

刘富强 编著



女性

心理健康

 枕边书

健康的心理是女性最好的护肤品，
它没有失效期，不但护肤，而且护心

天津科学技术出版社

2008 畅销书



女性

心理健康

枕边书

健康的身心是女性最好的装饰品，
它没有年龄限制，不假修饰，永远年轻。

中国和平出版社出版



女性 心理健康

枕边书

刘富强 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理健康枕边书/刘富强编著. —天津:天津科学技术出版社, 2008
ISBN 978-7-5308-4463-2

I. 女... II. 刘... III. 女性—心理保健—普及读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 000113 号

责任编辑:范朝辉 吴文博

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

联系电话:(022)23332398 (022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

山东新华印刷厂印刷

开本 710×1000 1/16 印张 22.5 字数 345 000

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.00 元

前言

P R E F A C E

心理健康造就成功女性

现代社会的进步赋予了人类健康以全新的含义，心理健康逐渐被提升到越来越高的高度。社会的变迁，生活节奏的加快，市场竞争的激烈，使女性的心理承受压力不断加重。工作的压力，下岗的失落，婚姻和情感的困惑，子女教育的难题等，无一不使女性产生剧烈的心理震撼。心理健康与否已成为影响现代女性身心健康的突出问题，更成为决定女性家庭生活和事业成败的关键因素之一。每一个追求成功发展的女性都必须正视自身面临的心理问题，注意调节和维护自身心理健康以迎接社会与时代的挑战，只有这样才能在如此快节奏的现代社会里把握自己，使自己在生活中更加成熟，在工作中更加卓越。

在生活节奏越来越快、工作压力越来越大的现代社会，每个人的心理承受能力都会遇到越来越多的挑战。在面对人生挫折、情绪波动、心理伤害的时候，人们要学会以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都需要有一个自己的“心理医生”，及时地帮助自己调整情绪，以多种形式进行自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍，促进健康。

在现代社会里，女性作为一道亮丽的风景线，代表着时尚、自信与美丽，是一个给人带来美感和享受的群体。但是，生活和工作的压力破坏了她们的心理健康。由于女性所具有的独特心理特质，使得





她们比男性更富于感情，有较强的行为和表情体现。女性的神经系统具有较强的兴奋性，对任何刺激反应都比较敏感，所以更容易受到伤害。因此女性就成为了一个更加需要呵护和关爱的群体。

不管是刚刚走出校门的清纯女孩，还是驰骋于职场的都市女性，生活和工作中的众多困惑渐渐损害着女性的心理健康，灿烂的笑脸变得灰暗，自信的心态变得消沉，美满的爱情变成遗憾，称心的工作变成煎熬……这是一个不容忽视而又亟待解决的问题。

心理健康造就成功女性，追求成功是所有现代女性的期盼。心理健康可以帮助女性打造成功的心理优势，保持健康的心态。一个伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。”只有健康的心理才能够帮助女性获得财富、成功、快乐和健康。

关注女性心理健康，读懂女性的心灵，本书使像海底针一样难以琢磨的女人心浮出水面，了解女性的所思所想，解决女性的困惑迷茫，使女性更加健康、更加自信、更加出色、更加美丽。

编者

目 录

C O N T E N T S

第一章 不容忽视的女性心理问题

奥地利的汉斯·凯尔森曾经说过：“心理健康是人们一种良好的心理状态，处于这种状态，人们不仅自己拥有安全感，而且与社会契合，对现实有着敏锐的洞察力。面对五彩缤纷的人生，心理健康者能够找到自己的人生坐标。”

- 一、现代女性的心理状况不容乐观 2
- 二、女性的心理健康为何亮起红灯 4
- 三、心理健康才是真正的健康 8
- 四、女性心理健康的标准 10

第二章 轻松驰骋于职场——职场心理

现代社会的女性，往往充当着双重的社会角色。在家里，她们是贤妻良母，上孝老人，下怜幼子，并且还要扮演不同角色。然而，在职场上，她们也能够叱咤风云，显示出“巾帼不让须眉”的魄力。所以，现代社会的女性，压力比男性有过之而无不及，面对工作的压力，职场女性更容易出现各种心理问题。

- 一、职业瓶颈的困惑——职业危机感 15
- 二、禁不住工作的诱惑——工作狂 17





三、当周末慢慢降临——周末综合征	20
四、当“跳槽”成为一种习惯——职场多动症	23
五、春节，让人欢喜让人忧——年终综合征	26
六、老板也是普通人——老板恐惧症	29
七、黑色的周一——“星期一综合征”	31
八、当激情不再——职场倦怠症	34
九、跨越挫折的精神泥沼	37
十、冲破奉承的心理迷雾	41
十一、女性当自立	44

第三章 从容应对社交——社交心理

现代社会是一个开放而广阔的社会，人际关系也变得越来越重要。不管你是身处职场，做一个风光的职业女性，还是待在家里，做一个家庭主妇，交际都是不可避免的。但是有很多女性却不能够坦然地应对这一正常的人际交往活动，她们不善于与陌生人交谈，不知道怎么来表达自己的思想观点，更有甚者她们会因为过分担心自己表现不好而患有社交恐惧症……所以对于一些不良的女性社交心理，我们不能够再忽视！

一、远离社交恐惧症的阴影	48
二、冷漠，封冻快乐的冰霜	52
三、开启自闭的心灵之门	55
四、人生难得一知己——异性友谊	58
五、“长舌妇”原是“干涉癖”	62
六、嫉妒之心不可有	65
七、宽容，让你的形象与众不同	68
八、幽默，社交生活的调味品	71
九、长相知，不相疑	75
十、脱掉虚荣的华丽外衣	78



第四章 正确对待恋爱——恋爱心理

爱情，一个美丽的字眼，给人带来的不仅仅是心灵的荡漾，也是情感的历练。从懵懵懂懂地知道这份感情以来，几乎所有的女孩就在心底开始了这份想象，这份渴望，这份追求！然而，爱情的道路上，很多女孩都会出现各种各样的心理问题，从而导致爱情受挫！

一、克服爱情恐惧症	83
二、茫茫人海，你是我的唯一——择偶心理	85
三、情人眼里出西施——审美错觉	90
四、爱你没商量——“一见钟情”	93
五、我的爱情鸟已经飞走了——失恋心理	96
六、爱在心中口难开——暗恋心理	101
七、落花有意，流水无情——单恋心理	104
八、爱在虚拟的世界里——网恋	107

第五章 精心呵护婚姻——婚姻心理

经历了相识、相知、相恋，终于可以走进婚姻的殿堂，当穿上洁白的婚纱，被曾经的恋人现在的丈夫牵起手走进属于自己“家”的方向时，人生又拉开了新的一幕。开始了“柴米油盐酱醋茶”，“相爱简单相处难”的烦琐而平淡的生活，于是天生喜欢浪漫的女性可能会产生诸多的心理不适，所以要学会以处乱不惊的沉稳来把握婚姻的航向，将人生带往幸福的境界。

一、执子之手，与子偕老	112
二、“红杏出墙”的诱惑——婚外恋	122
三、婚姻触礁的苦恼——离婚	126
四、重入围城的困惑——再婚	131
五、滑向深渊的“成人游戏”——试婚	135





第六章 解读性爱秘密——性爱心理

现代社会，人们不再谈性色变，尤其是对于传统、保守、腼腆、矜持的女性来说，也有了自由和独立的社会地位，而且也享有越来越多的权利，包括有了和男性一样的性权利。性爱是一种神圣而唯美的事情，但在这个过程当中，女性也往往会产生各种各样的心理问题，以致于影响夫妻感情的完美和谐，所以女性的性爱心理已经不容忽视。

- 一、不可忽视的女性性心理健康 139
- 二、女性婚前性心理特征 140
- 三、让“性福”跨越不良性心理的阴霾 145
- 四、遭遇性骚扰 162

第七章 享受生活温情——家庭生活教育心理

虽然现在社会，有很多女性走上了职业女性的道路，但在很多人看来，女性的一生，家庭才是生活的重心，相夫教子，操持家务，更是她们的分内之事。而有人也曾经说过：“一个和睦温馨，善于过日子的家庭，如同一个提早实现的天堂。”于是，女性如何处理好家庭成员之间的关系，如何对孩子进行教育，是打造幸福生活的基础。可是在这个过程当中，各种各样的心理问题也随之而来。

- 一、让夫妻关系零距离 168
- 二、天生是个购物狂 173
- 三、母亲如何进行胎教 176
- 四、面对孩子的任性 178
- 五、让代沟变为坦途 181
- 六、望子成龙心太切 184

第八章 青春期女性心理调适

进入青春期的少女,随着生理发生的变化,也给她们的心理带来了新的色彩。此时的她们,情绪敏感而脆弱,感情丰富而单纯,但总的来说,都充满着一些稚嫩的痕迹,很容易从一个极端走向另一个极端,喜怒哀乐,反复无常,因此也就非常容易产生一些心理问题,对此要正确地调适,这样更有利于她们的健康和成长。

一、难解的“恋父情结”	189
二、一枚酸酸的青橄榄——早恋	192
三、恋上老师的风采——师生恋	195
四、拒绝伊甸园里的诱惑——青春期性心理	199
五、卸下考试千斤重担——考试焦虑症	202
六、酸酸甜甜就是我——追星心理	205

第九章 老年女性心理调适

当岁月的痕迹毫不留情地染白你的双鬓,压弯你的脊梁,你是否还能在回忆往事的时候,保持清醒的记忆;在遭遇挫折的时候积极地面对;遇到不幸的时候很快地进行调适……如果这样,那么按照心理学家制订的标准,就说明你是一个健康的老人。但是,有很多老年人的健康状况都不是这个样子的,对此我们不能不感到叹息。

一、退休,人生新的一页	210
二、夕阳无限好,携手铸晚晴	213
三、抚慰“空巢”老人的心灵世界	217
四、警惕老年焦虑症	220
五、不要活在回忆里	224
六、撕心裂肺的丧偶之痛	227



第十章 特殊时期的女性心理调适

女人的一生,总有那么几段特殊的时期,也就是我们通常所说的月经期、新婚期、妊娠期和更年期。因为特殊,所以在这些时期总会出现一些平常一般不会出现的心理问题。关爱更应该从特殊做起。

- 一、经前情绪反常为哪般 232
- 二、想结婚,请做好心理准备 235
- 三、新婚之夜,女性难忘的瞬间 237
- 四、留意女性妊娠期的性心理 240
- 五、提防产后抑郁症 243
- 六、轻松度过更年期 247

第十一章 压力——你还能承受多久

现代社会生活节奏越来越快,工作负担越来越重,而家庭、情感等问题也在困扰着越来越多的女性,如今世界上有70%的人处于亚健康状态。毫无疑问,沉重的压力是其中最主要的诱因。因为很多女性面对压力都是欲罢不能,休息和解脱是一种奢望,为工作,为加薪,为升职,为家庭,为孩子,为面子……可是,面对压力,你还能承受多久?

- 一、新人辈出,紧迫相随 252
- 二、工作没完,烦恼重重 255
- 三、同事关系,苦不堪言 258
- 四、家庭事业,很难兼顾 262
- 五、精英情结,难言之苦 265
- 六、烦琐小事,欲罢不能 268

第十二章 情绪好，一切都好

生活中，人人都可能遇到不如意的事情，有的人会为此大发雷霆，结果事情并不会因你的愤怒而得到解决，反而会变得更糟；有的人则是每临大事有静气，可以很好地掌控自己的情绪，他们往往会峰回路转，立于不败之地。情绪是天使与魔鬼的综合化身，管理得好，我们的事业与生活就会锦上添花；否则，我们的事业与生活又会濒临险境。所以掌控了情绪，你就掌握了自己的命运；掌控了情绪，你就选择了一条成功的捷径！因为，情绪好，一切都好。

一、孤独，一杯苦涩的酒	273
二、自卑，心灵的麻痹药	276
三、抑郁，现代生活的杀手	280
四、紧张，束缚交际的绳索	283
五、恐惧，禁锢心灵的枷锁	288
六、愤怒，一段自我的旅程	292
七、浮躁，摇曳不定的情怀	295
八、不满，成功路上的陷阱	299
九、悲观，繁华褪尽的凄凉	302

第十三章 女性心理自测

很多时候，很多的女性不知道自己已经患有某种心理疾病，所以她们并没有在意，以至于到最后愈来愈严重。其实，她们完全可以把这些心理问题扼杀在摇篮里，但是因为不知道，所以也就没有办法去采取一些措施。那么如何了解自己的心理健康状况呢？本章的一些小测试可能对女性会有所帮助。

一、女性职业定位测试	307
二、自测成功心理倾向	308





三、测一测你的交往能力	311
四、你是否患有社交恐惧症	315
五、检测爱情中的危险因素	318
六、恋爱心理测试	319
七、你受异性欢迎吗	322
八、未来婚姻预测表	324
九、测一下你的性爱观	326
十、你有爱情恐惧症吗	328
十一、你的教育方法是否得当	329
十二、测测你的心理调节能力	333
十三、女性依赖心理测试	337
十四、产后抑郁症自测	339
十五、你属于哪种气质	340

第一章

不容忽视的 女性心理问题



奥地利的汉斯·凯尔森曾经说过：
“心理健康是人们一种良好的心理状态，
处于这种状态，人们不仅自己拥有安全
感，而且与社会契合，对现实有着敏锐的
洞察力。面对五彩缤纷的人生，心理健康
者能够找到自己的人生坐标。”



一、现代女性的心理状况不容乐观

我们知道，在现代社会，衡量一个人健康的标准是身体健康和心理健康。庆幸的是在今天这样一个社会里，很多女性都能够意识到身体健康是革命的本钱，因此她们不惜花费重金去买各种各样的营养品和保健品，去参加各式各样的健身训练，去光顾大大小小豪华的美容院……但是对于自己心灵的这块土壤，她们却舍不得给予一点儿营养，任其贫瘠和荒芜下去！

当代女性，承担着社会和家庭的双重角色，相对男性来说，她们的负担和压力更为沉重，付出也更为巨大，所以遭受的心理创伤也更多。

典型案例一：

有一个女中学生，皮肤略黑，容貌一般。在上小学的时候，她并没有意识到自己的长相与别人有什么不同，所以也根本没有在意，而且学习成绩优异，深得老师和同学们的喜欢。但是上了初中、升了高中，她突然发现周围的女孩一个个都是亭亭玉立、皮肤白皙，宛如一只只白天鹅，而她只是一只又黑又矮的丑小鸭，是童话里的“灰姑娘”，是班里几个淘气男生眼中的“黑姑娘”。这个女孩又气又羞，却无可奈何，于是她越发地感到伤心和难过，觉得自己遭到了世人的遗弃，没有一点儿生存的价值。她整日郁郁寡欢，埋怨父母没有给她美丽的容貌。过度的自卑压得她喘不过气来，她的学习成绩直线下滑，而且情绪极不稳定，动不动就想发火，好像整个世界都对不起她。眼看就要高考了，她一直固执地躲在自己的小屋里，不愿跨出屋门半步，并且在她看来，自己“完了”，没有任何前途可言。

典型案例二：.....

李芳今年30岁，在很多人看来，她是成功女性的代表。在单位里，她负责行政部门的一切事务，而且她还有一个温馨的家庭，儿子可爱，丈夫也有自己的事业，并且对她呵护有加。可是旁人却不能够理解她内心的苦恼，作为一个职业女性，她感觉到自己肩头的压力在一天天地增大，面对竞争激烈的职场，有很多时候都感觉力不从心，而且单位里每年都要进一批名牌大学的毕业生。想到这些，她就会感觉很烦，面对工作任务更是非常的焦虑，总是担心如果完不成任务怎么办？如果老板不满意怎么办？虽然她一直都很优秀，但这种压力和焦虑让她的自信心一天天地丧失。现在的她，总感觉有很多人等着看她的笑话，但是要强的个性又使她从不允许自己失败。于是李芳开始吃不香、睡不着，精神一日不如一日。

终于有一天，事业蒸蒸日上的李芳作出了一个惊人的决定——辞职。辞职后，她一直待在家中。直到有一天，丈夫帮她找了一个心理医生，经过一年的心理治疗，她才恢复了正常。

青春期的女孩和处于职场中的女性如此，中老年女性患有心理问题者也不在少数。

典型案例三：.....

王奶奶今年60多岁，以前她在一所中学任教，已经退休好几年了。但不管是单位的同事，还是家里的左邻右舍与亲朋好友，都知道她是一位通情达理、和蔼可亲的退休老教师。

可是，两年前一场大病过后，她却变得不爱搭理人，不管是谁，一概不理睬。此外，她还特别爱占小便宜，不管是自己儿女、亲戚还是左邻右舍家的东西，她只要看见自己喜欢的，就会自己藏起来。这样还不算，每到吃饭的时候，她却不吃，可是家人一吃完，她就大嚷着要吃东西；有时甚至一天都不吃饭，而有时一天又不知道要吃多少次。

这让亲戚邻居们很是不解，王奶奶这是怎么了？

