

《重新认识》丛书编委会 编

内蒙古人民出版社

重新认识女性的健康心理



在封建社会，女性一直处于从属的地位。连当代女性也感叹自己是『生命的弱者』。其实，心理学和生理学的研究早已推翻了这种偏见，揭示了女性的力量所在，现在，是重新认识女性的心理能量的时候了。

女性的新陈代谢比男性慢，体内脂肪多，在特殊情况下忍受痛苦的能力大，善于保持自己的生命能量。所以，作为女性，根本不用自卑，你可以自豪地说：『我的健康心理与生俱来！』当然，片刻的『了悟』并不能替代长期的『修炼』，现代女性如何应对各种心理危机、管理日常心理活动、开发心理潜能，仍是女性性的必修课。相信通过本书的导航，您一定能够找到通向健康的女人天堂！

重新认识女性的健康心理



《重新认识》丛书编委会 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

重新认识女性的健康心理/编委会; - 呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2004.1

ISBN 7-204-07225-1

I. 重… II. 编… III. 女性-心理卫生-通俗读
物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 003117 号

重新认识女性的健康心理

《重新认识》丛书编委会 编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古政府机关印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.75 字数: 160 千

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—4 000 册

ISBN 7-204-07225-1/R·205 定价: 12.60 元

《重新认识》丛书编辑委员会

名誉主编:Jumin Pei 博士

本名裴觉民,先后毕业于清华大学、英国柯灵斯顿大学,生物工程专业博士,现为四川大学教授,中华医学与养生协会理事长。

主 编:

李 杨 内蒙古人民出版社汉科技部主任 副编审

赵小山 《养生》杂志专栏撰稿人,曾任“在西藏”网站旅游生活频道主编,有《白领减压》、《圣贤也养生》等作品出版。

编 委:

张 庆 四川师范大学毕业,多年研究实用心理学,并卓有建树,有《领导心理学》等作品出版。

王子蓉 四川教育学院毕业,有《快乐怀孕小百科》一书出版。

肖 莉 四川教育学院毕业,有《婴幼儿护理》一书出版。

官兴跃 执业药师,在内科及营养学科方面具有丰富的临床经验。

肖有国 西南师范大学毕业,四川省省委党校讲师。

前 言

在封建社会,女性一直处于从属的地位。连当代女性也感叹自己是“生命的弱者”。其实,心理学和生理学的研究早已推翻了这种偏见,揭示了女性的力量所在,现在,是重新认识女性的心理能量的时候了。

(1)顽强的生命力:女性的寿命比男性长。在过去的 130 年里,女性寿命从 42 岁增加到 77 岁,男性则从 40 岁增加到 70 岁。根据世界卫生组织调查:妇女怀孕时,男女胎之比为 145:100,但到分娩时,比例为 106:103。流产是一种生命的筛选,有生理缺陷的胎儿会自然淘汰。可见,女性从一开始就是生命力强的性别。

(2)男性染色体“缺陷”:人的细胞都有 23 对染色体,男女的差别就在其中的第 23 对染色体。正是男性这对 XY 染色体给男性带来了一系列麻烦:如色盲男性比女性高 14 倍;患血友病大多是男性。病理学家发现,第 23 对染色体中的 X 染色体具有抗传染病的信息,可惜男性只有一条,所以从受精开始,男性就容易受感染而发生一系列疾病。

(3)“歇斯底里”性格使女性得到安全:女性把内心的不满、焦虑等不良情绪用“表演”方式发泄出去,以实现心理稳定,是一种排泄内心压力的有效方法,是女性自我心理保护的“安全阀”。

(4)惊人的忍耐力:女性的新陈代谢比男性慢,体内脂肪多,在特殊情况下忍受痛苦的能力大,善于保持自己的生命能量。

所以,作为女性,根本不用自卑,你可以自豪地说:“我的健康

心理与生俱来!”

当然,片刻的“了悟”并不能替代长期的“修炼”,现代女性如何应对各种心理危机、管理日常心理活动、开发心理潜能,仍是我们女性的必修课。相信通过本书的导航,您一定能够找到通向健康的女人天堂!

目 录

第一章 女性心理健康的一般特点.....	(1)
1. 正常女性的心理特征有哪些?	(1)
2. 女性心理健康的标准如何?	(3)
3. 怎样判断自己的心理是否健康?	(7)
4. 青春期女孩心理成熟与否有哪些标志?	(8)
5. 少女有哪些心理特点?	(9)
6. 少女如何克服羞怯心理?	(10)
7. 青春期女孩有哪些特殊的性心理问题?	(11)
8. 怎样处理少女“经期综合征”与学习的关系?	(12)
9. 有的姑娘为什么会发生性梦?	(13)
10. 女性如何建立良好的人际关系?	(14)
11. 女性的弱点有哪些?	(15)
12. 女性心理的6种需求是什么?	(15)
13. 什么是女性的情感心理?	(17)
14. 成功女性的心理素质有哪些?	(19)
15. 女性常见的病态人格有哪几种类型?	(24)
16. 女性为什么爱哭?	(26)
17. 职业女性的几种心理疾病是什么?	(27)

18. 女性事业失败的几种原因是什么?	(28)
19. 什么是女性的依赖心理?	(30)
20. 什么是女人的虚荣心?	(31)
21. 什么是女性的轻浮习性?	(32)
22. 你是自我封闭的女性吗?	(32)
23. 为什么有的女人会产生多疑心理?	(33)
24. 什么是消极心理?	(34)
25. 你有自卑感吗?	(34)
26. 你有嫉妒心吗? 你被别人嫉妒吗?	(35)
27. 怎样增进女性心理健康?	(36)
28. 什么是心理疲劳?	(37)
29. 女性常见的心理疾病有哪些?	(37)

第二章 恋爱的心理健康

1. 女性恋爱心理卫生包含哪些内容?	(39)
2. 健康爱情的标准是什么?	(44)
3. 怎样区分男女间爱情与友谊的界限?	(45)
4. 女性常用的爱情信号有哪些?	(45)
5. 怎样避免单恋?	(46)
6. 如何走出单恋的痛苦?	(47)
7. 怎样看待容貌与爱情?	(48)
8. 为什么情人眼里会出西施?	(49)
9. 大龄青年怎样走出婚恋的误区?	(50)
10. 为什么说独身主义态度应慎取?	(51)
11. 男女初次见面时怎样把握对方?	(52)
12. 怎样与喜欢的男性交往?	(53)

13. 怎样向你喜欢的男性表示好感?	(54)
14. 求爱遭到拒绝怎么办?	(58)
15. 你会担心男友移情别恋吗?	(58)
16. 男女对婚前性行为的态度有什么差异?	(63)
17. 恋爱时该对男友袒露以前的隐私吗?	(65)
18. 女性在热恋中怎样守住“最后的防线”?	(67)
19. 曾经失身,该不该告诉男友?	(68)
20. 和男友有了性关系,他不愿结婚,怎么办?	(69)
21. 父母不同意自己的恋爱怎么办?	(70)
22. 怎样拒绝你不爱的人?	(72)
23. 怎样和分手后的男友相处?	(74)
24. 什么是恋爱挫折综合征?	(76)
25. 失恋后如何做好心理调适?	(77)
26. 当男友提出结婚要求时怎么办?	(78)
第三章 幸福婚姻中的心理调适	(80)
1. 我就要结婚,是否该有心理准备?	(80)
2. 怎样消除婚前恐惧感?	(81)
3. 怎样度过蜜月的心理关?	(83)
4. 如何防止互相猜疑?	(84)
5. 夫妻之间沟通的原则是什么?	(85)
6. 夫妻怎样沟通情感,使婚后生活更美满?	(87)
7. 为什么夫妻间也需要保留一席心理空间?	(92)
8. 夫妻间如何对待过错隐私?	(93)
9. 性格相异的夫妻怎样相处?	(94)
10. 女性宜存温柔心吗?	(95)

11. 怎样让恋爱生活常保新鲜? (96)
12. 如何让婚后的男人保持浪漫? (97)
13. 怎样认识男人的性欲? (99)
14. 如何培养丈夫的爱好? (100)
15. 如何整治可爱而又好色的老公? (100)
16. 如何防范“第三者”插足? (101)
17. 如何化解丈夫的“外遇”? (102)
18. 女性婚后怎样处理家庭关系? (103)
19. 如何对待丈夫的异性朋友? (105)
20. “女主外”的夫妻如何相处? (106)

第四章 女性性爱中的健康心理..... (108)

1. 女性性心理卫生包括哪些方面? (108)
2. 女性性心理有什么特点? (110)
3. 如何防止丈夫性变态的发生? (111)
4. “性自由”和“性解放”对现代女性的身心
健康有何影响? (113)
5. 放纵性欲与性冲动身心健康有哪些危害?
应如何控制性欲与性冲动? (115)
6. 为什么说性生活的心理卫生对夫妇双方
非常重要? (118)
7. 夫妻性和谐的心理特点有哪些? (119)
8. 夫妻如何保持性和谐? (120)
9. 性生活中的三种“常见病”是什么? (122)
10. 女性性冷淡的原因是什么? (124)
11. 女性的性冷淡能改变吗? (125)

12. 女人需要心理高潮吗？	(126)
13. 女性怎样达到性高潮？	(127)
14. 怎样在性生活中说“对不起”？	(128)
15. 新婚第一夜男女性心理有何不同？	(129)
16. 新婚之夜如何克服恐惧心理？	(131)
17. 丈夫对妻子性摧残怎么办？	(133)
第五章 婚姻危机中的女性健康心理	(135)
1. 夫妻感情为什么会淡化？	(135)
2. 怎样调整婚后的心理落差？	(136)
3. 夫妻交流的误区有哪些？	(137)
4. 怎样保持夫妻间的心理平衡？	(141)
5. 夫妻间出现僵局怎么办？	(142)
6. 夫妻处理矛盾有哪些禁忌？	(143)
7. 夫妻心理离异的 5 种原因是什么？	(144)
8. 破坏婚姻的 6 种心理状态是什么？	(148)
9. 与婚变有关的性格有哪些？	(151)
10. 哪些类型夫妻容易出现婚外恋？	(152)
11. 如何预防婚外恋的发生？	(153)
12. “第三者”插足怎么办？	(153)
13. 婚姻危机的征兆通常有哪些？	(154)
14. “贤妻良母”为什么更要防止婚姻亮红灯？	(155)
15. 为何女性渴望的异性友谊不能长久？	(156)
16. 确已无可挽回的婚姻如何了断？	(157)
17. 怎样克服再婚心理障碍？	(158)
18. 如何平衡地渡过离婚后的情感危险期？	(158)

19. 离婚女性的心理妙方有哪些?	(159)
20. 孤身老年人再婚利弊如何?	(160)
第六章 女性心理健康妙方	(162)
1. 怎样培养健康的心理?	(162)
2. 怎样培养乐观的情绪?	(163)
3. 女人如何过得更快乐更潇洒?	(165)
4. 保持心理平衡有何秘诀?	(167)
5. 怎样加强自我心理保健?	(169)
6. 女性怎样摆脱小事的困扰?	(170)
7. 女性怎样消除忧虑?	(172)
8. 女性如何克服嫉妒心理?	(173)
9. 女性怎样克服多疑心理?	(174)
10. 女性怎样克服自卑心理?	(174)
11. 女性怎样克服轻浮习性?	(175)
12. 女性怎样克服虚荣心理?	(176)
13. 女性如何克服消极心理?	(177)
14. 女性怎样克服自我封闭心理?	(179)
15. 女性怎样克服追求完善心理?	(181)
16. 女性怎样调控自己的情绪?	(181)
17. 怎样防范犯忌行为, 做好心理调适?	(182)
18. 怎样浇灭愤怒之火?	(184)
19. 改变不愉快心境的有效方法有哪些?	(186)
20. 女性下岗后如何进行心理调节?	(187)
21. 使心理健康的良方有哪些?	(187)
22. 心理保健 13 条措施是什么?	(188)

23. 你知道如何进行“心理按摩”吗?	(189)
24. 你的压力水平如何?	(189)
25. 缓解压力有哪些方法?	(193)
26. 女性如何进行自我放松消除紧张?	(197)
27. 女性怎样克服抑郁症?	(198)
28. 怎样让“冷美人”热情起来?	(199)
29. 女性怎样战胜焦虑心理?	(201)
30. 歌唱能发泄情绪吗?	(201)
31. 如何用颜色调整你的身心健康?	(202)
32. 振奋情绪的良好方有哪些?	(203)
第七章 中老年女性的心理调适	(205)
1. 中年妇女怎样以正常心态面对衰老?	(205)
2. 中年女性心理特点有哪些?	(206)
3. 中年女性如何面对心理压力?	(206)
4. 中年女性如何保持青春心理?	(207)
5. 职业女性如何进行心理调适?	(207)
6. 中年知识女性怎样克服“心理—生理”的矛盾? ...	(208)
7. 中年女性怎样进行心理保健?	(208)
8. 退休女性如何注意心理卫生?	(210)
9. 中年女性怎样保持风韵和身心健康?	(211)
10. 怎样防止中年“爱情厌倦”心理?	(212)
11. 更年期妇女心理波动主要表现有哪些?	(213)
12. 更年期妇女为什么容易发生心理波动?	(213)
13. 更年期女性如何调节自己的情绪?	(214)
14. 更年期怎样保持心理卫生?	(215)

15. 中年妇女怎样顺利渡过更年期?	(216)
16. 怎样做好更年期的心理保健?	(217)
17. 老年人如何迎来“第二青春”?	(218)
18. 老年期女性如何预防精神衰老?	(219)
19. 老年妇女如何进行心理保健?	(220)
20. 老年妇女要不要过性生活?	(223)
21. 老年丧偶者如何调适心情?	(224)
22. 工作是防止老化的良方吗?	(225)
23. 老年人再婚有哪几种顾虑?	(226)
24. 老年人再婚为什么提倡谈恋爱?	(227)
25. 老年夫妻怎样才能达到性和谐?	(228)
26. 不育症能带来哪些性心理反应?	(230)



第一章 女性心理健康的一般特点

1 正常女性的心理特征有哪些？

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、辨别能力女性要优于男性。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

女性的抽象思维能力不如男性，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往往不如男性。

(3) 记忆力方面

女性的记忆力较强，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，女孩学会说话的时间要比男孩早。

(5) 情感方面

女性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现出来。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。女性心地善良，富有同情心、怜悯心，适宜任护士和做慈善工作。

(6) 性格方面

多数女性性格柔弱、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；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，某些女性心胸不太开阔，爱斤斤计较；心中藏不住秘密。

(7) 智慧方面

女性之间，智力的差异不太明显，杰出的人物不多，呆头呆脑的姑娘亦少见，不像男性，聪明与愚笨之间差异很大。

(8) 大脑功能方面

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分散在大脑两个半球上，不管哪个半球受损，很少出现功能完全障碍。



2 女性心理健康的标准如何？

(1) 对环境能充分适应

客观环境是在不断变化的。要想生活得愉快，心理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。而有个别女性，在夏天嫌热，总说天热不好，害她吃不下饭，睡不好觉，蚊子、苍蝇、蟑螂臭虫多；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。这样的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，冬夏两季都能很好地适应，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，也容易买到汉堡包、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。因此，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