

心理诊所丛书

思 葵 主 编

Nüxing
Xinli Tanmi



性心理探密

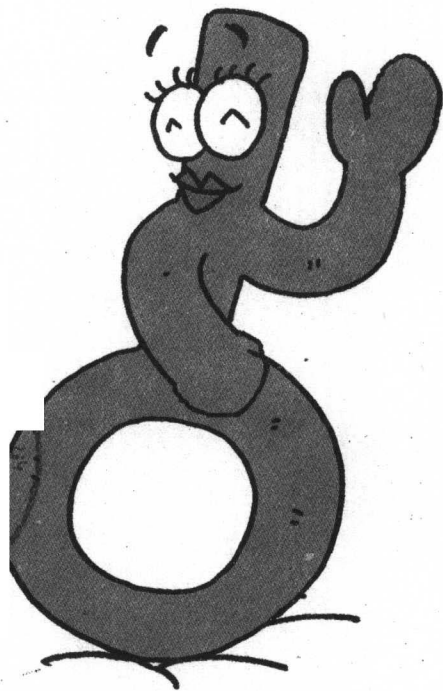
女性心理障碍个案与诊治

湖南科学技术出版社



思 葵 主 编

Nuxing
Xinli Tanmi



性心理探密

女性心理障碍个案与诊治

湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理探秘/思葵著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006.5
ISBN 7-5357-4559-8

I.女... II.思... III.女性-心理卫生
IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026474 号

心理诊所丛书

女性心理探秘

——女性心理障碍个案与诊治

主 编:思 葵

责任编辑:郑 英

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:长沙兴业彩色印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙市湘雅路 349 号

邮 编:410008

出版日期:2006 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本:700mm×960mm 1/16

印 张:12.75

字 数:211000

书 号:ISBN 7-5357-4559-8/TS·243

定 价:25.00

(版权所有·翻印必究)

前言

PREFACE

“女人是水”——这不仅仅是形容女性的柔情与体贴，也暗示女性多变难测的心理活动。女人的心是复杂的，更多的时候是憔悴的，无论是在少女阶段、在职场上，还是在婚姻内外，处处都显透着无奈与无助。性情女性易患各种心理疾病，如经前综合征、上班恐惧症以及更年期综合征等。本书针对女性不同年龄阶段的各种心理障碍，从个案症状到成因，甚至心理疏导等都进行了全面分析和研究。

某些女性读者也许会认为心理障碍是一种命运的安排，由于无法改变而颇感无奈。其实不然，读读本书吧，你将会发现，女人，乃至变异的女人也可以活得比男人更有价值，更轻松快乐！

编者



来自女人感性国度的心理解读

目 录

CONTENTS

一、女人是一串葡萄 1

- (一) 揭开女性心里的秘密 /3
- (二) 找一个“受伤”的“理由” /6
- (三) 善变的女人——“白天不懂夜的黑” /8
- (四) 如何使女人变“甜” /19



二、少女的困惑 25

- (一) 美丽多疑 /27
- (二) 经期前为何紧张 /34
- (三) 青春期焦虑症 /38
- (四) 抑郁症 /46
- (五) 自卑心理 /58
- (六) 恐惧心理 /64
- (七) 害羞心理 /69



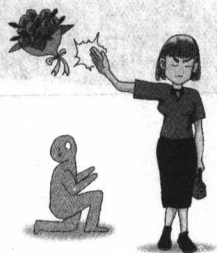
三、迷失于职场的羔羊 75

- (一) 上班恐惧症 /80
- (二) 周末抑郁症 /86
- (三) 女强人综合征 /93



四、“围城”内外的女人 97

- (一) 结婚恐惧症 /100
- (二) 失贞焦虑症 /104
- (三) 再婚女性的心理障碍 /112
- (四) 分居后“空巢综合征” /117



五、伊甸园里的夏娃 121

- (一) 性交恐惧症 /123
- (二) 性冷淡 /127
- (三) 性幻想 /132
- (四) 性洁癖 /142



六、为人母 149

- (一) 产后抑郁症 /151
- (二) 分娩恐惧症 /158
- (三) 恐孩症 /162
- (四) 病态溺爱 /165



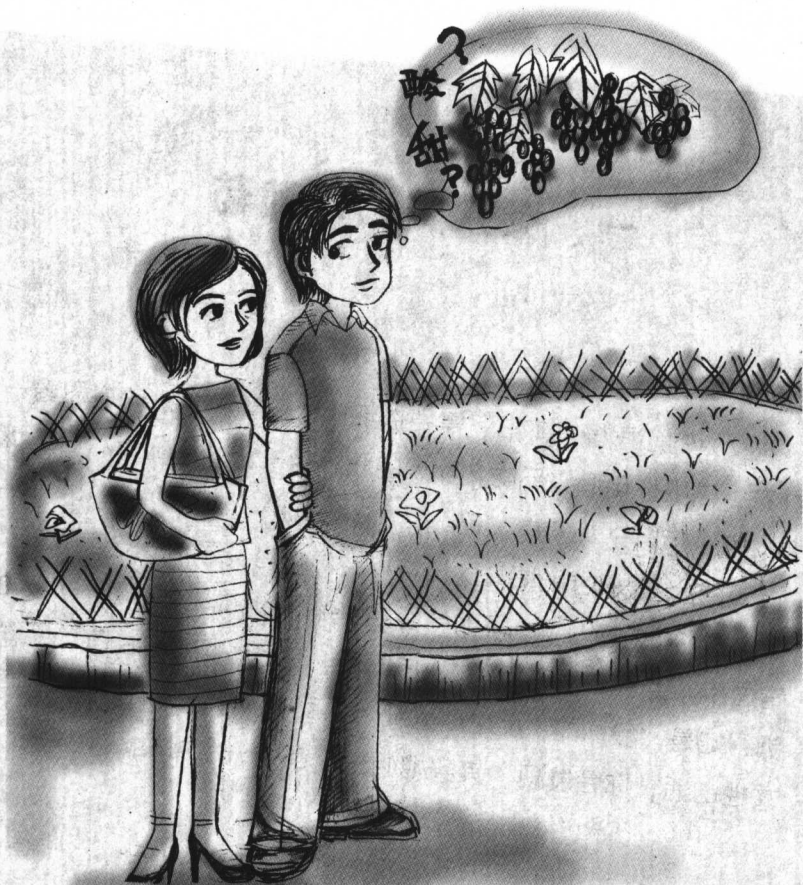
七、夕阳无限好 175

- (一) 更年期综合征 /177
- (二) 女人离退休综合征 /187
- (三) 人老话多 /192

一、女人是一串葡萄

女人的心思像一本书，需要你细心去研读；女人的心思像一杯茶，需要你用心去品味；女人的心思像一首神秘的诗，因为这种神秘，所以充满了美……

那么，怎样才能揭开这份神秘，怎样才能了解这份美呢？如果我们将女人喻为“一串葡萄”，那将很好地说明世界对于女人的看法了：当你不了解这个女人的时候，就会像吃不到的葡萄一样，觉得她是“酸”的；反之，情况则相反。所以只要你深入去了解女性的话，你会发现，其实她们每个都是一个可爱的个体……



女人是一串葡萄



(一) 揭开女性心里的秘密

女性经常被男性定义为细腻、多情、缠绵、温柔，也有不少男性直呼“最难读懂女人心”，就像有一首歌中唱到的：“女孩儿的心思你别猜，猜来猜去你也猜不明白……”笔者甚至曾听到过一位善解人意、对妻子体贴入微的先生这样苦恼地倾诉：实在搞不懂女人心里在想些什么，真想有孙大圣七十二变的功夫，钻入她们心里看个究竟，看看她们心中到底有些什么秘密，如此让我们男人揣摩不透。零点公司新近在京、沪、穗、厦、渝5个城市中，对18~65岁年龄段的750名女性的隐私问题进行了调查，为大多数男子创造了一个揭开女性心底神秘面纱的契机。

调查结果显示，64.3%的女性认为个人情感问题是她们的个人隐私；另有一些女性把日记所记载的事件、收入问题及过去的某些个人经历当作个人隐私。调查结果还显示，将询问女性年龄看作不礼貌的西方礼仪，绝大多数中国女性似乎并不这样认为，她们并不将年龄当作隐私而拒绝告诉别人，只有极少数女性（2.5%）才认为年龄是她们独有的隐私。

绝大多数女性会把个人情感问题当作自己的隐私，然而她们反映的这种个人情感，不是指父母、兄弟、姐妹之间的亲情，不是同事朋友之间的友情，也不是夫妻之间的爱情。很显然，上述种种情感实际上在某种程度上是公开的，特别是在中国，千百年来流传的邻里相知风俗的存在，导致邻居家中的大事小情，甚至邻家屋里有几根针，细心的婆婆们都会数在眼里。虽说目前城市中人们入住高楼，邻居之间被冷漠的大门相隔，缺少友善交流，但亲情、友情和夫妻间的爱情，仍是在生活圈内公开情感的主题，有些女性不但不会将其当作隐私，还会将其当成交流的主要话题。成为女性隐私的个人情感，主要是指那些不便开口而多为与两性朋友之间的密切、特殊的情感。女性们常常将自己的这部分情感独自隐藏起来，以回避朋友、家人甚至是最亲近的男朋友或丈夫。然而多数男性往往恰好忽视了身边自己认为非常熟知的女友或妻子心底的情感，也正是一定程度上由于这种情感的存在，让女性的情感显得更具风情、更不易让男性理解和读懂。这种对于个人情感隐私问题的认识，不同特征的女性存在一定差异：

21~30 岁的女性中，将个人情感问题当作个人隐私的最多，随着年龄的增长，这种人数逐渐减少。这个年龄段恰是女性最具独特青春魅力、花季的年龄，她们妩媚多姿、浪漫含情，对异性的情感还处在怦然心动的年纪，她们或是羞于说出心中的秘密，或是风情之花多处开放却要给人留下纯真的印象。因而这个年龄段女性的独立情感空间，实际上更多的是一种异性之间相互吸引的情感。

30 岁以上的女性则多已结婚成家，她们在异性情感上已经逐渐成熟，而且在一定程度上她们的情感已被孩子、家庭的亲情所占满。

14~19 岁的少女，多为中学生或刚刚步入大学校门的女孩，她们似乎对隐私的意识更强烈，更多的人把个人情感问题当成隐私。笔者记

得自己正当这个年龄时，对父母向来言听计从，有什么事都要如实向父母坦白，如果心中存有一点秘密就感觉是在背叛父母，更从来没有听说过什么是隐私。现代家庭中的独生女，她们从小就生活在相对独立的、属于自己的空间里，加上受电视、书籍中宣传的西方国家推崇给孩子独立情感、给孩子独立人格的影响，这些心理还未成熟的少女也逐渐形成了维护自己隐私的意识。实际上，她们维护的独立情感空间的内容主要有两个方面：

1. 需要父母亲情之外的独立情感空间，不希望父母参与我的所有事情；

2. 被多数父母及老师视为非法的早恋、朦胧的异性情感所吸引。

女性的个人隐私意识在年龄上表现出如此大的差异，在职业及其他个性特征上也同样有所表现：学历较高、月收入较高、从事管理及自由职业的女性，即现代女性中最崇尚的、品味最高的白领女性，把个人情感问题当作个人隐私的相对更多。她们的个人隐私往往来源于较多的社会活动。她们在公关、应酬活动中有更多的机会接触优秀的、生活圈外的、风情各异的异性朋友，在交往中彼此可能产生一定好感或特别情感，而这种情感在中国传统两性关系的风俗文化中，是不能将其带入现实生活的主题中的。因此她们非常在意那些信息敏感人士的捕风捉影或添枝加叶，唯恐把本来正常的朋友关系色彩化或使本来平静的生活掀起不小的波澜。因而她们常常将这种被称为“非法”的个人情感问题深深地埋在心底，这也同时增加了她们心中情感的神秘色彩。

根据这次的调查分析结果，有关人员告诫那些因揣摩女性心思而困惑的男性，细心地读女性心理情感的每一页，同时也要小心地对待每一篇，这样您才会潜入她们的心灵深处。通过阅读本书，相信您将会得到解惑之妙方。



(二) 找一个“受伤”的“理由”

恩格斯曾把人的心理活动誉为“地球上最美的花朵”，而女性的心理活动则是“花中之冠”。女性心理特征最突出的表现是比男性富于感情。这是因为女性的神经系统具有较大的兴奋性，对任何刺激反应都比较敏感，愉快的、厌烦的感受都会通过表情和姿态表现出来，如脸红、哭、笑、发怒、喊叫等。所以在人生的道路上，女性注定受的伤害、受的挫折比男性多，她们中间存在心理障碍的也很多。其实，做一个好女人，真的好难，做一个心理健康的女人，更难。女性最容易接受暗示，各种形式的催眠术用在她们身上容易成功，因此女性常容易被迷信活动所迷惑。女性因其母性本能，多心地善良，富于同情心、怜悯心和爱心，因而她们往往在慈善事业和人道主义活动中作出卓越的贡献。

女性的弱点是脆弱、胆小，藏不住话，做事不敢冒险，好背后议论人。女性比较容易满足，但也因为某些心理因素，形成了女性自卑、多疑、抑郁等心理障碍，在它们的成长中形成一股很大的阻力。由于女性的这些生理和心理特点，故犯罪率明显少于男性，一般估计为1:6。但有时妇女一旦成为罪犯，其情节往往极为凶恶和残忍。

爱美是妇女的天性。她们举止文雅、娇柔，在社交活动中最受人爱慕。她们的形象思维强于男性，适于从事音乐、戏剧、美术、舞蹈、唱歌等艺术工作。

女性的虚荣心和自尊心较强，讨厌别人说自己的短处，对伤害过自己的人往往耿耿于怀。一旦做了伤害别人的事，心里后悔，但不愿意公开道歉。现代化的家庭，女性由从属者变为主权者，丈夫对其言听计从，往往使一些女性产生自我优越感。如果她们自不量力，对丈夫一味地责备，则势必会影响夫妻感情。因此，现代女性更需要注意提高自己的心理素质。

以上种种问题，决定了女性一生“多灾多难”的心理因素，她们在整个人生的成长过程中，心理障碍多不胜数，比男性多得多：无论是从少妇的经期前紧张症，还是到老年的离退休综合征，一系列过程大大磨痛了一颗颗脆弱而柔韧的心。



(三) 善变的女人——“白天不懂夜的黑”

女人是一道难解的谜，这是每位男士都有的感慨。然而又有多少人真正认识女人真实的心理呢？为什么经常有人为不了解女人的心理而遗憾呢？其实，“有心人，天不负”，只要你认真地去透析一切，再难解的谜也能解开。下面我们将带你认识女人白天的心理与夜晚的心理有何不同之处：

1. 白天为了保护自己而隐藏肌肤，夜晚为了展现自己而裸露肌肤。女人到了夜晚，喜欢穿着花花绿绿、大胆而新潮的服装，因为她们在无形中以服装来强调昼夜的不同，她们明白如何强调自己的魅力。

2. 白天很庄重，夜晚只要喝了点酒，就会变得很大胆。没什么事能像酒醉那样能让女人忘怀白天的一切，微薄的烈酒可达到让她放松

心情的目的。这时与她面对面地交谈，则必然能使其敞开心扉，去掉内心的障碍。心理上的陶醉才是赢得女人芳心的王牌。

3. 在夜晚的“音”、“光”等小道具的刺激下，生理兴奋容易变成性兴奋。迪斯科舞厅可以说是促使女性生理兴奋的最佳场所，在刺耳的大音响之下，男女随着音乐的旋律热情地扭摆身体……会使大多数女性情绪高涨。这种生理兴奋一经挑起，很容易转变成性兴奋，也容易做出越轨的行为。而音乐的强烈节奏、光线造成的幻象和身体的跃动所造成的心理兴奋，再加上夜晚的“非日常性”所带来的陶醉状态，会使人的逻辑思维能力减弱，感情也会变得更加亢奋。

4. 白天视汽车为交通工具，夜晚视汽车为醉心的床。有一位影评家说：“对年轻女子而言，汽车是要抛弃处女所用的床。”因为，汽车可谓是属于两人的空间，其隐秘性不差，何况可以任意移动，难免会刺激年轻人的性冲动。在汽车中，可以给予女人相当的安全感，进而让她在无形中放开心胸，并且难免会陶醉在仿如依偎于对方怀中的浪漫气氛里，以致情不自禁。当汽车所含有的“非日常性”和夜晚的“非日常性”组合在一起时，汽车俨然成为会移动的“双人床”了。因为，在夜晚兜风的话，一者目的意识变得比较淡薄，二者看不到四周的景物，而在黑暗的小空间里（汽车），孤独感会使两人变得更亲近，很快就会建立起只属于两个人的甜蜜世界了。

5. 白天是为他人而化妆，夜晚是为了创造另一个自己而化妆。夜晚的化妆可使女人踏入幻想的、感性的夜世界，因为化妆是创造幻想的神秘武器，因此浓妆是很适合于夜晚的。夜晚偏好化浓妆的女人，渴望能够创造出另一个自我，与戴了面具的男人能够疯狂地玩乐一样，对夜晚存有幻想，而男女相比之下，女人只是较公开地沉迷于其中而已。

6. 对白天的分别，尚会有未来的期待；对夜晚的分别，则预感为永远的别离。根据弗洛伊德派的心理分析，如果将“列车”当成死亡的象征，则夜晚搭火车离去，无疑会给人一种要到另一个世界的印象。因此，与男人在夜晚分手的女人，总会预感为那是永远的离别。另外，在夜晚送行，气氛可是一点也不浪漫。

7. 被暗示性强，在夜晚时稍有戏剧性配合，她就会扮演起热情的情人角色。从女人喜欢算命这一点来看，就知道女人的被暗示性比男人强，也就是较为被动，这是由于女人认为一切都在命运的安排中。如果女人沉迷于幻想性的夜晚世界中，则其被暗示性与被动性就更强。例如，置身于具幻想性的浪漫海边，就迷恋起那种类似戏剧性的状态，而扮演起热情的情人角色，并视此为相当自然的事。可是如果这种戏剧性发生在白天的话，女人则会扮演贤淑的角色，这对女人也是一种很自然的反应，千万不要以为一旦发生了关系，她必然成为自己的情人，所以遭到她的拒绝时可别感到意外。

8. 在夜晚看到紫色的室内装饰时性兴奋容易增强。此时女人的心理似乎会受到颜色的刺激而产生相当强烈的变化，尤其是鲜艳的色彩。男人看到红色会感到兴奋，而女人由于有生理上的体验，所以看到红色时也不至于太兴奋。由于人体黏膜的颜色与紫色很相近，所以女人可能会由紫色而联想到“黏膜”或“性器”。

9. 有时想脱离现实生活而期待冒险，会单独一个人在夜晚的街上徘徊。女人有时会穿着吸引男人注意的性感服装，单独一个人走在黑暗的街上，这种女人当然会惹来男人好奇的目光，但其心里若不是在期待着会有梦幻般的奇遇，就是想摆脱日常性的单调气氛，其行为只不过是逃避白天世界自我压抑的生活而已。

10. 白天会产生排斥感，夜晚会自然地溶入其间。例如在夜晚的游