

女人的心理与健康

女人的心理与健康

刘道时 编著

天津科学技术出版社

责任编辑：张洪善

女人的心理与健康

刘道时 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张6.5 字数131 000

1990年6月第1版

1990年6月第1次印刷

印数：1—8 080

ISBN 7-5308-0675-0/R·196 定价：2.00元

内 容 提 要

本书以讲座的方式论述了妇女怎样保持健康、怎样调适不良情绪、怎样对待逆境中的心理活动和自身心理健康，并从不问气质性格女性的行为特点，讲述了她们的工作、学习、家庭和爱情生活。对妇女常见心身疾患如何进行治疗、调适也进行了叙述。本书文字简明通俗，易读易懂，是一部妇女可读之书。

讲求心理卫生

授子身心素质

沙舟
一九九二年

序 一

妇女占人口的一半，她们不仅肩负着人类自身再生产的重任，而且还是社会再生产的一支重要力量。妇女心理素质的高低，对社会进步有着举足轻重的影响。当今时代，妇女面临着一系列挑战，我们除呼吁人们要理解妇女、尊重妇女、不要歧视妇女，还必须使妇女懂得提高自身心理素质和修养的重要意义，懂得树立自尊、自信、自立、自强精神的重要性，并能在社会实践中不断完善自己，不断实现女性的自我价值。学一点妇女心理学、心理卫生知识，对妇女同志来说，可以按照心理规律发挥自己的作用。调节心理失衡，有利于处理好恋爱、婚姻、家庭关系和教育好子女，有利于克服各种心理疾患，有利于正确认识自己和加强自身的思想、心理素质方面的修养和锻炼。

《女人的心理与健康》一书，分别从女性心理健康的标志、不同年龄妇女心理特征、女性心理疾患、怎样使女性生活快乐等方面作了较全面的通俗的论述，既有广泛的内容，又有一定的深度，为我们提供了一部学习、研究妇女心理学的好书。

希望各界妇女和从事领导工作、组织管理工作、医务工作、群众工作和教育工作的同志都来读一读这本书，可以加深对妇女的了解，对做好各自的工作也是有很大好处的。

李 真

1989年6月于天津市妇女联合会

序 二

据哲学家们预言：“心理学将是人类未来带头的学科”。心理学是研究世界上最复杂的物质——人脑的科学。它是介于自然科学与社会科学之间的综合性科学，其内容是：研究人的心理过程，即人的认识、情感、意志过程；研究人的个性心理特征，即气质、能力、性格等。同时，把人在各个领域中的心理活动规律进行分项探讨，这样便形成了专项性的心理学，如：医学心理学、教育心理学、社会心理学、儿童心理学、女性心理学。

《女人的心理与健康》一书，是女性心理学与医学心理学相互交叉的一部科普作品，它从医学心理学角度论述了女性心理活动与健康的关系，并以女性情绪、情感的心理特点论述了疾病发生、发展的过程，对常见的妇女身心疾患由浅入深地进行了论述，文字通俗而易懂。书中提出：讲究心理卫生，预防身心疾患，保持心身健康是当今十分重要的问题。因此，提倡广大妇女提高自身的心理素质，加强自身的心理保健，为振兴中华贡献力量。

本书作者从事数十年中医临床工作，对祖国医药学有较深的造诣，具有丰富的实践经验。近几年来，专心致志地研究中医心理学，并在中医心理学研究室任要职。在临床实践中，对女性的健康与心理状态进行了较深的探讨和研究，并咨询、治疗了数以万计的患者，深受广大妇女同志的信任。

本书是作者的处女作，有些地方的论述还不太详尽，甚至有言犹未尽之感，有待进一步充实和完善。

我们祝贺本书的问世，更希望它能为广大读者所喜欢，为女性心理卫生的普及和发展尽一份力量。

天津市河东区卫生局局长

张三恒

1989年6月

目 录

第一讲 女性心理健康的标志	(1)
什么是健康.....	(3)
心理健康行为表现.....	(4)
从人际交往中判断心理障碍.....	(6)
心理平衡有益健康.....	(8)
第二讲 女性的气质性格	(17)
女性的气质.....	(19)
女性的性格结构.....	(21)
不良的气质性格.....	(24)
不同气质性格的心理调适.....	(28)
第三讲 女性的情绪与情感	(35)
女性情绪与情感的特点.....	(37)
为什么会产生不良情绪.....	(41)
女性常见病与情绪.....	(44)
如何培养良好的情绪和情感.....	(51)
第四讲 女性的年龄变化与心理特征	(59)
婴幼儿期.....	(61)

儿童时期.....	(63)
青春期.....	(65)
成年期.....	(67)
中年期.....	(71)
老年期.....	(72)
第五讲 女性性心理.....	(79)
恋爱心理三阶段.....	(81)
恋爱中的不良心理因素.....	(84)
女性婚前心理障碍.....	(90)
婚前性行为.....	(95)
女性婚外恋心理分析.....	(99)
女性爱情行为的更新与永恒.....	(105)
第六讲 女性在逆境中的心理活动.....	(113)
发泄行为.....	(115)
焦躁心理.....	(117)
淡漠僵化行为.....	(118)
退化行为.....	(120)
开脱行为.....	(121)
补偿行为.....	(123)
逆反心理.....	(125)
幽默行为.....	(127)
幻想意识.....	(128)
升华行为.....	(130)

第七讲 几种女性心理疾患…………… (135)

经前紧张症…………… (137)

更年期综合征…………… (141)

强迫症…………… (144)

焦虑症与恐惧症…………… (148)

抑郁症…………… (151)

疑病症…………… (154)

同性恋…………… (158)

性淡漠(附:性亢进)…………… (162)

第八讲 怎样使女性生活快乐…………… (167)

家庭——女性生活的乐园…………… (169)

美——伴随着女性终生…………… (173)

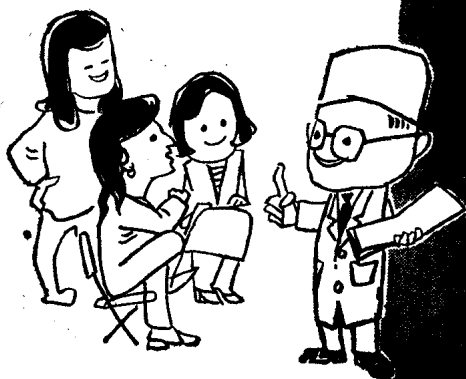
笑——有益于健康…………… (182)

学习——生活快乐的钥匙…………… (186)

第一讲

女性心理健康

的标志



随着人类医学模式的转移和人们文化修养、意识观念的增强，以社会—心理—生物为中心的医学保健工作，越来越被人们所了解、认识，这个模式直接影响着人们的思维方法观。当今，女性对自身保健越来越重视，因此，探讨、研究女性心身健康，讲求心理卫生，具有十分重要的现实意义。

什么是健康

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面，也就是说，健康包括生理和心理两个内容。“所谓健康，不仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面都保持正常状态。”

体质要健壮，心理要健康，是当代女性健康标准，要维持达到这个标准，必须注重物质的、精神的，即人的躯体，人的心理保健。人的身心健康是互相作用和互相影响的，在整个生命过程中，体质状态和心理健康的两根支柱是缺一不可的，看过《红楼梦》的人都知道，多愁善感的林黛玉得知贾宝玉和薛宝钗已经结婚的消息后，由于精神上的绝望，加速了生命的终结。而当代的优秀共青团员张海迪，虽然下肢截瘫，身患重病，但她对生活充满信心和希望，她经常讲，“希望，是我的精神支柱。”所以说，张海迪同志的生命火花燃烧不息，与她健康的心理状态有直接关系。

在日常生活中，无论健康人，病人，还是医务人员，大都在不同程度上忽视心理健康，往往重视营养，讲求个人和环境卫生，注重身体锻炼，一旦有病，爱考虑冷热劳累，是否有炎症，治疗中喜欢服抗生素，而忽视心理因素致病，对心理诊断、心理治疗更为冷漠，这不能不说是一大缺陷，因为它对提高人的健康水平有着消极的影响。

现代医学研究证明，女性在情绪剧烈波动中，感情受到挫伤时，心理状态必然导致失衡、紊乱，并能引起机体内循环的失调，从而产生疾病。医学心理学家认为，长期压抑性心理状态可以使人短命夭亡。所以，讲求心理卫生，保持心理健康是妇女保健的重要内容。

心理健康行为表现

在谈心理健康之前，首先讲一下什么叫心理、心理活动和心理学。“心理”，就是人的内心活动；“心理活动”就是人的内心活动所支配的各种行为；研究人的各种心理活动及行为表现的学科，就叫做“心理学”。人的心理活动的产生是由听觉（耳）、视觉（眼睛）、嗅觉（鼻）、触觉（肌肤、舌）等方式而得到的，通过大脑的思维，便产生了复杂的心理活动，即感觉、知觉、记忆、注意、思维、情绪、意志、个性等。总之，心理现象的产生，就是大脑的机能，不论心理现象多么复杂，它的发生、发展都是有规律的。人类的心理现象贯穿于整个生命过程的始终，而且同人的健康有着密切的关系。

人的生理健康和心理健康都是有标准的，而心理健康标准却不是那么具体和客观，国内外许多心理学家对心理健康

标准都提出了不同的看法和见解。有人认为：乐观开朗的行为就是健康心理的表现，也有人把女性爱的表现定为健康心理的缩写。我国从事政治思想工作提出：具有优秀品质和崇高的共产主义理想的人是最佳健康心理。

那么，女性心理健康行为表现的标志有哪些呢？根据有关论述和资料，可以归纳出以下十个方面：

一、感情细腻，心理活动较丰富。

二、情绪基本稳定，对心理失衡的行为可以控制、调节。

三、追求女性之美，但又不放任自流。

四、在逆境中，虽然有心理状态起伏，但能够解脱、升华。

五、有较强的女性之爱，对亲人、家庭生活充满了爱的情感。

六、人际交往中，能和与自己观点相同或不相同的人相处。

七、办事有安排，有条理，计划性较强。

八、善于从别人的批评和反面意见中寻求自己的不足。

九、对生活有一种知足长乐感，又有不断向上的进取心。

十、随着年龄组变更，而各种心理活动的变化基本相符或低于年龄组。

总之，心理健康的标准，包括六个方面：情绪稳定，意志坚强，行为协调，智能正常，人际关系适度，心理特点符合年龄组。掌握女性心理健康行为表现，可以依据对照自己进行自身的心理诊断，发现心理状态与健康行为表现出现了

距离，及时进行自身调适，从而保持心理平衡，预防心身疾患。

从人际交往中判断心理障碍

女性在心理上是否健康，是否有心理障碍，可以从人际交往中进行判断，判断出女性在人际交往中的心理失衡和心理病变，就可以更好地掌握女性心理健康的标志。

一、激惹行为 女性在人际交往中，大多数是融洽的、和谐的，但也有一种人专门喜欢激事，惹麻烦，无事生非，两句话不投机，就抬杠，闹得不欢而散，搞的人际关系紧张。这种激惹行为是心理失衡的表现，严重者可产生“紧张症”、“焦虑症”，直接影响女性心理健康。

二、错乱心理 在人际交往中，有一种心理活动严重失衡的人，她们喜欢“乱”。单位越乱越好，职工迟到早退的越多越好，单位闲事多她高兴，出了事故和差错她兴灾乐祸。在家庭生活中，对婆媳、姐妹之间的争吵最爱说长道短，“坐山观虎斗”。这种女性的心理状态是不健康的。

三、小市民行为 在现实生活中，有一种女性小市民风度很强，喜欢尽“传话筒”的义务，谁的丑闻，不愿公开的秘密和背后议论人的话，她都十分感兴趣，有根添叶，有叶添花的宣传开来，造成人际关系紧张，影响了团结。

四、自我型心理 在实际生活中，人际交往是以是否合乎自己口味和对己是否有利作为评价别人好坏的标准，对于与自己脾气相投、利益一致者大加赞扬，甚至吹捧，否则，就看其不顺眼，极力贬低。

五、晕轮效应心理 所谓晕轮效应，是指一个人对某人