惯。这个周末，她又带回一盘影碟，晚上与丈夫躲在房间里观赏。电影播放到深夜，美月刚刚来了兴致，却听到房间外传来婆婆的干

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

咳声，她知道婆婆一定认为他们睡得太晚，暗示他们该睡觉了。

婆婆的干咳声虽然影响了美月的心情，不过，她可不会因此而放弃这个美好的周末，便拱进丈夫怀中，继续一边看电影一边调情。

第二天，美月与丈夫双双睡到中午十一点多才起床。婆婆已经做好中午饭，但脸上阴沉沉的。美月假装没看见，坐下来就吃饭。婆婆把一只鸡大腿夹进儿子的碗里，叫他多吃，要补身子，要不然就被人整垮了。美月当然明白婆婆的意思，她心里涌起一股气，但又不好发作，只好拼命憋着，把脸憋得红一阵白一阵。

婆婆也不知道有没有看到美月的脸色，仍一边吃饭一边说年轻人不能贪图欢愉之类的话。美月再也忍不住了，“啪”地一声扔下筷子，走进房间拿了包，完全不理丈夫及公婆的诧异，便气冲冲地出门了。

美月把我约了出来，我陪她逛了老半天，她的气也没消，一直在疯狂地购物。她说：“我从没见过管得这么宽的公婆，连儿子儿媳的性生活都管到了，真是太过分了！这是我的隐私，我对自己的亲妈妈都不说的！”

心理箴言：

一个家庭能否和睦，取决于婆媳之间的关系是否和谐。

两个不同辈分的女人在一起生活，经常会因为不同的思想观念而产生矛盾。因此，大多数时候，婆媳之间的矛盾并不是谁的性格和行为有问题，而是代沟的问题。

当婆媳之间产生矛盾时，如果一味地愤怒，就会让矛盾愈演愈烈，代沟越来越深。人的思想观念是可以改变的，代沟也并非不可逾越的，只要能及时放下彼此的成见，开诚布公地进行沟通，一切矛盾都能迎刃而解。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

8. 丈夫跟踪我，他的不信任让我愤怒

闺密悠悠漂亮、可爱、热情活泼，是人见人爱的美少女型的女孩子。身边的追求者可以组成一支篮球队，但她偏偏爱上了其貌不扬且家境一般的李扬，并且在26岁生日过后，做了他的新娘。

蜜月过后，李扬回公司上班，已经在婚前辞掉了工作的悠悠暂时没有去找工作，时间也就多了起来，经常约我出去玩，我要上班，没有太多时间陪她，她就找其他朋友。

悠悠经常与朋友在外边玩，李扬好几次打电话回家都没有人接，便对她的行踪起了疑心，经常直接打她的手机，问她在哪里，和谁在一起。有朋友笑话她说李扬怕她跟别的男人跑了，她认为朋友在开玩笑，也没放在心上。

直到有一天，她回家晚了，在家里等她的李扬不停地追问她去干什么了，她才相信朋友说的话：李扬果然怕她出轨！为此，她觉得李扬不够信任自己，便生气不再理他。李扬向她道歉，说自己也是太在乎她才会这样。她这才消了气，并决定去找工作，免得李扬以为她一天到晚在家没事做跑到外面野。

很快，悠悠便凭着自己的资质顺利找到了一份秘书工作，每天朝九晚五，准时出门，准时回家。她想，这样一来李扬应该会放心了。可李扬每天晚上仍然问她今天接触过什么人，做了什么事。悠悠为此烦恼不已。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

不久前，悠悠陪同上司一起去邻市开会，李扬听到这个消息，显然不放心悠悠与男上司一同出差。悠悠安慰他说，即使不能相信别人，也应该相信自己的妻子，因为她是爱他的，别的男人她根本不会放在眼里。李扬这才不再说什么。

悠悠陪同上司在邻市开完会，住了一个晚上，第二天一早就坐长途直达车回来。上车后，她突然发现，李扬坐在车的最后排，虽然他戴着墨镜，但她还是把他认出来了！他不是在公司上班吗，怎么会在这里？悠悠想了想，一下子明白了：李扬在跟踪她！

丈夫的不信任，让悠悠十分恼怒，当着上司的面，她不好表现出来，只好装出一副若无其事的样子。

回到家里，悠悠便将憋在心里的怒火发泄出来，指责李扬的行为。虽然李扬不停地道歉，她却难消怒火，与他冷战了近半个月。

说起这件事，悠悠仍然很生气："那么多比他优秀上百倍的追求者我都没看上，偏偏看上了他，你说我有可能背叛他吗？我是那种女人吗？他竟然不信任我，还跟踪我，太过分了！这些事我都不愿跟亲人们说，怕他们说我千挑万选，选了他这么一个疑心重的人。"

心理箴言：

对于女人来说，无端受到最亲近的人怀疑，无疑是一种感情上的伤害。

大多数人都会用愤怒的态度去对待这种伤害，但愤怒并不能解开对方的心结，只会增加彼此的痛苦及心理负担，让原本甜美的婚姻出现裂痕。

女人如果想要维持婚姻的和谐与幸福，就应该在发现对方不信任自己时，克制住愤怒的情绪，等到平静下来之后，再心平气和地进行心灵交流，以真诚去感动对方，让对方对自己多一点了解，从而相信自己的感情及立场。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

9. 同事在竞争中用我的隐私威胁我

公司办的一份杂志要在众编辑中提拔一名执行主编，我和另外两位同事因为能力相当，便暗地里展开了激烈的竞争。

晚上，我在家里上网，登录电子邮箱后，看到一封新邮件，打开一看，却见附件是一个影像文件。将文件下载并打开后，我怔住了：里面竟是我与同事小周在办公室里拥吻缠绵的镜头！

半年前的一天晚上，我在办公室里加班赶一篇稿子，同事小周也正好有事留了下来。在沉默中忙活了一会儿，我觉得有点困，小周便给我讲故事，中间还插了一个荤段子。我听得出神，身体竟然有了轻微的生理反应。小周走过来，突然从后面揽住我，低下头吻我。我竟然没有拒绝，鬼使神差地配合着他。

录像在小周把我抱上办公桌，解开我衬衣的衣扣时戛然而止，任谁看了都能想象出后来发生了什么。但实际上，在小周要解我的内衣时，我便清醒过来，用力推开了他。小周为自己的冲动感到内疚，不久便辞职离开了公司，我们再也没有联系过。

录像是谁拍的？怎么那么巧拍到了这些？我急忙看了邮件的正文，希望能从中找到答案。正文中写道：只要你放弃这次竞争，我就不会把这段录像公诸于世，但如果你不打算放弃，那就不要怪我了。你都是有丈夫孩子的人了，怎么还会做这种事？要是让别人知道了，你还怎么过日子？

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

我看后倒抽了一口冷气，是啊，我都是有丈夫孩子的人了，要是让别人知道了，以后还怎么过日子？

突然，我想起正文中的那句“只要你放弃这次竞争”，这么说，这件事是与我竞争执行主编这个职位的同事干的？但会是哪一个呢？我想来想去，也想不出到底是谁。

第二天上班的时候，我特别留意了一下那两位同事，却见他们神态自若，什么也看不出来。那几天，我一直心神不宁，想了很多，也曾考虑过报警，但又怕这件事张扬出去，会使我的幸福生活毁于一旦，最后只能忍痛放弃了这次竞争。

不久，一位与我同龄的女同事升任执行主编，而那位工作能力比她稍强的男同事却败给了她。我马上想到，以我的隐私威胁我的，一定是她，而她一定也对男同事用了同样的手段！

看到女同事得意的样子，我恨得咬牙切齿，真想扑上去扇她几耳光，但如果我真的这样做了，我的隐私也将会被曝光出来。我只好忍气吞声，继续做自己的工作，但每次见到她的时候，又忍不住怒火中烧。

心理箴言：

在职场上，女人对于自己的隐私一般都比较忌讳。因而，当不正当的竞争侵犯到自己的隐私时，女人的第一反应必然是愤怒。

这种愤怒，如果得不到及时的宣泄，就会给心理健康埋下隐患；如果用了非正常渠道来表达，最后受伤的，极有可能只是自己。只有通过正常合法的方式去解决，才能在宣泄愤怒的同时，更好地保护自己。

职场女性在这件事情当中应当吸取的教训，无论何时何地，都要谨慎地对待自己的言行，以免落下口实，受人摆布。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

10. 他的“处女情结”让我无比愤怒

苏琪在新婚后的第二天，就跑到我这里来住了。她照常上下班，像个没事人一样，因此外人不知道发生了什么事，只有我知道，她被丈夫的“处女情结”激怒了。

苏琪上大学时有过一个男友，大三那年在校外同居了，毕业后又因为两地分居而分手了。后来，苏琪与办公室里的一位同事麦明相爱，因为有了上一次受伤的情感经历，她不再轻易把自己的身体交出去。她对麦明说，要把他们的第一次留在新婚之夜。麦明不但没有强迫她，相反，很尊重她的选择。

进行了两年的柏拉图之恋后，苏琪终于与麦明携手走进婚姻殿堂。新婚之夜，麦明极尽温柔缠绵之能事。可是，当他的目光落在洁白的床单上时，却怔住了。苏琪问他怎么了，他二话不说，按住她，粗暴地进入她的身体，完全失去了先前的温柔。苏琪说他把她弄疼了，他却全然不顾，一阵猛烈的撞击之后，他开始检查她身上的床单。床单还是一片洁白，他嘴里喃喃地叫着：“怎么会没有？怎么会没有呢？”

苏琪一下子明白过来：他要找的是处女的落红！

麦明抬起头，失望地看着苏琪，问她是不是处女。苏琪很坦白地说不是，并把自己大学时的那段情感经历告诉了他。她以为麦明不会介意这些，便轻轻假过去，说过去的已经过去，以后她会好好爱他。麦明却一把推开

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

她，质问她结婚前为什么不告诉他。苏琪见他咬住这个问题不放，心里也有点生气了："过去的事我不想再提，所以才没有告诉你。你这样问是什么意思？如果我告诉了你，你就把我甩了，再去找个处女来结婚？"麦明听了，低头不语。

苏琪以为他会到此为止，哪知他却摇着头说他没有想到她会如此随便，他一直以为她还是处女，为他保持着纯洁的身体，可是她却让他失望了。

苏琪更没想到麦明会认为自己是个随便的女人。她心里顿时冒起一股怒火，用力打了他一巴掌，然后下床，穿好衣服，收拾行李，说明天就去离婚，这样他就可以再去找个纯洁的处女来结婚。

第二天，麦明似乎对自己的言行感到后悔了，他求苏琪不要走，他是爱她的。苏琪去意已决，不顾他的苦苦哀求，愤然离开。

就这样，苏琪到我家住下了。

那天，苏琪一脸怒气地回来，对我说："我和他在同一家公司上班，每天低头不见抬头见，怕别人知道我们之间的事，还得假装成没事一样。今天他却当着同事的面，求我回家，同事们问我和他斗什么气，我只能瞎编，我总不能说他有处女情结，而我嫁给他的时便不是处女吧？算了，这气我受不了，马上和他离婚！再这样下去我就要内分泌失调了。"

心理箴言：

女人如果爱上一个男人，就不会在乎他的过去，因此，男人的"处女情结"会让女人感到愤怒。

每个女人都可能会有过去，如果一个男人不能接受一个女人的过去，就不配谈爱情，当然更不值得女人去计较他的言行与观念。但是，在有"处女情结"的男人面前，女人的愤怒表达的是自己坚决捍卫尊严的态度。这种愤怒是适时的，恰当的。

不过，长期让自己处于愤怒的情绪中，对身心不利。该愤怒的时候绝不留情面，愤怒过后及时放下，女人可以活得更从容。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

11. 上司竟然要求我做他的情人

岑晓有个幸福的家庭，丈夫在外经商，3岁的女儿由婆婆带，自己则在一家大企业做秘书。她的上司、公司总经理大概四十多岁，看起来很正派，而他的一些日常事务，一般都由岑晓安排。

上司经常对岑晓谈起自己的家庭，说自己的妻子长得丑就罢了，还一天到晚只知道打麻将，丝毫没有女性应该有的温柔。别的女人以相夫教子为己任，可她从没关心过他的事业，也没有好好教育过孩子，上中学的儿子成绩一塌糊涂。可是，只要他对她稍有微词，她便会破口大骂。

岑晓觉得上司很不幸，虽然表面上看起来很风光，但在生活上却非常失意。为此，她每次都会安慰上司几句。

一天，上司又在自己的办公室里对岑晓说起这些，岑晓仍然像往常一样，安慰了他几句。不料，上司却拿眼睛直勾勾地看着她，说如果能有个像她这样美丽温柔的妻子，就知足了。岑晓脸上一热，正不知如何回答，上司接着说："晓，做我的情人吧！我会好好对你的。"

岑晓没想到他竟然会这样说。她不敢相信这是真的，便问他是不是在开玩笑。上司很认真地说是真的，他真的喜欢她。

岑晓愣住了。上司走过来握住她的手，说："晓，答应我吧！我知道你的丈夫不能经常在身边陪你，我相信你是寂寞的，而我可以抚慰你内心的寂寞，你也可以弥补我心里的遗憾，我们一起来实现这个双赢，好吗？相

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

信我，我不会亏待你的。而且，我们的情人关系是地下关系，公开的关系还是上司和下属，于你的名声无损。”

岑晓做梦也没有想到，一向道貌岸然的上司，竟然会说出这番话，她毫不犹豫地把手伸出来，扇了他一记响亮的耳光，然后拉开办公室的门，快步走了出去。一位同事迎面走来，见她一脸怒气的样子，问她发生了什么事，她怕引来什么是非谣言，急忙摇着头说没事。

上司挨了一耳光，并未死心，晚上又打电话给岑晓，约她到某咖啡馆见面。岑晓二话不说，便一口回绝。

之后，岑晓打电话给我，说她刚才在气头上，真想找几个人到咖啡馆去，把厚颜无耻的上司给废了。我笑着对她说千万不能这样想，为这种人动手，不值。岑晓说：“我明天就去辞职，我不想再看到他了，一看到就来气！”

心理箴言：

美丽的职场女性可能会遇到的麻烦，通常要比别人多得多。面对上司的非礼要求，女人往往会因为自尊心受损害而发怒。

发怒的确能够帮我们挽回自尊，也能表明我们的态度与立场。但是，愤怒并不是冲动，如果因为愤怒而冲动，往往会做出一些于己不利的行为。因此，在发怒之后，不要忘记要让自己冷静下来，平心静气地考虑如何去处理事情。

只有冷静地思考，平静地处理，才能在惩戒对方的时候，为自己留一条退路。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

12. 老板的妻子开除我，原因是我太漂亮

潘虹在一家广告公司做主管，像她这样年轻漂亮又做到主管职位的女性，是很让人羡慕的，不过，外人不知道的是，她的漂亮外表曾给她带来过不少麻烦。两年前的一件事，让她至今仍耿耿于怀，提起就生气。

那时，潘虹在一家规模较小的广告公司工作，因为规模小，很多事情老板要亲力亲为，所以经常要和公司的职员们打成一片。潘虹的美貌与才华，无疑是一个耀眼的亮点，很快就引起了老板的注意。不过，老板还算是个规规矩矩的人，对潘虹没什么歪念，更多的只是欣赏和关注。

潘虹能引起老板的关注，自然也能引起别人的关注，老板的妻子来过一次公司后，就留意起潘虹来了。之后，她经常往公司里跑，有时甚至在老板的办公室里坐上一整天，只要看到潘虹和老板说话，就拿眼睛狠狠地瞪她；只要老板和潘虹多说上几句，她便会借故打断；为了显示自己老板娘的地位，还不断地找些事情指便潘虹去做。

潘虹很快便察觉到老板娘的敌意，她明白她的意思，不过她认为自己行得正、站得直，便没把这放在心上。

让潘虹有点不解的是，面对妻子的无端猜疑，老板竟然不敢有半点不满。后来，她才知道，公司名义上是老板的，实际上是老板娘的娘家出钱投资的，公司由老板管理，但如果老板娘要做什么，还是由她说了算。

后来，因为一项设计任务，老板与潘虹的交流多了起来，老板娘看在

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

眼里，表面上不动声色，却在一个周末的上午将一份辞退她的通知单交给她，并给她结算好了工资和补偿金。潘虹没想到老板娘会这样，她一气之下，冲进老板的办公室，质问老板娘凭什么开除她。老板娘竟然说这不能怪她，要怪只能怪潘虹自己长得太漂亮。

这样的理由，让潘虹更是愤怒不已。怒火在心里再也憋不住了，便指着老板娘骂，骂她自己没本事看好丈夫，却胡乱怀疑别人；骂她嫉妒心强，疑心重……骂了个痛快，用潘虹的话来说，就是“把自己的淑女形象都毁了”。

看着老板娘青一阵白一阵的脸色，潘虹冷笑着离开了公司。

“当时我也没有想到自己竟然还会那么恶毒地骂人。也许真的是气坏了，气冲到脑门上，就顾不了那么多了，什么形象啊淑女啊都不管了。”每一次向我提起这件事时，潘虹说，“我对别人说起这件事，别人总是用一种奇怪的眼光看我，我知道他们都认为我和老板有什么瓜葛，要不然人家妻子不会那样对我。所以后来我再也不随便对别人说了。”

心理箴言：

每个人都有无端被人怀疑和刁难排挤的时候，美丽优秀的女人更容易招致他人猜忌，而受到一些打击和损害。面对这种打击和损害，女人往往会因为忍无可忍而发怒。

事实上，在这种情况下，愤怒完全没有用，只会自毁形象，给他人留下笑柄。克制住内心愤懑的情绪，冷静地对待想要排挤自己的人，并保持一贯的微笑，潇洒地转身离开，才能在保持形象的同时，给对方以最重的打击。

在转身离开的那一刻，一切已经被抛在身后，无须再在他日回忆的时候，留有任何遗憾。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

13. 愤怒！丈夫的好友竟然引诱我

不久前，丈夫的好友卫到我家做客，我陪丈夫和他聊了很久，他走的时候，说我丈夫好福气，娶到这样漂亮而贤惠的妻子。这句话，对我和丈夫都很受用，我对他更是多了一分好感，对丈夫说他这个朋友还真是不错。

丈夫也说卫的确是个很不错的朋友，平时帮过他不少。他们已经认识了近十年，关系一直都很好。

后来发生的事情，却彻底颠覆了卫在我心目中的形象。

丈夫去外地出差，他走后的第一天晚上，我收到了卫的短信，他问我丈夫不在家，是否感到寂寞。我以为他是出于好意才这样问，便回短信说不寂寞，不过倒是很清静，可以自由自在地想很多东西。

很快，卫的短信又来了，他问我都想些什么，有没有想到他。我不明就里，便回复说什么都想，当然也想到了他，因为他是丈夫的好友，丈夫说他是个很不错的朋友。卫又问我对他的感觉怎么样。我说很好。接着他又问我是否想见他。这时，我突然意识到了什么，急忙回复说现在不方便。他说这次不方便就下次，然后跟我道晚安。

那天晚上我躺在床上翻来覆去，想着卫的短信，怎么也睡不着。他说的那些话，到底什么意思？

第二天晚上，卫的短信又来了，是一个肉麻的荤段子，后面附了他的话，问我觉不觉得这个段子好笑。说实在的，我一点也不觉得好笑，反倒

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

起了一身的鸡皮疙瘩。不过，出于礼貌，我在回复中说感觉有一点好笑。卫又问我觉不觉得寂寞，想不想有个人陪。我说想，但是丈夫不在身边，只能安心等他回来。他接着问我有没有想过找别的男人来陪。我一下子怔住了：他怎么会这样问？急忙回复说没想过。

过了一会儿，电话响了，是卫。我问他有什么事，他说自己很寂寞，想跟我聊聊天。我不好拒绝，便问他想聊些什么。他说就聊聊男人女人的事。然后问我认为女人一生可以有多少个男人。我想了想，说这个问题很难说，不过现在很多女人一生不止经历过一个男人。卫又问我想不想经历除了丈夫之外的男人。我没想到他会这样问，正不知如何回答，卫便用暧昧的语气说："嫂子，如果你想，可以和我，从见到你的第一眼，我就喜欢上你了……"

我顿时觉得一股怒火从心底冒起，直冲脑门，大声指责他说："亏你还叫我嫂子，难道你不知道朋友之妻不可欺吗？"

挂了电话，我怒火难消，正要打电话告诉丈夫，让他远离小人，但转念一想，这件事对丈夫会是一个很大的打击，便决定将这件事藏在心里，以后尽量想办法让丈夫疏远卫。

心理箴言箴

"朋友之妻不可欺"，欲欺朋友之妻的人，绝非善辈。对待这种小人，女人的愤怒不仅给他敲响了警钟，也表明了自己的立场，维护了自己的尊严，更能让对方知难而退。

女人在生活中需要和各种各样的人交往，遇人不淑的情况经常会发生。当发现自己信任的人对自己有非分之想时，愤怒固然可以表达自己的想法，但仅仅是愤怒还不够，及时疏远对方，才能更好地保护自己。

现代女性生活在一个复杂的时代，只有近君子、远小人，人生才可能更顺利。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

14. 丈夫的猥琐行径，愤怒中我果断离婚

几个月没韩冬的消息，见到她的时候，才听她说不久前离婚了。丈夫的猥琐行径让她愤怒，不过婚是静悄悄地离的。用韩冬的话说，是她不想让别人知道自己找了个这样的丈夫，以免掉自己的身价。

十年前，韩冬大学毕业，工作稳定下来后，就结婚了，丈夫学历虽然比她低，但因为有个好单位，收入不高却很稳定，韩冬也就没有计较那么多。几年后，他们有了一个女儿，韩冬也顺利当上了公司的办公室主任，高薪高职但工作也很忙，没有时间带孩子，只好请了个小保姆帮忙。

也就是在韩冬当上办公室主任后不久，丈夫因为单位改制而下岗了。她劝丈夫读专升本，将来能有个好发展，但丈夫沉迷于文字游戏，一心要写出传世之作，对进修丝毫不感兴趣。韩冬也没有强迫他，不过见他一天到晚坐在电脑前写作，一个月却挣不到几个稿费，不够他自己抽烟喝酒，家里的一切开支全靠她一个人的收入。也许是因为自己的收入高，应付家庭开支绰绰有余，韩冬也没跟丈夫计较，反而把教育孩子的重任交给了他。

一天晚上，丈夫出去会文友，韩冬在家里没什么事做，见小保姆和女儿都睡着了，便开了丈夫的电脑，打算上一会儿网再睡。一不留神，她点开了一个最近被访问过的链接，那是一个公开的网络日记本，而日记本的主人，就是她的丈夫。怀着强烈的好奇心，韩冬打开了日记本，可是当她看到里面的内容时，却愤怒得把牙齿咬得“咯咯”响，将电脑桌上的一个

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

花瓶摔到了地上。

花瓶的碎裂声惊醒了小保姆，她从房间里走出来，问韩冬怎么了。韩冬指着电脑屏幕叫她看，问上面所写的内容是不是真的。小保姆看过后，竟吓得哭了，求韩冬不要为难她，她不是故意的。

韩冬知道她不是故意的，是丈夫欺负她年少无知，对她百般引诱，骗得了她的少女之身，并在她怀孕后，用一千块钱打发她去医院做人流。而韩冬一直都被蒙在鼓里。如果不是偶然看到丈夫的网络日记，她不知道还要被他蒙多久。想想自己在职场上顶着压力，挣钱养家，丈夫一事无成靠她养活也就算了，竟还背着她做出如此龌龊之事，而他对这件事非但不以为耻，甚至还为自己不花一分钱得到了一个少女的初夜而感到得意。可见这个男人猥琐到了什么程度。

韩冬强忍怒火，将丈夫的衣物用品塞进行李袋，然后反锁了大门。丈夫回来打不开门，按了门铃，她打开门，将行李袋丢出去，告诉他说，他已经被扫地出门了，明天就去办离婚手续。

“孩子和我一起过，他不配做父亲。”韩冬说起前夫，语气中还带着怒火。

心理箴言：

优秀的女人不能容忍猥琐的男人，更不能容忍自己身边发生丑陋的事情。所以，一旦发现身边的男人是个猥琐丑陋的人，女人第一反应往往就是失望和愤怒。

事实上，愤怒就像一把烈火，固然可以震慑对方，但更容易灼伤自己的心。因此，在发现身边男人的不齿行为时，愤怒完全没有必要。在冷静下来，明白自己该怎么做之后，果断地作出解决，才能既处理好事情，又不伤害自己的心灵。

只有冷静地解决问题，才能让我们的身心健康地成长。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

15. 不一般的愤怒：闺中密友勾引我的丈夫

杨晴是我的闺中密友，我们经常在一起谈一些生活上的私事，我结婚后，甚至连夫妻之间的点点滴滴都跟她说。每次，她总是打着我的手说我太坏，专和她说这些，她还是个未婚女子啊！所以我一直都觉得她很纯情、很传统。也正因为如此，我把她介绍给丈夫认识，并从不介意让她在我家的时候，与丈夫单独相处。

杨晴生日那天，我邀请她来我家吃饭，我和丈夫为她准备了丰盛的饭菜，还有一个大蛋糕。

杨晴应邀而来，她打扮得很漂亮，上了个淡淡的妆，看起来更加娇俏艳丽。我夸奖了她几句，然后让她在客厅里看电视，自己则到厨房帮丈夫做菜。

我发现酱油用完了，而还有几道必须用酱油的菜要做，便匆匆忙忙下楼去买酱油，刚走到住宅区的大门口，却发现忘了带钱，只好掉头回家取钱。进了门，我发现杨晴不在客厅里，以为她上卫生间或是做别的事去了，也没在意。到房间里拿了钱，正要出门，突然想起要到厨房问一问丈夫还需不需要买别的东西。

当我走进厨房的时候，眼前的一幕令我惊呆了。只见杨晴双手紧紧圈住丈夫的脖子，踮起脚尖吻他，而丈夫右手拿着锅铲，左手却揽住了她的腰。他们吻得很投入，竟然没有发现我，我只觉得全身的血都在往头上涌，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

大声喝问他们在干什么。丈夫吃了一惊，急忙推开杨晴，结结巴巴地解释说他不是故意的。杨晴则低着头，咬着嘴唇一言不发。我怒视着他们，让他们给我一个明确的解释。杨晴竟抬起头，迎着我的目光说没什么好解释的，她就是爱上了我丈夫，一时情不自禁。

我更是怒不可遏，指着大门叫她走，并说以后再也不想见到她了。杨晴还要说什么，我却不给她机会，将洗好未烧的菜倒进垃圾桶里，让她马上离开这里。她这才快步走出厨房，离开了我家。

杨晴走后，丈夫不住地向我道歉，他说是杨晴主动勾引他，她从后面抱住他，等他回过头时，又贴上来吻他，他一直没回过神来，所以才没有马上拒绝她。我说他不拒绝也就算了，可为什么还要揽着她的腰？丈夫说，他知道自己不应该，但他不是柳下惠，那天杨晴打扮得那么漂亮，她主动投怀送抱，所以他一时竟被迷惑了。

生了大半个月的气，我慢慢原谅了丈夫，但我一直没能原谅杨晴，每次想到我把她当成最好的朋友，她却勾引我的丈夫，我便非常愤怒，甚至怀疑这个世界上是否还有值得信任的友谊。

心理箴言箴

每件事情之中，都有着人的是非对错在里面。有些人和事固然让人愤怒，但若因愤怒而不能分清谁是谁非，就会造成不可挽回的损失。因此，在愤怒过后，必须冷静地听当事人解释，才能分清是非，知道谁不能原谅、谁值得原谅。

现代女性的生活空间越来越广阔，接触的人和事也越来越多，受到伤害的可能性也越来越大。在遇到伤害的时候，怀疑一切并不是明智的做法，只要分清是非对错，仍能发现存在于自己身边的真善美。

http://www.55188.com理想在线证券网

第五篇　焦　　虑

现代人的生存压力越来越大，如果说男人要面对的只是工作压力，那么我们女人所要面对的，则是来自工作与生活的双重压力。

外界的不确定因素越来越多，而我们对压力的承受能力有限，应付各种变数的能力也有限，所以面对压力，我们会感到焦虑，而由于种种原因，我们不愿意向他人倾诉，无法得到解除焦虑的渠道，只能任焦虑感不断加剧，像蚂蚁一样啃噬我们的心灵……

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

1. 每天早上睁开眼，就想到银行按揭

我与丈夫结婚的时候，买了一套三居室的新房，付了首期之后，每月需按时交近两千元的月供。当时，我与丈夫的月收入总共才五千多元，除了月供，平时能支配的钱不多。

婚前，我是个没有什么金钱概念的人，是典型的“月光族”，每月做头发、买化妆品及服饰就要花去工资的一半，但结婚供房后，我不能再像以前那样大胆购物，也不能再经常和同事去吃西餐了。总之，总的感觉是生活质量下降了许多。

每次想到还贷要还十年，我心里就不寒而栗。

手上的钱除了月供及日常开支，并没有什么节余，银行卡上的余额永远不会达到四位数。一旦家里有急事要用大笔的钱，就只能向人借。偏偏这时候，丈夫的父亲生病，需要治院治疗，花去了一大笔钱，而这笔钱是我和丈夫向单位借的，以后要在工资里扣，每月扣几百，就要扣四五年！

这样一来，我们的生活更加拮据了，我有点后悔供这么贵的房子，如果供一套便宜点的，每月只需要一千元左右，现在就轻松多了。可现在，我们除去月供和还给单位的钱，每月能支配的，只有两千元左右。两千元，在一座消费并不算低的城市，是一个什么样的概念？只够水电煤气费和伙食费电话费之类的开支。

每天早上，我一睁开眼睛，就想到银行按揭，想到还要过十年拮据的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

生活，而十年后，我不再年轻，就算手头有再多的钱，我也不能像现在这样享受青春了。而平时没有节余的钱，万一家里又有急用，怎么办？为此，我感到十分焦虑不安。

我把这种焦虑告诉了一位好友，可她并不理解，不但不开导我，反而说我没那么大的本事，就不要供这么贵的房子，表面看起来风光，实际上却是勒紧裤带过日子，典型的自找罪受，不值得同情。

从此以后，我再也不跟别人说我的焦虑了，包括好友和亲人。我怕他们嘲笑我。的确，做什么事情都要量力而为，在不能负担起高昂房价的情况下，买了昂贵的房子，只能怪我们自己贪大。

因为焦虑，我觉得生活总是乱七八糟，来来也变得非常渺茫。经常为一点小事而觉得烦躁，担忧。这种状况一直持续了六年，六年后我和丈夫的职位都升了，收入增加了两倍，才彻底摆脱了焦虑感的折磨。

心理箴言：

大多数时候，我们之所以会感到焦虑，是因为做了一些自己力不能及的事。

超前消费成了现代女性的一种时尚，这种行为的好处是能及早得到物质生活的享受；坏处则在于它会给人带来一种巨大的压力，引起内心的焦虑不安，影响生活质量和心理健康。

每个人的能力都是有限的，若要远离焦虑，让自己过上轻松的生活，就必须在做每件事情的时候，都量力而为。在自己可以承受的范围内超前消费，享受与自己能力相当的物质生活，才能体会到其中的快乐。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 想要孩子却放不下工作，我在焦虑中徘徊

我的朋友雪芬，现在30岁，已经结婚五年，但一直没有要孩子，原因是她放不下自己的工作。三年前竞聘店长的时候，她就想过，如果竞聘不上，就休息一年，要一个孩子。但她顺利地竞聘上了店长这个职位，每月拿着高薪和高提成，她觉得很有成就感，也就暂时放下了要孩子的念头。

这两年，雪芬的公婆催得紧，丈夫也想早点要个孩子，雪芬在身边亲人的动员下，也觉得自己的年纪不小，是该要个孩子了，要不然就要进入高龄产妇的行列了。但一想到要放弃现在上万元的月收入，她又有点舍不得，再说，这个职位是自己经过激烈的竞争得来的，以后也许再也不会有这样的机会了。

就这样，雪芬一直犹豫不决，每次丈夫提起，她都说再等等看。最后弄得两人的关系都不如从前那样和谐了。有一次，丈夫问她到底要等到什么时候，她竟说如果丈夫的收入能有她现在这样高，她就可以安心在家生育孩子。丈夫因此而误会她不要孩子是因为怕他养不起家，感到很伤自尊。一些不和谐的音符开始在夫妻之间响起。

雪芬平时是比较喜欢孩子的，看到周围和自己同龄的朋友和同事都已经有了孩子，而且个个活泼可爱的样子，她心里便有种失落感，很渴望有个自己的孩子。

现在，雪芬每天回到家里，都看不到公婆的笑脸，每次把生活费交给

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

婆婆，婆婆都说宁愿不要这个钱。雪芬明白婆婆的意思，是责怪她只顾着工作挣钱，把养育后代的事都抛至脑后。丈夫也每天晚上在枕边给她做思想工作，已经不止一次因意见分歧而争执斗气了。

种种不和谐的音符，加上自己心里对孩子的渴望，使雪芬渐渐变得焦虑不安。她不止一次想狠下心来辞掉工作，但她做不到，她是别人眼里的成功女性：高收入，手中握有一定的权力，知名企业地区分店的店长。这一切，都是她不愿意放弃的，她觉得，一旦放弃，自己就要变成一个平庸的女人。不过，她不敢让公公婆婆和丈夫知道自己的真实想法，她不想让他们知道自己是个自私的女人，自私得为孩子牺牲自己的工作都做不到。

雪芬只能把内心的焦虑藏在心底，一个人默默承受。她对我说，最近她经常失眠，睁着眼睛想孩子的事情。她太想要一个孩子了，可还是没有办法下定决心放弃工作。只能在焦虑的状态下徘徊在工作与孩子之间。

心理箴言：

对于职场女性来说，当必须在工作与家庭之间作出选择时，因为两者都不想放弃，无论作出何种选择，其结果都是痛苦的。但是，鱼与熊掌是不能兼得的，抱着熊掌想着鱼，抱着鱼又想着熊掌，无疑是一种自寻烦恼的行为，焦虑也就不可避免。

考虑清楚自己最想要的是鱼还是熊掌，然后坚决地放弃其中一样，才能摆脱焦虑的困扰。

工作固然是职业女性体现自身价值的方式，但留得青山在，不怕没柴烧，解决生活上的事情之后，再投身于工作，也是一种很不错的选择。

http://www.55188.com理想在线证券网

3. 结婚后，朋友的疏远让我焦虑不安

张芸是我的同事，年初刚刚结婚，据说婆家的条件还不错，丈夫待她也很好，因此所有人都觉得她应该是幸福的。可是张芸却告诉我，其实她现在的内心是焦虑不安的，这种焦虑，并非来自刚刚组建的家庭，而是来自朋友。

张芸有点男子气，为人大方豪爽，很喜欢结交朋友，各行各业的朋友一大堆，其中有几个比较亲密的，在她结婚前几乎每天都在一起玩。可是，结婚后，她却渐渐发现，朋友们开始疏远她了。

有一次，张芸遇到一位朋友，闲聊中朋友说起几天前和大伙儿一起去了哪儿，玩了什么。张芸问为什么没有叫上自己一起去，朋友想了想，表情很不自然地说当时以为她没有空，所以才没有叫她。这个解释，张芸觉得很牵强，但又不好说什么。后来，又遇到过好几次这样的事，她才肯定朋友们是故意疏远她的。

于是，张芸给朋友们打电话，问他们最近为什么没有约她一起玩，为什么对她越来越疏远。朋友们都叫她不要多想，要相信她们仍是最好的朋友。张芸继续追问，朋友才告诉她，他们之所以疏远她，是因为她已经结婚，有了自己的家庭，如果他们仍像以前那样约她出去疯玩，恐怕她的公婆及丈夫会有意见。因此，这种疏远并不说明他们之间的友情已经淡薄，而是因为这份友情，设身处地为她着想，才决定疏远她。

http://www.55188.com理想在线证券网

听了朋友的解释，张芸按理说应该心安了，但她并没有心安，仍然处在焦虑中。她担心长此以往，朋友们会把她忘记；担心失去自己的朋友圈子，以后有开心的事没有朋友一起分享，有伤心的事也没有朋友一起分担。

其实，最让张芸焦虑的是，她怀疑朋友们之所以不和她来往，是因为她们之间没有共同语言。偶尔和朋友们在一起的时候，她谈得最多的，是自己的家庭生活，是丈夫、公公婆婆和未来的孩子；可朋友们都是单身，他们不会谈这些，他们谈的是恋爱、泡吧、聚餐、露营，而这些对于已婚的张芸来说，似乎已经是很遥远的东西了。

随着内心焦虑感的越来越强烈，张芸甚至开始后悔这么早就结婚。不过，想到幸福温馨的家庭，她又觉得自己不该这样想。后来，张芸变得坐卧不安起来，丈夫留意到她的异常，关切地问她怎么了。她不愿让丈夫及家人知道自己的想法，只好经常给朋友们打电话，在电话里聊聊天，哪怕只聊些无关紧要的东西，她也会觉得自己和朋友的距离很近，并从中获得一点心安。

心理箴言

人不可能永远只过一种生活，当我们选择了一种生活的时候，就要放弃另一种生活。因此，在选择一种生活的时候，必须有心理准备，应对所有的变化和落差。如果不具备这种心理，那么当生活突然发生变化时，就会变得惶恐不安，万分焦虑。

每个人都必须经历从单身生活向婚姻生活转变的过程。在这个过程中，两种生活固然会有一些落差，朋友之间的关系也固然会发生一些变化，但这些都是很正常的，唯有顺其自然，才能从容淡定地生活。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

4. 渴望再婚，年幼的孩子却无法接受

我们这个小区里住着一位单身妈妈，她也曾经有个幸福的家庭，但丈夫出轨，她主动提出了离婚，并带着7岁刚刚上小学的孩子一起过。她是一家大型国企的管理人员，工作压力不大，但收入颇丰，且非常稳定有保障。她给外人的感觉永远是亲切的，脸上常挂着笑容，但最近，她在带孩子来我家做客时，说起一件令她焦虑不已的事。

她所在的单位有位厂长，比她大几岁，三年前妻子因意外去世，并未给他留下儿女。在得知她离婚后，他以领导的身份对她关怀有加，后来又直接表白，希望能与她共度此生，而且会将她的孩子视如己出。对此，她虽然感到非常意外，但还是答应考虑考虑。

因为有过一次失做的婚姻，她对婚姻有了比较理性的认识，经过再三思量，她觉得这位厂长的为人比较可靠，单位里的同事平时对他都颇为好评，而且从他工作中表现出的责任感来看，的确是个值得托付终身的人。

因此，她告诉厂长，自己答应了，但还要问问孩子答不答应，因为她觉得，不能让孩子觉得委屈。

让她没有想到的是，当她对孩子说要为他找一个新爸爸时，孩子的反应十分强烈，大喊大叫着说自己有爸爸，不要新爸爸。无论她怎么哄，孩子就是不答应，甚至说如果她要找新爸爸，他就不要她。

无奈，她只好如实告诉厂长，厂长并不着急，提出和她一起带孩子出

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

去玩，先培养感情，有了感情之后就好办了。于是，她便在周末和厂长一起带孩子去儿童乐园玩。孩子似乎预感到厂长就是妈妈要找的新爸爸，见面时连招呼也不跟他打，不论厂长说什么，他都表现出一副警惕的样子，就是不理他。

回去的时候，她对厂长说抱歉，厂长却说没关系，下次还有机会。

然而，经过多次努力，孩子仍然不能接受厂长，总是用极不友善的目光看他，似乎在警告他离妈妈远点。

她不能强求孩子接受，毕竟自己再婚后，儿子就要和新爸爸在一起，如果孩子不能接受的话，对他幼小的心灵来说，将会是极大的伤害，甚至会影响他今后的人生。但是，她渴望有个成熟稳重、有责任感的男人与自己一起度过下半生，互相依靠，互相扶持。当这个愿望不能实现时，她便陷人了焦虑的心理状态中。

她对我说："我已经失去了爱情和婚姻，如今想过一种正常的家庭生活也不能如愿，我觉得自己快把握不住自己的未来了。"

心理箴言箴

每一位母亲都希望自己的孩子能够健康快乐地成长，任何有可能会伤害孩子的事情，都要三思而行。因此，当自己的幸福与孩子产生冲突时，作为母亲，往往会不知所措，左右为难。

面对这种情况，母亲应该乐观一点，积极寻找解决的途径，不要因为受到焦虑心理的困扰而放弃。孩子的心灵是脆弱的，要他接受一个人，不能操之过急，否则会伤害孩子幼小的心灵；但孩子的心灵也是柔软的，只要坚持下去，不轻言放弃，总有一天能够感化他。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

5. 家人对自己职业的不理解、非议引起我的焦虑

我有个远房表妹，从卫校毕业后一直在市里一家医院做护士，后来经朋友介绍认识一男子，很快便擦出爱情的火花，恋爱一年后就结婚了。

婚后，丈夫提出让她辞职，不要再做护士。她说自己如果不做护士，也不知还能找到什么好一点的工作。丈夫说她不必一定要出去工作，可以留在家里做全职太太，相夫教子。但她觉得刚结婚就要孩子，太早了，所以不需要现在就辞职回家。而且，她认为自己还年轻，如果不出去工作，太浪费青春了。后来，见丈夫一再要求她辞职，她才开始怀疑他的动机，问起时，丈夫却含糊其辞，不愿明说。既然丈夫不明说，她也就没有听从他的意见辞职。

当丈夫再次提出要她辞职回家时，她要他把原因说清楚，否则她是不会辞职的。丈夫这才说，这并不是他一个人的意思，而是他整个家族的意思。他的父亲是市里有头有脸的人物，母亲是家庭主妇，他们都觉得，儿媳妇在医院做护士，每天要服侍病人，有时候还帮男病人检查身体，摸这摸那的，太失礼了。

她没想到公公婆婆会这样想，只能寄希望于丈夫，希望丈夫能支持她。可当她问他会不会支持她时，丈夫却说他其实是个自私的人，不希望自己的妻子摸别的男人，哪怕只是病人，所以他也希望她能辞职。

她无语，只能努力解释，希望他们能理解自己的职业。但是她的努力

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

似乎是徒劳的，公公婆婆每次见到她，都叫她辞职。婆婆甚至责备她不听话，不顾及丈夫及婆家的脸面。她越是解释，婆婆就越是责备。最后，她只好保持沉默，任由他们去说。她一直认为护士是可爱的白衣天使，她以自己是一名护士为荣，因此面对非议，仍顶住压力坚守岗位。

她的坚持，使得公公婆婆很不满意，丈夫对她也颇有微词，这是她不希望看到的，因此，她开始感到焦虑，常常半夜醒来，考虑自己到底该不该辞职。

“女护士在照顾男病人的时候，的确会有不方便的地方，但我觉得，不管怎么样，都是工作上的需要，这个性质跟拿手术刀的医生是一样的，女医生不是经常给男病人做手术吗，难道也该辞职回家？我真的没想到使们会这么不理解我的职业，真不知道该怎么办才好。”表妹对我说这些的时候，语气里流露着无奈。

每个人要想快乐地工作，就必须得到家人的理解和支持。尤其是女人，在从事某些特殊工作的时候，更需要家人的理解及支持。而让女人焦虑的是，因为工作的特殊，家人往往会不理解甚至反对。

当自己的职业得不到家人的理解，产生了家庭矛盾，而这种矛盾又不可调和时，就必须作出这样的选择：或要工作，或要家庭。在这种选择面前，女人通常都会觉得很无奈。但是，对于自己来说，总有一方是最重要的，选择最重要的，放弃次要的，才能得到平静的生活。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

6. 步入大龄，却找不到属于自己的爱情归宿

在我的几位闺密中，除了赵轩仍单身之外，其他的都已经结婚生子。大家都在为她的终身大事操心，可她似乎并不着急，还是一个人呼朋唤友疯玩。后来，我私下“逼问”她是不是真的不着急，她这才告诉我，其实她也很着急，只是不好表现出来，怕别人说她想嫁却嫁不出去，所以才摆出一副还没过够单身生活的样子。

赵轩以前曾有过一个男朋友，恋爱两年后，她不满男友没有上进心，毅然与他分手了。之后的几年，亲友们经常拉她去相亲，但都没有成功。

有一次，赵轩经亲友介绍去相亲，对方是海归博士，有着高薪工作，有房有车，且外表还算对得起观众，但她发现这位男子的吃相不怎么样，简直可以用狼吞虎咽来形容。对此她觉得十分反感，对方和她说话时，她也爱理不理，更不主动和他说话，甚至不停地看时间。当亲友问她有没有意思时，她说自己要找的应该是文雅的男子，这个人高学历低修养，根本不在考虑的范围内。

还有一次，也是亲友介绍，赵轩认识了一个做五金生意的男子，初次见面的感觉良好，没挑出对方什么毛病，便试着开始交往。然而，只交往了三天，一起外出了两次，她便发现，这个男人太势利，完全是一副生意人唯利是图的嘴脸。于是，她马上和他分手了。

就这样，没钱的看不上，有钱的缺点多，高学历的低修养，低学历的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

没有共同语言，赵轩走马灯似的相了十多次亲，均告失败。渐渐地，亲友们也就认为她太挑剔，不再像以前那样热心了。

现在，赵轩很少去相亲，偶尔去一次，也是因为不好拒绝亲友的好意。

“闲下来的时候，想到自己已经三十有二，可仍找不到属于自己的爱情归宿，心里便万分焦虑，失眠，烦躁；看到同龄人一家三口其乐融融，我却形单影只，心理便不平衡，现在连内分泌都失调了。为了让自己摆脱这种焦虑感，我只能和朋友在外面拼命地玩。可是，这样的结果，是在闲下来之后，内心更加焦虑。更痛苦的是，为了面子，还不能让别人知道自己的真正想法。”她苦笑着说，“其实我并不是挑剔，我觉得，如果我真的来电了，是不会在意对方一些无关紧要的小缺点的，可是直到现在，也没有遇到能让我不顾一切嫁给他的人。”

赵轩的想法，是自相矛盾的，她说遇到让她来电的人，就不会在意对方的小缺点，但有缺点的人，能让她来电吗？她所指的能不顾一切嫁给他的人，其实就是一个她认为完美的、无可挑剔的人。

心理箴言箴

世界上没有完美的人，也没有完美的爱情。对择偶抱着完美主义的心态，结果只会是白白浪费大好青春。因为，设定标准和要求，势必会挡住丘比特之箭。

可见，高标准并不一定能带来幸福。有时候，放弃标准和要求，顺其自然随心所欲，也许便能在最合适的时候，遇到最合适的人。这个最合适的人，也并不可能是完美的，忽略一些无关紧要的细节，用心挖掘对方的优点，才有可能抓住一份属于自己的爱情。

丢掉骨子里的完美主义，女人更容易找到自己的幸福归宿。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

7. 年轻新职员带给我巨大的焦虑与不安

郑冰大学毕业后，一直在一家合资企业工作，至今已有十年时间。在这十年里，她升了两次职，现在是总经理助理。她每天都打扮得成熟得体，光彩照人，但最近，她却向我透露，她得了年龄焦虑症。

这几年，随着公司规模的不断扩大，需要的人手也越来越多，每年都会通过高校招聘的方式，引进一批年轻人才。刚开始的时候，郑冰并没把这些放在心上，反而因为自己比那些断职员资历深，在他们面前说话有力，而觉得很有优越感和成就感。

因此，当时的郑冰是比较活跃的，经常和那些比自己年轻几岁的新职员打成一片，他们每次搞什么活动也会叫上她。但最近两年，她渐断发现，自己和新职员的年龄差距越来越大了。刚招聘的新职员一般在 23 岁左右，年轻，学历高，思想前卫，做事大胆，思维活跃，常常让郑冰感觉自己落伍了。在这些断职员面前，她不但没有一点优越感和成就感，反而焦虑不安起来。

为了摆脱这种焦虑的心理，郑冰开始尽量不参加新职员的活动，以免被他们的年轻反衬得自己更加老成。

一天公司的会议上，总经理宣布了人事调动的情况，其中有两个年仅 25 岁，刚进入公司工作两年的职员被委任为部门经理，而提拔上来的几个部门副经理和助理也都是年轻人。看着那一张张朝气蓬勃的脸，郑冰想到，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

也许再过两三年，他们就能赶上自己，但这两年，自己却一直止步不前。

出于这种心理，郑冰开始把权力紧握在手中，一些小事情也不愿放权让年轻下属们去办，一定要亲力亲为。但这样做的结果，是使自己越来越忙碌，忙碌起来难免会出差错，出了差错便要挨领导批评，而领导的批评，又加剧了她内心的焦虑感。而她越焦虑，就越想表现出自己作为资深职员的优秀，最后把自己弄得不堪重负。

前段时间，公司又举办了高校招聘，郑冰作为第一轮面试的主考官，面对那些像朝阳般的年轻人，竟然无法心平气和地与他们谈话，甚至因为烦躁，不得不中途退出。

“你可以想象：当自己年龄越来越大，而身边又涌现出越来越多有实力的新人时，那会是一种什么样的感觉?”郑冰对我说，“面对他们，我总会感觉到一种无形的压力，这种压力是非常巨大的，带来的焦虑与不安也是巨大的。也许是因为感觉自己的青春已经一去不复返了，对未来的激烈竞争越来越没有信心了。”

心理箴言：

大多数女人都怕老，每增一岁，心里便多一分焦虑。

每个人都不可避免年龄的增长，因此应该用一种平常心来对待这个问题。应该认识到，女人随着年龄的增长，会脱掉年轻时的青涩懵懂，渐渐走向成熟，而成熟的女人更具魅力；并且，因为岁月的积累，生活的沉淀，女人身上会流露出一种迷人的气质。

要在年轻人面前保持年龄的优越感，任何极端的做法都是徒劳的，不妨努力提高自己的修养，丰富自己的内涵，让自己的年龄更具竞争力。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

8. 丈夫春风得意，自己却徐娘半老

苏萍约我去逛街，说要买几件时装。我发现她最近越来越爱打扮了，一天到晚往美容院跑，每个月都要购回大袋小袋的衣饰。我问她怎么突然转性了，以前不是一直很随意的吗？她摇着头，说自己也是不得已的。

苏萍认识她丈夫的时候，他还是个一无所有的毛头小子，但苏萍觉得他是只“潜力股”，毅然嫁给了他。婚后，她既要做好自己的本职工作，又要相夫教子，让丈夫在创业的时候没有后顾之忧。这样的日子，一过就是十年。

这十年来，苏萍每天都忙个不停，早上六点要起床为丈夫孩子做早餐，七点要送孩子去上学，然后赶去上班；中午休息两个小时，还要赶回来做午饭，匆匆忙忙吃完之后，又到了上班时间，连睡个午觉的时间都没有；晚上回到家里，做晚饭，洗碗，洗衣服，哄孩子睡觉，做完这一切的时候，已经是深夜，连安心看个电视也没时间。即便如此，十年来她一句怨言也没有。

她的付出并没有白费，丈夫的事业渐渐有了起色，从刚开始的小店铺发展成小超市，再从小超市发展成大超市，现在已经拥有好几家大型连锁店。丈夫成功了，风光了，而默默站在他背后的苏萍，却已经是徐娘半老。

因为长期忙于工作和家务，苏萍根本没有时间保养自己的皮肤和容颜，虽然只有三十多岁，但看上去已经是个不折不扣的黄脸婆。男人三十一枝

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

花，当她看到丈夫春风得意地出现在电视上、报纸上，而身边总是跟着一些年轻漂亮的女助手时，才突然想起，自己也该好好打扮一番了，要不然，丈夫的心迟早会从自己身上离开。

此后，苏萍把家务活全部交给保姆，自己一有时间就上美容院做护理，或到名牌时装店看看有没有新款时装。她并没有放弃自己的工作，因为她不喜欢打牌，也不喜欢别的什么消遣游戏，工作可以使她排遣无聊。另外，她觉得如果自己不工作，就成了依附于丈夫的女人，会把自己与丈夫的距离拉得更大。

然而，无论苏萍如何努力，都无法恢复十年前的青春美貌，看到丈夫越来越成熟的容貌，她感觉不到快乐，相反却忧虑不已：丈夫现在对女性的吸引力越来越大了，他能拒绝得了外界的诱惑吗？那么多年轻漂亮的女孩子愿意投怀送抱，而妻子却徐娘半老，他心里是怎么想的？

苏萍说，尽管丈夫对她一如既往地好，但每次看到他身边出现年轻女性，她就会焦虑不安，甚至失眠多梦。她只能疯狂地做美容，疯狂地购买时装，以此来减轻内心的焦虑。

心理箴言：

夫妻之间最大的距离，不是相貌与成就上的距离，而是心与心的距离。无谓的猜测和焦虑，往往会阻碍夫妻之间心灵的交流，使婚姻出现危机。

现代社会充满机会，曾经比翼双飞的夫妻，也许有一天，有一方会飞黄腾达。而随着社会地位的转变与财富的不断积累，双方的心态会自然而然地起变化。这时候，夫妻之间就会慢慢拉开距离，如果缺乏沟通，即使爱情并不曾改变，两颗心也会越走越远。

要维持婚姻，拉近相貌和成就的距离固然重要，但只有心与心之间的交流，才能让爱情常青。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

9. 职位越高，却越觉得力不从心

比我高两届的同校师姐叶薇，现在已经是一家著名大公司的财务总监，她的成熟与稳重，所有认识她的人都有目共睹，但是前段时间，她却让我介绍一个心理医生给她，因为她得了焦虑症。

叶薇有自己的家庭需要照顾，但她渴望在照顾好家庭的同时，能努力使自己的事业更上一层楼。这么多年来，她从财务部的普通职员做起，到助理会计师，再到财务部经理，直到现在的财务总监，付出了很多汗水与辛劳。但是，随着职位的越来越高，她所感受到的压力也越来越大。

担任财务部经理的时候，叶薇就已经很少有时间照顾家庭，丈夫不喜欢请保姆，她忙完了工作上的事请，还要忙家里的事情，每天都忙得团团转。现在，作为总公司财务总监，她必须经常到各地分公司出差，即使不出差，也经常因为一些重要事务而不能按时回家，这样一来，就影响到了家庭生活。出差的时候家里没有人照顾，不能按时回家使得丈夫孩子经常不能按时吃饭。家人对她越来越不满意，无奈之下，她只好说服丈夫，请保姆照顾家人的起居饮食。

尽管叶薇一心扑在工作上，但仍觉得每天都有做不完的事，虽然琐碎的事情可以交给下属做，但更多事情需要她亲自去做。而且，总经理一直要求她加强公司经济管理，提高经济效益。要通过财务管理提高经济效益，并不是一件容易的事情，需要了解各分公司之间的运作才能进行规划，但

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

公司规模庞大，仅靠报表是无法了解具体运作的，还要做很多调查工作，这样一来，叶薇就必须更加频繁地出差。

如果频繁出差和疯狂工作可以做出令老总满意的成绩，叶薇就不会像现在这样焦虑。但问题是，老总对她总是不满意，总是能指出她工作中存在的失误，并一再强调，这些失误对公司的发展不利。这种情况出现过多次之后，叶薇开始怀疑自己的能力。

为了证实自己的能力，叶薇更是把自己变成了工作狂，惹得家人诸多怨言，但即使这样，工作仍然没能顺利如意。

在家庭与工作的双重压力下，叶薇内心越来越焦虑，力不从心的感觉也越来越强烈。然而，残酷的是，她越是焦虑，就越容易在工作上出现失误；而越来越多的失误，又使她越来越焦虑……

“有种高处不胜寒的感觉。”叶薇苦笑着对我说，“如果我现在仍然是助理会计，我会觉得游刃有余；如果我仍然是财务经理，我不会这样焦虑，虽然忙碌，但能轻松地完成自己的工作；但现在，我觉得力不从心了。但即使力不从心，那也只是我自己的事，我必须咬紧牙关坚持。”

心理箴言箴

当工作的压力超出我们可以承受的限度时，产生力不从心的感觉很正常。为此而焦虑，只会让情况越来越糟糕，只有量力而行，挑不起的担子不要挑，才能解决根本问题。

不过，对于职业女性来说，之所以会产生力不从心的感觉，往往不是因为自己的能力不行，而是来自家庭生活等方方面面的原因。家人的不理解和抱怨，是让女人焦虑的重要因素，要做好工作，就必须先做好家人的思想工作，获得家人的支持。

解决家庭带来的压力之后，女人在职场上完全可以得心应手。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

10. 自由职业者没有归属感，经常感到焦虑

我曾做过一段时间的自由职业者，当时刚结婚，辞了工作随丈夫去了他所在的城市，因为经常在一些时尚杂志发表一些爱情故事，便打算在家里做一名自由撰稿人。

刚开始的一两年时间里，我发表了上百篇文章，因为时尚杂志的稿酬较高，所以收入颇为可观，而更让我满意的是，我可以自由安排自己的时间，也不必为上班下班而来回奔波，更不必处理那些复杂的职场人际关系。很多朋友都羡慕我的职业，有的甚至开始寻求适合自己的自由职业之路。我自己也觉得这样挺好的，既能自由自在做自己喜欢做的事情，又能从中获得回报，这是非常幸福的事。

不过，后来发生的一些事，改变了我的想法，让我不再觉得幸福。

那年年底，丈夫所在的公司给他发了一大笔奖金和一大堆年货，丈夫回到家中，兴奋地对我说起公司领导对他的器重与信任，我听着，突然觉得自己成了一个没有组织的人，没有领导的器重和信任，也没有人给我发奖金和年货，更没有人给我社保医保等相关福利。我做自由撰稿人，除了获得一些从不曾谋面的读者，以及相应稿酬，还能有什么？什么都没有了。

后来，我转念一想，社保医保其实可以自己买，有读者喜欢就相当于有领导器重和信任，心理便取得了平衡，继续做自己的自由撰稿人。

第二年春天，丈夫所在的公司组织春游，由于可以带家属，我便跟着

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

丈夫一起去了。一路上，听着丈夫和同事们谈论工作中的趣事，我心里竟莫名其妙地有点酸溜溜的感觉。到了目的地，大伙儿一起探险，游戏，拍照，玩得不亦乐乎。我想到自己从事自由职业两年多了，却未曾参加过一次集体活动，心里又有种失落感。

回来之后，我想了很多，觉得自己不属于任何一个组织，没有归属感。曾想过要找一份工作，但又不愿放弃现在的自由，心里很矛盾。

在这种矛盾的心理下，我再也不能像以前那样快乐地写作了，每次坐在电脑前，看着打开的文档，便觉得自己是被冷落和孤立的。这种感觉，渐渐转变成一种强烈的焦虑感，使我再也无法静坐在电脑前写作。而更痛苦的是，我不能让朋友们知道自己的想法，因为我曾对他们炫耀过自己的自由。

最后，我还是放弃了自由职业，重新过上了朝九晚五的生活。

心理箴言箴

做任何一件事都会有得有失，选择工作也是这样。每一种工作都有长处和短处，不可能事事尽遂人意。因此，如果选择了自己喜爱的工作，就不必过于计较其中的得失。

从事自己喜爱的工作，在因为某方面的得失而感到焦虑时，不妨想想，很多与自己一样的女性，正在从事着自己不感兴趣的工作，而且每天都在强迫自己坚持做下去。这样，或许能获得一些心理上的平衡，使自己能够忽略工作中的得失。

只有不计较得失，才能快乐地工作，充分享受工作带来的乐趣。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

11. 男友英俊多金，我因为不自信而焦虑

于洁是我在健身房里认识的朋友，她相貌清秀，身材苗条，算得上美女了，但在男友面前，她却没有足够的自信。而她不自信的原因，不是自己的学历不够高，也不是自己的相貌不够好，而是男友太优秀。

于洁是在上大学时认识男友的，当时他们在同一个系。男友英俊帅气，吸引了众多女生的眼球，但他唯独喜欢相貌秀丽清纯的于洁。和男友在一起之后，于洁并没有过问他的家庭背景，只是由他的衣着打扮及平时的消费猜测，他是个普通人家的孩子。

大学毕业后，男友带于洁回家见父母，到了他的家门口，她才发现那是一幢豪华别墅。这时候，她才知道，男友的父亲是一位身价过亿的企业家，母亲则是著名的舞蹈家。

面对男友威严的父亲和雍容华贵的母亲，于洁一时不知所措。男友向父母介绍了她，并告诉他们，自己爱上的女孩就是她。于洁不知道说什么才好，只能微笑着向他们点头。后来，她看到他们只交换了一下眼神，就点头默认了。

离开男友家，于洁问他为什么要隐瞒自己的背景。男友解释说并不是隐瞒，而是父母一向要求他和普通人家的孩子一样生活，以免染上骄奢淫逸的恶习。

不久，于洁和男友一起进入他父亲的公司工作，男友担任了副总经理，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

而于洁则进入财务部当会计。虽然他们的关系在公司里是公开的，但于洁却发现，很多年轻女职员频频向男友抛媚眼，横刀夺爱的想法昭然若揭。而那些女职员美貌出众且风情万种，对男人极具杀伤力。

男友能拒绝得了这些诱惑吗？于洁一次次地问自己。男友知道她心里的疑问之后，多次安慰她，让她不要多想，要相信他，也相信自己。并且，在平时的工作中，男友也注意和女职员保持距离。可于洁并未因此而宽心，仍然焦虑、烦躁，心思不用在工作上，却整天神经质似的，留意着男友在公司里的一举一动。

有一次，于洁甚至要求男友辞退那几位女职员，被男友以公司利益为由婉言拒绝后，她认为男友不够爱她，竟痛哭流泪，直到男友发毒誓一辈子只爱她一个，才止住了眼泪。但男友的毒誓并未能消除她内心的焦虑，她依然在患得患失中艰难地维持着这份感情。

于洁很坦白地告诉我说："找了个英俊多金的男友，亲人朋友都以为我很幸福，同龄女孩羡慕我、嫉妒我，可是，我宁愿他只是普通人家的孩子。这样我就不会如此不自信。"

心理箴言：

年轻女性因为心理不够成熟，在感情上很容易出现自卑的心态。尤其是面对一个优秀的恋人，这种心态便会更加明显，并会因此而产生焦虑不安的情绪。这种情绪，很容易伤害自己，也伤害对方，影响恋爱的甜蜜美好。

其实，年轻女性要想一份爱情能够顺利发展，修成正果，不但需要信任对方，更需要自信。灰姑娘和王子的爱情很完美，所以因为心爱的人太优秀而自卑，完全没有必要。

只要多一点自信，就不会在爱情中患得患失，就能充分体验爱情的甜美。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

12. 相爱的人两地分离，距离让人焦虑

好友曾静有个相恋了五年的男友，彼此都深爱着对方，已经到了谈婚论嫁的程度。但公司进行人事调动的时候，将男友调到了外省的分公司，从此两个相爱的人天各一方，每天只能靠电话传情。

曾静与男友约好，每天晚上8点开始通电话，然后一直聊到睡觉。刚开始的几个月里，两人一直如此。但是，有一天晚上，曾静照常拨打男友的电话号码时，却被告知无法接通。等待了一会儿之后，她重拨了一次，仍然打不通。后来，她每隔几分钟就重拨一次，可整整一个晚上，都没打通。男友的电话为什么打不通？曾静的心里隐隐有些不安。她作了多种猜测，但最后都被自己否定。

深夜12点多的时候，曾静躺在床上翻来覆去，无法入眠，男友来电话了，一开口就向她道歉，说自己去参加同事的生日晚会，手机没电了，想借个电话来打，但被同事们拉着摇色子，走不开。

曾静什么也没说，只叫男友早点休息，便把电话挂了。那一夜，她想了很多，她不知道男友所说的参加同事的生日晚会是不是真的，她只觉得，自己对他越来越难以把握了，因为距离太远，他身边所有的一切，她都无从得知。

后来，男友仍然每晚准时与她通电话，但她总觉得男友再也不会像以前那样，耐心地听自己说一些生活琐事了，他们之间的话题越来越少了；

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

有时候，甚至会出现几秒钟的沉默。

再后来，通话的时间渐渐缩短，直到每次通话只有大半个小时的时候，曾静再也无法平静下去，在一个周末，飞到了男友所在的城市，突然出现在他面前。男友非常惊喜地带她到自己的住处去，在那儿，曾静没有发现其他女人来过的痕迹。

那两天，男友一直陪着她，白天逛街、游园，晚上躺在床上温存，一切都像他们当初在同一座城市那样。

曾静问男友为什么他们之间的话题会越来越少。男友说，因为他们没有共同的生活，比方说，他对她说自己的上司，但她根本就不认识他的上司，无法发表自己的看法。

原来，原因就是这么简单，曾静相信男友是深爱着自己的，但是，这并未能消除她心里的焦虑、不安，因为她认为，既然没有共同的生活就没有共同的语言，那么，长期两地分离，他们之间的感情，会不会也越来越淡？

离开男友回到公司上班，曾静和男友仍然每天晚上通电话，时间时长时短。工作的间隙，她经常会打开电子相册，回忆与男友在一起的幸福时光，有同事取笑她男友刚调走大半年，就得相思病了，她只能苦笑，然后独自在焦虑中守候着自己那份越来越难以把握的爱情。

心理箴言箴

爱情中的女人，通常是比较敏感的。当恋人无法触摸，当爱情产生距离，便会因为敏感而胡思乱想，作一些无谓的猜测，结果让自己陷入焦虑之中。

其实，如果对方的感情本身就不够牢固，即使时时刻刻都在一起，也总有分离的那一天。但如果对方的感情是牢固的，无论走到天涯海角，都始终会不离不弃。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮？关键的问题是，要了解恋人的感情是否牢固。

如果彼此的感情都是牢固的，那么，放宽胸怀，距离会让爱情更美。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

13. 长期紧张引起闭经，让我焦虑不已

吴玫曾是我的同事，后来辞职出去自己创业，挣到第一桶金之后，正好赶上沉寂多年的股市复苏，她毅然将钱投入了股市中。

大半年下来，吴玫账户里的钱翻了一番，两百万元变成了四百多万元，尝到投资成功的甜头之后，她又把公司里用来周转的一百多万元也投了进去。不巧的是，在她追加投资之后，股市突然大跌，她的资金被套牢了。公司里还有几个项目未完成，等着要钱周转，不得已的情况下，她只好尽量想办法拖住客户。

吴玫每天都盯着电脑屏幕上的数字，焦急地盼望自己买的股票能涨起来，但一直未能如愿，股市始终在低位徘徊。公司的项目已经无法再拖，她只好忍痛割肉，将一部分股票套现，腾出一百多万元给公司周转。但如此一来，她就亏大了。

要挽回损失，吴玫只能寄希望于那些未抛的股票。她每天都关注着股市行情，情绪随着曲线图起落，每一个拐点都牵动着她的神经。直到股市进入平稳上涨的态势，她才松了一口气，突然想起自己的月经已经延迟了半个月。她觉得有点不对劲，急忙到医院做了早孕检查，可结果是自己并未怀孕。医生让她留意下个月会不会正常，如果不正常，就要再来希看。

从医院回来不久，股市又出现波动，吴玫眼看就要回本的股票又在急

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

剧往下跌。每天睁开眼睛，她要做的第一件事，就是打开笔记本电脑，预测一下今天的行情，然后焦急地等开市。如果开市后出现红盘，她就会异常兴奋，如果是绿盘，情绪则一落千丈。由于她把大部分心思放在股市上，公司的经营也在走下坡路，这使她恨不得自己会分身术，能做到两头兼顾。

在忙碌和紧张中，吴玫忘了医生的嘱咐：留意自己的月经会不会正常。直到有一天，她到超市买东西时，看到货架上的卫生巾，才想起自己已足足四个月没有来月经！自己才三十多岁，不可能会这么久不来月经的，这是怎么回事？

她心里有点慌了，急忙去看医生，医生了解过她的情况之后，认为她的闭经是由于长期紧张引起的，给她开了一些药之后，又嘱咐她先放下手头的事情，最好能去旅游，使身心得到放松。

可让吴玫焦虑不已的是，她放不下手头的事，公司的经营不能撒手不管，账户里的股票尚未回本，放下这些，不就等于放弃自己多年来努力得来的一切吗？她做不到。可是，如果不放下，自己的身体怎么办？如果闭经的问题不能解决，她以后就有可能失去做母亲的资格，这是她不能接受的后果。

“我现在仍然在工作，但是会尽量告诉自己要放松心态，不要太紧张，一切顺其自然。这样有没有用，我也不知道，先试试吧！”吴玫很无奈地笑着，并说她本来不想把这些告诉我的，怕我笑话，不过心里的焦虑实在需要找个人说说，也就不管那么多了。

心理箴箴箴

现代女性出于对价值和财富的追求，往往会把自己变成工作狂，为此而牺牲休闲娱乐的时间，甚至牺牲身体健康。但是，需要注意的是，拥有一个健康的身体，比拥有亿万财富更有意义。

因此，从实质上来说，身体是创造财富的本钱。钱是挣不完

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

的，工作也是长期的，我们没有必要为了获得财富而牺牲健康，甚至，我们应该为了健康而放弃财富。

在放松紧张焦虑的心情，保证身体健康的前提下去工作，才能感受到财富带来的快乐。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

14. 过于敏感，让自己焦虑不安

上高中时，我的同桌叫刘琴，是一个很文静的女孩子。

一天午休，我和两位女同学在课室的一角说悄悄话，看到刘琴进来，便不说了。刘琴看了看我们，脸色很不好，不过她什么也没说，就坐在自己的座位上看书。后来，她私底下问我，那天午休是不是和那两位女同学在讨论她。我问她为什么会这样想。她说如果不是在讨论她，就不会见到她进来就停止。我告诉她我们并不是在讨论她，而是在讨论自己的私人问题，因为不想让别人听到，所以才在她进来时停止。

从那一天开始，我便知道刘琴是个非常敏感的女孩子。

不久前，我遇到刘琴，发现她仍像高中时那样，内向而敏感。她也说，自己的确过于敏感，并因此而整天处于焦虑不安的情绪中。

刘琴现在在一家私企上班，因为过于敏感，她在公司里的人际关系虽然不算恶劣，但也很一般，没有特别合得来的同事，更不可能和同事及上司们打成一片。她常常在见到别人窃窃私语时，就怀疑人家在讨论她。但现在已经不可能再像高中时那样，问人家是不是在讨论她。她只能自己在心里猜测，而这种猜测，使她不能完全放开自己，融入到集体生活中。

人际关系越是一般，她就越敏感，同事的一个眼神，她会认为是不友善的警告；同事的一句完全没有恶意的玩笑，她会在心里生闷气，认为人家在讥笑她。渐渐地，同事们就不再和她开玩笑了。但同事们不和她开玩

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

笑，她又会觉得他们在疏远她、忽略她，心里暗暗焦虑不安起来。

在家庭生活中，刘琴也是非常敏感的。因为丈夫的家庭背景显赫，她常觉得婆家人看不起她。有一次，她买回一袋水果，婆婆说水果不够新鲜，要及时放进冰箱里保鲜，她听了，又认为婆婆是在嫌她买的水果不够新鲜。事实上，婆婆根本就没有这个意思。

为了让婆家人看得起，她很努力工作，业余还写书，但即使这样，她仍经常有一种婆家人看不起自己的感觉。这种感觉，同样让她焦虑不已。

她越是焦虑，就越想表现自己，可每次表现自己的时候，又觉得婆家人会因为她的刻意讨好而更加看不起她。

“我对丈夫的一言一行也非常敏感，只要他对我少说了几句话，我就会认为他在冷落我。只要他对我提一点意见，我就会认为他对我不满意。”刘琴说起这些的时候，觉得很无奈。她说她每天都在焦虑不安中度过，不过，因为她表面上看起来很淡定，不会把这种情绪表现出来，没有人会知道她心里是怎么想的，包括她最亲近的丈夫。

心理箴言：

太过敏感的女人，心灵必然是极为脆弱的，任何一句无心的玩笑，都可能会引起其心理上的不良反应。我们每天都要接触各种各样的人，如果对他人的一言一行都进行无谓的猜测，会让自己活得很累。

其实，外界并不如我们想象中的那样恐怖，身边的人也大多数是善意的，只是因为敏感，外界的一切在我们眼里，就变成了妖魔鬼怪。要摆脱因敏感而引起的焦虑，就应该多一点自信，不要介意他人的目光，只有这样，才能感觉到美好的事物。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

15. 总是把事情往坏处想容易焦虑

朋友徐慧被调到了分公司担任总经理。她在总公司只是一个部门经理，现在调任分公司总经理，是升职加薪了。但是，当别人祝贺她的时候，她却告诉我，她并不感到高兴，反而有种焦虑感。

这家分公司一向很不景气，因此徐慧认为，老总之所以把她调过去，并不是要对她委以重任，让她力挽狂澜，而是把这个烂摊子推给她，如果她能收拾好，就是她的功劳，如果她收拾不了，就是她的过失。有过失就要受到处罚，老总是在变着法子整她。

虽然心里这样想，但徐慧还是认认真真地接手了分公司的一切事务。只不过，心里有了这样糟糕的想法，她再也无法愉快地工作。她每天都告诉自己，一定要让分公司起死回生，否则自己吃不了兜着走。为此，她几乎把全部心血都用在了工作上。可是每次遇到事情，她总是会往坏处想，使得自己经常焦虑不已。

一次，分公司接下了一份大订单，已经收了对方的订金，她做了一些周密的排产工作之后，基本上已经确定可以按期交货。但当所有人都在赶货，产量趋于稳定并略超原计划时，她却在想：万一停电怎么办？公司虽然有发电机，万一电压不够呢？万一中途出现什么事故，影响了生产，怎么办？万一出现质量问题，那就更糟糕了。虽然可以预防的她都安排人手加以预防，但这些并未能让她宽心。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

因为一心扑在工作上，忽略了家人，徐慧又总是想：万一丈夫到外面找女人怎么办？自己没空照顾孩子，万一出了意外怎么办？公公婆婆对自己一定有意见了，他们会不会认为自己不是个顾家的女人？而实际上，丈夫一向稳重诚实，公公婆婆也把孩子照顾得很好，并且没有一句怨言。

她就这样，把任何事情都往坏处想，经常为一些不可能发生的事担忧，弄得自己焦虑、烦躁，吃不香睡不稳。而她又不能将自己所想到的告诉别人，只能自己一个人想，一个人担忧。

我让她遇到事情的时候，多往好处想，不要让自己活得太累。她苦笑着说："我也想往好处想，可总是忍不住要往坏处想，而且连最坏的都想到了。我不敢让人知道自己的所想，怕别人以为我多疑、脆弱，杞人之忧。"

心理箴言：

未来是不可预知的，任何事情都有可能会发生。面对不可预知的未来，如果把一切都往坏处想，那么天也会塌下来，人们就完全没有必要生活下去。所以应该丢掉悲观的情绪，以乐观的态度去生活。

要永远相信，天是不会塌的，坏事虽然有可能发生，但好事一般会比坏事多。在生活中固然应该努力避免坏事的发生，但太多的担忧，会让心灵不堪重负。在乐观者的眼里，即使发生了坏事，生活仍然是阳光灿烂的。

http://www.55188.com理想在线证券网

第六篇 屈 辱

现代社会是复杂的，处处是陷阱，处处是伤害。而因为我们是女人，所以更容易遇到一些令我们感到屈辱的伤害。他人的侮辱，隐私的被侵犯，贬损、骚扰、非礼……一切伤害到人格的事情，都会给我们带来深深的屈辱感。而这种种屈辱，我们无法向人启齿，只能默默忍受，独自吞下苦涩的泪水。

屈辱的感觉，就像一把利剑，把我们的心灵刺得伤痕累累，血流如注。尽管这些伤口会愈合，但是它在心底留下的阴影，会像魔鬼一样，纠缠我们一辈子……

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

1. 因为衣着性感，男友的父母把我拒之门外

江小姚是我所有同事中最年轻的一个，也许是因为年轻，她穿着十分时尚前卫：露脐装，吊带裙，再加上她标准的身材，要多性感有多性感。我们都佩服她的大胆，而她却私下对我说，这种性感的衣着，使她失去了一次爱情。

前段时间，江小姚交了一个男朋友，两人一往情深，男友决定带她回家见见父母。江小姚既兴奋，又紧张，赶紧和男友一起去买礼物。然后，提着大包小包去男友家见家长。

男友家住在一个高档住宅区里。江小姚和男友上了三楼，按了门铃，开门的是一位大约五十来岁，打扮大方得体的妇女。男友向那妇女叫了一声“妈妈”，江小姚便知道那就是他的母亲，赶紧笑着叫了声“伯母”。

男友的母亲看到江小姚，先是怔了一下，然后将儿子拉进屋。江小姚正要跟着进去，不料门却被关上了。她愣住了，不明白为何会如此。就在她不知所措时，却听到屋里传来男友母亲的声音：“这样的女孩子，一看就不是什么正经人，我们家是不会接受这样的女孩子做媳妇的，你赶紧和她断了！”接着，她听到男友向母亲解释，说现在的年轻女孩都喜欢这样打扮，和正经不正经没有关系。男友的母亲却说：“还说跟正经不正经没有关系？都把肚脐乳沟露给别人看了，还算是正经女孩吗？不是妈妈思想落后，妈妈是怕你找了个潘金莲，到时后悔都来不及！”

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

不就是穿着性感暴露一点吗？她竟然把自己和潘金莲联系起来了！江小姚顿时觉得万般屈辱，她将手上的礼物扔在男友家门外，含泪离开了。

之后，男友打电话给她，她不接；男友发短信向她道歉，她不回；男友找到她的住处，请求她的原谅，她非常坚决地向他提出分手，因为她无法忍受这种屈辱；她不想有一个以后一见面就会让她想起屈辱的第一次见面的婆婆。尽管男友苦苦哀求她再给自己一次机会，但她在离开他家的那一刻，就已经做出了这个决定，不会再改变了。

“我是爱他的，分手后很长一段时间我都无法开心起来。可是，他母亲的话，已经在我心里留下了屈辱的阴影，和他在一起，我会想起自己曾被他的父母拒之门外，会想起他母亲是如何贬损我的。”江小姚说。

心理箴言：

两个时代的不同观念，使两代人之间产生了极大的鸿沟。我们在生活的各个方面，都可能会碰上这道鸿沟。因此，如果因为观念而产生偏见，并不能单纯地指责为某个人的错。

上一辈道德观念上的偏见，对于女人来说，固然是一种有伤自尊的事。但是，因为这种事而放弃自己的爱情，只能算是一种逃避的行为。

也许，坚持自己的感情，通过耐心的沟通让长辈了解自己，并摒弃偏见、接受自己，事情会有另一种结局：既挽回了自尊，又获得了爱情。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

2. 单身女人去医院做人流时的屈辱感

认识林燕玲时，她已经30岁，虽然未婚，但身边并不缺乏男性伴侣。每个人都有自己的生活方式，所以我并不觉得她这样有什么不妥。相反，她一直都很得意：职场得意，情场也得意。但当她对我说起她去医院做人流时的遭遇，我才知道，她春风得意的背后，也有着大片的阴影。

两年前，林燕玲与一新结识的男友同居，虽然一直都有采取避孕措施，但因为在安全期抱着侥幸心理没有避孕，结果不幸怀孕了。她发现自己怀孕后的第一个反应，就是想把孩子打掉。但男友希望她能与他结婚，并将孩子生下来。

林燕玲并不想结婚，因此独自去了医院，到妇科做人流。

在医院挂了号之后，林燕玲坐在妇科门诊外面等候。在等候的过程中，她见到几个单身女子做完人流之后，流着泪走出来。她以为她们是因为疼痛而流泪，直到轮到自己时，她才明白她们流的是屈辱的泪！

林燕玲刚走进门诊，那位看起来只有四十来岁的女医生便问她是不是一个人来的。她点头说是，女医生摇了摇头，又问了她一些详细情况，然后才叫她进里间做人流。她走进去，躺在窄窄的白床上，医生开始给她做刮宫手术。

当下腹传来一阵绞痛时，林燕玲禁不住叫了出来。那女医生不但不安慰，反而冷言相向："早知如此，何必当初？谁叫你不自爱，乱搞男女关系

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

来着?”林燕玲听了，心里有种很屈辱的感觉，她认为性爱是人的生理需要，和自己的男友过性生活，更是天经地义的事，根本就不是什么不自爱的行为，也根本不是什么乱搞男女关系。她想和医生理论，但下腹的疼痛使她无法开口。

手术做完后，医生叫林燕玲起来，可她根本就没有力气起来。她希望医生能扶自己一把，但医生却冷冰冰地收拾着东西，根本就不拿正眼看她。

林燕玲好不容易才挣扎着坐了起来，下了床，走出里间。女医生一边给她开消炎药，一边问她有没有人来接，她摇头说没有。女医生便说：“现在后悔了吧？那些男人播了种，却不闻不问。虽然说什么性解放、男女平等，可到头来吃亏的不还是女人？以后检点些、自爱些吧！”

林燕玲只觉受了莫大的侮辱，但她无力争辩，只好拿着医生的药方，默默地离开。走出妇科门诊时，她禁不住也流下两行屈辱的泪水。

“后来我不再去那家医院看病了，从门口经过时也会想起当时的情形。单身女子去做人流，就一定是不自爱不检点吗？真是太伤自尊了。”林燕玲说。

心理箴言：

因为人的社会属性，难免要被动地接受一些世俗的偏见。时尚前卫固然让现代女性越活越潇洒，但他人的白眼，却像一把锋利的刀子，轻易就能刺伤女性的自尊心。

时尚前卫的单身女性，如果要避免自尊心受到伤害，远离屈辱，就应该在生活中加倍爱惜自己。前卫并非不可以，但前提是要保护好自己，不让身心受到伤害。同时，还必须要有一个好心态，能够应付外界的冷眼与嘲笑。

对他人的菲薄淡然置之，不必太过在意，这样才能算是真正的潇洒。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

3. 面试中被问到隐私备感屈辱

我也有过屈辱的经历。

多年前，我大学刚毕业，到处找工作，后来顺利通过一家大公司的初审。接到面试通知的时候，我兴奋得跳了起来，等到面试那天，更是早早起床，精心打扮一番，以大方得体的形象去面对主考官挑剔的眼光。

顺利通过第一轮面试后，进入第二轮面试，主考官是一男一女，都是中年人。尽管我已经做好心理准备，完全可以从容回答他们提出的任何问题，但让我没有想到的是，他们会问到一些非常隐私的问题。

刚开始的几个问题，都是专业问题，要回答这些问题，我完全可以做到游刃有余。两位主考官对我的回答都表示满意，并频频点头赞许。我感觉自己离成功不远了。

接下来，他们开始问一些私人问题。第一个问题是：你有男朋友吗？我如实回答说有，是大学时的同学，现在一起在这座城市找工作。接着，他们又问：你们同居吗？我怔住了，这个问题已经属于隐私问题，我要不要回答？犹豫了一下，我硬着头皮回答说我和男友同居，因为这样可以省下一份房租，也可以互相照顾。

我以为他们会到此为止，没想到那位女主考官又问：他是你的第几任男朋友？之前有过男朋友吗？发生过性关系吗？我脸上发烫，看到男主考官似笑非笑的脸，心里备感屈辱。这算什么？我的男友都没有问过我以前

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

是否曾有过男朋友，他们怎么可以这样问？还问有没有和以前的男友发生过性关系，把我看成什么人了？于是，我站起来大声说，我不需要回答这些问题，你们也没有权力问这些隐私问题！

女主考官解释说，她们知道很多人都无法接受这种问题，但是她们认为，由此可以看出一个人的忠诚度，看出他以后对公司是否忠诚和专一。

这种看法真是荒谬至极，我觉得自己像被剥光了衣服，赤裸裸地站在他们面前一样，心里的屈辱感不容许我再在这里多待一分钟，我二话不说，转身离开了。当然，工作的事情也泡汤了。

后来，我找到了一份很不错的工作，而且经过自己的努力，发展得很顺利。只不过，想起多年前的那次面试，那种屈辱感便会浮上心头。尽管我一直想忘掉它，但那并不是一件容易的事情。

心理箴言

大千世界，无奇不有。职场面试中越来越刁钻的问题，常常让人束手无策。尤其是女性，在面试时，难免会遇到一些令人难堪的事情。其实，对于一些太过刁钻的问题，如果觉得难以接受，可以选择不回答，而不必在事情过后仍耿耿于怀。否则，会让自己活得很累。

女性一旦进入社会，就有可能遇到各种各样荒谬的事，即使会感到屈辱，即使会很难堪，但无论如何，都要保持一种阳光明媚的心境，不要让心灵留下任何阴影。

没有阴影的心灵才是健康的。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

4. 向他示爱，他却当众贬损我

陶婉是我通过工作关系结识的朋友，她快30岁了，却仍是单身，身边并不是没有追求者，但她一再拒绝着。别人以为她心高气傲，但我知道，她内心是渴望爱情的，她之所以拒绝，是因为曾被人毫不留情地拒绝过。

六年前，陶婉在一家广告公司工作。公司里有一位部门经理，高大帅气且才华出众，很讨女孩子喜欢。不过，陶婉从来没看到他对哪个女孩子表示过好感。她对这个优秀的男子动心了，经过一番观察，确定他还没有女朋友后，便决定主动追求他。不过，她一直没有找到向他示爱的机会。

陶婉的心被那位部门经理牵动着，他的一举一动都吸引着她的视线。她告诉自己，动作一定要快，以免让别的女孩子捷足先登。因此，轮到她值班的那天晚上，她用一张粉红色的信纸，写上一段含蓄而深情的文字，约他第二天晚上到咖啡馆见面。

第二天，陶婉忐忑不安地等到下班，然后化了个精致的妆，穿上最好看的衣服，去咖啡馆等着自己心仪的男子。

过了一会儿，她看到那位部门经理进来了，忙站起来向他招手。他走过来，却并未坐下，打量着她，问道："你就是陶婉？"她点了点头，正要说什么，他却从衣袋里拿出那张粉红色的信纸，丢在桌上，冷冷地说："我以为是谁呢，原来是你。你也不看看自己是什么货色，要脸蛋没脸蛋，要身材没身材，竟然想勾引我，太没有自知之明了吧？"

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

陶婉怔住了，一时不知说什么才好，见咖啡馆里的人都把目光投向自己，只觉得脸上火辣辣的。

那位部门经理并没有就此放过她，反而更加刻薄地说："公司里那么多比你漂亮、比你有才华的女孩子，我都看不上眼，你难道就没有照过镜子？一个相貌平平的普通职员，你也太不自量力了！想做灰姑娘，想攀高枝？你去找别人吧，恕不奉陪！"说完就转身走了。

陶婉看着他的背影，再看看周围议论纷纷的人，一种被人当众羞辱的屈辱感涌上心头，眼泪禁不住决堤而下。

之后，陶婉辞了职，应聘到另一家广告公司工作，由于她勤奋善思，业绩一直很好，不久前也升任了部门经理。遗憾的是，她再没对任何男子动过心，即使有时情不自禁，也从不表示出来，任由感情在心底自生自灭。

我告诉陶婉，那位当众拒绝贬损她的部门经理有点变态，不要让这种人给自己的心灵留下阴影。但她说，她无法忘记那种屈辱的感觉，只要谈起感情，就会想起那种感觉。

心理箴言：

女人在感情受到他人拒绝或者伤害时，常常会无法释怀，甚至因此而不敢再谈感情。但是，女人的一生中所要追求的东西很多，受到他人拒绝的可能也很多，如果每次遭到拒绝之后，都耿耿于怀，久而久之，心灵必然不堪重负。

其实，无论多么强烈的拒绝，都不应该让自己的心留下阴影，遮蔽心底的阳光。人每天都在向前走，过去已经被远远抛在了后面，而未来需要好好把握。

一份感情被拒绝之后，还有无数机会在前面等待，善于忘掉过去的人，才能抓住这些机会。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

5. 老板的辱骂——职业女性风光背后的屈辱

好友赵悦已经做到公司的高层，她优雅而时尚，在她的身上，处处流露出现代知识女性的魅力。在别人一片艳羡的目光中，作为密友，我却知道她并不容易。在风光的背后，她暗暗忍受着一切，包括屈辱。

赵悦的老板是20世纪80年代初的暴发户，二十多年的创业之路，虽使他的财富积累到数百亿元的数目，但并没有使他的修养得到提高，只要下属做错了事，不论男女，一概劈头盖脸臭骂一顿。赵悦也不能幸免。

有一次，老板委派赵悦代表他去参加一次谈判，但对方客户的态度非常野蛮，甚至口出粗言，她觉得十分难堪，为了公司的利益，只能忍着将谈判进行到底。遗憾的是，即使如此，这次谈判也没能使双方合作成功。

回到公司，赵悦向老板汇报了谈判的过程。老板还没听完，就打断了她的话，责问她到底是怎么谈判的，怎么竟连一次合作机会都争取不到。

赵悦觉得很委屈，对老板说对方太野蛮，这样的客户无胜于有。老板听了，愤然拍案而起，指着她的鼻子骂道："啊，难怪谈不成呢，原来是我们的赵悦小姐嫌人家野蛮！你是去谈生意还是去相亲，人家野蛮不野蛮跟你有什么关系，你把生意谈成了不就行了吗？人家做小姐的，遇到野蛮的客人还能对付过去，亏你还是什么研究生，竟然连哄个人都不会，我年薪二十万元请你干什么的？我不如请个小姐算了！"

赵悦没想到老板会这样辱骂她，更没想到他会拿她和小姐比较，一种

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

屈辱感在心里油然而生。她咬着嘴唇，想和老板争辩，但她也知道，如果自己争辩，老板还会骂得更难听。

无奈，赵悦只好强忍着泪水，等老板骂完了，才告辞离开。走出老板的办公室时，她再也忍不住落下泪来。为了不让别人看到，她赶紧走进自己的办公室，关起门来，默默流泪。从小到大，她从没被人如此辱骂过，因此，她觉得自己在老板面前一点尊严也没有。

这样的辱骂事件发生过多次，赵悦曾想过辞职，但是她不想放弃自己拼搏多年得来的职位，她是个有野心的女人，渴望能在公司里做到更高的职位。因此，她把一切都忍了。

赵悦曾对我说过，在下属及外人面前，她是个成功的职业女性，很风光，但在风光的背后，在老板的面前，她觉得自己很不堪，因为心里常会有一种屈辱感。她甚至会觉得自己就像一具行尸走肉，为了工作和赚钱，可以忍受别人的辱骂。

心理箴箴：

生活难免会碰到一些蛮不讲理的人，这些人往往会无视他人的尊严。职场女性遇到这种人时，虽然不能奢望得到他们的尊重，但是，也没有必要忍受他们的不尊重。因此，要远离屈辱，就只能放弃某些利益，远离这种人。

也许，当这个蛮不讲理的人是自己的上司，关系到自己的工作利益时，大部分人都会选择忍气吞声，在屈辱的感觉中委曲求全，但这样只能使自己的心理渐渐扭曲，变得麻木不仁。

敢于维护自己尊严的人，才能得到他人的尊重。

http://www.55188.com理想在线证券网

6. 女人难言的屈辱，地铁里遭遇的性骚扰

同事苏凤婵买了一辆 QQ 车，每天开车上下班。我祝贺她终于也当上“有车一族”时，她却叹息着说自己开车经常会遇上塞车，很麻烦，不过，她实在不愿意再乘坐地铁了，因为地铁给她留下了太多难言的屈辱。

以前到公司上班，苏凤婵必须每天乘坐 2 路地铁上下班，而上下班的时候，地铁里是最挤的。一天早上，她挤进地铁，车厢里仍一如既往地拥挤，她只能站在人群中，面向窗外，让自己能呼吸到不那么混浊的空气。不过，她老感觉到背后有人在她屁股上磨磨蹭蹭，很不自在。她向里缩了一下，可后面的人好像也挤了过来，仍在她屁股后面磨蹭。

渐渐地，苏凤婵感到有点不对劲，因为臀部的摩擦是非常有规律的，似乎是故意而为之！她急忙扭头去看后面，却见自己身后站着一个相貌猥琐的男子，正隔着裤子，用自己的阳具在她的臀部摩擦。

这是性骚扰！苏凤婵倒抽了一口冷气，她怕地铁里有熟人，不敢声张，抬起脚，将高跟鞋的鞋跟狠狠地“钉”在后面那男子的脚上。那男子自知理亏，只能拼命忍着，不敢叫出声来。看到男子痛苦的样子，苏凤婵并没有报复后的快感，反而有种屈辱感。

之后，苏凤婵每天早上都提早半小时上班，为的是能乘坐不拥挤、有座位的地铁；下班时则尽量不往人群里挤，而是站在门边，尽管被上上下下的乘客挤来挤去，也比挤在那些猥琐的男人中间要好得多。

http://www.55188.com理想在线证券网

不管苏凤婵怎么防范，还是经常会“中招”。有一次，她提早出门，地铁里不算挤，但也没有座位。她靠在车门旁边的扶栏前站着，一个中年男子站在她背后，与她隔着一臂的距离。

地铁开出不久，突然紧急刹车，苏凤婵站不稳，急忙紧紧抓住扶栏稳住身子。不料，背后突然扑上来一个人，双手在她胸前用力抓了一把，同时，她感觉到臀部被硬物顶着。她吃惊地回头看，却是那个站在自己背后的男子！那男子放开她，向她道歉，说自己因为紧急刹车，站立不稳，所以才撞到了她。

苏凤婵知道，他一定是故意的，要不然，他怎么会抓自己的胸部，怎么会用勃起的阳具顶自己的臀部？可是那男子道歉了，自己还能怎么样？

那一刻，她只觉得自己像一只供人戏耍的猴子，没有半点尊严，有的只是深深的、难以言说的屈辱感。也是从那一刻开始，她决定不再乘坐地铁，她要自己开车上下班，远离这种令她感到屈辱的性骚扰。

“每天不知还有多少女人在忍受着这种屈辱。”苏凤婵说，“这对于女人来说，是一种很大的伤害。我已经有心理阴影了，宁可不出门也不坐地铁和公交车。”

心理箴言：

女性在工作和生活中，都不可避免地要出现在一些公共场合，而一些心怀不轨的男人，则会利用公共场合的拥挤对女性进行性骚扰。

面对公共场合的性骚扰，大多数女性都觉得难以启齿，怕制裁对方的同时会破坏自己的形象，只好带着深深的屈辱与无奈隐忍不言。正是这种隐忍不言，令那些不轨之徒更加有恃无恐。因此，通过一些有效的手段来制裁他们，才能真正维护女性尊严。

当我们不再隐忍退让时，骚扰者便会畏而止步。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

7. 女秘书出差在外遭遇上司的非礼要求

陈仪在一家公司给一位副总经理当秘书，工作比较轻松，薪水却比一般职员要高得多。可是最近，陈仪却在电话中告诉我，她辞职了，原因是上司的一个非礼要求。

一天，副总经理通知陈仪，要她收拾一下行李，明天跟他一起去外地出差。陈仪第一次去外地出差，表现得很兴奋，回到家便收拾了几件简单的衣物，次日一早到公司与副总经理会合，然后直接去机场，乘飞机飞往外地。

到达目的地的当天晚上，陈仪睡了个早觉，打算养好精神，第二天陪同副总经理去办事。可第二天，副总经理却把她留在宾馆，独自去办事了。

陈仪感到很奇怪，既然副总经理不需要自己帮忙，为什么又要叫她陪同？

晚上，副总经理办完事回来，叫陈仪一起出去吃饭，陈仪把心里的疑问说了出来。副总经理笑了，说特意带她出来散散心，顺便给自己解解闷。因为他觉得，一个人住在一座陌生的城市，是很闷的。陈仪听了，一笑置之，并未将他的话放在心上。

吃完饭回到宾馆，陈仪刚洗了澡，就听到副总经理在外面敲门，她急忙穿上睡衣，开门问他有什么事。副总经理说想进来说说话，陈仪觉得在房间里不方便，提出到外面大厅去，点上茶点慢慢聊。但副总经理说大厅里嘈杂，自己不喜欢，坚持要进来。陈仪只好把他让了进去。

副总经理一开口，就问陈仪想不想升职，陈仪笑着说没有人不想升职

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

的。于是，副总经理表示，可以委任她做部门经理，只是她必须答应他的一个要求。

陈仪问是什么要求。让她意想不到的是，副总经理竟然提出要跟她发生一夜情！陈仪怔怔地望着他，怎么也不敢相信他所说的是真的。

副总经理说，一夜情换来部门经理的职位，对于她来说，是相当划算的。陈仪总算明白他为什么要带自己来出差了，他所说的“解闷”，原来是这么一回事！顿时，她觉得自己受了莫大的侮辱，义正词严地告诉副总经理，不要以为她是个为名为利可以出卖肉体的人。不料，副总经理吃惊地说：“我听说你有过几个男朋友，每个都曾发生过关系，所以我以为，在这方面你很看得开，难道我想错了？”

听了副总经理的话，陈仪更觉屈辱，将他推出房间之后，忍不住泪流满面。

回到公司，陈仪便辞职了。

“我的确是有过几个男朋友，也和他们发生过关系，但那不是交易，而是为了爱。他认为我可以和男友发生关系，也可以和他发生关系，他把我想得太不堪了！”陈仪说，“我辞了职，公司里的同事们都问我做得好好的为什么要走，可是，这种难以启齿的事，叫我怎么说呢？”

心理箴言：

女职员遇到猥琐好色的上司，面对他的非礼要求，要敢于拒绝；而最能保护自己的方式，就是远离这种人。但是，因为顾及自己的面子，通常都会对他的行为隐忍不言，只能满怀屈辱，黯然离开。这样的结果，不但使自己的心理无法获得平衡，也不能惩戒对方。

把事情说出来，并不会损害到自己，受到谴责的永远都是那个非礼之人；说出来，也可以让别人了解真相，以免再受伤害。

我们之所以说不出来，是因为把面子看得太重。其实，有些事情，说出来没什么大不了的。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

8. 丈夫竟把我的裸照放在博客上任人观赏

住在我家不远处的朋友苏醒，晚上突然来到我家，一见面便抱着我哭。等她好不容易平静下来，我才从她口中得知，她的丈夫做了一件令她感到非常屈辱的事。

几个月前的一个周末，苏醒与丈夫在家里亲热，丈夫突然来了兴致，要给她拍一些裸照，将青春美丽的身体定格在相片中。她没有多想，兴致勃勃地配合着丈夫，赤身裸体地在镜头前摆着各种姿势。

拍完之后，丈夫把照片输入电脑，放到电子相册中，苏醒欣赏完之后，也没放在心里，不久，因为工作忙碌，就把这事忘了。

一天，苏醒到外地出差，在候机室里候机时，将笔记本电脑拿出来上网。她登录了自己的博客，写了一段博文之后，无意中看到丈夫博客的链接，便轻轻点击进去。进去后，她却不敢相信自己所看到的一切：在一篇《迷人的老婆》博文中，赫然放着自己上次拍的几张裸照！

她的大脑几乎要爆炸了，急忙往下看网友评论，却见那些评论不堪入目。什么“你老婆真漂亮，既然你能把她的裸照给我们看，也不介意我们睡她吧”，什么“和你老婆睡一晚，要多少钱”，还有什么“睡起来一定很过瘾吧”之类的淫词秽语，甚至有人回复说：“到底是不是你老婆呀？真是你老婆你舍得放上来给人看？我看一定是你找来的小姐。”

看到这些评论和回复，她心里顿时有种难以言喻的感觉，那是愤怒与

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

屈辱交织的感觉。

更要命的是，这篇博文的点击率很高，她知道已经有不少人看过了。那些人看过之后，会怎么想啊？如果是熟人看到了，又会怎么想？丈夫为什么要这样做？他图的是什么？

她走到一个无人的角落里，打通了丈夫的电话，劈头盖脸便问他干了什么好事。丈夫却想来想去想不起来。她便直接问他在博客上发了什么照片。丈夫这才恍然大悟，说那没什么大不了的，是照片，又不是真人，看不亏。

苏醒觉得丈夫简直是不可理喻，登机时间到了，她只好关掉手机，打算出差回来再说。

几天后，她回到家中，家里有客人，是丈夫的朋友。她刚进家门，便发现丈夫那位朋友正目不转睛地盯着自己看。她怔了一下，突然明白过来：丈夫的朋友一定也看到了他博客上的裸照！

顿时，苏醒觉得自己像被丈夫剥光了衣服，摆出来向朋友及外人展示一样，那种难以言喻的屈辱感，便她再也忍不住，流着泪离开了家，直接来找我哭诉。

“如果他不能给我一个合理的解释，我会和他离婚！”苏醒说，“他这样做，让我以后怎么见人呢？站在熟人面前，我觉得自己根本就是赤身裸体的。”

心理箴言：

每个人都渴望自己的隐私得到尊重。身体是一种极为私人的东西，因此裸体照也就成了女人最需要保护的隐私，当这种隐私被侵犯时，我们必须采取行动维护自己的尊严，即使侵犯自己的是最亲近的人。

丈夫把妻子的裸照公开任人观赏，一定有着非常的理由，也许是心理上出了什么问题。此时，女人即使感到屈辱，也应该先进行沟通，了解对方为何会有这种“变态”心理，才能从根本上解决问题。哭泣是没有用的，只会把事情弄得更糟糕。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

9. 屈辱！看病时被医生趁机猥亵

夏雪对我说，她心里一直有一个屈辱的阴影，现在面对自己的男朋友，常常会想起十年前的那件让她备感屈辱的事。

十年前，夏雪正在上中学，却发现自己得了甲亢病。父母马上带她去医院看医生，甲亢专科门诊部主任是一位五十多岁的教授，他给夏雪看过病之后，将她带到里间，说要给她检查下体。当时，夏雪的父母对此提出疑问，说甲亢病和下体根本没有关系。教授说有关系，因为甲亢病影响内分泌，会造成一些妇科病。

进了里间，教授让夏雪躺在小床上，将裤子褪到大腿下面，抬高双腿，接受检查。夏雪第一次在别人面前脱裤子，很害羞，但为了看病，只好乖乖地听医生的话。她不知道教授是怎么给自己检查的，只觉得有个冷冰冰的东西伸进自己的阴道里，拨弄了一会儿又取了出来；接着，她又觉得有一根柔软温暖的东西伸进阴道，来回拨弄了好一会儿。她大气也不敢出，紧张而僵硬地躺着，直到教授说检查完了，她才涨红着脸，下床拉好裤子。

走出里间，夏雪的脸还是滚烫的，教授则若无其事地告诉她的父母，说她下阴有炎症，要吃药，然后给她开了一些甲亢药和消炎药，让她吃完药再来看。

出于羞涩，夏雪没有告诉父母教授是如何给她检查的。不过，她一想起当时的情形，就觉得羞愧难当。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

半个月后，药吃完了，夏雪又在父母的陪同下去看医生。教授仍然像上次那样给她检查了一遍，然后才给她开药。此后，夏雪每半个月就要来做一次这样的检查。直到甲亢痊愈，前后共一年时间。那二十多次的检查，留给夏雪的，是说不尽却又说不出口的羞愧。

夏雪长大后，渐知男女之事，在电影中看到男女欢爱的镜头之后，她猛然惊觉，教授伸进自己下体的那根温暖柔软的东西，竟然是他的手指！而他来回的拨弄，则是以检查之名，对她实行猥亵！

明白一切之后，心底的羞愧在一刹那间化作了屈辱。虽然自己仍是处女身，可却早已被玷污了！然而事隔多年，她不可能去追究那位教授，只能把一切藏在心底，照常工作和生活，偶然想起的时候，才暗自落泪。

自从认识了男友之后，她便经常想起那段屈辱的回忆，心灵备受折磨。

“我想我的清白已经被毁掉了，我不知道该如何面对男友，在他面前，我总是觉得很羞愧。”夏雪很无助地说，“我希望能忘记它，可它却像魔鬼一样紧紧追着我不放。这对我来说，太残忍了。”

心理箴言：

每个人在成长中都可能受到一些难以启齿的伤害。当那些屈辱的往事在心底留下阴影时，便会令人无法以正常的心态去生活。而在漫长的人生中，可能还会遇到很多难堪的事，如果都耿耿于怀，便会给心灵增加沉重的负担，生活也将变得黯淡无光。

过去的事情永远成为了往事，没有必要让它占据心灵的空间，更没有必要在回忆中痛苦煎熬，努力去忘记它，让心灵接纳更多美好的事物，多想一些快乐的事，人生才会格外美好。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

10. 送走私生子，送不走的是屈辱

李佳有个幸福的家庭，丈夫事业有成，而且非常爱她，尊重她；她还有一份很体面的工作：银行的大堂经理。刚认识她的时候，我也曾羡慕过她，然面，随着交往的深入，她向我说出了一段不堪回首的往事，我才知道，她的心里也有着难以摆脱的阴影。

李佳十八岁时，因为高考落榜，去了一座沿海城市打工。因为有高中学历，她顺利进了一家玩具厂，并当上车间统计，每天只需要统计车间各工序的产量及工人的工资。工厂的厂长是一位年近四十岁的男子，已经有了家室。李佳一向很崇拜他。

一天晚上，李佳在车间加班，留在厂里值班的厂长叫她去办公室坐坐。她去了，而让她没有想到的是，厂长突然对她说，他喜欢她！她一下子不知所措，厂长趁机抱住她亲吻起来，她竟然忘了反抗，软软地任由他摆布。就这样，她少女的贞洁被这个比自己大二十岁的男人轻而易举地夺走了。她不知道怎么办才好，厂长信誓旦旦地说会一辈子对她好，以后会离婚娶她。她什么都相信了他。

从那天开始，李佳便成了厂长的“地下情人”，厂长经常找借口留在厂里便班，然后在自己的办公室里和她约会。

几个月后，李佳发现自己怀孕了。厂长知道后，要她把孩子做掉，医院的医生却说，她的身体不能做人流，否则有可能会终身失去做母亲的权

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

利。因此，李佳坚持要把孩子生下来。她以为厂长会为孩子负起责任，而让她绝望的是，厂长竟然把她从厂里赶了出去，理由是她勾引他！

当时，全厂的人都知道了这件事，他们围过来看热闹，嘲笑她，指责她，而她则百口莫辩，只能强忍着屈辱的泪水，回到家乡。

在家乡，李佳也只能每天在父母的叹息及别人的白眼中度日。父母让她生下孩子后马上送走，否则她一个未婚女子，带着个孩子，以后难嫁人。李佳也知道，这个孩子并不会给她带来幸福，只会让她生活在屈辱之中。于是，孩子出生后，她便忍痛让父母把孩子送走了，至于送到了哪里，她没问，也不想知道。

身体恢复后，李佳便离开家乡，去了一座没有人认识她的城市，仍然是打工，却不再谈感情。闲暇之余，她拼命读书，两年后考上一所名牌大学，靠自己积攒的钱及勤工俭学，顺利完成了学业，并通过竞聘，成为一家国有银行的大堂经理。后来，又邂逅了现在的丈夫，重新开始了一段感情。

“当初把孩子送走时，我以为可以把屈辱一起送走。这么多年过去了，我也以为自己已经把曾经的不堪忘记了。可是，我还是经常会想起，那种伤害太深了，深得一辈子也无法痊愈。”李佳说。她的语气非常幽怨。

心理箴箴箴

每个女人面对感情与肉体上的欺骗，心灵都不能平静。但年轻女孩往往会因为懵懂无知而在感情上受到欺骗，致使身心都受到不可弥补的伤害。这种伤害会留下巨大的心理阴影，影响人的一生。

如果曾经受过这种伤害的女人，在多年以后拥有了幸福生活，那么，过往的一切，无论是屈辱还是痛苦，都可以看做是对自己的磨砺，不必再受到往事的困扰。应该以理智的态度，去珍惜现有的一切；用健康开朗的心，去经营自己的幸福。

http://www.55188.com理想在线证券网

11. 婚内强奸，难以平复的伤痛

我所认识的唐心是个很要强的女人，她有魄力，不服输，很受领导赏识。也许人们会认为，这么精明能干的女人，家庭生活也能经营得很好，可我知道，她表面上的幸福，只不过是一层伪装。

唐心与丈夫本是大学同学，结婚后，一起拼搏了这么多年，房子和车子都有了。唯一让丈夫觉得遗憾的，是唐心一直不想要孩子。他曾多次向她提过先休息两年，要一个孩子，但她不愿放弃自己的事业。而在她的骨子里，是比较女权主义的，所以，对于丈夫要孩子的要求，她有点不高兴。她觉得丈夫应该尊重自己的意愿，不能在她不想要的时候要求她要。渐渐地，丈夫对唐心也产生了不满，夫妻之间经常冷言相向。

一天，丈夫又提起要孩子的事，因为意见不合，两人吵了起来。那是他们结婚以来吵得最为激烈的一次。吵完之后，接下来就是冷战。

冷战的第五天晚上，唐心躺在被窝里，背向着大夫睡觉。丈夫的手突然伸过来揽住了她，然后在她身上抚摸起来。她知道丈夫想和自己过性生活，但她心里的气还没消，根本就没有兴致，于是推开他的手，一言不发地睡觉。

丈夫并没放弃，一会儿，又挨了过来，侧身压住她，双手去脱她的睡衣。唐心用力挣扎，叫丈夫放手。丈夫没有放手，反而把她压得紧紧地，说她是他的妻子，应该尽做妻子的义务。唐心生气了，她拼命挣扎，但丈

http://www.55188.com理想在线证券网

夫的力气比她大得多，她只好流着泪，任由他在自己身上发泄。

之后，丈夫向她说对不起，希望能得到她的原谅。她并没有原谅他，而是抱起自己的枕头去隔壁的房间睡觉，继续着他们之间的冷战。

让唐心想不到的是，几天后的一个晚上，丈夫在外面喝了一点儿酒，回来后竟闯进她的房间里，强行和她过性生活，她的挣扎反抗无济于事。事后，看着自己身上的累累伤痕，以及躺在身边睡着了的丈夫，她再次流下了屈辱的眼泪。她觉得，自己被丈夫强奸了，她的尊严被践踏了。

丈夫醒来后，知道自己闯了祸，一再向她保证以后不会再强迫她。但那并不能消除她心里的屈辱感。

唐心无法与丈夫和好如初，甚至每次看到他的时候，就想起那两个不堪的夜晚。也正因为太不堪，所以这件事她从不愿意让别人知道。和丈夫一起出现在人前的时候，她仍然和他装成恩爱夫妻。

“我不知道这段婚姻是否还要维持下去。”唐心颇为伤感地对我说，“我也想原谅他，忘掉他对我做过的一切，可是，我现在还做不到。心底的那种伤痛，是难以平复的。”

心理箴言：

女人在婚姻中不一定要完全放弃自我，但为了婚姻和家庭，作出一些牺牲是必要的。如果连这些必要的牺牲都做不到，或者不愿意去做，婚姻中就会出现一些让人意想不到的矛盾，甚至会发生让女人感到屈辱的事。

其实，大多数时候，女人不肯对婚姻和家庭作出妥协，并不完全是因为女权主义，而是因为自己的私心。如果希望婚姻稳固，该妥协时，还是应该妥协的。毕竟，再找一份好工作容易，再组建一个幸福家庭，却是难之又难。二者孰轻孰重，每个人心中都有数。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

12. 分手了，却屈辱地做了他的性伴侣

我认识刘玲的时候，她正在跟一个男人频繁地来往，但她却否认那是她的男朋友。突然有一天，她跑来告诉我，她受不了这种关系，她不想再做他的性伴侣了。我这才知道，她和那个男人的关系只不过是性伴侣的关系。

刘玲说，她和那个男人本来是情侣关系，彼此海誓山盟，非君不嫁，非卿不娶，后来却因为男人的移情别恋，两人分手了。分手后，男人和新任女友双宿双飞，刘玲却伤心落魄，形单影只。

一天晚上，刘玲去酒吧喝酒，遇到那个男人，她没有理会他。他却走过来，和她打招呼，然后坐在她面前，说自己的新任女友去出差了，所以才一个人出来喝酒。他叫了两杯红酒，一边喝一边问刘玲是不是很孤单。刘玲没有回答，他又说如果她真的很孤单，可以给他打电话，他现在正好缺少性伴侣，可以把她纳入考虑范围。刘玲觉得他简直是在羞辱她，端起桌上的酒杯，将酒泼在他脸上，便起身离开。

然面，在生日那天，刘玲面对自己冷冷清清的公寓，觉得寂寞难耐，竟鬼使神差地给男人打电话，问他有没有空过来陪她。

很快，男人过来了，给刘玲带来了生日蛋糕及玫瑰花。尽管刘玲知道，他的蛋糕和玫瑰花都不代表他的感情，他唯一想要的，只是她的身体。但是，那一夜，她还是重新投入了他的怀抱，并且答应做他的性伴侣。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

男人离开后，刘玲洗刷着自己的身体，觉得自己很贱，既然已经分手了，既然爱情已经消失了，为什么还要和他保持这种关系？然而，她已经不能自拔，虽然内心有种深深的屈辱感，但还是一头扎进了这种关系中。

更让刘玲感到屈辱的是，男人的新任女友得知他们的关系，竟不生气，反而打电话羞辱她说："别以为你能对我构成威胁，告诉你，在我看来，你只不过是成人用品店里的一个性用具，代替我满足他而已。"

因为这句话，刘玲整整流了一夜的泪。她怎么也没有想到，那个女人会这样看她。

她想到了男人，既然那个女人这样看她，那么男人会不会也是这样看的？她觉得他一定也是这样看的，也许在提出和她保持性伴侣关系的时候，他就把她当成了自己的性用具，而不是一个活生生、有感情的女人。

刘玲痛苦地对我说："这对我是一种莫大的侮辱。我是个自尊心很强的人，我受不了这种侮辱！可是，我却像吸毒上瘾一样，欲罢不能，一边流着屈辱的眼泪，一边和他做爱。"

心理箴言：

对于女人来说，感情上的背叛固然是莫大的伤害，但与一个曾背叛自己感情的人保持肉体关系，无疑是自取其辱。在失去一段感情之后，难免会感觉内心空虚和寂寞，但这种空虚可以通过交朋友来填补，这种寂寞也可以通过许多有意义的事情来打发。

长期保持这种肉体关系，只能让心灵备受折磨，心灵也会渐渐扭曲。只有尽早摆脱这种屈辱的关系，放开胸怀，寻找另一份美好的爱情，才能逃离痛苦的深渊，重新邂逅幸福。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

13. 年幼时被长辈侵犯，屈辱感追随我一生

好友刘可一向很忌讳“侵犯”、“调戏”及“强奸”等字眼，即使她很开心，但如果有人提起这些字眼，她的脸马上会晴转阴。别人都说她敏感，只有我知道，这些字眼会勾起她对屈辱往事的回忆。

刘可九岁那年的暑假，父母因为没空照顾她，把她送到了乡下的爷爷奶奶家。当时，她的大伯已经三十多岁，还没有结婚，因为没什么文化，一直在乡下务农。因为贪玩，她经常会跟大伯上山放牛。

那天，刘可又跟着大伯上了山坡。大伯把牛放在山坡上吃草，然后像往常一样，过来和刘可玩。突然，大伯问她想不想看他尿尿的地方。出于好奇心，刘可说想看。大伯说可以让她看，但看完后也要把她尿尿的地方给他看。少不更事的刘可，并不觉得把下体给人看有什么不好，便答应了。于是，大伯脱下自己的裤子给她看，她也掀起裙子给大伯看。

刘可觉得好玩，看着大伯的下体“咯咯”笑。大伯说要跟她做一个游戏，她答应了，然后按照大伯的吩咐，躺在草地上。大伯压在了她的身上，她睁大眼睛问这是什么游戏，大伯说是一个很好玩的游戏，她便兴奋地等待着。

突然，刘可感到下体传来一阵剧痛，她问大伯在干什么，为什么会这么痛。大伯说这是在玩游戏，第一次玩这种游戏是会有一点痛的。于是，她忍着。可是下体的疼痛在加剧，她忍不住叫大伯停下，不要玩了。可大

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

伯并没有停下。

“游戏”结束后，她流了很多血，大伯却说第一次玩这种游戏是会流血的，叫她不要怕，也不要跟别人说，说了就不好玩了。

对大伯所说的一切，刘可都信以为真。之后，她又在大伯的要求下，在山坡上玩了几次这样的“游戏”，直到暑假结束她回到城里上学。

后来，刘可渐渐长大，也渐渐明白了男女之间的事情，当她想起大伯的“游戏”时，突然明白那并不是什么游戏，而是大伯侵犯她的一个荒唐借口，一个无耻的谎言！可怜自己却上了他的当，小小年纪，便失去了清白的女儿身，这是何等的屈辱！

她不敢将这些告诉父母，更不敢告诉别人。这么多年来，她一直默默忍受着那种屈辱感的折磨。她想忘记那段不堪的往事，但每次看到相关字眼，就又会不由自主地想起。而一旦想起，那种屈辱的感觉便让她痛不欲生。

刘可把自己的经历告诉我时，泪眼婆娑地说：“一直以来，我成绩优秀，考上名牌大学，找到好工作，可以说是一帆风顺，令人羡慕。可是，谁知道我心底那个阴暗的角落里，藏着多么不堪的回忆呢？”

心理箴箴：

每个人的心底都有一个阴暗的角落，那里藏着最不堪的回忆。年幼时的一些难以启齿的往事，往往都是因为无知而为，当时只认为是游戏，而一旦惊觉，便会痛苦不已。

时光不会倒流，岁月更不会回头，人不应一辈子为幼年的无知而背负沉重的心理负担。当那些不堪的往事成为过去时，痛苦并不能弥补什么，要保持平静的心态，好好把握现在与未来的生活。

未来的路还很长，对于年轻女孩来说，最美好的人生，应该都在未来的路上。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

14. 发生关系之后，他却当做肉体交易

在一次旅行中，我认识了李樱，她是出来散心的。晚上我们住在同一间双人房里，她向我讲述了一件令她感到屈辱的事。

李樱在一事业单位上班，收入稳定，工作轻松，家庭和睦。对这种生活，她一直觉得很满意，内心的淡定从容，使她看起来很优雅。然而，后来的一次同学聚会，彻底打破了她心底的平静。

在那次同学聚会上，她见到了自己的初恋情人赵刚。分别十年，赵刚已经成家立业，在他所在的那座城市，他是小有名气的企业家。赵刚的成熟稳重，李樱的美丽优雅，使他们再一次怦然心动！

聚会结束之后，同学们都散了，赵刚约李樱在母校再聚一天。那天，他们踏遍了母校的每一个角落，在梧桐树下，草地上，池塘边，重温着当年他们相恋时的美好回忆。说到情深处，赵刚感慨不已："如果毕业前我要了你，我们也许就不会分手，只可惜，那时我怕伤害你，不敢要……"见李樱不说话，他又小心地试探："如果现在可以弥补这个遗憾，你还愿意给我吗？"

赵刚的遗憾，也一直是李樱心底的遗憾，因此，当赵刚提出这个问题时，她毫不犹豫地点了点头。当晚，他们便在宾馆开了一个房间。像是回到了初恋时代一样，李樱把工作、家庭和生活抛到脑后，彻底地把自己交给了赵刚。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

次日一早，李樱从甜蜜的梦中醒来，却已经不见了赵刚的踪影。正要打电话找他，却看到手机里有条未读信息，打开一看，是赵刚发来的，他说他已经走了，这两天发生的事不要再提，也不要再想，就当没有发生过。她为他付出的，他会补偿，桌面上有张银行卡，里面有十万元，是他用来补偿她的，卡的密码他也在信息里告诉了她。

看完信息，李樱只觉得欲哭无泪。她以为，他们彼此还是爱着的，所以她心甘情愿把自己交给他，可他却在得到她之后，留下一笔钱，悄然离去。他把他们之间的关系，完全当做了一场肉体交易！

和赵刚发生关系，李樱并不后悔，但拿着他留下的银行卡，她心里却涌起一种难以言说的屈辱感。

“所以我决定去旅游，希望尽快把这笔钱花光，因为它给我带来了屈辱。我不是出卖肉体的妓女，我只是想不顾一切地，和自己曾经深深爱过，十年来又在心底思念的人在一起，可我没有想到会是这样一种结果。”李樱伤感地说。

心理箴言：

纯洁的初恋永远只能留在过去纯真的岁月里，在时过境迁之后，即使当初的感情保留了下来，但经过沧海桑田的变迁，以及岁月的洗礼，如果再去重温，就会发现，美好的感情早已经变质，结果只能是徒留伤痛。

因此，无论何时何地，再见初恋情人时，尽管仍然会心潮澎湃，也应该努力克制自己，尤其是已婚女人，如果不能克制自己的感情，最后往往会给自己留下屈辱的伤痕。

只有让初恋纯洁到底，才能把那份美好的感情收藏到永远。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

15. 应酬中醉酒，男同事乘机毁了我的清白

叶灵是个气质美女，再加上她的才气，令我们办公室里的未婚男子个个趋之若鹜。但她却并没有要谈恋爱的意思，没有任何一个男子能约到她。在我的印象中，她一向不喜欢与人交往，总是独来独往。直到后来，她把我当成知心朋友，才告诉我说，她以前并不是这样的。

叶灵大学毕业时，进入一家私企做英文秘书。她是个很活泼阳光的女孩子，加上那天生的高雅气质，使她很快使吸引了众多男同事的目光。

一天，公司采购部要接待一位外商，晚上采购部助理陪外商吃饭，由于他英语不熟练，使叫上叶灵陪同，一起在酒店包厢里吃饭。席间，外商要了两瓶进口名酒，见叶灵英语说得好，使连连向她敬酒。出于礼貌，叶灵只好连连干杯。

采购部助理不断给外商及叶灵斟酒，并以各种理由让他们干杯，直到两瓶酒喝完，才停了下来。外商酒足饭饱先走一步，叶灵本来酒量就不大，刚才多喝了几杯，就昏昏欲睡了。

男同事建议叶灵到包厢的沙发上躺一下，等好一点儿再走。她当时只觉得天旋地转，也没多想，使在他的搀扶下，走过去躺在沙发上，刚躺下去，就睡着了。

叶灵醒来的时候，发现自己仍躺在包厢的沙发上，她觉得头很痛，挣扎着坐起来，却发现自己衣衫凌乱，牛仔裤褪到大腿间。她吃了一惊，抬

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

头一看，却发现那位男同事坐在沙发的一角，仰着头睡着了。

当她想站起来，却感觉到下体传来一阵疼痛时，才意识到发生了什么事。果然，她移开身体，便看到了沙发上的点点血迹！

她从来没有谈过恋爱，还是清清白白的女儿身，可是眼前这个男人，却在她醉酒的时候，乘机毁了她的清白！她明白这一切之后，叫着“你这个混蛋，你还我清白”，便扑向那个熟睡中的男人，拳头雨点般落在他身上。

男同事惊醒了，却没有半点羞愧之意，反而说这没什么大不了的，他一直喜欢她，既然生米已经煮成熟饭，他可以娶她。

叶灵流着泪大声喊道：“你喜欢？你喜欢就可以这样？你可以娶我，可我就算是马上自杀死掉，也不会嫁给你这个强奸犯！我要去告你！”男同事却说，随便她去告，到时他会一口咬定两人是酒后乱性，你情我愿。

最终，叶灵没有去告男同事，她知道当时的情况，即使去告也是没有用的；也没有对任何人提起这件事。很快，她就辞职离开了那家公司，应聘到我们这里来做翻译。

“你能想象那种满怀屈辱，却不能告人的痛苦吗？我不再相信身边的任何人了，更不相信男同事。我甚至一看到那些整天围着我转的男同事就反胃，他们让我想起了曾经的屈辱。”

心理箴言：

美丽的女人在社交应酬中，很容易成为别人侵犯的目标，如果有些应酬无法推辞，那么就必须懂得保护自己。酒是女性受侵犯的帮凶，任何时候，喝酒都应当量力而为。

如果曾经被人侵犯过，一切已经无法挽回，把自己的心封闭在屈辱的回忆中，不但是一种沉重的心理负担，还会错过很多获得幸福的机会。年轻女性还有很长的路要走，抛开过往，开启心扉，接纳一份爱情，让美好代替丑陋，让爱情的阳光驱散心底的阴霾，人生依然可以是美好的。

http://www.55188.com理想在线证券网

第七篇 妒　忌

女人本应像天使，美丽而善良，但是因为妒忌，我们变得像撒旦一样邪恶，面目可憎。妒忌让我们学会钻牛角尖；妒忌让我们学会怨天尤人；妒忌让我们失去理智，伤害他人；妒忌让我们失去了海阔天空的快乐……

“女人善妒”，妒忌充斥在我们生活的每一个角落里，不管是爱情、经济、颜面还是衣食住行，处处都有它表演的舞台。我们渴望摆脱它的控制，成为美丽善良的天使……

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

1. 嫉妒！她凭什么升职

我也是一个普通的女人，因此，我也曾嫉妒过别人。

我在一家公司工作的时候，和我一同应聘进去的还有一个叫卢芸的女孩，她和我年龄相仿。我们都在企划部上班，都是普通职员。从工作能力上来说，我们一直是旗鼓相当。不过，有一点我不如她：我比较内向，不善言辞，向来喜欢多做事少说话；她则比较活泼外向，嘴巴很甜，经常能把经理逗得开怀大笑。

当时，我并没有把这种差距当一回事，我认为，只要努力工作，业绩上去了，就能得到领导的赏识，为自己将来的升职加分。

在一次公司会议上，人事经理突然宣布任命卢芸为策划部经理助理。对于这个消息，我感到非常震惊。虽然曾听说过可能会选拔一位助理，但没想到会直接任命，而在宣布这个消息之前，我还在拼命工作，希望以业绩取胜。

看着卢芸接过任命书，笑吟吟地向同事们致意的样子，我心里顿时燃起一把火。我知道，那是妒火，可是我无法让它熄灭。我在心里不断地问：她凭什么升职？她的业绩比我好吗？工作能力比我强吗？她什么都不比我好，什么都不比我强，她不就是长了一张甜嘴吗？平时拍拍领导的马屁，就这样轻而易举地升职了。太不公平了！

从那天开始，我就看卢芸不顺眼，见了面不和她打招呼；她交代的工

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

作，我故意拖时间，放在最后才去做；她提出的意见，我无一例外要反驳，而且语气很刻薄，就是要让她难堪。看到她难堪的样子，我心里就有种说不出的快感。

卢芸私底下找我谈过，问我为什么总是和她过不去。我矢口否认，并叫她不要给我加这些“莫须有”的罪名。见她哑口无言，我又用讽刺的语气说：“别以为你升了职就可以随便教训人，你靠什么升职的，你我都心知肚明。不就是比别人懂得给领导灌迷魂汤吗？要是凭真才实学，凭业绩和能力，下辈子也轮不到你！”

看到卢芸的眼里狂涌而出的眼泪，我才意识到自己的话有多恶毒。只是，我当时并未觉得内疚，反而觉得十分痛快。

在后来的工作中，卢芸一直在回避我。没多久，我便因为无法心平气和地与她相处而辞职离开了公司。

多年来，在职场上拼杀，我渐渐变得成熟稳重起来，虽然仍会嫉妒别人，但不会再因为嫉妒而恶语伤人。而我，也曾因为升职加薪而被人嫉妒过，伤害过。那种被人恶言相向的感觉，真的很不好受。

心理箴言

机会面前是人人平等的，当他人获得机会，自己却无缘获得时，应该善于发现自己的缺点以及他人的优点，而不是在妒忌的旋涡中迷失。要相信，每个人的成功，都有其必然因素，而这种必然因素是值得自己学习的。

妒忌是人的一种本能，女人更容易妒忌。但是，修养好的人，懂得掌握自己的情绪和心理，把妒忌变成一种动力，而不是随意发泄这种情绪和心理，伤害了别人，也伤害了自己。

面对升职的同事，握手祝贺，并向其学习，才是职场女性最明智的做法。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 疏远妹妹，是因为妒忌她比自己嫁得好

朋友秀芹是个很要强的人，也正因为这种性格，她在职场上所向披靡，在生活品质上，她也从不马虎。最近，她告诉我，她和妹妹已经很久没联系了，这次妹妹邀请她参加生日派对，她也不想去。她的理由是工作忙没时间，但我知道，这并不是真正的理由，真正的理由是她一直在妒忌妹妹。

秀芹出生在一个小镇上，是家中的长女，下面还有一个弟弟和一个妹妹。也许是家庭环境使然，她从小就比较独立，也比较要强，不但能帮父母照顾好弟弟妹妹，而且在班里学习成绩也名列前茅。她成了长辈们眼中的乖乖女，长辈们每次教育自己的儿女，都拿她做榜样。因此，她心里有种优越感，一直认为自己是最优秀的。

秀芹大学毕业后，留在大城市，成为一名光鲜靓丽的白领，而比她小三岁的妹妹因为高考落榜，在社会上工作了一年多，也只能在小公司里做普通文员。

因为一向心高气傲，秀芹不屑于去相亲，直到二十六岁生日，才突然有了要结婚的念头，于是接受了一位大学同学的追求，恋爱一年后，就结婚了。公公婆婆都是退休的公务员，丈夫在出口公司做翻译，家境还算殷实，结婚时也是房车齐备。因此，她一直觉得自己妹得很好。一个有着高薪体面的工作的女人，既干得好又妹得好，生活无疑是非常完美的。然而，这种幸福感只维持了一年，就因为妹妹的婚礼而土崩瓦解了。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

妹妹嫁给了一个年轻而帅气的商人，住着豪华别墅，开着保时捷跑车。她辞了职，用丈夫给她的资金开了一家大型时装城。

所有的亲人都在谈论妹妹的婚事，说她嫁得好。每次听到这些议论的时候，秀芹心里就很不是滋味，父母住到妹妹给他们买的房子里之后，她更是嫉妒不已。

秀芹上大学的时候，曾对父母说过，以后要赚很多钱，帮他们买一套大房子。可现在，她过的是工薪阶层的生活，每月的收入，除去每月的花费，能存进银行的并不多。自己花了几年时间上大学，又花了几年时间在职场拼搏，到头来却还不如只有高中学历的妹妹！而妹妹相貌才学都不如自己，却能坐拥财富，上天太不公平了！

虽然心里很嫉妒，但秀芹并没有表现出来。相反，她经常在亲友面前描述自己的幸福生活，以证明自己也嫁得很好；她还经常给父母买一些贵重礼品，让亲友相信自己婆家的财力。

尽管秀芹表面上很坦然，但却在暗地里疏远妹妹。她不想和妹妹来往，因为妹妹会让她妒忌，让她心里不好受。

秀芹说，以前和弟弟妹妹在一起，因为家庭不宽裕，彼此都相亲相爱，亲密无间。没想到现在会这样。她希望能继续和妹妹做一对亲密无间的姐妹，但是，她克服不了自己的妒忌心理。

心理箴言：

没有人可以成为最好的那一个，一山还比一山高，每个人都应该承认这个事实。尤其是在婚姻中，妒忌别人的婚姻，不但伤了双方感情，而且因为心理不平衡，容易做出损害婚姻幸福的行为。

幸福是没有标准的，是否嫁得好，取决于自己的感觉，如果硬要与别人对比，或以别人的评价为标准，生活便永远没有幸福可言。

其实，自己感觉幸福，便是最大的幸福，忽略他人的评价，才能坚守自己的幸福。只要自己过得好，就没有必要去介意是否嫁得好。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

3. 同学聚会时，当年不如我的女同学比我风光

高中同学聚会，我心里很兴奋，因为可以见到当年最要好的同学那莉。高中毕业后，我和那莉考上了不同的大学，最初几年还经常联系，后来因为各忙各的，又不在同一座城市，就再也没有联系过了。

当年，我和那莉虽然形影不离，但实际上，那莉一直生活在我的阴影下。我长得比她高，比她漂亮，家境比她好，成绩更在她之上。总之，无论在哪一方面，我的风头都能盖过她。不过，她似乎从不介意这些，一直和我相处得很好。

想到这些，我更想见到那莉了，想知道她现在生活得怎么样。

聚会那天，从各个城市赶来的同学，陆续走进母校的礼堂，见了面，彼此互相介绍过后，就坐下来细谈分别后的景况。那莉来得比较迟，但她走进礼堂的时候，让我眼前为之一亮：她穿着黑色高领无袖连衣裙，颈上挂着两串珍珠，头发高高挽起，脸上化着精致的妆，整个人看起来雍容华贵，就像一个养尊处优的贵妇人。

我不知道她为何会有这么大的变化，招呼她到我身边坐下后，还没来得及询问，当年的班主任便开始发表讲话，礼堂里安静了下来。

班主任介绍了几位比较杰出的同学，其中有我的名字。我暗暗得意，重新找回了当年的优越感。可是，我还没来得及在那莉面前炫耀，就听班主任说，那莉是我们班上最成功的同学，她不但拥有自己的企业，而且还

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

热衷于慈善事业，这次回到母校，就捐出了两百万元作为建校费用。

所有同学纷纷把目光聚焦到那莉身上。我感到十分震惊，想到她当年的普通，真难以相信今天的她竟会如此风光。

班主任的讲话完毕，我们分头去酒店吃饭。我是坐飞机过来的，没有车，那莉便邀请我坐她的车。随她走到车库前，等她把车开出来时，我才知道，她开的是价值一百多万元的宝马车。这算得上是今天全场最豪华的车，更显示出她身份的尊贵。

坐在车里，我心里很不是滋味，曾经的优越感荡然无存，取而代之的是深深的嫉妒。我一直比她优秀，可现在却远远落在了她后面。

一路上，那莉都在跟我说话，说她与丈夫创业的过程，我没有兴趣听，越听心里的妒火便烧得越旺。我只能强忍着，默默地听她说，后来干脆拿起车上的一本杂志，装作很感兴趣的样子看了起来，故意忽略她的话。

接下来的任何活动，我都无心再参与。为避免让同学看出我的心思，便以工作为借口，提早离开了。临走时，那莉和我交换了电话号码，让我有空的时候联系她。可是，我把她的名片丢在了机场的垃圾箱里。

心理箴言：

丑小鸭也可以变成白天鹅，所以，没有人注定要一辈子普通，更没有人注定一辈子比别人优越。在机遇面前，曾经普通的人经过努力拼搏，也有可能辉煌显赫。

如果我们妒忌这样的人，那么只能说是优越感在我们心里作祟。因为这种优越感，我们一直认为自己应该比别人杰出，别人应该永远只跟在我们后面，而一旦别人超越自己，便会心理不平衡，继而产生妒忌的情绪。

客观地看待别人的成功，并相信自己经过努力拼搏也可能成功，便能摆脱妒忌心的困扰。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线

4. 妒忌女同事的美丽，咖啡泼了她的新衣

朋友邹佩辞职离开公司后，对我说过一件事，说她辞职，并不是因为身体不舒服，而是因为心理上出现了问题。

邹佩在公司人力资源部任普通职员，后来，因为公司扩张，员工越来越多，人力资源方面的工作量也就越来越大，又向外聘请了一位职员。让邹佩没想到的是，这位新职员会在后来引起她的强烈嫉妒。

新职员叫林苹，她走进办公室时，给邹佩的感觉是：惊艳！雪白的肌肤，明眸善睐，一头褐色微卷的披肩长发，曼妙婀娜的身材，高矮肥瘦恰到好处，大方素雅的衣着，整个人看起来明艳动人。而在后来的工作中，她的优雅举止，更让邹佩自愧不如。

而挑起邹佩妒火的，是林苹有意无意对自己美貌的炫耀，以及对她平凡相貌的不屑。林苹经常在她面前化妆，而看到她化妆时，就会说她肤色不好，眉毛太浓，嘴唇太厚，应该怎么怎么化。每次说起有关护肤美容的话题，林苹总是说自己的肤质好，胚子好，不需要做什么护肤美容；然后又说邹佩应该多做点，更应该多学学衣着打扮方面的知识。每当这时候，邹佩心里就很不是滋味。

有时候，邹佩会悄悄观察林苹，每次看到她美丽的背影或侧影，就有一种把她的脸撕破，让她毁容的冲动。不过，她不会真的这样做。

一次，邹佩要去休息室冲咖啡，林苹拿出自己的杯子让她顺便帮忙冲

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

一杯。邹佩问她为什么不自己去，她指了指自己身上的衣服，说今天穿的是新衣服，名牌货，怕咖啡溅到弄脏了。

邹佩拿着林苹的杯子来到休息室，一边冲咖啡一边想着林苹的话，越想心里越不是滋味，尤其是想到她穿着新衣时的美丽，更是嫉妒不已。

咖啡冲好后，邹佩一手捧着一杯，回到办公室。林苹叫她把咖啡放在桌上，她说咖啡太热，自己的手势又不对，放不下去。林苹走过来接她手中的杯子，她突然手一颤，将咖啡泼了出去，正好泼在林苹的胸前。林苹那件浅灰色的新衣，胸前一大片一下子变成了褐色，她惊叫着，用手去擦，却越擦越脏。惊叫声引来别的办公室的同事，他们走进来问发生了什么事，将林苹的狼狈尽收眼底。

邹佩假意向林苹道歉，并拿纸巾帮她擦，但林苹似乎明白了她的意图，推开她，委屈地走出办公室，去了卫生间。

“从那天开始，我们再也不来往了。虽然在同一个办公室，低头不见抬头见，但谁也没有主动向谁打过招呼。我仍然在嫉妒她，看到她心里就不高兴。后来觉得这种心理很不好，才辞职离开了。”邹佩说。

心理箴箴箴

女人都很注重自己的容貌，也更喜欢与别的女人比美。但是，女人的美丽与否，并不取决于外表，而是取决于心灵与修养。一个女人如果拥有一颗善良的心，拥有很好的修养，即使外表平庸，也会让人觉得美丽。

与其妒忌别人的美貌，不如用一种平和的眼光去欣赏。妒忌的心理会使美丽的女人变得丑陋，而懂得欣赏同性美貌的女人，心灵是高贵的，从内而外散发着美。

懂得欣赏同性美貌的女人，也能因为内心的平和而得到别人的欣赏。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

5. 邻居的孩子比我的孩子可爱，我妒忌不已

好友施然带着三岁的孩子来我家做客，我夸她的孩子可爱，并表示很羡慕她一家三口的幸福生活。她却皱着眉头说，最近遇上了一件很不开心的事情。

半年前，施然家对门住进一户新邻居，经过几次碰面，彼此熟悉之后，邻居女主人带着孩子过来串门。两家的孩子很合得来，在一起玩游戏，捉迷藏。施然和邻居女主人也很谈得来，便叫她以后多带孩子来玩，她们可以在一起交流教子经验，孩子们也可以在一起玩。

不久，施然和邻居同时把孩子送进了同一家幼儿园。有时候，施然不能准时去接孩子，便打电话给邻居女主人，让她把两个孩子一起接回来。邻居女主人没空的时候，也会让施然帮忙接孩子。施然觉得这样很好，两家都方便，而且孩子从幼儿园回来后，有个伴儿一起玩，不会那么孤独。

后来的一件事，改变了施然的想法。

幼儿园举办幼儿才艺比赛，施熟的孩子没有拿到名次，邻居家的孩子却拿了第一名。这时候，施然才注意到邻居家的孩子，她发现，那孩子非常聪明，也非常活泼，在很多方面都比自己的孩子可爱。

施然想起每次和邻居一起带着孩子到楼下散步，碰到的熟人，无一不夸邻居的孩子可爱。自己的孩子虽然也经常被人夸，但和邻居的孩子一比，就显得不那么可爱了。以前，施然没想过这些，现在想起来，心里很不是

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

滋味，有股妒火在烧。

施然觉得自己花了那么多心血教育孩子，邻居夫妇平时很忙，经常要把工作带回家做，极少有时间教育孩子，他们的孩子凭什么比自己的孩子聪明可爱？

从那天开始，邻居家的孩子来找自己的孩子玩，施然不再笑脸相迎、软语相向，反而经常责怪他这里做得不对，那里做得不好。有一次甚至因为孩子弄脏了桌面，而怒气冲冲地将他骂了一顿。孩子觉得很委屈，哭着跑回家，很长时间没有来过。

因为这件事，施然碰到邻居时，总有点难堪，邻居却仍像往常一样，微笑着向她打招呼。不过，她知道，这件事已经在他们心里留下了芥蒂：他们不再叫她帮忙接孩子了。

“孩子经常闹着要到邻居家玩，我不让他去，他说我是个坏妈妈。也许我真的是个坏妈妈。其实，我在各方面并不善妒，偏偏却妒忌别人的孩子比自己的孩子可爱。可能是因为我对孩子期望太大吧！我总是认为，自己的孩子应该是最好的。”施然叹息着说。

心理箴言：

母亲在孩子身上寄托了极大的期望，并愿意为此而倾注一生的心血。因此，每一位母亲都希望自己的孩子是世界上最好的。但是，世界上没有最好的孩子，只有更好的孩子，过高的期望，反而会造成扭曲的心理。

在过高的期望下，一旦发现自己的孩子不如别人的孩子，心理就会极度不平衡，并陷入妒忌的情绪中，甚至会不惜以伤害别人的孩子来发泄这种妒忌情绪。

只有承认自己的孩子可以成为更好的，而不是最好的，才能使自己获得一颗平常心。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

6. 新男友夸了我的女友一句，我因妒忌而分手

听说同事丁钰交了一位新男友，我正要她请吃饭，顺便把男友介绍给我认识一下，她却说已经分手了。我吃惊地问为什么这么快就分手了，她说他做了一件让她很不高兴的事。

丁钰认识男友之后，几个闺密让她介绍认识，她便约了她们，晚上到酒店包间一起吃饭。

晚上，丁钰特意到发型屋做了头发，穿着自己最满意的衣服，携男友一起来到酒店。闺密们还没到，他们便点了一些点心，边吃边等。很快，闺密们就来了，让丁钰感到意外的是，有一位闺密打扮得非常漂亮，因为天生丽质，精心的打扮便她更加美艳动人。丁钰分明看到，男友看到那位闺密时，眼睛一下子变得明亮起来。

丁钰的好心情消失得无影无踪，她淡淡地请闺密们坐下，简单地作了一番介绍之后，便叫她们点菜。上菜之后，大家有说有笑地吃喝，她却默不做声。

男友似乎看出她不开心，便不停地给她夹菜，闺密们都说她找了个细心体贴的男友。尤其是那位打扮得非常漂亮的闺密，说自己以后也要找个细心体贴的男友。丁钰听了，心里又有想法了，偏偏男友又夸赞起那位闺密来。他说她长得这么漂亮，一定能找到很好的男友，谁能娶到她，是莫大的福气。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

丁钰听到这里，心里腾起一股妒火，她放下筷子，黑着脸走进卫生间，努力让自己平静下来，才重新出去吃饭。但她已经没有了任何胃口，草草吃完，便提出要回去。闺密们不知道发生了什么事，只能面面相觑。

男友要送丁钰回去，丁钰让他送了一程，然后让他回去。男友问她为什么突然不开心，她冷冷地说："男朋友当着自己的面夸奖另一个女人，还说谁娶了她是莫大的福气，这是什么意思？你一定认为，我不如她漂亮，和我在一起很没福气吧？"

男友解释说他根本没有这种意思，只是看到她不开心，想夸赞一下她的朋友，哄她开心。丁钰根本不听他的解释，直接提出分手，让他去找那个比自己漂亮的闺密做女友。

"他说没想到我的妒忌心会这么严重。我承认，我的妒忌心是很严重，以前的男友也是因为我太喜欢吃醋而分手的。可是我改不了，我就是这样，眼里就是容不下一粒沙子。"丁钰苦笑着说，"那几位闺密问我为什么分手，我只能说我们合不来。总不能让她们知道真正原因啊！否则，她们就不敢和我来往了。谁愿意跟一个妒忌心重的人来往呢？"

心理箴言箴

恋爱中的女人，是最容易产生妒忌心理的。而引起这种妒忌心理的，往往只是一些极其微小的事情。

其实，女人在恋爱中善妒，只是一种不自信的表现。因为不自信，总觉得别人比自己好，便会怀疑恋人的感情，并因此而心理不平衡。而自信的女人，即使男友当面与别的女人谈笑风生，也会泰然处之。而这样的女人，往往能把爱情修成正果。

要克服这种妒忌的心理，就应该加强自己的信心，相信自己在恋人的眼里永远是最好的一个。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

7. 丈夫跟漂亮女人说话，我会妒火中烧

和杨采薇一起吃饭，她对我说，她的心情很糟糕。她与丈夫吵架，吵得鸡犬不宁，而这一切，都是因为她的嫉妒。

杨采薇刚结婚不久，她和丈夫彼此都深爱着对方，当初双方父母曾反对他们的婚事，但他们还是走在了一起。因此，他们都很珍惜对方，珍惜这个好不容易建立起来的小家庭。甜美的蜜月过去后，杨采薇却发现，丈夫在街上看到漂亮的女人，目光会停留十几秒。她觉得很生气。后来，听朋友说，十个男人之中，有九个喜欢看漂亮女人，再说爱美之心人皆有之，女人看到漂亮女人都会忍不住多看几眼，男人看漂亮女人再正常不过，她这才不再和丈夫计较了。

一天，杨采薇约了丈夫一起去外边吃饭，下班后她到丈夫办公室的楼下等候，见他走出来，正要迎上去时，旁边走过来一个女人，将他叫住了。丈夫停下脚步，和那女人说起话来。杨采薇站在一边，见那女人长得十分漂亮，心里竟慢慢燃起一把妒火。

她走过去，打断女人的话，对丈夫说："我们该走了，时间不早啦！"女人怔了怔，问他们是不是有急事，如果有急事，就明天再谈。丈夫只好尴尬地说的确有点事，然后拉着杨采薇走了。

在前往餐厅的路上，丈夫责怪她刚才没礼貌，打断了那位女同事的话。她生气地说他和漂亮女人说起话来，连约好的时间都忘了，要不是她打断

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

那女人的话，他不知道还要和她说到什么时候。丈夫也有点生气了，不过还是耐心地向她解释，说他和女同事谈论的，是今天的一项未完成的工作。

杨采薇自知理亏，却不肯承认，本该浪漫温馨的晚餐气氛，全给破坏了。

后来，她见到丈夫和漂亮女人说话，就会妒火中烧，不管那些漂亮女人是同事、同学还是朋友。她经常打断丈夫和对方的谈话，丈夫对此感到很不满，回家后说她几句，她便和他吵。

杨采薇所说的一切，我有点不敢相信。她是个善良的女人，并不善妒，真没想到丈夫和漂亮女人说几句话，就能让她嫉妒成这样。

“我也不知道为什么会这样，总是忍不住嫉妒，只要看到她和漂亮女人说话，心里的妒火就会莫名其妙地烧起来。也许，是因为我太爱他，太在乎他吧！可是，如果这样下去，总有一天他会受不了我的。”说起这些，杨采薇觉得非常苦恼。

心理箴言：

每个女人都希望，结婚之后把丈夫控制在视线之内；更希望一起外出时，丈夫能目不斜视，目光只围着自己转。但是，婚姻并不是占有，聪明的女人应该明白，如果把婚姻攥得太紧，就会使它失去呼吸和成长的空间，直至慢慢死去。

夫妻之间应该忠诚，但也应该为彼此留下一点空间。丈夫与异性交往如果只是生活或工作需要，女人的妒忌便完全只是无理取闹。不妨试着放开胸襟，掐灭妒忌的火花，给对方多一点自由。

爱情和婚姻有了空间，才能更加茁壮地成长。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

8. 老总最信任的两个女人的互相妒忌

冯烨是我的大学同学，她美丽、精干，是典型的“白骨精”，深受公司老总器重。她有一位叫安的同事，也是个精明能干的美丽女人。两人都是老总最信任的人，常被老总称为“左右手”。

常说“一山不容二虎”，冯烨与安，也无时无刻不在互相妒忌。

年底，因为公司利润丰厚，老总请冯烨和安一起吃饭庆功，席间还有她们的一些下属。酒过三巡，老总说这两年多亏有她们两位相助，否则公司不会发展得这么快，她们都是公司的功臣。安谦逊地说自己能顺利开展工作，多靠各位同事帮忙，公司能获得发展，是大家共同努力的结果。

老总听了安的话，夸奖她谦逊。冯烨听在耳里，心里很不高兴，忍不住用挖苦的语气说：“安经理这话说得违心了吧？既然你认为是大家共同努力的结果，那你所得的丰厚奖金，是不是也认为应该和大家分享呢？”

安怔了一下，也不甘示弱，用更加尖刻的语气说：“如果冯经理能做个表率，和大家分享奖金，我也会很乐意的。不过，我估计冯经理是不会做这个表率的，年纪也不小了，是谈婚论嫁的时候啦，还是留点钱买新房和度蜜月吧！”

冯烨当然明白安的意思，是在讽刺她已经32岁仍没有结婚，同时也是在炫耀自己的年轻。她心里又恨又妒，便极尽尖酸刻薄之能事，与安你一

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

言我一语地互相讥讽起来。

左右手不和，对于老总来说，无疑是一件很头疼的事，他好言劝她们罢战，却没想到越劝越吵。她们针锋相对，互相揭短，吵得下属们面面相觑，不知如何是好。直到她们拍案而起时，下属们才想起劝架，将她们拉开。

此后，冯烨与安的战争，一刻也没有消停过。两人同时在场的时候，如果老板夸奖了其中一人，另一人马上会恶语相向。只要一方表现得稍微出色一点，另一方就会冷言相讥。

她们之间的战争，还会殃及池鱼。由于两人对下属职员有相等的支配权，有时候，冯烨安排一位下属做事，安也会故意给这位下属安排工作，然后两人为谁的事情重要而争吵，下属只能左右为难；安需要用一位下属时，冯烨会故意安排这位下属去做另一件事，安知道是怎么回事时，又免不了一场战争。

办公室里几乎每天都在上演着这样的战争。老总实在看不下去，便将她们叫到一起，说她们再这样下去，势必会影响工作，造成严重的后果，如果她们不打算和平共处，那么他只能采取措施，防患于未然。也就是说，他可能会同时辞退她们。

老总的话起到了作用，冯烨与安都意识到了自己的不对，言行上有所收敛。

冯烨对我说过，她们心里仍在互相妒忌，虽然没有表现出来，但要友好相处，几乎是不可能的。

心理箴言：

在女人之间，“一山不容二虎”的现象更加明显。而两个同样优秀的女人互相妒忌，其结果通常都是两败俱伤。尽管女人并不希望出现这种结果，但因为无法克服妒忌心理，“二虎相争”的局

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券

面也就无法改变。

“女人何苦为难女人”，面对和自己一样优秀的人时，没有必要争个谁胜谁负。把明争暗斗的工夫放在工作上，也许能取得更大的成绩。

因此，与其抱着妒忌的心理互相羁绊，不如丢掉妒忌心，抱着与对方共同成长的心态，互相协作，实现共赢。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

9. 因为妒忌，我常在同事面前说上司的坏话

朋友胡静已经在一家公司工作了七年，至今仍是普通业务员，月薪五千元加提成。因为家庭和睦且有经济支柱，所以她对这样的生活和工作还是很满意的。但原来的上司调走，又调来一个新上司之后，她的心理开始不平衡了。

新上司很年轻，还不满25岁，而且人缘极好，只用了几天时间，就和公司里的职员打成了一片。当所有同事都认为，这位新上司很有亲和力，很值得拥戴时，胡静却不以为然地说："亲和力算什么本事？也不知道她到底行不行，业务部里学历比她高的大有人在，她管得住这么多人吗？"

接下来，胡静开始留意新上司的一举一动，心里总盼望她犯错误。只要新上司的言行哪怕只有一点不妥，她也会在心里偷偷她乐，认为新上司也不过如此。

胡静知道，自己之所以会这样，是因为妒忌新上司。她认为新上司"乳臭未干"，要经验没经验，要资历没资历，而自己在公司工作了七年，论经验论学历论资历，都优于新上司，凭什么要受制于她？

让胡静没有想到的是，新上司虽然年轻，但很有手腕，把下属们普得服服帖帖。胡静看到身边的同事都很拥戴新上司，心里更不是滋味。而新上司和她说话时，总是一口一个"静姐"，她又不好意思正面顶撞，只能在新上司面前笑脸相迎，背后却挑她的缺点，然后添油加醋地说给同事听。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

胡静以前并不是那种喜欢飞短流长的人，但内心强烈的嫉妒情绪，使她一时忘记了自己的修养。上班时，只要有一点空闲，她都会挨近旁边的同事，喋喋不休地说新上司这里不是，那里不对。

后来，胡静甚至偷偷打听新上司的私生活，她找到新上司的博客，根据上面的内容断章取义，然后回到公司，在同事面前说新上司的私生活怎么怎么样。

有时候，同事听得不耐烦了，便会问她有完没完。这时候，她就会觉得委屈，心里的嫉妒情绪更加强烈。在这种嫉妒情绪的支配下，她又会变本加厉地散布谣言，到处说新上司的坏话。

“同事们都觉得我很烦。不过，我掩饰得好，所以他们并不知道我这样做是因为妒忌。”胡静对我说，“我也知道这样不好，但我控制不了自己。以前我看不起那些整日飞短流长的女人，现在我却变成了这种女人。我自己也看不起自己了。”

心理箴言

善于飞短流长的“长舌妇”是不受人欢迎的，但当内心产生妒忌的情绪时，大多数女人仍会不顾修养地充当起这个角色。

在这种情况下，妒忌就像一把双刃剑，既伤害了别人，也损害了自己的形象。只有控制好自己的情绪，拒绝妒忌心理，才能体现出自身的修养，更好地维护自己的形象。

要放下这种妒忌的心理，就应该认识到，人与人之间的能力是有所不同的，虚心地学习优秀者的优秀，提高自己的能力，就能慢慢消除自己的妒忌心。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

10. 妒忌心使我在同事车祸后幸灾乐祸

在我的印象中，范虹是个很文静的女子，而我乐意和她交往，则是因为她的善良。但是范虹却告诉我，她最近做了一件令人不齿的事。

那天，范虹刚回公司上班，就听到同事们聚在一起议论纷纷，她走过去问发生了什么事，同事们告诉她，女同事林巧昨天晚上出了车祸，受了重伤，经过抢救，总算没有什么大碍，现在住在市人民医院里。

说起这件事的时候，同事们叹息不已。有人说林巧这次要是落下后遗症，今后的幸福就毁了，她还是未婚女子啊！也有人说，林巧伤得那么重，肯定会落下后遗症，只是不知道会是什么后遗症，如果是轻微的，也没什么大碍，最怕的是严重的脑震荡、手脚残疾等，那真是一辈子都毁了。

周围是一片惋惜之声，范虹却突然发现，自己不但不觉得惋惜，反而有点幸灾乐祸。她想，林巧处处争强好胜，出了车祸真是活该。她甚至想，如果林巧再也不能回来上班了，那么自己就少了一个强劲的竞争对手。

范虹和林巧在同一个部门上班，都是部门的骨干成员，林巧的业绩始终排在范虹之上，出尽了风头。因此，每次见到林巧，范虹心里都酸溜溜的。

范虹对林巧的妒忌，早已经在心里生根发芽了。只是，她平时懂得掩饰和控制，所以不但别人没有察觉，就连她自己也认为，她从没妒忌过林巧。现在，因为林巧出了车祸，自己便幸灾乐祸，甚至希望林巧再也不能

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

回来上班，那种妒忌的心理，已经昭然若揭。

同事们提出晚上下班后一起去看林巧，范虹本来不想去，但又怕被人看穿自己的心思，于是下班后和同事们一起去了。

看到躺在病床上，身上缠满绷带的林巧，范虹竟没有同情之心，反而在心里暗暗地想：她这两年风头也出尽了，早该受点儿什么教训，最好永远不要好起来，不要回公司上班，我不想再看到她趾高气扬的样子了。

她觉得这种想法很罪恶，但又总是忍不住这样想。

“这就是妒忌的力量，它让我变得如此丑恶。你也知道，我一向都是富有同情心的，可有妒忌心之后，我的同情心就被它取代了。”范虹说，“同事们也一直认为我善良，他们绝不会想到，林巧出车祸后，我竟会幸灾乐祸。我发现我真的越来越丑陋了。”

心理箴言：

妒忌是一种非常可怕的情绪，它会扭曲人的心理，足以让一个善良的人变成一个心如蛇蝎的小人。但这种妒忌心会隐藏得很深，平时不易察觉，只在关键时刻才会表现出来。

同事之间，只有公平竞争才是唯一光明正大的出路。任何在公平竞争的范围之外的想法，都是妒忌心理的体现。

女人要保持优雅从容的姿态，就要摒弃妒忌心，及时压制住心底一些灰暗的想法，让善良取代恶毒，以一颗坦荡的心去生活，任何时候，都能做到问心无愧。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

11. 下属优秀而年轻，我处处刁难她

彭欣36岁的时候，当上了部门经理，她很自信，从她身上流露出来的，是典型的职业女性气质。她也是一个优秀的管理者，从她的言谈中，可以看出她对自己的管理工作游刃有余。不过，她也会遇到烦恼。

彭欣的部门需要增加一名职员，人事部经过招聘，将一名大学应届毕业生凌露安排了进来。凌露上班后，十分勤奋，而且不耻下问，再加上她天资聪颖、底子好，很快就能胜任工作了。

看到凌露开始崭露头角，彭欣心里有点不爽，便开始有意识地打压她，不给她太多的表现机会。而让她没想到的是，凌露竟会越级向总经理提交项目企划。

那次的项目企划，凌露曾向彭欣提交过，但彭欣没有采用，并说暂时不考虑做这个项目。凌露向她解释如果做这些项目会有什么好处，但她没有听进去，只叫凌露回去做好自己的工作，至于要做什么项目，她自己会安排。

过了几天，彭欣被总经理叫到办公室，讨论一个项目。而总经理手上的企划，正是凌露交给她看过的那一份！显然，凌露越级把企划提交了！

总经理对凌露的项目企划大加赞赏，并说自己已经很久没看到过这么周全的企划了。他命彭欣把企划拿回去，并抓紧跟进，尽快把这个项目做好，到时由他亲自验收。最后，总经理还问道："这个叫凌露的女孩子，是

http://www.55188.com理想在线证券网

刚招聘进来不久的吧？她有潜力，有胆识，是个优秀的年轻人，你要多花点心血培养她。”

对总经理的话，彭欣表面上答允，但暗里却不以为然：让我培养她？那是不可能的！

彭欣本来已经看凌露不顺眼，再加上总经理对她的赞赏，心里更不爽。因此，她把那份项目策划交给凌露，让她负责执行和跟进。

很快，凌露便根据企划开展了工作，彭欣并未与她方便，反而处处刁难她。彭欣的目的只有一个，就是不让她按时完成这个项目，以破坏她在总经理心目中的形象。以凌露的聪明，当然能看出她是在故意刁难自己，不过，她总能想到办法，避开她的阻挠，让工作得以顺利开展。

凌露最终按时完成了这个项目，彭欣心里肯定了她的工作能力，但同时对她的妒忌也更加强烈。因此，她从鸡蛋里挑骨头，硬是对凌露所完成的项目挑出许多毛病来，让她抓紧改进。凌露并没有说什么，而是按她所指出的，把工作做得更完善，让她无话可说。

彭欣有点无奈地说：“我也不知道该怎么处理这种妒忌心理。她优秀而年轻，我的确是应该培养她的，可我却一直在妒忌她，我这个上司当得太没有气度了。”

心理箴箴：

每个女人面对年轻而优秀的下属时，都有可能会产生妒忌的心理。但是，如果把这种妒忌心理表现出来，就会自毁形象。

海纳百川，有容乃大。作为上司，必须要借助所有下属的共同努力，才能做出好成绩，创造最大的价值。下属越优秀，自己所能借助的力量就越大。因此，打压优秀的下属，无疑是自取灭亡的行为。

发现一名优秀下属，与其妒忌打压，不如培养成心腹，为己所用。这样方能显出自己的大度，而大度的上司才能得到下属的尊重与拥戴。

http://www.55188.com理想在线证券网

12. 部门里的三角恋——王子爱上的不是我

堂妹结婚了，嫁给了一个很爱她的优秀男子。婚后的生活幸福美满，而表妹却对我说起了一件她一直藏在心底的往事。那时候，因为嫉妒，她做了一件傻事。

当时，堂妹在公司财务部上班。财务部有五位职员，除了堂妹和另一个叫婷的女孩，其他几位都已经结婚。后来，财务部经理退休，公司外聘了一位新的财务经理，这位新经理是个三十岁左右的男子，经济学研究生毕业，再加上俊朗的外形，很讨女孩子欢心。堂妹情不自禁地喜欢上了他。

情人节的时候，堂妹鼓足勇气，正要开口邀请经理共进晚餐，却见婷走到经理面前，问他晚上是否有时间一起去吃饭。她这才知道，婷也爱上了经理！

堂妹不是轻易认输的人，她不甘示弱地走过去，问经理下班后有没有时间共进晚餐。经理看看婷，又看看堂妹，顿时不知该接受哪个女孩的邀请。他只好说暂时不知道有没有时间，容他考虑一下再说。

到了下班时间经理也没有作出决定。堂妹只好努力提醒他说，如果有时间，可以给她打电话。看到经理点头，她才收拾东西，狠狠地白了一眼一边的婷，然后离开了公司。

晚上，堂妹左等右等，也没等到经理的电话，她只好打电话找他，可整整一个晚上，经理的电话都是关机。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

经理在干什么？他为什么关机？难道……堂妹想到经理可能和婷在一起时，心头一震，急忙打婷的手机试探，没想到，婷的手机也是关机。这让她更加肯定了自己的猜测。那天夜里，她在床上辗转反侧，彻夜难眠。

次日，堂妹到公司上班，却见经理和婷都春风满面，眉来眼去脉脉含情。这一切，都证实了她的猜测。在这场爱情角逐中，她被淘汰出局了！

看到婷一脸甜蜜的样子，堂妹的心中燃起了一把妒火。下班后，看到婷和经理双双离去的背影，她狠狠地瞪了婷一眼，然后忍不住落泪。她在心里一遍遍地问：婷凭什么？她凭什么能得到经理的爱？她比我优秀吗？她哪里比我好？我哪里比不上她？为什么经理爱的不是我？

出于这种妒忌的心理，堂妹开始谋划如何拆散经理和婷。她买了一个新手机卡，每天晚上编写一些暧昧的短信息发给婷，然后又发短信给经理，说婷一脚踏两船，让他留意，不要被她蒙骗。

几天后，堂妹便看到婷红肿着眼圈来上班，而经理则阴沉着脸。他们分手了。

“后来婷辞职走了，我本来应该高兴的，但突然觉得自己有点变态，是妒忌的心理让我变得这么变态。我不再奢望和经理在一起，我觉得因为自己的变态，这份感情也完全变质了。所以，我选择了离开。”堂妹说。

心理箴言

女人是工于心计的，因此女人的妒忌心是非常可怕的。女人的妒火一旦燃烧起来，便会做出一些不可理解的事。而在事情过去之后，女人又往往会在良心上备受谴责。

事实上，这种情况是可以避免的。只要能够坦然面对自己的得失，不因为别人得到的自己没有得到而感到心理不平衡，就不会产生一些阴暗的想法。

男女之间的感情永远都不能强求。如果王子爱上的是另一个人，那么就应该为他们祝福，只有如此，才能远离妒忌，获得心安。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

13. 妒忌小姑子的优秀，我的家庭生活一团糟

好友何宁嫁进了一个书香门第，公公婆婆都是著名的大学教授，丈夫是电视台的编剧，小姑子则在北京一所名校读文学博士。一家人知书达理，家庭十分和睦。这正是何宁想要的生活，因此，婚后，她的脸上一直散发着幸福的光彩，令人艳羡不已。

一年后，小姑子博士研究生毕业，从北京回到家中，并被聘请到一所著名高校任教，学校为她配了房子和车子，好不风光。小姑子觉得一个人住太孤单，公公婆婆怕女儿不会照顾自己，因此，学校配给她的房子租了出去，她仍旧回家住，反正家里两百平方米的别墅，有的是地方。

然而，小姑子的优秀，却引起了何宁的妒忌。何宁大学本科毕业，而且是不怎么出名的大学，毕业后一直在杂志社做编辑，每月的薪水刚够她花销，上下班开的车，是丈夫和公公婆婆一起买给她的。小姑子刚毕业，就有令人羡慕的好工作，并且房车齐备，这是何宁自己努力一辈子才能得到的东西，可她却这么轻而易举地就得到了！

因为这种妒忌的心理，何宁对小姑子一向爱理不理的，见了面也没话说，最多打声招呼。心情不好的时候，甚至给小姑子脸色看。有时候，小姑子问她话，她的回答也是冷冰冰带刺的。

后来，因为一件小事，何宁竟一时失控，对小姑子破口大骂，言辞极为尖刻。结果，是小姑子搬到了学校配给她的房子去住。而因为这件事，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

何宁与公公婆婆之间从此便有了芥蒂。公公婆婆认为何宁是故意赶走小姑子的，对她成见颇深，不再像以前那样疼爱她了。他们经常到女儿的住处去，帮忙买菜做饭，而家里的饭，就由何宁自己做。

受了冷落，又要做家务，何宁心里很不服气：博士研究生又怎么啦？就不该自己买菜做饭？不会做可以到外面去吃，你们二老操什么心？我是不如她，但用不着这样对我吧？

这种想法，使她对公公婆婆的态度也越来越差。公公婆婆虽不与她计较，但往日和睦幸福的家庭再也没有了笑声。丈夫似乎察觉到了，责怪了她两句，她便认为丈夫一家人都向着小姑子，自己在家里的地位，根本就不如小姑子。

这样的家庭生活，自然是一团糟。

小姑子毕竟是识大体之人，最近频频向何宁示好，如果何宁不再计较过往的事，两人完全可以冰释前嫌。但是，何宁却办不到，对于小姑子，她仍然心怀嫉妒，不能心平气和地与之相处。

何宁说："她并不知道我那样对她是因为妒忌她，公公婆婆和丈夫也不知道。他们只是以为，我们性格不合，我不喜欢她，却没想到，我从一开始就在妒忌她的优秀。"

心理箴言箴

妒忌亲人的优秀，不但对自己没有好处，而且会给家庭生活带来不和谐的音符，伤了家人的感情，也给自己带来烦恼和困扰。

每个人在生活中，都可能会遇到比自己优秀的人。如果每遇到优秀的人就妒忌不已，时间长了，心理上必然会吃不消。如果在自己的家庭中，有某个成员非常优秀，为此而妒忌显然太过幼稚可笑，若要家庭和睦，最好的办法，应该是为其感到骄傲和自豪。

如果能向这位优秀成员学习，双方共同进步，就能更好地消除妒忌心理。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

14. 妒忌毁了两个知己的友谊

同事岳冰平时看起来十分豪爽，再加上他人际关系处理得好，在单位里很得人心，也很得领导常识。不过，她却在私底下告诉过我，最近她因为妒忌而失去了人生中唯一的一位知己。

岳冰所说的那位知己，是从小与她青梅竹马的雷云，两人在一起无话不谈，对于对方的每一个喜好和习惯，她们都了如指掌。不过，从高中三年级开始，她们之间便出现了一层薄薄的隔膜。她们都想得到学校的保送，进入一所名牌大学，但保送名额只有一个，她们都是班上数一数二的好学生，都肩负着父母的重望，所以都不能放弃。

最后，岳冰被淘汰出局。虽然她们说好公平竞争，但岳冰心里始终觉得不好受。高中毕业后，雷云被顺利保送进名校，而岳冰通过高考，也考取了一所比较著名的高校。

大学毕业后，岳冰应聘到一家外资企业工作，而雷云则留校读博。四年，岳冰做到了部门经理的职位，雷云博士研究生毕业后被一家国际知名企业聘请为中国分公司执行副总裁，一跃而为职场成功女性。

由于在同一座城市，岳冰和雷云的来往又频繁起来，她们经常在一起聊天。既然是知己，彼此也就不会隐瞒自己的收入与待遇。眼见着当年和自己不相上下的好友如今如此成功，而自己辛苦打拼了四年，只在一家不知名的公司当上了部门经理，岳冰心里有点酸溜溜的。渐渐地，这种酸溜

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

溜的感觉便演变为强烈的嫉妒，她开始疏远雷云，开始不愿意对她说心里话。而雷云对她的想法一无所知，并认为她的疏远只是因为比较忙。

不久，岳冰就点燃了内心的妒火，并将两人的友谊彻底烧毁。

岳冰生日那天，雷云约她出去购物，并说要送给她一个惊喜。到了一家珠宝行，雷云让售货员拿出一串绿翡翠项链给岳冰试戴。岳冰看得很清楚，项链的售价上写着“32 万元”。雷云说这是送给她的生日礼物，并问她喜不喜欢。岳冰怔住了，32 万元，是她一年多的收入，而雷云出手如此阔绰，为什么？仅仅是因为友谊吗？

岳冰并不这么认为。她认为，雷云在向自己炫耀，炫耀她的高收入！想到这儿，她心里的妒火顿时熊熊燃烧起来，她拿下项链，放在柜台上，对雷云说：“我不稀罕这些东西！不要以为你收入高有什么了不起的！”然后转身便走。

雷云在后面叫她，她没有理会，径直向前走。之后，她不再接雷云的电话。

“一个多月后，她就不再找我了。我想，她大概对我死心了吧！她一定没有想到，青梅竹马的知己，竟然会这样对待她。”说起这件事的时候，岳冰脸上没有表情，“不过，即使我不这样对待她，我们以后也不可能像以前那样亲密无间了。因为我的妒忌心太强。”

心理箴言：

因为所走的路不同，即使是青梅竹马的好友，也会有着完全不同的际遇，我们没有必要去比较任何东西。如果因为自己的境遇不如对方而产生妒忌心理，那么这种妒忌实质上是一种自卑。

在与朋友交往的时候，最忌讳的就是比较双方的境遇，因为，一旦发现差距，轻则会自卑逃避，重则会妒忌伤人。

妒忌心是摧毁友谊的利器，维持一份友谊，就不能拿自己和朋友比较。忽略那些与友情无关的东西，友谊才可能在平和的心态下，常青不衰。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

15. 无处不在的妒忌心带来的犯罪欲望

通过工作关系，我认识了丽鹃，她给我的感觉是很文静秀气，很有亲和力，工作起来也很细致，是让人接触过后，就认为值得信任的那一种人。然而，后来我才发现，她心里有个不为人知的秘密。

丽鹃对我坦言，她有着强烈的妒忌心，这种妒忌心无处不在。尤其是最近几年，因为自己工作上没有什么发展，一直止步不前，她便开始妒忌周围的一切人。

以前，她曾经因为妒忌一位嫁得好的女同事，而把可怕的毛毛虫放到她的办公桌上，将女同事吓得哇哇大叫；她也曾因为妒忌同事的业绩比自己好，而挖空心思做一些损人不利己的事；她还曾因为妒忌表姐家养了漂亮的西施犬，而在走的时候狠狠地踢了无辜的小狗一脚。

她还做过很多诸如此类的事。不过，做这些事的时候，她从不会让别人发现。平时她也会把嫉妒的情绪掩饰得很好，让人察觉不到。

最近，丽鹃的妒忌心理达到了顶峰，她妒忌好友买了新房，妒忌同学买了私家车，妒忌同事的美貌。她曾无数次想过给好友的房子放一把火，让同学的私家车出点儿意外，将美貌的同事毁容……

我告诉她，这种强烈的妒忌心，已经为她带来了强烈的犯罪欲望，如果不及时控制，后果会很严重，说不定哪一天，她真的会把心里的想法付诸行动。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

"我也觉得这种妒忌心不可取，但是它无处不在，我实在无法摆脱它。"丽鹃苦恼地说，"我实在受不了那些因为妒忌而产生的犯罪欲望，那太折磨人了。"

心理箴言：

美丽善良的天使，一旦产生了强烈的妒忌心，就有可能堕落为邪恶的魔鬼。内心产生了恶念，走在犯罪边缘的时候，唯有摒弃内心的妒忌，才能及时悬崖勒马。

人之所以会产生无处不在的妒忌心，主要是因为对内心的期望太高，而在生活中却无法得到满足。因此，要摒弃妒忌心其实很简单，在追求自己想要的一切时，多一份感恩的心，体现自己目前所拥有的一切带来的乐趣，就能消除那些罪恶的念头，让饱受困扰的心灵回归平静。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第八篇 尴 尬

每个人都有尴尬的时候，尤其是我们女人。生活中的不便，他人的误会，无心的玩笑，意外的走光……这些都可能成为我们尴尬的原因。

正如我们无法逃避生活，我们同样无法避免尴尬的发生。生活是个万花筒，我们每天要面对许多人、许多事，因此，我们将随时可能遭遇尴尬……

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

1. 尴尬！人们将我的成功归于我的美貌

晓菁是个标准的美人儿，因为精明强干，最近被升任办公室主任，但让我感到意外的是，她并不觉得高兴，反而不愿提这件事。在我的追问下，她才告诉我，在升职这件事上，她遭遇了一个十分尴尬的局面。

多年前，晓菁刚应聘进公司，就已经有人猜测说，她能过关斩将应聘进来，一定是漂亮的外表帮了忙，这个世界上没有人不爱美的，面试官也不例外。当时，她并没把这些猜测放在心上，而是一心一意地工作，她要用成绩证明，自己也是有能力的，并不是一只仅供观赏的花瓶。这几年来，她的努力没有白费，连续两次升职加薪之后，又通过了公司董事会的考核，升任办公室主任。

在大会上接过公司的聘书时，晓菁分明感觉到，台下同事的目光里，写满了置疑。散会的时候，她走在后面，能清楚地听到前面的同事议论她。他们说，她能得到领导器重，能取得今天的成功，靠的是美貌！

晓菁没想到，直到今天，同事们还会这样看她。她以为，自己这些年来的努力，以及自己的工作能力，他们都是有目共睹的，哪知他们仍未能改变最初对她的成见。

更令她哭笑不得的是，身边的亲人朋友说起她升职的事，无不这样说："她长得那么漂亮，想不升职都难。模样那么抢眼，领导天天注意着她呢！注意得多了，有升职加薪的好事，当然首先想到她了。"

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

这些亲友平时都知道，晓菁为了把工作做得更好，经常加班到深夜；为了完成工作任务，经常把双休日也牺牲掉，可他们还是认为，晓菁能得到升职，是美貌起了作用。

晓菁很无奈地说："如果我长得很普通，那么我升职加薪，就是我努力的结果；可是我拥有美貌，如果再遇到升职加薪，那么就是沾了美貌的光，我自身的能力和多年的努力反而全被忽略了。所有人都认为，领导喜欢为美女提供机会，我的成功应该归功于我的美貌。这实在是太令人尴尬了。这种尴尬，完全掩盖了升职的喜悦，我想笑也笑不出来了。"

心理箴言：

拥有美貌的女人，无论在哪一个行业，人们都会关注她的美貌多过关注她的努力。自己的努力被人忽略，才华被美貌掩盖，被人们看成陈设的花瓶，便会令人觉得尴尬万分。

女人在面对这种尴尬时，唯一能做的，就是不要太在意别人的评价，更不要为之苦恼，而是应该保持沉默，在沉默中走自己的路，在沉默中努力，用成绩向人们证实自己的能力。

要相信人们的眼睛是雪亮的，总有一天，自己能够得到人们真正的肯定。

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 在应酬的饭桌上遭遇让女人尴尬的黄段子

在工作应酬中，我们会遇到一些尴尬的事情，尤其是在场的大多数是男同胞时，遭遇尴尬的几率就更大。

有一次，我和一位男同事一起陪几位客户吃饭，全场只有我一个女性，其他的都是男同胞。刚开始的时候，大家有说有笑，规规矩矩地一边吃饭，一边谈合作上的事情。酒过三巡之后，男同胞们突然来了兴致，纷纷讲起了笑话。

一位客户说："经常听一些人说搞不好工作，我听人说，工作搞不好的根本原因不外乎三个：一是没关系，像寡妇睡觉，上面没人；二是不稳定，像妓女睡觉，上面老换人；三是不团结，像和老婆睡觉，自己人老搞自己人。你们说是不是？"

众人马上随声附和，甚至大声叫好，拍案叫绝。我心里很清楚，这是时下流行的黄段子，男人们聚在一起的时候，都喜欢拿来调侃，但是，自己是女性，听他们说这些也未免太尴尬了。

就在我沉思的时候，另一位客户又说："我这里还有更搞笑的呢！有一个人纹了一个'二龙戏珠'，结果让人家打了一顿，再问他纹的是什么？他说是俩皮皮好打篮球呢！"

这位客户的话音刚落，席间便发出一阵爆笑声。众男同胞都笑得东倒西歪，我却不但笑不出来，反而窘得脸都涨红了。不知道他们还会不会调

http://www.55188.com理想在线证券网

侃下去，想走吧，又怕得罪他们，一时间走也不是，留也不是，好不尴尬！

男同胞们正在兴头上，完全没有注意到我的反应，更是肆无忌惮地说着黄段子，一段比一段黄。而我那位男同事更是不甘示弱，竟拿出手机，将里面储存的黄段子翻出来，绘声绘色地讲出来，包间里一时间不断飞出阵阵爆笑声。他们兴高采烈，我却如坐针毡，只能不停地喝饮料，以掩饰自己的尴尬。

后来，我要上卫生间，他们这才注意到我，笑声戛然而止，每个人脸上都流露出尴尬之色。我急忙走出包间，从外面关上门的时候，才长长地舒了一口气。

我故意在卫生间里待了很久，回到包间时，在门外就能听到里面传出来的说话声和爆笑声。我知道他们仍在继续讲黄段子，握着门把犹豫了好一会儿，才硬着头皮打开门走了进去。他们一看到我，马上又沉默了，大概是意识到讲黄段子时女同胞在场的尴尬了吧！

回到公司之后，我和那位男同事都没再提这件事。不过，从此以后，我心里便有阴影了，遇到类似的应酬，就会想办法让男同事代替我去，我实在不想再遭遇那种尴尬的场面。

心理箴言：

职业女性在应酬中经常会遭遇“黄段子”的尴尬。其实，这都是男人之间惯开的玩笑，他们并没有任何恶意。

职场上可能会遇到的尴尬事很多，因此，没有必要在这种事情上较真儿，更没有必要在心里留下阴影。在事情结束之后，迅速将其忘记，才能保持好心情，让自己更好地投入工作中。

有些尴尬是可以人为避免的，关键是要处理得好。也许，女性在遭遇“黄段子”时，适当地装一装糊涂，就能把这种尴尬轻易地应付过去。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

3. 纪实稿中用了自己的照片，带来尴尬

好友罗茜是一名自由撰稿人，她在报刊杂志上发表了很多作品，最近又出版了长篇小说，渐渐地便有了一些名气。在人们尊称她为大作家时，我却知道，她心里有件不愿提起的尴尬事，而这件事，发生在她写作刚起步的时候。

那时，罗茜刚开始试着给一些报刊杂志投稿，但投出去的稿子，有如石沉大海，杳无音信。她并没有轻易放弃，而是继续写，继续投稿。终于有一天，一个情感周刊的编辑回复她说，她写的一篇软纪实通过了终审，可以留用发表，不过需要配上主人公的照片。罗茜自己心里清楚，这篇软纪实的内容并不完全真实，而是根据一位网友的故事改写成的，可现在找不到那位网友，即使找到了，人家也不一定同意把照片给她。想到自己好不容易才能发表一篇作品，不能因为没有照片而被退稿，罗茜把自己的一张生活照发给了编辑，并称照片中的人就是纪实稿的主人公。

很快，文章便顺利发表在情感周刊上，罗茜收到样刊，有亲友提出借去看，她怕亲友误会，便用橡皮将照片擦得很模糊才让亲友拿去看。

自从发表这篇文章之后，罗茜写作的信心更加坚定，又连续发表了很多作品。

让她意想不到的是，那篇纪实上的照片会在半年后给她带来尴尬与麻烦。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

一天，罗茜的一位好友打电话给她，问她所写的那些经历是不是真的。罗茜被问得莫名其妙，听了好友的解释之后，才知道那篇用了她照片的纪实，现在在网上流传，好友经常上网，偶然看到后，认出了主人公照片上的正是她，便以为纪实中所写的都是她的经历。

罗茜急忙向好友解释，好友听了，责怪她不应该用自己的照片，被熟悉的人认出来，会闹出误会的。罗茜说那家情感周刊在外省发行，这边的人根本就看不到，不过她没想到会在网上流传开来。

接下来，刚认识不久的男朋友向罗茜提出分手，理由是她曾做过别人的二奶。罗茜知道，男友一定也看到了那篇纪实，以为纪实中那个做过富商二奶的主人公就是她。可是，无论她怎么解释，男友就是不相信。

再接下来，很多亲戚朋友都打电话问她那些经历是不是真的，父母听到风声，甚至把她叫回家骂了一顿。可怜罗茜每天都解释得口干舌燥，仍不能取得亲友们的信任。

这场照片风波令罗茜尴尬至极。过了一段时间，好不容易才平静下来之后，她仍然努力写作，时间一长，就没有人再提这件事了，而她也不愿再向别人提起。不过，她说，那种尴尬的情形，她是一辈子也不会忘记的。

心理箴言：

女人在生活中遇到的许多尴尬，其实都是由自己的失误造成的。误会是产生尴尬的最常见因素，而误会之所以会发生，大多数时候，都是因为自己做了不该做的事。

打算做一件事的时候，不能只看眼前的利益，应该考虑到这件事可能会造成什么后果，会不会为自己带来麻烦。确定没有风险之后，才能着手去做。

因此，在做每一件事的时候，哪怕只是一件小事，都要有风险意识。知道何事可为，何事不可为，便能避免很多尴尬与麻烦。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

4. 在办公室里走光的尴尬

好友蒋瑛辞职了，我觉得很惊讶，不明白她干得好好的，又得领导赏识，为什么突然要辞职。她无奈地对我说，她之所以辞职，是因为不小心在办公室里走光了，弄得太尴尬。

那天的天气很热，她穿了一件低胸衣和一条短裙去上班。下午，总经理和一位男同事过来向她要一份文件。文件放在办公台底下的一个柜子里，因为空间太窄，柜子拉不出来，蒋瑛便一手扶着办公椅，弯下腰，伸手去开柜门找文件夹。找了一会儿，她扶着办公椅的手突然一软，整个人趴在了办公椅上，因为重心在腹部，上身和头向下，身体失去平衡，双脚便向上翘。由于裙子短，她双脚翘起后，胯下便门户大开，而总经理和那位男同事所站的位置，正好能清楚地看到她里面粉红色的内裤。更惨的是，因为是低胸衣，胸部也被从旁边经过的一位男同事看得一清二楚！

蒋瑛好不容易站起来，却见总经理和两位男同事迅速把目光投向窗外，一副若无其事的样子。她顿时面红耳赤，恨不得马上找条地缝钻进去。她慌乱地整理好衣服，然后小心地蹲下来，找到那份文件，交给了总经理。

总经理接过文件，什么也没说，就和那位一起来的男同事走了。蒋瑛想起刚才的尴尬，脸上又一阵发热，懊恼地趴在办公桌上。接下来的时间，她一直在想以后应该如何面对总经理，还有那两位男同事。

从那天开始，蒋瑛每次到公司上班都觉得浑身不自在，尤其是看到总

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

经理及那天那两位男同事时，更是觉得无地自容。尽管他们都没有对那天的事提起一个字，但她却始终无法释怀。

最要命的是，那天看到她胸部走光的那位男同事，与她在工作上有频繁的合作。而她每次看到他，也总会想起那天的尴尬情形，弄得面红耳赤。

就这样，蒋瑛每天都带着沉重的心理负担上班。后来，她终于无法再忍受这种尴尬，向总经理提出了辞职。总经理似乎知道她辞职的原因，问她是否可以忘掉曾经的不愉快，留下来继续工作。但她并没有改变主意，仍然选择了离开。

“总经理也没有忘掉那天的尴尬情形，否则他是不会这样问的。既然他没有忘掉，那么面对他的时候，我会更加尴尬不堪。我不想在这种心理负担下工作。”蒋瑛说。

心理箴言：

每个人都有过尴尬的经历，这种经历固然令人不愉快，但我们不应该让它影响到自己的生活和工作。耿耿于怀于曾经的不愉快，只会让我们生活得很累。

在职场上，女性的形象很重要。无意中发生的尴尬事固然会影响自己的形象，但是，如果在转过身之后就忘掉这种尴尬，落落大方地去面对所有人，若无其事地去工作，就不会有人在意曾经发生过的事。

很多时候，尴尬之所以会带来心理负担，只是因为自己放不下。在尴尬发生后，只有迅速忘掉它，才能轻松上路。

http://www.55188.com理想在线证券网

5. 公司制度对私生活的干涉让人尴尬

表姐在一家大企业上班，因为离市区较远，公司为职员们提供了宿舍，表姐是单身，便住进了公司的单身宿舍。

表姐有一位男朋友，每天晚上都出去约会，但都能按时回到宿舍。

表姐生日那天，和男友一起出去庆祝，回来的晚上，回公司宿舍时经过保安室，保安要求她签名登记，并说这是公司制度，晚上超过 11 点回宿舍都要登记。表姐也没多想，拿起笔就签下了自己的名字。

第二天，表姐接到前台的电话，通知她去后勤部。她去了，后勤部主任一见到她，就问她昨天晚上是不是回来得很晚。表姐如实回答，说自己是深夜 12 点多才回来的。接着，主任又问她这么晚才回来去了哪儿、去干什么。表姐不明白他问这些干什么，说这是自己的隐私，不想回答。主任却拿出一本《员工手册》翻开来，指着《宿舍管理制度》那一页，说这是公司的规章制度，后勤部有权了解这些，并作出登记。

表姐无奈，只得将自己晚归的原因告诉主任。主任将表姐所说的原因登记到电脑档案里，然后告诫她以后要按时回来。

不久后，表姐的男友生日，晚上他们在外面吃完饭之后，便到咖啡馆坐，谈关于未来的打算。到了 10 点多，两人仍依依不舍。于是，表姐陪男友去买了生日蛋糕，和他一起带回宿舍，打算聊到深夜再切蛋糕。但是，经过保安室时，保安又要求男友签来访登记。

http://www.55188.com理想在线证券网

在宿舍里聊到深夜，吃完蛋糕时，已经是凌晨1点，表姐怕男友这个时候回去不安全，便把他留在宿舍，第二天早上再走。

早上送走男友，表姐回到办公室上班，很快又被叫到后勤部。后勤部主任问她昨晚带回宿舍的男子是谁。表姐说是自己的男友。主任又问她是不是把男友留在宿舍过夜了。表姐听得出，主任所说的“过夜”，并不是简单的留宿过夜，而是指男女欢爱。

顿时，表姐脸上飞红，一时不知如何回答。这是一个非常尴尬的问题，如果承认了，就说明她把男友带到宿舍发生了关系；如果不承认，保安室里有登记，只能越解释越让人往那方面想。

后勤部主任说，公司的《宿舍管理制度》规定，不准留宿外人，来访客人必须于晚上11点前离开。因此，他问这些问题，并不是要干涉她的私生活，只是在照章办事。表姐更觉尴尬，却只能默默地忍受主任的责备。

后来，表姐便搬出了公司宿舍，与男友在市区租房同居。不过，每次见到后勤部主任就觉得非常尴尬。

心理箴言箴

没有人乐意自己的私生活受到任何人的干涉，因为那是个人的隐私。隐私是应该受到尊重的，但当隐私与制度产生冲突时，往往是制度高于一切。因此，在遵守制度的同时，也就相当于捍卫了自己的隐私。

如果不想遇到私生活被人干涉的尴尬，就只能严格遵守相关的制度。

至于在事情发生之后，在遇到相关的人和事时，仍然会觉得尴尬，那是因为事情已经在心里留下了阴影，产生了心理负担。及时丢掉这种负担，才能坦然地面对一切。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

6. 约会初恋情人被丈夫撞见的尴尬

那天晚上，丈夫在外应酬，我独自在家里的书房内上网，杰给我打电话，问我有没有空出去一起喝杯咖啡。

杰的电话勾起了我的回忆。他是我的初恋情人，在大学里恋爱了三年，毕业后各奔东西了，后来我结婚生子，却从同学的口中得知，他一直未婚，忙着经营自己的事业。这几年，他的公司有了起色，规模渐渐扩大，算得上是一个成功的创业者了。前几天，他到我所在的这座城市出差，办完了事，想起我，就给我打来了电话。

我犹豫了很久，终于答应和杰见见面。

放下电话，我开始化妆。尽管已经分开多年，彼此的感情已经淡薄；尽管我深爱着自己的丈夫，但是，我仍然希望把最完美的自己展示在杰的面前，毕竟，我们曾经相爱过，而那时他一直认为我是他的天使。

看着镜子里风姿绰约，明媚动人的自己，我满怀自信地出了门，来到和杰约好的见面地点：上岛咖啡馆。

见到了杰，我们聊了一些分别后的事情，杰突然对我说，他之所以不谈婚恋，是因为至今仍未忘记我。看到他眼里的炽热与真诚，我心里非常感动，但是想到自己的家庭，以及深爱着自己的丈夫，便委婉地告诉他，我们已经没有可能，因为岁月是不能回头的，他应该向前走，去寻找属于自己的幸福。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

聊了大概一个小时，我提出要回去，杰起身送我，刚到门口，看到迎面而来的一个人，我顿时愣住了。来人是我的丈夫，他身边还有一位中年男子，看来就是他所要应酬的客户。他看了看我，又看了看站在我身边的杰，眼里写满疑问。我正要解释，他却已经若无其事地拉着客户，走进里面去了。

我站在那儿，觉得尴尬极了，好一会儿才回过神来，与杰道别后，便匆匆回家去了。

丈夫回家后，我以为他会问什么，但他什么也没问，只像以前一样，洗澡后走进卧室，躺在床上，一边看电视，一边和我说一些公司里的趣事。他越是这样，我就越觉得尴尬，越想向他解释清楚。终于，我打断他的话，告诉他我和杰只是大学时的恋人，他只是来出差，顺便约我出去聊了一会儿。

“初恋情人啊？难怪，你和我出去的时候都不会打扮得那么漂亮。”丈夫的语气酸溜溜的。我更觉尴尬，却又不好再作什么解释，只能在心里埋怨自己去见杰的时候，不该打扮得那么漂亮。

因为这种尴尬，我在丈夫面前总是觉得不自在，后来甚至不想面对他。这种情形维持了很久，随着时间的推移，这件事在我们的心里渐渐淡去，才恢复了以前和谐的状态。

心理箴箴：

女人的心是柔软的，因此对美好初恋，往往会铭记一生。但是，与初恋情人约会被丈夫撞见，并不只是尴尬这么简单，有时候，还可能会毁掉幸福的婚姻。

在漫长的人生中，女人经常会做一些自己想做，但是容易引起身边的人误会的事，因此，事前与身边的人进行沟通，是非常必要的。

约会初恋情人并无不可，这是大多数女人都会做的事，只是，大可不必偷偷摸摸，直接告诉丈夫，不但可以避免尴尬和麻烦，也许还能得到丈夫大度的支持。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

7.“寄居情人”的尴尬：他带女人回家过夜

年方30岁的李欣是美术学院的毕业生，现在在一家服装企业做设计师。听说她有一位同居男友，也是设计师，并且在本市内小有名气。就在外人羡慕他们的般配时，李欣却向我大吐苦水，道出了她心里一个不为人知的秘密。

李欣的父母思想是比较保守的，女儿大学刚刚毕业，就不停地催促她找男朋友。李欣却不急，她打算过了30岁才谈婚论嫁。但是，随着年龄的增长，这两年，父母催得更急，她开始觉得不胜其烦了。

一天，李欣在一个论坛上看到一个帖子，同城的一位设计师寻找“寄居情人”。她知道，“寄居情人”就是一对不愿谈婚论嫁的男女，因为种种原因住在一起，让身边的人认为自己已经同居或结婚。看着这个帖子，李欣脑海里突然灵光一闪：如果我和他成为“寄居情人”，不就可以堵住父母的嘴了吗？

于是，她马上联系了那位发帖的设计师，表示自己愿意做他的“寄居情人”。两人一拍即合，当即约定：两人同住在设计师的公寓里，但每人住一个房间，互不干涉；如果一方找到所爱，那么另一方无条件解约，然后分开。

住进设计师的公寓之后，李欣马上将他带回家“见家长”。父母以为她真的有了男友，便不再催她。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

从此，李欣的耳根清净了，悠然地过起了“寄居情人”的生活。但不久，她却遇到了另一种烦恼：设计师经常带女人回来过夜，而且向那些女人介绍说，她是他的表妹，然后便和女人躲进卧室里。她知道他们在卧室里干什么，因为，她经常能听到隔壁的卧室传来调笑声，男人的喘息声，以及女人的呻吟声。

这个时候，李欣是非常尴尬的，尤其是早上遇到他拥着女人走出卧室时，更是不知说什么才好。她忍不住请求他，以后不要再带女人回来过夜，要玩一夜情可以在外面玩。他却说她违反了约定，约定里说他们是互不干涉的，可她在干涉他的私生活。

李欣还要说什么时，他却说如果她不能忍受，可以解约，但她必须付给他这段时间的房租。她当然不在乎那点儿房租，但她不愿听父母唠叨，只好保持沉默。

“现在他仍然经常带女人回来过夜，我别无他法，能避开的只能尽量避开。但是，大多数时候是避不开的，亲友们都认为我在和男友同居，我不可能到他们家里借宿，否则他们就会知道，我和他只不过是‘寄居情人’。”李欣无奈地说，“我现在觉得，不只他带女人回来过夜让我尴尬，就连我们这种关系，也是非常尴尬的。”

心理箴言：

都市“寄居情人”是一种新兴的时髦事物，这种关系的确可以为一些前卫男女带来某种方便，但是，在这种关系中，女人往往处于尴尬的地位。因为，单身女人与单身男人同居一个屋檐下，有着太多的不方便。

如果长期保持这种关系，而又不能避免某种尴尬，对于女人来说，无疑是一种巨大的折磨。因此，与其以“寄居情人”来逃避爱情与婚姻，让自己生活在尴尬中，不如解除这种关系，恋爱婚姻顺其自然，说不定会收获一份美好的爱情。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

8. 尴尬的相亲，对方竟是自己拒绝过的男同事

我的堂姐已经进入大龄女青年的行列，周围的亲友给她介绍对象，让她去相亲，她却不愿去。因此，亲友们都说她心高气傲，只有我知道，堂姐之所以不愿去相亲，是因为曾遭遇过相亲的尴尬。

大概在半年前，有一位长辈叫堂姐去相亲，因为长辈说这次要介绍给她的男子是自己好友的儿子，条件不错，所以堂姐欣然前往。

到了茶楼的雅间，那位长辈和男子早已在此等候。堂姐走进去，看到那位男子时，一下子便傻了眼，脱口叫道："怎么是你?"那男子也吃惊地问："怎么会是你？也太巧了吧?"长辈见此情景，便问他们是不是早已认识。那男子说："何止是认识，我们是同一个办公室的同事。"长辈听见，大笑起来，说这是缘分，便拉堂姐到桌前坐下。

可是，堂姐坐下后，却一脸尴尬，不知说什么是好。男子更是结结巴巴，老半天说不出一句完整的话来，看样子，比堂姐更尴尬。

他们的尴尬，不仅仅因为遇到的是同事，而且因为男子曾追求过堂姐，但堂姐拒绝了他。

堂姐是个自尊心很强的人，此时，她心里想的是：我拒绝了他的热烈追求，却跑来相亲，他一定会认为我假扮清高。

那位长辈不知就里，不停地向男子夸堂姐的温柔贤淑，向堂姐夸男子的稳重敦厚。但是，堂姐心里明白，自己在办公室里的表现，并不是什么

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

温柔贤淑，而是精明能干，争强好胜；而且，为了拒绝他，还故意装得泼辣刻薄。当然，她也明白，男子并不算稳重敦厚，在女同事面前的表现甚至有点轻佻，这也是她拒绝他的原因。

就这样尴尬地坐了好一会儿，两人除了客套话之外，几乎没说过其他的话。后来，有位好友打电话找堂姐，她便趁机找了个借口，溜之大吉了。

回公司上班之后，堂姐见到那位男同事，只觉得被他发现了自己的秘密，尴尬极了。男同事也觉得尴尬，每次见到她，都低着头走过去。但是，同处一个办公室，低头不见抬头见，这种尴尬也就难以避免。

堂姐对我说："我现在不想再去相亲了，怕再次遇到这样的尴尬，毕竟这个世界并不大，遇到熟人的几率是非常大的。"

大多数时候，人们之所以会在一些事情上觉得尴尬，只不过是因为彼此都太爱面子。女人比较注重自己在他人心目中的形象，所以在做一些不愿告人的事，却又被熟人撞见时，更容易尴尬难堪。

其实，有些尴尬没有必要放在心上，每个人都有其不为人知的一面，即使被熟人知悉，只要自己心里坦荡，也就没有什么大不了的。

与其记着尴尬的一幕，在以后与熟人的相处中不自在，不如抛开心理负担，大大方方地面对。这样，才能活得潇洒自在。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线

9. 我的男友竟是好朋友的前男友

同事赵丽恋爱了，这段时间一直沉浸在爱情的甜蜜中，工作的时候都会忍不住笑出来。可是最近，我却发现，她不笑了，而且还一副烦闷的样子。我私底下和她谈心，她这才告诉我，她的爱情，是一个大大的尴尬，因为男友竟是好朋友的前男友。

不久前，赵丽的几位好朋友知道她恋爱了，要她把男友介绍给她们认识。她正好也有了这个意思，便约她们晚上一起出去吃饭。

晚上，男友公司里有点事要处理，打电话告诉赵丽说自己晚一点才过来，她便先来到酒店包间，等候几位好友。好友们来了之后，一边喝茶，一边问赵丽关于她男友的情况，偶尔开开她的玩笑，包间里充满了快乐的笑声。

不久，赵丽的男友来了，可是，当他走进包间时，几位好友却怔住了，然后面面相觑，连招呼也忘了打。男友见到她们，也愣了一下，然后很不自然地对她们笑了笑，坐下来叫赵丽点菜。赵丽不明白好友们见到男友时为什么会有如此反应，便问她们怎么了。一位好友急忙说没什么，只是见她男友长得帅，有点不敢相信而已。其他几位好友也随声附和，说她的男友太帅，抢眼。

好友们的话很受用，赵丽高兴地点了她们喜欢的菜。然后，她将男友和好友们相互作了介绍，但她发现，男友的脸色很不好，好友们的表情也

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

很不自然。上菜后，好友们更是一言不发，埋头吃饭。她问她们为什么不说话，她们便说一些不着边际的话。

渐渐地，赵丽意识到，好友们可能认识自己的男友，而且，他们之间还有过什么不愉快的事，所以在这种情况下再次见面，便觉得很尴尬。

吃完饭回家后，赵丽给一位好友打电话，证实了自己的猜测。她怎么也想不到，男友竟是其中一位好友的前男友，那位好友曾把他介绍给另外几位好友认识。当时，赵丽在外地出差，所以不知道。

遇到这样的事情，真是尴尬至极。赵丽当然不会在乎男友的过去，但是，她不知道以后如何面对好友们。而男友知道她和前女友是好友之后，和她在一起时也显得很尴尬，大不如从前亲密了。

“我爱他，他也是爱我的，我们之间的尴尬只是暂时的。但是，在几位好友面前，我再也不敢提我和他的事了，有时不经意提起，一想到听我说话的是他的前女友，真是太尴尬太难堪了。”赵丽一脸苦恼地说。

心理箴言：

女人因为男友是自己好友的前男友而觉得尴尬，从心理上来说，是怕知道的人会有想法，更怕那位好友会有想法。其实，已经成为过去式的人和事，完全没有必要再去想，否则生活就会变得一团糟。

在一些意外的事情面前，只要能够坦然置之，不去追寻过去相关的种种，不去介意别人的想法，所有的不愉快便会烟消云散。

要相信自己的选择，爱上了就坦坦荡荡地去爱，大大方方地处理好和朋友之间的关系，这样才能保持爱情的甜美以及友情的纯洁。

http://www.55188.com理想在线证券网

10. 经前综合征，让我在下属面前尴尬不堪

好友冼茹是一家公司的部门经理，她平时一副和蔼可亲的样子，很受人欢迎，但是很久以前，我就知道，她有一件很烦恼的事：不知道是不是因为工作压力大，她的经前综合征十分严重，易怒，烦躁，经常让她在下属面前尴尬不堪。

有一次，她看到下属提交上来的一份文件，刚看到前面几行，就觉得很烦躁，强忍着看下去，发现文件问题百出，便把那位下属叫到办公室，将文件丢到他面前，大声质问他怎么回事，文件中提及的那些解决问题的方案，根本就不能应用。下属解释说，自己是经过深思熟虑才提出这些方案的，一定能应用。但是她根本就听不进去，毫不客气地责备了下属几句，便命他把文件拿回去修改。

过了几天，她突然想起那份文件，便问下属是否已经修改好，修改好了就拿来给她。下属把文件送了过来，她细细看了一遍，点头称赞下属，说他的设想很周到，这些方案都针对了实际问题，完全可以应用。

见下属不说话，她又说："我叫你修改没错吧？现在的比修改前的好得多啦！"下属小心翼翼地说，这份文件仍是前几天的那一份，当时他把文件拿回去后，觉得不必再修改，便打算先把文件放着，过几天再跟她详细解释一下。听了下属的话，她一下子怔住了。她这才发现，自己前几天因为经前综合征，心里烦躁，没有耐心看他的文件，所以才觉得里面的方案不

http://www.55188.com理想在线证券网

可行，要他修改。可现在，文件还是那份文件，她却反口称好……一时间，她觉得尴尬至极，也不知道是怎么让下属离开办公室的。

下属离开后，她想起他说过先把文件放着，过几天再跟她详细解释，难道他知道她之所以烦躁，是因为经前综合征？天啊，他是个男人啊，竟然也知道自己的私密之事，真是太让人尴尬了！

接着，她又想到，既然这位下属知道，那么部门里所有的职员应该都知道了。他们会怎么想呢？认为经前综合征很正常，她发怒时不和她计较，还是在背后笑话她？

因为这种尴尬，她和下属们相处时，再也不像以前那样无拘无束了。而更让她尴尬的是，每次经前综合征发作，她就会忍不住对下属们发怒，有时候甚至是无缘无故的。虽然下属们并不计较，但事后想起自己的失控，又会觉得尴尬不堪。

“我是上司，可我却觉得，在下属们面前，完全像一个小丑。”冼茹苦笑着说，“在那几天里，我无力控制自己，也无法避免这种尴尬。”

心理箴言箴

女性特殊的生理周期，往往会因为情绪的反复无常而为自己带来许多尴尬。但实际上，这种反复无常的情绪，大多数人都可以理解。因此，连下属们都理解的事情，如果自己仍觉得尴尬，那只能说明自己想得太多。

其实，对于职场女性来说，与其长期当小丑，经常出大丑，不如放开一些心理束缚，开诚布公地向下属们说明自己的心理状况，争取更多的理解和支持。这样，就能有效地避免工作中因为生理原因带来的尴尬。

http://www.55188.com理想在线证券网

11. 私密处的尴尬病症使我讳疾忌医

同事周琳是个未婚女子，人长得很漂亮，有个交往了很久的男友，现在已经同居。最近，周琳经常请假，我问她去哪里，她悄悄告诉我，她去看医生，因为她得了妇科病，但因讳疾忌医，现在已经有点严重了。

周琳说，她自己也不知道为什么会得这种病，去医院看医生时，医生问这问那，既问她做什么工作，是否已经结婚，又问她是否有性生活，让她觉得十分尴尬，后来医生还要检查她的私处，她找个借口便溜掉了。因为她有个学医的同学在卫生站工作，便打电话向那位同学咨询。同学大致问了一下病情，便让她买一些消炎药吃。

吃了几天消炎药，周琳的病非但没有好，反而一天比一天严重。她又想去看医生，但一想到医生的眼神，似乎在说她年纪轻轻，尚未结婚就已经有了性经历，就觉得太尴尬，不愿去。她上网查资料，希望能找到解决的方法，但网上的帖子都说，得了妇科病一定要去看医生，不能讳疾忌医，耽误病情。

无奈，周琳只好硬着头皮，又来到医院妇科诊室。医生问她是否已婚时，她违心地说自己已结婚一年多。医生又问了她日常的性生活细节，比如说，是否注意卫生，是否性生活太频繁，然后才给她检查私处。

医生检查了多久，周琳的脸就红了多久。在男友面前，即使一丝不挂她也不会觉得不好意思，但把自己的私密之处呈现在一个陌生人面前，却

http://www.55188.com理想在线证券网

觉得尴尬至极，尽管这是一位女医生。

最后，医生根据她的实际病情，开了三天的药，让她按时服用，药吃完之后，再来检查。因此，每隔三天，周琳就要去看一次医生。

“如果我早一点看医生，也许吃一点药就好了，但现在有点麻烦，不但要多吃几个疗程的药，还每隔三天就要接受一次检查，真是难堪死了。”周琳说。

我对周琳说，有病就去看医生，这是很正常的，女人得妇科病也是很正常的，没必要讳疾忌医。但她说看这种病，医生要问很多隐私，甚至问到性生活的细节，这些已经够令人尴尬的了，还要检查私处，就更难堪了。

不过，好在服药几个疗程之后，周琳的病就好了。之后，我们也就没再提这件事。周琳更是希望从此忘掉它。

心理箴言

现代女性在生活上表现得时尚前卫，但大多数人的骨子里都是比较传统和羞涩的，尤其是在对待一些比较私密的问题上。正因为如此，女人才会觉得，身体的私密处得了病是难以启齿、令人尴尬的，并因此而讳疾忌医。

其实，女人患上妇科病是再正常不过的事，之所以会觉得尴尬，只是自己自尊心太强，顾虑的太多。抛开狭隘的自尊心，抛开一切顾虑，该做什么就做什么，怎么做能令身心健康就怎么做，才是爱惜自己的行为。

任何时候，女人都应该好好爱惜自己。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

12. 隐婚女人被识破后面临的尴尬

姜雪打电话给我说，她辞职了，留在公司里太尴尬。我马上想到，她隐婚的事可能被人识破了，因为除了这件事，不会再有什么事令她尴尬得要辞职。后来证实，果然是这样。

两年前姜雪就结婚了，因为是异地相恋，结婚后她辞掉了工作，去了丈夫所在的那座城市。安定下来之后，她开始找新工作。她以前做的是公关，所以去应聘的时候，本着“做生不如做熟”的原则，仍然应聘公关职位。很快，她便应聘进一家外资企业，任公关部助理。不过，在填写资料的时候，她故意隐瞒了自己已婚的事实，填上了“未婚”。

姜雪这样做是有理由的，她知道，在一个新环境里，已婚女人很难把人际关系搞好，因为，人们跟已婚女人打交道时，往往会有诸多顾忌，尤其是男人，需要顾忌的更多。而且，已婚女人在同事之中也不受欢迎，因为，他们怕和已婚女人一起玩，会影响她的家庭。而未婚女人就完全不一样了，人们不会在和她交往时考虑她背后的家庭，因而也就觉得轻松，无拘无束。

进入公关部后，姜雪凭着自己的机敏及能言善辩，很快就和公司上上下下打成了一片，对外交际也得心应手。不过，在同事们面前，她从不敢提“老公”二字，也从不敢说自己的家事。

公司里有一位经理追求姜雪，她委婉地拒绝了。那位经理不死心，追

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

问她为什么不接受，是不是觉得他不够好。她不知道该如何回答，只能说自己想趁年轻，把工作做好，恋爱与婚嫁的事，暂时放到一边以后再说。但那位经理却表示，他会一直等她。从此，他一直很关心她，只要她在工作上遇到什么难题，他一定会尽全力帮她解决。这样一来，姜雪内心便觉得很过意不去。

一天，姜雪请了假，带着结婚证去办事，回到家里，才发现手袋丢了，工作证、结婚证全在手袋里。她沿着刚才走过的路找了一遍，没有找到，只能寄希望于捡到手袋的人，能给她送回来。

次日下午，姜雪在公司上班，前台通知她去一趟人事部。她走进人事部，人事主管说，有个人把一个手袋送到公司来，说是在路上捡到的。接着，他把一个结婚证放到她面前，问她是怎么回事。看着结婚证，姜雪脸上发烫，恨不得找个地洞钻进去，一时竟忘了解释。人事主管说，做人要实事求是，结了婚就应该承认，不应该隐瞒。然后叫她把手袋拿回去，他会给她修改个人资料。

姜雪隐婚的事，很快就在公司里传通了，那位追求她的经理伤心地对她说，没想到她竟然是个已婚女人，自己的痴心，竟变成了自作多情。

此时的姜雪，除了尴尬，还是尴尬，她受不了同事们异样的目光，只好以辞职来逃避。

心理箴言：

世界上没有不透风的墙，任何欺瞒行为都会有曝光的那一天。

隐婚固然能为女人带来很多方便，尤其是在职场上。但是，一旦被人识破，就不只是尴尬那么简单，甚至有可能会葬送自己用心血打拼来的一切，给自己的职业生涯造成巨大的负面影响。

因此，在生活和工作中，无论做什么，都应该实事求是，避免不必要的尴尬。如果已婚的事实会对工作造成一些阻碍，可以通过别的渠道去解决。只要自己有能力并且足够努力，已婚便不会成为阻碍。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

13. 婚后与父母同住的尴尬

不久前，我和丈夫买了一套新房，过上了二人世界。不过，回想起婚后与父母同住的那两年，真叫人哭笑不得。当时，房子是三室两厅，130平方米，不算小，但和父母住在一起，总是觉得不方便，经常会闹出一些尴尬的事情。

一次，因为是周末，我与丈夫在房间里看电影，看到屏幕中的激情镜头，便情不自禁滚在床上云雨一番。因为天气热，事后，丈夫开门到房间旁边的浴室里洗澡，我见一滴白色液体落在床单上，怕脏了床单，顾不上穿衣服，便坐在床上，拿纸巾擦床单。哪知，婆婆一边问看什么，一边掀起门帘走进来，见我赤身裸体坐在床上，怔了一下，急忙转身走了。我只觉得脸上发烫，急忙穿好衣服，下床把门关好。

后来，婆婆对此事一字不提，可我每次见到她，便觉得尴尬万分，所以，那几天，我一下班就躲进房间里，尽量避免面对她。

还有一次，公公婆婆出去散步，我和丈夫都知道他们一般要2个小时左右才回来，便兴致勃勃地到大厅的沙发上做爱，哪知，云雨方休，还没来得及喘息，就听到开门的声音！穿衣服来不及了，我们急忙抱着衣服躲到沙发后面，等他们进了房间，才悄悄把衣服穿好，溜回自己的房间。

这种尴尬的事情，在同住的两年里，曾发生过很多次。尽管发生后，我们都心照不宣，谁也不去提，但天天见面，想起来难免尴尬。而这种尴

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

尬，直接导致我们与父母疏远、冷淡起来，不再像最初那样亲密。

更让我不能忍受的是，夜晚过性生活时，总是不敢弄出太大的动静，就算有了快感，也不敢叫出来，因为隔壁住着两位老人，怕他们会听到。但毕竟是新婚夫妇，彼此都充满激情，有时候情不自禁，弄出一些动静，之后总能看到隔壁亮起灯来。我知道，两老被我们“吵”醒了。次日起床见了面又难免尴尬。经常是见到他们的时候，不知道说什么才好，连“早安”也说不出口。

好友们不知道我的苦衷，听我抱怨和父母住在一起不方便时，还说我身在福中不知福，有公公婆婆帮忙做家务，却说生活不方便。我只能苦笑，好友们没有经历过那种尴尬，自然不会知道其中的滋味。

心理箴言：

年轻夫妇充满激情，容易冲动，如果和父母同住，生活必然会有很多不方便之处，尴尬也就在所难免。如果不能在发生尴尬的事情之后，及时消除心理上的不愉快，或在心里留下阴影，就会影响生活的和谐。

要避免生活上的尴尬，让年轻人克制自己的冲动是不困难的，如果有能力，搬出去过二人世界也许是最好的办法。不过，以往的尴尬，应该从此忘怀。

只有忘掉尴尬，才能让生活恢复和谐；只有消除不愉快的心理，才能充分享受幸福生活的阳光。

http://www.55188.com理想在线证券网

14. 性生活被孩子撞见的尴尬

好友周妮对我说了一件让她尴尬不已的糗事。

那天，正是周末，周妮与丈夫、孩子一家三口在公园玩了一个上午，到餐馆吃过午饭后，就回到家里。孩子要午睡，她给孩子盖好被子之后，便与丈夫回房间看电影。

电影快要结束时，出现了一个激情镜头，周妮一时情不自禁，便缠在丈夫身上，亲吻、爱抚他。丈夫的兴致被她挑逗起来，便与她宽衣解带，滚在床上一番云雨。因为孩子在午睡，他们也没去关房间门。但偏偏在这时候，孩子突然揉着蒙眬睡眼走了进来！两人正赤身裸体地在床上纠缠，一时间不知如何是好。

孩子问爸爸妈妈在干什么。周妮和丈夫都不知道该如何回答。如实说吧，孩子才四岁，根本不懂；哄他说是在做游戏吧，又怕误导孩子。想来想去，周妮只好说，爸爸妈妈这样做，是要给他生个小妹妹，以前生他的时便，爸爸妈妈就是这样做的。孩子似懂非懂，“哦”了一声，拿起放在书桌上的一根棒棒糖，便走了出去。周妮这才知道，孩子刚睡醒，想起自己的棒棒糖在他们的房间里，就走过来拿，却不巧撞上了这一幕。

实在是太难堪了！周妮与丈夫顿时兴致全无，见孩子离开了才起身穿衣服。丈夫竟问周妮刚才说要给孩子生一个小妹妹是不是真的，周妮没好气地说，那是哄孩子的，不这样说不行。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

更让他们尴尬的是，孩子竟然把那天的事告诉了别人。

周妮与丈夫带孩子去看望爷爷奶奶，她在厨房里做饭，却听到孩子在大厅里对爷爷奶奶说，他看到爸爸妈妈没穿衣服，爸爸趴在妈妈身上，妈妈说这样可以给他生个小妹妹。周妮的脑袋一下子大了，她怎么也没想到孩子会这样说。当她走出去制止孩子时，孩子的奶奶却一脸慈祥地说，童言无忌，不碍事。老人说不碍事，可周妮的脸却红到了脖子根。

回家后，周妮问孩子还和谁说过这件事，孩子说，他和幼儿园的老师、小朋友们都说过，还和几位叔叔阿姨说过。

孩子的话，让周妮夫妇俩几乎晕倒：这一下，尴尬可大了！

“我简直没脸见人了。你说，人家会怎么想呢？一定会认为我们不检点，竟然当着孩子的面过性生活……好长一段时间，去幼儿园接孩子时，都远远避开他的老师；也不敢回去看望他的爷爷奶奶，更不敢和朋友们见面。可以说，我活了这么多年，第一次遇到这么尴尬的事。”周妮说。

心理箴箴箴

夫妻之间激情迸发时，经常会忽略孩子的存在，因此而带来尴尬。在这种情况下，孩子其实是一个受害者，他极有可能会记住所看到的情景，为以后的成长带来不好的影响。因此，父母没有理由因为自己的尴尬而责怪孩子，反而应该反省自己的随意。

不过，既然尴尬的事情已经发生，也就不必为此而背上太大的心理负担，只是在以后的生活中，应该尽量避免这种尴尬。

如果孩子不懂事，将看到的说了出去，可以装作不知道，面对大方坦荡的当事人，人们也不会再提尴尬的事。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

15. 尿失禁让夫妻生活十分尴尬

去邻市出差时，我想起大学同学美妍就住在附近，而且半年前生了个女儿，便顺路到她家去探望她。见到美妍后，我对她一家三口的幸福生活表示羡慕，她却告诉我说，自从生了宝宝之后，就失去了以前的性福生活。

美妍产后的两个月，第一次与丈夫过性生活，在卧室浪漫的气氛中，两人都满怀甜蜜，从最初的轻轻爱抚亲吻，到后来的激情迸发，一直配合默契。然而，当丈夫的动作开始激烈起来时，美妍却感觉下体有一股液体漏出。她急忙叫停丈夫，起身察看，却见床单已经濡湿，而她分明闻到了一股尿骚味。

自己居然尿失禁了！美妍脸红了，尤其是看到丈夫不解的目光，更觉尴尬，顿时兴致全无，丈夫见她没有“胃口”了，只好便旗息鼓。

之后，美妍又试过几次这样的尿失禁，而且每次都是发生在性爱高潮时，给夫妻生活带来尴尬。她想过要去看医生，但又觉得难以启齿，便打算观察一段时间再说。后来，见这种情况还是会经常发生，便他们过性生活时总是不能如意。丈夫因而感到烦躁，她除了尴尬，也别无他法。

为了避免这种尴尬，美妍开始拒绝丈夫的需求，尽量不与他过性生活。但这样的结果，使两人的关系变得不和谐起来。

我想起以前有一位朋友也遇到过相似的事，不过那位朋友通过治疗后，很快就解决了这个问题。我建议美妍也去医院看看，不要讳疾忌医。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

后来，美妍听从我的建议，去医院做了检查，检查的结果，是因为生宝宝时，盆底的肌肉和筋膜以及腹肌都因承受较大的伸展或撕裂而变得松弛、软弱，致使弹性下降，所以才会在过性生活时，出现尿失禁的尴尬情形。

经过一段时间的治疗，美妍的尿失禁问题解决了。她打电话向我报喜，说现在又重新过上了性福生活。不过，说起那段尿失禁的经历，她仍会尴尬不已，千叮万嘱地叫我不要跟别人说。

心理箴言：

很多女性都经历过产后尿失禁的尴尬。在丈夫面前，出现这种情况的确是一件令人尴尬的事。但是这种情况，已经不再是简单的尴尬事件，而是一种生理病症。发现这种病症时，如果只停留在尴尬的层面，便会影响夫妻生活的和谐；尽早就医，就可消除这种尴尬。

女性在生活中要注意爱惜自己，发现身体出现异常情况时，不要因为觉得尴尬而难以启齿，应该向他人咨询，并尽快解决。

http://www.55188.com理想在线证券网