

心理健康

· 女性的幸福之本 ·

NVXINGDE XINGFU
ZHIBEN



张丹 天舒◎编著

把鲜花献给有烦恼的女性

石油工业出版社

心理健康

· 女性的幸福之本 ·



张丹 天舒◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康: 女性的幸福之本/张丹, 天舒编著. 北京: 石油工业出版社,
2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5021 - 6160 - 6

I. 心…

II. ①张… ②天…

III. 女性—心理卫生

IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 099465 号

心理健康: 女性的幸福之本

张丹 天舒 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

营 销 部: (010) 64240503 编 辑 部: (010) 64523643

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

720 × 990 毫米 开本: 1/16 印张: 17

字数: 234 千字

定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

前

言

女性的美好生活始于心理健康。

不可否认，今天的女性承受着太多的压力，有着太多的烦恼。职场的竞争，让女性在成功与挫折中欲罢不能；婚恋的困惑，让女性在甜蜜与痛苦中感到迷惘；身心的劳累，让女性在阳光与阴影中徘徊不前。于是，一些女性的心中出现了伤情的“杂草”，出现了不谐的“噪音”，甚至出现了夺去笑声、扼杀美丽的“阴影”，使女性的心理受到了伤害。

可见，没有心理的健康，女性的天空就会乌云笼罩；没有心理的健康，女性的世界就会索然无味。对人生负责，对生命负责，女性就必须从关注自己的心理健康开始。

关注心理健康，要靠女性采取积极的人生态度，要靠女性学会自我调节、自我控制。为了不让心痛加剧，不使心灯失色，女性一定要学会做自己的“心理医生”，做自己人生的主人。

为了帮助当代女性解决心理困惑、医治心灵创伤，我们积累多年的工作经验，编写了这本图书。书中最大的特色是注重服务性和实用性。全书内容中，既有针对女性特点的各类心理问题的原因剖析，又有结合女性生活的各种心理误区的现象评点；既有简明易学的心理健康自我测试方法，又有行之有效的解决心理困扰的应对之策；既有女性在职场与社会交际中的自我心理调适，又有女性在家庭生活与身心护理中的自我心理医疗。本书期望达到如下三个目的：



一是帮助女性读者通过掌握一定的心理卫生科学知识，正确地认识自身的心理问题，有效地克服心理障碍。

二是帮助女性读者培养心理自我调节的能力，冷静地正视工作与生活中的各种问题，保持心灵的平和、充实与安静。

三是帮助女性读者在人生的各个阶段都能成为自己的心理医师，以积极的心态克服人性的弱点，做一个快乐、健康、幸福的现代女性。

生命的意义是在平凡中追求卓越。

人生的价值是在追求中获得快乐。

生活的真谛在于享受生活的快乐。

愿广大的女性朋友能够以健康的心理拥抱生命，以积极的心态面对生活。美好的人生、美好的生活，始于心理健康，终于心理健康。

作者 谨识

2007年7月18日

目 录

CONTENTS

目 录

第一篇：让花香飘进女性的心田

——女性的心灵需要芬芳的滋润

一、 筑牢人生大厦的地基

——心理健康是女性幸福人生的基础

1 培育心灵的美丽之花 (2)

——心理健康已经被人们普通关注

2 幸福人生的内在喷泉 (4)

——究竟什么是人的心理健康

3 是什么让生命光彩照人 (6)

——心理健康是人生的幸福之本

4 心健康，身体才会健康 (8)

——心理因素与人体健康息息相关

5 认识心灵的隐形“杀手” (12)

——影响女性心理健康的各种因素

6 为什么你的心神如此不安 (14)

——现代女性产生心理疾病的诱因

7 给你一把量“心”的尺 (17)

——女性心理健康的判断标准

8 驱走盘踞心头的病魔 (20)

——女性心理不健康的主要表现



1	绕开心灵中的无形漩涡..... (25)
	——女性应避免的十二种心理陷阱
10	打破头脑里的观念枷锁..... (28)
	——走出影响女性心理健康的认识误区
二、	揭掉心灵的神秘面纱
	——女性心理健康的测试与评估
1	为自己的心灵号号脉..... (30)
	——心理健康测试的特点与作用
2	通向内心的不同道路..... (32)
	——常见的心理测试方法
3	你的心理健康吗..... (34)
	——测试女性心理健康的综合测试题
4	你在承受心灵压力吗..... (39)
	——测试女性心理压力的测试题
5	你的心理适应力如何..... (42)
	——测试女性心理适应力的测试题
6	你是否在被紧张折磨..... (44)
	——测试女性心理紧张度的测试题
7	你的心灵是不是生病了..... (46)
	——测试女性心理障碍的测试题
8	你为什么闷闷不乐..... (49)
	——测试女性抑郁倾向的测试题
9	你是否正被恐惧困扰..... (50)
	——测试女性恐惧情绪的测试题



第二篇：把鲜花献给职场烦恼的女性

——女性职场心理问题及调适

目

录

一、推开工场的成功之门

——女性求职心理问题及调适

- 1 打倒求职途中的拦路虎..... (54)
——女性求职中的心理障碍及对策
- 2 莫让心灵之舟在碰壁中倾覆..... (58)
——女性求职失败的心理困扰及其原因
- 3 抛弃扯你后腿的不良心态..... (60)
——走出女性初涉职业的四大大心理误区
- 4 人走了，负面情绪要留下..... (64)
——女性盲目跳槽的情绪障碍及调适

二、吹响人我之间的和谐音符

——女性职场人际心理问题及调适

- 1 关系好，心情就跟着好..... (67)
——职场人际关系影响女性身心健康
- 2 讲究策略，方能人气飙升..... (69)
——职场女性人际关系的处理策略
- 3 心灵一生病，关系更紧张..... (71)
——影响女性职场人际关系的不良心理
- 4 扫除影响人缘的绊脚石..... (73)
——女性职场人际关系障碍及其调适
- 5 敏感是你和朋友间的一堵墙..... (77)
——正确克服职场人际敏感的困扰



三、走出束缚身心的陷阱

——女性职场压力及其调适

- 1 压力：损害职业女性身心的黑手…………… (81)
——职场压力危害女性的身心健康
- 2 别让心灵在压力中窒息…………… (84)
——女性职场压力的症状与表现
- 3 解开心灵重压的内部密码…………… (87)
——女性职场心理压力的内在来源
- 4 对付污染心灵的九种毒素…………… (89)
——女性职场心理压力的外在来源
- 5 勇敢突破压力的重围…………… (91)
——直面现实，依靠自己救自己
- 6 积极是化解压力的利刃…………… (94)
——适应环境，调整心态，积极地评价自我
- 7 打造抵御压力的堡垒…………… (95)
——调适自己的情绪和行为

四、跃过阻挡飞翔的障碍

——女性职场常见心理疾病及调适

- 1 给心灵注入新鲜空气…………… (98)
——女性职业倦怠的调适
- 2 前不怕“狼”，后不怕“虎”…………… (103)
——女性上班恐惧症的原因及解决
- 3 莫让生命的账户透支…………… (106)
——职业女性慢性疲劳症及调适
- 4 让快乐精灵从周一起舞…………… (110)
——职业女性假期综合征及其调适



5	一种色彩也能涂出丰富的世界	(113)
	——女性单调作业的心理障碍及对策	
6	清除内心的网络“病毒”	(115)
	——女性网络综合征及调适	
7	不要在跌倒的地方哭泣	(118)
	——振奋精神，尽快走出下岗的阴影	
8	把失业当成就业的“跳板”	(120)
	——女性失业综合征的心理调适	

第三篇：把鲜花献给社交烦恼的女性

——女性社交心理问题及调适

一、和他人一齐编织共赢之网

——良好的社交需要遵循心理规律

1	从“心”开始交朋友	(126)
	——影响人际关系的四种心理因素	
2	交朋友也要守“规律”	(128)
	——人际交往中的十二种心理原则	
3	用心理武器摆平他人	(131)
	——人际交往中的六种心理效应	
4	善于攻心的有的放矢	(135)
	——社会交往中的三种心理需求	
5	走出影响人缘的心理怪圈	(139)
	——人际交往中的十二种不良心理	



二、在内心撒下自信的种子

——女性社交中的自卑心理及其调适

- 1 自卑是一种精神的软骨病 (143)
——女性自卑心理及其产生的原因
- 2 自卑者的六张面具 (145)
——女性自卑心理的表现形式
- 3 自卑让女性的生命枯萎 (147)
——女性自卑心理的危害
- 4 自信是照亮人生的火把 (148)
——消除自卑心理，快速摆脱自卑
- 5 信心是永恒的魅力宝石 (149)
——做个充满自信的魅力女性

三、走出幻想的心灵黑洞

——女性社交中的恐惧心理及其调适

- 1 恐惧是一头孤独的野兽 (152)
——羞怯是女性社交恐惧的根源
- 2 莫让恐惧粘住你的脚步 (154)
——女性社交恐惧心理及其表现
- 3 跳出围困意志的怪圈 (155)
——女性社交恐惧心理的自我调适
- 4 向他人敞开内心的门 (159)
——女性社交要克服害羞，战胜恐惧



四、跳出虚假的浮华光圈

——女性社交中的虚荣心理及其调适

- 1 虚荣是一朵灰色的花 (162)
——女性虚荣心理及其产生根源
- 2 面子会让你大跌跟头 (165)
——女性虚荣心理的表现形式与危害
- 3 卸下脸上的肤浅化妆 (167)
——女性虚荣心理的矫正

五、扔掉损人害己的双刃剑

——女性社交中的自私心理及其调适

- 1 自私是个人灵魂的牢笼 (171)
——自私是女性心灵的枷锁
- 2 将生命拖入不幸的人性劣根 (173)
——女性自私心理的原因及表现
- 3 让无私的阳光洒满心房 (174)
——女性自私心理的矫正

六、扑灭失衡的心灵之火

——女性社交中的嫉妒心理及其调适

- 1 嫉妒是缠绕心灵的刺藤 (176)
——女性嫉妒心理害人害己
- 2 警惕伤人害己的“暗”箭 (179)
——女性嫉妒心理的表现形式
- 3 切除腐蚀精神的顽疾 (181)
——女性嫉妒心理的矫正



第四篇：把鲜花献给情感烦恼的女性

——女性婚恋与性心理障碍的矫治

一、打开爱情的智慧通道

——女性恋爱过程中的心理问题及调适

- 1 保证恋爱顺利的心灵“规则” (184)
——女性恋爱过程中应了解的心理常识
- 2 提防吃掉甜美爱情的六只“心魔” (186)
——女性恋爱时期需纠正的心理偏差
- 3 莫走入爱情的四条“歧路” (190)
——女性恋爱过程中应克服的异常心理
- 4 别做恋人面前的胆小鬼 (192)
——女性如何克服爱情恐惧症
- 5 失恋是人生旅途的新开端 (194)
——女性失恋后的心理状态及调适
- 6 四招轻松搞定失恋症 (197)
——女性走出失恋阴影的四大方法

二、驱除腐蚀幸福的心魔

——女性婚姻生活中的心理问题及调适

- 1 打造美满婚姻的“心经” (199)
——女性保持美满婚姻的四大诀窍
- 2 莫让避风港在倦怠中解体 (203)
——安全度过夫妻生活中的倦怠期
- 3 定期为情感注射保鲜剂 (205)
——女性婚后爱情保鲜的五个秘方



- 4 清除婚姻河道的沉泥 (208)
——女性祛除婚姻中痼疾的三个处方
- 5 摆正夫妻间的天平 (211)
——女性如何调整夫妻间的心理平衡
- 6 爱情也有保质期 (213)
——女性如何面对婚姻中的“心理饱和”
- 7 消灭啃蚀幸福婚姻的虫 (215)
——别让猜忌成为婚姻生活中的隐患

三、构筑快乐人生的绿色心路

- 女性面对婚姻危机的心理调适
- 1 是什么使婚姻的列车出轨 (217)
——女性产生婚外情的十种心理
- 2 走出噩梦连连的围城 (221)
——女性如何面对和摆脱家庭暴力
- 3 一个人也可以在周末跳舞 (224)
——分居女性如何克服“周末抑郁症”
- 4 不要做“覆巢”中哭泣的鸟 (225)
——勇敢地接受婚变，追求新的自由
- 5 好马要敢于吃回头草 (227)
——别让面子阻挡女性重归于好的脚步
- 6 慎重选择生命的第二个“靠山” (229)
——再婚女性要慎重选择新夫
- 7 别让“往事”冲淡了现在的幸福 (231)
——再婚女性如何克服心理障碍



第五篇：把鲜花献给患病的女性

——女性身心疾病的心理治疗

一、让身体和心灵一起跳舞

——女性妇科疾病的心理治疗

- 1 用阳光心态迎接“好朋友” (236)
——女性经前紧张症的心理治疗
- 2 轻松地走过生理关卡 (238)
——女性痛经的心理治疗
- 3 扫除笼罩身心的愁云 (240)
——女性闭经的心理治疗
- 4 笑对健康的杀手 (241)
——妇科癌症的心理治疗
- 5 体验创造生命的喜悦 (245)
——妊娠期心理压力的调适

二、平静地穿过生命的厄年

——女性更年期疾病的心理治疗

- 1 把握好生命的转折点 (247)
——更年期是女性身心的关键期
- 2 平衡度过人生的“多事之秋” (250)
——更年期女性心理的自我调适之道
- 3 给烦躁的情绪一个宣泄口 (253)
——更年期女性烦躁心理的调适
- 4 莫做惹人讨厌的“炮仗” (255)
——更年期女性脾气火爆的心理调适



第一篇

让花香飘进女性的心田

——女性的心灵需要芬芳的滋润

求乐的人生观，才是自然的人生观，真实的人生观。我们应当顺应自然，追求真实，追求人生的光明，不可陷入勉强、虚伪的境界，把真正人生都归幻灭。

——李大钊

凡事要看得淡些，就没有什么可忧虑的了，只要不因愤怒而生出事非，就没有什么事情值得生气的了。

——〔古希腊〕塞涅卡

当你的希望一个个落空时，你也要坚定，要沉着！

——〔美〕H·朗费罗

一、筑牢人生大厦的地基

——心理健康是女性幸福人生的基础



人类最难战胜的敌人是自己，而每个人最不容易了解的便是自己的心理。当我们面对生活的压力、人生的烦恼时，最根本的解决办法就在改变心态，让自己的心理健康。

21 世纪影响人类的最大问题就是心理问题，对每个人健康危害最大的疾病就是心理疾病。现代女性，不少人都在面临着心理疾病的困扰。而只有心情愉悦，才能享受美好人生；只有心理健康，才能享受幸福生活。

1. 培育心灵的美丽之花

——心理健康已经被人们普通关注

在这个飞速发展的时代，人的心理健康已经成为人们十分关注的话题。随着社会的发展，中国人比以前更加富裕、眼界也更开阔，但是由于紧张的学习、工作和生活，相当多的人都感到承受着较大的压力，从而导致人们情绪低落、心理矛盾和心理问题。正如美国一位资深心理医生曾经断言的：“随着中国社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于中国人的生理疾病……”