

完美女性丛书



Jiankang nüren

健康女人

灿烂 主编 李洁 王海崧 编著

- ★ 美丽心灵
- ★ 永保健康
- ★ 构筑疾病防火墙
- ★ 共建伊甸园
- ★ 健康妈妈
- ★ 运动与健康
- ★ 饮食与健康

 湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

美女性丛书 完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书

Jiankang nüren

健康女人

主编 灿 烂
编著 李 洁 王海崧
插图 胡 静

 湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

健康女人/李洁,王海崧编著. —武汉:湖北人民出版社,2005.1

(完美女性丛书)

ISBN 7-216-04184-4

I. 健…

II. ①李……②王…

III. 修养

IV. B173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 132497 号

完美女性丛书

健康女人

李 洁 王海崧 编著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市新华印刷有限公司
开本:787 毫米×1092 毫米 1/16
字数:222 千字

经销:湖北省新华书店
印张:10.625
插页:1

版次:2005 年 1 月第 1 版

印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5 000

定价:20.00 元

书号:ISBN 7-216-04184-4/B·209

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

写在前面

自古以来,健康长寿都是人们梦寐以求的追求。中国古代不少帝王为了长生不老而服食丹药,以求达到永远统治人民的目的。结果适得其反。

当今,随着社会的安定繁荣,人们比任何时候都关心自身的健康——民族的兴旺发达、社会的文明进步、事业的成功顺利、家庭的美满幸福,无一不与健康二字息息相关。

然而,现代科技的高速发展,知识更新的日新月异以及生活节奏的加快,尽管人们的生活和工作条件已经大为改观,但是健康似乎离他们越来越远。不少人都患有生理或心理疾病,更多的人则处于“亚健康”状态。这种状况在女性特别是职业女性身上更显突出。仅在妇科疾病方面,有资料显示,我国有 80% 的女性患有各类妇科疾病。这种现象必须引起女性的高度重视。

危害人体健康的主要疾病都与不良的生活方式或忽视医疗保健有关。什么是健康?无病无疾就是健康吗?世界卫生组织指出:“健康不仅表现在无疾病体态,而且应是身心健康,社会幸福的完善状态。”

健康的女人是幸福的。健康不仅与女性自身息息相关,还关系到工作和生活,更关系到我们的下一代。但是现代女性的很多不良的工作和生活习惯,在不知不觉中会危害自己的健康。因此,要拥有健康必须掌握一定的预防疾病的知识,做到有备无患。同时,要改变不良的工作习惯、生活习惯以及饮食习惯,进行各种锻炼,达到健身的目的。具有健康的体魄,才能体味到工作和生活所带来的乐趣。

乐观豁达、心境平和的人更健康。调查发现,心理状态不佳导致疾病的可能性是正常情况的 3 倍。保健专家丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)认为:“自我控制、坚定持久、热情积极、心地仁厚和交游广阔,可以使我們更健康。”因此,女性在遇到困难和挫折的时候要保持冷静,既不要动怒,也不要沮丧,这对身体的健康是大有益处的。

为此,我们编写了这本书,希望它能给女性带来福音。祝女性朋友们健康、幸福、美丽!

总目 ZongMu



- 1 美丽心灵——女性健康心理 001
- 2 永保健康——女性保健 021
- 3 构筑疾病防火墙——女性疾病与预防 040
- 4 共建伊甸园——性爱与健康 057
- 5 健康妈妈——快乐手册 077
- 6 运动与健康——女性健美 102
- 7 饮食与健康——女性营养 129

1

美丽心灵——女性健康心理

青少年女性心理健康调适 /2

- (一)给心理加点健康“营养素” /2
- (二)女性的健康心理特征 /2
- (三)见人脸红的心理调适 /3
- (四)该哭就哭,做情感的主人 /4
- (五)少女的不健康心理 /4
- (六)少女的5种心理误区 /5
- (七)嫉妒——心灵上的肿瘤 /5
- (八)唠叨——好心不得好报 /6
- (九)开始虚荣女孩的心理处方 /6
- (十)开始抑郁女孩的心理处方 /7
- (十一)烦恼时,寻找合适的宣泄法 /7
- (十二)大龄女性的心理障碍 /8

职业女性健康心理调适 /9

- (一)白领丽人心理保健术 /9
- (二)白领丽人心小“信息焦虑综合征” /10
- (三)都市白领丽人的6大心病 /11
- (四)职业女性心理健康8戒 /11
- (五)女人该悄悄知道的10件事 /12
- (六)如何缓解精神压力 /13
- (七)缓解精神压力的具体措施 /14
- (八)女人要学会自我安慰 /15
- (九)长假别忘心理“吸氧” /15
- (十)压力对女性的危害及防治 /16
- (十一)女性心理减压法 /17
- (十二)7招帮你解怒保健康 /17

女性心理健康自评 /18

- (一)焦虑自评量表 /18
- (二)抑郁自评量表(之一) /19
- (三)抑郁自评量表(之二) /19

2

永保健康——女性保健

青春期保健 /22

- (一)少女怎样才健美 /22
- (二)还你青春不要痘 /22
- (三)少女不必怕脂肪 /23
- (四)微量元素影响少女发育 /24
- (五)青春期少女的乳房保健 /25
- (六)青春期束胸束腰害处多 /25
- (七)少女从何时开始戴胸罩 /25
- (八)青春期少女10不宜 /26
- (九)如何减轻痛经 /27
- (十)经期旅行保健 /27
- (十一)青春期少女排卵日期计算 /28
- (十二)青春期少女常见的妇科问题 /29
- (十三)预防不孕症从少女做起 /31

成熟期保健 /32

- (一)美好人生从30岁开始 /32
- (二)女人过30,健康早知道 /32
- (三)为30岁女人准备的提示 /33
- (四)女性乳腺增生不必过分忧虑 /34
- (五)女性谨防乳腺癌 /35
- (六)已婚女性生活警报 /36
- (七)生育系统的8大隐患 /36
- (八)“人流”后的自我保健 /38
- (九)哪些因素可致宫外孕 /38

3

构筑疾病防火墙——女性疾病与预防

青春期疾病与预防 /41

- (一)青春期女性常见病症——痛经 /41
- (二)青春期少女为什么易贫血 /41



- (三)何谓青春期甲状腺肿 /42
- (四)哪些因素影响青春期乳房的发育 /42
- (五)青春期少女如何防治面部痤疮 /42
- (六)月经过少也是病 /43
- (七)月经过多怎么办 /44
- (八)青春期少女闭经怎么办 /46

成熟期疾病与预防 /47

- (一)乳房肿块应重视 /47
- (二)女性难言的尴尬 /47
- (三)宫颈糜烂及其治疗 /48
- (四)患了子宫息肉怎么办 /48
- (五)子宫肌瘤的发病和症状 /49

其他疾病与预防 /50

- (一)女性常见疾病小知识 /50
- (二)现代女性要注意的9种疾病 /51
- (三)月经不调与色斑、暗疮的关系 /52
- (四)乳腺癌高发有原因 /53
- (五)乳腺癌手术后的护理 /54
- (六)与丈夫有关的妇科疾病 /55

4

共建伊甸园——性爱与健康

新婚性保健 /58

- (一)女人性爱9大原则 /58
- (二)新婚期的情欲高峰 /59
- (三)如何使新婚之夜过得更甜蜜 /60
- (四)洞房花烛夜 淋浴如厕不可少 /61
- (五)新婚之夜如何注意卫生 /61
- (六)处女膜破裂出血怎么办 /62
- (七)初次性交失败怎么办 /63
- (八)再婚夫妻的性协调 /63

性生活与健康 /64

- (一)性生活过频不利于健康 /64

- (二)借性消愁愁更愁 /65
- (三)女性性保健你该了解哪些 /65
- (四)注意产后首次性生活 /67
- (五)女性在哪些情况下不宜过性生活 /67
- (六)性交之后4不要 /68
- (七)性交后阴部隐痛是怎么回事 /68
- (八)性交后为什么会出现腹痛 /68
- (九)女性助性食物 /69
- (十)性生活的7种错误观念 /70
- (十一)性事迷误14种 /71
- (十二)11种错误的避孕观念 /72
- (十三)禁吃避孕药的10种女性 /73
- (十四)不要依赖紧急避孕药 /74
- (十五)不同的女性如何选择最佳避孕方式 /75
- (十六)女性上环后应注意什么 /76

5

健康妈妈——快乐手册

孕前保健 /78

- (一)孕前准备从11个方面做起 /78
- (二)成功受孕秘诀 /80
- (三)怎样知道自己怀孕了 /81
- (四)孕前营养及摄食要领 /81
- (五)怀孕前的危险征兆 /82
- (六)人工流产不利于生殖健康 /82

孕期保健 /84

- (一)孕期健康的生活方式 /84
- (二)冬季孕妇如何进行自身保健 /85
- (三)孕期应做哪些化验检查 /85
- (四)孕期用药禁忌 /86
- (五)妊娠期的饮食 /87
- (六)产前检查包括哪些内容 /87

- (七)何谓产前诊断 /88
- (八)哪些孕妇应做产前诊断 /88
- (九)怀孕期的危险征兆 /88
- (十)流产的危险信号 /88
- (十一)临产前的准备 /90
- (十二)围产期保健 /91

产后保健 /92

- (一)产褥期的生理特点 /92
- (二)产褥期的保健 /92
- (三)产妇在哺乳期间应注意哪些问题 /93
- (四)哺乳期如何保护乳房 /93
- (五)产妇如何保护牙齿 /94
- (六)产后瘦身法宝 /94
- (七)中医瘦身食疗方 /96

孕妇心理调护 /97

- (一)孕妇的心理变化 /97
- (二)孕妇的心理调护 /97
- (三)孕妇情绪对胎儿的影响 /98
- (四)孕妇如何摆脱消极情绪 /100

6

运动与健康——女性健美

运动与健美小知识 /103

- (一)年轻女性常运动更健康 /103
- (二)留住青春的脚步 /103
- (三)运动健身必备知识 /104
- (四)增强体能 10 法 /107
- (五)春季带来的美妙健身 /108
- (六)冬季晨练:避开烟雾,亲近阳光 /108
- (七)不可不知的 8 种健身法 /109
- (八)阳台 10 分钟健身法 /110
- (九)简易坐椅健身运动 /111

- (十)床上健身操 /111
- (十一)如何快速消除锻炼后的疲劳 /111
- (十二)偶尔健身=暴饮暴食 /112
- (十三)健身运动的 8 种误区 /112
- (十四)测测你的运动量够不够 /113

运动塑造健美身材 /114

- (一)时尚健身运动 /114
- (二)锻炼出挺拔身材 /115
- (三)哪些运动最能减肥 /116
- (四)窈窕淑女如此练就 /116
- (五)露出你的性感双肩 /116
- (六)乳房健美速成班 /117
- (七)腹部锻炼的要点 /118
- (八)收臀在每时每刻 /119
- (九)漂亮女孩早晚活动操 /120
- (十)运动越剧烈,减肥效果越好吗 /121
- (十一)女性消肿按摩操 /121

白领健身与保健 /123

- (一)白领健身秘笈 /123
- (二)白领女性见缝插针健身秘方 /124
- (三)IT 白领女性健康的 4 项注意 /125
- (四)IT 一族健身操 /125
- (五)上网女性谨防美颜谋杀 /126
- (六)“鼠标手”患者女多男少 /126
- (七)办公室一族别坐以待“毙” /127

7

饮食与健康——女性营养

青春期饮食与健康 /130

- (一)青春女性应如何饮食 /130
- (二)青春期应补充的营养素 /130
- (三)适宜青少年的健脑营养素 /131
- (四)怎样鉴别营养素的缺乏 /134



- (五)增加记忆与体力的养生食谱 /135
- (六)月经过多与月经过少的食疗
 方案 /136
- (七)月经前饮食 7 注意 /137
- 白领女性饮食与健康 /138
 - (一)白领丽人的健康要素 /138
 - (二)白领丽人合理膳食 /139
 - (三)白领丽人对症喝汤 /140
 - (四)电脑族健康食谱 /141
 - (五)夜班人的饮食营养 /143
 - (六)脑力劳动者宜多吃葱蒜 /144
 - (七)零食的养生保健功效 /144
 - (八)咖啡对女性健康的影响 /146
- 健身祛病营养 /148
 - (一)牛奶养颜还瘦身 /148
 - (二)春季补水秘方 /149
 - (三)夏季补水的 3 大误区 /150
 - (四)女性哪些时期不宜喝绿茶 /151
 - (五)“食物扫帚”扫除人体垃圾 /152
 - (六)饮食防治头发早白 /154
 - (七)面色苍白的的女性如何食疗 /155
 - (八)蔬菜治妇科病 /156
 - (九)吃什么能防癌 /156
 - (十)常吃大豆可防 4 种疾病 /158
 - (十一)补充维生素的误区 /158

第一章 美丽心灵——女性健康心理

女性健康不仅仅只是身体的健康,还包括心理的健康。随着科学技术的飞速发展,社会节奏的加快,人们面临的压力越来越大,由此引起的心理压力也越来越大,女性朋友更是如此。只有保持的健康心理才能面对各种挑战而无往不利,也只有保持健康的心理才能更好地保证身体的健康。本章从多个方面介绍了一些心理方面的小知识,希望能帮助各位女性朋友有一个健康美丽的心灵。





青少年女性心理健康调适

(一)给心理加点健康“营养素”

一般人都知道,身体的生长发育需要充足的营养,事实上,心理的“营养”也非常重要,若严重缺乏,则会影响心理健康。那么,人的心理健康“营养素”有哪些呢?

第一,最为重要的精神“营养素”是爱

爱能伴随人的一生。童年时代主要是父母之爱,童年是培养人心理健康的关键时期,在这个阶段若得不到充足和正确的父母之爱,就将影响其一生的心理健康发育。少年时代增加了伙伴和师长之爱,青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要。中年人社会责任重大,同事、亲朋和子女之爱十分重要,它们会使中年人在事业家庭上备添信心和动力,让生活充满欢乐和温暖。至于老年人晚年幸福是关键。

第二,宣泄和疏导是重要的精神“营养素”

无论是转移回避还是自我安慰,都只能暂时缓解心理矛盾,而适度的宣泄具有治本的作用,当然这种宣泄应当是良性的,以不损害他人、危害社会为原则,否则会恶性循环,带来更多的不快。心理负担若长期得不到宣泄或疏导,则会加重心理矛盾进而成为心理障碍。

第三,善意和讲究策略的批评也是重要的精神“营养素”

一个人如果长期得不到批评,势必会滋长骄傲自满、固执、傲慢等毛病,这些都是心理不健康发展的表现。过于苛刻的批评和伤害自尊的指责会使人产生逆反心理,遇到这种“心理病毒”时,就应提高警惕,增强心理免疫能力。

第四,坚强的信念与理想也是重要的精神“营养素”

信念与理想对于心理的作用犹为重要。信念和理想犹如心理的平衡器,它能帮助人们保持平稳的心态,度过坎坷与挫折,防止偏离人生轨道,进入心理暗区。

第五,宽容也是心理健康不可缺少的“营养素”

人生百态,万事万物难免让人顺心如意,无名火与萎靡颓废常相伴而生,宽容是脱离种种烦扰,减轻心理压力的法宝。

(二)女性的健康心理特征

心理健康的女性一般有下列特征:

1.热爱生活

心理健康的女性,对生活充满希望和信心,常常是怀着希望起床,含着微笑入睡,经常感受到自己对社会、对家庭都具有价值。她们热爱自己所从事的工作,能够把劳动的成果和事业的成功视为最高价值。在现实生活中,不管环境优劣、条件好坏,都能从实际出发,应付自如。在困难面前不畏惧,不逃避。正视现实,改造现实,具有协调多重角色的能力。

2.悦纳他人

心理健康的女性,善于与人友好相处,喜欢他人,容纳他人,既有知己朋友,又能与周围人保持良好的人际关系。待人宽厚慈善、诚实、重信、谦虚,不仇恨、不嫉妒、不苛刻、不卑不亢,富有同情心,能客观地理解他人的需要和感情。

3. 自知自爱

有正确的“自我观”，自我意识明确，能正确地评价自己。对自身的优点、缺点有清醒的认识，对自己的体态、相貌、情绪状态、气质、性格、智力和能力等方面均有较全面的了解。不仅有勇气承认自己某一方面的不足，而且愿意通过努力而达到自我完善。

4. 情绪稳定

心理健康、情绪稳定的女性积极、乐观的情绪总是占据主导地位，能够在焦虑、紧张及恐惧等消极情绪状态中自我调节，不为一时的冲动而恶语伤人，也不会因困难和挫折而忧心忡忡。

5. 意志健全

人的意志品质是衡量意志健全的主要依据。意志品质包括意志的自觉性、果断性、顽强性与自制力。意志健全的女性，能够主动地支配自己的行动，以达到预期的目的。善于明辨是非，当机立断，并在执行决断时，坚持不懈，不达目的不罢休。善于调整自己的情绪，有效地控制自己的语言与行为。

(三) 见人脸红的心理调适

步入社会在人前易脸红的毛病让人不堪其苦。其实知道并没有什么可怕的，也想改变自己，自如地与人交往，但就是做不到。有时同不太熟悉的人交谈，本来还好好的，突然心里“格登”一下，心跳加快，一股热血直往脸上冲，自己难堪不说，还让别人莫名其妙，常常被别人笑话，致使与人交往时几乎成了惊弓之鸟，不敢与人交往，但又渴望与人交往，在内心里常常经历着两个不同自我的战争：一个害羞、懦弱、缺乏自信，一个则强迫自己去改变自己。所以感到生活真是太沉重、太累了，这是患上了一种叫“赤面恐怖症”的心理疾病。

每个人在与不熟悉或比较重要的人交往时，都会出现一种紧张或激动感，并反射性地引起人

体交感神经兴奋，去甲肾上腺素等儿茶酚胺类物质分泌增加，从而使人的心跳加快，毛细血管扩张，即表现为脸红。这本是人际交往的一种正常反应，随着时间推移会习以为常。但由于你缺乏自信，因而特别注意别人对你的评价，注意自己在别人面前的表现，以至于对自己的脸红特别在意。害怕别人会因此议论你，想自己不脸红，但又无法消除，见人脸红便成了你的心病。与人交往前你便担心自己会脸红，交往时更是认真体验自己有无脸红，时间一长，就在大脑的相应区域形成了兴奋点，只要你一进入与人交往的环境，就会出现脸上发热感和内心的焦虑不安，加上别人对此的议论或讥笑，更使你紧张不安，惧怕见人，从而形成赤面恐怖症。

赤面恐怖症是可以治疗的。

首先你对脸红要采取顺其自然的态度，允许它的出现和存在，不去抗拒、抑制或掩饰它，不为有脸红而焦虑和苦恼，从而消除对脸红的紧张和担心，打断由此而形成的恶性循环。

其次是要进行自信心方面的训练。人前容易脸红的人，多数对自己缺乏自信，具有自卑感，因而加强自信心的培养，克服自卑感，可起到立竿见影的作用。

要改变只看到自己的短处、用自己的短处比别人的长处的思维方式，反过来经常想想自己有哪些长处或优势，以自己的长处去比别人的短处，从而逐渐改变对自己的看法。在改变对自己的看法的同时，再将注意力转移到自己感兴趣、也最能体现自己才能的活动中去，先寻找一件比较容易也很有把握完成的事情去做，一举成功后便会有一种喜悦，然后再用同样的方法确定下一个目标。这样，每成功一次，便强化一次自信心，逐渐地自信心就会越来越强。

手指有长有短，也不可能十全十美，人的



价值主要体现在通过自身的努力尽可能地发挥自己的潜能。把缺点、失败及别人的耻笑等看成是一种常事,当成完善自己的动力,对别人的议论自己心中要有主见,做到“有则改之,无则加勉”,不为人言所左右。

人会自卑,是因为他通过比较和自省,发现自己确有不如人处。而要想成功,就需要有一定的知识和能力。所以,一个人要想最终克服自卑心理,就必须在建立自信的同时正视自己的不足,通过多学、多干来充实知识、丰富经验,学会与人交往的方法与技巧。

此外,还可通过心理训练来加以克服。具体方法如下:

第一步:把能引起你脸红的各种场面,按由轻到重依次列成表,分别抄到不同的卡片上,把最不令你脸红的场面放在最前面,把最令你脸红的放在最后面,卡片按顺序依次排列好。

第二步:进行松弛训练。方法是坐在一个舒服的座位上,有规律地深呼吸,让全身放松。进入松弛状态后,拿出上述系列卡片的第一张,想象上面的情景,想象得越逼真、越鲜明越好。

第三步:如果你觉得有点不安和脸红,就停下来不要再想象,做深呼吸使自己再度松弛下来。待完全松弛后,重新想象刚才失败的情景。若不安

和脸红再次发生,就再停止后放松,如此反复,直至卡片上的情景不会再使你不安和脸红为止。

第四步:翻下一张卡片,按同样方法继续下一个更使你不安和脸红的场面。注意,每进入下一张卡片的想象,都要以你在想象上一张卡片时不再感到不安和脸红为标准,否则,不得进入下一个阶段。

第五步:当你最令你不安和脸红的场面不再感到脸红时,便可再按由轻至重的顺序进行现场锻炼,若在现场出现不安和脸红,同样让自己做深呼吸放松来对抗,直至不再脸红为止,又进入下一步的锻炼。

(四)该哭就哭,做情感的主人

哭与笑都是人们情感的流露。

人们由于内心感到委屈或精神受到重大刺激,这时往往会哭泣流泪。该哭不哭,一味地强忍,闷在心里时间久了,心中的压抑就会越积越重,精神负担也就越来越大,进而出现精神萎靡,情绪低落,叹息不止,导致失眠,影响食欲,出现悲观厌世甚至轻生的念头,反应性抑郁症往往就是这样造成的。

哭,会使心中的压抑得到不同程度的发泄,从而减轻精神上的负担,对健康是有一定好处的。难怪有的心理学家主张:该哭你就哭吧!强忍着你的眼泪等于自杀。

哭,也得要适当。压抑的心情得到发泄、缓解后就不会再哭了,否则也对身体有害。因为人的胃肠机能对情绪极为敏感,忧愁悲伤,哭泣时间过长,胃的运动减慢,胃液分泌减少,酸度下降,会影响食欲,甚至引起胃炎或十二指肠球部溃疡,有的还会诱发麻疹。因此心理学家主张哭不宜超过15分钟,要学会控制自己,做情感的主人。

(五)少女的不健康心理

少女由于处在身体发育、知识和生活经验



尚不丰富的特定时期,故可有不健康的心理表现,应当及时纠正,以免酿成大病。其表现主要有以下几个方面:

1. 忧郁

由于种种原因,青少年会出现闷闷不乐,愁眉苦脸,沉默寡言的现象,如果长时期处在这种状态,就应当予以充分重视。

2. 狭隘

斤斤计较,心胸狭窄,不能容人,不理解别人。对小事也耿耿于怀,爱钻牛角尖。

3. 嫉妒

当别人比自己好时,表现出不自然、不舒服,甚至怀有敌意,更有甚者竟使用打击、中伤等手段。

4. 惊恐

对环境和事物有恐怖感,如怕暗、怕鬼怪等。轻者心跳厉害、手发抖,重者失眠睡不着觉、梦中惊叫等。

5. 残暴

遇到不愉快的小事,便向别人发泄,摔摔打打、骂骂咧咧;有的则以戏弄别人为乐,对别人冷嘲热讽,缺乏爱心。

6. 敏感

即神经过敏、多疑,常常把别人无意的话、不相干的动作当做对自己的轻视或嘲笑,为此而喜怒无常,情绪变化很大。

7. 自卑

对自己缺乏信心,以为在各方面都不如人家,无论在学习上,还是在生活中,总把自己看得比别人低一等,抬不起头来。这种情绪,对什么都缺乏情趣,压抑感太强。

(六) 少女的 5 种心理误区

现代心理学家研究认为,女性在事业上比较容易失败,其心理因素占了很大的主导地位,这是由于不少女性内心都潜伏着心理误区,比

较常见的有以下 5 种:

1. 漂亮容易产生优越感

因受传统的女子无才便是德的习惯思想的影响,女人只要漂亮贤惠就能被社会所接纳的观念至今仍有市场。因此,有些漂亮的女性常常不思进取,认为自己天生丽质就有被社会接纳的可能,无需费力去竞争,只吃眼前的青春饭。

2. 缺乏竞争欲望

在事业成功的众多因素中,竞争意识的重要性并不亚于聪明才智。但让人不解的是,有些女性心理似乎总是使她们自认为不如男子,而主动放弃与他人的竞争。

3. 成功会失去爱情

很多女改革家都会坚信不疑,事业上的成功,不仅会受到社会的排斥,而且常会使自己失去爱情。

4. 同性的嫉妒心理

女性在对待同性时,都“竞争意识”十足。但也正是这种竞争,使她们失去了自己已有的优势。

5. 延续性心理

女性总是将注意力放在对原有的思维的理解和模仿上,思维的目的只是为了延续已有的东西,这也是为什么女性在某些模仿和继承性强的领域易出成绩的主要原因,但这也成为她们不擅长于创造性工作的最大心理误区。

(七) 嫉妒——心灵上的癌瘤

“嫉妒是痛苦的制造者,是婚姻的破坏者,是心灵上的癌瘤。”这里有一个案例:一年暑假,一位母亲来电话,说要找心理医生咨询。她说她的女儿刚参加工作,在一家企业进行岗位培训。培训班共有 20 个人,全是女性,女儿在培训班上各方面的表现都很出色。但是一个星期后,这位母亲发现女儿心情不好,常常走神,也不出门。母亲非常纳闷,可是反复观察仍看不

出蛛丝马迹,只见女儿天天在看英语课本,听英语录音。母亲就问她为什么单盯着英语,她才转弯抹角地说出她的英语口语一直是班上的第一名,没想到这次竟有一个女孩与她只有半分之差,快与自己拉平了,因此心里很痛苦,有一种莫名其妙的嫉妒心在骚扰、袭击着她。

这位母亲没想到嫉妒心使自己的女儿失去了欢乐。

针对女性嫉妒心的心理处方:

处方一:树立正确的竞争心态

如今社会上竞争无处不在,当看到别人在某些方面超过自己的时候,不要盯着别人的成绩而生怨恨,更不要企图把别人拉下马,而是采取正当的策略和手段,在“干”字上狠下工夫。

处方二:树立正确的价值观

有了正确的价值观就能在别人有成绩时,肯定人家的成绩,并虚心向对方学习。

处方三:提高心理健康水平

心理健康的人,总是胸怀宽阔,做人做事光明磊落。而心胸狭窄的人,最容易产生嫉妒。

(八)唠叨——好心不得好报

唠叨,是女人的一种致命弱点,常常因此而令男人弃之而去。

一位男士说,我工作一天感觉很累,想赶快回家坐在沙发上喝杯茶,忘掉一天工作中烦人的事。没想到一回家我妻子就唠叨上了:你总是空手回来,也不顺便买点菜,就知道张口吃……本来我就事多心烦,回到家里本想温馨的家庭气氛能驱散我工作中的烦恼,没想到我妻子的一番唠叨使我愁上加愁,心情急剧恶化。于是我就和她顶撞起来,造成双方情绪都不好,温馨的家庭气氛被破坏了。尽管事后言归于好,但是我妻子总是这样唠唠叨叨的,给我们幸福的婚姻增添了一层灰色的阴影。

这位男士半开玩笑地说,那些婚外恋的男人说不定他们的妻子整天唠唠叨叨,使他们感

到妻子没有柔情,于是在那些善于表达感情的女性的诱惑下坠入了婚外恋的深渊。

针对女性的唠叨的心理处方:

处方一:把握动机与效果相统一

唠叨的效果往往适得其反,丈夫厌烦,子女逆反,自己还有一肚子气。如能多反思唠叨的危害,是走出唠叨误区的一个好方法。

处方二:心理位置对换

如果丈夫唠叨你,你是否心烦?子女唠叨你,母亲唠叨你呢?

(九)开始虚荣女孩的心理处方

病例:

家境贫寒的A女孩刚刚步入社会,为了追求时髦,不惜借钱购买高档衣服,还借钱买了项链、戒指来炫耀自己。周围的人羡慕地夸奖她有钱,她说是爸爸妈妈给她买的。直到有一天门口堵满了要债的人,周围的人才明白过来是怎么回事儿。从此,大家都躲着她,她也为这陷入了苦恼之中。

分析:

所谓虚荣心就是扭曲了的自尊心。虚荣心男女都有,但总的说来,女性的虚荣心比男性强。因此,虚荣心带给女性的痛苦比男性大得多。这一类型的人表面上表现为强烈的虚荣,其心理就是心虚。表面上追求面子,打肿脸充胖子,内心却很空虚。表面的虚荣与内心的心虚总是不断地在斗争着:一方面在没有达到目的之前,为自己不如人意的现状所折磨;另一方面即使达到目的之后,也为惟恐自己的真相露馅而恐惧。一个人如果总被这至少来自两方面的矛盾心理所折磨,她们的心灵总会是痛苦的,因而无幸福可言。

病症:虚荣心理

处方:

1.追求真善美。一个人追求真善美就不会通过不正当的手段来炫耀自己,就不会追求虚名。

2.克服盲目攀比心理。横向地去跟他人比较,心理永远都无法平衡,只会促使虚荣心越发强烈。一定要比,就跟自己的过去比,看看各方面有没有进步。

(十)开给抑郁女孩的心理处方

抑郁——受伤害的首先是自己。日常生活中,有抑郁倾向的女人用闪烁的眼神和敏感的心灵去揣摩别人的一言一行时,首先受到伤害的是自己。而“伤害”她们的人却常常一头雾水、不知道自己做错了什么?一位音乐系毕业后已婚的女孩A,内向而又抑郁,凡事总往坏处想,常常自找苦恼,自己给自己增加心理压力。

一位大他们夫妇很多的单身女人B常去A家玩,与A丈夫聊得挺投机,每次聊完后,如果晚了,A还会主动让老公送B。一年后,A夫妇俩来B女士家里做客,吃完饭后,A让她老公先走一步之后便向B讲了一堆令B缓不过劲儿来的话:“你是不是爱上我老公了?每次你们聊的那么投机还开心地大笑,你知道我心里是什么滋味?我为此暗自流了一年的泪。我老公也知道我难过的原因,可他就是坚持自己没错,也不肯改正自己。我都快难过死了,所以今天我要找你好好谈谈。”

一头雾水的B缓过劲儿来后只说了一句:“你真觉着我和你老公有说不清的东西?在你认识他的3年前我们就是很要好的朋友了,就是因为没有你所认为的那种可能性,我们才保持友谊到今天的。”虽然话是如此说,但B从此再也不敢轻易去A家了。后来听说他们的生活中又出现了C女人、D女人。

针对抑郁女性的心理处方:

处方一:多活动

除了做家务,最好能养成散步的习惯。

处方二:多听轻松的音乐

音乐容易进入人的潜意识,潜意识比意识对人的影响更大。

处方三:充分利用颜色的心理效应
多穿暖色调衣服,少穿黑色调衣服。

处方四:多与人交往

尤其要与性格外向、开朗活泼的人交往。

处方五:挺胸抬头走路

逐渐建立自信心,从而减少抑郁。

(十一)烦恼时,寻找合适的宣泄法

喜怒哀乐,乃人之常情。在漫长的人生道路中,我们时常会品尝到欢乐的滋味。但是,痛苦、忧愁、失意、焦虑乃至愤怒,也往往像影子一样伴随着我们,它使我们的生活变得苦涩,损害我们的身心健康。当一个人面对不良情绪时,如果不懂得如何及时消除,不善于净化心灵,那将是一件非常危险的事情。所以,当人产生了不良情绪之后,应运用正确适当的方式,及时地将这些不良情绪宣泄掉、化解掉。

1.下面向大家介绍一些宣泄方式:

(1)倾诉

倾诉内心的痛苦,一“吐”为快,还可以获得较多的劝解、安慰和同情。

(2)痛哭

哭后心情自然会畅快得多。

(3)运动

锻炼是振奋情绪的好方法,也不用花费一分钱。

(4)洗澡或游泳

投入水的温柔怀抱中,你会感到自由自在,忘却烦恼。

(5)朗读

可以稳定情绪,调节精神,陶冶情操。

(6)上网

可以直抒胸臆,不必担心被人耻笑。

(7)写心情日记

效果类似于上网,但只限于自我阅读。

(8)登高望远



爬上高楼看日出,感受一下生命中真真切切的光和热,让清晨第一缕曙光照亮前程。

(9) 郊游

面对广阔的大自然,所有的悲伤、辛酸,以及让你哭泣的事情都会变得微不足道。

(10) 高歌和怒吼

站在阳台上,趁着大卡车、公共汽车等噪音大的车辆经过时,把你讨厌的人、不如意的事大声骂出来,消胸中的恶气。

2. 针对不同的宣泄方法,进行一下分析评价,以确定优劣,利于选择。评价的标准有许多,而以下几点是值得注意的。

(1) 宣泄的方式要可行易行,适合自己现有的条件。住在山里的人非要找海,城里的人非要去上山,虽说可能有效,但又如何实施呢?

(2) 无副作用。有人遇到烦恼时,爱猛吃东西,结果越吃越胖,又为体形的臃肿而感到难堪。有人爱拿家人出气,恶化了家庭气氛,结果反受其害。

(3) 不惟一。调节形式应多样化,“东方不亮西方亮”,不要只用某种单一途径来进行宣泄。

(4) 不逃避。情绪不佳时,不应该采取从现实中逃避的心理调节形式,不能放弃自己应该做的事情。

3. 确立在自己遇到不良情绪的袭扰时,应该采取的主要宣泄方式。这种方式在符合上述各条评价标准之外,最重要的还是要对自己确实有效。下面一些方法可以给大家一些启发:

“记录一些鼓励人战胜困难的格言警句,高声朗读和背诵”、“看积极向上的影片”、“找一些激励自己的书籍、杂志看看”。这是建立一种不断自我激励、自我暗示的机制,建议朋友们借鉴。有位老教师平时就收集一些对人生有益的格言,摘抄剪贴在一个本子上,称之为“我的心理医生”,一碰到什么不顺心的事,就拿出来翻翻,不久便能气消心顺。

做心理咨询、参加心理训练,这也是很有价

值的建议。因为做心理咨询代表着一种寻求最有效解决心理问题的方法,尤其是对较为复杂的心理问题会有帮助。

“听一些动情的歌曲,唤起自己美好的回忆”。此法在心理学上定名为“唤起高峰体验”,即在自己精神不振、情绪沮丧和心灰意冷时,有意识地去回忆自己过去人生中某一成功、自豪和幸福的片断,从而调动出或者重新回味当时的那种积极性的情感,振奋精神,昂扬斗志,重新振作起来。

“找异性好友诉说”。这点也可找到充分的心理学依据。有了苦闷向异性诉说,其好处是异性之间的竞争意识差,心理放得开。异性之间相互出的主意可以刚柔并济,相互补充,男性受挫后可得到女性温柔的情感抚慰,女性心理困扰时又可借助男性的勇敢和果断而得到消解。异性之间的倾诉可以获得对方的重视,倾听时有耐心。

必须指出,各种心理调节的形式和价值,因人而异,没有绝对的好坏之分,而且,各种宣泄的方式对不同类型的情绪困扰的有效性也不相同,所以要见机行事,具体问题具体运用。

(十二) 大龄女性的心理障碍

1. 自卑心理

这类女性认为,年过 30 还独守闺房是件不光彩的事,因而最怕别人谈婚论嫁,也最怕人家以关心的口吻询问自己的婚事,并且对自己悲观失望,认为爱情再也不会光临,从此与爱情无缘了。她们要么把自己的心扉逐渐关闭起来,不去追求,即使真情男子到来,也会“十叩九不开”;要么走向另一个极端,屈从于社会、父母、朋友的压力和影响,采取随大流的做法,草率地找个对象凑合完事。

2. 封闭心理

这类女性本来就不善交际,不愿在婚姻问题上采取主动态度,甚至不愿与结过婚的同事