

职业女性心理保健

顾问

● 主编 王淑兰 李怡霞 刘书慧



● 献给第四次世界妇女大会 ● 献给广大职业女性

图书馆

.5

B844.5

21

献给第四次世界妇女大会

献给广大职业女性

职业女性 心理保健顾问

094788

主编 王淑兰 ~~李怡霞~~ 刘书慧



女子学报 0086968

陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

献给第四次世界妇女大会 献给广大职业女性

职业女性心理保健顾问

主编 王淑兰 李怡霞 刘书慧

陕西科学技术出版社出版发行

(西安市北大街 131 号)

煤科院西安分院印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 23 万字

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-5369-2278-7/R·532

定 价:8.80 元

前

言

历史的车轮飞奔向前，时代的巨手已叩击着新世纪的大门。进入 90 年代，心理健康问题已为世人所瞩目，人们一天天领悟到讲究心理卫生、实施心理保健、享有健康的心理，是自己奉献社会、获得美好人生的一个必要条件。那么，作为担负着一定的职业角色，依靠工资维持生活并处于社会变革前沿的女性群体——职业女性应怎样认识和对待自己的心理健康问题呢？

现代社会的变革，中国的改革开放，社会主义市场经济的开始建立，不可避免地影响着职业女性的思想、观念、行为方式，也影响着她们的心态。无数的事实和研究资料表明，历史的进步为我国职业女性的心理健康提供了良好的机遇、良性的刺激，在职业女性身上表现出了一系列积极的、健康的心理特征，如渴望求知成才，更加聪明能干；勇于拼搏竞争，更加坚韧顽强；充满激情，心地纯真，更加自主奔放；勇敢参与，投身改革，更加自强不息；向往明天，憧憬未来，更加富于理想和抱负；面对现实，面对自我，更加自尊自爱……。但与此同时，社会变革所带来的观念与生活方式的不断更新、知识技术的日趋增殖、生活节奏的日趋加快、竞争的日趋激烈、

人际关系的日趋复杂、社会对女性期望的日益增加及大众传播的日趋发达等因素又给职业女性造成了更大的心理负荷,使她们多年形成的、已有的心理承受力受到了前所未有的冲击。于是在职业女性的身上出现了不同程度的心理失衡现象,许多人感到困惑了,忧虑了,烦恼了。一些人出现了较明显的心理失调,如性格上的自卑、怯懦、嫉妒、自我中心;思考方式的偏执、保守、狭窄、繁化;情绪上的焦虑、波动或冷漠;行为上的冲动、倦怠或压抑;各种价值观的强烈冲突;社会角色失调;面对诱惑与侵犯时的茫然;理想自我与现实自我的矛盾。更有少数人已被心理病痛所折磨。

面对社会改革,职业女性必须以新的观念、新的行为方式去把握机遇、迎接挑战,以自身的奋斗和业绩重新塑造职业女性的形象,实现女性在四化大业中的价值。这就要求职业女性迅速地进行自我角色调整,以聪颖、创新、自信、坚毅、热情、成熟的面貌出现,投入到改革的大潮中去一展身手。

在自我角色调整中,心理调适是一个重要的方面,这就是自觉地、积极地、有针对性地进行自我心理保健。为此,我们特地为女职工姐妹们编写了这本小册子,愿她带着我们对姐妹们的爱心和关怀,理解和期望,走进姐妹们的生活,为姐妹们奋进在健康的大道上助一臂之力。

编 者

1994. 3. 8



1. 什么是人的心理?	3
2. 职业妇女的生活方式有什么特点?	4
3. 男女在生理上有何差异?	6
4. 男人比女人更聪明吗?	7
5. 男女的情绪、情感有何不同?	9
6. 男女的性格心理有何差异?	10
7. 男女言语有何差异?	12
8. 什么是心理健康? 女职工心理健康的标准如何?	14
9. 心理健康对女职工身体健康有何影响?	15
10. 心理健康对女职工成才及家庭幸福有何影响?	16
11. 什么是心理障碍?	18
12. 女职工中常见的心理障碍有哪些?	19
13. 女职工的心理承受力如何?	21
14. 传统观念怎样影响女职工的心理健康?	23
15. 现代社会生活对女性心理健康的冲击如何?	25

16. 生活和工作方式的变化怎样影响着女职工的心理健康？	27
17. 跨世纪人才对女职工心理素质有哪些新要求？	29
18. 女职工心理保健的任务是什么？	31
19. 女职工心理保健的基本途径是什么？	33

排 忧 篇

工作与学习	37
1. 工作、学习时不专心怎么办？	37
2. 女人年过 30 记忆力就衰退了吗？	39
3. 如何克服守旧心理？	40
4. 怎样克服竞赛(考试)中的胆怯心理？	42
5. 如何根据自己的心理特点选择职业？	44
6. 丈夫不支持自己的工作,自己怎么办？	46
7. 怎样消除工作中的单调乏味感？	47
8. 怎样适应职业变动？	49
9. 遇到不称心的职业怎么办？	51
10. 被解聘了怎么办？	53
11. 怎样克服职业变态心理？	55
12. 如何做好退休前的心理准备？	57
13. 怎样兼顾职业与生活两重角色？	59
14. 怎样安排好自己的闲暇活动？	61
情绪与个性	63
1. 如何克服爱发脾气的毛病？	63
2. 怎样克服恐惧(胆小)心理？	64
3. 怎样克服羞怯的心理？	66
4. 怎样克服爱唠叨的毛病？	67

5. 怎样克服孤僻“不合群”的性格？	69
6. 怎样排除自卑心理？	70
7. 怎样克服嫉妒心理？	73
8. 如何才能变得愉快而乐观？	75
9. 怎样正确地认识自己？	76
10. 怎样才能做到喜欢自己？	78
11. 怎样进行“自我设计”？	79
12. 女职工应防止哪些消极的自我观念？	81
13. 怎样克服粗心大意的毛病？	83
14. 怎样克服消极受暗示的影响？	84
15. 怎样适当地表现自己？	85
16. 怎样提高审美能力？	87
17. 怎样根据自己的特点设计发型？	88
18. 怎样按自己的特点选择穿着？	90
19. 因“长得美”而心理波动怎么办？	92
20. 因“长得丑”而内心焦虑怎么办？	93
21. 如何使自己具备现代女性的心理模式？	95
22. 如何防止性骚扰？	96
23. 怎样抗拒金钱与物质诱惑？	98

恋爱..... 100

1. 怎样判断男方是否爱上了自己？	100
2. 哪些恋爱观不可取？	102
3. 怎样防止恋爱错觉？	104
4. 如何克服早恋？	106
5. “一见钟情”到底好不好？	108
6. 恋爱受到亲友干涉怎么办？	109
7. 男友要求发生性关系怎么办？	111
8. 怎样对待“第三者插足”？	113

9. “大龄姑娘”的爱情心理障碍从哪儿来?	115
10. 友谊与爱情之间能划清界限吗?	117
11. 怎样摆脱失恋的痛苦?	118

婚姻与家庭	121
1. 怎样获得幸福的婚姻?	121
2. 婚前应做好哪些心理准备?	122
3. 怎样进行新婚期心理调适?	123
4. 如何进行孕期心理保健?	125
5. 怎样克服产后抑郁症?	127
6. 女子一旦结婚生育就再难成才了吗?	129
7. 做了母亲以后情感如何再分配?	131
8. 如何注意月经期的心理卫生?	132
9. 如何顺利地度过更年期?	134
10. 丈夫喜欢怎样的妻子?	135
11. 如何掌握夫妻“吵架”的艺术?	137
12. 怎样与丈夫进行心理沟通?	138
13. 如何使自己在丈夫眼里永远可爱?	140
14. 怎样控制“空巢期”的心理波动?	141
15. 妻子可以“改造丈夫”吗?	142
16. “女强人”怎样与丈夫相处?	143
17. 怎样使夫妻性生活和谐?	145
18. 丈夫患了阳痿, 妻子怎么办?	147
19. 中年丧夫者怎样进行自我心理调节?	149
20. 离婚妇女怎样进行自我心理调节?	151
21. 再婚妇女怎样进行自我心理调节?	152
22. 母亲在教育子女方面应特别注意哪几个问题?	154
23. 怎样当家理财?	156
24. 怎样使家务劳动艺术化?	157

25. 怎样美化居室？	159
-------------------	-----

人际关系	161
-------------------	-----

1. 如何去理解别人？	161
2. 怎样防止上当受骗？	162
3. 如何去劝说别人？	164
4. 如何去赞美别人？	166
5. 怎样批评别人？	167
6. 怎样才能做到“人缘好”？	169
7. 怎样处理好婆媳关系？	170
8. 怎样处理好邻里关系？	172
9. 怎样对待“闲话”、“小道消息”？	174
10. 怎样与性格不同的人交往？	175
11. 怎样与上级相处？	177
12. 怎样与下级相处？	179
13. 怎样与“缺点多”的人相处？	180

疾病与健康	183
--------------------	-----

1. 如何克服偏执型人格障碍？	183
2. 如何克服妄想症？	185
3. 怎样克服强迫症？	186
4. 怎样克服焦虑症？	188
5. 怎样克服神经衰弱？	190
6. 怎样防止和克服癫痫？	192
7. 怎样克服疑病症？	194
8. 如何克服烟瘾、酒瘾和药瘾？	195
9. 怎样摆脱“轻生”念头？	197
10. 如何克服厌食症？	200
11. 怎样克服睡眠障碍？	202

094766

12. 如何战胜身体疾病?	204
13. 得了“不治之症”怎么办?	205
14. 怎样进行大脑保健?	206

操 作 篇

常用的几种自我心理疗法	211
1. 暗示疗法	211
2. 松弛疗法	214
3. 宣泄疗法	218
4. 厌恶疗法	220
5. 音乐疗法	223
6. 自我管理疗法	227
7. 家庭疗法	229
 几种简易的自我心理测验	234
1. 测验您的心理适应性	234
2. 您的耐冲击力有多大?	237
3. 衡量一下您的身体素质	238
4. 您属于哪种气质?	239
5. 您的性格是外向还是内向的?	242
6. 您适合从事哪类职业?	244
7. 您是否自卑?	250
8. 羞怯心理测验	253
9. E 型压力检测表	256
10. 您是一位好主妇吗?	268
11. 夫妻关系测验	269
12. 您对孩子的教育得法吗?	272

知

识

篇

1. 什么是人的心理？

我们生活在这个世界上，每时每刻都在与不同的人打交道。每当你遇见一个陌生的人，总会不自觉地对他的容貌、举止、谈吐等进行观察，总会在心里不停地对他进行判断：他到底是个什么样的人哪？这时候，你就是在不自觉地用你自己的心理活动去猜测别人的心理特点。

那么，到底什么是人的心理呢？恩格斯说过，人的心理是“地球上最美的花朵”。人的心理活动不仅丰富多彩，而且很复杂。凡是有人存在的地方，就会有人的心理，人的心理总是在人们的各种活动中表现出来。当人们处在清醒状态时，总是在进行着生产劳动、工作、学习、科学实验、技术革命、文艺创作及各种娱乐活动……。在这些活动中，人首先要弄清楚与自己打交道的对象究竟是什么？因此，人们就不断地注意着、观察着、思考着、想象着、记忆着这些对象的活动，形成了人们的认识过程。同时，也会对他们产生各种各样的感受和体验，如满意或厌恶、高兴或沮丧、赞赏或鄙视、热爱或憎恨等等，即产生了情绪和情感。在认识和感受对象的同时，我们还需要进一步去改造它们、处理它们，为此，我们常常根据自己的认识和体验产生一定的需要、形成某种动机，并按照自己的意图，制定目标和计划，排除障碍、克服困难，以达到一定的目的，心理学上把这类活动称做意志活动。以上所讲的人的认识、情绪、情感 and 意志，统称为人的心理过程。

另外，人的心理还表现在气质、能力、性格以及需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观等方面的心理特征和状态的差异上。

知道了什么是人的心理，还需要对心理的本质有一个清晰的了解。人的心理本质是什么呢？我们说，人的心理是人脑的机能，是对客观现实的反映。举例来说，在临床医学上有一种“怪胎”——无脑儿，这样的婴儿脑腔里只有一腔浆液，别说他会有什么复杂的

心理,就连维持生命都极为困难,所以,人的心理产生的前提是必须具备一个健全的大脑,有了健全的大脑,人才能注意、观察、想象、思考,才能形成各自特有的情感、意志品质和个性心理特征与状态。另一方面,如果只有健全的大脑,而和客观现实相脱离,同样也不能产生人的心理。据记载,古代埃及有个皇帝,曾把两个刚出生的婴儿藏于地下室内,指定专人给他们送食物,此外什么也不让他们接触,他们几乎处于同客观世界绝缘的境地。他们长到 12—13 岁时,什么话也不会说,只会怪叫。眼睛也辨别不出各种东西之间的差别。这充分说明一个闭目塞听,同客观外界根本绝缘的人,是不能产生心理活动的。

综上所述,我们可以对人的心理有一个大概的了解。人的心理是人脑对客观现实的反映,是人在活动中产生的知觉、记忆、思维、想象、情绪、情感、意志、气质、能力、性格、动机、兴趣、信念、世界观等等的总和。由此,人脑不同,人的心理便不同;人所处的社会地位不同,所从事的活动不同,接触的现实刺激不同,人的心理便不同。

2. 职业妇女的生活方式有什么特点?

在我国的广大城市,职业妇女占妇女总人口的绝大多数。她们同时承担着职业和家务两副担子,因此比起一般的家庭妇女,她们的生活方式就有着独特的一面:

(1)上班和下班同样紧张。在我国,职业妇女的生活节奏普遍是紧张的。不论是工人、教师,还是医生、服务人员……,她们每天工作的劳动强度都比较大,因此,当一天的工作结束时,她们都会有不同程度的疲劳感。但是,她们每日除去工作时间和必须的睡觉、吃饭时间外,几乎全部精力都放在家务劳动和教育子女上,特别是已婚的有 13 岁以下子女的职业妇女,她们的负担是最重的,上下班的劳动强度差不多同样大。

(2)职业责任心和家庭责任心同样强。尽管职业妇女的工作、

家务劳动强度都很大,上下班同样紧张,但她们丝毫没有放松对自己的要求,而是对工作、对家庭都充满了热爱,富有责任感。一方面,现代女性的就业意识增强,她们愿意和男性一样为社会贡献自己的力量,成为社会劳动者,具有很强的责任心,涌现出大批的先进工作者和劳动模范;另一方面,她们又对家庭、丈夫、子女等充满热爱和关心,传统的美德与责任心同样高度体现在她们对家庭问题的态度和处理方式上。

(3)家庭负担甚至比工作负担重。目前,我国妇女在担任领导工作方面存在着“三多三少”现象,即非领导干部多、领导干部少;基层干部多、上层干部少;副职干部多,正职干部少。这一定程度上也是由于过去对妇女长期的封建束缚影响的结果。所以,目前我国职业妇女的绝大多数在工作岗位上是非领导,而在家庭中,则几乎每个妇女都是家庭的支柱,她们管理着一家人的衣、食、住、行。上敬老人,下教子女,协助丈夫,素有“内当家”之称。这就是说,由于很少担任领导职务,所以在工作方面,她们只需把自己的本职工作做好即可,无需另外再费时间和精力;而对于家庭,她们却负着重要的“领导”责任,相对来讲,负担较重,花费的时间和精力也要多些。

职业妇女的这些生活方式,到底给她们带来什么样的结果呢?满意或不满意?调查的结果表明,有满意的一面,也有一些失落感。对于同时承担起家务与职业这样两副重担,有 82.5% 的妇女认为,就业比单纯做家庭妇女的生活强得多,因为这样一可增加家庭经济来源,再者也是为社会做出了一份贡献,自己的价值得到了充分体现。同时她们也有相当多的困难和失落感需要克服,如闲暇时间太少,干家务活和教育子女的时间总觉不够,睡眠不足,家庭成员团聚机会较少等等。

3. 男女在生理上有何差异？

生理上的男女之别，从卵子在母体内受精时起就确定了。当婴儿呱呱坠地时，人们就可以从生殖器官的差别上识别男女。那么，男女在生理上到底有些什么差异呢？从下面几个方面可以有一个大致的了解：

(1) 男女发育的差异。在婴幼儿期，男女孩发育情形差异不大。从进入青春期开始，随着第二性征（第二性征指除生殖器以外男性或女性所具有的特征）的出现，女孩的音调变高，乳房丰满而隆起，出现腋毛和阴毛，骨盆横径的发育大于前后径的发育，胸、肩部的皮下脂肪增多，显现了女性特有的体态；男孩进入青春期，身材向魁梧发展，身体肌肉发达，身高迅速增长，体型发生变化，睾丸和阴茎变大，长出阴毛和腋下毛，脸上胡子加重，长粉刺，喉结鼓起，声音变粗等等。在青春期，女孩出现月经来潮，男孩开始出现遗精现象，标志着生殖器官的发育成熟。青春期以后，女性一般要依次经过性成熟期（约 18—30 岁）、更年期（约 45—52 岁）、绝经期等几个阶段，男性相应的也有不同的阶段，但没有女性明显。

(2) 男女身体形态结构的差异。男性比之女性，一般是身体较高，骨架较大，肩宽，骨盆较窄，肌肉发达；女性则一般身材娇小，曲线明显，骨架较小，骨盆较宽，皮下脂肪比较多。

(3) 男女身体机能的差异。一般来说，男女的脉搏率是前者慢于后者，血压差异不大。一般地，收缩压从出生开始随年龄的增长而增加，男子自 13 岁起增加迅速，16 岁后速度减慢，18—19 岁趋于稳定；女子增长较为均匀，至 16—17 岁时出现下降趋势，18—19 岁时趋于稳定。舒张压也随年龄的增长而增加，但变化较少，女子 15 岁以后，男子 18—19 岁时趋于稳定。肺活量的平均指数男性大于女性。就大脑的发育来讲，男女也存在着轻微的差异，女性的大脑皮层一般较男性的厚些，连结大脑两半球的胼胝体也较粗阔，因