

NVXINGXINLI
HEHUSHOUCE



女性心理 呵护手册

姬晓安◎编著

◎美丽从心灵开始 生命如花儿绽放◎
改变心态 改变自我 改善生活

蓝天出版社

◎美丽从心灵开始 生命如花儿绽放◎
改变心态 改变自我 改善生活



女性心理

呵护手册

NVXINGXINLI
HEHUSHOUCE

蓝天出版社

前言

现代女性无论是在智商、能力还是在对成功的渴求上，都丝毫不逊色男性。但是，为什么男性的成功者要远远多于女性呢？这是因为，妇女由于自身的生理特点与特殊的社会环境的压力，心理问题、心理障碍、心理疾病的出现较男性多，如果不能及时察觉和正确处理，往往会给自己带来很大的困扰，甚至会令人生和事业全线溃败。

在当今社会这种高压的生活环境下，很多女性都比较注重自己的身体健康和容貌，在健身、美容等方面倾注了很多精力，但是，却往往忽略了自己的心理健康。殊不知，身体健康和心理健康是一对孪生兄弟，相互影响，相互牵制。早在 2000 多年前，我国医学就肯定了心理与健康的关系，把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七情看成是重要的致病因素，即七情过度百病增。所以说，我们人体的健康是由生理健康和心理健康共同构筑的。

关注心理健康是人类进步文明的重要标志之一。随着社会竞争的日益激烈和生活压力的不断增大，女性心理健康风险也越来越大，从而影响到女性自身、子女以及家庭，乃至整个社会。心理健康与否已成为现代女性身心健康的突出问题，更成为决定职业女性事业成败的关键。

一个优秀的女性，应该是热爱生活的，是愉快接纳他人的，是自知自爱的，是情绪稳定的，是坚强快乐的，具有这些优秀品质的基础就是健康的内心世界。女性要解决自身的心理问题，要靠自己积极的人生态度，平时要多学习心理健康知识，进行自我调节。本书针对女性的生理、心理特点，从不良心理、人格障碍、心理疾病、职场心理、婚恋心理、人际心理、性心理、消费心理等方面，专业而细致地阐述了女性在生命历程中经常出现的典型心理问题，帮助女性朋友们摆脱困扰，调整心态，轻装上阵，拥有迷人的女性魅力和成功的人生。

希望这本书可以给女性朋友们以心灵的启示和支持，让生命如花一般绽放。

目 录

第1章 心理失去健康是一场持久的灾难

有的人并不缺乏才华、能力和机遇，但总是和成功失之交臂；有的人拥有巨大的财富和令人羡慕的物质生活，但是内心却没有幸福感。原因何在？一个重要的原因就在于，这些人不具备健康的心理素质。早有专家指出，没有任何一种灾难能像心理不健康一样，带给人们持久而深刻的痛苦。

1. 女性更应该关注自己的心灵世界 2
2. 为自己的心理状态把把脉 4
3. 为什么总与成功擦肩而过 7
4. 心理健康与生理健康是孪生兄弟 10

第2章 不良心理是不快乐的根源

人的心灵世界，应该像春天的原野，阳光明媚，晴空如洗。然而现实生活中，却常有些人心里笼罩着沉重的阴云，或抑郁孤独，或嫉妒猜疑，或喜怒无常，或无端恐惧，或顾虑重重……这种不良的心理状态，是我们一切不快乐的根源。

1. 偏执：把人生打成死结 16
2. 逃避：面对压力的心理防御机制 21

3. 自卑：导致毁灭的心理黑洞	25
4. 报复：伤人伤己的罪恶心结	29
5. 犹豫：矛盾被自己强行搁置	32
6. 自恋：顾影自怜的悲哀水仙	36
7. 失衡：不健康的心灵波动	39
8. 抱怨：让自己感觉不到春天	42

第3章 人格障碍：心灵花园里的绊脚石

人格障碍指人格特征显著偏离正常，使患者形成了特有的行为模式，对环境适应不良，常影响其社会功能，甚至与社会发生冲突，给自己或社会造成不良影响。

1. 社交障碍：世界上排名第三的心理问题	48
2. 依赖：离不开的到底是什么	52
3. 拖延：像癌细胞一样吞噬生命	56
4. 表演：人生如戏，戏如人生	60
5. 怀旧：忘了清理自己的桌子	64
6. 歇斯底里：飓风般的心理动荡	66

第4章 “心病”也能打败你的人生

所谓心理疾病，是指一个人由于精神上的紧张，干扰，而使自己思想上、情感上和行为上，发生了偏离社会生活规范轨道的现象。

1. 抑郁症：复杂世界中的复杂情绪	74
2. 焦虑症：为未知的事情紧张	79
3. 强迫症：放不下这颗强迫的心	82
4. 躁狂症：心情太好也是病	86
5. 神经衰弱：疲劳大脑的示警信号	89
6. 恐惧症：藏在心里的梦魇	92
7. 躯体形式障碍：莫名的疼痛来自何处？	95

第5章 职场女性的心理抽屉

随着劳动力市场供求矛盾的加剧和竞争的激烈，当下女性除了有来自家庭的压力，来自工作和职场的压力也越来越大。而一个人的工作和生活是紧密相连的，来自职场上的压力势必影响女性的日常生活。

1. 职场女性的十大“心病”	100
2. TQ 缺乏导致的人生溃败	103
3. 职场女性要常常整理情绪抽屉	105
4. 拿什么化解你职场遇到的冷暴力？	111
5. 职业平台期：让你变成职场“木乃伊”	113
6. 职场压力：世界范围的流行病	117
7. 压力上瘾症：忘记了放松是什么感觉	120
8. 跳槽：天下没有完美的职业	123
9. 白领嗜贪症：事业心过度的隐患	126
10. 年底综合征：令人沮丧的岁末情绪	129
11. 工作狂：生命在透支中愈发疲惫	133

第6章 爱情、围城，心有千千结

女作家吴淡如说，人的爱情EQ，并不会因为年纪变大而增高。如今这个社会节奏越来越快，人们总是身不由己地被牵扯着向前向前。而在这个过程中，在个人越来越注重生活质量的同时，却往往忽略了婚姻中存在的心理问题。

1. 独身不是一种过程，而是一种心态 140
2. 都市女性婚姻问题五大“心病” 143
3. 别被异性知己弄伤了婚姻 148
4. 罗曼司美化症：爱情中要有平常心 151
5. 谁把婚姻变成了榴莲 154
6. 越是向往浪漫，越是遭遇平庸 157
7. 婚姻危机：既心碎又愤怒的事情 161
8. 隐婚：一种特殊现象和危险游戏 165
9. 离婚：给婚姻动刀前要冷静 168

第7章 人际交往：横看成岭侧成峰

对女性朋友来说，发展和保持人际关系是幸福和自信的关键。社会心理学家经过跟踪调查发现，在人际关系交往中，心理状态不健康者，往往无法拥有和谐、友好和可信赖的人际关系，在与人相处中，既无法得到快乐满足，也无法给予别人有益的帮助。

1. 女性友谊的分担性大于分享性	176
2. 干涉癖：喜欢探听隐私的“嗜好”	180
3. 亲密关系有时是一面镜子	182
4. 猜疑是害人害己的祸根	187
5. 你是家长、成人还是孩童？	190
6. 晕轮效应：不要被美丽的光环欺骗	193
7. 人际关系的 10 个和谐“音符”	197

第 8 章 想什么，决定你和他共同的快乐

性本能在所有的生理本能中和幸福感有着最高的相关度。而和性本能相关联的人类性欲构筑了人类幸福感的底层基础。从艺术的性欲表征到婚姻生活的“鱼水之乐”，如果人类没有了“性福”，那么其他的幸福也就失去了色彩。

1. 性疲乏：影响婚姻质量的一大因素	204
2. 性冷淡：丢失了生命的激情	209
3. 性洁癖：难以摆脱的不洁感受	211
4. 性骚扰：处理宜“冷”不宜“热”	214
5. 性惩罚：到底惩罚了谁？	217
6. 性幻想：夫妻之间的调味剂	219
7. 伪高潮：原因各异的伪装	221
8. 心理印刻对“性”福的影响	225
9. 出轨背后的性需求	229

第9章 聪明的女人，不当消费的奴隶

如今，女性已经成为消费市场的一支主导消费力量。女性的消费心理，不但对个人和家庭有很大影响，同时也影响着整个社会。

1. 女性消费心理调查 236
2. 情绪消费：为自己的情绪埋单 238
3. 由财富到达幸福：一种女性的觉醒 240
4. 做一个充满“财情”的家庭 CFO 242
5. 钱袋有多重，心灵就有多安全？ 245

第10章 积极追求阳光，心理才能没有阴霾

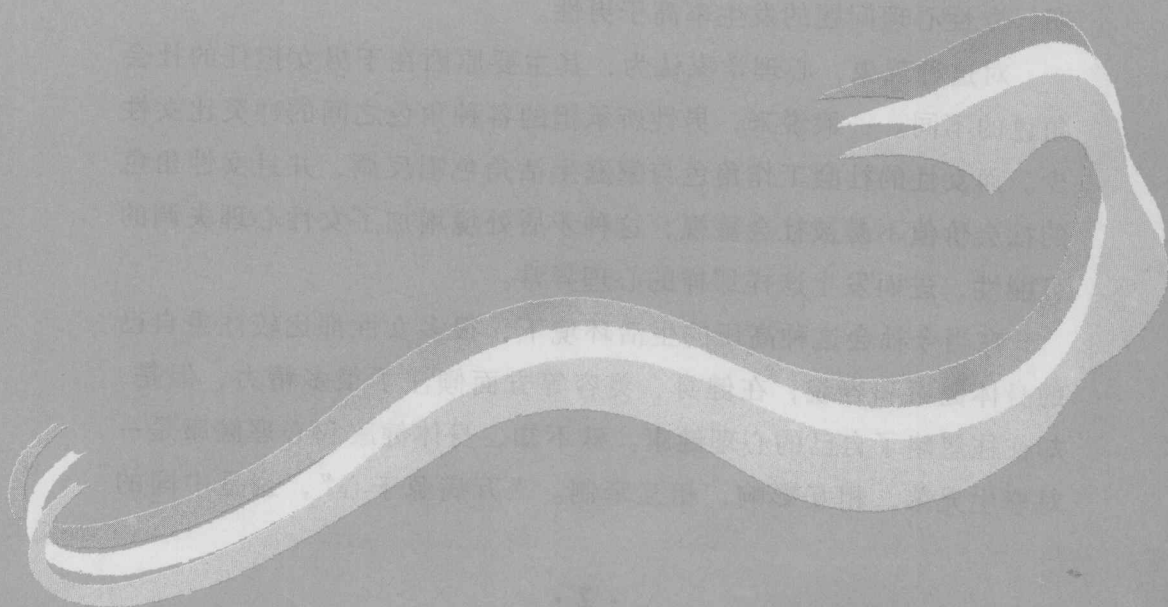
一个优秀的女性，应该是热爱生活的，是悦纳他人的，是坚强快乐的，而具有这些优秀品质的基础就是健康的内心世界。解决女性自身的心理问题，要靠自己积极的人生态度。

1. 接受自己的不完美 250
2. 冷静：做人的一种智慧 252
3. 坚强：在庸常的日子里瞥见的向日葵 254
4. 旧话重提：笑表达了人类征服忧虑的能力 255
5. 放弃有时也是一种明智的选择 257

第 1 章

心理失去健康是一场持久的灾难

有的人并不缺乏才华、能力和机遇，但总是和成功失之交臂；有的人拥有巨大的财富和令人羡慕的物质生活，但是内心却没有幸福感。原因何在？一个重要的原因就在于，这些人不具备健康的心理素质。早期就有专家指出，没有任何一种灾难能像心理不健康一样，带给人们持久而深刻的痛苦。



1

女性更应该关注自己的心灵世界

现代社会的进步赋予了人类健康以全新的含义，心理健康作为身体健康的一部分，越来越受到人们的重视。在一项名为“最近一年的心理健康状况”的调查中，结果显示：经常感到身心疲惫的城市女性为10.6%（男性为8.3%）；经常睡不着觉的城市女性为9.6%（男性为6.6%）；经常烦躁易怒的城市女性为7.3%（男性为4.4%）；对什么都不感兴趣的都市女性为3.4%（男性为2.5%）。

世界卫生组织调查表明，女性异常心理发生率高于男性。在西方国家，患功能性精神病、神经症、心身失调症、暂时性精神失调和失恋后抑郁症等的男女比例均女高于男。在我国，有关研究也表明，女性心理问题的发生率高于男性。

对这种现象，心理学家认为，其主要原因在于男女担任的社会角色的不同。一般说来，男性所承担的各种角色之间的冲突比女性少。而女性的社会工作角色与家庭生活角色唱反调，并且女性角色的社会价值不易被社会重视，这种矛盾处境增加了女性心理失调的可能性，进而发生这样那样的心理异常。

在当今社会这种高压的生活环境下，很多女性都比较注重自己的身体健康和容貌，在健身、美容等方面倾注了很多精力，但是，却往往忽略了自己的心理健康。殊不知，身体健康和心理健康是一对孪生兄弟，相互影响，相互牵制。“万病源于心”，这是中国的

一句古话，同样，当今的现代医学研究也已经表明，人类76%的身体疾病都是心理性疾病。那些我们没有意识到的心理因素，常常会导致复杂的病状并使病体难以康复。

当然，人的心理健康的标准是相对的，绝对的健康和绝对的不健康都是少有的，大部分处于健康与不健康的中间状态。一般来说，出现或存在一点心理问题都能通过心理的自我调整及时解决，但如果任其发展，就会由一般的心理问题发展为心理障碍和疾病，严重者会影响个体的身体健康，也会阻碍个体的成功发展。早有专家指出，没有任何一种灾难能像心理不健康一样，带给人们持久而深刻的痛苦。

大部分的心理印记并不是那些当前发生的强烈情感留下的，而是由以往的不良情绪一点点积累而成的。每个人都有一些情绪藏在心底，时间越久就越是凝成心结。这些在不经意间结下的心结，却需要用心地去寻找一个契机来打开它。著名心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人最伟大的发现就是：人们可以通过改变自己的心态来改善自己的生活。”自古道：“境由心造。”一个人心理素质良好，就会具有健康积极的生活态度，能够理智、冷静和妥当地面对和处理生活中遇到的问题。反之，无论一个人拥有多么健康的身体，倘若没有一颗明媚的心，也同样是病态的。

我们这个时代，女性在社会和家庭中发挥着越来越重要的作用，女性心理健康的风险也越来越大，影响到女性自身以及家庭，乃至整个社会。心理健康与否已成为现代女性身心健康的突出问题，更成为决定职业女性事业成败的关键。所以女性朋友们更应该关注自己 and 了解自己的心灵世界，平时多学习心理健康知识，做自己的心理医生，积极进行自我调节，给心灵以保护和支持，让生命如花一般绽放。

2

为自己的心理状态把把脉

对于任何生物体，健康都是一种动态平衡。对有情感的动物，例如人类，健康有更广的概念。世界卫生组织的章程给健康如下的定义：“健康是一种完全的、生理上的、心理上的和社会关系上的良好状态，不仅仅意味着没有疾病或者不虚弱。”

心理健康是我们健康重要的组成部分。人要健康，最为关键的是心理要健康，心态好。谁能保持心理的健康状态就等于拥有了身体健康的金钥匙。

所谓心理异常，就是心理偏离正常。心理异常是大脑的结构或机能失调或者人对客观现实反映的紊乱和歪曲，既反映为个人自我概念和某些能力的异常，也反映为社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

但是要清晰地判别正常心理和异常心理，也不是一件容易的事情。首先，异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的，两者之间在某些情况下可能有本质的差别，但在更多的情况下又可能只有程度的不同。其次，异常心理的表现受多种因素的影响，诸如生物因素、心理状态、社会环境等，所取的角度不一样，标准也就不一致了。再次，单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检查化验，只能依靠专业人员的经验进行判断。

心理健康与心理异常，目前最常用的区分标准主要有如下

几种。

(1) 自我评价标准

如果自己认为自己有心理问题，这个人的心理可能不会完全正常，但一般不可能存在大问题。心理基本上正常的人，完全可以察觉到自己心理活动和自己以前的差别、自己的心理表现和别人的差别，等等。如果不认为自己有心理问题，也不能证明当事人就正常。这种自我评价在精神科叫自知力，属于 CCMD 3（中国精神障碍分类与诊断标准第 3 版）的严重程度标准之一。

(2) 心理测验标准

心理测验通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度、检测效度和方法的标准化，才能形成测评量表，可以在一定程度上避免专家的主观看法，但是，心理测验也存在误差，目前并不能代替医生的诊断。

(3) 病因病理学分类标准

这种标准最客观，是将心理问题当做躯体疾病一样看待的医学标准。如果一个人身上表现的某种心理现象或行为可以找到病理解剖或病理生理变化的依据，则认为此人有精神疾病。其心理表现则被视为疾病的症状，其产生原因则归结为脑功能失调。这一标准为临床医师们广泛采用，但是诊断范围狭小，对于像神经症和人格障碍则无能为力。CCMD 3 也采纳了病因病理学分类标准。

(4) 外部评价标准

人的心理活动总是表现在生活的各个方面，如果大家都认为某个人有问题，一般就是正确的。即使旁人没有看出来，专业人员也可以通过各种表现判断当事人是不是有问题，专家对症状的分析就形成症状学分类标准，目前的 CCMD 3 的诊断标准主要是按照症状学分类的。

(5) 社会适应性标准

在正常情况下,人体维持着生理心理的平衡状态,人能依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此,正常人的行为符合社会的准则,能根据社会要求和道德规范行事,亦即其行为符合社会常规,是适应性行为。如果由于器质的或功能的缺陷使得个体能力受损,不能按照社会认可的方式行事,致使其行为后果对本人或社会是不适应的时候,则认为此人有心理异常。这里正常或异常主要是与社会常规比较而言的,在目前的 CCMD 3 的标准之中放在严重程度标准一项——社会功能。

一般来说,衡量女性心理健康有以下六大标准,我们可以参考一下,为自己的心理状态把把脉。

①善于调节与控制情绪。包括受到一定刺激时要有合理的情绪反应;情绪随着客观情况的变化而转移,引起情绪变化的因素消失以后,其情绪反应也应逐渐消失,情绪稳定性好,心情愉快。

②有良好的意志标准。包括独立,果断,不鲁莽,不优柔寡断;顽强,不动摇;自制,不任性、不怯懦。

③人格稳定。

④和谐的人际关系。和谐的人际关系是心理健康的重要标志,其实人类的心理适应最主要的就是对于人际关系的适应,心理病态主要是由于人际关系的失调而来。

⑤较强的心理适应能力。

⑥良好的心理康复能力,即从创伤中恢复到正常水平的能力较强。

3

为什么总与成功擦肩而过

由于历史和传统的原因，“男强女弱”的意识对女性形成了极为消极的影响，使女性不能充分认识和坚信自身的力量、潜能和优势。女人真的不如男人吗？其实这只是一种习惯性的误解。柏拉图曾说：“女人的自然本质有多少不如我们男人的地方，就有多少优越于我们的地方。”这种看法具有科学依据，说明男性和女性互有优势，女性同样具有成功的基本条件。

从女性的智能特征来看，现代心理学研究早已表明，男女智能水平差别不大，并不存在“男优女劣”的现象，男女智能各有所长，互有优势。在认知方式上，女性具有阅读能力强，注意力集中的特点，靠书本和课堂获取知识的能力强于男性；在记忆方式上，女性机械记忆能力明显优于男性；在思维方式上，女性形象思维较好，语言表达流畅；在运用和活化知识的能力上，女性对自己所学过的知识能够分门别类加以整理，因此她们有丰富的联想，模仿能力很强。另外，女性智力分布较男性均衡，说明多数女性比男性有较大的有利于成功的基本素质条件，这是值得女性自己注意和珍惜的优势。

从女性的个性特征来看，也具有独特的优势。她们具有敏锐的直觉和观察力，能发现男性经常注意不到的细枝末节，往往能发掘一些问题的闪光点，既能充分认识他人的长处，也能细心体察人们