

农家丛书 卫生保健

心理健康直通车

妇女心理 健康与防治

FUNÜXINLI JIANKANG YU FANGZHI

赵玉芳 主编



西南师范大学出版社
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

心 理 健 康 直 通 车

总主编：赵玉芳

妇女心理健康与防治

FUNÜXINLI JIANKANG YU FANGZHI

主 编：赵玉芳



西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇女心理健康与防治/赵玉芳主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2009. 8
(心理健康直通车)
ISBN 978-7-5621-4619-3

I. 妇… II. 赵… III. 妇女心理学—基本知识 IV.
B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123995 号

妇女心理健康与防治

主 编:赵玉芳
总 策 划:周安平
策 划:刘春卉 杨景罡
责任编辑:陈 静
封面设计:戴永曦
版式设计:王玉菊 白 好
出版发行:西南师范大学出版社
网 址 www.xscbs.com

经 销:全国新华书店
印 刷:重庆东南印务有限责任公司
开 本:787mm×1092mm 1/32
印 张:5.5
字 数:124 千字
版 次:2009 年 8 月 第 1 版
印 次:2009 年 8 月 第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5621-4619-3
定 价:10.90 元

前言

“女性能顶半边天”，其实在农村，女性可能不止是顶半边天，而可能是顶梁柱：田间地头有她们的身影，厨房厅堂是她们主要的活动空间，养儿育女、侍奉公婆更是她们不得不担负起的职责。几千年传统的性别角色特征在农村女性的身上体现最为明显，她们常年劳作，没有假期；她们任劳任怨，却少有怨言。超常的工作压力会直接影响妇女的心理健康。

维护心理健康是提升妇女生活质量的核心要素之一，也是构建幸福家庭的重要组成部分。妇女必须要了解自己的生存状态、身心特点、社会与职业环境，以及心理保健的知识，这样才能准确地自我定位，发挥自己的长处与优势，维护自己的身心健康，预防心理疾患的发生，同时也才能更好地维护家庭生活的幸福！

这是一本实用性很强的书，从心理学、教育学的角度出发，结合农村妇女的实际情况，针对其在工作、恋爱婚姻、子女教育、人际关系等方面常见的问题和困惑，分析问题产生的原因，提出解决问题的心理学方法和技巧，并提出预防的建议。写作过程中尽可能多地结合现实生活中的实例，确保通俗易懂，贴近生活。

参加本书编写的人员有赵玉芳、刘璐、王一竹、储兴、赵玉芳

负责全书的统稿工作。雷丹对初稿提出了宝贵的建议,并进行了初步的修改,刘璐协助组织书稿的写作过程。没有大家的共同努力,也无法在这么短的时间里完成写作。由于时间的限制,书中定有不足之处,敬请广大读者批评。

需要特别说明的是,本书的写作参考了大量的文献资料,但没有采用正文与文献出处一一对应的标注方式,而是在文末全部列出。

赵玉芳

2009.7.30

第一章 概述/001

1. 心理健康的定义及其标准..... 001
2. 妇女心理健康的发展趋势和年龄阶段..... 002
3. 防治妇女心理健康问题的方法..... 004
4. 防治妇女心理健康问题的意义..... 005
5. 农村妇女易出现的心理健康问题..... 007

第二章 工作与活动/009

1. 求职压力大怎么办? 009
2. 如何处理好同事关系? 011
3. 工作压力大怎么办? 013
4. 职业有高低之分吗? 015
5. 如何应对职业倦怠? 017
6. 如何对待歧视? 019
7. 如何在工作中建立信心? 020
8. 女性能成才吗? 022
9. 继续教育有必要吗? 024
10. 如何对待家庭理财上的分歧? 025
11. 家务劳动如何分配才是好? 027
12. 精神空虚怎么办? 029
13. 如何摆脱物质虚荣? 030

第三章 人际关系/033

1. 如何处理婆媳关系? 033
2. 如何处理妯娌关系? 035
3. 如何处理姑嫂关系? 037
4. 母亲如何正确对待女儿的出嫁? 039
5. 岳母如何处理与女婿的关系? 041
6. 邻里间如何和睦相处? 042
7. 嫉妒邻居怎么办? 044
8. 如何克服陌生环境下的孤独? 045
9. 如何与他人成为朋友? 046
10. 如何维持朋友关系? 048
11. 如何评估朋友关系? 049
12. 如何化解人际冲突? 050

第四章 恋爱心理/052

1. 什么是爱情? 052
2. 如何选择恋爱对象? 053
3. 哪些因素会影响爱情? 054
4. 怎样获得爱情? 056
5. 怎样看待网恋? 057
6. 怎样看待晚婚? 058
7. 失恋后,常见的心理表现有哪些? 060
8. 怎样克服失恋的痛苦? 061
9. 父母不顾自己反对强制定亲怎么办? 063

第五章 婚姻心理/064

1. 婚前应该进行哪些心理准备? 064
2. 结婚时总好攀比怎么办? 066
3. 怎样建立与适应夫妻关系? 067
4. 如何调节夫妻矛盾? 069
5. 怎样和丈夫沟通? 071
6. 怎样在婚姻中保持爱情? 072
7. 出现了婚外恋怎么办? 074
8. 遇到第三者怎么办? 075
9. 怎样正确看待离婚? 077
10. 怎样正确看待再婚? 080
11. 怎样对待丧偶? 081

第六章 子女教育/083

1. 怎样对待不孕? 083
2. 怎样进行胎教? 084
3. 生了女孩受歧视怎么办? 085
4. 孩子挑食怎么办? 086
5. 怎样教育孩子讲卫生? 088
6. 怎样回答孩子那些奇怪的问题? 089
7. 孩子迷恋看电视怎么办? 091
8. 怎样为孩子选择玩具? 094
9. 怎样培养孩子的自主性? 096
10. 怎样对待孩子的逆反心理? 099
11. 怎样对待孩子的任性? 100
12. 怎样对待孩子说谎? 102
13. 怎样对待孩子调皮捣蛋的行为? 104

14. 丈夫出外打工,妈妈一个人在家如何教育好孩子?	105
15. 家人教育孩子的观点不一致怎么办?	106
16. 祖辈溺爱孩子怎么办?	107

第七章 女性性心理/109

1. 什么是女性性心理?	109
2. 女性有哪些典型的性心理?	110
3. 女性性欲更易受心理因素的影响?	111
4. 经前烦躁怎么办?	112
5. 对月经厌烦怎么办?	113
6. 怎样看待婚前性行为?	114
7. 不是处女怎么办?	117
8. 女性未婚先孕会带来哪些心理问题?	117
9. 怎么对待新婚之夜?	119
10. 如何正确看待性生活?	120
11. 女人孕期会有哪些心理现象?	121
12. 怎么面对性生活不协调?	122
13. 女性应该如何面对性生活压力?	124
14. 如何应对女性性冷淡?	125
15. 遭遇婚内强奸怎么办?	126
16. 怎样面对丈夫阳痿?	127
17. 中年妇女的性生活会出现哪些问题?	128
18. 老年妇女有性生活正常吗?	129
19. 性生活对身体健康有影响吗?	130
20. 性生活中总应该丈夫主动吗?	131
21. 什么是性骚扰?	132
22. 如何应对性骚扰?	133

第八章 常见的女性心理问题/134

1. 什么是心理问题?	134
2. 如何应对焦虑症?	135
3. 如何应对强迫症?	136
4. 如何应对神经衰弱?	137
5. 如何应对厌食症?	139
6. 如何应对抑郁症?	140
7. 如何应对癔症?	141
8. 如何应对回避型人格障碍?	143
9. 如何应对创伤后应激障碍?	144
10. 如何应对精神分裂症?	146
11. 如何应对自卑心理?	148
12. 如何应对失眠?	150
13. 如何应对产后抑郁?	151
14. 如何应对“空巢综合征”?	153
15. 如何应对儿子的家庭暴力?	154
16. 如何应对丈夫的家庭暴力?	157
17. 如何应对更年期综合征?	159
18. 妇女如何应对留守问题?	160
19. 如何应对中年的失落感?	161
20. 老年人如何应对丧偶后的孤独感?	162
21. 如何应对黄昏恋的心理障碍?	163
22. 如何帮助老年人面对死亡?	164

参考文献/166

第一章 概述

1. 心理健康的定义及其标准

什么是心理健康，妇女心理健康的标准主要有哪些？

心理健康是指个体不仅没有心理疾病或心理变态，而且在身体上、心理上以及社会行为上均能保持最佳的状态。心理健康包含有生理、心理和社会行为三方面的含义：第一，心理健康的人，其身体功能应在正常范围之内，没有不健康的体质遗传。第二，具有健康心理的人，对自己持肯定的态度，乐于接受自己，同时对他人和外界抱着开放的心态。第三，心理健康的个人，能积极地适应社会环境，妥善处理人际关系。

心理健康不是非此即彼的概念，而是一个连续体。神经症和心理健康是这个连续体的两端，两者之间实质上是由量的变化到质的变化。心理是否健康也不是停滞不变的，而是一种流动的状态。在一段时期，一个人的心理可能处于健康的状态；而在另一段时期，心理健康水平又可能下降。

在参考了国内学者对于心理健康标准的一般定义后，关于妇女心理健康的具体判断标准，我们认为包括以下几点：（1）智力正常。能够对日常生活做出正常反应，适应正常的人类社会生活。（2）情绪良好。能够经常保持愉快的心情、开朗的个性、自信和满足的心态，善于从生活中寻找乐趣，调节和控制自己的情绪，与周围环境中正常的情绪交流和沟通。（3）人格健康稳定。人格结构中各个要素发展平衡而稳定，不存在畸形发展；能够正确认识自己的身体和心理状态，对自己的认识与客观实际



能够协调一致;有积极进取的人生观和价值观,努力做一个乐观的进取者;有相对完整的心理特征,与社会发展保持步调一致。

(4)人际关系和谐。善于与人交往,既有广泛的人际关系,又有自己的知心朋友;在交往中能保持独立而完整的人格;能客观评价自己和别人;宽以待人,严于律己。(5)社会适应良好。有积极的处世态度,能够与社会广泛接触,对社会现状有较清晰的认识,不逃避生活,能够适应生活环境的变化。

上述我们给出了对于妇女心理健康的一般判断标准,那具体到日常生活中,心理健康有些什么表现呢?

(1)心理与环境的统一性。刘梅是一名在家务农的中年妇女,最近她的家人发现她老是一个人在那嘀嘀咕咕的,问她怎么了,她说她能听到有一些人在打电话,有些人在说她坏话。这种情况通常被称为幻听,就是刘梅听到了实际环境中并没有出现的声音,说明她的心理与环境的统一性发生了偏差。(2)心理与行为的统一性。王霞的父亲最近去世了,她受不了这个打击,行为突然变得很奇怪,一会儿大哭,一会儿又大笑。这种情况其实就是心理出现问题的表现之一,王霞内心一定是极度痛苦的,但她的行为和内心却是不一致的。(3)个体心理特征的相对稳定性。王芳在大家眼里一直是一个爽朗、乐观、外向的人,最近突然变得沉闷、悲观、内向,说明她的心理已经偏离了正常轨道,那就要考虑她是否出现异常。

2. 妇女心理健康的发展趋势和年龄阶段

随着年龄的增长,妇女心理健康状况呈现什么发展趋势,各年龄段分别又有哪些心理健康问题呢?

妇女的心理发展也和其他事物的发展一样,是一个各种矛

盾不断变化的对立统一过程。其变化的总趋势是一个由量的积累到质的变化,再由新质代替旧质,不断循环,由弱到强,由小到大的发展过程。

但是,只了解这一发展的总的规律和总的过程是不够的,还必须进一步了解妇女心理发展各个阶段表现出来的特殊矛盾。只有把握好这些特殊矛盾,才能有的放矢地对各个年龄阶段的妇女进行心理健康教育。所谓心理发展的年龄特征,是指在一定的社会环境和教育条件影响下,在人的心理发展的各个不同阶段所形成的一般的、典型的、本质的心理特征。用它可以标志同一个年龄阶段的人的心理发展水平。

按照我国长期教育实践经验和心理学研究资料,将妇女大体划分成为以下几个时期:(1)少年时期(12~18岁)。少女的生理成熟快于心理成熟,使得她们自认为长大成人了,不是小孩子了,家长、老师若再用过去对待儿童的方法对待她们,她们就会反感或反抗。在这一阶段,她们的感知能力增强,但是抽象思维不如同时期的男性;情绪易波动,对美的追求趋于强烈;心理发展曲折,有时候沉溺于自我欣赏,有时候又陷于自我厌恶,甚至出现心理闭锁。(2)青年时期(19~35岁)。青年妇女已经在生理上、心理上具备承担社会责任、家庭责任的条件,她们是成熟了的女性。在这一阶段,表现出来学习能力强,接受新事物快,智力发展达到高峰期;情感丰富、细腻,表达上又显得含蓄;好胜心强、独立意识强与经验不足相互矛盾,形成一系列不稳定的心理行为;世界观形成,理想具有现实性,行动快捷机敏,办事效率高,注重效率有时胜过注重质量。(3)中年时期(36~55岁)。中年妇女由于在经历、文化教育、职业等方面的不同层次,再加上年龄的跨度较大,因此,中年女性会面临着更复杂的心理

问题。(4)老年时期(56岁至衰老)。老年时期表现为智力衰退,易孤独等心理特征。本书的重点是青年到老年这段期间易出现的心理问题和应对办法。

3. 防治妇女心理健康问题的方法

妇女心理健康应该如何预防,出了问题又该如何应对?

妇女在社会以及家庭中具有重要地位,其心理健康一旦出现问题,将对自己乃至周围环境产生巨大的影响。心理健康出现问题,困扰的不仅仅是妇女本身,她的家庭、朋友、工作单位都将承受极大的压力和无法避免的打击。所以防患于未然,做好妇女心理健康的预防工作,是首先要考虑的问题。对于妇女心理健康问题的预防,有以下几点建议:

(1)优生优育。正常的生理遗传是心理健康发展良好的物质基础,只有把握好这一关,才能及时避免日后出现的由于身体、器质异常导致的心理问题和疾病。

(2)学会自我调节情绪。生活中不如意的事情很多,只有自己主观上学会调节和把握自己的情绪,才能避免情绪这节“火车头”偏离正常的轨道,把人生带上歧途。不仅如此,还要学会善于从平凡的生活中寻找不一样的乐趣,不光要努力生活,更要享受生活。

(3)对自我有一个清醒的认识,拥有健康积极的价值观。既能够认识到自己的长处和优点,又能够反省自己的不足和缺陷;对于自己的优势要保持和发扬,不足要改正和弥补。对待自己的生活,时刻都要保持一颗积极进取的心态,正所谓“水往低处流,人往高处走”,只有积极进取,才能不断进步,完善自我。不光如此,还应学会分辨是非,对于什么事是正确的,什么事是错

误的,都要能够作出正确的判断。

(4)拥有良好的人际关系。善于与人交际,学会倾听和赞誉;待人真诚,懂得包容,既有广泛的人际关系又有自己的知心朋友;在交往中能保持独立而完整的人格;胸襟豁达,能客观评价自己和别人;宽以待人,严于律己。

(5)怀着积极的处世态度。对人对事既不偏激,也不逃避,能够清醒地认识到自己所处的现实环境,并能良好地适应。

以上五点建议对于心理健康出现问题的预防能有一定的帮助。可是,一旦出了问题,作为个人该如何应对呢?

首先,应该正视自己所面临的心理问题,不要逃避,但也无需过分紧张,可以通过自己已有的心理健康知识来进行调节。

其次,应该设法与家人和朋友多多沟通,将自己的问题告知他们并寻求帮助,不必因此感到羞耻或难堪。

最后,如果心理问题向着无法控制的方向发展,就应尽快在亲人朋友的陪同下到当地专门的心理咨询机构或者医院开设的咨询机构进行科学的咨询和治疗,避免进一步恶化。心理问题与身体问题一样是个体一生中不可避免的问题,因此应该相信科学,依靠科学进行正确的处理,避免使用迷信的、非科学的方法贻误治疗时机。

4. 防治妇女心理健康问题的意义

普及妇女心理健康知识,积极防治妇女心理健康问题,有什么样的特殊意义?

普及妇女心理健康知识,积极防治妇女心理健康问题的出现,对社会对家庭乃至对于个人,都具有十分重要的意义。

首先,关注妇女心理健康是社会进步的必然要求。从我国

妇女目前的状况看,男女平等主要是在现有基础上,逐步实现妇女的全面社会参与。这要求妇女本身具有良好的素质,包括良好的智力素质和非智力素质,心理素质是其中非常重要的方面,因为良好的心理素质是个人正常工作和学习的前提。虽然男权社会制度被废除,但是男尊女卑、男优女劣的传统思想根深蒂固。这种传统思想在男性中普遍存在,就连刚懂事的男孩,也会学着说出“女人头发长,见识短”的歧视妇女的语言;在女性中也不乏市场。由于女性本身会表现出自卑、顺从、依赖、软弱等心理,使许多参加了社会劳动的职业妇女往往安于现状,处于一种不求有功,但求无过的中游状态,致使现实社会参与中、高层次女性人才少,一般性服务人员多,这样势必又会产生一连串的心理健康问题。因此,要真正实现男女在各个领域中的平等权利,就必须提高妇女的心理素质,关注妇女群体的心理健康,从而达到妇女的真正解放,使社会文明和社会生产力更上一层楼。

其次,普及妇女心理健康知识,还能维护家庭正常秩序,促进家庭和睦团结,对实现和谐社会具有重大的意义。家庭作为社会中的最小组成单位,扮演着为社会输送空气和养分细胞的角色,而妇女在家庭中往往又起着至关重要的作用。一个妇女,总是通过家庭对自己的爱人、孩子、亲戚、朋友、邻居施加潜移默化的内在影响。如果其心理健康状况出现问题,也势必会影响到正常的家庭秩序。因此,普及妇女心理健康知识,提高妇女心理素质,有利于家庭的团结和安定,进而有利于社会的安定团结。

最后,普及妇女心理健康知识,积极防治心理健康问题的出现,还是提高妇女自身素质的内在要求。提高妇女素质主要是指提高妇女的思想政治素质、文化技术素质、心理素质和身体素

质,这四方面素质的提高,与妇女的认识水平和意向程度密切相关。比如,感知敏捷,记忆力强,分析综合力强,想象力丰富,则在理想、人生观等方面能高瞻远瞩;在综合运用知识方面,能果断决策,随机应变,具有创造力和开拓精神,工作效率高,则成绩显著。此外,对某一领域、某一行业、某一工作感兴趣,对自己所从事的工作很热爱,则能以专注的感情和坚定的意志干到底。而这一切的保障,基于妇女的心理健康,一旦心理健康状况出现问题,其他的素质都无从体现。因此,关注妇女心理健康就成为提高妇女自身素质的内在要求。

5. 农村妇女易出现的心理健康问题

在对妇女心理健康的一般知识有了一个大致的了解之后,我们结合一个颇具特殊性的女性群体——农村妇女,来就妇女易出现的心理健康问题及预防方法展开论述。那么,农村妇女极易出现的心理健康问题主要有哪些呢?

由于农村妇女在生产和劳动中特殊的地位,决定了这个群体将面临有别于其他群体的心理健康问题。本书在考虑到这些因素的情况下,将全书结构分成这样几个部分来进行编写:(1)工作与活动。针对农村妇女在城市和农村的工作和活动中较易出现的心理健康问题进行解答。(2)人际关系。人际关系是每一个“社会人”都必须面临的课题,也是心理健康极易出现问题的一个方面,农村妇女特殊的经济和社会地位决定了她们也将面临人际关系的特殊考验。(3)恋爱心理。爱情是一首动听的青春之歌,是每个人人生路上的一段美丽风景。女性在恋爱中会有一些独特的心理体验,甚至可能会由于恋爱而产生心理健康问题。(4)婚姻心理。婚姻是人生的根本,是社会的基石。对