

WOMEN 40

DO YOU OWN PSYCHIATRIST

女人四十

做自己的心理医生



40多岁女人，
给自己一杯心灵安慰



女性特效的心理保健方法



女性更年期心理保健

序言

作家柏杨写道：了解女人，比了解上帝都难。女人是复杂的，女人的心变幻莫测，恐怕就连自己也捉摸不透。四十不惑的你，了解自己吗？

女人可以容颜不美，但不可以大脑空空如也，因为美貌只是虚浮的外壳，经不起时间的审视和雕琢；女人可以事业失败，但不可以不优雅地活着，否则将是生活可怜的弃儿；女人可以弱不禁风，但不可以依赖别人而生存，否则就只是一条寄生于大树的藤蔓；女人可以家境贫穷，但不可以失去健康，因为奢华的生活失去了健康也不过是一潭死水；女人可以年华老去，但不可以灵魂衰败，否则你的生命能量将会飞快地损耗……一个女人到了 40 岁才真正成熟，因为这时的她真正懂得了生活，懂得了家庭，懂得了社会，懂得了自己的人生价值和内心需要。女人四十，不应只是以丈夫、孩子为中心，整日奔波忙碌。相反，你应该对自己多一份关照，多一份打算。外形美会凋谢，内涵美则长青。40 岁以后的女人呈现的是一种温婉、和谐的气质美，是一种由内而外、令人赞叹的隐性吸引力。

40 岁的女人，走过了人生的一半路程，翻检手中的所得和所失，判断日子的幸福与不幸，自然有许多感叹。你的心在悲伤、在茫然、在焦虑、在失落，还是在喜悦、在执着、在兴奋、在知足？我们既应该留意自己身体发出的信号，也应该在乎心理的呼声。倾听心的声音才是一个女人的智慧所在。

你知道吗？你是唯一的，你的心也是唯一的。能真正支持你的，其实是你自己。你依靠自己的努力和智慧站起来，就没有什么能把你打倒。任何困难、阻碍、烦恼都不在话下。我们仍要坚信诸如温暖、坚强、爱心、尊严、快乐、感恩等等的老套字眼，因为它们是我们生命中不可缺少的元素，是我们永远的心理需要。这些属于真谛并且实用的字眼会抚慰你、劝导你、指引你、推动你，给你勇气和方法，健康和快乐。

女人四十，在生理状况和生活压力下，心理情绪变化突出，这时段，生活主题的重中之重乃心理健康！40 岁的你，要学会做自己的心理医生。你需要一本给予心理以阳光的书，亦师亦友，帮助自己将中年时期平稳、快乐地度过。是的，我们愿意做这项工作。我们是用亲切的态度、认真的精神、专业的技能完成了这本书。

春兰秋菊，各有芬芳和风姿；芳草荆棘，自去分辨和赏析。返璞归真的心，愿你找寻得来。此书献给你，相信能够为你点亮一盏光明的心灯，为你构筑一方避雨的屋檐，为你守住一片广阔的晴空……

目 录

第一章 女人四十，健康靠自己	1
女人四十一道坎	1
幸福的生活需要健康作保证	3
人到中年，认识你的心	5
心理健康才是真正的健康	8
中年女性的心理健康标准	10
生命没有回头路	13
求医更要求己	15
你的心态决定你的健康	18
你是自己最好的心理医生	20
更年期的婚姻调适	22
第二章 人到中年，心理在悄悄地改变	25
逐渐出现的心理衰老信号	25
毫无由来的嫉妒	28
有事没事发脾气	30
怎么老是疑神疑鬼	33
灰色心理	35
神经异常脆弱	37
忧心忡忡令你烦	40
吹毛求疵让婚姻亚健康	42
悄然而生的自卑感	44
虚荣，虚假之美	47
越来越爱发牢骚	49
第三章 病由心生，坏情绪损害健康	51
女性是情绪疾病的高发人群	51

别让坏心情伤害你的皮肤	54
愤怒让你的肝脏苦不堪言	57
思虑过度导致亚健康	59
郁郁寡欢小心抑郁症	62
孤独使你更易衰老	64
懒惰是一种精神腐蚀剂	66
追求完美是一种负担	69
不要拿生气惩罚身体	71
第四章 健身强心，不生病的心理训练	74
健康体魄是强心的基础	74
自信带来健康和魅力	76
学会欣赏你自己	78
学会接纳别人	81
走出你的狭小圈子	83
管理你的不良情绪	85
走出悲观的阴影	88
每天都要记得笑	90
做幽默的女人	92
第五章 完善自我，修补你的性格缺陷	95
自恋型：学会客观认识自己	95
强迫型：控制好你自己	97
依赖型：丢掉手中的“拐杖”	100
逃避型：勇于面对现实	102
偏执型：学会客观分析	105
拘谨型：敢于尝试	107
不满型：放弃抱怨接纳生活	109
浮躁型：使自己稳重安定	111
木讷型：学会表达自己	114
打造令自己成功的心理品质	116

第六章 控制情绪，做情绪的主人	118
不做情绪的奴隶	118
学会化解心理压力	121
按时给情绪来一次全面体检	124
及时清理情绪垃圾	126
你是否自寻烦恼	129
常给自己以积极的心理暗示	131
宽容是情绪的营养素	133
学会有效抱怨	136
化解难堪的尴尬	138
克服社交心理障碍	141
拥有同性间的友谊	143
别为孩子发脾气	145
清除婚姻花园中的杂草	148
女人要懂得感恩	150
把命运交给自己	152
第七章 告别压力，释放被束缚的心灵	155
职场压力：热爱工作，做激情的自己	155
家庭压力：坦诚相待，做幸福的自己	159
人际压力：亦仁亦智，做真实的自己	164
金钱压力：知足常乐，做快乐的自己	168
成为精神富有的人	173
第八章 放松心情，养成良好的生活习惯	175
规律生活是保持好心情的良方	175
管好你的嘴，健康饮食须牢记	177
远离烟和酒，快乐跟你走	179
充足睡眠，愉悦心情	182
珍爱大脑，健康智慧	184
了解自己性需求的变化	186

享受性爱，追求自己的私密空间	189
用音乐驱逐忧郁的情绪	192
做有生活情趣的女人	194
保持充沛的精神	197
放慢衰老的速度	200
慢生活，体验健康快乐	202
放手过去，把握今天	204

第一章 女人四十，健康靠自己

女人四十一道坎

人们常说，“不惑”是 40 岁的代名词，可 40 岁的女人怎能不惑？上有老，下有小，中间还有婚姻需要修修补补。女人四十就如同人生的一道坎，在这个坎上，自己的生理状况也拉响了警报，逐步走入了“更年期”。女人四十是怎样的一道坎，又该如何度过呢？本节乃至本书将对这一问题进行详细阐述。

女人四十是怎样的一道坎呢？

有人形象地将女人四十这一阶段称为“三明治时期”。也的确如此，子女的成长，老人的赡养，夫妻感情的维护以及工作的开展，这一件件事情、一层层的关系都需要女人自己来处理。想当初，25 岁的时候期待自己嫁个好老公并有个可爱的孩子，30 岁的时候期待自己事业有成。那么此时又在期待什么呢？女人四十，难道只有一身的困惑吗？

工作的烦恼

与年轻的女人相比，特别是未建立家庭的女子来说，40 岁女人已不再具有那种勇往直前的拼搏精神。更年期的到来，身体状况开始走“下坡路”，记忆力跟着减退，工作不能得心应手。加之激烈的岗位竞争，诸多因素使心理渐渐蒙上了一层阴影。它们使 40 岁的女人多了烦恼，少了笑声和欢乐。

家庭的负担

随着时间的推移、岁月的流逝，忙碌的生活和沉重的精神压力，留给 40 岁女人的是一道道的皱纹，一颦一笑都带有了沧桑感。更年期、教育子女、赡养父母、婚姻倦怠等，样样都需要操心 and 面对。真正属于自己的时间和空间越来越少了，家庭的包袱压得人喘不过气来，这样的日子什么时候才是尽头呢？

心里的苦闷

抛开工作和生活，40 岁的女人还是不能高兴起来，因为心里有一种说不出的烦闷。同时，脾气也逐渐地变大，有时家人会说自己就像一颗定时“炸弹”，一碰就会爆炸。

安然地迈过这一道坎

女人在这个时期除了要处理生活和工作上的繁琐之事，还应更好地顾及自我，这样才能安然地迈过这一道坎，使自己拥有幸福的生活、顺心的工作、年轻的心态。

少些烦恼，多些快乐

在生活和工作中的烦恼是不可避免的，这就看是用什么样的心态去对待了。快乐也是一天，烦恼也是一天，与其选择烦恼，何不选择快乐呢？人有时候其实是自寻烦恼。女人四十这一阶段工作是紧张些、家庭压力是大一些，但只要调整好心态，积极地应对生活中的烦恼，化解生活中消极的因素，就能够多些幸福和快乐。

勿忘自我

无论工作多么紧张，生活多么繁琐，都不要忘记善待自己。40 岁的女人要时刻保持乐观情绪，消除不应有的恐惧和焦虑；要适当地进行身体锻炼，使自己有充足的精力和体力投入工作和生活中；要培养自己的业余爱好，多参加社会交际，使自己从现有的环境中解脱开来。

维护爱情

婚姻时间长久之后，夫妻二人之间“情”的成分就在递减，而“伴”的成分在逐渐增加。40 岁的女人也许没有意识到，自己的感情绝大部分倾注于长辈的健康、孩子的成长，却忽视了和丈夫的情感交流。久而久之便会对婚姻产生倦怠，而失去了以往的激情。所以，要行动起来，维护自己的爱情，寻回自己的激情，为婚姻加油。

规律生活

女人四十要合理膳食，保持良好的睡眠，应讲究更年期个人卫生，定期做妇科检查。其中合理膳食尤为重要，由于更年期的女性生理和新陈代谢等方面发生了一定变化，因此，要多补充优质蛋白（豆类、奶类、鱼类、瘦肉、海产品等）、维生素、微量元素、钙和纤维素，

以维持人体的正常代谢。此外，适度的性生活，也非常有益于身心健康。

经历了生活的历练之后，40 岁的女人拥有了丰富的人生积累。这个阶段的女人们要比年轻时更爱惜自己的身心健康。女人四十就是这样一道坎，是需要自己、丈夫、子女携手迈过的一道坎。

了解自己，保重自己，运用自己的智慧和勇气去面对中年生活，你依然是一道靓丽的风景。不必为过去感伤，因为未来仍很美好，没有常绿的青春之树，却有永不凋零的魅力之花。

幸福的生活需要健康作保证

人到中年，身体的各种生理功能和组织再生能力都开始下降，而同时，工作、事业、家庭都需要投入很多心血、精力和时间。你的身体能否负荷如此重担，你是否能在生活的幸福大道上稳健前行？

了解更年期

在更年期，女性会出现一系列的生理和心理变化。多数人能够平稳地度过更年期，但也有少数人由于生理与心理变化较大，被一系列症状所困扰。40 岁女人要多注意自己的身心变化，为顺利度过这一时期做好准备。

什么是更年期

女性更年期是妇女一生中性成熟到老年期的一个过渡时期，以卵巢功能逐渐衰退以至完全消失为标志。更年期的开始年龄因人而异，通常开始于 40 岁，历时 20 年左右。更年期分为绝经前期、绝经期及绝经后期 3 个阶段。因现代女性生活节奏快、工作压力大、流产过频等因素，女性更年期症状发作时间已平均提前 5 年，甚至 30 岁出头就出现更年期症状。

更年期症状

40 岁女性的更年期症状包括：皮肤出现色斑、松弛、晦暗；月经不调；乳房下垂萎缩；外阴干燥，性欲减退；失眠多梦、烦躁易怒；精力体力下降，记忆力减退；骨质疏松等。

更年期的危害

1.血管功能失调：阵发性潮红及潮热，即突然感到胸部、颈部及面部发热，出汗、畏寒，有时伴心悸、胸闷、气短、眩晕等症状。

2.月经失调：绝经前月经周期开始紊乱，经期延长、经血量增多甚至血崩，有些妇女则经血量渐减少后月经停止。性器官和第二性征由于雌激素的减少而逐渐萎缩。

3.精神、神经症状：更年期妇女往往有忧虑、抑郁、易激动、失眠、好哭、记忆力减退、思想不集中等症状，有时喜怒无常，类似精神病发作。

4.性欲减退：阴毛及腋毛脱落，性欲衰退，阴道分泌物减少，性交时出现疼痛感，继而导致性生活次数的减少或厌恶性生活情绪的发生。

5.肿瘤易发：女性更年期为常见肿瘤的高发年龄，常见的有子宫肌瘤、子宫颈癌、卵巢肿瘤等。如能早些发现，早治疗，可提高治疗效果及患者生存率。

为健康加油

防止健康透支

许多中年女性认为疲劳是一种正常的身体反应，其实疲劳在某些时候也是一种疾病乃至严重疾病的报警信号。人到中年，在家庭和工作中最需要注意的就是量力而行、劳逸结合。透支健康的损失是不可逆转的，当身体已经发出疲劳警报时，一定要调整作息节奏，让身体充分休息。

保持平和心态

从人生阅历得来的收获，很主要的一点就是平常心。保持平和的心态能使内心充满生气，使身体充满力量。新的时代给了人们新的生活和新的机遇，也使人们有了更多的欲望和心理失衡，尤其是中年女性，面对社会、工作上的压力，家庭的重任，若没有平常心，不能保持心绪平稳，长期处于不良心理状态，极易导致身心疾病的发生。

坚持健身活动

健康的身体状态，需要有持之以恒的健身活动当作基础。适当的运动可以促进机体新陈代谢、强健身体、提高心血管耐力、改善大脑血液供应，同时还可以使思维敏捷、精神振奋、心情愉快，让中年的你有年轻态的感觉。要注意，并非“工作就是运动，劳动就是锻炼”，应有意识地选择适量的健身活动，如慢跑、快步行走、游泳、登高等。

注意健康饮食

既然病从口入，那么我们也可以“吃出健康”。中年女性饮食宜清淡，即低脂、低糖、低胆固醇、低盐、低刺激性；应保证各种营养均衡、适量，多吃富含维生素、微量元素、膳食纤维的新鲜蔬菜和水果；要保证足量的蛋白质、脂肪，满足人体基本的需要；每天多喝几杯水；可以适当多食用豆制品等，补充雌激素。

中年女性在充分意识到保健重要性的基础上，再采取切实可行的保健方法，才能实现生命由壮到老的平稳过渡，才能提高自己的生命质量，延缓衰老进程。

40岁女人的健康不是靠保养品、营养品就可以的，科学的生活方式和良好的心态才是健康之道。拥有健康，就拥有幸福生活的资本。

人到中年，认识你的心

人在中年时期已全面成熟。三十而立，四十而不惑，五十而知天命。因此，中年时期是体魄健全，精力充沛，知识渊博，经验丰富，事业有成的人生最佳时期。而女人进入中年后，身体的多种机能开始逐渐减退，所以中年同时也是充满矛盾，压力最大的时期，是疾病多发的危险期。

中年女性的心智特征

胸怀坦荡、乐观开朗、智慧幽默的女人永远是最有魅力的。女人到了40岁，心智成熟如一朵怒放的花，一串丰硕的果实。

智力心理方面

中年女人的观察力极其敏锐，理解力强，思维较深刻，对客观事物重视客观分析。

认识事物时，她们能细致观察事物的始末，能把握住事物的细枝末节。由于生活经历极为丰富，对人情世故的关系把握得清楚，因此能根据事物的具体情况进行客观分析，不因循守旧，不生搬硬套。

情感和性格方面

中年女人大多经历了磨炼，具有很强的同情心，意志力很坚强，善于支配自己的情感。

遇事经常联系到自己的经验和体会，即“心理换位”，她们能同情人、理解人，容易与别人相处；能够克服社会、工作、事业、家庭带来的各种困难，表现出很强的耐力和吃苦精神；对生活充满信心，对孩子抱有殷切希望，对未来怀有实实在在的憧憬，通常性格开朗、乐观。

狭隘性心理

女性身上表现出的狭隘性和依赖感，比较集中地反映在中年女人身上。虽然在经济上得到了独立，但有的女性在心理上对丈夫过于依赖或期望太高，这些都是需要克服的。

中年女性也较容易因为生活琐事而焦躁、忧愁、动火。

你应达到的心智标准

中年阶段年富力强，思维较深刻，思想又少保守，所以是出人才出成果的大好机会。很多女科学家、女作家、女医生、女艺术家都是在中年时期显示出才华的。而一个心智达标的中年女性要具有以下特质：

1.感觉、知觉良好。人的心理活动认识事物都是从感觉、知觉开始的。视、听、嗅、触均应正常，判断事物不发生错觉。

2.记忆良好。在生活和工作中能记住重要的事情，不需要人常提醒。但也不是要求大家什么都能记住，因为遗忘是正常的现象，也是保护记忆力的必需。

3.逻辑思维健全。考虑问题和回答问题时，条理清晰明确。能清楚地表达自己的思想。

4.想象力丰富。善于联想和类比，但不是胡思乱想。有一定的创造力。

5.情感反应适度。遇到突发事件时处理恰当，情绪稳定。情感反应有分寸，不易冲动，不常忧郁，不事事紧张，不麻木不仁。能常乐、制怒，并能经得起悲痛和欢乐。

6.人际关系和谐。对人宽，对己严，易看别人长处，多看自己短处，态度和蔼，乐于助人，尊重别人，心中充满愉快和知足。

7.保持自己的爱好。保持有所追求、有所向往的生活方式，能坚持学习新知识和新技能，培养或掌握多项正当的兴趣和爱好，并经常为之忙碌。

时常沉思的心

审视婚姻

人到中年，已能冷静地去看待婚姻和家庭。因为你已经了解：世上没有完全合乎自己心意的男人，同样也没有完全合乎男人心意的女人。

反思经历

人到中年，逐渐成熟和冷静，懂得人生路上的曲折、失意、痛苦、失败，是人生不可缺少的调味品。善待它们，就是善待真实的人生。

获得哲识

人到中年，开始明白，无论成功与失败、欢乐与痛苦、盛衰与荣辱都如流水，不息奔腾，往复向前。人生最终将宁静致远，百川归海，万物归一。

泰然心境

人到中年，应保持良好的心境。青春虽然亮丽，但那只不过是人生的一个阶段，会随着时间的流逝而消失。中年自有中年的风景，而保持年轻的心境就会成为生命中的一道不变风景。

40 岁的女人要明确了解并正确对待自己的心理状态，对生活充满热情和追求，让自己的心容得下他人，容得下生活，永葆健康积极的状态，永葆生命活力和魅力。

认识自己的心理，并不是要给闷头苦思冥想，而是让你在生活中通过自己的行为和感觉有意识地去判断自己。自知、自省、自我升华，这就是心灵洗礼的过程，也是你为自己的健康和魅力所做的必修课。

心理健康才是真正的健康

哲人说，在人生的道路上，每跌一次跤，就会增加一道皱纹。要有效地抹去皱纹，中年女性就需要筑起稳固的心理防护墙。健全的个性，乐观豁达的心境，是健康的身体和生活必不可少的。

女性心理健康的行为标准

心理学家对心理健康标准的观点各不相同，异彩纷呈。综合国内外专家对心理健康一般标准的论述，女性心理健康应具备以下特点：

有正常的智力

智力正常是心理健康的重要标志。一般来说，具有中等水平以上的智商，有正常的感知、记忆和思维能力即属于智力正常。如果产生幻听、幻觉或幻视，或丧失正常记忆力，或思维紊乱，就属于心理不健康。

有稳定的情绪

具备稳定的情绪是指具有自我调节心理状态的能力，经常保持愉快、开朗、乐观的积极心态。遇事能控制自己的急躁情绪，自行化解生活、工作、人际关系中的小矛盾，失衡心理能在短时间内恢复原状，并能恰当表达自己的情绪，不过分压抑自己。心理不健康的女性缺少自我控制情绪的能力，情绪有时过分波动，有时过分抑郁，缺少积极愉快的情感体验。

有良好的意识

良好的自我认识是健康人格的核心。心理健康的女性能够正确地认识自己，能一分为二地对待自己，既能了解自己的长处，也能了解自己的短处，能够恰当地评价自己的能力。心理不健康的女性往往不能客观地看待自己，或狂妄自大、目空一切，或自暴自弃、妄自菲薄。

有独立的人格

具有独立人格的女性都能够自立自强，充分相信自己的能力，依靠自我奋斗立身于社会，不依附他人而存在，这是心理健康的重要标志。心理不健康的女性缺少独立性，把自己作为男人的附庸，过分依赖男性，甚至依附于男性。这种不健康的心理状态严重阻碍了她们在现代社会的发展。

有健全的意志

心理健康的女性对行动目标有清楚的认识，并能有意识地支配和控制自己的行动，以及不断调节自己的行为去适应环境。她们做事果断，不畏惧困难，具有挑战困难和挫折的勇气和毅力。心理不健康的女性做事畏首畏尾，犹豫不决，常常因为患得患失、优柔寡断而错失成功的机遇，也常因为缺少克服困难的勇气和毅力，最终与成功失之交臂。

有良好的人际关系

心理健康的女性既能与和自己观点相同的人相处，也能与和自己观点不同的人交往。既能容纳别人的优点，也能包容别人的不足，不过分苛求他人，与别人建立和保持和谐的人际关系。心理不健康的女性往往抱着猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等不良态度与人交往，难以与人沟通，不能融入周围的人际环境中，人际适应能力差。

如何保持心理健康

中年女性要时时关注自身的心理健康。面对来自生理、心理、社会环境的种种挑战时，要积极采取各种措施，维护和增进心理健康，及时做好不良心理的自我调节和心理挫折的预防与转化，学会给自己创造一个好心境，保持健康良好的心态，提高对社会生活的适应能力。

善于调节不良情绪

良好的心境常常使人有一种万事如意的感觉，不良的心境则会引起人的忧虑和愤怒，导致心理失衡，从而影响生活和工作。女性要学会自我暗示、自我开导，学会疏泄自己的消极情绪，勇敢地去面对现实。

正确处理人际关系

在工作中，中年女性要参与各种类型的社交活动，接触不同人群；在家庭的人际关系中，她们常常扮演重要角色，婆媳关系、姑嫂关系等都是复杂和微妙的。处理这些关系的结果好坏都会直接影响到其情绪、情感。在处理人际关系时要善于了解他人，遇到矛盾和纠葛时，应尽量减轻对别人的刺激，灵活地调整关系。

培养乐观性格

乐观是心胸开阔的展示，幽默是智慧的表现，宽容是一种美德也是一剂良药，这都会使周围的环境变得轻松，并提高生活质量和工作效率。拥有乐观的性格，会使你赢得朋友，事业顺利，家庭和谐。

科学对待身体变化

中年女性一般对自己的身体变化比较敏感。特别是到了更年期，因为内分泌的变化，女性会出现潮热、出汗、心悸等症状，它们影响女性的心理，易造成恶性循环。表现为焦虑、多疑、悲观情绪，担心变老、缺乏信心等，形成心理负担和压力。此时更要保持乐观与积极态度，积极防治更年期疾病。

选择切实的生活目标，不要因为力不能及而焦虑和不安。要善待自己，爱护自己，不要妄自菲薄。生活总是复杂和多变的，社会也充满了困难和挑战。在生活或工作中遇到困难和挫折的时候，要及早从中解脱出来。

中年女性的心理健康标准

人到中年，随着生理的变化，心理也在发生显著的变化。特别是中年职业女性，不仅步入更年期，而且也进入一个心理波动期。因此有必要了解自己的心理状况在什么水准上。

成熟人格的基准

被称为“人格研究界第一人”的哈佛大学教授奥尔波特，运用现象学中的观察法研究人格的成熟度，提出了成熟人格的六要素，作为“人格成熟的基准”。

自我意识的扩大