

2000

年全民保健系列丛书

现代女性 心理保健指南

编 著：胡惟勤

W 世界图书出版公司

校

2000 年全民保健系列丛书

现代女性心理保健指南

胡惟勤 编著

世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安

1994

(陕)新登字 014 号

内容简介

本书是一册现代女性心理保健的普及和入门读物。它用通俗易懂的语言,介绍了现代女性的心理生理特征、性心理知识、女性成长、学习、婚恋、家庭等日常生活中遇到问题的心理知识,以及化解挫折的方法,并介绍了中老年妇女的心理保健知识。本书内容联系女性的生活实际,文字简明生动,说理明快,知识性强,富有情趣,是现代女性生活中的良师益友,是老中青女性以及另一半——男人们应读的好书。

现代女性心理保健指南

(2000 年全民保健系列丛书)

胡惟勤 编著

责任编辑 张栓才

世界图书出版西安公司出版发行

(西安市西木头市 34 号)

全国各地新华书店经销

西安祥达彩印厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:2.3 字数:60 千字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数:0001—5000 册

ISBN 7—5062—2442—9/R·28

W×3/2 定价:2.80 元

序

随着现代化进程的加速,工业化程度的增高;商品经济的飞速发展,人口加快向城市集中。交通日趋拥挤,社会交往日趋频繁,人际关系日趋复杂。经济建设,改革开放促发的新事物、新观念、新知识、新技术日新月异。每个人都无例外地面临着各门各类的大小生活事件需要处理和解决。说明当今世界需要人们承受的各种心理社会问题正在成倍增长,并将越来越多地干扰着城市和广大农村居民的生活,甚至影响着人们的健康,其中某些心理社会问题就会成为一些“敏感者”的致病因素。

世界卫生组织一再制订规划、贯彻联合国大会通过的《2000年人人享有卫生保健的全球战略》的决议。这对我国来说,无疑乃是一项迫切、繁重而具有历史意义的任务。更需要多方面的继续不断的深入宣传和教育。

人民健康水平是反映一个国家社会文明的标志,是与一个国家的经济文化科学水平、人民生活文化教育水平、人民健康教育水平分不开的。健康教育书籍是提高人民健康水平的工具和钥匙。《现代女性心理保健指南》就是一本很好的健康教育工具书,一本很好的科普读物。作者介绍了女性生理心理特征,性心理知识,女性在工作、学习、婚恋、家庭……日常生活中的心理保健问题,以及遇到挫折时的化解方法。从身体健康、心理健康、社会适应、道德健康等多方面讨论妇女的心理保健问题,既具科学性、知识性、又具趣味性和实用性。作者从

医学、心理学、社会学等各个方面论述现代女性在日常生活中的心理保健问题,很有特色。虽然这本书目的是献给当代妇女姊妹看的,其实男子汉亦值得一读。目前有关健康教育及心理保健方面的好书较多,而女性心理保健的好书不多,特作介绍,是为序。

沈慕慈

1992年3月15日

(沈慕慈同志系浙江省心理卫生协会理事长、教授、主任医师)

目 录

序

一、正常女性的心理生理特征	1
二、女性健康心理	
(一)对环境能充分适应	2
(二)正确了解自己	3
(三)切合实际的生活目标	4
(四)与现实环境保持接触	5
(五)能保持人格的完整与和谐	5
(六)具有从经验中学习的能力	6
(七)保持良好的人际关系	7
(八)文明发泄不良情绪	8
(九)维护集体,发挥个性	9
(十)遵守社会规范,基本需求适当	9
三、少女幻想多美丽	10
四、女性与婚姻	11
五、找恋人不要受影视的影响	12
六、不要被光环作用所迷惑	13
七、交友要交“好”朋友	14
八、性爱与性道德	14
九、恋老师不可取	15
十、女子手淫不必大惊小怪	16
十一、如何克服害羞心理障碍	17
十二、女性宜存温柔心	18
十三、知识女性要学会自我放松术	19
十四、用优良气质征服人	19
十五、掌握睡眠艺术	20

十六、适度紧张有益身心健康	22
十七、考前紧张,有利有弊	23
十八、女性性心理卫生	
(一)性意识的萌发	24
(二)月经心理卫生	25
(三)不必谈“性”色变	25
十九、遭遇挫折后心理卫生	
(一)化解生活挫折,维护心身健康	26
(二)化解挫折的鼓劲法	27
(三)化解挫折的自我安慰法	28
(四)化解挫折的类比法	28
(五)化解挫折的补偿法	29
(六)化解挫折的逃遁法	30
(七)化解挫折的自欺法	30
(八)化解挫折的净化心灵法	31
(九)化解挫折的升华法	31
(十)化解挫折的赎罪法	32
(十一)化解挫折的寄托法	32
(十二)化解挫折的麻醉法	33
(十三)化解挫折的承认现实法	33
二十、女性恋爱心理卫生	
(一)树立健康的婚恋心理	34
(二)单纯爱情心理不可取	35
(三)理智爱情心理值得提倡	36
(四)精神型爱情心理真高尚	37
(五)崇高的奉献型爱情心理	37
(六)改善地位型爱情心理	38
(七)金钱型爱情心理	39

(八)恋爱中女性的技巧心理	39
二十一、女性失恋后心理卫生	
(一)失恋后的亡羊补牢法	40
(二)失恋后的塞翁失马法	41
(三)失恋后的重心转移法	41
(四)失恋后的重振旗鼓法	42
二十二、婚后女性心理卫生	
(一)结婚前后女性心理变化	43
(二)莫把婚姻理想化	44
(三)莫把丈夫理想化	45
(四)良言一句三冬暖	46
(五)切莫采用性惩罚	47
(六)准备调整行为或让步	47
(七)懂得控制争吵	48
二十三、育儿明智之举——胎教	49
二十四、孕妇不宁,祸及胎儿	50
二十五、用歌唱来发泄情绪	51
二十六、应支持单身父母择偶	52
二十七、乐陶陶的就餐气氛	53
二十八、要“爱屋及乌”	53
二十九、表情健康,平添风韵	55
三十、善于微笑	55
三十一、居室幽雅心自宁	56
三十二、假作真时假成真	57
三十三、自尊自爱记心上	58
三十四、乐观精神看世界	59
三十五、人到中年日过午	60
三十六、中年妇女的心理——生理矛盾	61

三十七、中年女性的心理保健法	62
三十八、如何判断心理老化	63
三十九、更年期的心理卫生	64
四十、顺利渡过更年期	65
四十一、老年妇女的心理生理保健	66
四十二、工作是美好的	69

一、正常女性的心理生理特征

人类是万物之灵，具有高度发达的思维功能，其心理活动十分复杂细腻，作为现代女性，自有其与男性不同的心理生理特征，主要表现在以下 8 个方面。

1. 知觉方面

女性的知觉相当敏感，无论是触觉、痛觉或者嗅觉，都比男性强。例如，当听到一种声音后，对声音来源的定位、辨别能力要优于男性。对于颜色的感觉能力也是如此。女性的视觉和空间定位方面的能力较差，不如男性。女性处理事物的主观因素较大，往往以个人的经验、愿望或狭隘的偏见为出发点，因此较难作出客观的评价，判断事物容易出错，有片面性。

2. 思维方面

女性在抽象思维方面，不如男性，对事物的心理感受性高，观察事物常带有感情色彩，推理能力和归纳能力都不能与男性匹敌。

3. 记忆力方面

女性的机械记忆力较强，如：对数字的记忆或语言的记忆常令男性叹服。

4. 言语方面

女性善于言语，说起话来流畅、贴切，能明确表达自己的思想和情感，即使文化程度不高，亦能充分运用言语，表达自己的想法。据研究，女孩开口学话的时间要比男孩早。

5. 情感方面

女性的神经系统具有较大的兴奋性，尤其是植物神经，对

内部或外来的各种刺激,能很快地作出反应。女性在情绪上比男性更愉快。但女性对自己的各种感受,无论是喜悦或者厌恶,通常都不加掩饰地从面部表达出来。女性的心理又较易受人暗示,有的巫师巫婆,正是利用这一点,诱导女性在幻觉中见到菩萨或鬼怪。女性的心地善良,富有同情心、怜悯心,适宜担任护士和慈善工作,往往能作出卓越的贡献。

6. 性格方面

女性性格柔弱、温顺、内向,对老师长辈顺从、体贴;在爱情与情欲方面含蓄、被动;女性喜欢温文尔雅、优美娴静,厌恶粗鲁,兴趣爱好偏重于音乐、文学、戏剧、舞蹈、编织;在待人接物方面,心胸不太开阔。对针尖小事,斤斤计较;心中又藏不住秘密,有一点点小秘密,总要告诉小姐妹。

7. 智慧的差异方面

女性之间,聪明的差异度不太明显,杰出的人物不多,呆头呆脑的姑娘亦少见,不象男性,聪明与愚笨之间差异很大。

8. 大脑优势方面

男子大脑有“侧面偏重”现象,一侧大脑受损,就会有功能障碍,如左半球受损,出现失语;右半球受损,出现空间推理能力丧失。女子的心理活动功能在分散大脑两个半球上,不管哪个半球受损,很少出现功能完全障碍。

二、女性健康心理

(一)对环境能充分适应

人生在世,客观环境是在不断变化的。要想生活得愉快,

心理上就得随环境的变化而变化，并且要尽快适应环境，如果不适应变化了的环境，则心理平衡就可能遭受破坏。如气候冷暖，本是随季节变化的，夏季应该热，冬季应该冷，而有这样一个女性，在夏天嫌憎天热，总说天热不好，害她吃不下饭，睡不好觉，又是蚊子苍蝇，又是蟑螂臭虫；到冬天又讨厌天冷，埋怨天冷不好，害她手脚冻僵、皮肤开裂，雨雪连绵，道路泥泞，心情始终不愉快。这位女性倒不如顺应天时，想想夏天的好处，可以游泳，有西瓜冷饮享受，漂亮的衣裙可展示女性的风采；在冬天，可以赏雪寻梅，有围炉品尝涮羊肉之乐，裘皮服装能衬托女性华贵的气质。这样，冬夏两季都能很好适应，岂不美哉！这个例子仅仅是指心理对自然气候的适应。其实，对工作环境、学习环境、居住环境等等，都有个适应问题。具有良好心理素质的女性，对环境能够较快较好地适应，而对环境适应能力差的人，容易发生焦虑不安、心悸失眠、血压变化等情况。

对环境的适应可有两种方法。一种是改造环境，使环境适应自己的需要。例如，想要一个幽雅的环境，可以在室外种些花草树木，室内摆设盆景、张挂字画；另一种是改变自己去适应环境。例如，在城市工作的机关干部，早饭可以吃牛奶面包，也容易买到锅贴、馄饨，但下乡工作时，农村不可能供应丰富的早点，就应根据农村的条件，改吃泡饭、咸菜。如果身在农村，老是惦念城里的早点，心理失去平衡，早饭就会不香。所以，一个心理健康的女性，能够正确审时度势，认清环境，作出良好的适应，使自己能经常保持舒畅的心情。

（二）正确了解自己

女性立身现代社会，不但要正确认识社会，而且也要正确

了解自己；只有正确了解自己，才能在需要适应的地方调整自己、控制自己和完善自己。这是女性健康心理的标志之一。

差不多每个人都会说，我最了解自己。然而，事实上，了解自己并非容易。有许多女性自我感觉良好，背后却遭人非议，这就是她们并不真正了解自己，把自己评价过高的缘故。因为自我评价过高，把自己的品貌、能力、成就、学识提高到不适当的地位，以为自己比别人强，要别人迁就她、奉承她，具有自我评价过高心情的女性，常会感到委屈，因而心情不佳，牢骚满腹。

还有一些女性从小自卑成性，事事处处都觉得自己不行，这是自我评价过低的表现。因为自我评价太低，就缺乏进取心，本来能完成的任务不去完成，本来能取得优异成绩的只能得到良好，学习时甘居中游，工作时甘愿受人支配，不求上进，具有自卑心理的女性，也是不够健康的。

心理健康的女性，应正确了解自己，对自己的德、才、智、体有适当的估价，物质上不盲目追求、社会地位不好高骛远、学习工作踏踏实实，精神道德不脱离社会要求。这对于心灵的健康完美是十分有益的。

(三)切合实际的生活目标

心理健康的妇女，对于生活目标是很实际的。她们能正确衡量自己，根据自己的条件，该有什么，就以什么为目标。

在现阶段，一个工薪阶层的家庭，大致处于温饱型水平。如果将生活目标订得很高，彩电、冰箱、空调、音箱、大客厅、家庭宴会、金银首饰、电气炊具，样样都想要，距离自己经济能力太远，成天想入非非，或者缠着丈夫不休，而实际上根本实现

不了,时间一长就可能出现心理行为偏离而危害健康。

如果家庭主妇能根据自己的经济收入情况量入为出,计划开支,订出切合实际的生活目标,在日常用度之外,设法攒积一些钱,到某一时候添置一件物品,或外出旅游,丰富、改善生活,那么,这位女性可以说很有理性,亦是心理健康的标志之一。

(四)与现实环境保持接触

与现实环境保持接触,是维护心理健康的重要手段。因为人在改造环境的同时,自己也会发生变化,所以,女性在与现实环境接触,不断接受外来的各种新鲜刺激时,要及时调整对外界的认识,作出这样、那样的反应,使自己融入社会生活当中,能够跟上时代发展的步伐,维护自己的心理健康。

心理不健康的女性,拒绝接受现实环境,封闭自守,游离于社会生活之外,缺乏必要的连续不断的社会刺激,因而不能主动调节心理活动,以适应变化了的环境,所作所为与时代不合拍,个人性格变得孤独、怪癖,也就谈不上心理健康。所以,与现实环境保持紧密的接触,是女性健康心理的标志。

(五)能保持人格的完整与和谐

一个心理健全的女性,应能保持自己人格的完整与和谐。所谓人格,就是一个人的个性,它是在个人长期的生活经历过程中逐渐形成的。由于每个人的生活经历不可能完全相同,所以每个人都有自己的独特人格。人格在行为、思维、情绪方面表现出个人的特征,如有的人直率热情,精力旺盛,脾气急躁,情绪兴奋性高,容易冲动,反应迅速,心境变化剧烈;另一些人

安静稳重,反应缓慢,沉默寡言,三思后行,情绪内含,善于忍耐。然而,不论哪一种人格特征,在行为、思维和情绪方面的表现应该是完整与和谐的,即行为动机与所要达到的目的具有一致性,精神状态或情绪与行为是统一协调的。我们可断定一位爱漂亮的姑娘,一定是爱清洁的;一位善唱歌的女士,一定注意保护自己的噪音,这才是人格的完整、和谐。若是爱漂亮的姑娘变得不爱清洁,身上散发臭味;善唱歌的女士突然抽烟酗酒,糟蹋自己的噪音,那么就得考虑她近来是否受到刺激,她的心理是否健康了。

(六)具有从经验中学习的能力

一个人的知识和技能,并不是先天遗传的,而是需要后天不断的培训、学习、借鉴才能获得。作为一个心理健康的女性,能够认识到人生道路的复杂,无论在优胜劣汰的事业竞争中,还是科学、文明、卫生的生活安排中,对于不懂的知识、未掌握的技术,应善于虚心学习、积极求教、勤于思考。只有不断学习,不断总结经验,充实自己,完善自己,才能达到预期的目标。

有的女性虽然也有自己的奋斗目标,但不考虑自身能力,不顾客观条件,一味蛮干,碰到困难时不分析原因,不善于总结经验,因此发现不了存在的问题,依旧凭主观愿望钻牛角尖,等待她的只能是失败。如果奋斗目标是家庭琐事,象学习裁剪服装、烹调菜肴,失败了也没有什么大不了,但如果关系到方针的制订、工程的决策、课题的研究、技术的攻关,岂不就会给国家和人民造成损失。所以,一位现代女性,必须保持正常的心理状态,培养从经验中学习的能力。

(七)保持良好的人际关系

保持良好的人际关系,是女性心理健康的重要标志。大家知道,现代社会是由不同人群组成的,一个女性在不同人群中,所处的角色地位也不同,如:去商店购物时,是顾客;搭公共汽车时,是乘客;去公园游玩时,是游客;在单位工作时,是职工;在家庭内又可能是女儿、妻子或母亲。无论是什么角色地位,都需要处理好人际关系。因为人际关系的好坏,不仅影响工作、学习和生活,而且还会影响一个人的心理健康,所以我们当代女性应掌握好人际关系的处理艺术,以增进心理健康。这里我们介绍几种保持良好人际关系的方法,但愿对你有所帮助。

要建立良好的人际关系,首先要与有关人员多接近,经常接触能增进相互了解,沟通思想,产生感情。俗话说:“一回生,二回熟”,这是人际交往中的经验之谈。

其次要具备个人的良好品质。我们每个人都希望与有良好品质的人交朋友,都讨厌虚伪做作的女性,反过来,我们自己就应加强道德修养,做一个真诚热情而善良的女性。

第三是肯奉献。人们对于带给他愉快的人总是欢迎的。由于受我国传统文化的熏陶,我国绝大多数女性具有奉献精神,她们吃苦耐劳,慈爱忍让,克己待人,被誉为东方人的美德。女性在帮助别人方面具有性别特长,如顽皮的学生需要女老师去感化教育;烦躁不安的病人需女护士去安抚护理。只要我们有一颗奉献的心,在日常生活中,邻里之间、同事之间相互帮助的机会是很多的。你给予人奉献,就能赢得友谊。

第四是寻求认同。俗话说:“酒逢知己千杯少,话不投机半

句多。”女性之间共同的语言是不少的,如:打毛线、谈育儿、研究化妆术、评论服装式样、学跳舞等等,总有几件事是共同感兴趣的,说话投机了,彼此之间的关系自然就密切起来。

第五是注意打扮自己。利用仪表美,是吸引别人的好方法。一个女性打扮得愈漂亮,就愈能吸引人,愈会受人喜爱。所以现代女性要根据自身的条件,学会浓妆淡抹打扮自己,以利于人际交往。从目前的社会趋势看,不但宾馆、饭店、商场的服务人员,需要在上岗前精心修饰一番,就是寻常百姓人家的女性,也都很关心自己的仪表美,说明人们已普遍树立起这种心理状态了。

(八)文明发泄不良情绪

女性对外界的刺激相当敏感,稍不如意心里就会滋生不满情绪。

在现代社会中,磕磕碰碰的事是相当多的,差不多每天都会遇到几件,于是免不了产生不良情绪,而不良情绪郁积在心中对健康是不利的,因而需要宣泄。我们每个人的性格不同、文化修养也不同,发泄情绪的方式方法也就大不相同。心理健康的女性,往往采用文明的办法来消除心中的不满,如:回娘家向母亲倾诉,或者到风景园林名胜去走一圈,也可去看一场电影,到餐馆吃一餐。这样,通过外环境气氛的变化,带来心理重点的转移,再回过头去想,刚才生气太不值得,于是一股无名怒火得到宣泄,又能心平气和地去对待人生。对于有些心理不够健康的女性,常采用打鸡骂狗的办法,找人出气,或者摔盆砸碗,毁物出气。由于这样方法不当,结果会招来更大的烦恼。