



慧心 *
女人 Woman

女 / 性 / 健 / 康 / 枕 / 边 / 书

* 随手翻翻就有收获

鄢敬新 鄢晓慧 ◎ 编著

现代女性心理保健指南

{ 美丽是女人的资本 } 拥有健康
{ 健康是美丽的基础 } 才能拥有真正的美丽

探讨女性敏感的心理问题，揭示女性一生的心理历程，
放松心情、减缓压力，进行科学的心理保健，
做一个智慧的女人，打造由内而外的优雅与美丽！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

女 / 性 / 健 / 康 / 枕 / 边 / 书

鄢敬新 鄢晓慧 ◎ 编著



现代女性心理保健指南



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

慧心女人:现代女性心理保健指南 / 鄢敬新, 鄢晓慧 编著.

— 青岛: 青岛出版社, 2011. 1

(女性健康枕边书)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5036 - 7

I. ①慧… II. ①鄢… ②鄢… III. ①女性—心理保健—指南

IV. ①R161.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 053846 号

- 书 名 慧心女人——现代女性心理保健指南
编 著 鄢敬新 鄢晓慧
丛 书 名 女性健康枕边书
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 (0532)85814750
责任编辑 刘晓艳
特约编辑 逢 丹
插 图 薛 冬
封面设计 青岛出版设计中心·乔峰
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开(710mm × 1000mm)
印 张 13.5
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5036 - 7
定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 800-918-6216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 80998826

本书建议陈列类别: 女性保健类

前 言

随着社会竞争的日趋激烈、文化多元及价值冲突的不断加深,人们的生活节奏变得越来越快,心理健康已经成为当今社会一个使用频率越来越高的关键词。

联合国世界卫生组织(WHO)公布,心理疾病将成为全球第二大疾病,心理问题已严重影响到人们的生活质量和身心健康。现在,人们也普遍认识到,当下社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争,更重要的是心理素质的竞争,是心理与人格的较量。健全人格,是生物进化所赋予人的本性在充分发挥时所能达到的境界,是人类应该追求的价值目标。毫无疑问,21世纪将属于那些能够承受和应对社会变化及多项改革所带来冲击的人格健全者。

保持心理健康,追求精神安乐的境界,在人的一生中至关重要,应该远远大于对物欲的追寻。一个人只有心理健康,才会有主观幸福,感受“日日是好日”;才能克服遇到的困难,战胜挫折,提高生活质量。

毋庸置疑,随着社会的发展和变革,生活中越来越多的女性会面临更多的心理问题。例如,婚姻问题、就业问题、社会交往问题、计划生育问题等等。由于女性具有独特的生理、心理变化及个性心理特征,且所面临的精神压力也较为复杂,从而更加容易形成心理压力,影响个人的身心健康。

女性不仅具有独特的内分泌系统,而且随着生长发育进程,还具有月经、妊娠、分娩、产后泌乳和哺乳等独特的生理功能。这些生理功能不仅受神经及内分泌系统的调控,同时也会受到社会文化因素和个人心理因素的影响。例如,个别女性由于缺乏性知识教育或受传统封建思想的影响,会对月经初潮产生焦虑、紧张感而不知所措;对妊娠、分娩更是惊恐不安,导致精神紧张或产生心理负担,从而影响内分泌系统的功能。另外,各种心理因素也可通过中枢神经系统对月经周期产生影响。有调查认为,80%的成年女性自述在月经前期和月经期心境最差,表现为焦虑、烦躁、注意力不

集中、情绪不稳、易发脾气等症状。因此,凡影响中枢神经系统功能活动的各种社会心理应激因素,都可能对女性的月经周期、妊娠期、产褥期和更年期等生理时期产生影响。

通常人们会认为,女性的情感相对比较丰富,善于表达自己的情感,因此易接受暗示,神经系统容易兴奋,情绪容易波动,所以对各种刺激易于发生反应。在遇到不良的心理社会因素时,多以倾诉心事来消解心理内部压力。由于女性对内外刺激因素的反应性较强,同一应激事件对女性易产生较大的反应,因此易导致心理冲突,形成心理负担。

虽然,从整体上来讲,女性和男性的心理疾病患病率不相上下,然而,在特定的心理疾病的患病率上,两者仍存在显著的差异。例如,美国哈佛大学研究人员调查发现,女性抑郁症的终身患病率是25%,而男性抑郁症终身患病率则为12%,女性遭受抑郁病症困扰的危险性是男性的两倍。大约每8位女性中,就有1位女性在一生的某个阶段会遭受抑郁症的困扰。

研究认为,导致女性心理特征的性别差异,是由生物学因素和社会因素所共同决定的。生物学因素主要包括遗传、内分泌、代谢、大脑半球的单侧化等;社会因素则包括家庭环境、学校教育、社会化等。

本书参考了国内外大量的最新研究资料,试图通过对女性生命过程中不同发展阶段遇到的涉及身体的、教育的、职业的、家庭的和人际关系的各种问题,以及遇到恋爱、结婚、性骚扰、怀孕、分娩、退休、更年期不适等问题时心理状况和特点的深刻描述,使女性读者了解和把握自己所处的年龄阶段易出现和应注意的心理问题,及早做好心理准备并采取必要的预防措施,防患于未然。使那些已经出现心理问题和心理障碍者知道如何进行咨询、治疗和护理,以最大程度地减少痛苦,提高生活质量。人人都有自己关心的人,相信对于那些想充分了解和掌握自己的女儿、恋人、妻子和母亲的心理特点、状况和心理问题的男士们来说,这也是一本不可多得的参考书,他们将会从中获得教益和帮助。

此外,本书为了更好地说明某些问题,引用了一些相关的资料和报道,其中有些难以联系原作者,请予谅解,在此谨表示衷心的感谢!

最后,祝愿广大读者朋友健康快乐!

编者



目 录

掀起你的盖头来——入门篇

心理健康的定义与标准	/ 1
心理健康的个体差异	/ 4
(1) 人之初,始分化——脑的发育对心理健康的影响	/ 4
(2) 种瓜得瓜,种豆得豆——遗传因素对心理健康的影响	/ 6
(3) 先入为主——早期经历对心理健康的影响	/ 6
(4) 三岁看大,五岁看老——人格特质对心理健康的影响	/ 8
(5) 男女有别——性别对心理健康的影响	/ 10
(6) 近朱者赤,近墨者黑——生活环境对心理健康的影响	/ 11
性别差异导致的心理健康问题	/ 14
(1) 相似取向	/ 15
(2) 差异取向	/ 15
(3) 性别差异导致的心理健康问题	/ 15
我是谁? ——性别的自我概念	/ 20
一出生便被打上烙印——性别的社会建构	/ 20
人们心目中男女的形象——性别文化表征	/ 22
性别是如何形成的	/ 24
(1) 心理分析的观点	/ 24
(2) 社会学习的观点	/ 25
(3) 认知发展的观点	/ 27

(4) 性别图式的观点	/ 28
你的性别相关特质如何	/ 30
你的性别态度是什么	/ 31

萌芽蕴蕊——儿童篇

人从一出生就被贴上了性别的标签	/ 33
性别的个体感知和自我认同	/ 34
性别的传统观念	/ 34
玩具和游戏角色对性别发展的影响	/ 35

含苞待放——青春期篇

女性青春期发展阶段的一般规律	/ 38
早熟与晚熟	/ 40
月经与心理健康	/ 41
(1) 功能性痛经	/ 42
(2) 心因性闭经	/ 43
(3) 经前期综合征	/ 44
当心“一失足而致千古恨”——少女怀孕问题	/ 46
(1) 少女怀孕带来的严重后果	/ 47
(2) 预防少女怀孕	/ 49
(3) 避孕	/ 49
(4) 人工流产	/ 51
别让神经性厌食症和神经性贪食症害了自己	/ 52
(1) 神经性厌食症	/ 53
(2) 神经性厌食症的矫治	/ 54
(3) 神经性贪食症	/ 56
(4) 神经性贪食症的矫治	/ 57
未雨绸缪——正确认识青春期心理发展的问题	/ 59
(1) 青春期认知的变化	/ 60

(2) 社会角色的变化	/ 61
(3) 家庭关系的变化	/ 61
(4) 同龄伙伴关系的变化	/ 62
(5) 学校环境的影响	/ 63
(6) 同一性的发展	/ 64
(7) 成就	/ 66
(8) 性教育	/ 67
(9) 亲密关系	/ 68
(10) 自主	/ 69
(11) 依恋	/ 70
没有过不去的火焰山——警惕自杀心理	/ 71
青春期心理问题的诊断与矫治中应注意的问题	/ 81
(1) 正确认识和理解心理发展标准	/ 81
(2) 了解青少年认知发展水平的局限性	/ 82
(3) 做好预防各种变故的心理准备	/ 82
(4) 运用发展的心理病理学知识	/ 83

风华正茂——青年期篇

求职与择业	/ 85
(1) 你愿意外出工作,还是倾向呆在家里	/ 85
(2) 解决男女就业平等竞争问题,任重而道远	/ 86
(3) 职业分布的性别差异	/ 88
(4) 阻碍女性晋升的因素	/ 88
友谊与恋爱	/ 91
(1) 友谊的性别差异	/ 91
(2) 择偶与恋爱	/ 92
(3) 恋爱关系中身体吸引力的重要性	/ 93
(4) 恋爱关系中与性别相关的行为和认知	/ 94
(5) 对性兴趣的知觉	/ 95

(6) 失恋殉情,一厢情愿	/ 95
婚姻	/ 102
(1) 幸福婚姻是减压良方	/ 102
(2) 你愿意结婚吗	/ 103
(3) 婚礼对婚后生活的影响	/ 105
(4) 情感交流对婚姻满意度的影响	/ 105
(5) 婚姻不只是两个人的事,嫁人是嫁给一个家庭	/ 105
(6) 配偶性格对疾病恢复的影响	/ 106
(7) 婚姻受挫,自毁前程	/ 107
(8) 婚姻解体及其负面影响	/ 109
性态度与性行为	/ 119
性心理机能障碍	/ 122
(1) 性渴望障碍	/ 123
(2) 性唤起障碍	/ 123
(3) 性高潮障碍	/ 125
(4) 性交疼痛障碍	/ 126
令人厌恶的性骚扰	/ 128
(1) 何谓性骚扰	/ 128
(2) 性骚扰导致的心理健康问题	/ 132
(3) 性骚扰的性别差异	/ 133
(4) 性骚扰的相关因素	/ 134
(5) 对性骚扰的反应及其应对	/ 134
喜忧参半——妊娠与心理健康	/ 137
(1) 妊娠是女性生命历程中重要而独特的事件	/ 137
(2) 妊娠的心理历程	/ 138
(3) 妊娠期孕妇最关心的问题	/ 141
(4) 妊娠时的情绪	/ 144
(5) 妊娠时的压力和紧张	/ 146
(6) 妊娠时不良情绪和压力可能导致的危害	/ 147

(7) 妊娠期压力的应对	/ 153
初为人母——分娩与心理健康	/ 156
(1) 分娩过程	/ 156
(2) 分娩前后的心理特点	/ 156
(3) 产后抑郁	/ 157
聪明女人当如飞翔的风筝	/ 158

多事之秋——中年篇

难以阻止的变迁——外貌呈现负面反映	/ 160
社会的偏见——衰老的双重标准	/ 161
关注乳房	/ 162
(1) 导致乳腺癌的危险因素	/ 163
(2) 乳房的自我检查	/ 164
(3) 加强心理辅导和心理维护的必要性	/ 165
没完没了的烦恼——绝经导致的生理问题和心理问题	/ 166
(1) 骨质疏松症	/ 167
(2) 更年期综合征	/ 169
(3) 性活动及其性表达	/ 172

金色年华——老年篇

最美不过夕阳红——要学会欣赏和享受老年	/ 175
衰老的性别差异	/ 178
年龄与心理健康状况并非呈正比关系	/ 179
退休与心理健康	/ 180
(1) 退休是一种失落还是一种解脱	/ 180
(2) 退休后的健康问题	/ 182
(3) 社会阶层与退休的关系	/ 182
(4) 性别对退休后心理健康的影响	/ 183
(5) 主观知觉是退休后保持身心健康的关键因素	/ 183

(6) 退休时序	/ 184
(7) 退休与适应	/ 185
(8) 主观的界定	/ 185
(9) 社会变化和个人生活	/ 186
老年女性的性活动	/ 186
(1) 晚年性活动的益处	/ 187
(2) 老年人的性行为	/ 187
(3) 影响性行为的因素	/ 188
晚年心理障碍的影响因素	/ 189
(1) 身体疾病、机能障碍与心理健康的联系	/ 190
(2) 药物副作用对心理健康的危害	/ 191
(3) 主观幸福感与心理健康	/ 191
(4) 心理社会方面的影响	/ 191
增强老年恢复力的保护因素	/ 192
(1) 行为方面的保护因素	/ 192
(2) 社会情感方面的保护因素	/ 193
(3) 依靠补偿的选择最优化	/ 195
老年人心理健康的评价	/ 199
(1) 对老年时期酗酒和药品滥用的评价	/ 199
(2) 对晚年生活的压力和应对措施的评价	/ 199
(3) 心理健康问题与生理健康问题的辨别	/ 200
垂死状态的心理健康问题	/ 203
(1) 生活的不确定性	/ 203
(2) 失去控制	/ 204
(3) 关系的丧失	/ 204
(4) 身体意象和自我概念的混乱	/ 204
(5) 交流的丧失	/ 204
(6) 未实现的梦想或未完成的计划	/ 204
(7) 生命意义的丧失	/ 205



掀起你的盖头来——入门篇

众所周知,健康是人生的第一财富。古希腊哲学家赫拉克里特曾说:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”毫无疑问,健康就是一个人学业有成、事业成功、情感融洽、生活快乐的基础。尽管人人都希望拥有健康,但对健康究竟是什么,却未必有正确的认知。世界卫生组织(WHO)对“健康”一词的定义,不仅包括人身体的健康,而且还包括人的精神、人际关系、社会功能等方面的健康,即人的心理健康。因此,在详细地研究和探讨有关女性心理健康的知识之前,我们有必要对心理健康的概念和定义有比较清晰的了解和认知。



心理健康的定义与标准

1948年联合国世界卫生组织(WHO)成立时,就在其章程中开宗明义地指出:“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态,而不仅是没有疾病或是身体不虚弱。”七八十年代,WHO顺应时代的进步,给健康下了一个新的定义:“健康不仅指没有疾病或躯体正常,还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。”由此可见,身心平衡、情感理智和谐是一个健康人的必备条件。在这之后,WHO又将人体健康的标准简单地概括为肌体健康的“五快”(即食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快)和精神健康的“三良好”(即良好的个性人格、良好的处事能力和良好的人际关系)。

上述这些关于健康的标准充分说明：健康，包括生理健康和心理健康两个方面。一个健康的人既要有健康的身体又要有健康的心理。现代科学证明，人的生理健康和心理健康是相辅相成、相互依存的。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又促进生理健康。当生病时大多数人往往会情绪低落、萎靡不振或烦躁不安，影响工作和学习。但很多人也许并不知道，心理不健康不仅会导致冠心病、高血压、糖尿病、溃疡病和癌症等严重疾病，而且还会使人的社会适应能力遭到破坏，甚至无法进行正常的家庭生活和社会生活。

心理学认为，心理健康大致可分为人格健全、心理机能正常和心理疾病或心理障碍三个层次。其中，人格健全属于高层次的心理健康，通常表现为有高尚的目标追求，能发展建设性的人际关系，从事具有社会价值的创造，渴望生活的挑战，寻求生活的充实与人生意义等等。心理机能正常属于低层次的心理健康，以心理适应为基本特征，通常表现为能消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态，对周围环境顺从，内心无冲突。而心理疾病或心理障碍则属于不健康的层次。

1948年第三届国际心理卫生大会曾将心理健康的标准拟定为：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他们的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”具体标志：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作和生活中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。心理健康并不是一个通用的、静止不变的概念，因为客观生活本身存在着文化的变迁。从某种程度上说，所谓心理健康是指合乎时宜。因此，考察心理是否健康必须动态地看。

关于心理健康的定义和标准，国内外专家学者有过多种研究和论述。例如，20世纪初，美国著名心理学家马斯洛和迈特曼提出了心理健康者的10条标准：

- (1) 有充分的自我安全感；
- (2) 能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力；

- (3) 生活理想切合实际;
- (4) 不脱离周围现实环境;
- (5) 能保持人格的完整和谐;
- (6) 善于从经验中学习;
- (7) 保持良好的人际关系;
- (8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪;
- (9) 在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。



美国心理学家奥尔伯特也提出了心理健康的 6 条标准:

- (1) 力争自我的成长;
- (2) 客观地看待自己;
- (3) 人生观的统一;
- (4) 与他人建立和睦关系的能力;
- (5) 人生所需的能力、知识和技能的获得;
- (6) 具有同情心,对生命充满爱。

我国学者黄希庭、郑涌认为,心理健康有生理、心理和社会行为三方面的意义。

从生理上看,健康的身体,尤其是健全的大脑,是心理健康的基础。只有具备健康的身体,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运作。

从心理上看,心理健康的人不仅各种心理功能系统正常,而且通常对自我持有肯定的态度,有自知之明,清楚自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求,又能适应社会道德要求,能面对现实问题积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的人能较好地适应社会环境,妥善地处理人际关系,其行为符合社会环境的、文化的常规模式,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能对社会有所贡献。

综上所述,我们可以将心理健康者的特征归纳为以下几点:

- (1) 认知完整;
- (2) 情绪适度;
- (3) 积极的自我观念;
- (4) 人际关系融洽;
- (5) 能面对现实,驾驭环境;
- (6) 有既定目标,热爱生活。

由此人们可以得到以下两点启示:

第一,心理健康的标准具有同一性,心理学家普遍把正常的智力、稳定的情绪、坚强的意志、良好的交往能力、正确的自我意识、适应环境的能力、抗挫折的耐受能力作为心理健康的标准。

第二,由于人的社会生活和遗传因素是多种多样的,人的社会背景和人体差异是多方面的,所以人的心理健康的表现形式也是多种多样的。鉴于此,衡量人的心理健康标准也应是相对的和多样的。



心理健康的个体差异

毫无疑问,人与人之间在心理健康方面存在着若干差异。要了解一个人的心理健康仅仅立足于当前的行为表现还是不够的,还应该触及其出生前环境、生育过程,以及了解其整个成长过程。由于只有心理健康才能对自身的行为施加影响,所以我们也只有在动态变化的层面上,才能够正确认识和把握各种因素是如何改变个体的行为的。

(1) 人之初,始分化——脑的发育对心理健康的影响

很多怀孕妇女可能会忽略或不太重视环境给胎儿脑组织结构带来的



影响。岂不知,这种忽略往往会给后代造成严重的后果,并给自己带来沉重的负担。人脑的形成非常复杂。从结构上说,脑虽然受到个体基因的制约,但它同时也必然受控于后天因素的影响。例如,母亲在应对社会和非社会的因素作用时,神经内分泌方面的各种反应就会给胎儿脑的发育带来影响。如果母亲的内部环境良好,就可以通过各种途径作用于正在发育中的胎儿的脑,给胎儿创造某些不可多得的有利条件,提供刺激脑发育的良好环境,反之亦然。这也就是为什么很多人强调胎教的重要意义所在。

许多研究提供的证据表明,生活境遇和种种应激事件刺激着正在怀孕的母亲,会对胎儿产生多方面的影响。换句话说,怀孕母亲遭遇不幸事件,不仅提高了孩子功能障碍的发生率,还会增加孩子未来发展变化的趋异性。范围很广的各种心理社会因素,会通过干扰脑细胞增殖、迁移和分化时必需的化学



信号,而影响胎儿脑的发育。已有文献报道,妇女怀孕时大量饮酒或过量服药,也会给孩子带来这方面的不利影响。怀孕时遭遇病毒感染,会给胎儿脑的发育造成危害。另外,电子辐射也有很大的破坏作用,特别是当胎儿脑细胞处于迅速增殖时,遭遇电子辐射伤害就会更大。

诸如此类的因素都会影响胎儿脑的发育。这种变化有些是微妙的、难以捉摸的,有些则是显著的、可以觉察的,例如,神经递质受体数量的改变,神经元的数目和序列出现异常等。这些异常变化转而影响神经动力学特征,从而使个体的行为方式发生变化。这些都是针对神经网络精细结构是否受到影响而言的,要知道,精细的神经网络是婴儿个体行为特征(气质)赖以生存的基础。总之,神经网络的组织结构发生畸变,至少会使个体行为表现异常,其中有的出现学习障碍,有的则最终因发生心理障碍或精神疾病而感到苦恼。

(2) 种瓜得瓜,种豆得豆——遗传因素对心理健康的影响

人们对遗传影响的推断来自对双生子的研究。一般认为,同卵双生子患精神分裂症的一致性(48%)要比异卵双生子(17%)高许多,而后者又比一般的兄弟姐妹(9%)要高一些。同卵双生子在心理健康方面之所以很相似,是因为彼此在遭遇基因—环境—生活年代相互影响方面可能最接近。

(3) 先入为主——早期经历对心理健康的影响

婴儿出生后,在外界环境的刺激下,脑的生长及其结构化以很高的速率延续着。婴儿的早期经历不只是刺激一个业已形成的大脑,实际上它是以一种动态的和常常不可逆转的方式构建了大脑的神经网络结构。

通过研究,现在有足够的理由让人们相信,在选择和建立具有特定反应性能的神经网络方面,早期的生活经历要比早期的视觉体验重要得多。从本质上说,这种同他人相互作用的基本指导规则在婴儿直接的社会性联系中已经开始确立,语言的获得就是一个很好的例证。婴儿早期的语言能力似乎相差无几,不论其出生在哪种语言环境中。不过出生后没多久,婴儿的发音越来越同其社会环境中所讲的语言特征相吻合。随着发音特征不断适应周边社会的环境,某些并非环境特征的语言发音能力便逐渐丧失了。于是人的这种加工语言的神经网络受到选择,并且以妨碍将来学习能力的方式稳定下来。这在人们学习第二语言或者无论在哪个年龄阶段语言能力丧失需要恢复时,即可充分地予以证明。由此说明,大脑最大程度的可塑性往往受到年龄的限制(即敏感期的限制),而且正在获得的语言能力暗示着可塑性的相对丧失,因为这种可塑性高度依赖于当时的神经网络。

照料者同婴儿的互动联系是大脑结构得以形成的动因之一,而期间大脑神经网络对婴儿的社会性行为将会起到关键的作用。我们可以想象,营养供给、情绪影响、大人忽视或者物品滥用都会对婴儿脑的构建产生影响。

